

С.М.ГЛАДКОВ,
кандидат физико-математических наук,
автор более 100 научных статей

ПОБЕДА РАЗУМА НАД ПРИВЫЧКОЙ

Энциклопедия УМНОГО сыроедения



Секреты здоровой и долгой жизни

Сергей Михайлович Гладков
Энциклопедия умного сыроедения:
победа разума над привычкой
Серия «Энергия здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10749573

Сергей Гладков. Энциклопедия умного сыроедения: победа разума над привычкой: Эксмо; Москва;

2015

ISBN 978-5-699-77683-2

Аннотация

Эта книга представляет собой исправленное и значительно расширенное издание предыдущей книги, выпущенной под названием «Умное сыроедение». Она полезна всем, кто хочет питаться здоровой и полноценной пищей. Книга будет востребована как начинающими сыроедами, так и опытными, уже столкнувшимися с рядом проблем. Автор развивает концепцию здорового питания, которая основана не на вере или слухах, а на точном знании физиологии человека. Он разоблачает мифы о сыроедении и предупреждает о традиционных ошибках сыроедов.

Здесь вы найдете множество новых рецептов вкусной живой пищи и среди них – диетическое открытие автора – разнообразные хлебо-сыры, в том числе из проростков зерновых, бобовых, овощей, трав и даже листьев. Это блюдо насыщает не хуже, чем мясо, рыба или хлеб, содержит полноценную комбинацию пищевых веществ, но при этом не оказывает на организм разрушительного воздействия.

Даже если вы не являетесь сыроедом, благодаря этой книге вы сможете научиться полноценно питаться исключительно растительными дарами природы – лесов и лугов, став независимым от современной цивилизации.

Содержание

| | |
|--|----|
| От автора | 6 |
| *** Предисловие к дополненному изданию | 8 |
| * Вступление | 9 |
| *** Новые идеи и подходы | 13 |
| Ограничение ответственности | 14 |
| *** Благодарности | 15 |
| Глава 1. Физиологический кризис цивилизации | 17 |
| Почему погибали великие цивилизации прошлого | 18 |
| Фатальный выбор современной цивилизации | 20 |
| Проклятые поколения | 23 |
| Доктор Поттинджер и его кошки | 24 |
| Поттинджер о диетической системной дегенерации | 25 |
| Виноват ли таурин? | 26 |
| Вареное питание и дегенерация других животных | 27 |
| *** Гомосексуальность как симптом диетической дегенерации | 28 |
| *** Диета и Агрессивность Общества | 30 |
| Поджелудочная железа и информационный век | 31 |
| Главная угроза обществу – не масоны, а сообщества бактерий | 33 |
| Эдвард Хауэлл: незамеченный гений | 35 |
| Некоторые важные факты о ферментах | 37 |
| О ненаучности науки | 38 |
| Еще несколько великих имен | 41 |
| ** Йоханна Будвиг (Johanna Budwig) | 41 |
| Макс Герсон (Max Gerson) | 42 |
| *** Вильям Келли (William Kelley) | 43 |
| Энн Уитмор (Ann Wigmor) | 44 |
| Зепп Хольцер – человек, исцеляющий землю | 45 |
| *** Природа, творчество и деньги | 46 |
| *** Главные направления, по которым строится совершенная диета | 47 |
| *** Факторы, растрчивающие адаптационный потенциал | 48 |
| Палеосыроедение и прогресс | 50 |
| Так чем же плоха термообработанная пища? | 51 |
| Меланоидины | 53 |
| ** Хиральность пищи | 54 |
| Всякая ли термообработка разрушительна? | 55 |
| *** Сила воздействия при переработке пищи | 56 |
| ** Главные идеи этой книги | 57 |
| Разрыв между целью и методом | 59 |
| Еще одна фатальная ошибка человечества | 60 |
| Технология – это Жизнь! | 62 |
| Рак: последнее предупреждение природы | 65 |
| Что такое ГМО | 67 |
| ГМО: для сыроедов еще опаснее | 69 |
| *** ГМО: это гораздо страшнее, чем вы думаете | 71 |
| ** Как защититься от ГМО продуктов | 73 |

| | |
|--|-----|
| *** Пора вставать на борьбу с ГМО | 76 |
| *** О Бегущих в Пропась | 78 |
| *** Нитраты: тайный враг сыроеда | 79 |
| Сыроедение и интернет | 82 |
| Глава 2. Пицца, на которой возрастает человечество | 84 |
| Философия Идеального Питания | 85 |
| Что же это такое – природа? | 87 |
| Итак, природа – это: | 88 |
| Три доши человеческого существа | 89 |
| Питание человека и четыре стихии | 90 |
| Пищевая троица | 92 |
| Ковер жизни | 94 |
| Как природа заботится о нас | 95 |
| Рамалинга – защитник людей и зверей | 97 |
| Что есть жизнь | 98 |
| * Человек – глаза и руки природы | 100 |
| Осознанность знает все рецепты | 102 |
| *** Апофеоз культурности | 103 |
| Окружающая среда как зеркало | 104 |
| Сыроедение и ненасилие | 105 |
| Возможна ли экология без любви? | 106 |
| Как же «увидеть» правильную пищу | 107 |
| Прорастить в Себе Новое Блюдо | 109 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 110 |

Сергей Гладков
Энциклопедия умного сыроедения:
победа разума над привычкой

© Гладков С.М., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

От автора

Эта книга может быть полезной для многих читателей. Прежде всего, для тех, кто еще только собирается стать сыроедом, и хотел бы воспользоваться преимуществами питания «живой», минимально и щадящим образом обработанной пищей легко и естественно, без лишнего риска. И при этом не слишком страдая от лишений и чрезмерных ограничений, отвыкая от своей привычной диеты.

Но особенный интерес эта книга вызовет у тех, кто уже перешел на сыроедение и встретился с проблемами – например, с прогрессирующей потерей веса, истощением и слабостью, а также чрезмерным ощелачиванием организма. Потому что в этой книге найдено эффективное решение названных проблем.

Автор книги рассказывает, как добиться высокой степени усвоения сырой пищи, применяя ее глубокую самоферментацию. Благодаря этому, оказывается, можно легко избавиться от алкалоза – чрезмерного ощелачивания организма, настигающего стопроцентных сыроедов обычно к 3–5 году их диеты.

Автор книги делится своим диетическим открытием: он ввел в кулинарную практику так называемые «хлебосыры», которые можно приготовить с помощью глубокой самоферментации проростков зерновых и бобовых. Этот продукт может быть также приготовлен из овощей, трав или их жмыхов. Хлебосыр представляет собой «живую», созданную с помощью естественного процесса ферментации, высококонцентрированную и питательную пищу, которая позволяет сыроеду восстановить свою социальную мобильность, перестав быть прикованным к кухонному столу. Хлебосыр насыщает не хуже, чем мясо, рыба или хлеб, он содержит полноценную комбинацию пищевых веществ, но при этом не оказывает на организм характерного для термически обработанной пищи разрушительного воздействия.

Эта книга научит вас раскислять слишком кислую пищу – квашеную, самоферментированную и даже обычные кислые овощи и фрукты. Благодаря этому щадится слизистая оболочка пищеварительного тракта, и открывается доступ к сыроедению даже для тех, кто страдает гастритом или язвой.

В книге развивается концепция «умного» сыроедения – такого способа питания сырыми растительными продуктами, который основан не на вере или слухах, а на точном знании физиологии человека, его взаимоотношений с природной средой. Такое знание дает человеку способность создавать для себя такую пищу, которая поможет ему добиться успеха на пути эволюции. Фактически, умное сыроедение является первой ступенью диетической алхимии, в рамках которой человек уже не просто пользуется тем, что создала Природа, но активно и творчески сотрудничает с ней.

В этой книге вы найдете множество новых рецептов вкусной сырой растительной пищи, и прежде всего – разнообразных хлебосыров, в том числе из разнообразных проростков зерновых, бобовых, овощей, трав и даже листьев.

Даже если вы не являетесь сыроедом, благодаря этой книге вы сможете научиться полноценно питаться исключительно растительными дарами дикой природы – лесов и лугов, став независимым от современной цивилизации.

Пояснение к разделу «содержание» этой книги.

Добавленные в этом издании разделы помечены ТРЕМЯ ЗВЕЗДОЧКАМИ.

Те разделы, которые были значительно переработаны и исправлены, имеют ДВЕ ЗВЕЗДОЧКИ в своем названии.

ОДНА ЗВЕЗДОЧКА помечает незначительные изменения и исправления.

***** Предисловие к дополненному изданию**

Эта книга представляет собой исправленное и значительно расширенное издание моей предыдущей книги, выпущенной под названием «Умное Сыроедение». По мере того, как нарастало число людей, прочитавших эту книгу и осваивающих новое направление здорового питания, возникал и новый опыт – как положительный, так и отрицательный. Возникли новые идеи, которые потребовали быстрого развития и внедрения в практику – например, такие, как раскисление пищи, использование пепла, вакуумного высушивания.

Были глубже осознаны такие проблемы, как загрязнение пищи нитратами и генномодифицированными организмами. И стало окончательно ясно, что спастись от них в одиночку или даже в составе клубов правильного питания не удастся. Во весь рост поднялась задача просвещения широких масс и вовлечение их в активное сотрудничество – потому что только всей мощью социума возможно изменение той среды, в которой все мы живем. Мы не можем оторваться от общества и стать отшельниками. Находясь в своей квартире, мы подвергаемся атакам десятков излучателей, обеспечивающих беспроводную связь, вдыхаем тошнотворный запах только что покрашенных уличных скамеек и заборов, дышим воздухом, насыщенным продуктами сгорания бензина. Курильщики по-прежнему отравляют воздух в подъездах и ставят дымовую завесу вокруг своих балконов и окон.

Даже на даче не удастся изолироваться от человеческого невежества – соседи спускают канализацию в грунтовые воды, поливают растения всевозможной химией и удобряют жидким навозом.

Поэтому мы должны перестать использовать свой «птичий язык» посвященных и должны научиться говорить так, чтобы все окружение смогло нас понять и принять предлагаемые нами изменения в образе жизни – потому что без этого у всех нас не будет ни будущего, ни жизни.

В результате возникли новые главы, которые вошли в состав дополнений. В них глубоко обсуждаются взаимоотношения человека с обществом. Природой и всем Мирозданием. Благодаря новому, более глубокому осмыслению. Умное сыроедение и Природолюбие поднимаются от просто диеты и собраний оздоровительных методов до уровня практического мировоззрения, основывающегося на глубоких теоретических предпосылках.

Добавлено большое количество таблиц и справочного материала, чтобы собрать максимум информации в одном месте.

В результате книга стала своего рода энциклопедией, собравшей в себе множество знаний и подходов. Это и получило отражение в новом названии этой книги.

* Вступление

Эта книга, как и предыдущая («Умное Сыроедение»), также подобна экстремному выпуску газеты для сыроедов и тех, кто сочувствует сыроедению. Хотя основательности и системности, конечно же, прибавилось. На волне роста популярности сыроедения очень многие высказывались на эту тему публично. К сожалению, некоторые авторы показали сыроедческую диету примитивно и однобоко, сведя ее к лозунгу «ешь сырое – будешь здоров и счастлив». А в результате их последователи не только не обрели обещанного счастья, но растратили последние остатки того здоровья, которое у них было.

Я – один из таких пострадавших. Я сам прошел через катастрофическую потерю веса, алкалоз, нервные расстройства, проблемы с почками, печенью, поджелудочной железой и желудком, при этом продолжая бороться с онкологическим заболеванием. И я понял, что «классическое» сыроедение – это вовсе не панацея от всех болезней. Именно поэтому мне пришлось ввести термин «умное сыроедение», противопоставляя его тем методам и подходам, которые спонтанно сложились в кругах новичков, особенно – в интернет-сообществах. Я сам прошел долгий путь проб и ошибок, прежде чем нащупал верный путь. И теперь могу поделиться своим опытом.

Издав три свои предыдущие книги, посвященные живой пище и сыроедению – «Кулинарную Книгу Жизни», «Абсолютное Исцеление» и «Умное Сыроедение» – я получил ошутимый отклик читателей. Множество людей устремилось ко мне со своими вопросами и проблемами, и я насмотрелся всякого – например, приходили молодые люди, которые при росте 185 см имели вес 40 кг. Они попытались честно применить рецепты, изложенные в книгах и публикациях некоторых «классиков» сыроедения. Однако уже через неделю после резкого перехода на эту диету попали в реанимацию – с острым панкреатитом или обострением язвы желудка. А затем начали катастрофически терять вес. В этом, новом и дополненном издании «Умного сыроедения» я обсуждаю различные типы метаболизма и соответствующие им диетические направления, которые сформулировал доктор Келли – человек, методами которого успешно воспользовались более тридцати тысяч раковых больных. Согласно его практическому опыту, существуют двенадцать типов метаболизма. Люди, принадлежащие некоторым из этих типов, должны не менее 70 % своей пищи употреблять в вареном виде. Иначе они быстро приходят к дистрофии и погибают от множества болезней. Так что болезни могут войти и с другого входа – не только вследствие переедания термически обработанной пищи, но и с помощью необдуманного применения сыроедения. И только те, кто принадлежит к двенадцатому типу метаболизма, способны постоянно использовать в качестве пищи лишь небольшое количество фруктов и зелени. Те, чей организм физиологически приспособлен к этому, часто становятся сыроедческими гуру и пытаются вести за собой всех остальных, не понимая, какой вред они им этим наносят.

Конечно же, идея сыроедения является чрезвычайно важной и, можно сказать, неизбежной для современного человечества. Но за нее взялись слишком торопливые пропагандисты, которые своими советами завели своих последователей в тупик. Это дало возможность апологетам гамбургеров и другого фастфуда оспаривать сыроедение как один из важнейших диетических принципов.

И вот когда я раскрыл очередную книгу, посвященную сыроедению, надеясь, что ее автор наконец-то решил накопившиеся проблемы, я вновь обнаружил там надоевшие призывы есть все сырое. И в этот момент я вдруг понял, что настало время и мне высказаться на эти темы. Я постараюсь сделать это максимально политкорректно, стараясь никого не задеть лично. Однако я буду стараться говорить ясно и с силой. Это и задает стиль книги, которую вы сейчас раскрыли.

Я рассказываю о своем личном опыте, а также опыте своих близких друзей. И не претендую на роль гуру или создателя великой системы. Я лишь показываю возможности, которые открылись мне. А использовать их или нет – это должны решать вы сами. На том пути, который мне пришлось пройти, из меня окончательно испарилось желание стать пророком. Даже представив себе такую возможность, я ощущаю в себе огромную усталость. Меня больше устраивает тихо сидеть в углу и радоваться, если у вас будет что-то получаться.

Приглашаю вас поближе познакомиться с идеей «умного сыроедения», первоначально объявленной еще в книге «Кулинарная книга жизни». И активно участвовать в ее развитии. Термин «умное сыроедение» может кому-то показаться слишком агрессивным. Но я не хотел бы никого обидеть. Это название всего лишь подразумевает, что развиваемый подход основан на системно выстроенном знании о взаимодействиях человека и природной среды, видении человека как информационной системы, осведомленности о процессах пищеварения; базируется на понимании роли симбиозов человека с бактериями и другими живыми существами.

В книге дается разоблачение некоторых опасных мифов и заблуждений, циркулирующих в среде начинающих сыроедов.

Будет проанализировано так называемое «интернет-сыроедение», которое, в своей основной массе, культивируют подростки с опытом сыроедения от одной недели до нескольких месяцев и которое представляет собой серьезную угрозу для здоровья тех, кто будет втянут в эту, можно сказать, секту.

Слишком мало сказать, что «ешь сырое и будешь здоров»! Необходимо квалифицированно и тщательно настраивать индивидуальную диету, основываясь на особенностях конкретного человека и сохраняя полноценность диеты, ее питательность.

В этой книге дается широкий взгляд на взаимодействие человеческого существа и окружающей его природной среды. Питание рассматривается, прежде всего, как процесс управления: малая часть природной среды (человек) контролируется и направляется всей ее целостностью, которую я называю словом «Природа» – с заглавной буквы. Научившись понимать детали этого процесса, человек становится способным осознанно соучаствовать в нем и, фактически, программировать свое развитие с помощью пищи.

С другой стороны, человеческое существо предоставляет среду обитания для многочисленных микроскопических живых существ – бактерий, грибов, других симбиотических организмов. Поэтому питание рассматривается также как «малая йога» – процесс, в рамках которого множество малых жизней, вливаясь в человеческое существо, формируют его целостность и устойчивость.

В книге вводится понятие «синергетического питания» – такой диетической системы, в рамках которой из хаоса разнообразных пищевых возможностей выбираются именно те, которые поднимают существование человека на новую высоту, сообщая ему недоступные до сих пор энергии, восстанавливая здоровье, открывая дорогу к успеху и творчеству. Синергетика возможна только для человека, находящегося постоянно в глубокой осознанности и творчестве.

Понимание деталей этого процесса раскрывает перед нами конечную цель сыроедения и тех систем, которые являются его логическим продолжением: ускорение физиологической, творческой и духовной эволюции человека и человечества. А сам человек при этом видится не как несчастная жертва тех или иных диетических или медицинских обстоятельств, но как соавтор Природы в процессе создания своего собственного будущего.

В книге продолжен ряд оригинальных рецептов такой синергетической пищи, в которых отдельные компоненты блюд усиливают друг друга, и благодаря этому положительное

воздействие правильно приготовленной смеси оказывается гораздо сильнее, чем действие частей по отдельности.

Главное рецептурное достижение этой книги, можно сказать, кулинарное открытие, – это так называемый хлебосыр, который может приготавливаться из любых ОРГАНИЧЕСКИХ растительных продуктов (то есть не зараженных ГМО, пестицидами, гербицидами и нитратами).

При этом не только сохраняются их питательные свойства, но пищевые вещества обретают наиболее доступную, водорастворимую форму. Хлебосыры содержат до 20 % полноценных, легко усваиваемых белков и являются концентрированной пищей, которую так долго ждали сыроеды. Отныне можно не растягивать желудок едой, надеясь впрок. Вы теперь можете не быть привязаны к блендеру и корзинке с овощами. Приготовив два-три килограмма хлебосыра, вы обеспечите себя на пару недель живой, концентрированной, легко усваиваемой и вкусной едой.

И что особенно важно – благодаря избытию легко усваиваемых, полноценных растительных белков решается проблема истощения сыроедов, особенно важная для не вполне здоровых людей. На этом пути также легко и непринужденно разрешается и проблема алкалоза. У многих сыроедов, начиная примерно с третьего-пятого года их диеты, а то и раньше, во весь рост встает алкалоз: избыточное ощелачивание организма. Показатель кислотно-щелочного равновесия рН мочи достигает 9, и это при норме 6,5! Человек начинает мерзнуть, теряет много жидкости и минеральных веществ, у него замедляется метаболизм, а это ведет к дистрофии.

Употребление хлебосыра ставит кислотно-щелочное равновесие на место за один день. И сразу же начинает расти вес – медленно, но неуклонно.

Эта книга научит вас раскислять слишком кислую пищу – квашеную, самоферментированную и даже обычные кислые овощи и фрукты. Благодаря этому щадится слизистая оболочка пищеварительного тракта, и открывается доступ к сыроедению даже для тех, кто страдает гастритом или язвой. Это важное нововведение осуществляется с помощью тривиального пепла – травяного или древесного, который, однако, надо научиться грамотно приготавливать и применять.

В книге особенно выделяется идея о полноценности сырого питания. Прежде всего, речь идет об употреблении (и усвоении!) необходимого количества белков. Если же имеется белковое голодание, человек рано или поздно, иногда через несколько лет, но неотвратимо приходит к дистрофии. В организме не производится достаточно альбумина, и поэтому начинают отказывать системы выведения отходов. Поджелудочная железа при недостаточности белков теряет способность вырабатывать свои собственные ферменты, а это – прямая дорога к истощению и раку.

Однако теперь все мы имеем реальную возможность полноценного существования на сырой, но синергетической вегетарианской диете. Открыта дорога к развитию человечества без ужасающих животноводческих комплексов с их бойнями. А это, помимо моральных и эстетических преимуществ, примерно в двадцать раз снижает нагрузку на природную среду и оберегает ее от разрушения. На нашей планете на самом деле могут счастливо уживаться не менее 100 миллиардов человек. А проблема недостаточности продуктов питания существует только в умах невежественных и жестоких людей.

Я счастлив сообщить вам о такой радостной перспективе – я смог увидеть ее, поскольку сам прошел длинный и непростой путь. Я – бывший физик, осознавший свое онкологическое заболевание как зов Жизни, и ставший в результате поэтом, писателем и йогом. Природа пробудила меня и дала особое ВИДЕНИЕ. Именно этим путем пришли все описанные в книге подходы и рецепты – эффективные и действенные. Читатель должен знать, откуда берутся

решения острых проблем. Спасительные решения появляются не случайно, не в результате упорного и кропотливого перебора множества вариантов. Но только как подсказки Самой Природы – которые человек становится способным услышать лишь тогда, когда возвращается в ее объятия.

Я приглашаю читателей к соучастию в делах Природы!

***** Новые идеи и подходы**

В этом издании отражены новые идеи, которые выросли и взаимно переплелись уже после того, как первое издание книги ушло в печать.

Прежде всего, оказалось, что сыроеды едят слишком много кислой пищи. Это медленно, но верно истощает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, приводит к гастритам и язвам. Эта проблема особенно обостряется, если злоупотреблять квашеными продуктами и хлебосырами.

После интенсивных поисков и экспериментов, проведенных с риском для моего здоровья, было найдено принципиальное решение: пепел! Оказывается, обычный травяной или древесный пепел является наилучшей естественной щелочью, с помощью которой можно привести любой пищевой продукт к наиболее комфортному состоянию кислотности с $pH=6$.

Более того, пепел позволяет решить проблему дефицита макро – и микроэлементов, которая возникает при употреблении в пищу «пустых», парниковых овощей, фруктов и зелени. И которая усугубляется чрезмерным ощелачиванием организма, применением мочегонных средств и клизм, прежде всего – кофейной.

Поэтому в этом издании книги пеплу – его свойствам, минеральному составу, способам получения и применения в диете – уделено большое внимание.

Также в этой книге вводится понятие так называемого спагирического приготовления пищевых продуктов, при котором пища так или иначе разделяется на составные части (например, сок и жмых), эти части по-разному перерабатываются, а затем вновь соединяются. Этим, практически, мы переходим от собственно сыроедения к диетической алхимии. Сыроедение уступает дорогу новому, более прогрессивному диетическому подходу – наилучшим образом питающему тело, чувства, разум и осознанность, но минимально загрязняющему тело отходами.

Ограничение ответственности

Эта книга является систематизированным, но все же еще не окончательным отчетом о моем личном опыте. Я экспериментировал, создавая новые продукты питания, которые, с одной стороны, должны были быть по-настоящему питательными, полноценными, а с другой – не нагружали бы систему пищеварения, забирая слишком много ресурсов на свою переработку. А также не оставляли бы в организме ощутимого количества отходов и шлаков.

Книга основана, в основном, на моем личном опыте, а также опыте небольшой группы людей, которые отважились разделить со мной мою новую пищу.

В какой степени разработанные мною рецепты окажутся полезными для широких масс людей – я не знаю. Время покажет. Однако я хочу предупредить, что у меня нет полномочий (и желания делать это!), чтобы назначать, прописывать, рекомендовать или как-то иначе навязывать вам то, что я описал на страницах этой книги.

Если вы захотите повторить мой опыт, то вам придется сделать это под вашу полную личную ответственность. Получите вы положительные или отрицательные результаты – это будет результат принятого вами решения и дело ваших рук. Поэтому не полагайтесь на мой авторитет, а хорошенько примеряйте те подходы, которые описаны в этой книге, к себе и своей личной ситуации. Привлекайте всю доступную вам информацию, консультируйтесь у других людей, включайте творческое воображение. И ни в коем случае не действуйте механически, буквально.

Это похоже на приобретение семян в магазине. Я могу только гарантировать вам, что семена качественные, всхожесть высокая. Но взойдут ли они конкретно на вашем огороде – это зависит от почвы, наличия солнца, регулярности полива и многих других факторов. В том числе – от вашего усердия и смекалки.

Я надеюсь, что это заявление не охладит вашего энтузиазма, но лишь подстегнет остроту переживания реальности.

*** Благодарности

Прежде всего, я хочу выразить глубокую благодарность моей маме, Гладковой Валентине Степановне. В процессе создания расширенной версии этой книги я оставил все свои дела и сосредоточился исключительно на литературной работе. И я смог это сделать только благодаря ее самоотверженной помощи. В иные месяцы мы жили вдвоем на ее пенсию, и на фоне ее вклада меркнут пожертвования и подвиги других спонсоров.

По-прежнему важным для меня было участие семьи Кузиных (Валентина, Натальи и их сына Андрея), которые продолжали снабжать меня редкими книгами – написанных классиками целительства и создателями действенных диетических систем. Они также готовили для моих экспериментов разнообразные виды пепла, сжигая на своей даче груды травы и древесины. А благодаря Тамаре Стамбулян я познакомился с основополагающими трудами по алхимии, вследствие чего «Умное сыроедение» обрело еще один краеугольный камень в своем основании. В добавление ко всему эти две семьи поддержали меня финансами на завершающем этапе подготовки этой книги.

Быстрый и конструктивный ум Артема Омельченко обнаруживал новые, неожиданные возможности в практической плоскости умного сыроедения. А когда Артем узнал, что я прекратил проведение семинаров, чтобы завершить написание этой книги, и поэтому перешел в режим строгой экономии, он, не колеблясь, вручил мне половину своей зарплаты.

Также заметной и важной была организационная и финансовая помощь Лили Волковой.

Татьяна Германовна Васильева помогла мне преодолеть многие проблемы со здоровьем, которые ударили по мне вследствие того, что я взял на себя смелость пролить свет нового знания в широкие массы. А Екатерина Кирилловна Баландина по-прежнему продолжала остужать неистовые броски и подскоки моей нервной системы, приводя ее в равновесие.

Марина Мартынова, Юлия Доброгорская и ее муж Руслан, а также Владислав Алексеев регулярно снабжали меня необходимыми аюрведическими, тибетскими и прочими лекарственными средствами.

Очень важной для меня была разносторонняя дружеская помощь Миши и Светы Дорощенко. И Владимир Ерлыков часто подставлял свое крепкое дружеское плечо.

Наталья Словянских из фирмы «Перфекс» предоставляла мне разнообразную кухонную технику для тестирования – фактически, это была политкорректная форма благотворительности. А Наталья Холина подарила мне настоящую жерновную мельницу, с помощью которой я смог приготовить огромное количество мелкодисперсного пепла для своих «алхимических» экспериментов.

Александр Барков подарил мне фантастическую сушилку, оснащенную разнообразной электроникой, благодаря которой я смог провести свои эксперименты с хлебосырами.

В.А. Карасев добровольно принял на себя обязанность доставлять мне разнообразные продукты питания с оптовых рынков. Он, в частности, впервые протоптал дорогу в магазины кормов для лошадей, в которых мы теперь постоянно приобретаем множество полезных продуктов.

Участники моего семинара в йога клубе «Таттва», организовать который мне помогли Валентина и Андрей Кобзарь, бесстрашно тестировали мои диетические изобретения и указывали мне на недоработки и упущения. Это, прежде всего, Антон и Екатерина Симуни и Олег Кременец.

Наконец, благодаря своевременным замечаниям моего редактора я смог сделать эту книгу более понятной для широкого круга читателей.

Есть множество и других помощников, которых я не назвал. Не потому, что их помощь не была важной – просто нет возможности опубликовать слишком длинный список.

Всем названным и неназванным помощникам я желаю полноты жизни, мира и радости, успешного пробуждения в Природе и полноты ее манифестации в их собственной жизни.

Я отдаю низкий поклон тем великим существам, которых я считаю своими Учителями – Шри Сатья Саи Бабе, Свами Вишвананде, Мадукару за их постоянное присутствие рядом со мной. Без их постоянных подсказок я не то что не смог бы написать эту книгу, но вряд ли бы даже выжил.

Спасибо Матери-Природе, которая создала пространство нашей жизни и пропитала собой все вокруг и внутри.

С.М. Гладков (Хари ОМ), 05 сентября 2014 года.

Глава 1. Физиологический кризис цивилизации



Почему погибали великие цивилизации прошлого

Те, кто интересуется историей древнего мира, могут натолкнуться на аналогии, связывающие между собой, казалось бы, совершенно непохожие нации и народы, жившие в разные времена.

Ветхозаветные еврейские города, древняя Армения, Рим в послехристианскую эпоху, города средневековой Европы – многие исторические социальные сообщества столкнулись с одними и теми же проблемами, среди которых были: неуправляемое распространение смертельных болезней, нарастание агрессивности и жестокости и вместе с тем утрата жизнеспособности и воли к жизни. После этого наступали социальные потрясения, приходили невежественные захватчики и уничтожали сложившуюся культуру.

До сих пор многие считают, что величие Древнего Рима погубили варвары. А я думаю, что это очень поверхностный подход. Рим успешно управлял варварскими племенами в течение многих сотен лет. Но что же случилось в момент распада Римской империи?

А случилось вот что. Нации и государства, достигшие успеха в социальном строительстве, создавшие высокие науки и искусства, построившие непобедимые армии, стали позволять себе изобильное, нездоровое питание, ставящее целью не поддержание тела и развитие ума и духа, но услаждение и гипертрофированное культивирование страстей. В результате в течение нескольких поколений накопились дегенеративные изменения, закрепившиеся в наследственности. Успешные нации в буквальном смысле разжирили, стали ленивыми и неспособными творчески решать проблемы. И голодные, но бодрые варвары с легкостью вытеснили их со сцены жизни.

К сожалению, этот же сценарий исполняется и в наше время. Изолированные национальные сообщества, не знавшие болезней и даже не имевшие в своей среде профессиональных врачей (например, эскимосы), при входе в лоно цивилизованности обрели полный букет болезней «белого» человека. Более того, эти же болезни распространились даже на их домашних животных!

Способно ли общество в целом воспринять уроки прошлого? Я надеюсь, что хотя бы некоторая его часть к этому готова. Ведь флагман современного мира – Соединенные Штаты Америки, помимо очевидных всем успехов и преимуществ технологии и организованности, несут всему миру почти поголовную болезненность населения, которое обрекается на инфаркт, инсульт, рак и другие дегенеративные болезни. Массовое распространение гомосексуализма, как об этом не раз заявлял Эдвард Хауэлл, является следствием накопленной в нескольких поколениях привычки питаться исключительно вареной пищей (об этом – ниже).

