ВАДИМ
ЗЕЛАНД

КУХНЯ ПРЕДКОВ

ПИЩА СИЛЫ

Вадим Зеланд

Вадим Зеланд

Кухня предков. Пища силы

«Эксмо»

2019

УДК 641.55
ББК 36.997

Зеланд В.

Кухня предков. Пища силы / В. Зеланд — «Эксмо», 2019 — (Вадим Зеланд)

ISBN 978-5-699-97241-8

Технологичная пища привела к тому, что современный человек просто хронически болен. У него аллергия, сердце, депрессия, хроническая усталость, апатия, непрекращающаяся интоксикация, он балансирует на грани перехода к диабету и онкологии и в конце концов туда переходит. А когда-то, давным-давно, веком на Руси именовалась средняя продолжительность жизни. То есть жить как минимум сто лет – было нормально, в порядке вещей. В чем здесь секрет? В основе кухни наших предков была одна простая составляющая – ржаная закваска. На ней готовили не только хлеб, но и многие другие блюда. Почему именно ржаная закваска? Потому что в ней особая сила. Сила неизвестного происхождения, поскольку не исследована, забыта. Но вы можете ее почувствовать, если попробуете рецепты из этой книги.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-97241-8

© Зеланд В., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Введение 5
Странные люди 6
Тележку возить! Возить тележку! 8
Искать корм! Корм искать! 12
Суперфуды 17
Воздух и вода 20
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Вадим Зеланд
Кухня предков. Пища силы

Введение

Странные люди

Итак, поговорим о том, что волнует многих, – о еде. Еда. Какой она должна быть?

1. Такой, чтобы питать всем необходимым.

2. Такой, чтобы не отбирать энергию, а давать ее.

3. Такой, чтобы больше очищать организм, чем засорять его.

В идеале она должна быть живой, то есть растительной и не подвергавшейся тепловой обработке. Такой тип питания обычно называют сыроедением. В понимании обывателя или несведущего сыроеда, сыроедение – это когда питаются сырыми овощами и фруктами. Именно поэтому сыроедение себя дискредитировало – из-за невежества тех, кто пробует так питаться, и тех, кто наблюдает со стороны за «так питающимися».

Например, мне как-то довелось прочитать исповедь одного сыроеда, который еще при этом занимался бодибилдингом. «Вот, – пишет он, – качаю железо, усиленно питаюсь салатами, но масса почему-то не прибавляется, а убывает. Стал есть в два раза больше салатов. Результат тот же. Тьфу, думаю, ну его, начал есть мясо, и масса стала расти».

Означает ли это, что на сыроедении нельзя нарастить мышечную массу? Можно, конечно, и очень даже успешно, только не надо быть идиотом. Как говаривал Джон Сильвер, «ты будь пиратом, только не будь дураком». Если за что-то берешься, сначала изучи вопрос. Если решил чем-то заняться, так занимайся со знанием дела. Странные люди.

Другие и без тренировок, а просто, «питаясь свежими овощами и фруктами», доводят себя до чахоточного состояния. Смотрят на себя в зеркало, подсознательно понимают, что делают что-то не то, но все равно упорствуют в своем упрямом убеждении, что питаться следует именно так. Однако в конечном итоге, помаявшись, уходят из такого вида сыроедения. Очень странные люди.

А телевизионщики, глядя на подобных доходяг и прочих больных на голову и тоже не разобравшись, начинают огульно отрицать вообще всю идею живого питания. Подключают «опытных диетологов», каждый из которых несет какую-нибудь свою огульную ахинею, но им верят больше, чем доходягам, естественно. Телевизионщики, уж должны бы быть профессионалами и грамотно, объективно преподносить информацию, а не однобоко. Но нет, не хотят. Опасно странные люди.

А я тоже, глядя на то, как сыроедение тупо дискредитируется как противниками, так и приверженцами, отказался использовать данный термин и ввел свой: «живое питание». Что я под этим понимаю? Питание, которое соответствует вышеперечисленным трем критериям. И это, конечно, далеко не только и не одни «свежие овощи и фрукты».

Краеугольный вопрос: возможно ли 100 %-е растительное сыроедение? Ответ – да, но при условии очень грамотного подхода или наличия соответствующих условий, как, например, своего натурального хозяйства в значительном отдалении от техносферы. Такие люди есть, но их немного. Грамотных людей немного. У остальных, даже при всем желании, нет условий.

Книги «Вершитель реальности» и «Апокрифический Трансерфинг», в которых я начинал тему питания, создавались в то время, когда ни у меня, ни у других современных приверженцев сыроедения не было опыта по такому образу питания. Наш общий (и, главное, современный) опыт показал, что в техногенной среде 100 %-е сыроедение едва ли возможно.

Основные причины:

1. Дефицит экологически чистых продуктов.

2. Тотальное загрязнение окружающей среды, в условиях которой организм, перешедший на живое питание как более щадящее для него, снижает свои защитные силы и оказывается уязвимым в агрессивной среде (например, выхлопные газы на улице, испарения пластика дома), отчего самочувствие ухудшается.

Об этом я написал позже, в книгах «кЛИБЕ» и «чистоПитание».

Немаловажной причиной также является отсутствие элементарной культуры питания у большинства населения, что лично для меня оказалось неожиданной новостью. Идея живого питания, даже с кучей сопроводительных предупреждений и оговорок, воспринимается большинством неадекватно и выливается просто в неполноценное питание или фанатизм.

Но 100 %-му живому питанию есть приемлемая альтернатива – **ЧИСТАЯ И СИЛЬНАЯ ПИЩА**. Об этом пойдет речь далее. А пока вкратце скажу, что если в течение дня питаться живой пищей, а вечером съесть что-нибудь приготовленное, но чистое, то положительный эффект достигается практически тот же, что и при 100 %-м живом питании.

Что значит чистое? Опять, если вкратце, это третий критерий: пища должна больше очищать организм, чем засорять его. Если это условие соблюдается, все в порядке, и никаких 100 % не требуется. Например, пророщенные бобовые, даже приготовленные, больше очищают организм, чем засоряют. А **НАСТОЯЩИЙ ХЛЕБ** вообще можно приравнять к живой пище.

А вообще, зачем все это надо, какова цель? Цель – **ОСВОБОЖДЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЭНЕРГИИ** для высокого жизненного тонуса, для достижения своих целей, для занятий Трансерфингом и техниками Тафти, для полноценной жизни вообще. Потому что у среднестатистического человека этой энергии крайне мало.

Тележку возить! Возить тележку!

