

Сергей Гладков

Льняное масло:
скромный эликсир жизни

Серьезные ошибки
начинающих
вегетарианцев

«Умное» сыроедение

Травоядение:
бесплатная еда
повсюду

Полезные
сладости



КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

100 рецептов живой растительной пищи

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

Сергей Михайлович Гладков
Кулинарная книга жизни. 100
рецептов живой растительной пищи

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3657955

*Кулинарная Книга Жизни. 100 рецептов живой растительной пищи / Сергей Гладков.:
Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-03064-1*

Аннотация

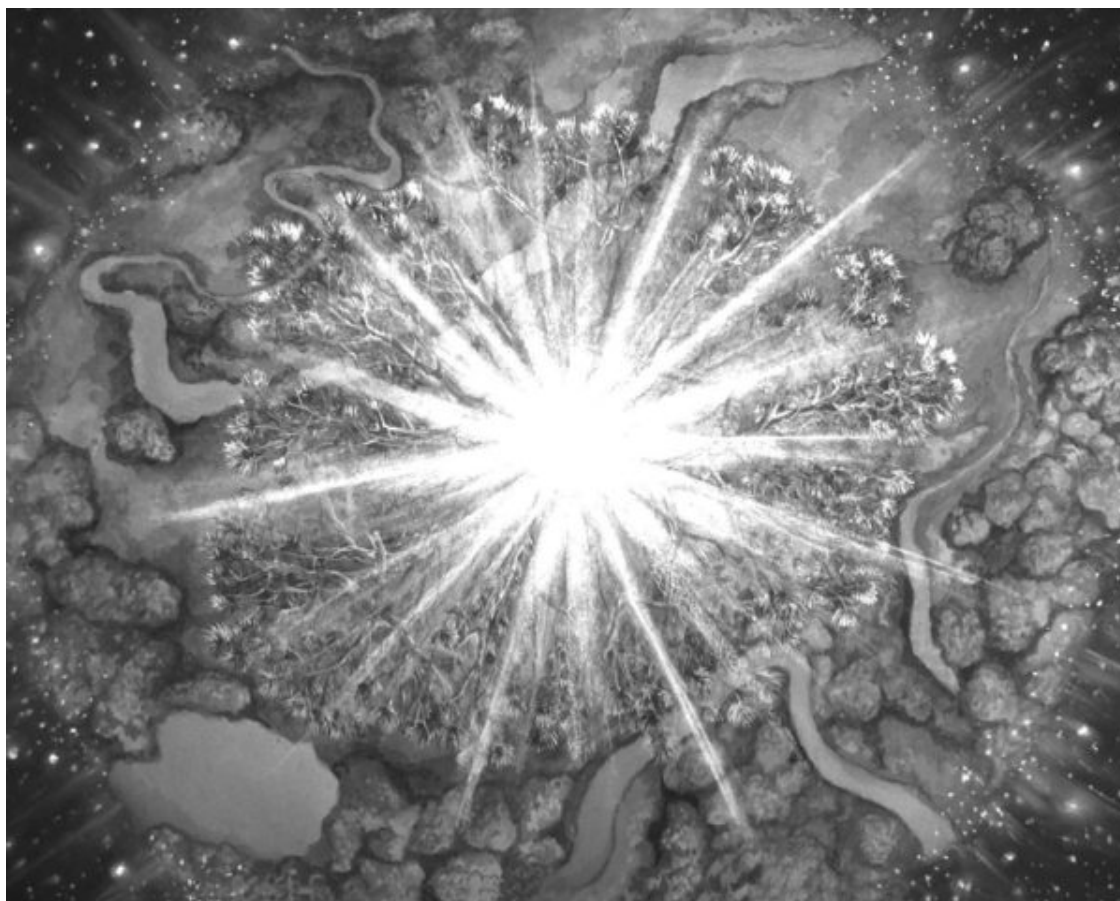
В последнее время все большее число людей интересуются здоровым образом жизни и таким важным его аспектом, как здоровое питание. В сети Интернет уже много сайтов, форумов, фильмов, книг и других материалов посвящены здоровому питанию. Вокруг этой темы не прекращаются споры, и специалисты до сих пор не пришли к единому мнению. Поэтому книга Сергея Гладкова является настоящей находкой для людей, которые хотят не только оздоровиться, но и изменить свой образ жизни, свое мировоззрение, вернувшись к истокам. Ее выгодно отличает то, что система, которую предлагает автор книги, – не диета, а питание, строго соответствующее устройству пищеварительной системы человека, позволяющее есть сколь угодно много и быть здоровым и счастливым.