Огромная и изощренная медицинская машина США очевидно не справляется со все растущим валом серьезнейших болезней, из которых на первое место теперь выступает рак. По данным современной статистики, из ныне живущих американцев от рака умрут не менее половины, и эта оценка с каждым годом возрастает.

Россия послушно следует за флагманом мирового развития. Она вновь вошла в круг основных игроков экономики. Но меня это вовсе не радует. Это похоже на приход нового больного в чумной барак, из которого выход только один и является совершенно неизбежным – вопрос только в том, когда именно. И старожилы барака могут быть большими экспертами в вопросах болезни, но это вовсе не дает им шансов – они уже едва шевелят ногами.

И все же, отдадим должное Америке – именно в ней появились и начали действовать доктора, на самом деле излечивающие рак. Например, доктора Герсон и Келли. Именно в США Энн Уигмор впервые произнесла это слово – живая пища, и там впервые широко разлетелось слово евангелий от ессеев. И именно там сформировались огромные – в сотни тысяч

человек – сообщества людей, успешно исцелившихся от рака именно благодаря восстановлению своих связей с Природой. И одна из этих связей – сырая, «живая» пища.

Давайте же догоним Америку прежде всего в этом, а потом уж во всем остальном! Тогда нам не придется срезать углы и спрямлять дороги, по которым так неосознанно и необдуманно несется современная цивилизация, схваченная вполне животными желаниями и страстями.

Фатальный выбор современной цивилизации

Современный мир находится в плену выбора, который наши предки сделали еще несколько веков назад: мы стали слишком спешить, утратили здравый смысл и погнались за внешним, платя за это самой дорогой валютой: нашей жизнью.

Переход развития социума в городскую стадию предоставил высокую концентрацию изобилия и всевозможных соблазнов, с которыми голодное и бедное человечество не смогло совладать – как в те далекие времена, так и в настоящее время. Ослепление возможностями оттянуло слишком много внимания изнутри наружу. И мы, собственно говоря, перестали быть осознающими себя существами и превратились в отражения предметов, которыми себя окружили. Хуже того, мы в своей чувственности опустились даже ниже млекопитающих животных – кажется, единственным смыслом жизни людей стало конвульсивное, болезненное наслаждение едой, сексом и зрелищами.

Мы втянулись в постоянную гонку – и в результате живут корпорации, программы, проекты, а мы стали бледными тенями, которые обслуживают все это своей жизненной силой. Чтобы сделать этот процесс непрерывным, мы изобрели пищевую индустрию. И пожертвовали из своей жизни даже то короткое время, когда мы готовили себе пищу. Обеденные перерывы сократились с двух часов до пятнадцати минут.



Рис. 1. Бледные тени цивилизации

Вот, оказываются, греки не знают, как правильно жить! Они слишком много отдыхают. Они не хотят бежать, как собаки за сосиской.

Они тянут ЕЭС на дно. И мы поучим этих создателей современной культуры, что и как они должны делать.

А главная ведущая сила всего этого безумства – страх. Страх погибнуть от голода и холода. Что для человека, живущего на Природе и имеющего трезвую голову, в принципе невозможно.

Мне, например, совершенно непонятно, как это в тридцатые годы прошлого века в Советском Союзе стал возможным массовый голод, когда люди погибали от истощения, созерцая перед собой границу бескрайнего леса либо видя начало плодородной степи. Значит, вовсе не советская власть сделала людей слабыми умом и духом – все произошло гораздо раньше.

И поэтому исправлять ошибки придется достаточно долго.

Но сначала кто-то должен об этом ясно и четко сказать вслух: мы **ДОЛЖНЫ** вернуться к жизни в радости и мире, перестав, наконец, жить в страхе.

Проклятые поколения

В биологии есть такое понятие: эквивинальность. Под этим мудреным термином подразумевается, что если жизненные пути особей одного и того же вида разделяются под действием обстоятельств, то как только эти обстоятельства вновь выравниваются, живые существа приходят к одинаковому итогу.

Например, если одну группу лабораторных мышей с момента рождения кормить изобильно, а другую держать на полуголодном существовании, то в этой последней группе мыши заметно отстают в своем развитии. Но если в середине жизненного срока их также начинают кормить полноценно, то они рано или поздно догоняют в своем развитии представителей первой группы.

Как такое изменение условий жизни преломляется на развитии последующих поколений, практически никто не проверял. Потому что в традиционной биологии считалось, что приобретенные признаки не наследуются.

Но вот пришла молекулярная генетика, и оказалось, что еще как наследуются! Просто для закрепления приобретенных изменений в структуру ДНК нужны особые условия, в частности, нервная система существа должна находиться в состоянии крайнего возбуждения. Так что вовсе не гены или ДНК развиваются, используя нас в качестве носителя и марионетки. Развиваемся именно мы, наши личности, и важным оказываются все повороты нашего жизненного пути. Особенно те из них, которые мы проходили в состоянии наивысшей творческой активности.

В настоящее время у исследователей имеются убедительные доказательства того, что мушки дрозофилы, которых кормили соком генетически измененных фруктов, через несколько поколений перестают размножаться. Их ДНК претерпевает такие изменения, что на ее основе уже не может развиваться полноценное существо.

Очень показателен эксперимент Поттинджера, в котором было совершенно ясно показано, что кошки, которые питаются пищей современных «цивилизованных» людей, в четвертом поколении приходят к вырождению, превращаются в болезненных уродов, и их род прерывается.

Поэтому генетические изменения оцениваются не годами, а поколениями. И человечество уже подходит к своему критическому рубежу: завершается третье поколение людей, выросших в состоянии физиологического комфорта и связанного с ним хронического ожорства. И мы сейчас вступаем в четвертое поколение. А состояние здоровья современной молодежи настолько убедительно заявляет о верности развиваемой мной мысли, что вряд ли кто-нибудь решится что-либо возразить.

И виновата в этом вовсе не молодежь. Ее склонность к наркотикам, массовым зрелищам и насилию создана нами, ее прародителями. Это наши грехи должны будут отрабатывать молодые люди своими страданиями. И мы должны взять на себя свою долю ответственности за это и попытаться как можно скорее переломить ситуацию. Иначе получится вполне в ветхозаветном духе: за грехи отцов будут прокляты семь последующих поколений.

Доктор Поттинджер и его кошки

Тема о дегенерации, накапливающейся из поколения в поколение в связи с неадекватным питанием, заслуживает более подробного раскрытия, поскольку имеет прямое отношение к сыроедению.

Доктор Поттинджер (Pottenger) руководил клиникой-санаторием, где лечились легочные больные. Для стимулирования ослабленных пациентов он использовал экстракт надпочечников, который добывался из коров. Поскольку эффективность экстракта имела большой разброс, Поттинджер начал использовать для тестирования и калибровки экстракта обычных кошек, которые содержались в кошачьем приюте при больнице.

Из-за недостатка средств однажды было решено начать кормить часть кошек не естественной для них едой, а всякого рода обрезками, которые предоставляли поставщики больницы столовой. Фактически, для этой части кошек использовался тот же способ приготовления пищи, что и для больных санатория.

Довольно скоро обнаружилось, что на «человеческой» диете кошки чувствуют себя далеко не самым лучшим образом. И чтобы досконально разобраться в этом вопросе, Поттинджер решил тщательно сравнить последствия применения двух диет – «сырой» и «вареной». Это было сделано в двух вариантах – мясном и молочном.

В «мясном варианте» кошки получали две трети своей диеты в виде мяса, а одну треть – сырым молоком. Плюс рыбий жир. Но мясо давалось одной группе кошек в сыром виде, а другой – в вареном.

В «молочном варианте» треть диеты состояла из сырого мяса, а две трети – из молока, и также рыбьего жира. Но в этом случае половина кошек получала молоко сырым, а другая половина – пастеризованным.

У Поттинджера была возможность неторопливо понаблюдать, что происходит с котами из поколения в поколение, благо на обильном питании они хорошо размножались. И он подробно сравнил физиологические параметры кошек: тех, которые стали есть «как люди», и тех, кто остался на полностью сырой диете. Подобные же эксперименты проводили и ранее – например, на крысах, но там наблюдения ограничивались только одним поколением.

И вот, уже в первом поколении на исходе своей жизни «кошки-блюдоманы» – и те, что питались вареным мясом, и те, которых кормили пастеризованным молоком, – стали демонстрировать вполне человеческие болезни: артрит, панкреатит, аллергию и другие, которые мы привыкли называть дегенеративными.

Во втором поколении дело было еще хуже: эти болезни стали проявляться уже в среднем возрасте. Но дальше стало еще хуже! В третьем поколении кошки были тяжело больными уже с самого юного возраста. И они уже не были способны принести жизнеспособное потомство. Котята появлялись либо мертворожденными, либо едва живыми: они часто не могли даже научиться ходить, у них были мягкие кости, и они редко доживали до возраста в несколько недель. На этом род кошек, питавшихся «варенкой», заканчивался.

Как я уже упомянул, человечество уже вступило в третье поколение людей, питающихся в основном вареной пищей. Еще пара десятилетий – и это поколение пройдет свой пик. Но придет ли к жизни четвертое поколение?

Поттинджер о диетической системной дегенерации

Теперь настало время рассказать, какие именно сдвиги в физиологии были отмечены Поттинджером у кошек, питавшихся в основном вареной пищей. Столь яркая картина дегенерации и столь широкое разнообразие симптомов, конечно же, не могут быть объяснены нехваткой одного-единственного питательного вещества (таурина) и требуют более системных подходов. С другой стороны, эта картина широчайшего спектра болезней и симптомов просто толкает к обобщениям, поскольку воспроизводит все основные проблемы со здоровьем, с которыми встретилось современное человечество.

Итак, к третьему поколению у кошек, питавшихся вареной пищей, со всей силой вернулись следующие патологии:

- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Дальновзоркость и близорукость;
- Гипотиреозидизм и воспаления щитовидной железы;
- Инфекции почек и печени;
- Дисфункция яичек и яичников, вплоть до полной их атрофии, склероз матки или прекращение сперматогенеза;
- Дегенерация желчного пузыря;
- Артриты и воспаления суставов;
- Воспаления нервов, менингиты и параличи;
- Нарастание раздраженности, агрессивности в поведении и неадекватные реакции на внешние стимулы;
- Инфекционное поражение костной системы;
- Значительное декальцинирование костной ткани, остеопороз, при избытке кальция и витамина D в пище;
- Значительное уменьшение объема полости живота;
- Сужение черепа, уменьшение объема синусных пазух и в связи с этим затруднение дыхания;
- Поражения легочных тканей, отеки и воспаления легких, бронхиты и пневмонии;
- Нерегулярное расположение зубов, часто с их пропуском;
- Избытке кишечных паразитов;
- Поражения кожи, аллергии.

Конечно же, перечисленные патологии проявлялись не в каждой кошке – у каждой особи наблюдался индивидуальный патологический рисунок. Но всегда признаки дегенерации нарастали лавиной, в том или ином сочетании. Невозможно указать какие-то особенные, воспроизводящиеся симптомы, которые можно было бы надеяться свести к единственному пищевому дефициту.

Уже во втором поколении кошек, вскормленном на дефицитной пище, процент спонтанных аборт достигал 70 %, при этом мышечная слабость не позволяла беременным кошкам родить выношенных котят, и многие кошки погибали во время родов. А те, что все-таки смогли родить, через короткое время погибали от истощения.

Небезынтересно и то, что в процессе развития дегенерации у кошек наблюдалось ослабление вторичных половых признаков – различия между полами стирались. Женские особи становились все более агрессивными, а мужские – все более безразличными и апатичными. Наблюдалось ослабление полового влечения, причем часто оно принимало извращенные формы, вплоть до интереса к особям того же пола.

Виноват ли таурин?

Вот как объясняет феномен кошек Поттинджера передовая наука: оказывается, все дело в таурине – аминокислоте, которая якобы разрушается при кипячении, и которую кошки сами синтезировать не умеют. Стоит начать прикармливать кошек-варенщиц таурином – и все налаживается, шерсть у них начинает лосниться, болезни сходят на нет, и кошки хорошо размножаются.

А человек – не кошка, он высокоорганизован и синтезирует таурин самостоятельно. Поэтому – ешьте вареное на здоровье!

Исследователям почему-то очень трудно увидеть, что кроме таурина есть целое множество веществ и процессов, которые разрушаются при варварской, необдуманной обработке пищи, которой так славятся «цивилизованные» нации. И организмам как людей, так и животных приходится расходовать свой жизненный, адаптационный ресурс, чтобы так или иначе эту потерю скомпенсировать. Это повышает нагрузку на живые существа, расходует их возможности по обработке информации. А в условиях и так запредельного информационного стресса, характерного для современного общества, нарушается целостность, управляемость человеческого организма. Что проявляет себя сначала как дегенеративные болезни, а затем как системный распад, для обозначения которого имеется особое слово – рак.

Между прочим, с таурином вовсе не так все просто, как пытаются представить защитники кипячения. Оказывается, все выводы о недостаточности таурина были сделаны на основе того, что В ПЛАЗМЕ КРОВИ кошек, питавшихся вареной едой, было обнаружено мало таурина. Чувствуете разницу? Количество таурина в пище никто и не измерял. Выходит, таурин вовсе не обязательно был разрушен термообработкой. Вполне возможно, что вареная пища сделала кошек **НЕСПОСОБНЫМИ УСВАИВАТЬ ТАУРИН** – а это уже совсем другой поворот. И значительные тауриновые добавки лишь отчасти скомпенсировали проблему, вовсе не решив ее до конца.

Давайте заглянем в физико-химический справочник. Там мы легко обнаружим, что таурин устойчив **ДАЖЕ ПРИ КИПЯЧЕНИИ С СИЛЬНЫМИ КИСЛОТАМИ**. А плавится этот водорастворимый белый порошок лишь при температуре 328 градусов по Цельсию, и только после этого эта аминокислота разрушается.

Защитники вареной пищи говорят: что вы все вспоминаете этих поттинджеровских кошек, ведь теперь, с тауриновым прикормом, кошки стали прекрасно размножаться. Но ведь вопрос о здоровье вовсе не сводится только к размножению. Люди пока что также хорошо размножаются, но рак уже наступает со всех сторон. Когда человечество утратит способность к воспроизводству, изменять что-то будет уже поздно.

Между прочим, эти прекрасно размножающиеся, домашние кошки вовсе не здоровы – они болеют всеми теми же болезнями, что и их хозяева. Просто благодаря массовому применению биодобавок процесс их дегенерации замедлился. Так что кошачья проблема еще далеко не решена. И мы должны быть благодарны Поттинджеру, что он так своевременно обострил вопрос о негативной роли термообработки пищи и показал, что она приводит к **СИСТЕМНЫМ** сдвигам в живых организмах. Сдвигам, которые имеют общие признаки и проявляют себя как дегенеративные болезни во всех живых существах.

А к вопросу о таурине мы еще вернемся – в четвертой главе.

Вареное питание и дегенерация других животных

Многие критики Поттинджера, судя по всему, даже не читали его книгу. Потому что важные результаты, полученные им из наблюдений за влиянием диеты на развитие и здоровье других животных, камня на камню не оставляют на специфическом «кошачьем», тауриновом объяснении обсуждаемых феноменов.

Например, сравнивались цыплята, выращиваемые на воле и на птицефабриках. Последние имели более длинные, тонкие и хрупкие кости, которые содержали вдвое меньше кальция. Они несли яйца с бледным желтком, тонкой скорлупой, часто неспособные к оплодотворению. У этих цыплят, питавшихся, как водится на птицефабриках, сухим зерном и комбикормами, была вялая мускулатура и толстая кожа.

Обе группы цыплят имели в своей диете достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов. И доктор Поттинджер относит наблюдавшиеся отклонения в физиологии к так называемому «фактору свежести», который присутствует при питании на воле и отсутствует на птицефабриках.

Другая группа наблюдений была проведена с морскими свинками, у которых перевод на сухую, концентрированную пищу вызывал сначала выпадение шерсти, затем постоянные поносы, пневмонию и паралич. Однако стоило перевести уже больных животных на питание на воле – зеленой травой – как в течение 30 дней происходило полное возвращение к здоровому состоянию. При этом Поттинджер отмечает, что питание травой, собранной накануне и доставленной в мешках еще до рассвета, то есть по прохладе, имело заметно менее оздоровительный эффект, чем травой, поедаемой непосредственно на поле.

И еще очень интересные и многозначительные результаты получены Поттинджером при наблюдении за кошками, которые питались полностью сырой пищей – две трети сырого молока, треть сырого мяса. Никакого кипячения пищи в этих исследованиях не производилось. Однако если сырое молоко бралось от коров, которых кормили сухим сеном и концентратами, то у кошек начиналось развитие все тех же симптомов дегенерации. Здесь доктор Поттинджер выводит нас на идею о взаимосвязи растений и животных вдоль всей пищевой цепи, которую сформулировал и развивал американский фермер Оскар Эрф (Oscar Erf). Иначе говоря, дегенерация происходит не в отдельно взятом виде, а во всей экосистеме, где существа связаны друг с другом по питательным цепочкам.

Неутомимый Поттинджер и здесь внес свой вклад: он поставил эксперименты, в которых доказал, что если растения удобрять кошачьим пометом, то на помете кошек-варенщиц не растут даже сорняки!

***** Гомосексуальность как симптом диетической дегенерации**

Симптомы диетически обусловленной дегенерации возникают, как правило, множественно, по мере разрушения системы управления организмом. Причем, как было доказано Поттинджером и другими исследователями, эти изменения закрепляются генетически, хотя при коррекции системы питания они могут уйти – за одно-два поколения.

Склонность к однополрой любви – один из таких симптомов. Гомосексуальность практически никогда не наблюдается у живых существ, обитающих на воле, в естественных обстоятельствах. А вот кошки Поттинджера, а также животные, живущие в зоопарках и питающиеся объедками из ресторанов, проявляют весь набор физических и психических признаков дегенерации: они становятся агрессивными, раздражительными, начинают мастурбировать и проявляют сексуальный интерес к особям своего же пола.

Известный зоолог Десмунд Моррис (Desmond Morris) в своей книге «Человеческий зоопарк» написал: «В нормальных условиях, в среде естественного обитания, дикие животные не калечат себя, не мастурбируют, не атакуют свое потомство, у них не развиваются язвы желудка, они не становятся фетишистами, не страдают от избыточного веса, не образуют гомосексуальные пары, и не совершают акты насилия...

Животные в зоопарках или живущие в клетках демонстрируют все эти ненормальности, которые нам так хорошо известны на примере человечества. Становится ясно, что город – это вовсе не бетонные джунгли. ЭТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЗООПАРК».

В то же время доктор Мак Каррисон (McCarrison) отмечал, что у народа Ханза (Hunza) или коренного населения Америки – индейцев Команчей, отсутствовали даже единичные проявления гомосексуальности.

До середины прошлого века гомосексуализм в Европе и США отмечался достаточно редко, и законодательство по отношению к гомосексуалам было достаточно репрессивным. Помимо чисто моральных моментов надо отметить, что согласно исследованиям, проведенным в 1978 году в Сан Франциско, у каждого из них было в среднем 500 половых партнеров, поэтому они де-факто становились переносчиками всевозможных венерических и оппортунистических инфекций.

В то же время у гомосексуалов отмечались крайние расстройства психики, неврозы, пессимизм и депрессия. Каждый пятый из них предпринимал попытку самоубийства.

Однако с течением времени число гомосексуалов в «свободном» мире неудержимо росло, и в так называемом «Кинси исследовании» (Kinsey Report) констатировалось, что в настоящее время в США гомосексуалом является каждый десятый. Это дало основание группе психологов из Квинслэнда заключить, что гомосексуализм должен рассматриваться «как нормальное» явление, и они потребовали отменить репрессивные законы по отношению к геям.

Такая логика вызывает недоумение. В США каждый второй житель подвержен, например, онкологическому заболеванию. И что же, мы должны рассматривать рак как вполне нормальное явление и пропагандировать ведущий к нему образ жизни?

Последние исследования показали, что между гомосексуалами и гетеросексуалами существуют выраженные биологические отличия. Например, невролог Симон Ле Вэй (Simon Le Vay) из Сан Диего, Калифорния, обнаружил, что гипоталамус – орган, определяющий сексуальные импульсы у мужчин – у гомосексуалов значительно меньше по объему, чем у остальных здоровых лиц мужского пола, и близок к тому, что наблюдается у женщин. Как мы знаем, согласно исследованиям Поттинджера, шишковидная железа в мозге у гомосексуалов, наоборот, гипертрофирована.

Этой аномалией гомосексуалы обладают уже с момента рождения, и они в этом не виноваты. Наказывать их, естественно, совершенно бессмысленно. Они генетически унаследовали паталогические изменения, накопившиеся у их предков. Доктор Роджер Вильямс (Roger J. Williams) описал аномалии у детей, которые имели место в случаях, когда их матери во время беременности испытывали некоторые диетические дефициты. Например, если у них была недостаточность всего лишь двух витаминов – пантотеновой и/или фолиевой кислоты, то возникали всевозможные ненормальности в железах, продуцирующих гормоны.

Эксперименты, проведенные на крысах, показали, что если самка во время беременности испытывает какой-либо вид стресса, то ее тело не в состоянии производить андрогены, без которых ее потомство мужского пола уже не может нормально развиваться. При сохранении нормальной физической внешности и вторичных половых признаков, у пятидесяти процентов потомства нарушается гормональное развитие и проявляется гомосексуальность. Которая, тем не менее, может быть с течением времени скорректирована воздействием среды, в которой происходит их дальнейшее развитие.

Таким образом, гомосексуальность не является свободным выбором, но является гормональной болезнью, унаследованной от родителей, живших в неестественной среде обитания и следовавшим нездоровому образу жизни.

Вот что пишет доктор Кронемейер (Robert Kronmeyer): «Гомосексуальность есть симптом невроза и является мучительной болезнью личности. Она вырастает из глубоко укоренившихся эмоциональной подавленности и нарушений, которые произошли в раннем детстве. И она проявляется в вынужденном само-разрушительном поведении, которое является антитезой успешной реализации и счастья».

Еще раз повторю, что гомосексуалы, являясь гормонально и психически больными, не могут быть объектом подавления и наказания, но заслуживают безусловного сочувствия. Они являются жертвами современного образа жизни. Однако отсюда не следует, что гомосексуализмом следует любоваться и выставлять его напоказ. Мы же не объявляем раковых больных объектом для подражания и восхищения?

Общество должно осознать свою ответственность за дегенеративные изменения, происходящие у своих членов, и предпринять необходимые коррекции – на государственном уровне осуществлять программы перехода к здоровой естественной пище, правильному, природному образу жизни, ограничивая при этом потребление всякого рода интоксикантов и ядов – алкоголя, наркотиков, синтетических лекарственных препаратов.

Правильная позиция состоит в том, чтобы глядя на гомосексуалиста, испытывать при этом боль и печаль и проявлять готовность помочь. Было бы разрушительным для общества безответственно разрешать пропаганду гомосексуализма и выставлять его напоказ. Потому что это означало бы закрепление и одобрение того образа жизни, из которого он происходит, вместо упорной и долгой работы по искоренению такого образа жизни.

А что случится, если этого не сделать? Вспомните судьбу Древнего Рима.

***** Диета и Агрессивность Общества**

В публикациях Института Гертсона рассказана история, произошедшая в одной из американских спецшкол для агрессивных и социально не адаптирующихся детей. Это аналог наших колоний для несовершеннолетних. В классах на уроках там обязательно присутствует полицейский с заряженным пистолетом.

И вот однажды руководство школы решилось провести эксперимент: из школы убрали все автоматы, продающие газированные напитки, шоколадные батончики и шоколадки, а вместо гамбургеров и наггетсов ученикам стали предлагать фрукты и овощные салаты.

После некоторого периода протестов и борьбы школьники все же начали питаться здоровой пищей. И вскоре настал день, когда во всей школе не произошло ни одного правонарушения! А потом была неделя без насилия, и, наконец, агрессивность и насилие сошли на нет.

И что бы вы думали, руководство школы снова ввело в строй аппараты, торгующие нездоровой пищей, которая затемняет мышление и чувства, порождает агрессию. Их аргумент был таким: без этих аппаратов и отчислений за продажи «мусорной пищи» не сходился школьный бюджет.

Иначе говоря, сама социально-экономическая среда в США делает невозможным здоровое питание.

Мы также можем сделать еще одно наблюдение. Проследив корни фашизма, как предельной формы социальной агрессивности, можно заметить, что во многих даже неблагоприятных в социальном смысле странах фашизм не мог прижиться – там, где население проживает в контакте с природой и употребляет в пищу много свежих овощей и фруктов. А вот в тех странах, где население исторически питалось копченым мясом, салом и другими мясными продуктами, фашизм не только хорошо укоренился в прошлом, но даже до сих пор не утратил своих позиций.

Вот такое влияние могут оказывать диеты на развитие огромных регионов и всего мира.

Поджелудочная железа и информационный век

Я с изумлением узнал о том, что поджелудочная железа вовсе не «производит» пищевые ферменты. Также как сталелитейная фабрика не производит сталь – она ее только разливает, придавая конечную форму.

Согласно Эдварду Хауэллу, ферменты поджелудочной железы образуются из предшественников благодаря некоторому ферментному потенциалу организма, который доставляется в эту железу с током крови и который связан предположительно с особым образом «заряженными» лейкоцитами. Они доставляют этот потенциал из костного мозга.

Ферментный потенциал – это та самая пресловутая жизненная сила, энтелехия, которая была многократно проклята наукой и вновь, как Феникс, возрождается. Определенная жизненная сила дается живому организму с момента рождения, однако основное ее количество собирается живым существом с окружающей природы. И пища – далеко не главный канал ее поступления. Согласно йоге, основные ее потоки мы вбираем с помощью периферических нервных окончаний, имеющих на коже. Далее она следует в костный мозг, и лишь после этого переправляется по запросу внутренних органов, в том числе – и в поджелудочную железу.

Жизненная, или ферментная сила, расходуется не только на цели пищеварения и метаболизма. Ее потребляет, хотя и опосредованно, любая наша внешняя активность – от грубого физического труда до высоко интеллектуальной работы. И чем более абстрактным является наше мышление, тем больше оно потребляет этого информационного, «вычислительного» ресурса. И тем сильнее опустошает нашу физическую жизненность.

За то, чтобы стать разумным, человек заплатил высокую цену: он вынужден был перейти на термически обработанную и концентрированную пищу. Потому что кора мозговых полушарий постоянно требовала энергетической подпитки. Об этом знают все ученые и программисты. И глюкоза – это лишь носитель жизненной энергии. К одной только глюкозе дело не сводится.

Современный человек, в особенности во время стрессов и вспышек творчества, быстро расходует свой ферментный запас, и ему приходится забираться в святая святых – физиологические, неприкосновенные резервы. Потратив и их, деятельный человек вдруг обнаруживает, что он уже не может переваривать свою обычную пищу. Даже спелые фрукты начинают вызывать газообразование. Постепенно в районе солнечного сплетения появляется постоянная тяжесть и напряженность. Мы так и говорим: «тяжесть в желудке». Но это болит не желудок, а головка поджелудочной железы. Затем боль становится опоясывающей, и расплата наступает, как правило, на большие праздники. Например, на масленицу уставший человек позволяет себе расслабиться и наедается блинов с маслом и икрой. И вдруг – острый панкреатит, скорая помощь и больница.

Увы, без панкреатических ферментов человек не проживет и недели. Такие клинические результаты опубликованы в научной печати. Оказывается, поджелудочная железа не менее важна для организма, чем печень! А может быть, даже более. Потому что поджелудочная железа формирует для организма ферменты, которые, собственно говоря, и делают ткани организма живыми. И роль ее не сводится только к пищеварительной или инсулиновой функции.

Поджелудочная железа ставит серьезные вопросы и перед людьми, занимающимися духовными практиками. Эти практики разжигают в организме сильнейший нервный огонь. Блага, с этим связанные, известны – начинается преображение человеческого существа, а говоря научным языком, происходит значительное ускорение индивидуальной эволюции. Отрицательные последствия известны гораздо меньше. Ведь подобные практики очень

нагружают организм и забирают много физиологических, телесных ресурсов. В прошлые века духовные наставники избирали только очень здоровых людей, чтобы посвятить их в секреты ученичества. Теперь время течет гораздо быстрее, и сокровенные практики стали открыты также и простым смертным.

А если человек, встав на духовный путь, продолжает жить в большом городе, водит автомобиль, сидит часами за компьютером и занимается бизнесом, то поджелудочная железа просигналит ему гораздо раньше, чем он рассчитывал. Панкреатит, исхудание и связанный с этим дискомфорт не лечатся с помощью таблеток – медицина такие проблемы только усугубляет. Спасение придет со стороны сыроедения, особенно в его «умном» варианте.

Растратив свои собственные ферментные запасы, мы можем обратиться за помощью к Матери-Природе. Если сделать это искренне и последовательно, она вернет утраченное сторицей.

Не откладывая в долгий ящик, я сейчас собственным опытом, как осуществить скорую помощь, если поджелудочная железа (ее головка) вдруг «встала». Если в солнечном сплетении вы ощутили «камень», не можете ничего есть, и эти симптомы нарастают, переходя в опоясывающую боль, просто выпейте два стакана свежавыжатого (с помощью шнековой соковыжималки) морковного сока. А еще лучше – стакан травяного сока. Вы не поверите, как быстро к вам вернется жизнь! В последующие дни пейте яблочно-морковный сок до 2–3 литров в день. И заставьте себя находиться в мире и радости, отложив все дела. Потому что вам настало время задуматься о жизни и осознать, что получен сигнал, на который придется отреагировать. Пришло время становиться сыроедом!

Главная угроза обществу – не масоны, а сообщества бактерий

Участники кухонных споров уже давно определили, что главный тормоз общественного прогресса – это мафия, направляемая масонами. А я так думаю, что есть более значительная, хотя и скрытая сила – речь идет о колониях бактерий и грибов.

Можно без преувеличения сказать, что весь животный мир существует вдоль тонкой линии, проходящей по границе раздела между двумя великими царствами природы, населенными грибами и бактериями. Биомасса этих простейших организмов на многие порядки величины превышает вес всех людей и даже высокоорганизованных животных. Микроорганизмы примитивны, однако их сообщества, насчитывающие сотни триллионов членов, подобны ульям пчел или муравейникам: они многое на что способны.