У современного человека энергетика крайне слабая. У него хроническая усталость и апатия. Энергии хватает лишь на **ВЫНУЖДЕННУЮ НЕОБХОДИМОСТЬ**. И в этом нет ничего удивительного. Техногенная система так устроена. Если человек в системе, он должен смирно сидеть в ячейке и выполнять свои функциональные обязанности – ни больше ни меньше.

Другими словами, энергетика элемента системы поддерживается в определенном коридоре, чтобы он исправно работал на систему, но в то же время не пытался эту систему каким-то образом раскачать или вырваться из нее.

Как это делается? Очень просто – в первую очередь через еду. Элемент системы должен возить тележку по красивому супермаркету и нагружать ее очень красивой и вкусной едой. Кормежка и в самом деле вкусная, но в нее входят добавки, которые понижают энергетическую планку. Одни добавки порождают вялость напрямую, другие косвенно – через болезни.

Какой вид продуктов покупается наиболее систематически, стабильно, всегда? Выпечка. Какие там основные добавки? **ИСКУССТВЕННЫЕ ДРОЖЖИ И МАРГАРИН.** Это идеальные системные добавки, они действуют и прямо, и косвенно.

Что делают дрожжи:

• Они способны проникать в кровоток, а значит, в любые органы.

• В результате в организме буквально, хоть и очень скрытно, **РАСТЕТ ГРИБ**.

• Чужеродный гриб создает свою среду, подстраивает организм под себя.

• Симбиотная (здоровая) микрофлора угнетается, а патогенная расцветает.

• Дрожжи в процессе своей жизнедеятельности выделяют микотоксины.

• Организм становится легкодоступным для чужеродных бактерий и вирусов.

• Создаются **ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАКОВЫХ КЛЕТОК**.

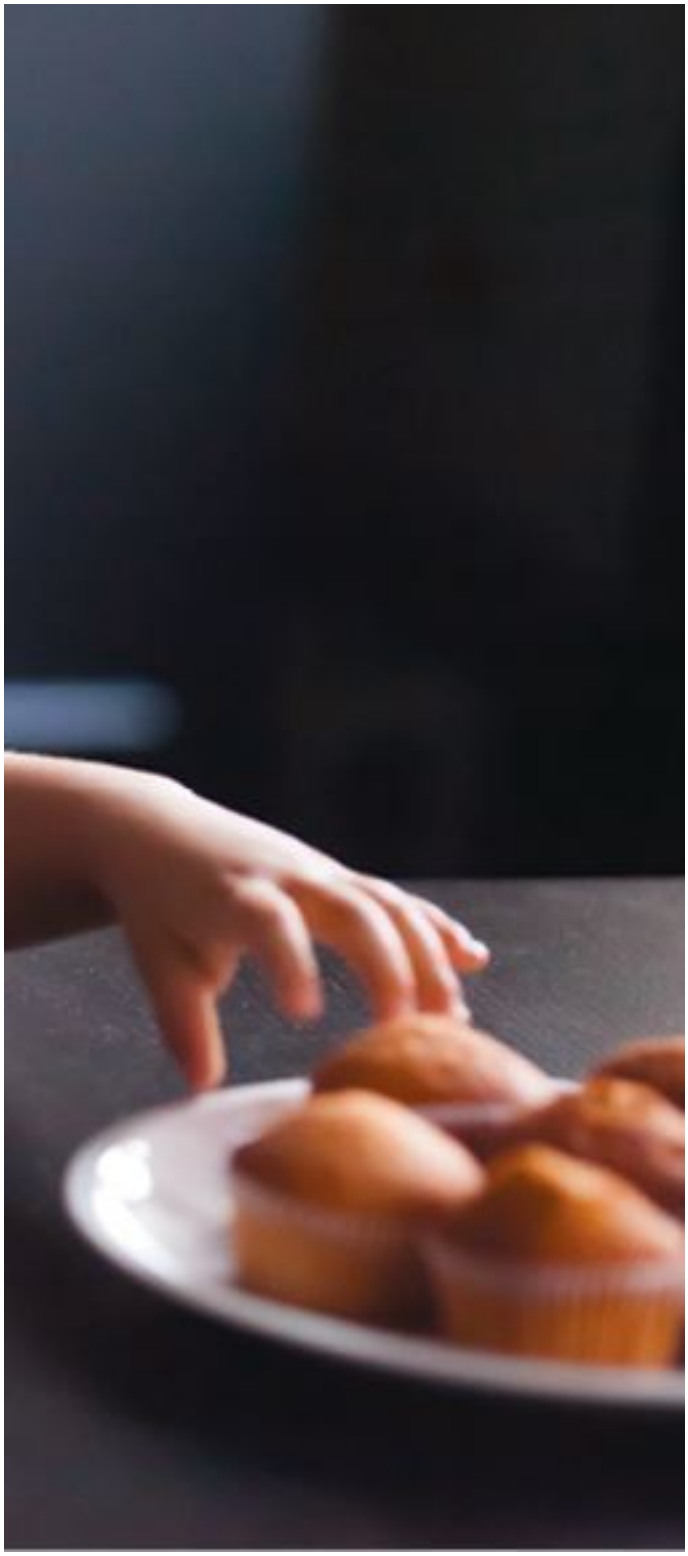
Попросту говоря, дрожжи засоряют организм, в первую очередь кишечник. А кишечник – это наша энергетика и наш иммунитет. В грязном организме развиваются болезни, а энергия течет очень слабеньким потоком. И тут никакие биойогурты не помогут. **ДРОЖЖИ ДОМИНИРУЮТ НАД ЛЮБОЙ МИКРОФЛОРОЙ.**

Система, однако, для всеобщего успокоения, распространяет миф, что якобы дрожжи при выпекании погибают. Одновременно система, полагаясь на безграмотность населения, умалчивает о том, что дрожжи – это грибки, а грибки размножаются спорами. Споры грибков могут быть очень устойчивы к внешним воздействиям. Так вот, **ДРОЖЖИ ПРИ ВЫПЕКАНИИ, МОЖЕТ, И ПОГИБАЮТ, А ВОТ ИХ СПОРЫ, ОЧЕВИДНО, НЕТ**.

Маргарин тоже – чисто синтетический продукт, **РАЗНОВИДНОСТЬ ПЛАСТИЛИНА**. Именно в пластилин превращается растительное масло, когда его подвергают процессу гидрогенизации, то есть пропускают через него водород. Но даже пластилин, с помощью хитрых манипуляций и добавок, умудряются превратить в съедобный, типа, продукт.