Содержание

От автора	4
Глава 1 Пища, несущая жизнь	6
Для кого эта книга	6
Что такое жизненность	7
Природное питание	8
Умное сыроедение	9
Какие энергии нам нужны	10
Признаки увеличения жизненности	11
Термическая обработка пищи – разрушение связи с природой	12
Смертельная опасность на каждом углу	13
Механическая обработка пищи	15
Субстанция и структура в пище	15
Сыроедение и природолюбие	16
Балансировка Инь и Ян	16
Когда информации слишком много	19
Дружба с пищей	19
Моральный аспект вегетарианства	21
Осознанное питание	21
Фатальные ошибки начинающих вегетарианцев	23
Печенье и трансжиры	23
Реабилитация молочных продуктов	23
Употребление сои	23
Долой соль!	24
Полезные жиры	25
Недостаток ферментов в пище	25
О пользе таблеток и порошков	25
Как часто надо есть	26
Не все сырое полезно	26
Вовсе не все проростки полезны	26
Догма монотрофного питания	26
Вареная пища не рекомендуется, но не запрещается	27
Разоблачайте догмы	27
Ясно видеть цель	27
Источники незаменимых аминокислот	28
Незаменимые жирные кислоты	30
Диета Йоханны Будвиг	33
Подогрев пищи	33
Моноедение – важный принцип, но не догма	34
Пять вкусов	35
Если знать секрет!	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Гладков Сергей Михайлович Кулинарная Книга Жизни. 100 рецептов живой растительной пищи

От автора



Эта книга рассказывает о том, как стать по-настоящему живым, начав питаться животворящей природной пищей. Как из усталого и серого человека, обремененного горой невыполнимых планов, превратиться в сияющее существо. Здоровое, наполненное энергией, успешное во всех отношениях – в привычных, социальных областях, а также в творчестве и духовном развитии.

Как сделать пищу лекарством и источником сил и при этом продолжать получать удовольствие от еды, не прибегая к аскетическим практикам и суровому самоограничению?

Автор раскрывает свои секреты и делится сотней очень необычных рецептов живой пищи. Эти рецепты представляют собой основу книги. Блюда, описанные в книге, легко приготовить, и они по-настоящему вкусны!

Позицию автора можно назвать «умным сыроедением». Многие люди, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаются резко изменить свою диету, часто сталкиваются с проблемами. Они забывают, что организм подобен океанскому кораблю – для его разворота нужно время.

Поэтому в этой книге так много внимания уделяется переходной диете. Попутно обсуждаются типичные ошибки начинающих сыроедов. Проверьте себя, все ли вы учли в своей диете?

Обсуждаются вопросы переоборудования кухни и оснащения ее приборами, которые помогают сохранять жизненные силы еды, а не уничтожают их. Автор книги делится своими собственными приемами приготовления живой пищи.

Много внимания уделено социальным вопросам природного питания – кооперации единомышленников, вписывания своих новых подходов в общепринятые нормы.

Одна из главных идей этой книги состоит в том, что правильную диету каждому придется построить для себя самому, не следуя каким-либо догмам, а чутко прислушиваясь к своему организму и отыскивая в себе признаки возрастания жизненности. Творческий, осознанный подход к построению диеты – это три четверти успеха.

*По благословению
Свами Вивананды*

Глава 1 Пища, несущая жизнь

Для кого эта книга

Эта книга написана прежде всего для тех, кто почувствовал, что волны дел захлестнули его и сил стало не хватать. Для всех, кто почувствовал усталость от жизни – и вместо того, чтобы наслаждаться ею, стал спешить, метаться и раздражаться.

Жертвами современного образа жизни становятся в первую очередь жители больших городов, особенно те, кто занимается бизнесом, наукой, искусством, программированием – словом, все те, кто на фоне неблагоприятной экологии вынужден тратить огромное количество нервной энергии на свою работу.

Эта книга адресована всем уставшим людям. Я счастлив сообщить вам радостную весть: у вас есть замечательный шанс, которым вы легко можете воспользоваться! Впереди вас ждут не болезни и страдания, не постепенная утрата достигнутых целей и деградация, а новые прекрасные перспективы.

Чтобы использовать открывающиеся возможности, надо начать изменяться самому и в первую очередь необходимо изменить свою систему питания.

Но и здоровые, процветающие и довольные собой люди найдут в этой книге немало интересного и полезного. Они смогут наслаждаться жизнью во всей полноте и открывать в ней новые горизонты.

Приготовление пищи – это очень личное, интимное занятие. Надо всегда стараться заниматься этим самим, кем бы вы ни были – банкиром, профессором или дирижером. Это очень интересное и увлекательное хобби!

Научившись приготавливать пищу, которая исцеляет и дает новые силы для жизни, вы сможете научить этому и других и тем самым сформировать вокруг себя сообщество друзей, связанных общим интересом. В этом сообществе вы никогда не будете чувствовать себя одиноким.