Это похоже на то, как компьютеры, состоящие из примитивнейших транзисторов, могут составлять и осуществлять сложнейшие планы. Вся суть в программах, которые этими компьютерами управляют.

Отдельная бактерия является достаточно темным существом. Чтобы понять, в какой степени, давайте сравним, например, собаку с крокодилом. Если собаку кормить и хорошо с ней обращаться, она запомнит это и будет вилять хвостом при вашем приближении. Потому что собака достаточно высоко организована и у нее имеется память, чтобы накапливать и обобщать опыт.

С приручением крокодила дело обстоит совсем непросто. Вы можете сто раз его покормить, а на сто первый он откусит вам руку. Потому что его память очень ограничена и он даже не способен на образование простого условного рефлекса. Его жизнь – это торжество врожденного инстинкта.

А что уж говорить о бактерии! Ее существование – это непрерывное повторение одной и той же песни: «Есть, размножаться, есть, размножаться!» Бактерии некуда сложить свой опыт – и поэтому он не накапливается.

Другое дело – сообщества бактерий. Их опыт накапливается в виде обстоятельств окружающей среды. Внедрившись в животное, бактерия своим метаболизмом изменяет живые ткани. И эти ткани начинают служить материальным носителем огромных объемов информации, порожденных бактериальным сообществом. Причем информации активной, действующей. Отдавая дань нынешнему компьютерному веку, я называю эти информационные структуры биопрограммами.

Так вот, эти биопрограммы и являются коллективным разумом бактериальных или грибковых сообществ! Они способны не только приводить в движение и направлять массы бактерий, но и активно воздействовать на те существа, которые их в себе приютили. На нас с вами в том числе.

Вот где прячутся таинственные бесы! Вот в каком «тонком» мире они существуют – в информационном. Вот кому выгодно, чтобы мы переждали, болели, перестали развиваться. Бактериальным или грибковым сообществам хотелось бы превратить нас в своего рода дойных коров, выращивающих для них в своих телах избыточную пищу.

И кухонные спорщики, обвиняющие мафию и масонов во всех грехах, даже не подозревают, что костлявая рука самой коварной мафии тянется не снаружи, а изнутри, проявляясь как желание поесть мяса, схватить еще кусочек пиццы или сжевать несколько печенюц. Потому что все, что попало в наш рот, и не было правильно переварено, пойдет напрямик на питание бактерий.

И если мы пристально взглянем в себя самих, то немедленно обнаружим в себе нечто, рядом с чем голливудские фильмы ужасов просто померкнут. Мы увидим в себе некоторую

темную, неподатливую часть своего «я», которая напрямую представляет собой эти сообщества микроорганизмов. Мы сами в значительной степени являемся ими – и простой водитель грузовика, и университетский профессор, если нас связывает общая страстишка: после работы сесть у телевизора и набить рот всякой дрянью из продуктового магазина. А телевизор при этом выступает в роли программатора, вбивая в нас идеи «жажда – это все», «устал – перекуси», «сникерсни». С помощью телевизора относительно малые бактериальные сообщества, живущие в наших телах, получают поддержку от глобальных бактериальных коллективов – планетарного или даже вселенского масштаба.

И лишь ультрафиолетовая лампа нашей осознанности способна продезинфицировать весь этот беспредел. Знаете ли вы, что молитвы способны изменять природу бактерий и превращать их в симбионтов, а медитация то же самое делает даже с наиболее зловредными вирусами? Мы с вами располагаем великой силой, способной восстанавливать целостность наших существ. Эта сила – сознание.

Эдвард Хауэлл: незамеченный гений

Доктор Эдвард Хауэлл (Edward Howell) относится к числу тех людей, которые оказывают огромное влияние на судьбы человечества, оставаясь при этом практически незамеченными. Доктор Хауэлл еще в пятидесятые годы прошлого столетия сделал важнейшие наблюдения по поводу природного, натурального питания, а его выводы и рекомендации решают многие проблемы и сегодняшнего дня. И если бы те авторы, которые занимаются популяризацией сыроедения как единственно возможного вида здорового питания, смогли вовремя ознакомиться с его книгами, движение сыроедения избежало бы многих ошибок. И гораздо больше людей могли бы восстановить свое здоровье и обрести новые силы жизни.

Увы, первые книги Хауэлла были изданы очень небольшим тиражом (около 3 тыс. экземпляров – маловато даже для нашей страны, а уж для Америки – капля в море!). Более того, это были книги, написанные ученым для ученых, изобиловавшие ссылками на оригинальные исследования и содержавшие обсуждения сугубо научных проблем. Да и язык этих книг не назовешь простым – массовому читателю было от чего загрустить. И лишь в девяностые годы прошлого века эти книги были переписаны для широкой публики. Насколько мне известно, на русском языке эти книги еще не издавались. По крайней мере, навскидку в русскоязычном сегменте Интернет мне не удалось обнаружить ни одной из его книг.

В следующих главах я более подробно коснусь идей доктора Хауэлла, а также намечу пути дальнейшего их развития. Все-таки полвека – это огромный срок, и мы должны творчески развивать и адаптировать к новым условиям даже гениальные идеи прошлого. А сейчас я лишь в нескольких словах обозначаю, какой же именно вклад внес доктор Хауэлл в науку правильного питания.

Эдвард Хауэлл оказался способным дать системное и философское истолкование роли энзимов, употребляемых живыми организмами вместе с пищей, показав их роль в метаболизме и пищеварении. Он одним из первых объявил, что энзимы – это не просто катализаторы биохимических реакций. В отличие от химических катализаторов, энзимы расходятся, выполнив свою роль. Более того, они способны адаптироваться к изменению окружающей среды, изменяя свои свойства в зависимости от температуры или условий кислотно-щелочного равновесия. Одни и те же по химическому составу, энзимы в молодых и состарившихся организмах имеют существенно различную активность, которая может отличаться в десять-двадцать раз. Доктор Хауэлл сравнивает энзимы с аккумуляторной батареей: в качестве самого аккумулятора выступает сложный белок, а его «зарядом» служит некоторая величина, которую можно назвать биохимической активностью, нервной энергией или даже энергией жизни. Если эта активность израсходована, остается лишь белок-носитель, неспособный повлиять на жизненные процессы.

Фактически, Хауэлл прямо указал на первоисточник жизненных процессов в растениях и животных: это энзимы. По его утверждению, именно с них началась жизнь – еще в такой «доклеточной» форме.

Доктор Хауэлл убедительно показал, что множество так называемых «неизлечимых» болезней современного человечества, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, рассеянный склероз, диабет, артрит и другие, имеют своей причиной недостаточность пищевых энзимов, которые наши организмы «запроектированы» получать в составе пищи. Эта недостаточность вызвана переходом человечества на преобладающее потребление термически обработанной пищи. В результате метаболические ферменты, призванные строить, очищать и охранять организм, бросаются в пищеварительную систему, чтобы хоть как-то спасти человека от отравления продуктами распада непереваренной пищи. И организм оказывается незащищенным, отдавая себя разгулу всевозможных болезней.

Интересно, что вместе с человеком теми же самыми болезнями болеют и прирученные им животные, которые в дикой природе никогда не демонстрируют признаков дегенеративных болезней и до самой своей старости сохраняют гормональные органы и сосуды в полной работоспособности. Например, у китов, которые съедают огромное количество сырого жира, никогда не были замечены онкологические заболевания, а их тимус до самой старости активно функционирует.

Доктор Хауэлл провозгласил важные принципы здорового питания, о которых необходимо знать всем заботящимся о своем здоровье людям. Он наметил пути преобразования общепринятой системы питания, подойдя к вопросу практической кулинарии и призвав своих последователей приложить все усилия для того, чтобы сделать оздоравливающую пищу еще и вкусной, и пригодной для массового производства в пищевой промышленности.

Одной из задач книги, которую вы держите в руках, является практическое осуществление этой мечты доктора Хауэлла.

Некоторые важные факты о ферментах

Сейчас я приведу некоторые факты, касающиеся работы ферментов, которые, вполне вероятно, очень удивят читателя, воспитанного на Интернет-публикациях о сыроедении. Потому что эти факты радикально противоречат устоявшимся взглядам, циркулирующим в сыроедческой среде. И, тем не менее, факты остаются фактами – они не просто надежно установлены академическими исследованиями и опубликованы, на них основывают свою работу целые отрасли промышленности – например, производство кормов для животноводства, пивоварение, биотехнологическая промышленность.

Итак:

- Находясь в верхней части желудка в течение часа, даже правильно пережеванная сырая растительная пища успевает переварить себя максимум на 20 %. Всю остальную работу должен будет сделать наш организм. И прежде всего, поджелудочная железа. Этот факт дает нам оценку, что с помощью «чистого» сыроедения мы экономим не более 20 % ресурсов организма, направляемых им на цели пищеварения. Тем самым к.п.д. «классического» сыроедения оказывается не выше этих самых 20 %.

- Понимание этого подталкивает нас к мысли, что в рамках идеальной системы питания пища с помощью ферментов должна быть преобразована к полностью усваиваемому виду – водорастворимому. Но еще предстоит понять, в каких обстоятельствах это возможно.

- Неверно, что все ферменты погибают при нагреве выше 45 градусов по Цельсию. Это действительно происходит, если нагреву подвергается высокоорганизованный живой организм (животное или растение), с характерной для него высокой влажностью. Но если, например, растение предварительно подвялить (просушить) при температуре не выше 45 градусов, в дальнейшем содержащиеся в нем ферменты легко выдержат досушивание при температуре гораздо более высокой – 65 градусов и даже выше. При возвращении влаги эти ферменты вновь оживут и станут активными.

- Множество микроорганизмов способны существовать и размножаться при температуре выше 70 градусов, а некоторые рекордсмены могут жить на грани закипания воды.

- Ферменты, разлагающие крахмал на простые сахара – альфа – и бета-амилазы, имеют максимальную эффективность в закисленной среде, при pH=5,5. Птиалин, который содержится в человеческой слюне, действительно предпочитает слабощелочную среду. Но этот фермент, по сути, является патологически-адаптационной реакцией человеческого организма на вареный крахмал. Животные, питающиеся в основном сырой крахмалистой пищей, вообще не вырабатывают птиалина.

- Стандартные правила сочетания пищевых продуктов верны лишь для вареной или иначе термически обработанной пищи. Кажущаяся несочетаемость сырых продуктов часто происходит из-за воздействия белков-ингибиторов, которые дезактивируют пищевые ферменты. Сырые крахмалистые овощи прекрасно сочетаются с квашеными овощами, которые, как известно, весьма кислые.

- В спелых фруктах, которые считаются наиболее легко усваиваемой и совершенной пищей, практически нет ферментов – они полностью израсходованы в процессе созревания. В папайе, ананасе ферменты имеются только когда эти фрукты еще незрелы – и, следовательно, в пищу не пригодны.

Узнав все это, я теперь не отрицаю термообработку пищи вообще. Я призываю к тому, чтобы тепловой нагрев помогал достичь важной цели любой рациональной системы питания: доставить организму максимум полезных веществ при минимальных затратах организма на их переработку и полном отсутствии каких-либо ядов.

О ненаучности науки

А теперь я должен затронуть и эту, несколько щекотливую тему. Дело в том, что в последнее время участилась критика, и не вполне дружелюбная, тех идей, которые в свое время выдвинул Эдвард Хауэлл. Одну из его главных идей – о том, что ферменты являются носителями Жиз-

ни – некоторые диетологи объявили ненаучной. Поскольку она, в соответствии с неопозитивистскими принципами научности, не может быть ни доказана, ни опровергнута. А должна быть принята на веру.

Но вот что характерно: на ярко проявивших себя ученых наезжают с формально-схоластических позиций, как правило, те, кто сам ничего не открыл, ничего интересного не провозгласил и занимается только тем, что пересказывает чужие работы. Насколько мне известно, доктор Хауэлл – один из честнейших и профессиональнейших ученых, способный и к широкому взгляду, выходящему за пределы узкой специализированной области, и к серьезным обобщениям. Чтение его работ всегда доставляет мне просто эстетическое наслаждение.

Поэтому я, как человек, кое-что понимающий в методологии науки, хочу прикрыть Хауэлла от излишнего усердия его поверхностных интерпретаторов. И, прежде всего, я должен отметить некий психологический момент, который заметно проявляется в подобной неконструктивной критике. Знаете ли, оппоненты Хауэлла чувствуют себя лично уязвленными! Уже только тем, что поедая вареную еду, они, согласно его теории, питаются неправильно. А когда Хауэлл приводит результаты экспериментов, в которых доказывалось, что животные, которым скармливали вареное, имели в результате гораздо меньший объем головного мозга, тут уж критики и вовсе взрываются.

Вся западная наука носится с идеей «научной доказательности». Вот, например, двойной слепой метод, придуманный для тестирования таблеток, рассматривается как образец научности. В этом методе ни пациент, ни врач не знают, что получает больной – настоящую таблетку или ее муляж из мела, плацебо. Врачи предлагают применить этот метод для оценки эффективности сыроедения.

А теперь, уважаемый читатель, объясните мне, как я должен съесть ананас, чтобы не знать, что же я съел – сырой фрукт или компот из него?

Ведь суть правильного питания состоит в настройке на пищу наших чувств и мышления.

На самом деле наука – это всего лишь один из методов познания мира. И даже логика, которую многие просто обожествляют, имеет довольно узкий диапазон применения. Ведь выше логики стоит прямое переживание.

Вот солнце взшло. Как вы докажете это незрячему человеку с помощью логики? Логика – это такса для ловли мышей в подземных норах. А то, что происходит на поверхности земли, гораздо лучше увидит орел.

Знаете ли вы, уважаемый читатель, что самое основание любой науки, даже совершенно строгой – например, теоретической физики, – не является научным? В том смысле, что оно не основывается на доказательствах или немедленной проверке. Да-да, и это основание называется системой аксиом. И они никогда не подвергаются проверке двойным слепым методом.

Аксиомы вообще неизвестно откуда берутся. Может быть, только их авторы знают, откуда, но они об этом обычно не распространяются. Вот взял Эйнштейн и провозгласил, что скорость света в вакууме постоянна при любых обстоятельствах – и, обратите внимание,

этот факт никак не доказывается! Он принимается НА ВЕРУ. А потом из него выводят все возможные логические следствия, и вот здесь-то уже можно подвести итоги – удается ли, в конце концов, с помощью выбранного подхода объяснить загадки природы и разрешить накопившиеся парадоксы.

Или вот, квантовая механика. Вы будете хохотать, когда я вам расскажу, как Эрвин Шредингер вывел свое знаменитое уравнение. Он просто нашел его в математическом справочнике и подогнал константы к данным эксперимента. И вдруг – вся совокупность экспериментальных данных чудесным образом объяснилась! А ведь значительная часть здания современной физики держится на этом уравнении. В физике было просто постулировано, что состояние микрочастиц описывается волновой функцией, и эта функция подчиняется определенному уравнению. И это, как и другие аксиомы, никак не доказывалось – ведь об аксиомах судят по их плодам.

Все великие ученые, которые НА САМОМ ДЕЛЕ сумели открыть что-то важное, честно говорят: они испытали вспышку интуиции, и к тому, что они прозрели в ее результате, логика и эксперимент не имели ни малейшего отношения. Вот так. Об этом не знают только те, кто еще ни разу не вступал на земли истинного творчества.

Итак, повторю еще раз: о верности той или иной системы аксиом мы судим по тем результатам, которые можно вывести из них.

И вот доктор Хауэлл говорит, что энзимы – это доклеточная форма жизни, что жизнь нелокальна и не содержится в каких-то конкретных живых существах, а рассредоточена повсюду в окружающей среде. В эти утверждения он вкладывает все свое обобщенное понимание проблемы, все те знания, которыми он овладел. Это итог его многогранной и профессиональной научной деятельности, который он лаконично сформулировал так, чтобы нам, простым смертным, было легче понимать эти непростые вопросы. И было бы просто неприличным требовать доказательства того, что подано нам в очищенном и нарезанном виде. Вместо этого нам следует прислушаться и спросить себя: а может быть, этот книжный червь действительно видит кое-что, что мы увидеть неспособны? Давайте-ка потестируем его идеи, и посмотрим, может быть, он действительно дело говорит.

А из этих идей вытекают, например, методы натуропатического лечения дегенеративных болезней, в том числе и рака. И эффективность этих методов была доказана СОТНЯМИ ТЫСЯЧ случаев успешного исцеления, осуществленных докторами Герсоном, Келли, Будвиг и многими другими.

А теперь я от себя кое-что добавлю по поводу научности идеи Хауэлла – о том, что энзимы являются носителями жизненной активности. Эта идея – вовсе не уступка мистике и оккультизму. Это вполне приличная аксиома, которой я сегодня могу дать совершенно конкретное истолкование – основанное на современной информатике.

Главное свойство жизни – это способность понижать энтропию всего, к чему она прикасается. Иначе говоря, устранять хаос и созидать принципиально новое. А уж отсюда вытекает размножение живых существ, которое многие принимают за определение жизни.

Людам, работающим в компьютерной индустрии, хорошо известно, что свойством понижать энтропию систем обладают потоки квалифицированной, управляющей информации – например, это умеют делать многие компьютерные программы. Даже обновление системы Виндоус – это явление, очень близкое по своей сути к ферментативной реакции. В организующем потоке подобных воздействий разнородное и противоречивое соединяется в единое, целесообразное и действенное. А ошибки компенсируются и устраняются.

Энзимы – это лишь одно из проявлений, механизм реализации организующего воздействия всей целостности природной среды на составляющие ее живые организмы.

Работа энзимов запускается на информационном уровне, затем детализируется до биохимических механизмов и, в конце концов, проявляет себя на плане физической материи.

«Тонкие» миры, о которых нам с энтузиазмом рассказывают мистики и оккультисты, это, с точки зрения современной вычислительной науки, есть пространства информации и программ. И для всех нас будет гораздо лучше, если вместо схоластических рассуждений о том, что доказуемо, а что нет, мы просто займемся практическим освоением этих новых возможностей и научимся познавать миры,, методом их созидания!

Еще несколько великих имен

А сейчас я хотел бы назвать еще несколько великих имен, носители которых сделали, на мой взгляд, очень важный вклад в развитие науки и практики применения «живой пищи». Я говорю о них не потому, что они были безгрешны – они, как и все смертные, понаделали ошибок. Но даже их ошибки значимы, потому что учат нас тому, как искать истину.

**** Йоханна Будвиг (Johanna Budwig)**

Это немецкий биохимик, она активно работала в середине прошлого века. В послевоенной Германии была чиновником администрации и отвечала за безопасность пищевых продуктов. Широко популяризировала идеи нобелевского лауреата Отто Варбурга и продолжила некоторые его исследования. В частности, указала на исключительную роль недостаточности жирной кислоты омега 3 в развитии дегенеративных заболеваний, особенно – рака. Занимаясь частной врачебной практикой, в одиночку вылечила от рака около тысячи больных. Опубликовала несколько книг, в которых описала свой метод и дала свою исцеляющую систему питания.

В практику исцеления пищей Йоханна Будвиг, помимо всего прочего, внесла регулярное употребление кисломолочной сыворотки и «майонеза по Будвиг» – смеси обезжиренного культивированного творога с льняным маслом. Этот майонез – просто манна небесная для всех истощенных людей.

Йоханна Будвиг утверждала методы натуропатического лечения дегенеративных заболеваний и смело экспериментировала в этом направлении. Она не просто предложила тот или иной вид целительной пищи, но смогла придать ей форму привлекательных и вкусных блюд, которые легко принимались людьми, выросшими на традиционной немецкой системе питания.

Многие рецепты Будвиг просто изумляют. Как бы вы отнеслись к смеси шампанского с льняным маслом? А вот соединение разнообразных фруктов, льняной муки и творога в одной тарелке может стать серьезным испытанием для ослабленной поджелудочной железы – я это не раз испытал, пытаюсь освоить систему Будвиг. Тем не менее, в целом ее методы на самом деле работают, о чем свидетельствуют истории болезней многочисленных исцеленных ею больных.

Она была создателем системы исцеления, которая включала в себя рациональное, животворящее питание, очищение организма, изменение характера пациента и перестройку окружающих его обстоятельств. И уже на первой же консультации она обязательно предлагала своим подопечным возобновить посещения соответствующего конфессии пастора или священника. Она говорила о важности натурального интерьера в жилище, о ношении одежды только из природных материалов, о защите от электромагнитного излучения.

Йоханна Будвиг не раз говорила, что рак и другие дегенеративные заболевания возникают не просто вследствие недостаточности витаминов, кислорода или микроэлементов. Совместное действие многочисленных причин нарушает клеточное дыхание и обмен веществ. И один из наиболее важных факторов – это сбой в системе переноса кислорода и энергии, в которой участвуют незаменимые жирные кислоты.

Современная цивилизация слишком жестоко обращается с пищевыми жирами, нагревая их, используя небезопасные растворители, гидрогенизируя. В результате незаменимые жирные кислоты перестают быть носителями жизни, утрачивают свои двойные связи. Йоханна Будвиг была одним из первых исследователей, которые прямо указали на это.

Очень интересна идея Будвиг о том, что незаменимые жирные кислоты поглощают красное излучение солнечного спектра, что дает животным и людям дополнительную энергию и является аналогом фотосинтеза.

Она создала экспериментальные методики по усилению клеточного метаболизма, втирая в кожу пациентов специально приготовленные смеси масел и освещая их рубиновым лазером.

Йоханна Будвиг была одной из тех, кто не боится проблем. Она эффективно разрешала их, в какой бы области они не возникали. Но она была типичным исследователем-одиночкой – особенности ее характера не позволяли ей окружить себя помощниками, и она все делала сама.

Йоханна Будвиг устояла перед соблазном запатентовать свой метод и сделать его предметом бизнеса. Она отклонила предложение целой делегации американских врачей, сулившей ей большие деньги, и опубликовала свои подходы в десятке книг на немецком языке, которые теперь переведены на английский. Однако этот перевод совершенно ужасен с литературной точки зрения – увы. Отказ от привлечения денег часто обрекает нас на любительский уровень действия. Но все равно это гораздо лучше, чем бездушный и по своей сути бесполезный (и даже вредный) профессионализм.

Макс Герсон (Max Gerson)

Доктор Герсон еще в середине прошлого века наметил контуры образа жизни и системы питания, которые способны спасти человечество от неминуемой гибели. Он также дал свою версию, проекцию этих общих принципов на конкретные обстоятельства: США сороковых-пятидесятых годов прошлого века. Нам же с вами предстоит преломить общие подходы Герсона для другой ситуации: Россия начала 21 века. Об этом мы еще поговорим в третьей главе.

Удивительна судьба этого гениального человека. Дважды изгнанник – сначала из нацистской Германии, а затем из демократической Америки, он был в конце концов отравлен в благодарность за все свои благодеяния человечеству. Его труды пытались похитить и уничтожить. Его докладу в сенатской комиссии Конгресса США рукоплескали, однако через год журнал Медицинской ассоциации Америки (JAMA) оболгал его в своей редакционной статье и тем самым фактически прекратил его врачебную практику в Северной Америке.

По методу доктора Герсона вылечены десятки тысяч раковых больных. Когда я говорю «вылечены», то это означает, что люди (как правило, пожилые) уже после лечения прожили 20 или 30 лет, родили детей, осуществили успешный бизнес, занимались наукой, искусством или духовной практикой. А ведь у этих людей был диагностирован рак, в половине случаев на третьей или даже четвертой ступени. Многие из них впоследствии написали книги о своем исцелении.

Когда эти люди появлялись в клиниках, где им был объявлен смертный приговор, врачи разбегались – как будто видели пришельцев с того света. А истории болезней этих пациентов после этого бесследно исчезали – ведь они представляли прямую угрозу карьере этих докторов.

Сейчас в Институте Герсона по любому из видов рака можно получить десятки номеров телефонов живых свидетельств силы метода – многие из них взяли на себя труд быть опекунами своих братьев по диагнозу и охотно рассказывают истории своего исцеления.

Метод доктора Герсона сконцентрирован в так называемом протоколе Герсона и основан на глубоком понимании биохимических процессов, происходящих в человеческом организме. Доктор Герсон цитирует сотни оригинальных работ, посвященных биохимии живой клетки. Но главная сила и главное доказательство Герсона – это его клиническая практика.

Что вы сделаете с подробно документированными историями болезни, снабженными всеми анализами и снимками? Например, свидетельствующих о полном исцелении меланомы на третьей или даже четвертой стадии, когда официальный медицинский прогноз оставлял человеку три недели жизни?

Основа системы Герсона – его диета, хотя только к ней дело не сводится. Диета Герсона на 90 % является сыроедческой. Однако некоторые продукты употребляются в запаренном или даже разваренном виде. Есть о чем призадуматься блюстителям чистоты сыроедческих принципов! Ведь эта диета поднимала больных со смертного ложа. А здоровых она способна сделать еще здоровее, открывая удивительные возможности творческого и духовного роста. Не случайно большинство исцеленных впоследствии так или иначе приобщились к йоге или другим системам духовной практики.

К сожалению, в настоящее время метод Герсона как бы заморожен его последователями – никакие нововведения и усовершенствования в него не допускаются. А ведь окружающая нас среда стала еще более опасной, еще более токсической. И поэтому метод знаменитого доктора, применяемый строго буквально, постепенно утрачивает свою былую эффективность.

***** Вильям Келли (William Kelley)**

Доктор Келли является одним из тех целителей рака, которые преодолели свою собственную болезнь, и стали помогать другим на основе личного опыта. Именно поэтому его советы и рекомендации особенно действенны.

Когда врачи диагностировали у него неоперабельный рак поджелудочной железы, разросшийся метастазами в легкие, бедро и печень, они дали ему максимум 1–2 месяца жизни. Тогда ему было 37 лет. Однако доктор Келли (который был по специальности дантистом) нашел свой путь к исцелению, и с тех пор прожил еще 42 года, уйдя из этого мира в 2005 году в возрасте 79 лет.

Книги доктора Келли прочли более 150 тысяч человек, и примерно 33 тысячи успешно прошли лечение по его протоколу. В настоящее время его дело продолжают множество его учеников и последователей. Его метод основан на изобильном употреблении панкреатических ферментов. Согласно Келли, именно неспособность поджелудочной железы вырабатывать необходимое количество панкреатина приводит к тому, что атипичные клетки не растворяются и не нейтрализуются. Сам он в начале лечения пил эти ферменты буквально горстями – и во время еды, и в промежутках. И в результате первой же недели лечения огромная опухоль уменьшилась в такой степени, что в этом можно было убедиться путем прощупывания руками.

Однако вскоре Келли столкнулся с симптомами сильной интоксикации – у него поднялась температура, возникли ознобы, его бросало в пот, как при тяжелом гриппе. И тогда он открыл для себя кофейные клизмы, которые он делал 2–3 в день, и которые помогли ему выводить токсины распадающейся опухоли.

Доктор Келли не раз повторял, что его методом любой рак останавливается буквально за неделю, а иногда даже за 1–2 дня. После быстрого распада периферийных тканей опухоли остается жесткое ядро, которое рассасывается в течение месяцев. И главное, что необходимо делать – это эффективно выводить токсины, не допуская перегрузки систем очищения и выведения организма.

Помимо панкреатических энзимов и кофейной клизмы, метод доктора Келли включает рациональное питание согласно метаболическому типу человека (Келли установил наличие 12 таких типов), интенсивное очищение всего организма – прежде всего, печени и кишеч-

ника, активизацию периферической нервной системы с помощью мануального воздействия и кранео-сакральной терапии, а также духовные практики, включая дыхательные.

Подход Келли представляется мне наиболее полным и целостным. Он сумел соединить множество частных методов в единую систему исцеления. Однако многие его последователи (например, доктор Гонзалес) упрощают его подход, сводя все исключительно к диетам и ферментам.

Как всегда бывает в таких случаях, можно найти обширную критику метода Келли, инспирированную медицинским истеблишментом. Смысл ее сводится к тому, что врачи не понимают, как же работает его метод, не могут его воспроизвести и поэтому очень сердятся. Зная о десятках тысяч успешно исцеленных Келли больных, мне было занятно читать теоретические рассуждения профессоров медицины о биохимии рака и о том, что Келли не понимал того или этого. Келли понимал главное – как наладить работу всей системы организма.

Энн Уитмор (Ann Wigmore)

Энн Уигмор основала Институт Гиппократы – просветительское и оздоровительное учреждение, в рамках которого она обучала всех желающих здоровому образу жизни. Она направляла и поддерживала своей энергией существование этой организации в течение нескольких десятилетий.

Пройдя через очень серьезные проблемы со здоровьем. Энн смогла найти свой путь и вернулась к активной жизни, прожив более девяноста лет. Она развивала свой собственный целительский подход, а также популяризировала идеи Эдварда Хауэлла, доставая их из тайников научной литературы и делая достоянием массовой публики. Энн также широко распространила весть Евангелий от Ессеев. Фактически, многие идеи современного натурального питания слово-в-слово повторяют фразы, сказанные Иисусом Христом и запротоколированные в этих евангелиях. Многие с изумлением узнали, что первоначальное христианство было вегетарианским и сыроедческим.

Конечно, многие подходы, развивавшиеся Энн Уигмор, могли быть усилены. Однако всему свое время, и мы можем расставить соответствующие акценты только сейчас. Это не критика и не отрицание, а раскрытие новых путей. И догматизируя ту или иную творческую личность, мы оказали бы ей дурную услугу, остановив живое развитие того, чему она посвятила всю свою жизнь.

Зепп Хольцер – человек, исцеляющий землю

Австрийский крестьянин Зепп Хольцер (Sepp Holzer) – удивительный человек, который в горной Австрии, на высоте около километра, прямо на горных склонах выращивает в изобилии самые южные овощи и фрукты. У него арбузы соседствуют с киви, а вишню он собирает в течение всего лета. Его хозяйство удивительно продуктивно – и это без использования каких-либо удобрений, инсектицидов или пестицидов.

Методы его хозяйствования – это ответ на вопросы тех россиян, которые не знают, где же им взять по-настоящему органические овощи и фрукты. Зепп Хольцер часто приезжает в Россию и на Украину, чтобы поделиться своим опытом и показать, как можно дружить с Землей и Природой.