Маргарин добавляется **ВО ВСЮ** выпечку. В том числе в хлеб, хотя маргарин, жир и даже натуральное масло не имеют к настоящему хлебу никакого отношения. Зачем же это делается? Ну, в кондитерскую выпечку, понятно, маргарин дешевле сливочного масла. Покупатель ведь, бессознательно либо вынужденно, ищет товар подешевле. Но зачем в хлеб?

А затем, что маргарин, как всякий токсичный продукт, вызывает привыкание. Так осуществляется **ПРИВЯЗКА К КОРМУШКЕ.**



КАКОЙ ВИД ПРОДУКТОВ ПОКУПАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, СТАБИЛЬНО, ВСЕГДА? ВЫПЕЧКА. КАКИЕ ТАМ ОСНОВНЫЕ ДОБАВКИ? ИСКУССТВЕННЫЕ ДРОЖЖИ И МАРГАРИН. ЭТО ИДЕАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ДОБАВКИ, ОНИ ДЕЙСТВУЮТ И ПРЯМО, И КОСВЕННО.

Как работает механизм наркотического привыкания? Если с последней принятой дозы прошло достаточное количество времени, организм начинает избавляться от токсинов – они

поступают в кровь и вызывают дискомфортное состояние. Чтобы восстановить комфорт, требуется принять очередную дозу. Тогда организм, по закону Эрета, приостанавливает вывод токсинов и снова ходит как оглушенный, но зато под кайфом или, по крайней мере, без явного дискомфорта.

Следующие по рейтингу использования добавки – **КОНСЕРВАНТЫ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА**. Усилители вкуса конкретно привязывают к кормушке, а консерванты к тому же еще подавляют симбиотную микрофлору, в результате чего и организм засоряется, и энергетика снижается, и иммунитет падает. Но главное, и те и другие вызывают привыкание, поскольку токсичны. Отличные штуки! Они просто идеально подходят для целей системы.

Так что, если ты подсел на техногенную пищу, хочешь не хочешь, а будешь возить тележку, иначе будет тебе плохо-о-о!

Консерванты сейчас добавляются **ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕ** скоропортящиеся (и даже в те, что не очень скоро) продукты. Даже в вине они есть. Можете взять увеличительное стекло, если никогда этикетку подробно не изучали, и убедиться. В сигареты теперь тоже добавляют какую-то химическую дрянь. Или если вы думаете, что в селедке, например, их нет, то они таки там есть.

В супермаркетных овощах-фруктах и в тех отрады не найти измученной душе. Или организму измученному? Что больше измучено, не знаю. Знаю только, что крупные производители сельхозпродукции химии не жалеют. А в супермаркетах обосновались в основном крупные.

Что же получается, производители занимаются сознательным вредительством? Или поставим вопрос иначе: **ЭТО ОСОЗНАННАЯ ЗЛОНАМЕРЕННОСТЬ?**

В большинстве случаев – нет. Просто система так устроена, что ее элементы живут и действуют будто под гипнозом. Или буквально в бреду, под наркозом, если хотите. Система заставляет людей думать о том и хотеть того, что выгодно ей.

Техногенная система вообще гениально устроена, в ней все оптимально и взаимосвязано. Точнее, связано по рукам и ногам. Регулярно болеешь? Очень хорошо. Значит, и лишней энергии у тебя нет, и медицинской и фарминдустрии служишь, как положено в системе. А еще в системе ты вынужден жить по ее правилам, иначе не выживешь. **СНАЧАЛА ДЕЛАЕШЬ, ПОТОМУ ЧТО ВЫНУЖДЕН, А ПОТОМ ВХОДИТ В ПРИВЫЧКУ, В СИСТЕМУ.**

Вот так, раньше хлеб пекли на натуральной природной закваске и без маргарина. Но в годы войны были вынуждены перейти на то, что работает быстро и ускоряет технологический процесс – на дрожжи. И сливочному маслу были вынуждены найти дешевую, хоть и суррогатную, замену – маргарин. А потом вошло в привычку, стало неотъемлемой частью технологии.

Также раньше обходились без химии, а потом конкуренция заставила – начали изощряться всяко-разно. А потом и без причины – просто по привычке, вошло в технологию. Булочки и печенье пекут не злые тетеньки. Или, точнее, не потому что они злые, эти толстые тетеньки, которые пекут. Милые красивые девушки пекут точно так же. Их так учили. Им кажется, что так надо. Такая технология. Как это, хлеб без маргарина? Разве можно?

Поставим еще один вопрос: **А НЕЛЬЗЯ ЛИ ПРОСТО ЕСТЬ, ЧТО ВСЕ ЕДЯТ, И НЕ ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ?**

Что с того, что токсины там какие-то? Если механизм работает, ну так и пусть себе работает – я принял очередную дозу, и мне хорошо.

Хорошо-то хорошо, только до поры до времени. До определенного возраста даже весело. Но токсины никуда не деваются, они складируются в организме, как в хранилище химических отходов, до какой-то критической массы, а потом начинают вылезать.

В результате вылезает и букет болезней. После 40 ты уже отработанный материал и никому не нужен. Но если даже и нужен, в случае если удалось занять удобную и стабильную ячейку в системе, у тебя все равно уже просто низкое качество жизни. Ты уже еле-еле тянешь свою лямку. **ПОСТОЯННАЯ, НЕПРЕКРАЩАЮЩАЯСЯ ИНТОКСИКАЦИЯ**

ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ВЯЛОГО СОСТОЯНИЯ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.

Каков же выход, и есть ли он?

Совсем выпадать из системы нельзя, как нельзя выпадать из жизни, если только не хочешь быть отшельником. Система – это объективная реальность. В ней и с ней надо существовать гармонично, используя систему в своих целях, а не так чтобы она тебя использовала. И правила ее можно нарушать, если это делать грамотно.

Во-первых, надо вооружиться увеличительным стеклом и перестать жить как животное в стойле, которое тупо съедает все, что ему сыплют в кормушку. Почему система лукаво пишет состав продукта на этикетке мелким шрифтом? Потому что кошка знает, чье мясо съела.

Во-вторых, надо искать таких производителей и торговцев, которым нет нужды лукавить и скрывать, что входит в состав продуктов. Натуральные продукты можно найти, если задаться такой целью. Если не в специализированных магазинах и на рынке, то в Интернете уж точно можно найти все, что хочешь.

Однозначно следует **ПРЕКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЯТЬ ВЫПЕЧКУ, СДЕЛАННУЮ НЕ ВАМИ**. Выпечку надо делать только самим. Оно того стоит. Это не так сложно, и времени отнимает не так много, как может показаться. И только из полноценно натуральных продуктов. Например, в сливочном масле жирность должна быть не менее 82.5 %, только тогда оно настоящее.