Что такое жизненность

Сначала давайте попытаемся представить себе, что же такое жизненность, добиваться которой мы хотим с помощью природного питания. Я постараюсь обойтись без лишней философии и просто напому вам о том, что вы и без меня прекрасно знаете.

Итак, вы просыпаетесь за 15 минут до будильника – просто потому, что прекрасно выспались и больше спать не можете. Вы еще не успели ни о чем подумать, а в груди у вас словно звучит радостная песня. Все хорошо! Вы вспоминаете свои сны – бирюзовые моря, голубые небеса, потоки света.

Вы встаете и, не одеваясь, идете умываться – холодной водой, естественно, потому, что вам жарко. Вы наслаждаетесь ароматом воды, которая напоминает вам детские купания далекого прошлого.

Вы равнодушно смотрите на завтрак – есть не хочется. На всякий случай вы прихватываете с собой яблоко и отправляетесь на работу.

Целый день вы общаетесь с множеством людей, и это общение не угнетает вас, а, наоборот, наполняет энергией.

Все дела вам в радость!

Вечером вы неожиданно для себя обнаруживаете, что рабочий день окончен и надо идти домой. Но вы совсем не устали! Вам кажется, что настоящие силы только что пришли и вы еще можете горы свернуть...

В моей жизни случались такие дни – и в вашей, наверное, тоже. Но почему они стали все реже и реже? Потому что Жизнь стала ускользать от нас, и виноваты в этом мы сами.

Мы просто утратили связь с Жизнью, с Единым Бытием Природы.

Природное питание

Эта книга расскажет вам о том, как с помощью естественного, природного питания значительно улучшить свое здоровье, увеличить творческие способности, духовно развиваться.

Такой образ жизни я называю **Природолюбием** – это означает, что мы любим Природу, а она любит нас. Мы восстанавливаем утраченные связи с Природой, и это наполняет нас жизненными силами.

Возвращение в объятия Природы мы начинаем с перестройки своего питания, которое является фундаментом нашего здоровья. В следующих книгах этой серии мы поговорим и о других компонентах природного образа жизни.

Эта книга основана на моем личном опыте и не претендует на создание какой-либо системы. Ведь системы возникают и исчезают, а Жизнь остается! Я предпочитаю просто быть в Жизни, и мне этого достаточно. Я просто получаю от этого удовольствие, наслаждаюсь этим.

Можно сказать, что эта книга повествует о том, как научиться по-настоящему наслаждаться Жизнью и как реализовать свой потенциал.

Эта книга практическая, хотя в ней нашлось место и для теории, и для философии.

Но главное в этой книге – это рецепты! Все рецепты (за исключением нескольких, на которые я даю ссылки) составлены лично мной, я не переписывал их из других источников и не адаптировал. Большинство рецептов приходили ко мне точно так же, как к поэту приходят стихи – в результате вдохновения. Все описанные здесь блюда нравятся мне и моим друзьям и, может быть, понравятся и вам. Многие рецепты были записаны прямо на кухонном столе!

Это действительно **Кулинарная Книга Природы**, в которой не просто приводятся рецепты, но и описываются вкусы блюд, объясняется выбор компонентов. Я постарался определенным образом соблазнить вас Природолюбием, используя самый надежный путь – через желудок! Ведь для большинства людей «вкусно» означает правильно.

Конечная цель, которую я преследую, – вовлечь вас в увлекательный процесс построения самого себя с помощью природного питания. Я сознательно избегаю слова диета, потому что описываемая в этой книге система питания не имеет ничего общего с самоизнурением. Природное питание – это вкусно, оно приносит радость!

Более того, такое питание естественным образом лечит, потому что натуральная пища является наилучшим лекарством. Она не прячет симптомы болезней, не создает осложнений. Природная пища лечит сразу все органы и системы нашего организма.

Почему это так, я постараюсь объяснить в следующих разделах этой главы.

Я призываю вас всерьез задуматься о том, что вокруг наших городов свободно произрастают миллионы тонн прекрасной, целебной пищи, которую мы высокомерно называем травой и всячески с ней боремся, но в то же время мы из кожи вон лезем, тратим свое время и силы, чтобы заработать денег и купить в супермаркетах то, что приносит нам только вред и болезни.

Быть может, настало время всем нам научиться пользоваться тем, что Мать-Природа разложила на своей скатерти. **Природа приглашает нас за свой стол!** Отказываться невежливо, давайте хотя бы попробуем! Как знать, где и когда могут пригодиться эти знания. Средства массовой информации пугают нас то кризисами, то ужасными катаклизмами – а вдруг и правда в какой-то момент мы можем оказаться без электричества, газа и тепла?

Вот тогда-то мы с радостью вспомним, что умереть от голода, находясь в объятиях Природы, просто невозможно! Надо лишь знать некоторые ее маленькие секреты.