Он говорит: лечение симптомов бессмысленно, надо восстанавливать естественную систему землепользования. А современная сельскохозяйственная индустрия, в том числе европейская, разрушает природную среду. Он говорит о том, что евростандарты задают лишь внешние требования к сельхозпродукции, упуская самое важное: ее жизненность. Зепп Хольцер – бесстрашный борец с бюрократией и успешно противостоит ей даже в Австрии, где зарегламентировано все в такой степени, что россиянину даже страшно подумать о такой «свободе».

Знаете, как Зепп вспахивает свои поля? Он на глазах у стада свиней втаптывает кукурузные зерна в землю, а затем выпускает свиней из загона. В поисках сладких зерен они перепахивают все поле, заодно поедая корни сорняков.

Зепп Хольцер говорит нам о развитии многообразия культур в земледелии, о симбиозах и взаимной поддержке живых существ. Он умеет слушать Природу, и она подсказывает ему действенные решения проблем. Зепп собирает и культивирует древние сорта растений – ведь они имеют огромную биологическую силу. Именно такие растения должны были бы применяться сыроедами в пищу – а не чахлые порождения тепличного хозяйства.

Зепп с помощью экскаватора удивительно точно строит новые ландшафты, в которых одновременно сосуществуют несколько микро-климатических зон. Он строит кратерные сады, высокие гряды, соседствующие с прудами и водосборными рвами, и все это засаживается соответствующими микроклимату растениями.

Методы Зеппа еще называют пермакультурой – это слово подразумевает устойчивость земледелия. Зепп не борется с вредителями, не опрыскивает и не удобряет растения. Все, что нужно, происходит как бы само собой – силами живых организмов, со-существующих в природной среде. А Зепп является лишь тонким настройщиком, программистом этих взаимодействий.

Однако метод Зеппа не назовешь невмешательством в Природу – он вмешивается, да еще как! Он говорит, что одной лопатой не исправить того, что люди совершали десятилетиями с помощью огромного парка сельскохозяйственных машин, превратив плодородные земли в пустыни. Экскаватор – любимый инструмент Зеппа. С его помощью он создает райские места, которые, в отличие от того, что строят нам озеленители, не разваливаются через год, но продолжает существовать сами по себе, лишь накапливая и развивая свою силу.

Зепп вовсе не является опереточным добряком, который старается всем угодить. Это – закаленный боец и даже бунтарь. Он даже отказывается выполнять законы, которые идут против Природы, и в этом он настойчив и последователен.

Зепп кажется мне руками Самой Природы, которая решила, наконец, навести порядок в своем хозяйстве. Мы получаем от него удивительные образцы хозяйствования, которые показывают, как человечество может существовать в равновесии с природной средой.

Но хватит ли у нас духа и решительности воплотить эти методы у себя дома?

***** Природа, творчество и деньги**

Весь мой творческий опыт убедительно доказывает: ничто по-настоящему новое не может быть создано с помощью денег. Творческие прорывы и истинные ценности возникают совершенно иными путями. А деньги – это важный, но специализированный инструмент, который высшие инстанции природного управления используют, чтобы контролировать свои низшие этажи.

Новые ценности не создаются с помощью денег даже в экономике. Обладая деньгами, можно взять уже существующую хорошую вещь, испортить ее и при этом заработать новые деньги.

Удалось ли кому-нибудь купить себе здоровье? Спросите об этом любого из онкологических больных. С помощью денег также нельзя создать красоту или купить любовь. Или продлить жизнь сверх положенного.

Финансовые вожжи используются, чтобы пробудить невежество и заставить его начать хоть как-то шевелиться. Финансовые критерии – это стенки лабиринта, по которому бежит мышь.

Иначе говоря, финансы – это способ, которым управленческая инстанция оценивает активность управляемого объекта и степень соответствия достигнутого результата поставленной задаче, плану.

А кто создает этот план, почему и зачем он это делает? И чем измерить совершенство предложенного плана? Ведь план – это многомерная структура, и ее оценка с помощью глупых численных показателей всегда лишь высвечивает тот или иной аспект, не более того.

И вот теперь мы уже близко подползли к тому месту, из которого исходит аромат Истины! Эффективность плана можно оценить только с еще более высокого управленческого этажа. В идеале – с позиции Всеобщего Единства Жизни. И мы всегда можем поставить себя в эту позицию, просто перейдя в состояние полной осознанности.

Тогда мы увидим, что оценкой совершенства того или иного плана является коррекция этого плана, иначе говоря, апдейт управляющей системы. Который должен осуществляться регулярно, иначе управление забуксует и рухнет.

Именно поэтому стремление оценивать совершенство общества с помощью финансовых критериев – это попытка низшего перехватить контроль над высшим. Такие попытки иногда случаются, но они всегда заканчиваются крахом. Это бунт хаоса против Порядка, но это и есть Жизнь, как ни странно.

Вот именно поэтому случаются экономические кризисы – в их основе лежит ложь, неверно определенные приоритеты и ложная цель развития общества. Которая, как мне видится, лежит вовсе не в развитии экономики, но в эволюции Планетарной Жизни.

***** Главные направления, по которым строится совершенная диета**

Сейчас я коротко сформулирую, какие же главные выводы напрашиваются в результате изучения классиков натуропатического исцеления. Эта информация пригодится нам для лучшего понимания последующих глав.

- Пища должна быть свободна от токсинов и ядов, которые в изобилии создает современная цивилизация – минеральных удобрений, пестицидов и гербицидов, ГМО растений и микроорганизмов, всякого рода консервантов и ингибиторов.

- Пища должна быть по-настоящему, а не по видимости живой. Она должна вырастать в здоровом природном окружении. И поэтому мы вправе ожидать от нее богатства микро – и макроэлементов, витаминов и ферментов. Выращенная на минеральных удобрениях, в теплицах пища не может считаться в полной мере живой.

- Пища должна быть адаптирована, приспособлена к возможностям конкретного человека. Она должна быть щадящим образом переработана, чтобы не перегружать, не оскорблять систему пищеварения, слизистые оболочки, системы выведения. Любое «слишком» должно быть исключено.

- Для полной ассимиляции пищи человек должен находиться в конструктивном психическом состоянии – пребывать в мире, покое и радости, сфокусировав свое осознание на еде.

- Главный критерий правильности диеты – это немедленное улучшение физиологического, эмоционального и творческого состояния после приема пищи. Ощущение, переживаемое сейчас, определяет наше здоровье завтра.

Из тех здоровых подходов, которые мы можем почерпнуть у классиков природного исцеления, а также в традиционных диетах, я хотел бы особенно выделить и высветить следующий, непонимание которого принесло мне множество страданий и привело к многочисленным испытаниям:

Пища не должна быть слишком кислой. Постоянное употребление кислых продуктов медленно, но верно разрушает здоровье, отнимая у организма часть его адаптационного потенциала.

По моему опыту, идеальная кислотность для пищи, принимаемой каждый день, регулярно из года в год, должна иметь показатель pH, близкий к 6.

***** Факторы, растрчивающие адаптационный потенциал**

Мы не должны забывать, что уничтожение ферментов в процессе тепловой обработки пищи – это важный, но не единственный и даже не самый главный источник нездоровья. Человек расходует свой адаптационный потенциал, даже употребляя сырую, но чрезмерно кислую или ферментированную пищу. Слишком много фруктов, хотя бы даже и органических, у многих людей может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Потому что их организм не в состоянии усвоить такого количества органических кислот и простых сахаров.

Очень разрушительно влияние ингибиторов ферментов, которые содержатся во множестве злаков и их проростках, а также в бобовых и даже клубнях.

Многие сырые растительные белки и крахмалы перевариваются с большим трудом, чрезмерно нагружая головку поджелудочной железы и растрчивая ее ферментный потенциал.

Однако необходимо ясно понимать, что чрезмерное употребление ферментов – как в составе пищи и соков, так и в виде таблеток и капсул – способно настолько раздуть стихию огня в организме, что он в буквальном смысле перегорит. Первой обычно сгорает двенадцатиперстная кишка, и признаки начинающейся язвы проявляют себя полями в правом подреберье, особенно после вечерней еды.

Вообще, употребление в пищу продуктов, не соответствующих вашей аюрведической доше или типу метаболизма (по Келли), или группе крове, всегда негативно воздействует на состояние здоровья. Диета должна настраиваться очень индивидуально.

На первое место в процессе оздоровления выходит определение оптимальных пропорций в питании – соответствующих индивидуальной структуре данного человеческого существа. А нарушение этих пропорций необратимо ведет к болезни, даже если при этом питаться «по Герсону», «по Келли» или «моносыроедить». Я бы посоветовал читателю обратить самое серьезное внимание на китайскую медицину – массаж, иглоукалывание, гимнастики – которая как раз тем и занимается, что восстанавливает нарушенные пропорции.

Здоровье человека расходуется и в процессе интенсивной интеллектуальной и творческой работы. Увы, цветы наших достижений вырастают в горшке нашего физического тела, опустошая и расходуя его. То же самое можно сказать и о чрезмерном физическом напряжении, например, о любом виде спорта, ориентированного на получение результата.

Слаженность физиологических процессов в организме рассыпается, когда мы планируем свои дела, не сверяясь с индивидуальным гороскопом и лунным циклом.

Просто начав ложиться спать до 22 часов, многие люди обретают такие блага для своего здоровья, которые даже превосходят выигрыш от перехода на сыроедение.

Здоровье расшатывается, если вам приходится проводить много времени с человеком, не соответствующим вам по гороскопу. Например, Дева физиологически опустошается, контактируя со Стрельцом. Однако при этом эмоциональные или материальные приобретения могут быть значительными.

Очень плохо, если мы не следим за своим тепловым режимом – позволяем себе перегреваться или замерзать, и не умеем выбирать для себя правильную одежду.

Токсическое воздействие всякого рода красок и красителей, смазок и масел (например, автомобильных) может быть гораздо вреднее, чем те небольшие количества пестицидов или гербицидов, попадающих в нашу пищу. Свежевыкрашенные заборы, даже на расстоянии порядка километра, отравляют нашу кровь и вызывают аллергию.

Наконец, электромагнитные поля могут незаметно сломать наше здоровье, а мы даже и догадываться не будем, почему это нам так плохо – постоянное раздражение и перевозбуж-

дение, плохой сон и хроническая усталость. Особую опасность несет массовое распространение мобильной связи и устройств WiFi.

Так что переход на «живое» питание – вовсе не гарантия того, что наше здоровье сразу же пойдет в рост. Как правило, необходимо совершить буквально революцию в своей жизни, чтобы дегенерация организма остановилась, а затем пошла вспять.

Палеосыроедение и прогресс

Некоторые сыроеды, преодолевшие, казалось бы, все превратности переходного периода, через несколько лет нахождения на сырой диете сталкиваются с непреодолимыми трудностями (например, с алкалозом) и вынуждены переходить на так называемое палеосыроедение. То есть начинают питаться тем же, чем и древний человек-собиратель: сырыми личинками, мелкими животными, травами и изредка фруктами. Это приносит облегчение: аминокислотный баланс восстанавливается, кислотно-щелочное равновесие приходит в норму.

Однако палеосыроедение не является наилучшим путем, по крайней мере для большинства современных людей.

Чисто прагматически, современные нам насекомые и мелкие животные (например, грызуны) вместе с людьми уже давно питаются вареной пищей, как правило – отбросами, и поэтому концентрируют в себе всевозможные болезни и ядовитые вещества. Даже крупные животные (которых еще надо суметь поймать где-нибудь в лесу или в степи) уже несут в себе следы современной цивилизации и очень часто больны. А уж те несчастные птицы и коровы, которые выращиваются в животноводческих комплексах, настолько нафаршированы гормонами, ускорителями роста, вредными кормовыми добавками и антибиотиками, что употребление их в пищу сырыми может привести к немедленной мучительной смерти.

Но есть еще и иные последствия палеосыроедения: интеллектуальные и духовные. Для человеческого существа питание другими животными есть эволюционный тупик. Вместо того чтобы объединять в своем существе многочисленные природные энергопотоки и тем самым получать опыт построения единства жизни, питающийся мясом, хотя бы и сырым, человек просто заимствует (ворует) накопленное другими, также высокоразвитыми существами. А лень и паразитизм – плохие попутчики в духовном развитии.

Питающиеся сырым мясом обретают прекрасную физическую форму – но в ущерб чувственному, умственному и духовному развитию. Им нравится ощущать себя хищниками. Но удел хищников – наесться и спать после этого 20 часов в сутки. Творчество практически не востребовано на этом пути. Более того, человек, поедающий животных, вплетает в свою психику их предсмертные страдания, даже если эти животные забиваются чужими руками. Мы становимся связанными со всем тем, что мы съели. И оно войдет в нас своей позитивной либо негативной стороной – в зависимости от того, помогали мы живому существу, либо осуществляли над ним насилие. В последующих своих перерождениях человек унаследует связь со всеми съеденными им коровами, гусями и цыплятами. Они придут в его семью уже как не вполне полноценные дети – с задержками развития, имеющими порочные пристрастия. И не восклицайте тогда: «Господи, за что!» – мы с вами теперь знаем, за что.

Средний американец за свою жизнь съедает примерно двадцать коров и сотни иных животных помельче. Как долго придется рассчитываться за это? С другой стороны, все в этом мире идет к благу! И даже таким странным путем Природа добивается ускоренного вовлечения невежественных, отставших в развитии животных в человеческую форму жизни.

Завершая рассмотрение палеосыроедения как диетического метода, отметим, что данные современной археологии свидетельствуют, что даже в самые древнейшие времена первобытные люди в значительной степени применяли термообработку пищи. Чистого сыроедения не было даже 200 тысяч лет назад.

Так чем же плоха термообработанная пища?

Термическая обработка пищи была неразрывно связана с эволюцией человечества. Она позволила увеличить эффективность усвоения пищи, высвободив ресурсы человеческого организма для решения иных задач. По моим оценкам, коэффициент использования пищевых веществ благодаря этому вырос с 20 % до 50 %.



Рис. 2. Когда же, наконец, сварится этот суп?

Однако в настоящее время повсеместная термообработка вообще исключила употребление сырых продуктов.

Термообработка перестала

быть щадящей или даже умеренной и превратилась в безудержную, я бы даже сказал, злокачественную.

В литературе довольно много сказано о гетероциклических аминах, которые образуются при термообработке белковосодержащих продуктов при температурах выше 150 градусов по Цельсию. Гетероциклические амины являются канцерогенами. Они в больших количествах присутствуют в характерной корочке грилей, а также в мясных бульонах и соусах.

Полициклические ароматические углеводороды образуются в процессах неполного сгорания. Об их появлении свидетельствуют запахи жареного масла, копчености и даже просто запах дыма. Эти вещества часто содержат бензопирен – сильный канцероген.

И поскольку по поводу вредности пищи, приготовленной при высоких температурах, у диетологов сложилась полная и окончательная ясность, то я этого вопроса касаться больше не буду.

Меланоидины

При более низких температурах, порядка 130 градусов, образуются так называемые меланоидины – продукты сахароаминных реакций, то есть процессов соединения белков и углеводов. В этой книге я буду часто вспоминать об этих веществах. Процессы их образования подробно описал Майяр (или Майлард, L. Maillard), поэтому часто говорят о реакциях Майяра.

Меланоидины ответственны за привычный и милый нашему сердцу аромат печеных хлеба, картофеля, овощей, фруктов. Когда термообработанная углеводистая пища покрывается коричневой корочкой, можно быть уверенным, что меланоидины там присутствуют.

Меланоидины не являются канцерогенами, наоборот, им присущи некоторые антиоксидантные свойства. Они даже являются ускорителями роста и были предложены для использования как биостимуляторы.

На меланоидины похожи по своим свойствам меланины, которые образуются в растениях и животных. Они служат пигментами и образуются, в частности, при загаре. Меланины производятся в результате **ФЕРМЕНТАТИВНЫХ** процессов, поэтому процесс их синтеза является управляемым. В то время как меланоидины образуются **НЕФЕРМЕНТАТИВНЫМ** путем. Поэтому их состав более хаотический, непредсказуемый.

С меланоидинами тесно связаны карамели (циклические эфиры), образующиеся из углеводов при нагревании, и гуминовые кислоты, которые синтезируются из меланоидинов с участием микроорганизмов и образуют собой основу почвы.

Вредны или полезны меланоидины? До сих пор определенного и ясного ответа на этот вопрос не получено. Вполне возможно, что некоторые из этого широкого класса веществ полезны, а другие – нет.

Удивительно, что многие живые организмы позитивно реагируют на запах и вкус меланоидинов, вероятно, отражая тем самым некоторую глубинную связь с этим классом веществ. Это очень интересный вопрос и он заслуживает глубокого изучения.

Меланоидины не расщепляются пищеварительными ферментами, а значит, не усваиваются в качестве пищи. Поэтому образование меланоидинов может похитить из пищи до 30 % белка, а также изрядную долю углеводов, сделав пищу заметно менее питательной.

С другой стороны, меланоидины могут образовывать комплексы с ферментами, тем самым регулируя их каталитическую активность. Меланоидины, как уже упоминалось, способны влиять на скорость роста клеток.

Меланоидины присутствуют во всех видах хлеба, кондитерских изделий и даже в перемолотом силосе. И вот что интересно: меланоидины образуются при длительном хранении даже термически необработанных продуктов. А также в классических низкотемпературных сыроедческих сушилках.

Те диетологи, кто принимает щадящую термообработку пищи, настаивают на том, что обработка пищи паром в течение нескольких минут не производит каких-либо опасных или даже подозрительных продуктов и может быть рекомендована для значительного увеличения биодоступности сырой пищи. Такая обработка позволяет разрушить многие токсины, яды, алкалоиды и преобразовать к доступной форме непереваримые компоненты пищи, содержащиеся во многих сырых растительных продуктах.

**** Хиральность пищи**

Однако надо заметить, что упрощение пищи с помощью даже щадящей термообработки вносит в нее значительную энтропийную, шумовую компоненту. В пище образуется гораздо более широкий набор веществ, чем тот, на который настроена наша пищеварительная система. Например, те вещества, которые при первом взгляде кажутся «теми же самыми», при более детальном изучении оказываются имеющими другую пространственную структуру (иные стереоизомеры). Ферменты живых организмов будут иначе воспринимать содержащую эти вещества пищу. И процесс пищеварения может выйти из-под контроля.

Например, каждый человек, чувствительный к уровню глюкозы в крови, прекрасно знает: даже просто замоченная магазинная гречка (которая, как известно, подвергается предварительному прокаливанию), вызывает характерное «помутнение» в голове, в то время как ферментированные проростки гречки перевариваются без затруднений. Объяснение, по-видимому, состоит в том, что в этих двух процессах переработки образуются РАЗНЫЕ стереоизомеры даже простых углеводов. И в одном случае инсулин поджелудочной железы справляется, а в другом – нет.

Сtereoизомеры имеют совершенно одинаковый химический состав, однако их структура различается – они не совпадают при наложении и часто бывают зеркальными отражениями друг друга. Такие молекулы называются хиральными, и они приводят к вращению плоскости поляризации проходящего через них света. На этом основывается их классификация: одни из них являются «правовращающими» (1-форма), а другие – «левовращающими» (1-форма).

Подавляющее большинство аминокислот, входящих в состав живых организмов, являются левовращающими, в то время как «живые» сахара – правовращающие. Само название декстринов указывает на это («декстра» на латыни означает «правый»). Единственное исключение – фруктоза, которая является левовращающей. На этом основании оценивают качество меда: если в него подсыпать сахар, то коэффициент левого вращения уменьшается. Правда, теперь научились добавлять фруктозу, так что этот метод больше не работает. Меньшее левое вращение имеет также так называемый падевый мед, который пчелы собирают не с цветов, а с деревьев и трав, когда они начинают выпускать избыток соков. Этот сок содержит в основном сахарозу и глюкозу.

Для обработки (1 – и 1-форм биологических веществ необходимы разные ферменты. И наши органы вкусового и обонятельного восприятия настроены на конкретные стереоизомеры. Например, 1-аминокислоты на вкус воспринимаются как сладкие, а 1-аминокислоты вкуса не имеют. Листья мяты и семена тмина содержат одно и то же вещество – карвон, но различные его стереоизомеры. Это приводит к тому, что вкус их совершенно разный.

Почему Жизнь настроена на вполне определенную пространственную ориентацию молекул? Исследователи считают, что это связано с тем, что в нашей Вселенной фоновое световое излучение звезд имеет циркулярно-поляризованную компоненту, которая и приводит к биохимической асимметрии живых организмов.

Всякая ли термообработка разрушительна?

Ниже я расскажу о том, что далеко не всякая термообработка уничтожает пищевые ферменты. Умеренная тепловая обработка может даже увеличить количество активных энзимов. На этом факте стоит вся пивоваренная промышленность. Однако термообработка во влажной среде делает свое черное дело. И поэтому обработка паром – это могильщик ферментного потенциала пищи. Гораздо лучшие результаты дает сухой нагрев предварительно подвяленных продуктов.

Наносит ли пище серьезный ущерб ее нагревание до температур выше 43 градусов? Изменения, конечно, происходят. Пища вроде бы становится более биодоступной и безопасной, однако разрывается и утрачивается множество информационных связей, благодаря которым эта пища была частью Природы. И дело даже не в самих ферментах, которые являются лишь исполнительными механизмами биологических программ, выстроенных конфигурациями окружающей среды. Термообработка дает нам питательное вещество, но под полную нашу ответственность – с этого момента Природа перестает отвечать за результаты.

С этого момента мы сами принимаем ответственность на свои плечи. И от того, как мы организуем свое питание, зависит наша эволюция. Человек разумный имеет полное право на эксперименты, в том числе и над самим собой. Понимая при этом, что каждое действие имеет неотвратимые последствия.

Опыт доктора Герсона убедительно доказал, что даже не придерживаясь стопроцентного сыроедения, можно буквально доставать людей из могилы, давая им новую жизнь, обостряя творческие способности и открывая духовный путь. Мы ведь боремся не за слова и воюем не со словами. Мы ищем новых, более великих путей для человечества. И один из этих путей – диетическая алхимия, или спагирия. Изобильное употребление сырых овощных и травяных соков дает нам связь с природными стихиями огня, воздуха и воды. А важные пищевые субстанции стихии земли мы можем извлекать с помощью правильной термообработки. На этом пути получают прекрасные результаты – даже хронические дегенеративные болезни обращаются вспять.

***** Сила воздействия при переработке пищи**

Надо отметить, что многое еще зависит от скорости термо – или химической обработки пищи. Чем сильнее включается нагрев, тем сильнее хаос, который она порождает в молекулярной структуре пищевых веществ. Нагрев при температуре 40–70 градусов по Цельсию в анаэробных условиях, даже длительный, не разрушает пищу так, как это делает даже кратковременное кипячение.

То же самое касается и химического воздействия. Гидролиз в присутствии концентрированных кислот – это разрушительная обработка. Но вот при квашении преобразование белков в аминокислоты осуществляется не столько микробными ферментами, сколько слабыми органическими кислотами, которые являются продуктами их жизнедеятельности.

Щадящим методом переработки является также и выветривание.

Поэтому приготовление пищи должно осуществляться медленно – чем медленнее, тем лучше. От нескольких дней до нескольких месяцев. Для бизнеса такие сроки могут показаться слишком долгими, однако здоровье является ценностью более высокого порядка, чем деньги. Ведь еще никому не удалось прикупить себе дополнительных лет жизни.

**** Главные идеи этой книги**

В рамках этой книги предлагается эффективный метод приготовления пищи, суть которого будет раскрыта ниже. Это глубокое самоферментирование. Такой способ приготовления пищи также делает ее высоко биодоступной и заодно разрушает многие органические яды – токсины и алкалоиды, содержащиеся в растительной пище. Этим снимается нагрузка с пищеварительного и очистительного аппарата человека, давая ему силу для творческих и духовных прорывов. Однако при этом не утрачивается руководящая и ориентирующая роль природной среды, поскольку соответствующая управляющая информация не стирается, но разумно дозируется и адаптируется к уровню развития конкретного человека.

Головка поджелудочной железы – самый надежный индикатор того, насколько совершенную пищу вы съели. Если сразу же после еды вы чувствуете в области солнечного сплетения тяжелый комок или даже подобие чугуновой гири, то это без лишних теорий доказывает, что ЛИЧНО ДЛЯ ВАС эта еда неприемлема. Я доверяю такому тестированию больше, чем мнениям академиков. Так вот, глубоко самоферментированная пища, принося в себе все необходимые компоненты питания, остается практически незамеченной как поджелудочной железой, так и печенью, почками. А вот сердце и мозг, а также надпочечники могут прийти в повышенный тонус, так что определенная аккуратность и умеренность в употреблении такой пищи обязательно должна иметь место. Глубоко ферментированную пищу нельзя передать!

Как я уже говорил и еще не раз повторю, в среднем коэффициент ассимиляции сырой пищи не превышает 20 %. Эта же величина для правильно приготовленной вареной пищи поднимается до 40–45 %. Именно поэтому вареной пищи надо есть заметно меньше, чем сырой. А вот усвоение глубоко ферментированных продуктов поднимается до 80–90 % – поскольку в этом случае половина пищи не теряется в виде неправильно ориентированных стереоизомеров. Подобные же оценки делаются, например, при сравнении эффективности природных и синтетических витаминов.

Самоферментированные продукты дают максимум энергии и минимально нагружают пищеварительную систему и системы выведения организма. Именно поэтому в традиционных культурах такая еда считается эликсиром жизни и бережется для критических ситуаций. В этой книге вы найдете несколько таких примеров. Однако, изготавливая хлебосыры (см. пятую главу), вы сможете перейти на ежедневное питание подобными эликсирами!

Итак, сырая растительная пища, даже если она тщательно измельчена или разжевана, часто содержит вещества, вовсе не полезные для здоровья: неподходящие лично вам эфирные масла, алкалоиды (растительные яды), сложные растительные белки, перенапрягающие поджелудочную железу. Находясь в нашем желудке, сырая растительная пища способна переварить себя максимум на 20 %. Остальную работу должна сделать наша система пищеварения – если сможет.

Вареная пища всю нагрузку по своему перевариванию возлагает на наше пищеварение. Термообработка устраняет многие загадки, которые сырая пища ставит пищеварительным органам, однако создает новые – появляющиеся в ее процессе вещества часто не могут быть переварены вовсе и становятся балластом.

Ферментированная пища гораздо больше подходит современному человечеству, поскольку усваивается очень хорошо. Однако ферментация с помощью бактерий и грибов содержит в себе некоторый риск. Мы никогда не знаем точно, какие именно штаммы микроорганизмов приготовили для нас это блюдо, и не можем гарантировать, что в нем нет опасных токсинов. Да и принимать в себя целые колонии бактерий или грибов как-то

боязно. Поэтому готовую ферментированную пищу часто подвергают конечной стерилизующей обработке – так делается, например, с тофу.

На мой взгляд, только глубокая самоферментация пищи, если она выполнена правильно, может претендовать на то, чтобы называться методом приготовления идеальной пищи.

Недавно один мой знакомый сказал мне: что ты все изобретаешь велосипед, человечество тысячами питалось вареной пищей и в результате достигло огромных успехов. Мне кажется, подобные возражения являются поверхностными и не вполне честными. На вареной пище яркие, творческие люди, на которых, собственно говоря, и держится наша цивилизация, буквально сгорают в онкологических болезнях. А мы с вами лишь пользуемся тем, что они создали ценой своей жизни. И часто даже не хотим знать, как заканчивают свою жизнь гении и творцы. А в настоящее время, вследствие возрастания интенсивности социальной жизни, эта тенденция добралась уже и до, так сказать, творческого среднего класса. Еще пара десятилетий – и онкология охватит все человечество.

Наша цивилизация не выдерживает темпа развития, который она себе выбрала. Более того, мы часто скатываемся в механическое вращение по одному и тому же кругу, напрасно растрчивая силы. Но у нас есть возможность справиться с проблемой, внося необходимые коррекции.

Главная идея этой книги состоит в том, что человечество может и должно перейти на питание глубоко ферментированной пищей. Это немедленно подтолкнет нашу цивилизацию к развитию в тех областях, где имеется значительно отставание. Мы перестанем быть мышками, бегущими по колесу ежедневной суеты, и обретем возможность пробуждения практически в каждом человеке дремлющего творческого потенциала и скрытых духовных способностей.

Вторая важная идея этой книги, тесно связанная с только что обсуждавшейся, – это раскисление пищи. Ферментированная пища хороша всем, кроме одного – она слишком кислая, и поэтому расходует адаптационный потенциал организма. Я предлагаю осуществлять раскисление квашеной, самоферментированной пищи и даже кислых фруктов с помощью обычного травяного, овощного или древесного пепла.

Благодаря этому одновременно решаются сразу две проблемы: мы компенсируем излишнюю кислотность и получаем полный набор микро – и макроэлементов, идеально сбалансированных для человеческого организма, в форме солей органических кислот. Идея раскисления с помощью пепла подробно обсуждается на всем протяжении этой книги.

Разрыв между целью и методом

Многие оздоровительные и восстановительные методики обещают человечеству великие блага. Чтобы в это было легче поверить, в ход идут авторитетные имена, регалии и звания, ссылки на традиции.

Умное сыроедение предлагает вам испытать свою веру только один раз: попробовать применить один из описываемых ниже рецептов и понаблюдать за результатом. Конечно, всегда хорошо сделать несколько попыток, чтобы оградить себя от случайной неудачи. Но не более того! Никогда не следует биться головой в бетонную стену.

Я не могу давать вам обещания и гарантии. Сделайте и проверьте! В этом всегда есть некоторый риск, и каждый раз необходимо проявлять творчество. Если все получится правильно, агитация не понадобится: вы сами ОЩУТИТЕ перемены, и они вам, скорее всего, понравятся!

То, как мы чувствуем себя прямо сейчас – это наше здоровье в будущем.

Правильный метод указывает в сторону желаемой цели. Как вы сможете прийти в город, находящийся на востоке, если пойдете на запад? Хотите попробовать обогнуть земной шар?

Увы, множество подходов, которые предлагаются в наш изобилующий информацией век, игнорируют взаимосвязь между декларированной целью и методом ее достижения. Как вы можете прийти к прекрасному самочувствию, если от приема того или иного средства вам становится откровенно плохо? Нам советуют потерпеть. Мы терпим и надеемся. А потом оказывается, что уже слишком поздно.