И выпечку делать не из муки высшего сорта, где один крахмал, и желательно не из покупной, а из муки собственного производства. Потому что мука – очень быстро портящийся продукт. Она не может просто так лежать на полке магазина, в нее обязательно что-то добавляют. Да еще неизвестно, из какого она зерна. Нет гарантии, что не из генно-модифицированного или перекормленного химией.

Гарантия может быть только в том случае, если у вас дома своя электромельница, и если вы сами покупаете зерно, которое видите своими глазами. Домашняя мельничка – это красота, во всех отношениях. Если вы никогда не видели, как выглядит настоящая мука, то теперь увидите и узнаете вкус настоящего.

А зерно покупать – либо у мелких производителей, на рынке, либо в магазинах, которые целенаправленно торгуют натуральной продукцией. Например, полба не терпит удобрений и вполне может заменить пшеницу. А рожь не нуждается в гербицидах, потому что у нее стебель высокий, бывает до двух метров, и она всегда доминирует над сорняками.

Все эти тонкости, чтобы обойти систему, вы опять же легко узнаете, если зададитесь такой целью.

Ну и, конечно, не на дрожжах следует делать выпечку, а на природной закваске собственного изготовления. Это тоже легко и просто делается. Природные грибки не могут жить в организме, они не выдерживают температуры тела. Искусственные дрожжи могут, потому их и назвали термофильными.

И хлеб можно легко и запросто выпекать свой, настоящий. На хлебопечке – много времени не занимает. Правда, если хлебопечка не программируемая, она настроена работать только с дрожжами. Но ее программу можно обойти, далее вы узнаете, как это делается.

Существует еще множество способов обойти систему. Это как в психбольнице. **ЕСЛИ УХИТРИЛСЯ НЕ ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ, ТОГДА ЕСТЬ ШАНС НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ОВОЩ.**

Искать корм! Корм искать!

Жизнь в техногенной системе аналогична пребыванию в психбольнице. Чтобы не потерять осознанность, энергию, здоровье, необходимо прекратить есть «все, что дают». Можно обмануть систему, если перестать быть безвольным пациентом и начать выбирать исключительно натуральные продукты. Только после этого можно думать о более высоких технологиях питания, как о живом питании, например.

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ – это исходный ингредиент любого блюда, безо всяких добавок, не предусмотренных Природой. Если мясо, то это натуральное мясо, выращенное на траве, а не на гормонах и синтетических кормах. Если рыба, то это рыба выловленная, а не выращенная искусственно, на антибиотиках и еще бог знает на чем. Если растения, то это растения, выращенные в естественных для них условиях, а не ГМО, напичканные удобрениями и пестицидами.

ХЛЕБ МОЖНО ЛЕГКО И ЗАПРОСТО ВЫПЕКАТЬ СВОЙ, НАСТОЯЩИЙ. НА ХЛЕБОПЕЧКЕ – МНОГО ВРЕМЕНИ НЕ ЗАНИМАЕТ. ПРАВДА, ЕСЛИ ХЛЕБОПЕЧКА НЕ ПРОГРАММИРУЕМАЯ, ОНА НАСТРОЕНА РАБОТАТЬ ТОЛЬКО С ДРОЖЖАМИ. НО ЕЕ ПРОГРАММУ МОЖНО ОБОЙТИ, ДАЛЕЕ ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ.

Натуральный полуфабрикат – тоже должен быть без добавок. Мука из цельного зерна, без химии и каких-то выдуманных витаминов. Мясной и рыбный фарш – из мяса и рыбы, без добавления эмульгаторов, стабилизаторов и наполнителей типа генно-модифицированной сои.

Конечное изделие – опять, и может, и должно состоять из натуральных ингредиентов. Колбаса обязана состоять из мяса и приправ. Молоко – из молока. Сок – из сока. Пиво – из пива. И больше никаких ухищрений и хитростей, которые усиливают вкус, привязывают к кормушке, увеличивают срок хранения и снижают себестоимость.

Система будет всячески увещевать вас в том, что думать о таких вещах глупо и немодно. У нее для этой цели специально подобраны свои вещатели: как проплаченные «эксперты», так и искренние идиоты. Одновременно система помалкивает о последствиях потребления техногенной пищи, самое безобидное из которых – аллергия.

Но аллергия – это только начало. **СИСТЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАНА В СОКРАЩЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ.** Чтобы не попасть под это сокращение, следует задумываться о том, чем тебя кормят. Те, кто не задумываются, уходят. Уходят десятками миллионов ежегодно. Они прекращают выкладывать картиночки в Инстаграме и уходят тихо, незаметно, о них быстро забывают. Но остальные, которых еще очень много, пока продолжают показывать картиночки, и создается иллюзия, что все хорошо и в порядке.

Где выход из этой больницы?

Выход в том, что надо искать себе корм. Самим искать. И/ИЛИ самим готовить.

Искать тоже надо с умом. Система хитрая, она мимикрирует под «натуральное». Появились добавки, «идентичные натуральным». Появилась даже реклама синтетических продуктов с «небывалыми» исключениями. Например, «не содержит пальмового масла» – уже преподносится как великое достижение. «Не содержит консервантов и красителей» – притворяется, мол, отсюда следует, что и никаких других добавок не содержит.

Следует быть осторожным при выборе «бездрожжевой» выпечки. Есть производители, которые действительно перешли на природную закваску. Но есть и такие, которые, осознанно вводя потребителей в заблуждение либо «по простоте душевной», решили дрожжи называть закваской. Всего и делов-то: раз-два, взяли – назвали, и стал хлеб «бездрожжевым».

Как отличить истинное лицо от мимикрии?

Первый уровень защиты – покупать в торговых точках, которые позиционируют себя идеологическими приверженцами натуральных продуктов. Смотреть информацию, какую они дают о себе, и делать выводы. А также чувствовать интуитивно. С точками общественного питания – аналогично.

Второй уровень защиты – покупать на рынке у торговцев, которые продают свою продукцию и производят впечатление вменяемых. Именно вменяемых, потому что приверженцы системы выглядят как зомби. У них затуманенный взгляд, и вообще они плохо выглядят.

Будешь тут плохо выглядеть. А еще депрессия у тебя будет с такой кормежкой. Утром проснулся… Свежий, отдохнувший… Повесился.