Даже во время целительских кризов, которые бывают достаточно редко, на фоне температуры, тошноты и слабости мы ощущаем какую-то странную радость. Наше существо абсолютно уверено в том, что все идет как надо. Целительные кризы – это праздник души через болезнь тела.

Но если нас настигает состояние, в котором мы ощущаем мрак, холод и страхи, то это есть явный сигнал, что дело идет не в ту сторону. И в этом случае проявления физической болезненности не исчезают за 7-10 дней, как при целительском кризе, но нарастают из месяца в месяц. Если вы ощутили в себе нечто подобное, насторожитесь и дайте дорогу здравому смыслу, отвергнув все попытки вас загипнотизировать.

Настоящее целительство никогда не бывает агрессивным. Оно не стремится поработить вас, но приглашает к сотрудничеству и сотворчеству. Оно не говорит: «мы вас вылечим». Оно призывает: «лечи себя сам, а я помогу».

Когда Жизнь возвращается, это всегда радость и уверенность. А если она уходит – то это сомнения, печаль и страх.

Пусть чувство радости ведет всех тех, кто заблудился. Ловите малейшие его отголоски, настраивайтесь на него, как на сигнал обратной связи, и идите за ним. Радость не обманет!

Еще одна фатальная ошибка человечества

Переход на исключительно термически обработанную пищу является, конечно же, одной из главных причин массового развития дегенеративных заболеваний. Об этом твердили доктора Герсон и Хауэлл. И мы начинаем постепенно проникаться этой мыслью, принимаем необходимые практические коррекции.

Однако есть еще одна ошибка, которую надо срочно исправить. И к ней причастны даже сыроеды!

Природа действительно накрыла для нас стол и разложила на нем все, что необходимо для процветания человечества. Однако не следует понимать Природу буквально – она оставила для нас возможность отличиться, проявить талант и смекалку. Мы должны разглядеть на столе Природы не только готовые блюда, но и наборы типа «сделай сам». Собственно говоря, именно сама Природа начала все эти истории с пищей быстрого приготовления!

Сама Природа действует через нас, подсказывая: возьми отсюда это, а оттуда – то, вот так соедини, этим подцепи, а теперь – ешь! Кто ждет только готовенького, всегда ставит себя в положение малого дитя, тот обязательно проиграет эволюционную гонку. Нам необходимо следовать общему руслу Жизни, чтобы оставаться живыми – надо быть активными, пробужденными. Однако в своем созидательном творчестве не следует пересекать некоторых границ, за которыми – бессмысленное распыление сил и смерть.

Так вот, даже вегетарианцы-сыроеды поддались общему ажиотажу – население Земли осваивает все больше и больше видов и сортов растений. Жители больших городов перепробовали, наверное, все произрастающие на нашей планете овощи и фрукты. Сыроеды смешивают в своих блендерах авокадо с ростками амаранта, добавляют порошок кэроба и досыпают имбиря. Но прибавилось ли от этого растительного сверх-многообразия сил и здоровья?

Нам очень трудно остановить бег своего ненасытного ума и увидеть: вокруг нас свободно произрастают многие миллионы тонн прекрасной еды. Это трава, прочая зелень, деревья. Не нужно выращивать в тяжелом труде многие капризные овощи и фрукты, пытаюсь подменить собой стихии природы. В Природе есть силы, которые готовы с удовольствием сделать все это за нас. Они увлажняют, засеют, удобряют. А нам необходимо только собрать урожай и применить свои умения и знания, чтобы из того, что дала нам Природа, сделать для себя идеальную пищу – максимально питательную, вкусную, не требующую усилий для переваривания.

Многие сыроеды категорически отрицают любую переработку пищи, даже щадящую механическую. Потому что это «не по природе». То есть неестественно. А по природе ли рыть землю, подобно сусликам и кротам, пропалывать ее, нарушая то, к чему Природа естественно стремится, и плодить в ней дисгармонию, навязывая несвойственные данной местности растения? По природе ли питаться сотней видов растений, когда с запасом хватило бы и десяти?

Вот на даче сам собой взошел и разросся одуванчик. Коси его пять раз в сезон, и с легкостью заготовишь несколько десятков килограммов биомассы (по сухому весу!) – и будешь обеспечен на зиму уже одним только этим. Нет, упрямый огородник усердно перепахивает землю (что, честно говоря, есть вид насилия над Природой) и засаживает освободившуюся территорию укропом, который в этой местности никак не хочет расти – ну не его это место! К осени горе-огородник наберет только несколько чахлах кустов этого укропа и применит их для засолки огурцов. Гора родила мышь. Кузнец сковал пшик.

Вот так человечество многие сотни лет кует пшик – путем затраты невероятных количеств труда создает то, чего едва хватает на пропитание. Возникла продовольственная про-

блема. Я уверен, что это – проблема не сельскохозяйственных угодий, а взбудораженного человеческого ума, который все время рвется сделать то, что он еще даже не обдумал. Вот уж действительно, обезьяний ум!

Последние годы я целенаправленно занимаюсь тем, чтобы продемонстрировать, что в средней полосе России можно жить, обходясь без трактора и даже лопаты. Достаточно блендера и соковыжималки. Ну, может быть, еще мясорубка войдет в золотой фонд техники природолюбия. Все остальное можно оставить в гараже. И вместо того чтобы обслуживать всю эту неживую машину, тратя на нее свою жизнь, человек может гораздо больше заниматься разнообразным творчеством – как художественным, так и техническим.

И никогда не следует забывать, что главное дело, ради которого рождается человек – это служение Природе и переживание счастья.

Другое дело, что множество людей к творчеству пока еще не способны. Вместо этого они с сосредоточенным видом совершают множество быстрых движений и перебежек – как солдат на учениях в мирное время. Надо же им хоть как-то охладить сосущее их душу беспокойство! Давайте хотя бы покрасим газоны.

Так что не надо говорить о продовольственной проблеме – наша планета легко может пропитать сто миллиардов человек и даже более того. Но это должны быть именно ЛЮДИ, а не сорвавшиеся с цепи бешеные обезьяны – полные энергии, но лишённые творческого ума, неспособные контролировать свои чувства и желания.

Зачем нужны ГМО продукты? Продуктивность Природы все равно гораздо выше, чем то, на что могут рассчитывать даже самые успешные продовольственные корпорации. Природа создает такое изобилие питательной зеленой массы, что даже малой ее части мы съесть не в состоянии. Вот уж действительно получается, как в старом добром анекдоте: некие люди украли вагон водки, водку продали, а деньги пропили.

Технология – это Жизнь!

А сейчас я разовью мысль, которая многим может показаться крамольной. Развитие технологии вовсе не является оппонентом жизни как таковой; наоборот, технология – это форма Жизни. Другое дело, что Жизнь оставит при себе лишь те формы технологических достижений (и те их носители), которые удовлетворяют некоторым критериям. А все остальное рассыпется в прах и канет в небытие.

Собственно говоря, именно так Жизнь поступает и с другими своими формами – будь то динозавры или гигантские стрекозы. И в прошлом случилось немало экологических катастроф, которые были бедствием для уходящих видов, а для вновь утверждающихся стали широко раскрытыми воротами в Жизнь. Например, для бактерий, питающихся сернистыми газами, приход растений и кислородной эры стал настоящим концом света. Но для более сложных форм жизни такое изменение условий существования ускорило дифференциацию видов, сделало значимыми и востребованными достижения высокоразвитых существ.

Человечество способно быстро развиваться только по достижении определенного масштаба своего существования. Любые его части, пришедшие в изоляцию, неизбежно начинают деградировать и вымирать. Потому что человечество есть единый живой организм. Город, если посмотреть с высоты полета реактивного лайнера, напоминает собой корневую систему какого-то гигантского растения. По этим корням к центру стекаются природные ресурсы, и по ним же возвращаются сигналы организующего управления и энтропийные отходы.

Я внимательно наблюдаю за развитием так называемых экологических поселений, которые дистанцируются от остальной части человечества и претендуют на создание своего собственного, правильного образа жизни. И что же я обнаруживаю? Большинство из них рассыпается под гнетом неразрешимых проблем, а оставшиеся стабилизируются в режиме паразитического существования – они начинают заниматься сбором пожертвований и этим живут. Ведь современный человек слишком слаб физически, чтобы справиться с традиционной для культур прошлого физической нагрузкой. Так или иначе, приходится применять достижения цивилизации – автомобили, электричество, сельскохозяйственную технику. А вместе с ними приходят расходы на обслуживание и ремонт, которые с помощью кустарного органического хозяйства очень сложно возместить.

Органическое сельское хозяйство, выращивающее свою продукцию без химических удобрений, гербицидов и пестицидов, разумеется, рано или поздно должно быть внедрено повсеместно. Но в результате системного сдвига в масштабах всего общества. А всякого рода общины, поселения и лесные хозяйства могут и должны стать своего рода храмами Природы, в которых каждый желающий сможет получить необходимую консультацию, практический опыт взаимодействия с природными стихиями и силами, пройти процесс реабилитации и исцеления. А может быть, даже провести здесь годовой отпуск с целью ускорения духовного созревания.

Человечество является человечеством потому, что оно велико и взаимосвязано. Компьютеры, мобильные телефоны только завершают уже давно идущий процесс интеграции человечества в некий сверхорганизм, планетарное существо. Отдельные люди, по сути, являются нейронами головного мозга этого Существа – Космического Человека.

Подчиняя себя строгим правилам социального взаимодействия, мы осознанно ограничиваем свою свободу. Полная свобода имеет место только в хаосе бактериального мира. Мы же – осознанно принимаем некоторые ограничения, хватаемся за поручни разрешенных путей развития. Но что же мы обретаем взамен? Не становится ли Планетарное Существо

деспотом, врагом человечества, чуждым интересам своих членов? Паразитической Матрицей?

Все зависит от того, как именно произойдет процесс консолидации. Будут ли складываться полноценные отношения части и целого, либо будет происходить разделение на «белую кость» и хищнически эксплуатируемое «мясо» общественной жизни.

Целое взаимодействует со своими частями в потоке любви – а как же иначе можно относиться к самому себе? Противоположность этому – ненависть, презрение, разделение и угнетение. Первый путь стабилизирует существование в веках, а на втором из них общество ярко вспыхивает на короткое время, а затем рассыпается. По простой причине: оно не обеспечило надежного фундамента своего существования и было построено на песке.

Ненависть и разделение зарождаются не вдруг: сначала мы начинаем противопоставлять себя природной среде и обитателям ее царств, хищнически их эксплуатируя и уничтожая. А уж затем мы посылаем своего собственного брата погибать в танке на фронте бессмысленной войны.

Корень бед человечества вовсе не в технологии, не в развитии науки.

А в том, что люди потеряли опору и перестали видеть в природной среде самих себя.

Эту среду можно и нужно преобразовывать – насыщая ее информацией, возвышенными чувствами и давая ей цель. Должно состояться нежное взаимопроникновение человечества и Природы, и я называю это ПриродоЛюдием (HumaNature). В режиме такого объединенного существования для технологии и науки открыта зеленая улица – во всех смыслах этих слов. Технология и наука – это формы ускоренного развития, и поэтому они неизбежны. Пройдя этап освоения механических шестеренок и винтиков, человек должен научиться обращаться с малыми живыми существами, строя из них не безжизненные колоссы фабрик и заводов, а работоспособные и счастливые симбиотические организмы, сообщества существ, объединенных радостью совместного существования.

Вот кто-то сооружает трехметровый забор, чтобы отгородиться от чужих глаз. Да, это технология. А другой выкапывает дренажные каналы, разгоняющие болота, и сажает вдоль них лесополосы, которые как бы заодно становятся заборами. И на них гнездятся птицы. И жестокие ветры застревают в их ветвях. Такие заборы не надо чинить или поправлять – только подрезайте их раз в десять лет. И это также технология! Так что дело не в том, что мы поступаем сложно и целенаправленно – это, между прочим, всегда было признаком развитости и характерной чертой человеческого вида. А в том, сколь много факторов мы сумели сплести в единство своими усилиями. Чем больше этих факторов, тем больше жизни мы сохранили и преумножили.

Так что нынешнее состояние нашей индустрии свидетельствует вовсе не о высоком уровне нашего развития, а, наоборот, о его примитивности и ограниченности.

И вот теперь давайте вновь вернемся к уже заданному вопросу: что же получает живое существо в ответ на свою жертву индивидуальности, как награду за свое пробуждение в Единстве? Оно входит в бытие этого Единства, обретая бесчисленные преимущества и свойства, которые были бы совершенно недоступны в состоянии изолированности. Например, живая клетка человеческого организма в обмен на соблюдение определенных правил игры получает пребывание в среде с постоянной температурой и влажностью, в которой имеется изобилие питательных веществ, и где с максимальной интенсивностью происходят ферментативные реакции. Она получает иммунную защиту и удаление шлаков и токсинов. Малая клетка обретает бытие физического тела макро-организма. Но не только это! Из всей совокупности реакций и рефлексов этих малых клеток формируется чувственность и психика человека. И клетки СОПЕРЕЖИВАЮТ целому, становятся этим Целым.

Подобные преимущества обретает и отдельный человек, вливаясь в социум. И благодаря этому, и в процессе становления этого он, собственно говоря, и становится человеком в нашем современном понимании. Он обретает речь, абстрактное и творческое мышление. И он уже способен выносить свою жизнь за пределы ограниченности человеческого тела. Человек глобализуется.

А в процессе своего вхождения в единство всей Природы человек обретает главную награду: осознанность, тождественную вечной жизни. Человек, с любовью взаимодействующий с Природой, разбегается по ней как круги по воде – и водой является природная среда, а камнем – человеческое тело. И на этом пути человечество и все его симбионты входят в информационную безграничность существования – во всей совокупности вложенных и взаимно отражающихся Вселенных.

А происходит это все в результате некоторого планетарного технологического процесса, который на уровне отдельного человека в своих внешних проявлениях неотличим от обычной социальной жизни, а в своем внутреннем смысле является духовной практикой.

Рак: последнее предупреждение природы

Пройдя через многие испытания, связанные с онкологическими заболеваниями, я в конце концов могу сказать: рак – это предупреждение, которое Природа выносит современному человечеству.

Ничто в мире не разворачивает человеку мозги с такой скоростью, как смертельный диагноз. Если у тебя не сложились отношения с Природой и она решила тебе об этом сказать, уже ничто не спасет – ни медики с их «научной» теорией и «доказательными» методами, ни бетонные стены недвижимости или неисчерпаемость банковских счетов.

Академические степени и звания не только не помогут, но даже скорее помешают. Ведь Жизнь нельзя купить, выпросить или взять силой для себя – она просто пройдет сквозь пальцы. Потому что жизнь – это не вещь, а процесс. Не ты его в себя вбираешь, а он тебя. И если он тебя отторгает, то ты пропал.

В Соединенных Штатах онкологический молох уже разгулялся вовсю. И скоро уже каждый второй из живущих в этой стране в течение жизни сможет с ним познакомиться – так говорит статистика. В то же время, справедливости ради следует сказать, что именно в этой стране созрел и успешно испытан способ преодоления напасти – в крошечных клиниках отчаянных одиночек, подобных доктору Герсону.

И в то время как подавляющее большинство населения индустриально развитых стран уже встало в очередь, в конце которой водружен флаг, украшенный веселой фигурой с двумя клешнями, уже наметилось вполне убедительное меньшинство, не менее десяти процентов населения, которое в эту очередь НАВЕРНЯКА не попадет. А если и попадет, то ненадолго, имея все возможности ее покинуть. Потому что Жизнь уже обняла их и защитит своим присутствием. Эти люди и сформируют собой тот поток социального развития, которому суждено продолжиться в веках. И в котором человечество и окружающая среда будут слиты воедино. А все остальные вымрут, как ни печально. Так же как вымерли те, кто в средневековой Европе не прошел испытания чумой или испанкой. А еще раньше вымерли динозавры.

Как говаривал доктор Герсон, вылечить можно любой рак, но не каждого пациента. Потому что в основе лечения лежит готовность измениться и воссоединиться с Природой. Это не обретается с помощью таблеток. Этого достигают, совершая напряженные творческие усилия.

Вот так-то. Уничтожая конкретных людей, Природа благословляет и сохраняет жизнь на нашей планете. Но вот что рассеивает мрак и открывает окна для солнца радости: практически КАЖДЫЙ человек может быть спасен. В том числе и вы, если вас это уже коснулось. Надо лишь суметь перевернуть свою жизнь.

Не думайте, что я стал зловредным отличником в школе Природы, который радостно смеется над ошибками своих товарищей. Я всего лишь отстающий, сидящий на задней парте второгодников, который вдруг осознал свое невежество.

Я вдруг очень ясно ощутил, что планета Земля смотрит на промышленные города, которые сливаются в мегаполисы и отравляют естественную природную среду своими отходами, как на разрастающуюся раковую опухоль. А если, не дай Бог, начнется массовое использование технологии добычи сланцевого газа, то этот процесс перейдет уже в стадию метастаз.

Как мне теперь видится, все неполадки в нашем теле точно указывают нам, за какую планетарную проблему должны взяться лично мы. Существует удивительная взаимосвязь между планетарным телом и нашим физическим, человеческим телом. Она сначала кажется мистической, но когда начинаешь разбираться, мистика уходит в сторону и вперед выступает закономерность.

Человечество не должно стать онкологическим процессом, захватывающим собой Землю! Вот послание, которое получает каждый заболевший.

Расшифруйте его для своего конкретного случая и немедленно совершите необходимые коррекции. Необходимо внести изменения в свои долговременные и ближайшие цели, в стиль и образ своей жизни. Надо срочно изменить гештальт восприятия и научиться смотреть на все вокруг глазами Природы. И только этот взгляд увидит, как следует спасаться лично вам.

Приняв на себя лично спасение Природы от рака современной цивилизации, вы превращаетесь в ту самую клетку внутри опухоли, которая не хочет больше быть злокачественной, и это не позволяет опухоли продолжить свой безудержный рост. И одновременно в вашем собственном теле, в досаждающей вам опухоли, начинают образовываться и плодиться здоровые клетки, появление которых означает и лично ваше спасение.

И тогда человечество станет не раковой опухолью планеты, а ее нервной системой. А города превратятся в ее нервные центры.

Что такое ГМО

ГМО – это генно-модифицированные организмы. Биотехнологи научились извлекать одиночные гены из ДНК одного организма и внедрять их в ДНК другого, пересекая при этом даже межвидовые барьеры. Например, ген насекомого или иного животного может быть вставлен в растение. И в результате вовремя не политая картошка, например, начинает светиться в темноте – как океаническая медуза.

О потенциальных возможностях генной модификации и о вытекающей из этого пользе для человечества было сказано немало. О том, что можно выращивать засухоустойчивые растения, дающие огромные урожаи и не боящиеся вредителей и сорняков. И что благодаря этому человечество может быть спасено от голода.

Но все это – из области РИ-кампаний. Приукрашивание действительности для широкой публики. Реальность же выглядит совсем иначе.

Главный мотив для крупных корпораций создавать ГМО – это спасение прибылей от продажи пестицидов и гербицидов, на которые истек срок действия патентов. В сельскохозяйственные, в том числе и пищевые, культуры встраивается ген, способный дезактивировать конкретный гербицид или пестицид. Тот самый, права на исключительное использование которого у компании истекли. Зато ГМО-растение может быть запатентовано! Это растение сможет переносить даже чудовищные дозы химических воздействий, от которых погибнет все живое. А патент на семена генно-модифицированных растений, как вы понимаете, принадлежит компании, эти химикаты производящей.

Мечта многих биотехнологических компаний, производящих ГМО, состоит в том, чтобы вообще все пищевые растения были генно-модифицированы, и семена на них – запатентованы. А после этого до продажи воздуха уже рукой подать.

Но это только один аспект проблемы. Есть и другие, не менее опасные. В неудержимом стремлении сэкономить корпорации употребляют устаревшие технологии генной модификации и контроля. Которым уже порядка двух десятков лет. И на самом деле это «чудо науки» напоминает обстрел бандой подростков проходящего поезда – с помощью кирпичей и булыжников. Какое окно будет разбито – неважно, главное, что эффект будет произведен.

Никогда заранее неизвестно, в какое конкретное место генома встроится новый ген. И этот процесс оказывается невозпроизводимым. Все растения нового сорта являются прямыми клонами одной-единственной растительной клетки, случайно выжившей после совершенно неуправляемого процесса внедрения чужеродного гена. И поэтому в неблагоприятных обстоятельствах весь полученный вид может быть потерян в один час, ведь биологическое разнообразие утрачено.

Применяемые методы внедрения чужеродных генов на самом деле неконтролируемым образом калечат геном растения. Десятки важных генов могут исчезнуть, а у тысяч других может измениться интенсивность их проявления. Иногда внедренный ген вклинивается в середину какого-либо «родного» гена. Или реплицирует себя многократно, во многих копиях. Геном становится причудливой смесью генетических обрывков. Эти факты надежно доказаны современными методами генетического анализа. Но пресса об этом молчит – кто же раскроет рот против транснациональных монстров?

И что же может породить такой исковерканный генный код? Обещанное нам чудо природы? На поверку новое существо начинает синтезировать причудливые химические вещества, которые в природе не встречаются и живым существам как минимум не полезны.

Но самая главная опасность состоит в том, что генная модификация значительно усиливает так называемый горизонтальный перенос генов. Что это значит для нас? А вот что. Закусив ГМО-кукурузой, мы и не заметим, как бактерии, живущие у нас во рту или в кишеч-

нике, подхватят новые гены и превратятся, например, в производителей тех же самых гербицидов и пестицидов. И мы сами станем фабриками этих веществ. Теперь нам придется бороться уже не со следами ядов, долетающих до нас после химической обработки полей, а с их потоками, ежеминутно образующимися в наших собственных организмах.

Вообще, как мне кажется, в самое ближайшее время главной причиной онкологии станут именно ГМО продукты, оттеснив банальные гербициды и пестициды на вторые места.

Правительства индустриально развитых стран соблюдают табу на обсуждение этих вопросов в средствах массовой информации. А ученых-нарушителей лишают должности, изгоняют с работы, им грозят судом. Есть очень яркие примеры – например, история с британским исследователем Пуштай. Понятное дело, что финансировать дорогостоящие исследования о возможном вредном влиянии ГМО на животных и человека просто некому – в этом не заинтересованы ни правительства, ни корпорации.

В печать просачиваются лишь разрозненные сведения из частных источников. Но они настолько вопиющи, что они не проходят мимо внимания публики, озабоченной своим здоровьем.

Например, в Индии после сбора урожая генно-модифицированного хлопка на поля выпустили стада овец, чтобы они доели зеленую массу. Так делалось из века в век – овцы с удовольствием поедают обильную зеленую массу. Но с ГМО-хлопком получился следующий результат: через пять дней 25 % поголовья этих овец погибли от неизвестной болезни. Всего было потеряно около 10000 животных. Вскрытия показали, что у животных имелись множественные повреждения внутренних органов. Очаги некроза покрывали кишечник, печень. Причиной смерти был назван так называемый Bt-токсин, вырабатываемый генно-модифицированным хлопком.

Те немногие честные исследования, которые просочились в печать, сообщают нам удивительную вещь: проявления негативного воздействия ГМО не нужно ожидать годами! Оно наступает уже буквально через пару недель после того, как в пищу подопытных животных вводятся даже незначительные элементы ГМО-диеты.

Генно-модифицированных продуктов не выдерживают даже крысы, образец биологической живучести. И это можно понять: ведь ГМО вызывают губительные изменения на уровне клеточного метаболизма.

Но вот что интересно: многие животные, живущие на воле, отказываются есть ГМО продукты! И исследователям даже приходилось применять насильственное кормление (через трубку, вставленную в пищевод).

Похоже, дело идет к тому, что и нас с вами собираются угощать подобным же образом.

Заражение измененными генами гораздо опаснее, чем обычное химическое заражение. Потому что оно подобно пламени, само-распространяющемуся по сухому лесу. Бросив спичку, вы уже не можете остановить процесс. Вы утрачиваете над ним контроль.

Даже от пыльцы ГМО-растений могут возникать вспышки тяжело протекающей аллергии. Многие люди пострадали, просто работая на упаковке ГМО-продуктов.

И как же широко распространились ГМ-организмы и изготовленные на их основе продукты? Гораздо дальше, чем мы с вами хотели бы. Например, в США почти весь крахмал делается из ГМО-кукурузы. Генно-модифицированными продуктами являются и многие популярные заменители сахара, например, аспартам.

Желающие улучшить свою информированность в этих вопросах могут заглянуть на сайт www.ResponsibleTechnology.org

ГМО: для сыроедов еще опаснее

Генно-модифицированные продукты питания, вне всяких сомнений, представляют собой смертельную угрозу для человечества. Все честные исследователи подтверждают это. О безвредности ГМО кричат только те, кто живет заказными проектами и обслуживает транснациональные пищевые корпорации. Очень многие современные ученые стали критически зависимыми от международных грантов. Лишившись источника финансирования, специалист фактически вынужден прекратить свои исследования.

ГМО продукты нельзя считать в полном смысле живыми. Это умирающие биологические ветви, которые потащат за собой всех, кто будет ими питаться.

В Европе потеряна треть всей численности пчел, и этот процесс катастрофически развивается. Причина установлена: питание пыльцой генно-модифицированных растений. И поскольку жизнь пчелы коротка, паталогические изменения накапливаются в поколениях очень быстро. А результат однозначный: неспособность продолжения рода.

Это происходит из-за того, что пчелы не могут набрать достаточной биологической силы, необходимой для зарождения потомства.

Сыроеды, которые питаются ГМО продуктами, на самом деле не получают пользы от подобного сыроедения – только огромный вред.

Возникает опасная иллюзия сыроедения, происходит его фальсификация и извращение. На самом деле для сыроедов ГМО продукты еще опаснее, чем для тех, кто ест их вареными или жареными. Потому что, как оказалось, сквозь слизистую оболочку желудка и кишечника могут всасываться довольно крупные агрегаты – даже белки целиком. И поэтому разрушительная информация, содержащаяся в генно-модифицированных продуктах, проникает сыроеду непосредственно в кровоток. Начинают действовать измененные ферменты, которые теперь уже в человеке собирают измененные белки. Это, прежде всего, приводит к массовому всплеску аллергических заболеваний, а затем – аутоиммунных. Подобные же явления происходят, если человек находится в постоянном контакте с источниками бактериальной или грибковой инфекции.

Возникает парадоксальная ситуация: ГМО продукты наиболее вредны в сыром, необработанном виде. И чем выше степень их переработки, в том числе тепловой и химической, тем в большей степени разрушается измененная генетическая информация, и тем менее вредными они становятся. Вот уж поистине гримаса цивилизации, базирующейся на переработке продуктов питания! Однако обольщаться этим не стоит: переработка превращает предельно канцерогенные продукты в обычные канцерогены.

Надо понимать, что главная причина, ради которой корпорации вкладывают огромные деньги в ГМО, состоит вовсе не в улучшении качества и вкуса продуктов питания. Эти неживые продукты месяцами лежат на полках и не портятся, а это удобно и производителям, и продавцам. Кроме того, ГМО растения синтезируются таким образом, что становятся нечувствительными к разрушительным ядам – пестицидам и гербицидам, от которых погибает все живое, включая и нас с вами. После опыления полей этим, можно сказать, химическим оружием, ГМО растения бодро тянутся вверх, и мало кто догадывается о том, как много яда они вобрали в себя после такой обработки.

ГМО продукты разрушают сложившийся порядок в живом организме, нарушают управляемость со стороны центральной нервной системы и сознания. И поэтому они по определению являются канцерогенами.

Я не думаю, что генная инженерия должна быть запрещена вообще. Однако до того момента (который, судя по всему, настанет еще очень нескоро), когда эта наука повзрослеет

и станет способна прогнозировать результаты генных изменений, должна быть запрещена любая ее коммерциализация. И уж конечно, необходимо как можно скорее остановить нашествие ГМО продуктов питания. В качестве первого шага следует добиться обязательной маркировки ГМО продуктов. Необходимо вести разъяснительную работу среди всех здравомыслящих людей и организовать массовый бойкот смертельной пищи.

Я призываю всех, читающих эти строки, активно распространять информацию об опасности ГМО, использовать для этого в том числе и Интернет – социальные сети и личные WEB-сайты.

Необходимо обрести достаточную квалификацию в этом вопросе, чтобы не дать себя запутать тем, кто действует в интересах ГМО-компаний или напрямую или косвенно зависит от них. Вот свежий пример: президент одного российского сельскохозяйственного союза во время интервью на радио совершенно серьезно утверждал, что ГМО-пшеница совершенно безопасна – потому что об этом написано в бумаге, предоставленной Евросоюзом. Вот такой уровень изучения проблемы демонстрируют люди, облеченные влиянием и властью.

Необходимо информировать друг друга о компаниях, как производственных, так и торговых, которые распространяют ГМО. Необходимо публиковать списки ГМО-загрязненных продуктов, раскрывать их отличительные признаки. Надо сформировать такое общественное мнение, согласно которому массовое производство и продажа ГМО рассматривались бы как преступление перед человечеством, ЖИЗНЬЮ ВООБЩЕ и подлежали уголовному наказанию.

А теперь я хотел бы ответить на вопрос, который мне часто задают на лекциях: имеет ли человек право вообще вмешиваться в святая святых Природы – код ДНК – и изменять его? С точки зрения Природолюбия, если человек осознает себя единым с Природой, ощущает себя ее продолжением и рабочим инструментом, то ему не просто можно, но и необходимо осваивать генную модификацию. Но если человека ведет его маленький, личный интерес, и больше всего волнует вопрос о лишнем долларе в кармане, то тема ГМО для него навсегда закрыта, и его попытки ворваться в запретную область всегда будут иметь катастрофические последствия.

***** ГМО: это гораздо страшнее, чем вы думаете**

В новом издании этой книги я решил усилить информацию о том, насколько вредны ГМО продукты, поскольку получил очень убедительный личный опыт. Поев ГМО кукурузу в течение всего лишь двух недель (один початок в день), я получил рак кожи, несмотря на все свое сыроедение и прочие оздоровительные усилия. Это, совершенно определенно, был именно генетический сбой, инициированный дефектной биологической структурой ДНК кукурузы.