Нет, не так, лучше так. Утром проснулся, свежий, отдохнувший, захотел майонеза или нет, точнее, яйцо под майонезом. Сварил два домашних яйца. Или нет, лучше три. Желтки темные, оранжевые, ароматные. Долго не варил, чтобы было средне между всмятку и вкрутую. Майонез сделал сам, из фермерского подсолнечного масла, оранжевых желтков, соли, горчицы и натурального яблочного уксуса. Это быстро, это просто. Это вкуснее, чем в супермаркете. И вот, хорошо.

А если захочется томатного соуса, его тоже можно самостоятельно сделать. Самовольно, в обход системы. Рецепты все есть. Будет как у бабушки. Все быстро и несложно. А купить настоящий, без добавок – нет шансов.

Поэтому **третий уровень защиты** – готовить самим, свой корм, из натуральных ингредиентов, которые сначала еще найти надо. Хоть и кажется, что хлопотно, но оно того стоит. Это вопрос выбора. Что ты выбираешь: свободу и охоту или стойло и кормушку.

Например, все привыкли, что соленую селедку можно только купить, больше ее взять неоткуда. Но там консерванты. Куда же деваться? Выход очень простой – купить свежемороженую сельдь, разделать ее на филе, посолить и уложить в контейнер. И вкуснее получится. То же самое с остальной морской рыбой. И даже икру можно найти в замороженном виде и без консервантов. Или свежую солить, самостоятельно. Найти все можно, если задаться такой целью.

Общий принцип таков: **СИСТЕМА НОРОВИТ ПОДСУНУТЬ ВАМ СИНТЕТИКУ, ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬ В СВОЕГО ПАЦИЕНТА И РЕЦИПИЕНТА, А ВЫ УКЛОНЯЕТЕСЬ И САМИ ИЩЕТЕ ИЛИ ГОТОВИТЕ СЕБЕ КОРМ – САМОВОЛЬНО, ОСОЗНАННО.**

Это счастье, что в системе, по крайней мере, в нашей стране, пока еще есть возможность выбирать. И никто пока не следит за содержимым твоего холодильника.

А в некоторых странах, где система не скрывает своего оскала, уже запрещено что-либо выращивать на своем подворье, даже для собственного потребления. И технологии жесткие: ГМО семена, гормоны, антибиотики. И холодильник твой могут проверить, если есть дети. А если правила нарушаешь, могут посадить, а детей отобрать. Так что у нас – прямо счастье и радость неимоверные.

У нас даже есть вменяемые производители, которые мясо и рыбу растят без гормонов и антибиотиков. И таких найти можно, главное – захотеть.

В Природе все гармонично устроено. Если животные, птица и рыба выращиваются на естественных кормах, тогда и антибиотики не требуются – живность не болеет. Но система тоже – просто чудо как продуманно устроена. В системе включается механизм выживания, за которым следует алчность, из которой вытекают извращенные технологии.

Надо скорей нарастить массу —> используются неестественные, животно-белковые корма для травоядных плюс гормоны —> живность болеет —> ее пичкают антибиотиками.

Человек потребляет изначально нездоровое мясо, птицу, рыбу —> сам болеет —> в интересах корпораций и в общем системы.

Надо снизить себестоимость продуктов и увеличить срок хранения —> продукты наполняются всевозможной химией.

Человек потребляет всю эту синтетику —> исправно болеет —> системе хорошо, ей того и надо, чтоб ее элементы жили вполсилы, и чтоб население сокращалось до оптимального —> круг замкнут.

Пока что сокращение населения в системе, на первый взгляд, продвигается не очень успешно. Люди стали жить дольше, поскольку медицинская и фарминдустрия все-таки вынуждены поддерживать тление жизни в потребителях, иначе они перестанут верить и потреблять. Однако число больных и смертей стабильно растет, и уже очень скоро смертность превысит рождаемость. Это четкая тенденция системы, и она с данного пути не свернет.

В таких условиях, действительно, вопрос выбора – это **ВОПРОС ВЫЖИВАНИЯ**. В стойле уютно, и кормушка всегда полная, под носом. Но эти уют и удобство – чистейшая иллюзия, причем временная, если не забывать, с какой целью кормушка и стойло построены, и к чему они в итоге ведут.

Выбор в пользу свободы и охоты – это не только выбор качества жизни, но и выбор **ЖИЗНИ** вообще.

В США, например, где система не скрывает своего лица и своих намерений, существует две крайности: для «плебса» – фастфуд и синтетика, а для элиты, напротив, – все супернату-

ральное и полезное. Причем натуральное до скрупулезности, чтобы, не дай бог, не навредить здоровью избранных.

Для элиты – дорого и качественно. Для остальной массы спящих и ни бум-бум не соображающих потребителей, которые и не желают просыпаться, и которых система наметила к сокращению, – дешево и сердито. Тоже все-таки выбор имеется.

Но дело не в том, что дороже или дешевле, а в **ОСОЗНАННОСТИ**, к чему в конечном счете сводится Трансерфинг и о чем здесь, по сути, идет речь. Главное – понять и осознать, что такое системная кормушка. А дальше все просто – не потреблять тупо и бездумно все, что тебе суют под нос, а **ВЫБИРАТЬ**.

Это очень просто, но одновременно и непостижимо для подавляющего большинства населения. Вот так, парадоксально.

Суперфуды

Продолжая тему выживания в техногенной системе, поговорим о так называемых суперфудах. Суперфуд – это продукт, который обладает исключительной (то есть выше среднего) очищающей, целебной и питательной ценностью.

Суперфуды заключают в себе **ТРИ СМЫСЛА:**

1. Если пища больше очищает, нежели засоряет организм, тогда человек чувствует себя легко и свободно, у него высокий уровень энергетики и качества жизни вообще.

2. Если сама пища как лекарство, тогда необходимость в таблетках, которые, как утверждает реклама, вам очень нужны (и это правда), отпадает, и лично для вас перестает быть правдой.

3. Если организм, будучи очень сложным биохимическим комбинатом, получает все необходимые ему «реактивы», он сам приводит себя в надлежащий порядок.

Кормить свой организм нужно **ОСОЗНАННО И ПОЛНОЦЕННО**, давать ему то, что надо, хочет он того или нет. Представьте, что вы кормите своего ребенка с той целью, чтобы он поправился и выглядел хорошо. Потом организм и сам захочет и будет даже настойчиво требовать правильную пищу, но сначала его следует приучить, как ребенка.

Потому что организм современного человека сильно сбит с толку техногенной синтетикой. Но если организм будет хотя бы получать все ему необходимые витамины, минералы и микроэлементы, он сам о себе позаботится, и выглядеть хорошо будет, и чувствовать себя хорошо.