После множества отчаянных попыток спастись, с помощью очередной прямой подсказки Природы я все же нашел способ преодоления напасти, о котором я расскажу в разделах о Дэвиде Хадсоне и вибхути. И всякий раз, когда я вводил в свой рацион эту проклятую кукурузу, у меня происходил онкологический рецидив. Я проделал в общей сложности три таких эксперимента над своей собственной жизнью, каждый раз возвращая себе здоровье с помощью вибхути, и если кого-то такая малая статистика не удовлетворяет, то я приглашаю скептиков поесть этой кукурузы самому. Знаете ли, личный опыт вдохновляет гораздо сильнее, чем тома, написанные профессорами и академиками.

Я могу подтвердить, что вред ГМО продуктов проявляется не через годы или десятилетия их употребления. И мы должны говорить не о каком-то там потенциальном риске, который то ли есть, то ли нет. Разрушительное воздействие ГМО продуктов проявляет себя уже через неделю их употребления – поражаются печень, почки, желудок и кишечник. Возникают множественные кровоизлияния и возникают очаги некроза внутренних органов. Есть множество острых сигналов, которые поступают от людей, умеющих наблюдать и анализировать свой опыт.

Огромное число людей, употребляющих ГМО продукты, получают удар обухом по своему здоровью, но они не умеют сопоставить факты своей жизни и лишь сетуют на судьбу, которая внезапно огорошила их онкологическим диагнозом. Например, молодой здоровый человек поехал отдохнуть на южные острова, а вернулся с меланомой. Ему говорят: солнце виновато. А солнце здесь не при чем. Просто в течение десяти дней этот человек объедался генно-модифицированной папайей, вот в чем дело. И иммунная система, которая могла выдержать гораздо более высокий уровень солнечного излучения, за неделю рухнула под воздействием генно-модифицирующей отравы, и не смогла справиться с биохимически индуцированной мутацией.

Просто еще никто не объяснил людям, что их диагноз имеет столь простую причину. Они слишком мало информированы, а те, кто что-то слышал, еще прячут голову в песок, не желая портить себе настроение.

Увы, удар дубиной заставит поднять голову и тех, кто привык отдыхать в теплом комфорте.

Необходимо провести обширную аналитическую работу и собрать в единую статистику все открывающиеся нам факты разрушительного воздействия ГМО, отталкиваясь не от каких-то утонченных лабораторных экспериментов, а от личного опыта конкретных людей. Когда в Индии десятки тысяч коз пали в течение одной недели, поев зелени генно-модифицированного Bt-хлопка, это уже не просто научный факт – это конкретная, реальная угроза для самой нашей жизни. На таком уровне мы сами являемся экспертами и авторитетами, и нам уже не нужны чьи-то авторитетные мнения. Тут уж мы сами в состоянии во всем разобраться.

Если даже высшие государственные чиновники выступают инициаторами выращивания генно-модифицированных зерновых в нашей стране, до этого свободной от такого добра, то как вы думаете, смогут ли живущие на гранты профессора университетов устоять

под давлением международных корпораций и зависимых от них международных фондов, отважатся ли они обнародовать истинные данные? Да на какие средства они будут эти данные получать? Надо отдать должное некоторым героям-одиночкам, которые все же смогли это сделать. Например, уже упоминавшийся мной А. Пуштай (A. Pusztai), который был буквально выброшен из своей лаборатории после того, как им лично «занялись» президент Клинтон и премьер-министр Блэр. Но благодаря мужественной позиции этого и других ученых мы смогли узнать всю поднаготную разрекламированных попыток «улучшить» нашу жизнь с помощью ГМО.

В России исследованиями влияния ГМО продуктов на растения и животных занимается, например, И.В. Ермакова.

Совершенно четко установлен факт: количество пчел и бабочек в Европе и США уменьшается на 30 % в год. Насекомые становятся стерильными и не могут более размножаться. Поскольку это именно они опыляют большинство растений, мы рискуем потерять огромное число видов трав и деревьев, которые от них зависят. Чем прикажете питаться после этого?

А вот еще пример вызванной ГМО стерильности, уже в человеческой среде. В Зимбабве и Гвинее у многих женщин стали происходить неожиданные выкидыши. Этих случаев было слишком много, чтобы отмахнуться от них, и проведенное расследование показало: пострадавших женщин объединяло пристрастие к консервированной кукурузе. Которая, как вы понимаете, была генетически модифицирована. Это дало возможность Марку Конслею, токсикологу из Южной Африки, говорить уже не о случайности, но об осознанном биотерроризме против населения конкретных стран.

Допуская ГМО в свою страну, мы позволяем взорваться на нашей территории генетической бомбе, последствия которой гораздо страшнее, чем от ядерной войны.

Я очень советую вам прочитать книгу Ирины Владимировны Ермаковой «Что мы едим? Воздействие на человека ГМО и способы защиты», из которой вы сможете узнать многие другие факты о вреде ГМО. Полезно также посещать ее сайт www.irina-ermakova.ru, из которого всегда можно узнать последние новости на темы ГМО.

**** Как защититься от ГМО продуктов**

Я сейчас перечислю лишь самые очевидные действия, которые можно совершать для защиты от ГМО продуктов. Здесь я руководствуюсь здравым смыслом и теми утечками информации, которые имели место из штаб-квартир международных корпораций. И хотя имеется множество рассеянной в профессиональных журналах публикаций честных, ответственных ученых, они мало доступны непрофессиональной публике. На русском языке на так много книг, где эта информация собрана воедино. И прежде всего следует назвать книгу «Семена разрушения» Уильяма Энгдала – ее можно найти в Интернет. Я очень рекомендую читателю прочесть эту книгу, потому что усилия по защите своей жизни надо предпринимать уже сейчас. А в упомянутой выше книге И.В. Ермаковой имеется список русскоязычных публикаций на тему опасности ГМО.

Прежде всего, надо понимать, что химически ГМО продукты мало отличаются от нормальных, и поэтому с помощью простых химических тестов обнаружить ГМО не удастся. Надежно работает лишь метод ПЦР (полимеразной цепной реакции), который позволяет обнаруживать наличие конкретных линий ГМО продуктов и даже проводить количественный анализ. Однако этот метод достаточно дорогой, по крайней мере, для среднего человека (порядка двухсот долларов на один анализ). Даже в Москве большинство тестовых лабораторий обслуживают лишь юридические лица, и надо проявить определенную настойчивость и даже изворотливость, чтобы добиться проведения анализа по своей собственной инициативе.

Что кажется весьма странным, большинство тестовых организаций называют слишком долгий срок проведения анализа – 10–12 дней, в то время как ПЦР – это метод реального времени. Еще можно было бы понять сроки в 1–2 дня, но почти две недели – это явный саботаж. Складывается впечатление, что организаторы системы тестирования в России изначально ориентировались на производителей, которым надо получить сертификат на свою продукцию, а не на защиту потребителей.

Представьте себе: вы отправляетесь на оптовый рынок и обнаруживаете там некоторую партию свеклы. Поскольку анализ дорогой, то вам надо, убедившись в безопасности товара, закупить его побольше и загрузить в холодильник. Но пока тестовая лаборатория в течение двух недель будет выполнять свой анализ, вся присмотренная вами партия овощей разойдется. То есть проводить тестирование продукции, имеющейся в массовых супермаркетах и на рынках, при сложившейся системе совершенно невозможно.

Значит, необходимо ориентироваться на проверенных оптовых поставщиков, а товар из супермаркетов, мелких магазинчиков и рынков придется бойкотировать, я просто не вижу иного выхода. Сыроедам придется объединяться в достаточно большие сообщества, по несколько сотен человек, и за свой счет организовывать постоянный ГМО-мониторинг избранных производителей и поставщиков. Результаты этого мониторинга должны быть доступны не только членам сообщества, но открыто публиковаться в Интернет.

Только самоорганизация позволит сыроедам надежно защититься. На этом пути мы начинаем понимать, что права, гарантированные законодательством, никогда не будут реализованы иначе как в постоянной, нашей собственной работе по их защите. Никакие госчиновники не сделают этого за нас. Инициатива должна идти снизу и пробивать себе русло в административные структуры. Мы, в некотором смысле, должны организовывать и направлять чиновников. И должны научиться делать это не в традиционной манере русского бунта и скандала, но мягко, дружелюбно, и в то же время неуклонно и мощно.

Надо очень отчетливо понимать, что в отсутствие всеохватывающей системы ГМО-тестирования и при всеобщем падении нравов никаким уверениям производителей и про-

давцов о том, что их продукция не является генно-модифицированной, верить нельзя. Более того, даже совершенно честные производители могут не знать, что засеянная ими культура содержит некоторое количество ГМО семян, или что она была перекрестно опылена с соседнего поля, где хозяин засеял продукцию Монсанто.

Если нет возможности проводить ПЦР анализы, то остается следовать не слишком надежным методам оценки по внешним признакам. Хотя, при известном навыке, даже с помощью этих методов можно добиться почти стопроцентной безошибочности.

Во-первых, дикие животные и насекомые, при возможности выбора, избегают ГМО продуктов. Положите рядом несколько плодов – и плодовые мушки облепят настоящий фрукт, проигнорировав ГМО. Предложите ГМО фрукт деревенской козе – она отвернется и станет щипать настоящую траву.

А вот животные зоопарков, городские бездомные собаки и даже крысы уже уподобились людям. Они утратили природную чувствительность и страстно уплетают всякую гадость. Например, отбросы из ресторанов быстрого питания. И они наследуют ту же самую судьбу, что и люди. Только их конец наступает гораздо быстрее.

Вот сидит нахохлившийся голубь. Его глаза полуприкрыты, перья свалялись и потемнели. Он явно наелся какой-нибудь пиццы, приправленной денатурированными жирами и созданной из крахмала, полученного из ГМО кукурузы. Иммунитет его упал до нуля, и теперь в нем быстро размножаются всевозможные бактерии и вирусы – оппортунистическая микрофлора, которая в здоровой птице сидела бы тихо. Это голубь умирает, но он не знает об этом.

Чем мы отличаемся от этого голубя? Мы теперь ЗНАЕМ, и мы способны действовать.

Покупая продукты в магазине, ищите тот товар, на котором есть следы повреждения насекомыми, темные бочки или хотя бы некоторые образцы из партии несут на себе плесень. Вот такая парадоксальная рекомендация! Потому что ГМО продукты неинтересны не только плодовым мушкам, питающимся ферментами, но даже бактериям. Грибок, который легко переваривает даже старую древесину, не может переварить ГМ-помидор.

Мы обретем руководящую мысль, если поймем, что ГМО продукты – это умирающие ветви эволюции. И хотя они заражают своими генами все окружение, они умрут первыми. Это, можно сказать, растения, в которых начался и активно протекает онкологический процесс.

ГМО – это рак растений, потому что в таких растениях повреждена их природная, жизнеспособная ДНК.

Вы легко можете себе представить, как выглядят раковые больные на последней стадии болезни. Труднее понять, какие перемены происходят на начальной онкологической стадии. Однако для наблюдательных и чувствительных людей и эта информация открыта. Главный признак – недостаточность жизненности, неадекватное поведение, даже при еще внешне здоровом теле. Экстрасенсорно это воспринимается как отсутствие ауры, либо как ее характерная «колючесть».

По причине утраченной жизненности фрукты и овощи почти не пахнут. Потому что запах возникает вследствие высокой активности ферментов, а вот ее-то в ГМ организмах почти нет. Это – обреченные существа, которые в перспективе будут отфильтрованы естественным отбором. Из-за недостатка ферментной активности механические повреждения не проявляются на них в виде темных бочков – ГМ-плоды всегда выглядят безукоризненно.

Подозрительно выглядят абсолютно одинаковые по форме и размеру фрукты и овощи. Вот нам говорят о пользе евростандартов. Но этим стандартам могут позволить себе удовлетворить только гигантские корпорации, которые осуществляют демпинг с целью продвижения ГМО продукции.

Удивительно, что евростандарты задают массу поверхностных признаков – размер, форму, цвет, но ничего не говорят по поводу количества воды в продукции и содержания золы, о показателе содержания ферментов. Как будто эти стандарты специально нацеливают производителей на выращивание муляжей из папье-маше. И на то, чтобы разорить честных производителей органической продукции.

Часто на след наводят гипертрофированные признаки качества, которые обычно притягивают покупателей.

Вот на прилавке универсама лежат помидоры «черри». Они собраны незрелыми до хруста, тем не менее они бордово-красного цвета и приторно сладкие на вкус. Все мои знакомы, которые их попробовали, на следующий день ощутили боль в солнечном сплетении, которая постепенно превращалась в опоясывающую. Что за напасть? Я подскажу: нанесен удар по головке поджелудочной железы. Которая пыталась произвести фермент, способный переварить съеденную красоту. И не смогла.

А вот лежит прекрасная хурма, которая – о чудо – не вяжет! Не спешите ее покупать – а вдруг это ГМО подделка?

Всегда подозрительны фрукты без косточек. ГМО продукция биологически очень слаба – у нее нет сил для образования семян. Во многие из них встроены так называемый «ген-терминатор», который останавливает размножение. Съешьте этот подарок данайцев, и ваш род также может прерваться. Не в этом ли состоит план руководителей «золотого миллиарда» – чтобы очистить нашу страну от ее коренного населения, а затем растащить ее природные богатства?

Часто ГМО соединяют с предпродажной химической обработкой. Апельсины еще на дереве опрыскивают химией, чтобы они стали ярко оранжевыми. То же самое касается и мандаринов. А мы, помните, всегда возмущались, что абхазские мандарины с зелеными бочками! Счастья своего не понимали.

Главная мотивация производителей ГМО продукции – сделать ее устойчивой к запатентованным ими пестицидам и гербицидам. Такие растения способны накопить в десятки раз больше ядов, чем их обычные собратья. И мы обречены поглощать эти яды – если не найдем в себе силы противостоять напасти.

Не покупайте яблоки с липкой восковой поверхностью. Они уже умерли и не дышат. Они подобны замороженным фруктам.

Увы, чтобы обезопасить ГМО, даже квашение нам не поможет. Свойства самого продукта, быть может, от этого несколько улучшатся, зато размножившиеся на нем лактобактерии мутируют и могут стать опасными. В любом случае, бактериальная культура окажется испорченной.

Но есть один важный момент: квашение ГМО продуктов происходит очень медленно. Точно так же, как и квашение овощей и фруктов, обработанных ингибиторами клеточного дыхания («антиоксидантами»). Бактерии просто не желают их есть.

Ситуация начинает напоминать мне необратимое заражение компьютера зловредным вирусом, когда антивирусная программа не справилась, а копия чистой системы утрачена. Если мы сейчас не сможем взять ситуацию под контроль, то Природе останется одно – переинсталляция системы с нуля.

*** Пора вставать на борьбу с ГМО

Разъяснительную работу о вреде ГМО необходимо вести спокойно и методично, не срываясь на крик и эмоции, сколь бы ужасными ни были ставшие известными вам факты. Вы же знаете, люди инстинктивно сторонятся всякого рода истерики и людей с неуравновешенной психикой, поэтому держите себя в руках. Вооружитесь фактами, держите их в форме ясных и понятных текстов, таблиц с проверенными данными. Умейте дать точную ссылку на источник информации. Надо быть хорошо подготовленным и владеть информацией активно, то есть быть готовым дать ее незамедлительно, без долгих раздумий и поисков. А это требует предварительной работы. Надо быть «в теме» – читать новые публикации, перечитывать старые, писать свои собственные аннотации, обзоры.

И, глядя в глаза своему собеседнику и держа его за пуговицу пиджака, с открытым сердцем и любовью рассказывайте, как ЕГО ЛИЧНО может коснуться эта беда. И не только его, но и его близких – родителей, детей, друзей.

ГМО – это реальная возможность превращения нашего будущего в такой кошмар, перед которым поблекнут анти-утопии фантастических триллеров.

Однако у нас есть мощный инструмент для просвещения публики и противодействия заразе: это Интернет, и прежде всего – социальные сети. Создавайте спокойные, ясные, убедительные материалы – подборки статей, видеороликов. Давайте эти материалы не в одиночном виде, а сразу сборниками. Например, обзор по проблеме ГМО, цифровые и табличные данные по конкретным проблемам, интервью с известными людьми, ваш личный опыт и опыт тех людей, с которыми вы знакомы. Очень помогает список Интернет-ссылок, по которому желающие смогут получить более углубленную информацию.

Формируйте из этих материалов большие архивные файлы, и выкладывайте их в сети. Используйте свои художественные способности, однако соблюдайте чувство меры – не переходите границ разумного протеста и не начинайте бороться с прогрессом и цивилизацией вообще. В чистых руках технологии генного модифицирования еще смогут стать мощным средством развития человечества и всей биосферы.

Тот, кто только обороняется, всегда проигрывает. Это касается и борьбы за спасение планеты от ГМО. Надо быть активным и наступательным. Прекрасный пример этого дает нам Перси Шмайзер, американский фермер, который смог выиграть судебное дело у самого международного гиганта Монсанто, лидера в создании и распространении ГМО растений. Эта компания использует практику засуживания фермеров, ведущих органическое хозяйство.

Дело в том, что если в нескольких километрах от «чистого» хозяйства имеются ГМО посадки сходных сельскохозяйственных культур, то пыльца ГМО растений легко преодолевает это расстояние и загрязняет чистые растения – в них появляется измененный ген. Этот ген можно зафиксировать с помощью специального анализа, чем и пользовалась Монсанто. Обнаружив этот ген в одном из растений органического хозяйства. Монсанто подавала в суд за несанкционированное использование запатентованных ею семян. Обычно фермеры только защищались, доказывая, что они не засеивали свои поля генно-модифицированными семенами. И проигрывали дело – суды назначали им огромные штрафы.

А вот Перси Шмайзер подал встречный иск, обвинив Монсанто в загрязнении его полей ГМО материалом, что снизило качество производимой им продукции и привело к убыткам. И он выиграл дело! Теперь уже Монсанто заплатила ему компенсацию.

Вот такой наступательности и не хватает многим честным и объективным ученым, которые все пытаются убедить волка не есть ягненка. В ответ на изощренную критику и подтасовки они все пытаются увеличить точность своих экспериментов, накопить более убедительную статистику. И не понимают, что никакая точность и статистика не убедят тех, кто хочет заработать больше денег и добиться абсолютной власти над миром с помощью ГМО технологий.

Пора освободиться от иллюзий! Тех данных, которые накоплены, вполне достаточно, чтобы показать миру весь ужас той ситуации, в которой мы все оказались. Срочно нужен подробный, но написанный понятным языком обзор, с привлечением личного опыта людей, на своем опыте ощутивших пагубность ГМО. Нужно как можно быстрее написать «Красную Книгу ГМО», в которой сконцентрировать:

- Результаты всех проведенных к настоящему времени лабораторных экспериментов, свидетельствующих о пагубном влиянии ГМО на живые организмы;
- опыт негативного влияния ГМО на сельское хозяйство и окружающую среду;
- истории пострадавших от ГМО людей;
- способы защиты от ГМО и преодоления их разрушительного влияния, методы исцеления от вызванных этими продуктами и технологиями болезней;
- конкретные предложения, вплоть до формулировок, по изменению законодательства, с целью первоначально значительного ограничения, с обязательностью маркировки, и последующего полного запрета коммерческого использования ГМО в нашей стране;
- предложения по введению уголовной ответственности за ГМО загрязнение окружающей среды и живых организмов;
- перечень организаций, бизнесменов, которые распространяют ГМО-чуму по всему миру, и лоббирующих этот процесс политиков;
- список пищевых и иных продуктов, в которых используются ГМО, и перечень зараженных ГМО сельскохозяйственных растений;
- список адресов и телефонов лабораторий, производящих анализ пищевых продуктов на предмет наличия в них трансгенов.

Эта книга должна стать соединением научного исследования и журналистики. Она должна быть литературно, талантливо написана, с привлечением психологического анализа, в ней должны использоваться многочисленные цветные фотографии.

Я очень остро чувствую, что наступает решительный момент, когда проверяется наша с вами гражданская и духовная зрелость. Вся наша планета оказалась под угрозой. Отсидеться в спокойном углу не удастся.

Мало пытаться самому спастись от ГМО. В одиночку этого сделать нельзя. Необходимо объединить усилия и надежно защитить нашу страну от ГМО напасти. А потом помочь и остальному миру. Но даже к руководителям корпораций, которые производят и распространяют ГМО продукты, нельзя испытывать ненависть. Эти люди не смогли творчески разрешить те обстоятельства, в которые поставила их жизнь, и им необходимо помочь. Мы должны стараться действовать во благо всего живого, в том числе – и этих людей. Однако отсутствие ненависти к ним не означает пацифизма – проводников ГМО заразы необходимо решительно остановить, в том числе и жесткими мерами, в том числе и личного характера.

Друзья, когда в доме начался пожар, необходимо бросить вышивание бисером и схватить огнетушитель. Этим я и призываю вас заняться – считайте, что с этого момента Природа рекрутировала вас на благое дело и дала вам все необходимые силы.

Написав эти слова, я тем самым раскрываю клетку и выпускаю на волю Боевых Орлов Природы – вас, дорогие читатели. Природа призывает ВАС ЛИЧНО – к решительным, энергичным действиям, направляемым любовью и желанием добра для всех.

*** О Бегущих в Пропать

И все же... Один вопрос остается нерешенным. Что же является движущей силой, толкающих вроде бы неглупых и образованных людей продвигать ГМО и разрушать мир, в котором они сами живут?

Мне кажется, корни этого лежат очень глубоко. Западных политиков очень привлекает идея о «золотом миллиарде» – так они называют население промышленно развитых стран. В рамках этой концепции население всего остального мира является отсталым, не хочет развиваться, и поэтому его надо сначала ограничить в росте, а затем так или иначе, но и вовсе свести на нет. И тогда цивилизация развернется в полную силу и достигнет долгожданного счастья.

Нет ничего более ошибочного, чем подобные взгляды! Они основываются на неверном понимании того, что такое Природа и как она развивается. Но даже без лишних философий легко увидеть, что успех современной мировой экономики в значительной степени обусловлен человеческим потенциалом Китая, который обеспечивает дешевое производство и параллельно – огромный спрос. А также ресурсами населения других стран третьего мира, которое постоянно вливается в развитые страны, поддерживая и питая собой их физиологически ослабленный и творчески малосостоятельный социум.

А уж что касается России, которую Западу все время так хочется уязвить и ограничить, то она в течение последнего столетия щедро питает западный мир своим духовным и творческим потенциалом. Западные промышленники и даже ученые с блеском овладели мастерством выбивания из рук и перехватывания новых прорывных решений, в том числе и в области науки и технологии. Я много раз наблюдал, как это делается. И достижения россиян становятся «успехом американской цивилизации» – точно так же, как индийский чай непостижимым образом становится английским.

Даже в человеческом теле ни один орган не может обойтись без других. Любая ампутация чудовищно обедняет целое. И как же будет обезображена наша планета, если с нее стереть целые нации? Ведь жизнеспособность оставшихся серьезно пострадает, как бы им ни хотелось обратного.

Мудрые люди знают, что в Природе каждое явление, каждое существо выполняют свою уникальную роль. И из этого формируется слава Целостности, Единой Жизни. Как же с высоты этого понимания мы должны относиться к введению в пищу этнически селективного гена-терминатора, который способен сделать стерильными женщин целого народа?

Здесь мы должны ясно высказаться о дефектности всей системы западного образования, которая обосновывает и тем самым порождает явления конкуренции и подавления в человеческом обществе. Вместо того чтобы призывать к единению и сотрудничеству.

Пора осознать, что эпоха философского и социального дарвинизма и конкуренции закончилась, и вместо них грядет мировоззрение социальной синергетики – осознанного объединения всего того, что лишь кажется раздельным, а на самом деле является частями одного и того же единого организма Жизни.

Те же, кто невосприимчив к новым идеям, толкают человечество к атомизации и распылению. Поистине, подобная тенденция не может возникать и поддерживаться на уровне человеческого существования! Как я уже говорил, вполне возможно, что распадные устремления человечества формируются осознающими себя сообществами бактерий и грибов. А люди, являющиеся носителями и исполнителями проектов, подобных ГМО, не более чем агенты влияния этих сообществ.

*** Нитраты: тайный враг сыроеда

Есть еще одна опасность, которая становится особенно значимой именно для сыроедов. Речь идет о нитратах, солях азотной кислоты, которые накапливаются в овощах и фруктах при избыточном содержании в почве азотных удобрений.

Растения имеют особую жадность к азоту – его соединения стимулируют рост, и в естественных условиях азотистых солей никогда не бывает слишком много. Поэтому растения не имеют врожденной защиты от его избытка, и могут набирать его в десятки раз больше того, что необходимо.

Для человека опасны не столько нитраты, как нитриты, в которые первые могут превращаться либо в результате метаболизма живого организма, либо под воздействием микробов. Особенно чувствительны к нитритам дети первых месяцев жизни. Имеются сообщения об отравлении детей соком моркови, который пили через 1–2 суток после его приготовления, когда развилась микрофлора производила опасное количество нитритов.

Преобразование нитратов в нитриты происходит под воздействием некоторых кишечных микроорганизмов, причем этому благоприятствует нейтральная и слабощелочная среда. Этому риску в наибольшей степени подвержены люди, у которых понижена кислотность желудка.

Острые отравления взрослых людей наступают при приеме от 1 до 4 граммов нитратов. Производящиеся из них нитриты и такие канцерогены, как нитрозамиды и нитрозамины легко синтезируются как в желудке, так и в кишечнике. И возникают сначала атрофический гастрит, а затем и рак желудка.

В присутствии нитритов гемоглобин крови преобразуется в метгемоглобин, неспособный переносить кислород. В результате возникает кислородное голодание и удушье. Появляются вялость, сонливость, а при росте содержания метгемоглобина в крови выше 15 % наступают одышка, тахикардия, судороги и потеря сознания.

Чувствительность к нитратам обостряется в условиях высокогорья, при наличии в воздухе окислов азота, угарного или углекислого газов.

Признаки острого отравления нитратами таковы. Через 1–6 часов после употребления нитратной пищи начинаются тошнота, рвота, понос. Увеличивается и становится болезненной печень. Снижается артериальное давление, наблюдается аритмия. Конечности холодеют, возникают судороги мышц лица, нарушается координация движений, происходит потеря сознания.

Паталогоанатомические исследования показывают, что вследствие отравления нитратами возникают множественные очаги кровоизлияний во всех жизненно важных органах – в сердечной мышце, печени, головном мозге, желудке и кишечнике, легких.

При слабом отравлении имеют место депрессия, подавленность, сонливость.

Даже при употреблении небольших количеств нитратов, если оно происходит регулярно, паталогические изменения накапливаются и атрофия слизистой желудка может развиваться в течение 30–50 лет, и, в конце концов, вызвать рак желудка.

Если дети пьют воду с высоким содержанием нитратов, то у них отмечается тенденция к увеличению роста и веса, но с нарушением пропорций и дефектами физического развития.

Кроме выше названного, могут иметь место аллергия, хронический бронхит, артериальная гипертония.

И если при обычном приготовлении пищи – с помощью термообработки – нитраты так или иначе вымываются из пищи, хотя бы частично, для сыроедов проблема встает в полный рост. Особенно если используется ферментирование пищи, в процессе которого может происходить преобразование нитратов в нитриты.

Безопасное сыроедение возможно только на органических продуктах питания. Быть сыроедом, употребляя овощи и фрукты из супермаркетов – значит рисковать своим здоровьем и даже жизнью.

Как раз та сельскохозяйственная продукция, которая традиционно считается «элитной» – ранние весенние овощи и зелень, особенно их тепличные версии – содержат нитратов в 3–5 раз больше, чем выросшие на грунте. Поэтому не покупайте продукты, не проверив их предварительно с помощью адекватного измерителя нитратов или специальных тест-полосок.

Если в растениях много нитратов, то они становятся горькими на вкус.

Отчего овощи и фрукты накапливают избыточное количество нитратов? Дело в том, что производители стараются любой ценой обеспечить высокий урожай, и в условиях бесконтрольности превышают нормы применения нитратов в десятки раз. Более того, часто при внесении нитратов в почву концентрация их распределяется крайне неравномерно. Поэтому в одной и той же выборке сельскохозяйственной продукции в некоторых ее экземплярах концентрация нитратов может быть просто чудовищной. Поэтому выбирайте всегда средние по размеру плоды или овощи – как гиганты, так и молодые растения накапливают огромное количество азотистых солей.

Большую опасность представляет использование жидкого, так называемого бесподстилочного навоза, который в почве очень быстро превращается в нитраты. Навоз должен обязательно как следует перегнить, и его применять можно только после компостирования с перегноем или торфом. Вносить в почву его можно только осенью.

В процессе хранения содержание нитратов в овощах, как правило, уменьшается. Например, содержание нитратов к марту снижается в картофеле в 4 раза, в моркови – в 3 раза, в капусте в 3 раза, в свекле в 1,5 раза.

Наибольшее количество нитратов содержится:

- у капусты – в кочерыжке и прожилках листьев;
- у огурца, щавеля, укропа – в черешке;
- у моркови, редьки, свеклы – в нижней части корня, а также в центральной части корнеплода.

Поэтому у корнеплодов обычно срезают как нижнюю, так и верхнюю часть.

Как правило, в кожице нитратов больше, чем в мякоти плодов и клубней.

Употребление больших доз витамина С способно нейтрализовать воздействие нитритов. Обычно рекомендуют несколько сот миллиграммов аскорбинки на килограмм нитратных овощей.

Восстановление нитратов до нитритов, как уже было сказано выше, могут осуществлять многие микроорганизмы, например, бактерии *Hafnia* или *Aerobacter aerogenes*. Они поселяются на поверхности овощей, плодов или зелени, и их развитию способствует хранение при повышенной температуре, влажности, или наличие повреждений на сельскохозяйственной продукции.

Интересно отметить, что при квашении капусты содержание нитратов в ней на пятые сутки снижается в 2 раза. Это может быть объяснено распределением нитратов по большему объему в процессе их экстрагирования. По-видимому, лактобактерии подавляют деятельность других микроорганизмов, так что вероятность появления нитритов при правильно организованном квашении заметно снижается.

Необходимо соблюдать осторожность, используя самоферментирование овощей и проростков зерновых. В процесс преобразования пищи ее собственными ферментами вполне могут вмешаться бактерии, восстанавливающие нитраты до нитритов. Если используемые вами продукты не являются органическими и могут содержать нитраты, используйте самоферментирование не дольше, чем в течение 12 часов. Если необходимы большие сроки,

добавляйте «охрану» – полстакана кваса или молочной сыворотки, содержащие множество лактобактерий.

Даже при хранении самоферментированной массы в холодильнике может происходить бактериальное производство нитритов. Поэтому и в этом случае выставление «охраны» обязательно.