Супермаркетный корм не дает всего необходимого. Система не заинтересована в вашем здоровье. Она носит услужливую рекламную маску, но в действительности настроена по отношению к вам конкретно враждебно.

Питание свежими овощами и фруктами, в понимании ортодоксальных сыроедов, тоже не дает всего необходимого. Такое питание просто неполноценно. Сто лет назад овощи и фрукты были полноценными и самодостаточными. Сейчас – нет. В техногенной среде земля истощена и отравлена химией. А сами растения, в результате многолетней извращенной селекции, уже очень далеки от тех, что когда-то обладали натуральным, насыщенным вкусом и запахом.

Поэтому необходимо в первую очередь уделять внимание суперфудам и кормить себя целенаправленно – **ПОЛЕЗНО И ЧИСТО** – хотя бы в течение дня. Если это правило соблюдается, вечером уже **МОЖНО** себя полакомить чем-нибудь не очень полезным, но зато вкусным.

Я говорю, что **МОЖНО СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ**, по трем причинам:

1. Организм или точнее мозг, должен получать лакомство – как награду или отраду, если хотите. Мозг так устроен. Его нельзя оставлять без удовольствия. В противном случае это негативно отразится на нервной системе и психике. Хотя однозначно вредные продукты следует свести к минимуму и заменить натуральными аналогами.

2. Очень мало кто следует правилам чистоПитания. Тем же, кто имеет осведомленность и следует, мои советы и не требуются.

3. Если в общем целом ваше питание больше очищает организм, чем засоряет, тогда вы можете нарушать правила. Вы научитесь понимать, что правильно, а что нет, что можно, а что нельзя, если будете питаться осознанно.

Употребляя суперфуды **СИСТЕМАТИЧЕСКИ И ВО ВСЕМ РАЗНООБРАЗИИ** , вы заметите, как многие функции вашего организма постепенно приходят в норму, а болезни и проблемы уходят.

Что относится к суперфудам (натуральным, естественно, не синтетическим), если не знаете, легко найдете в поисковике. Здесь я перечислю лишь несколько, особо ценных и доступ-

ных зимой. Пересказывать все их полезные свойства отнимет много времени, моего и вашего. Укажу только отличительные особенности.

Спирулина. Одноклеточная водоросль, производится в порошке, таблетках и гранулах. Природный витаминный комплекс. Реликтовая еда. Там есть все в высочайшей концентрации. Вместо того чтобы пить аптечные витаминные или минеральные комплексы, лучше принимать таблетки спирулины. Можно по 10–12 штук в день или больше. Противопоказаний и передозировки нет. Порошок и гранулы добавлять в салаты и другие блюда, подходящие по вкусу.

Хлорелла. Все то же самое, только еще богаче и сильнее. Хлореллу хорошо сочетать со спирулиной, они дополняют друг друга. Не смешивать, а чередовать в течение дня или дней.

Черный тмин (калинджи). Триединая сила: вывод токсинов, укрепление иммунитета, антипаразитарное. Все в степени, превосходящей остальные подобные средства. Вкус непривычный, но привыкнуть можно, оно того стоит. Семена смолоть в порошок на кофемолке и добавлять в блюда как приправу. Масло черного тмина обладает еще более выраженными свойствами. Его также можно добавлять в блюда, начиная с одной чайной ложки в день и постепенно доведя до трех ложек. Поначалу может ощущаться тяжесть в голове, что свидетельствует об активной детоксикации организма.

/ Система приветствует наличие паразитов в организме. Часть сознания вследствие этого уже принадлежит не вам – оно управляется сожителями. Кроме того, изменяются вкусовые пристрастия, снижается жизненный тонус, приходит депрессия, появляются болезни непонятной этиологии. Система либо замалчивает данную проблему, либо уверяет, что это и не проблема вовсе. Например, ученые, которые сами заражены гельминтами, могут на полном серьезе утверждать, что сожительство с паразитами – не только нормально, но и совершенно необходимо, поскольку они якобы @регулируют иммунитет@. /

Черная редька. Овощ долголетия и силы, как мужской, так и женской. Богатый источник витаминов и минералов. В отличие от прочих овощей полноценно сохраняет свои полезные свойства до конца весны. Благотворно влияет на пищеварительную систему в целом. Выводит из организма слизь, токсины, камни и отложения солей, выгоняет застоявшуюся желчь. Оздоравливает кишечную микрофлору. Перед употреблением срезать верхнюю и нижнюю части, удалить дефектные места и, не очищая кожуры, промыть щеткой под краном. Необязательно делать себе салат из редьки и стараться есть его через силу. Лучше нарезать тонкими ломтиками и сочетать с другими блюдами, вприкуску. Не сочетается только с бобовыми.

Хрен. Все то же самое, что и редька, только в большей концентрации. Много не съешь, но и не стоит. Достаточно корешочка с мизинец в день. Если не вызывает дискомфорта, можно и нужно есть регулярно, систематически, каждый день, как и редьку. Цельный корень тщательно промыть щеткой, порезать длинными ломтиками и сочетать с плотными блюдами, вприкуску. Перетертый хрен – это уж на любителя, в нем меньше силы. А целиком – очень сильная добавка к пище. Только не переусердствовать. Если пробрало, вдохнуть носом и выдохнуть ртом.

/ Регулярное употребление семян и масла черного тмина, хрена и редьки несовместимо с жизнью паразитов. /

Репа. Забытая пища наших предков. В отличие от картошки содержит не пустые калории, а полноценный комплекс веществ, необходимых организму в первую очередь. Высокое содержание кальция, железа, калия, фосфора, магния, витамина С. Профилактика рака. Очень полезна для укрепления зубов и скелета. Очищает и оздоравливает весь ЖКТ (желудочно-кишечный тракт). Репу, как и редьку, чистить не надо, удалить только стебельную часть и дефекты, а также позеленевшую кожуру. Готовить в пароварке.

Квашеная капуста. Очищает ЖКТ, паталогическую микрофлору выгоняет, а симбиотную взращивает – это главное ее свойство. Употреблять отдельно, по крайней мере, за полчаса до основной еды.

/ Вообще, можно подумать, речь идет не о суперфудах, а о каких-то обыденных продуктах, к которым все привыкли. На самом деле посетители супермаркетов от такой пищи как раз таки отвыкли. И к суперфудам следует причислять прежде всего не экзотические заморские продукты, а именно пищу наших арийских предков. Они знали в этом толк. А еще, надо отметить, кто в наше время выращивает редьку, репу и хрен, тот знает толк в земле и не станет ее обсыпать белым химическим порошком. Так что вышеперечисленные овощи можно употреблять без опаски. А нитраты в капусте, если и были, при квашении нейтрализуются. /

Ростки пшеницы. Так называемый спраутс. Вырастить можно и зимой, на подоконнике. Залить две горсти пшеницы водой на 8 часов, откинуть в дуршлаг или сито, накрыть мокрой марлей в четыре слоя. Как только семена проклюнутся, насыпать в продолговатый плоский поддон немного земли, разложить зерна и землей присыпать. Не забывать поливать. Лично я не верю в спраутс, выращенный на мокрой вате. Земля есть земля, и она доступна, продается в пакетах (выбирать ту, что без химии). Где-то через неделю, когда ростки достигнут 10–15 см, срезать их ножницами и сделать на блендере зеленый коктейль. Особенность такой суперпищи в том, что она запускает в организме механизмы регенерации, омоложения.

/ От красивых и блестящих, словно пластиковых, яблок целесообразно отказаться, точно так же, как от идеи поедания ботинок. Если яблоки зимой блестят, значит, они покрыты восковым составом. Лучше их заменить мороженными ягодами. Воск для организма – хуже маргарина. /

Семена люцерны. Главное достоинство – высокое содержание калия и магния, растительного фтора и фосфора. Из чего следует, что люцерна чрезвычайно полезна для нервной и сердечно-сосудистой систем, а в особенности для зубов, костей и волос. Суперсильная пища.

Тыква. Оказывает общее благотворное влияние на весь организм. Очень богата всевозможными витаминами, микро- и макроэлементами, минералами. Своего рода лекарство от всех болезней. Очищает, лечит, питает всем необходимым. Уравновешивает нервную систему, улучшает сон, справляется со стрессом и депрессией, повышает внимание – пища трансферов. Употреблять в виде морковно-тыквенного сока, в печеном виде, с кашами. Семечки (не жареные) в небольшом количестве тоже очень полезны.

Настоящий хлеб. Хлеб, если он настоящий, совершенно однозначно относится к суперфудам. Это и лакомство, и отдельное полноценное блюдо, которое можно употреблять хоть с чем угодно, хоть с водой. Что такое настоящий хлеб, вы узнаете.

Можно еще долго перечислять суперфуды, но информацию о них вы и сами без труда найдете, если зададитесь такой целью. Напоследок приведу примеры блюд из суперфудов, каждое из которых можно считать полноценным обедом.

Настоящий хлеб с маслом черного тмина, либо кедровым маслом, либо амарантовым, вместе с ломтиками черной редьки, посыпанными спирулиной или хлореллой. Кунжутное молоко с финиками или инжиром. Живой овсяный кисель с размолотыми семенами расторопши. Живая каша из пророщенной гречки с маслом расторопши. Многие другие рецепты и нужные сведения – в книге «чистоПитание».

Воздух и вода

Данную главу я посвящаю чистым и живым воде и воздуху, которые имеют значение, пожалуй, даже большее, чем питание. Где их взять и в чем тут проблема?

Сначала я хотел подробно описать, в чем проблема. Но потом передумал, чтоб не портить вам настроение. Поэтому напишу только о том, где их взять. Кто хочет знать – найдет подробности в книгах «Апокрифический Трансерфинг» (подарочное издание – «Живой Трансерфинг») и «Взлом техногенной системы». А кто знать не хочет, тому лучше и не знать. Это вопрос выбора, который я никому не навязываю.

Со времени выхода названных книг кое-что изменилось, и опыта появилось больше, чем и хочу поделиться. Начнем с воды. Раньше лично я использовал электрический дистиллятор для очистки водопроводной воды от солей жесткости, химии, а также не менее вредного информационного загрязнения.

/ Для чего это вообще нужно. Соли жесткости откладываются не только на кувшинах и чайниках, что вы можете видеть воочию, но и на стенках сосудов, что незаметно.

ТЫКВА ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕЕ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. ОЧЕНЬ БОГАТА ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ВИТАМИНАМИ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ, МИНЕРАЛАМИ. СВОЕГО РОДА ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. ОЧИЩАЕТ, ЛЕЧИТ, ПИТАЕТ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ. УРАВНОВЕШИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ СОН, СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ, ПОВЫШАЕТ ВНИМАНИЕ – ПИЩА ТРАНСЕРФЕРОВ.

УПОТРЕБЛЯТЬ В ВИДЕ МОРКОВНО-ТЫКВЕННОГО СОКА, В ПЕЧЕНОМ ВИДЕ, С КАШАМИ.

Химия в воде вам тоже не нужна, надеюсь. А информационное загрязнение – это вся негативная информация, которую впитала в себя вода на пути к вам, и которую заливать в себя совсем ни к чему. /

Сейчас в альтернативу дистилляторам появились мембранные фильтры, или фильтры обратного осмоса, как их еще называют. Тот факт, что они появились в таком количестве и всевозможных разновидностей, свидетельствует о том, что проблема действительно существует.

Вода из электрического дистиллятора качественней и вкусней – она получена по природной технологии – испарением. Но с дистиллятором больше забот, и энергии он потребляет много, если для кого-то это существенно. С мембранным фильтром проще, открыл кран – и вода течет.

Однако воду такую сразу пить нельзя. Во-первых, нельзя пить чисто дистиллированную воду. Все жидкости в организме – электролиты, поэтому и питьевая вода должна быть чуточку насыщена природными солями (но лишь чуточку и только естественными, природными). Во-вторых, структура воды, прошедшей через мембрану, поломана, она представляет собой **ХАОС**, а хаос заливать в себя тоже не следует. В-третьих, это мертвая вода, она насыщена свободными радикалами (как и любая другая вода из-под крана или из бутылки).

/ Свободные радикалы – это молекулы-вампиры, им недостает свободного электрона. Эти вампиры ищут, где бы урвать свободный электрон. А вырывают они его из беззащитной клетки. В результате клетка теряет энергию – жизненную силу, со всеми вытекающими последствиями. Свободные радикалы – одна из главных причин старения организма. Антиоксиданты – это, напротив, отрицательно заряженные молекулы, которые несут свободный электрон. Такие молекулы – доноры, они нейтрализуют свободные радикалы. /

Мембранный фильтр лично я предпочитаю мощный, с двумя большими мембранами и насосом. (Там есть еще три картриджа предварительной очистки.) Вода из такого фильтра бежит достаточно резво, и емкости наполняются быстро. Из менее мощных фильтров вода течет очень тонкой струйкой или капает. Но это кому как больше нравится.