Лучше всего, если самоферментированный продукт съедается сразу, либо быстро высушивается в сильном потоке воздуха. Для этого лучше всего подходит мощный офисный вентилятор. А вот обычные дегидраторы имеют слишком слабый продув и с этой работой не справляются.

Очень перспективно использование вакуумной сушилки.

Сыроедение и интернет

До сих пор сыроедение скорее пострадало от широкого распространения Интернет, чем выиграло. Многие сыроедческие форумы наполнены пересказами слухов, фантастическими теориями, и все это подается непрерываемо и с изрядной долей агрессии. Как правило, на этих форумах развлекаются те, чей опыт сыроедения не превышает одного года. По мере обретения настоящих знаний участники теряют свою безапелляционность и постепенно покидают эти площадки общения. Сыроедов-ветеранов здесь практически невозможно обнаружить.

Это – общая проблема Интернет как информационной среды. Ведь она практически не защищена иммунитетом. Иммунитет – это системное порождение, его задача – поддержание работоспособной целостности. А Интернет сейчас основывается на идее личной свободы как самоцели. Пока это так, реального толку и созидательной активности здесь не будет. Социальные сети ежедневно взрываются массовыми истериками, похожими на инфекционные заболевания. Сенсации сменяют друг друга, возникая на пустом месте и уходя в небытие снова. Это – животный способ существования. Опыт не накапливается и не анализируется. Как же нам вырасти из этого, встать на уровень созидательной человечности?

Ответ очевиден: Интернет должен провозгласить общие цели, неразрывно связанные с прогрессом человечества и эволюцией жизни. Конституция, законы общения и отлучение от сети, если законы нарушены – вот что должно стать нормой информационной жизни. А направляться эта активность должна сообществами экспертов, избираемых голосованием. Пока этого нет, активность в Интернет будет манипулироваться коммерческим интересом, подобно тому, как это происходит в обычных масс-медиа.

Это же касается и привычных Интернет-форумов на WEB-сайтах. никоим образом статус участника форума не должен механически зависеть от количества его публикаций. Статус должен определяться квалификацией в обсуждаемых вопросах и формироваться параллельно голосованием как экспертов, так и широкой публики.

Чисто технически это могло бы делаться так. Из общего потока публикаций эксперты выбирают те, которые кажутся им важными, и размещают их в особых тематических рубриках. Теперь наступает черед широкой публики: она голосует, высказывается, оценивает. И уже из суммы этих оценок формируется рейтинг автора опубликованной статьи. То есть эксперты могут лишь затравить процесс оценивания, а как он пойдет, зависит от участников форума. Что также представляется важным, прочитывание и оценивание информации, размещенной в тематических рубриках, должно быть обязанностью посетителей сайта – этим они расплачиваются за бесплатное предоставление им площадки общения. Каждый участник обязан осуществить некоторый минимум оценок. Но превышение этого минимума не дает никаких преимуществ.

Особо следует сказать о свободе высказываний и выбора тем. Надо ясно понимать, что любой человек свободен в своих действиях, направленных на общественное благо и благо всей жизни в целом. И НЕ свободен в нанесении этому благу вреда. Этот критерий прозрачен и ясен: действуй в интересах окружающей природной среды, не забывая включать в нее и человечество.

Возвращаясь к сыроедению и диетам, можно увидеть, что обсуждение может вестись как минимум на трех уровнях. На самом высоком из них обсуждаются общие принципы и подходы, устанавливаются перекрестные взаимосвязи с другими областями человеческого знания. Это – площадка для экспертов, уже доказавших свою состоятельность. Все остальные здесь – читатели.

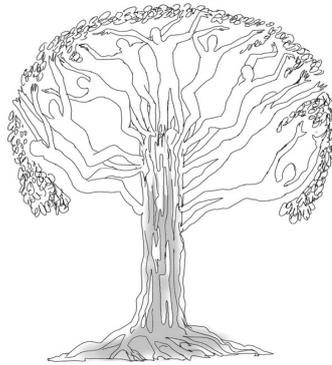
На следующем уровне в рамках намеченных тематических магистралей предлагаются и обсуждаются рецепты, методы, конкретные подходы. Говорит тот, у кого есть что сказать. Этим публикациям читатели могут ставить оценки.

Самый нижний уровень – это vox populi, голос народа. Высказывай мнения, спрашивай. Заявляй новые темы. Если ты показался кому-то интересным, тебя заметят и ответят.

И наконец: никаких ников и псевдонимов! За каждым псевдонимом должна быть прозрачно зарегистрирована конкретная личность. Потому что открытость личности в обсуждении подразумевает социальную ответственность. Иначе Интернет окончательно превратится в собрание виртуальных существ, подобных астральным тварям-имитаторам.

Вдохновленный подобными идеями, я попробую начать устанавливать описанные правила на нашем сайте, посвященном Природолюбию: www.prirodolubie.ru

Глава 2. Пища, на которой возрастает человечество



Философия Идеального Питания

Вряд ли можно надеяться выбраться из дремучего леса, если идти с закрытыми глазами. Слишком велик шанс разбить себе лоб о стволы деревьев или свалиться в овраг! Пора раскрыть глаза и нам. Мечтая об идеальной пище, мы должны очень ясно понимать, что питание – это важнейший канал двустороннего взаимодействия живого существа с природной средой. Не понимая, как все живое в Природе соотносится со средой обитания, мы не увидим ясной картины, и вынуждены будем метаться из одной крайности в другую.

Питание традиционно рассматривается как однонаправленный процесс. Обычно рассуждают примерно так. Вот человек, являющийся субъектом. Он извлекает из окружающей среды нужные ему продукты и материалы. Среда, естественно, – это объект, косное и бессознательное материальное образование. Субъект подчиняет себе объект и использует его в своих целях.

Такая философия, как мы увидели в предыдущей главе, неизбежно приводит к массовой физиологической дегенерации человечества, порождает инфаркты, инсульты, рак и прочие напасти. Ведь ошибочные представления неизбежно приводят к неправильным действиям.

В этой главе мы попытаемся рассмотреть, что же следует скорректировать в наших представлениях о взаимоотношениях человека и Природы, чтобы найти дорогу к правильному питанию – которое будет не убивать нас, но помогать нам приумножать здоровье, развиваться, творить.

На мой взгляд, главное, что выпало из внимания множества людей – это то, что окружающая нас природная среда, попросту говоря. Природа, по отношению к нам является активно действующим, целостным началом. Это именно Она питает наши тела, но не только их! Она наполняет собой также и наши души, и дух. Мы вырастаем на ней, как плоды на дереве Жизни.

Из Природы мы черпаем не только вещества, субстанции, из которых строим свои тела. Мы получаем тщательно организованную информацию о том, как именно это следует делать. И все необходимые средства для того, чтобы этой информацией воспользоваться.

Человек оказывается включенным в Природу в такой степени, что невозможно даже отделить его от единой совокупности жизненных процессов. И стоит только попытаться это сделать, как немедленно начинается ускоренный процесс умирания. Что мы и наблюдаем сейчас повсеместно, в нашем «высокоразвитом» обществе.

Между человеком и Природой установлены и действуют миллионы цепей обратной связи. Уменьшение их числа приводит к деградации, а наращивание означает эволюцию и развитие.

Питание – это двусторонний процесс, в рамках которого происходит сонстройка каждого отдельно взятого человека и всей Бесконечности Природы. Не мы питаемся, но Природа питает нас, тем самым направляя, оберегая, развивая.

Каждый человек сам для себя определяет, каково же назначение той системы питания, которую он строит для себя. Кому-то хочется снова, как в молодости, стать способным выпивать ящик пива за один раз. А кто-то желает произвести многочисленное здоровое потомство. Другой же мечтает опубликовать множество гениальных научных трудов или создать живописный шедевр.

О выборе жизненных целей не принято спорить. Вот я, например, идеальной системой питания называю ту, которая способна привести меня от редких вспышек переживания единства с Природой к постоянному погружению в это единство. Тогда все остальные благие жизненные цели, как мне кажется, будут достигнуты автоматически.

И тем, кто захочет вместе со мной двигаться в этом направлении, предстоит в самое ближайшее время срочно восстановить присутствие Природы в человеческой физиологии.

Потому что нагрузка на человеческий организм год от года возрастает. Все интенсивнее становятся потоки информации, которые мы должны перерабатывать, все плотнее окружающие нас электромагнитные излучения. И количество химических токсинов очевидно, вырвалось из-под контроля. Поэтому нам придется осваивать новые способы восстановления целостности человеческого организма, которую названные выше факторы постоянно разбивают.

Что же это такое – природа?

На страницах этой книги мне приходится часто обращаться к слову «Природа». Как вы заметили, я пишу его с заглавной буквы. Все обсуждаемые темы буквально вращаются вокруг этого слова – настолько оно кажется мне важным. И чтобы избежать возможных разночтений и недопонимания, давайте-ка я подробно объясню, что же я под этим словом подразумеваю.

Итак, природа – это:

- Горы, реки, березки, птички, мухи – словом, все то, что мы традиционно обнаруживаем вокруг себя, выехав за город, чтобы отдохнуть; это ближайшая к нам часть окружающей среды; но это также и сам город, вместе с его надоевшими нам зданиями, дорогами и автомобилями;

- Луна, Солнце, звезды, галактики, квазары, темная материя, межзвездная пыль – то, что мы традиционно называем словом «космос»;

- Элементарные частицы всех сортов и видов, потоки излучения, движение и перемещение любых материальных предметов – обычно это называется «энергия»;

- Информация, которая скрывается в недрах всего, что нас окружает, включая ее действующую, «программную» часть;

- Те источники порядка и управления, которые подобны операционным системам компьютеров. Они глубоко спрятаны в структуре материальных предметов и поэтому мы их обычно не осознаем и можем судить о них только по результатам их воздействия на мир.

Получается, что под словом «Природа» я имею в виду вообще все, что нам известно и даже пока еще неизвестно, включая всех людей и меня самого. Природа в моем представлении – это единое живое существо размером со вселенную, и все наблюдаемое является его частями, подразделениями и подсистемами. Во вселенной имеется одна Жизнь, один все связывающий собой процесс, и мы живы постольку, поскольку участвуем в нем.

Материальная вселенная – это, можно сказать, тело Природы. А все множество информационных процессов образует собой природную личность. Средой же для любого движения и взаимодействия, существования «объектов» является Единое Сознание, отблески которого проявляются и как наша с вами осознанность.

Природа – это триединство материальной вселенной, происходящих в ней организационно-информационных процессов и все на свете объемлющего собой Сознания. Природа постоянно вращается между этими тремя принципами, и это порождает Жизнь, которую нет смысла определять или подробно описывать. Ведь она известна каждому читателю – это именно она находится в нас и сейчас читает эти строки.

Получается, что с этой точки зрения бессмысленно разделять и противопоставлять человечество и Природу – как же можно противопоставлять часть и целое? И поэтому познание Природы не может состояться путем размалывания ее на части и дальнейшей ассимиляции их в своем желудке (или ограниченном человеческом мышлении). Познание происходит только благодаря встраиванию в тело Природы и исполнению своей роли в происходящих в ней процессах.

Правильное питание является частью потока Жизни. Питание – это не просто восполнение израсходованных веществ и энергии.

В процессе питания мы осуществляем малую йогу – объединяем под крышей своего существа сотню триллионов микроскопических жизней, для которых мы сами являемся подобием Вселенной.

Совершая это, мы автоматически встраиваемся в более высокую, превосходящую нас целостность – например, галактику Млечный Путь, осуществляя великую йогу. И этому процессу восхождения и приближения ко все большей Целостности нет конца.

Вот с этих позиций и выстраивается «умное» сыроедение.

Три доши человеческого существа

А теперь я по-новому расшифрую известные многим понятия трех дош, пришедшие к нам из Аюрведы. Доши – это обобщенные качества живого организма, способы взаимодействия составляющих его элементов. Капха доша характеризует телесность, структурность физического тела, питта – пищеварительный (на самом деле гормональный) огонь, а вата – степень возбуждения нервной системы.

Практически невооруженным взглядом становится видно, что на современном компьютерном языке капха – это характеристика развитости аппаратного обеспечения, иначе говоря, хардвера. Питта – это обеспеченность компьютера электропитанием необходимой мощности. Наконец, вата – это степень оснащенности компьютера программным обеспечением и степень загрузки им процессора.

К чему приводит избытие компьютерного «железа» при слабом источнике питания и недостаточном программном оснащении? Система практически бесполезна. Потребляется много электроэнергии, но вычислительные устройства напрасно ее растрачивают. Полезный результат минимален – ведь программ мало, и они не в состоянии обслужить даже самую вычислительную систему, не говоря уж о совершении полезных расчетов. Таков и человек, в котором доминирует капха доша.

Избыток мощности питания также ни к чему хорошему не приводит. Электрическая энергия просто не может быть употреблена с пользой, и происходит ее бессмысленное рассеивание в пространство. А если напряжения в системе питания становятся слишком высокими, то начинают перегорать микросхемы. Наверное, люди с избытком питты уже узнали себя в этом описании.

Если же в относительном избытке вата, то есть программное обеспечение, то компьютер, которому не хватает быстродействия, начинает «зависать» – программ запущено много, но они мешают друг другу, постоянно конкурируя за ресурсы и устройства. Точно так же ведет себя человек, в котором взяла власть вата доша.

В определенных пределах доши могут переходить, перетекать друг в друга. Например, для экономии вычислительного ресурса могут быть остановлены программы, оптимизирующие процесс электропитания. Другие программы станут выполняться немного быстрее, но риск перегрева и выхода из строя блока питания возрастет. Точно так же можно «экономить» ресурс, остановив драйверы, обслуживающие отдельные устройства («органы») внутри или вне компьютера – например, принтеры, мониторы. Такая экономия (можно сказать, ампутация) будет достигнута ценой утраты связанных с ними важных функций – печати документов, отображения результатов на экране.

Нетрудно понять, что главное условие наивысшей работоспособности любой информационной системы – это равновесие дош в ней, их пропорциональность друг другу, в точном соответствии с устройством и организацией этой информационной системы. Иначе говоря, в совершенном человеке должно иметь место равновесие дош.

Питание человека и четыре стихии

Для нас, простых смертных, в нашей пище обязательно должны присутствовать все четыре стихии Природы. Если хотя бы одна из них представлена недостаточно, то человек неотвратимо начинает угасать. Конечно же, для каждого человека соотношение стихий в пище определяется индивидуально, согласно его конституции, степени развития и личной истории. Стихии земли и воды питают, в основном, капха дошу, иначе говоря, физическое и эфирное тела. Интенсивность протекающего в нас обмена веществ задает стихия огня, а на нервные процессы в наибольшей степени влияет стихия воздуха.

Есть еще стихия пространства, акаша, которая поддерживает нашу высшую организацию, целостность наших существ. Это именно она является источником высоко организованной информации и приносит осознанность в косные тела, делая их одухотворенными. Ее недостаточность приводит, например, к таким заболеваниям, как рассеянный склероз или рак.

О стихиях можно рассказать много интересного. Но сейчас я ограничусь лишь самым необходимым для дальнейшего понимания.

Стихии – это способ организации природных элементов. Физические образы – земля, вода и так далее – используются лишь для наглядности.

Стихию земли можно представлять себе как сухой, рассыпчатый, горячий песок. Взаимодействие элементов проявляет себя на очень коротком расстоянии. В этой стихии мирно угасают любые возмущения. А вот в стихии воды уже имеются дальние корреляции и взаимодействия, и поэтому возможно образование и распространение волн.

Стихия огня обладает активностью: вы бросаете спичку, и через минуту горит уже весь лес, если он был достаточно сухим. Например, обычные хронические болезни существуют на уровне стихии воды. Как только они переходят в стихию огня, это уже рак.

Стихия воздуха соединяет между собой уже очень удаленные области пространства. Фактически, «ветер», движение этой стихии, есть перемещение программ, массивов информации из одной пространственной области в другую.

В акаше, стихии пространства, все взаимосвязано. Она представляет собой единое неделимое Целое, однако в его множественном проявлении. Через акашу Единое управляет эволюцией мира.

Чем плотнее, объемнее взаимодействие в среде, тем выше стоит стихия в иерархии. Например, в земле взаимодействуют только ближайшие частички, в воде взаимодействие распространяется на размер потока. Ветер же может подуть так синхронно, что создаст проблемы для целого континента.

Соединяясь друг с другом, четыре стихии порождают «стихию» Жизни. И внутри нее взаимодействия уже не ограничены какой-то областью пространства и распространяются на всю Вселенную. То есть Жизнь у нас одна на всех, и мы все – ее части. И в процессе своей жизни мы постепенно поднимаемся от четырех низших стихий к акаше.

А теперь представьте себя строителем, который собирается воздвигнуть себе дом (физическое тело). Вам понадобится множество строительных материалов: песок, гравий, кирпичи, цемент, готовые стеновые блоки, средства обогрева, электрическая сеть и разнообразные инструменты.

Можно ли построить дом из одного только песка или гравия? Можно, но он простоит до первого дождя.

Нам **ОДНОВРЕМЕННО** будут необходимы и сыпучие, и штучные, и склеивающие строительные материалы. И, естественно, средства для их высушивания, закрепления.

Точно так же правильная система питания **ОДНОВРЕМЕННО** использует все стихии Природы, чтобы создавать и поддерживать тело и его структуры. Пренебрежение даже лишь одной из стихий неизбежно порождает проблемы. Об этом мы еще поговорим.

И, конечно же, весь процесс строительства направляет тот, кто, в конце концов, и поселится в новом доме: осознанность, его величество «Я», в которое вы можете подставить самого себя.

Пищевая троица

Главный урок жизни, который мы все проходим, состоит не в том, чтобы просто скользить по рельсам, приготовленным Матерью-Природой. Чтобы преуспевать в жизни, мы должны все время совершать усилия, пробуждать внимательность и осознанность, развивать в себе творческое начало, учиться смотреть на себя со стороны и корректировать свои состояние и поведение. Мы должны научиться строить самих себя.

Природа – вовсе не Эдем для человека, но и не поле битвы за выживание. Это, можно сказать, творческая лаборатория. Возможности для обретения успеха предоставлены – но сможем ли мы ими воспользоваться?

Пища, которую мы можем обнаружить в окружающей среде, как правило, далека от идеальной для нашего организма. Мы вынуждены так или иначе ее преобразовывать. Как минимум, надо ее разжевать и подвергнуть обработке пищеварительными соками. А еще лучше – обработать ее силами своего ума и соками творческих способностей. Именно так мы можем приблизиться к идеалу и создать ту пищу, которая поможет нам достигнуть высшей цели человеческого существа – обрести космический масштаб жизни.

Каждая часть или система нашего организма в некотором смысле подобна компьютерному устройству. Одного «железа» или, в данном случае, «мяса», недостаточно – нужны еще программы, под управлением которых эти системы работают. И лишь в самом своем конкретном, «скомпилированном» проявлении эти программы биологического развития находятся в наших телах. Исходные же коды этих программ рассредоточены в окружающей нас природной среде. Поэтому наша связь с ней вовсе не умозрительна, а совершенно конкретна. Наши высшие принципы распределены вокруг, а низшие сконденсированы в теле.

Любое информационное устройство есть одновременное и согласованное взаимодействие трех сторон, трех принципов: материальной структуры, энергетической основы и управляющей информации. Каждый компьютер состоит из системного блока, сети электропитания и комплекта программ, возглавляемого операционной системой. Материальное обеспечение устаревает или выходит из строя, а запасы энергопитания могут исчерпаться. А вот компьютерные программы, можно сказать, вечны – пройдя свой путь развития, они могут быть извлечены из старого и установлены в новом системном блоке.

Живые существа являются такими же информационными устройствами, но созданными не на кремниевой, а на органической основе.

По мере развития существ роль материальности в них уменьшается, а роль информации возрастает. Однако даже при достижении наивысших высот все равно остается некий аналог телесности, который на санскрите, древнем языке мудрецов, называется «вахана», то есть носитель. Без ваханы можно быть свидетелем, но невозможно действовать и быть творцом. Мы, собственно говоря, и строим себе эту вахану – всей чередой своих существований и воплощений.

Каждый из этих трех принципов нашего существования мы поддерживаем и восполняем из природной среды. Мы заимствуем из нее не только энергию, но также и готовые жизненные структуры (например, кишечные бактерии-сопрофиты). Но, что самое важное в контексте данного обсуждения, мы получаем из среды потоки биологических программ, постоянные обновления нашей операционной системы, без которых наша адаптация к непрерывно изменяющемуся миру абсолютно невозможна. Рефрен дарвинистов о естественном отборе может вызвать лишь улыбку: вот бумажный человек заходит в мартеновскую печь – и долго ли продлится его естественный отбор?

Нас с Природой связывает постоянный двусторонний информационный поток. Если он прерывается, мы умираем немедленно. Если он ослабляется, мы начинаем деградировать.

Информация поступает к нам отовсюду – с пищей, ионными токами, с электромагнитными полями. Ее приносят в себе вирусы. Она содержится в пище. Информация поселяется в нас и начинает действовать.

Классическая диетология признает в пище существование только энергетического компонента и некоторых структурных элементов, называемых «незаменимыми» – аминокислот и эссенциальных жиров. Информационная же составляющая игнорируется полностью. Поэтому диетологи ничего и знать не хотят о ферментах, хотя понемногу ситуация исправляется.

И нам часто не хватает вовсе не ферментов нам не хватает чистоты
и организованности нашего тела. Наша собственная внутренняя среда
несовершенна – вот в чем дело.

Однако ферменты – это еще не информация, а ее, так сказать, переносчики. Действие ферментов программируется окружающей средой, в том числе – биологической средой нашего организма. В зависимости от того, как устроена («расставлена») эта среда, действие ферментов может измениться совершенно радикально.

При температуре выше 43 градусов по Цельсию далеко не все ферменты погибают, как это принято считать в сыроедении. Множество ферментов прекрасно действуют и при гораздо более высоких температурах – вплоть до точки кипения воды. Однако при 43 градусах разрушается сам механизм передачи биологической информации, который отвечает за построение высокоразвитых существ. Поэтому глупо, как это делают аганжированные диетологи, защитники «вареного» питания, сводить обсуждение о термообработке к сохранности витаминов или аминокислот при кипячении. Это все равно что рассыпать книгу на буквы и радоваться тому, что буквы сохранились. Слова-то и смысл необратимо утеряны!

Но с другой стороны, если у книги только аннотация и оглавление на русском языке, а весь остальной текст – на китайском, много ли пользы принесет вам перелистывание ее страниц? В этом случае разумнее оставить себе только несколько первых страниц, а остальные вернуть в библиотеку – это мы и делаем в процессе глубокого ферментирования пищи.

К счастью, настало время, когда эти вопросы можно обсуждать на языке информатики, которая придает традиционно считавшимся «мистическим» понятиям конкретный и точный, «научный» смысл. Например, жизненная сила предстает перед нами как поток информации, понижающей энтропию. И каждый человек, который в достаточной степени развит и сумел очистить свой организм от хаоса индустриального общества, в состоянии эти информационные потоки, во-первых, ощутить, а во-вторых, адресно направить – чтобы излечить себя или другого человека от болезни, усилить творческий потенциал, решить ту или иную проблему.

Ковер жизни

Многие специалисты-естественники, и в первую очередь западные, до сих пор заражены предрассудком вульгарного материализма 18 века, который они считают образцом научности. Они видят мир как механизм, состоящий из множества шестеренок. Вот у какого-то человека недостаток магния. А мы ему добавим магния в рацион, и все придет в норму.

Добавляют магния – а человек и вовсе начинает рассыпаться. Оказывается, пониженное содержание этого элемента было защитной, приспособительной реакцией организма на какое-то другое разрушительное воздействие, которое осталось вне поля внимания прямолинейных лекарей.

Многие сыроеды все проблемы сводят к энзимам. Есть энзимы в пище – значит, все хорошо, а если их мало – надо добавить. Но если дать энзимов больше, чем сам человек в состоянии принять и включить в работу, они сначала иссушат, а потом прожгут ему кишечник, усвоение пищи нарушится и начнется потеря веса.

Если же посмотреть на вещи системным взглядом, то становится ясно, что тот или иной макро – или микроэлемент, витамин, энзим или еще что-нибудь – это всего лишь одна из нитей в руках Природы, ткущей свой ковер Жизни. Важно не то, что данная конкретная нить вставлена в ткацкий станок, а в каком контексте это сделано и с какой целью. Природа может добиться своей цели бесчисленным множеством путей. А мы будем удивляться: вчера этого элемента был недостаток, а сегодня превышение нормы.

Букв в нашем алфавите всего тридцать три, но составленных из них слов – сотни тысяч. А количество возможных предложений и вовсе не поддается исчислению. И если вы хотите передать кому-то сообщение, вы можете использовать синонимы, намеки, тайные шифры. И ваш адресат схватит идею, в то время как те, кто хотел бы подглядеть тайное послание, останутся недоумевать.

Совершенно бессмысленное дело – бороться с Природой! Пытаться ее перехитрить, осуществить какую-нибудь «хакерскую» проделку. Вот, некоторые пытаются остановить механизм старения путем блокирования определенных генов. И может создаться иллюзия, что дело действительно начинает получаться. Но я с уверенностью скажу, что эффект всегда будет временным, а вскоре после такого воздействия начнется и вовсе обвальное падение, аналогичное раку.

Было бы откровенным невежеством пытаться свести здоровье и процветание человека к набору съедаемых им пищевых веществ. Потому что процветание определяется тем, нашел ли человек свое место в Природе, выполняет ли он предназначенную ему роль, или нет. Иначе говоря, является ли он осознающей себя частью Природы, или же он пытается ей противостоять.

Если Природа захочет поднять или понизить ваш жизненный статус, то она это сделает, будьте уверены! И вы будете только руками разводиться, удивляясь, как ей это удалось. А что удивляться, она же смотрит на ваши карты вашими же собственными глазами. Природа настраивает и направляет потоки информации – никакой мистики, просто точный расчет. И неохватный с точки зрения человеческого мышления объем обстоятельств и факторов неминуемо, неуклонно сойдется в назначенный Природой фокус.

Как природа заботится о нас

Мне приходилось часто встречать высказывания сыроедов-романтиков, что вот-де, Природа позаботилась о нас и создала для нас все необходимое. А мы, глупые и неблагодарные, изобретаем что-то свое, искусственное.

На мой взгляд, эта мысль выражает собой лишь часть, одну сторону истины. Точно так же, как убежденность технократов в том, что природа косна и невежественна, и поэтому человек имеет право делать с ней все, что захочет – такие убеждения отражают лишь другую сторону той же самой истины.

Давайте разбираться. Вот в саду поспели фрукты. Действительно ли это Природа приготовила нам яблоки и груши? Да, это сделала Природа, с помощью своих инструментов – деревьев, насекомых, бактерий, грибов, природных стихий нашей планеты, солнечного света и излучения звезд. Все это удивительным образом переплелось и превратилось в румяные плоды.

Но кому предназначены эти плоды? Каждый из участников процесса их выращивания преследовал свои собственные цели. Дерево, например, совершенно не имело в виду, что его груши будут поедать какие-то животные или люди. Дерево счастливо отцвело, перелив свою жизненность сначала в завязи, которые потом превратились в плоды. Оно предполагало, что эти плоды создадут благоприятную среду для развития семечек либо, в крайнем случае, удобряют землю рядом с деревом.

Но обнаружились и другие претенденты на эти плоды: вот уже мышь обгрызла упавшую грушу, ее попробовали также и вороны, а дрозды взялись за дело прямо на дереве, даже не дожидаясь, пока созревший плод упадет. Для шершней и ос созревание плодов – это райское время. В этот период они переходят на питание небесным нектаром.

При поверхностном взгляде эта картина представляется почти идиллической. Но если посмотреть внимательно, то ситуация оказывается насыщенной борьбой за достижение своих собственных интересов и насыщенной множеством конфликтов. Вот птица клюнула надоевшую ей осу. А другая оса ужалила муху, чтобы не мешала. Так что гармония здесь очень относительная.

И вот в процесс распределения природных даров вмешивается человек. Он вовсе не является единственным разрушителем гармонии – он, как и другие участники этой игры, просто старается сместить ее к своей пользе.

Хм, получается, что на самом деле все в природе есть смертельная схватка за существование и Дарвин был прав? И социальные дарвинисты, пропагандирующие и оправдывающие конкуренцию между людьми, правы вслед за ним?

Так бы оно и было, если бы мы упустили из вида самого главного игрока в этом спектакле: Саму Природу. Если посмотреть взглядом с Ее вершины, то все вокруг представляет собой потоки жизни, перетекающие из одной своей формы к другой. Во всем есть свой смысл, своя причина – даже если она нам пока что не видна и непонятна.

Если смотреть глазами мухи, которую съедает птица, то жизнь чудовищно жестока и несправедлива. А с точки зрения Природы жизненная энергия просто сменила форму – на более совершенную.

Появление человека на арене эволюции мало что меняет – поначалу. Однако человечество несет в себе возможность гуманизации окружающей природы – оно способно смягчить ее дикие нравы, устранив жестокость противостояния видов и существ, заменив его сначала на мягкую конкуренцию, а затем и на симбиотическое сотрудничество.

Я говорю «возможность», поскольку до настоящего времени большинство людей действительно ведут себя как наиболее жестокие и безжалостные хищники в Природе. Но в

недрах современного человечества уже развился многочисленный отряд его представителей, живущих по другим принципам. Эти люди исповедуют иные взаимоотношения с природной средой, и, на мой взгляд, эволюционное будущее принадлежит именно им. Ведь они являются активными выразителями природного интереса и, можно сказать, являются инструментами действия Самой Природы.

Так что в глобальном масштабе человек вовсе не является разрушителем природной гармонии. На самом деле это именно Целостность Природы действует его руками, разворачивая свои невежественные и угрюмые царства к совершенству. Человек – это особый орган действия Живой Природы. Можно без преувеличения сказать, что каждое отдельное человеческое существо является своего рода нейроном головного мозга Планеты Земля, которую с легкой руки Джеймса Лавелока (James Lovelock) и древних греков стали называть Мать-Гея.

Ошибка романтически настроенных любителей природного образа жизни состоит в том, что Природа находится не где-то там, в джунглях Амазонки или африканских джунглях. На самом деле она стоит прямо здесь – как мы с вами! Даже в мыслях мы не должны позволять себе отрывать самих себя от Единой Природной Жизни. Потому что одно только допущение возможности нашего отдельного от Природы существования немедленно начинает подталкивать нас к фатальным ошибкам.