/ Многие подобные фильтры оснащены минерализатором, с тем чтобы насытить воду какими-то там минералами. Минерализатору доверять однозначно **НЕЛЬЗЯ**. Следует либо покупать фильтр без него, либо выключить эту штуку из системы и выбросить. /

Чтобы восстановить и оживить мембранную воду, потребуются следующие приспособления: два эмалированных 25-литровых бака с крышками, наборы камней для кондиционирования, Аквадиск с кувшином, минимум одна КФС-пластинка, электроактиватор АП-1.

/ Кажется, что много всего и сложно. Но это лишь на первый взгляд. Если технология налажена и вошла в привычку, все это нисколько не напрягает. Тем более что иного выхода не существует, если хотите пить по-настоящему качественную воду. Узнать, что все это такое и где приобрести, в Интернете не составит труда. /

Если рассказывать с самого начала, наполняем оба бака мембранной водой. Где все это установить и как наполнять, это уж сообразите сами. Баки удобней всего держать, конечно, на кухне, на табуретках. Это будет вода для питья и приготовления пищи. Можно еще дополнительно эмалированное ведро с шунгитом – для замачивания проростков, например.

В оба бака сразу насыпать по 500 г кремня. Предварительно камни промыть под струей воды. Впоследствии можно добавить еще кварц, шунгит, розовый песок, жадеит, всего понемногу. Принцип в том, чтобы вода была слабо минерализована. Все эти камни имеют свои целебные свойства. Не надо сразу много насыпать камней, а добавлять их постепенно. Их много вообще не требуется. В конечном итоге за несколько месяцев на дне каждого бака должен накопиться слой камней в 2–3 см. Раз в год эти камни следует обновлять – старые выбрасывать и насыпать новые.

/ Если на вашем кувшине или в чайнике появляется налет, значит, вы слишком переусердствовали с камнями. /

Во время наполнения бака, для первичного восстановления структуры воды, следует прислонить вертикально к его стенке пластинку КФС, подержать ее там в течение часа, а затем несколько раз слегка постучать по баку. То же самое с ведром, с той лишь разницей, что КФС удобно подложить под дно ведра.

После этого все емкости **ЗАКРЫТЬ КРЫШКАМИ**. В противном случае туда из воздуха вместе с пылью будут попадать микроорганизмы, и в конечном итоге вода помутнеет.

Эту воду уже можно использовать для питья и приготовления пищи, чая. Но будет лучше, если она настоится на камнях двое суток. Так оно и будет, поскольку пока один бак вы используете, другой стоит. Затем тот, что вычерпан до дна, наполняется снова, а вода уже берется из настоявшегося бака. Ковш желательно использовать металлический, из нержавеющей стали, – так гигиеничней.

Для питья будет еще лучше, если эту воду оживить. Живая вода насыщена антиоксидантами, она и организм оживляет. Электроактиватор АП-1 – самый простой и надежный. Желательно приобретать тот, у которого имеется шкала. Тогда по шкале можно следить, сколько времени требуется на активацию воды. Если стрелка в зеленой зоне, время активации должно быть не больше 5–7 минут. Если в желтой – от 10 до 20 минут. Если на нуле – от получаса до 45 минут.

/ Внутри керамического стакана будет мертвая вода. У нее должен быть слабый кислотный запах. Во внешней емкости – живая вода. Если у нее щелочной запах и привкус, значит, ее передержали. Следует уменьшить время активации. На вкус вода должна быть нейтральной. /

Положение стрелки зависит от степени минерализации воды и от чистоты самого прибора. Прибор следует чистить раз в месяц. Для этого в полуторалитровую бутыль с обыкновенной водой влить 50–70 г уксусной эссенции, взболтать, прибор **ВЫКЛЮЧИТЬ ИЗ РОЗЕТКИ**, залить в него приготовленный уксус (точно так же, как вы заполняете его водой), накрыть рабочей крышкой и подержать полчаса. Затем уксус вылить (можно еще потом использовать), внешнюю емкость и керамический стакан тщательно промыть проточной водой, а электроды протереть салфеткой.

/ Делается эта процедура затем, чтобы очистить электроды от налета (если есть), а поры керамического стакана от отложений. Если электроды чистые, без налета, следует выдержать в уксусе только стакан. Удобно покупать прибор и сразу несколько запасных стаканов к нему. /

Последний этап – сделать воду целебной. Для этого вылить активированную воду в кувшин, который стоит на Аквадиске, и прокрутить палочкой против часовой стрелки в течение полминуты. Кувшин необязательно исчерпывать до дна. Можно доливать туда живой воды, по мере того, как она в кувшине расходуется.

Если хотите еще больше усилить целебные свойства, установите рядом с кувшином, под наклоном, пластинку КФС. Самая вкусная вода, наверное, на пластинке «Данилово озеро». Самая целебная, наверное, «Родник лам». У каждой КФС свои свойства, но все они восстанавливают нормальную структуру мембранной воды.

Живая вода сохраняет свои свойства в течение 8-10 часов. Затем она релаксирует до нейтральной. Ее следует пить живьем, кипятить ее не надо, она снова станет мертвой. Можно брать с собой в бутылке, когда уходите из дома. Мертвую воду можно использовать как антисептическое средство, наружно. Ее также следует накапливать, с тем чтобы время от времени **ПРОМЫВАТЬ КАМНИ В БАКАХ**. Просто налить мертвой воды в пустой бак, поболтать камни, протереть стенки бака губкой и вылить. Мертвая вода сохраняет свои свойства дольше, но тоже со временем релаксирует до нейтральной.

Теперь о живом воздухе. С ним проще. Приобретаете ионизатор-очиститель воздуха «Супер плюс турбо», вешаете на стену (или ставите на шкаф), включаете в розетку и забываете

о нем на месяц. Раз в месяц или в три недели (когда он замигал, можно выключить и снова включить) необходимо выключить прибор из розетки, вынуть блок электродов, разъединить его на две половинки, промыть электроды зубной щеткой в теплой мыльной воде с моющим средством, тщательно прополоскать, а затем тщательно просушить, собрать и включить.

/ Я не занимаюсь рекламой всех названных приборов, а пишу о них лишь потому, что использую сам и в течение многих лет проверил их надежность, безопасность, эффективность. За другие приборы ручаться не могу. А если в Сети кто-то «обоснованно» ругает эти, можете считать, что это прямая клевета. Конкурентная борьба ведется нечестно. Фильтр обратного осмоса только не возьмусь указывать какой-то отдельный. Они все примерно одинаковы. Слишком дорогой и как-то «навороченный» покупать нет смысла. /

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.