Как же Природа руководит человеком? Точно так же, как и любым другим живым существом – для этого имеется особый механизм. Но только в человеке он развернут с наибольшей силой. Я имею в виду пробужденную осознанность и творческое мышление.

Не только изменения ближайших обстоятельств окружающей среды направляют наше развитие и наши поступки, как это хотелось бы видеть дарвинистам! Гораздо более яркое влияние оказывает прямой канал присутствия в нас Самой Природы – осознанность. Об этом я постараюсь более подробно рассказать в следующих разделах, а пока что сосредоточусь вот на чем.

Оказывается, вовсе не все люди гадят на природе! Осмотритесь вокруг – есть множество тех, кто оберегает и облагораживает природную среду. Прекрасные сады, парки, цветники, заповедники – кто все это создал? Кто научил животных жить в мире?

Человек создал в природе многое, что не могло бы существовать в ее дикой среде. Например, оранжереи роз. Человек потенциально является совестью, умом и главной творческой силой Природы. Поэтому очень неубедительно звучат слова некоторых биологов о том, что в заповедниках человек не должен вмешиваться в естественное течение природных процессов. Вот упала обезьяна с дерева и сломала себе лапу – пройди мимо, иначе помешаешь естественному отбору. У меня свой взгляд на эти вещи: милосердие – это наиболее значимый фактор естественного отбора. Если вдруг окажется, что какому-то живому существу вы способны оказать реальную помощь, то смело беритесь за дело и помогайте! О подобных взаимоотношениях с братьями нашими меньшими я расскажу в истории о Рамалинге.

И уж конечно, человек, вооруженный сознанием, интуицией и творческим мышлением, вполне в состоянии создавать для себя совершенную пищу – которой вы нигде не найдете в дикой местности. Ни на тропических островах, ни в тайге, ни в бассейне Амазонки или даже в тундре. Потому что изначальное место пребывания такой пищи – тайники Единого Сознания нашей Вселенной. И нам остается лишь извлечь оттуда рецепты здоровой, питательной и вкусной еды. Хотя для этого все равно придется изрядно поработать.

Рамалинга – защитник людей и зверей

Рамалинга Свамигал – это удивительный индийский святой, который жил относительно недавно. До сих пор в южноиндийской деревушке Меттукуппам горит зажженная им лампада, огонь которой поддерживают его ученики.

В 1874 году Рамалинга превратился во вспышку света на глазах своих последователей. Но еще задолго до этого его тело перестало отбрасывать тень, и он вынужден был закутываться в плащ, чтобы не смущать непосвященных.

Чему же учил Рамалинга? Проявляй милосердие ко всему живому, видя во всем ту же самую Жизнь, что живет и в тебе. Давай пищу тем, кто не в состоянии ее добыть. Помогай людям, животным, насекомым и растениям. Эта любовь ко всему живому зажигает в человеке огонь преображения, который сначала омолаживает тело, а затем растворяет человека в Природе, превращая его в Свет Жизни.

Конечно же, никакое «правильное» питание не принесет плодов здоровья и творчества, если не будет сопровождатьсясонастроеном всей Природе и живущим в ней существам. А те плоды, которые приносит подобный образ жизни, сами собой созреют и упадут в ваши руки.

Я вижу «умное» сыроедение как одну из первых ступеней лестницы, по которой восшел Рамалинга.

Что есть жизнь

Говоря о «живой», или, лучше сказать, животворящей пище, мы должны быть уверены, что хорошо понимаем, что же это такое – жизнь.

Некоторые называют живыми такие природные объекты, которые способны к размножению. Но этого было бы слишком мало для определения жизни – тогда даже примитивные компьютерные программы наподобие вирусов надо было бы называть живыми. Другие говорят о взаимодействии с окружающей средой в форме обмена веществ. Но и это мне кажется слишком узким. Ведь придорожный камень также обменивается веществом с окружающей средой – и что из этого?

Те, кто говорят о способности к адаптации и развитию, уже гораздо ближе к цели. Однако строго определить понятия адаптации и развития оказывается ничуть не проще, чем само понятие жизни.

Поэтому жизнь проще описать, чем определить. И в моем представлении Жизнь есть охватывающий всю Вселенную процесс, который объединяет собой все сущее. Этот процесс приводит в движение вещество, энергию и информацию путем осуществления управления и контроля. И наращивает и усовершенствует сам себя на основании полученного опыта. Любой объект, любое существо дает в себе место этому единому процессу. В этом смысле абсолютно все является живым – но в разной степени, в зависимости от уровня внутренней организации. Камень едва живой, а человек более жив, чем ящерица.

Вследствие того, что все мы являемся частями одного и того же Вселенского Организма Жизни, наша раздельность очень условна. Пальцы на нашей руке не могут считаться обособленными, поскольку они есть части кисти и без нее жить не могут.

Листья дерева, оторвавшись от ветки, погибают. Точно так же и человек, оторвавшись от природной среды, которая его выращивает и питает, гибнет очень быстро. Попробуйте-ка не дышать несколько минут!

Взаимодействие человека со средой обитания не сводится к безличному и абстрактному «обмену веществом и информацией». Главный вопрос состоит в том, как именно движутся вещество и информация и что (или кто) этим процессом управляет. Как среда порождает живые существа, питает их, подталкивает к развитию, лечит их болезни? Как именно живое существо посылает своей окружающей среде запрос о помощи? Как среда отвечает ему и что является условием, чтобы ответ приходил немедленно, во всей полноте? Наконец, как мы должны распознавать и использовать полученный ответ, не позволяя нашим собственным мыслям и эмоциям его заглушить?

Мы являемся в полном смысле живыми, если находим в окружающей природной среде свое место, принимаем свою роль и тем самым встраиваемся в единое целое Природы. Мы живы, если Природа приняла нас своими частями, принимает наше посильное служение и управляет нами, корректируя наше состояние, исцеляя наше тело, эмоции и ум от загрязнений шумами и информационными вирусами – которые и есть болезни, по своей сути.

Мы живы, если участвуем в едином процессе эволюционирования Природы, принимая и исполняя те сигналы, которые нам для этого посылаются.

Но если мы начинаем противопоставлять себя природной среде, то в причинном плане мы уже умерли! В будущем нас уже нет, даже если сейчас мы все еще бодро шевелимся и самоуверенно рассуждаем. Пользователи компьютеров могут с успехом применить следующую аналогию. Установив соединение по Интернет с каким-либо WEB-сайтом, мы можем скачать и запустить на просмотр какой-нибудь видеоролик – например, отрывок мульт-

фильма. И если связь по Интернет вдруг прерывается, то ролик продолжает прокручиваться – кот в мультфильме все подпрыгивает и подпрыгивает за птичкой. Но связи с информационной средой уже нет, и этот видеоролик – мертвый. В нем нет жизни, нет продолжения. Это просто механическая последовательность, заикленная навечно.

Потеряв связь с целостностью Природы, мы также становимся подобными подпрыгивающими котами – заикленными программами. Из субъекта мы превращаемся в функцию, поскольку утрачиваем главное богатство живого существа – осознанность.

* Человек – глаза и руки природы

Объясняя, почему человек является способным самостоятельно разрабатывать и изготавливать себе идеальную пищу, я сейчас мимоходом раскрою великую тайну и разгадаю загадку, над которой бились (и до сих пор бьются) бьются многие ученые и мыслители: что же такое сознание и как оно возникает в Природе. Правда, ответ на этот вопрос всегда знали настоящие мудрецы – например, гималайские йоги. Они, более того, из века в век пытаются объяснить человечеству, в чем же состоит решение, но удивляются глухоте и слепоте даже тех, кто отмечен авторитетом и званиями.

Мой вклад в это предприятие состоит в том, что я нашел очень эффективный путь передачи сокровенного знания: через желудок! Те представления, которые я попытаюсь развить ниже, имеют своим воплощением многочисленные рецепты высокоэнергетической пищи, идеально подходящей человеку и насыщенной информацией, ускоряющей эволюцию людского рода. Доказательство истинности развиваемых мною представлений приходит в процессе съедания приготовленной на их основе еды!

И я надеюсь, что те сыроеды, которые практически ощутят преимущества и позитивное воздействие синергетических блюд, описанных в этой книге, и прежде всего – хлебосыров, не забудут, что эти спасительные рецепты созданы в результате применения философии природного единства. И возьмут ее на вооружение, и будут жить в соответствии с ее представлениями.

Я также надеюсь, что современному поколению будут легко понятны мои примеры с компьютерами и WEB-камерами. Ведь именно молодежи предстоит принять нелегкое решение: или перестроиться на новую пищу и новый стиль взаимоотношений с Природой, или превратиться в монстра и умереть достаточно рано – в сорок или даже тридцать лет от множества мучительных болезней, с излечением которых не справится никакая медицина – даже «информационная» и основанная на нанотехнологиях.

Итак, что же такое сознание, откуда оно берется и какова его роль в нашей жизни?

С помощью WEB-камеры и сети Интернет мы легко заглядываем в самые удаленные и тайные точки этого мира, «проводя» туда свое присутствие. Что значит присутствовать в удаленном месте? Мы воспринимаем имеющуюся там информацию и посылаем управляющие команды, которые воздействуют на происходящие в удаленном месте обстоятельства. Для того чтобы это стало возможным, должна существовать достаточно мощная информационная линия – «канал». В ее основе – коммуникационное «железо». Затем, на этой линии должны действовать компьютерные программы, обеспечивающие передачу информации в обоих направлениях. В третьих, весь этот процесс должен происходить под управлением операционной системы или, лучше сказать, распределенной вычислительной сети. И, наконец, обязательно должен быть тот, чье присутствие мы хотим организовать в удаленном месте: его величество Субъект, мы сами.

Осталось сделать один шаг до Истины! Человеческое тело – это аналог WEB-камеры. Канал – это нервная система в ее взаимодействии с природной средой. Коммуникационные программы – это мысли, бродящие в нашем с вами мышлении. Операционная система – это осознанность человека. А Субъект у нас всех с вами один – это Природа в аспекте ее единства. Этот Субъект тождественен Сознанию как таковому. Именно Сама Природа одновременно наблюдает через все WEB-камеры наших тел, принимает решения и подталкивает нас к их исполнению – с помощью «необъяснимых» близорукой наукой всплешек интуиции.

Читателю, наверное, будет интересно узнать, что «человеческое» сознание находится не внутри тела, даже не в голове и вовсе не порождается процессами, происходящими в мозге. С помощью этих процессов развертываются лишь коммуникационные программы.

Наше «Я» генерируется всеми природными, жизненными процессами, происходящими как поблизости, так и на неизмеримо огромных расстояниях от нас. Так что нашим истинным местом обитания является все окружающее пространство!

Строго говоря, никакого таинственного «я» в нас нет. А то, что мы с момента своего рождения привыкли распознавать в себе как «я» – это и есть присутствие Самой Природы. Мы и являемся ею в своей сути. Но незрелое мышление никак не справится с переключением гештальта, то есть целостного восприятия. И эта ошибка в само-отождествлении дорого обходится человечеству. Она привела к войнам, конкуренции, жестокости. В то время как все очень просто, практически очевидно: вся Вселенная есть Единое Живое Существо, в котором все взаимосвязано и взаимозависимо. И когда мы осматриваемся вокруг, то наблюдаем свое истинное тело – окружающую нас природную среду.

Итак, если Мать-Природа на самом деле пробуждена во мне как Я, то неужели это великое Я не знает, чем следует накормить это тело, чтобы оно процветало? Неужели мне не очевидно, где и какие взять компоненты, как их обработать и смешать, чтобы получилась пища, идеальная для этого момента и этого места?

Отмечу важный момент: на место Я все время пытается запрыгнуть эго, жалкий ограниченный представитель человеческой телесности. Отличить зов Я от криков эго очень легко. Я говорит: «отдай», а эго кричит «отними». Я приходит через взлет интуиции и его рецепты всегда безошибочны и действенны – это и есть истинное творчество в его завершенности. Эго же все время мечется, сомневается, совершает бесчисленные ошибки и порождает страдания. Это именно эго призывает нас конкурировать, побеждать и подчинять других, запасать имущество и копить деньги. А Я устремляет нас к милосердию и единству, предлагая действовать в интересах всей Жизни. Это – источник нашей совести и сострадания.

Однако в истинном Я, осознанности, необходимо сначала проснуться!

Осознанность знает все рецепты

Осознавая себя, вы легко получаете ответы на самые невероятные по своей сложности вопросы. И эти ответы всегда оказываются правильными и действенными. Я сейчас объясню, почему.

Если мы не погрязли в само-изолированности, то за нами всегда горой стоит та система Жизни, с которой мы себя связали и которой служим. Чем более широкий круг вопросов мы взяли на себя бескорыстно разрешать, сделав это смыслом своей жизни, тем выше эта гора и тем дальше за горизонт уходят ее склоны.

Жизнь – это процесс, в рамках которого ранее запасенная и организованная информация управляет развитием материальных явлений, происходящих в настоящий момент. В результате порождается новая информация, и конца этому нет.

Малейшее воздействие на нас извне отражается на характере протекания жизненного процесса – потому что наша жизнь вовсе не наша. Это просто Жизнь, забежавшая ненадолго в наше тело и в нашу личность.

На воздействие (или проблему) реагируем не просто мы – адекватный ответ принимает вся та бесконечность явлений и событий, которая оживляет, в том числе, и нас. Вопрос лишь в том, позволяем ли мы ей участвовать в наших делах или нет.

Как я уже говорил, эта бесконечность Жизни вовсе не умозрительна, и ее существование очень просто доказывается – методом предъявления! Присутствие в нас бесконечности, всей Вселенной – это наше собственное «Я», то, что мы называем «самобытие» (по латински – *qualia*). И уже на него мы, подобно рубашке и пиджаку, надеваем свои личность и свое тело.

А модемом является зрелое мышление.

Осознание своего «Я» – это и есть подключение бесконечности Вселенной к нашим делам и проблемам. Модем, наконец, установил коннект с Сетью, и дело пошло! Мы ПРОСНУЛИСЬ.

Целое всегда знает все о своих частях – разве это не очевидно? В настоящее время активно развиваются так называемые «облачные» сетевые сервисы, например, антивирусные. И если вы разрешили сервису подключиться к вашему компьютеру, вы немедленно начинаете пользоваться опытом огромного числа других пользователей. И вы становитесь надежно защищенными от всяких зловредных напастей.

Вот, собственно говоря, и все объяснение!

***** Апофеоз культурности**

Культурность, иначе говоря, приобщенность к наивысшему человеческому опыту и практическое применение интеллектуальных, художественных и духовных достижений человечества, имеет своим апофеозом непрерывную, яркую осознанность.

Только будучи полностью осознанным, человек способен подняться над мелочами и увидеть суть, в какой бы области он ее ни искал. Осознанность – это взгляд с вершины, неподвластность гипнозу частных. Осознанностью завершается эволюция личности, поскольку это есть наивысшее знание. Знание, которое уже невозможно потерять, поскольку оно непрерывно торжествует, как яркое проявление бытия. Знание и познающий слились воедино. Это практическое знание о том, что вся жизнь во вселенной есть единый живой организм.

Окружающая среда как зеркало

Современная западная цивилизация в своем основном потоке склонна рассматривать окружающую природную среду как нечто, противостоящее человечеству. С одной стороны, это угроза, от которой надо защищаться. С другой стороны, это источник благосостояния, который можно всячески доить и использовать по своему усмотрению. И, конечно же, природная среда – это просто собрание предметов и неразвитых существ, у которых не может быть своего мнения и прав, в том числе на жизнь и развитие.

За такие взгляды человечество уже бывало не раз наказано, и будущее принесет еще немало сюрпризов тем, кто склонен разделять и повелевать. Потому что на самом деле окружающая среда – это род зеркала, которое отражает собой всякого, кто в него смотрит. Причем делает это с усилением, подобно видеокамере, подключенной к телевизору. Вы думаете: вот, я смотрю на некоторую часть окружающей среды. И не догадываетесь, что смотрите на некоторую часть самого себя.

Мы, человеческие существа, неразрывно связаны со своим окружением – и энергетически, и информационно. Эта связь настолько тесная, что невозможно четко и надежно разделить: вот здесь заканчивается метаболизм почвы, а здесь начинается метаболизм человеческого тела. А уж наша осознанность, переживание «Я», и вовсе соткано из всех жизненных процессов Природы – не только ближайших, но даже очень и очень удаленных от нас. И стоит нам нанести Природе хотя бы небольшой вред какими-либо даже ненамеренными действиями, как это немедленно отражается на нашем «здесь-присутствии»: наша осознанность меркнет.

Конечно же, те, кто привык одурманивать себя алкоголем и массовыми зрелищами, не замечают не только этих небольших мерцаний сознания, но, как и в угаре пьяной драки, могут даже не заметить кровоточащей раны на своей руке или ноге.

А вот люди развитые, внимательные, чувствительные ведут себя очень осторожно, стараясь не навредить, где только можно, а еще лучше – помочь.

Тема помощи даже более важна для Природы, чем тема ненасилия. Если говорить только о непричинении вреда, то можно дойти до позиции джайнов, которые закрывают рот масками, чтобы в него случайно не залетела муха, и метут перед собой землю метелками, чтобы случайно не раздавить муравья. В этих заботах не остается времени жить и выполнять главную задачу человека разумного: созидать.

Вопрос о ненасилии настолько важен, что я посвящаю ему специальный раздел.

Сыроедение и ненасилие

Эта тема регулярно возникает в обсуждениях вегетарианства и сыроедения. Мясоеды переводят стрелки обратно на вегетарианцев, указывая им, что и они разрушают жизнь того, что они съедают.

Я должен признать, что доля истины в их обвинениях все же есть. Конечно же, растения ведут гораздо менее пробужденную жизнь, чем, например, коровы. Растения погрязли в невежестве и лени, и когда мы вмешиваемся в их судьбу, мы на самом деле подталкиваем их жизненный принцип к развитию. Но... сами при этом теряем свою жизненную энергию, в ее высочайшем звучании. Мы отрываемся от единства Бытия, накапливаем ответственность за прерванные жизни и тем самым строим свою собственную смерть. Причем чем более высоко организован человек, тем быстрее наступает расплата.

Поэтому я хочу обратиться ко всем, кто планирует примкнуть к движению умного сыроедения: по возможности избегайте употреблять корни растений, для вас теперь существуют только листья, стебли, цветы и семена. Семена – это еще не жизнь, поэтому можно смело ими питаться. А уж срезая побеги крапивы или одуванчика, мы на самом деле вддуваем в них новую энергию, поскольку вскоре после такого обрезания они разрастутся еще более пышными кустами.

Индивидуальность растения спрятана в прикорневой части стебля, и именно эту часть нельзя нарушать. Поэтому в перспективе надо будет отказаться от сбора корней и корнеплодов. Некоторые спросят: а как же морковный сок? Как без него выполнять терапию Герсона? Я отвечу так. Пока вы находитесь в критическом состоянии, допустимо заимствовать жизнь растений – настанет время, вы вернете свой долг Природе сторицей. Но как только ваши дела пошли на лад, оставляйте корешки и переходите на верхшки: ботва ценнее морковки.

Но, конечно же, наилучший способ извлекать энергию из Природы – это приносить радость растениям и животным. Человек имеет возможность осознанно изменять обстоятельства к лучшему – не только для себя, но и для всех тех, кто эволюционирует совместно с ним. Благодаря подобным переменам эти существа переполняются жизненными силами и приходят в состояние счастья. И энергетические потоки вокруг них становятся настолько сильными, что воспринимаются непосредственно даже теми, кто далек от экстрасенсорики. Многие по своему опыту знают, почему надо делать добрые дела: не потому, что этого требуют какие-то заповеди или моральные установления, но потому, что в потоке благодарности другого человека наша собственная жизненность просто взлетает на Небеса. И лишь глубоко несчастные, недоразвитые существа неспособны это ощутить. Нам остается только посочувствовать им. И, по мере возможности, пытаться помочь им пробудиться.

Поэтому я могу легко увидеть, как на нашей планете способны выжить сотни миллиардов людей и еще больше животных. Если мы сумеем преобразовать нашу Землю, Гею, в повсеместно цветущий сад, в котором постоянно звучит напряженная нота радости, то энергетическая атмосфера станет настолько насыщенной, что питаться энергиями смогут не только святые или на худой конец праноеды, но и вообще все простые смертные.

А как же зло, спросите вы. Ведь оно будет все время пытаться разрушить эту идиллию? Ответ очень прост. Самый лучший способ борьбы со злом – это распространение вокруг себя вибраций счастья, несмотря ни на что. В этой атмосфере все формы зла скоростно умирают, и захваченные ими существа освобождаются и обретают, наконец-то, свою перспективу света.

Возможна ли экология без любви?

Множество людей активно действует в составе экологических движений, преследуя вполне достойную цель: защиту природы. Но все остальные люди, которых значительно больше, в ответ на их призывы, обвинения и обличения, в лучшем случае просто разбегаются.

Почему очередная дорога, вымощенная благими намерениями, ведет в тупик? На это есть несколько причин:

- Экологические движения противятся техническому прогрессу и призывают вернуться «назад к природе». Но вот как раз это и является противоестественным! В самой природе ничто и никогда не движется назад (разве что раки). В ней есть действенные механизмы, которые ориентируют жизненные процессы к развитию. И то, что по пути развития не идет, просто гнивает и неотвратно вымирает.

- Часто основным методом действия защитников природы является фокусировка внимания на всевозможных ужасах. Но это порочный метод: человек рано или поздно привыкает даже к апокалиптическим картинкам. Они срабатывают лишь в первый раз, а затем просто повышается порог восприятия. И достигается обратный желаемому результат – на негативные явления перестают реагировать. А заострять внимание надо не на том, что плохо, а на том, как может быть сделано хорошо. И при этом намечать конкретные пути достижения блага. Это – самый действенный метод. Но он более трудный, поскольку требует регулярного совершения сложных, творческих действий. Гораздо проще обвинить и спрятаться.

- Многие «природоохранники» распространяют вокруг себя неприкрытую ненависть. Вроде бы они любят природу. Но человечество они в природу не включают и всячески ей противопоставляют! Это – важный психологический момент. Часто призывы к защите природы звучат от тех, кто не умеет находить общий язык с людьми, поскольку это требует внимательности, открытости, умения общаться и взаимодействовать. У таких защитников слабая психика; встретив малейшее несогласие, они немедленно встают в непримиримую оппозицию. Вот и получается, что жизнь вытесняет их на самый край поля сотрудничества: они пытаются иметь дело с теми, кто не смеет или не может физически им возразить. Они начинают «защищать» престарелых людей, бездомных детей. А если и здесь не очень получается, то берутся за собак и кошек. Крах даже в этом начинании переносит активность защитников на растения и географическую среду.

- Часто участники протестных акций защищают вовсе не природу, а свой личный комфорт, который они привыкли бесплатно получать от природы, ничего не предлагая взамен.

«Защитники природы» на самом деле часто неспособны услышать голос Самой Природы – того Единого Начала, которое объединяет собой все жизненные процессы и явления. А это Начало, Целостность, ясно и четко говорит: не надо меня защищать, со мной надо сотрудничать, откликаясь на мои указания и призывы, подчиняясь моей воле.

А чтобы научиться взаимодействовать с Целым, надо научиться **ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ**, а не конфликтовать, с его разнообразными частями.

Я ощущаю, что многие современные трактовки сыроедения, особенно в его наиболее ущербном, «монотрофном» варианте, выходят из тех же дверей, что и экологические движения. У них общая основа: неумение созидать и соединять. Вместо того чтобы усердно и творчески объединять разнородные явления в единый процесс Жизни, люди энергично разделяют и противопоставляют эти явления, доходя при этом до полного атомизма.

Как же «увидеть» правильную пищу

Рецепты, приведенные в пятой главе, не были мной «придуманы» или, тем более, переписаны у кого-то еще. Я их определенным образом «увидел». Как правило, появлению рецепта предшествовало обострение какой-либо проблемы – у меня самого либо у кого-то из моих друзей. Затем, во время очередного медитативного взлета, концентрируя поток своей энергии, я вдруг обнаруживал (среди прочих даров Жизни) очередной рецепт. Я сразу же знал, из чего следует приготовить блюдо, как оно выглядит и какой имеет вкус. Некоторое мастерство в процессе приготовления все равно приходилось проявлять, но это было уже осознанное приближение к заданной цели, а не блуждание в поисках.

Подобное Видение было однажды открыто во мне Природой – внезапно, одним рывком, а до того момента я жил, как все. Я вполне осознаю, что далеко не каждый сможет последовать моим советам, приведенным ниже. Однако я все равно их привожу, чтобы посадить своего рода семя на будущее. Настанет время, и многие вспомнят то, о чем я сейчас расскажу.

Итак, обычно рецепт блюда приходит для определенного человека, столкнувшегося с проблемой – не обязательно связанной со здоровьем. Как ни странно, пища может способствовать разрешению творческих, духовных или даже обычных мирских проблем. Насколько только что проявившийся рецепт может пригодиться другим людям? Это вопрос эмпирический – надо пробовать. Однако здесь действует некоторая общая закономерность. Чем сильнее эти люди связаны с тем, кто получил озарение, чем ярче проявляется их архетипическое родство (не обязательно физиологическое), тем больше пользы будет ими извлечено.

Складывается впечатление, что Природа «спускает» свои спасительные рекомендации и рецепты не только для избранного человека, но сразу для целой «грозди» связанных с ним людей. Иногда бывает так, что ближайшие родственники только пожимают плечами, а друзья, живущие на другом краю света, немедленно ухватываются за полученный по Интернету совет, и благословляются такой помощью даже больше, чем тот, кто сам «увидел» эту подсказку Природы. Если же сложился целый круг единомышленников, взявшихся помогать Природе и окружающей природной среде, то весь этот круг обретает великое благо, применяя «горяченькие», только что полученные управляющие сигналы Целого (которые и составляют главную основу «природной» пищи). С течением времени эти сигналы разойдутся более широко, однако их действенность понизится. Мне это напоминает процесс распространения Пасхального огня.

Интересно, что я не могу принять от Природы новое блюдо «по заказу» – для какого-то заранее указанного мною человека, как бы мне ни хотелось ему помочь, и какими бы заслугами он ни обладал. Главным критерием всегда является то, в какой степени этот человек связан со мной – своим прошлым, особенностями строения, мыслями или делами.

«Увидев» тот или иной вид пищи, я обязательно должен его немедленно изготовить и опробовать на себе самом. Обычно у меня есть одна-две недели, чтобы сделать все необходимые наблюдения и «инсталлировать» новое пищевое «обновление» в своем организме. После этого я должен его «отдать» – передать тем, кому оно также может пригодиться. Эти люди, как правило, сами появляются передо мной, так что объявлять розыск не приходится. Интересно, что после этого отданное блюдо или лекарство перестает приносить пользу лично мне. Зато я снова становлюсь открытым для новых вливаний Природы. Если вовремя не отдать, канал знаний будет надолго закрыт. Накапливать мудрость и тайные знания так же вредно, как деньги или недвижимость – от них не будет пользы, но придут хлопоты и проблемы.

Чтобы приготовить себя к плодотворному общению с Природой, первое, что нужно сделать – прийти в максимально осознанное состояние. Необходимо посмотреть на все свои текущие хлопоты и проблемы как бы со стороны, отсоединить себя от них и ощутить состояние невесомости, свободного полета. Так нервная система реагирует на избавление от постоянно висящих на ней раздражителей. Это высвобождает наличные энергетические и информационные ресурсы организма.

В это состояние мира, покоя, уюта и внутреннего света надо очень осторожно «вложить» одну-единственную мысль, формулирующую избранную вами проблему. Например, что делать, если жиры плохо усваиваются. Положили – и снова в полет. Здесь очень важна культура управления мыслями. Если ворвется целый вихрь ваших проблем, вы вернетесь к тому, с чего начали – к блужданию в потемках.

Но если все сделано правильно, то очень скоро, иногда мгновенно, в пустом и наполненном светом пространстве вашего ума появится яркий мыслеобраз, который разрешает запрошенную вами проблему, а заодно – десяток других, с ней связанных. Например, вы увидите лужайку одуванчиков, затем соковыжималку и полстакана темно-зеленого сока. Все это промелькнет в одно мгновение – не пропустите! Полученную подсказку нужно НЕМЕДЛЕННО зафиксировать – записать короткую фразу или нарисовать схематический рисунок. Иначе намертво забудете – все сотрется до нуля. Потому что ваш ум получил доступ к памяти, расположенной в природных хранилищах, и информацию надо еще перенести в ваш мозг. Это и происходит при символическом фиксировании информации. Так сказать, копируется гиперссылка.

Я надеюсь, что многие читатели окажутся способными к подобной «магии» – которая на самом деле является разновидностью исполнения запроса клиент-сервер в процессе информационного обмена.

Я также надеюсь, что описанное выше остановит многих любителей поправлять, дополнять и поучать. Сначала убедитесь, что вы сами уже нашли верную дорогу к высочайшему авторитету – Мудрости Природы. И если это так, то я уверен, вы получите от нее те же самые указания, что и я, но только наилучшим образом адаптированные к вашему конкретному случаю.

Прорастить в Себе Новое Блюдо

После того как Природа передаст вам свое новое кулинарное откровение, им нельзя в течение некоторого (короткого) времени ни с кем делиться. И в этом нет никакого противоречия с тем, что вы только что прочитали. Подсказку Природы следует как бы вырастить в себе, в своей жизни, суммировать все последствия, а уже потом предлагать его тем, кому оно нужно.

Откровение – это всегда общая схема. Она подобна семени. Его необходимо «прорастить» в обстоятельствах своей жизни, правильно детализировав и адаптировав. Это – в достаточной степени творческий процесс, и он состоит из ступенек, расстояние между которыми велико, и по которым сможет пройти только состоявшаяся творческая личность.

Что случится, если вы в порыве помощи всем страждущим раскроете секрет раньше времени? Неготовый человек бросится его применять, совершит множество ошибок и ничего не добьется, хорошо, если не навредит себе или другим. После этого он придет в разочарование, рассердится и предъявит претензии вам. На таком энергетическом и эмоциональном фоне вам уже будет гораздо труднее завершить свою работу. Неуравновешенность и сомнения заразны, и вероятность того, что вы также наделаете ошибок, резко возрастет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.