Умное сыроедение

Многие, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаются на полном ходу перепрыгнуть с одного поезда на другой, встречный. Несомненно, общепринятые нормы питания неотвратимо уносят нас на конечную станцию жизни. И нам надо срочно менять направление движения. Но для этого совершенно необязательно доводить себя до дистрофии и реанимации. А для многих именно этим заканчивается опыт резкого перехода на новую систему питания.

Вместо этого автор предлагает спокойно доехать до ближайшей станции и там с комфортом пересесть на обратный поезд, не разбившись насмерть и не растеряв багажа. Именно поэтому автор данной книги так много внимания уделяет переходной диете.

Настоящие сыроеды употребляют пищу в том виде, в каком ее «приготовила» Природа – прямо с грядки. Никаких хлопот с приготовлением, посудой!

Но, увы, чтобы начать так питаться, надо иметь как минимум крепкие зубы и здоровое пищеварение. У меня не было ни того ни другого, поэтому пришлось пойти путем компромисса и создать особую кулинарию – для себя самого и, может быть, для друзей.

В настоящее время лишь единицы смогли подняться на сияющие вершины сыроедения, а все остальные бредут где-то внизу, пытаясь добраться хотя бы до перевала. Они не могут карабкаться по вертикальной стене, и им необходимо найти удобную и безопасную тропу.

Я считаю, что не следует фанатично употреблять продукты в абсолютно неизменном виде. Ведь мы их все же пережевываем, смачиваем слюной, обрабатываем желудочным соком и согреваем до температуры собственного тела. Иначе говоря, мы адаптируем природную пищу к системе своего организма.

Если мы физически слабы, то в процессе восстановления своего здоровья логично воспользоваться костылями в виде кухонной техники и приборов. Главное – переработка пищи должна сохранять нам большую часть ценных природных веществ, насыщенных управляющей и исцеляющей информацией.

Я называю это «умным сыроедением», имея в виду прицельный и творческий характер такого подхода.

Нужно не бросаться из стороны в сторону под лозунги того или другого «единственно правильного метода», а осознанно и кропотливо строить свою диету.

Какие энергии нам нужны

Я с уверенностью заявляю, что ценность пищи не сводится к содержащимся в ней калориям, количеству белков, жиров и углеводов. Человек – не паровоз, который питается калориями.

Нашему телу нужны энергии различных уровней. Чем более творческой является наша деятельность, тем большим количеством информации должна быть насыщена пища. Например, если к цветочной пыльце подойти с обычными диетическими мерками, то ее ценность как продукта питания близка к нулю. Однако пыльца практически целиком состоит из витаминно-минеральных комплексов и содержит в себе полный набор аминокислот. Пыльца – это наилучшее питание для тех, кто работает при предельных интеллектуальных нагрузках. Это также очень хорошая пища для пожилых людей, так как она может полностью заменить собой мясо и птицу. Но не следует забывать о том, что при постоянном применении пыльца разжижает кровь. Для кого-то это хорошо, а для кого-то – не очень.

Но если мы едим только ту пищу, которая практически не содержит природной информации, например манную кашу, то наш организм должен затрачивать собственные «вычислительные ресурсы», чтобы извлечь из каши ее калории. После такой еды интенсивно расходуется потенциал нашей нервной системы и на нас нападает сонливость. Так, от человека, который питается хлебом и мясом, трудно ожидать творческого взлета или оригинальных решений. А вот суетливость, агрессивность и угрюмость – обычные спутники такой диеты.

Пообедав фруктами и зеленью, уже через несколько минут начинаешь ощущать разогрев организма, и через полчаса приходит эмоциональный подъем – так проявляет себя организующее воздействие информации, которую мы приняли в себя вместе с пищей.

Информация, которая приходит к нам в виде пищи, в значительной степени управляет нами, формирует наши подсознательные устремления. Природная информация делает нас цельными, дает нам естественный иммунитет и направляет нашу эволюцию.

Если же питаться только фастфудом, то **без ориентирующего влияния природной среды начинается быстрая физическая, чувственная и умственная деградация человека**. Уже сейчас можно увидеть проблемы поколения, которое выбрало гамбургеры, кока-колу и сникерсы: люди начинают превращаться в монстров. Вы не задумывались, почему в западной киноиндустрии, даже в мультфильмах, такое количество чудовищ и уродцев? Нас как будто готовят к такому будущему, в котором человек утратит свой естественный облик.

Западный мир тяготеет к жесткому контролю и к механической запрограммированности. А вот для решения творческих проблем все чаще приглашаются люди из России, Китая или Индии. Я вижу здесь последствия диетических предпочтений, ставших стандартными в «процветающих» странах.

Признаки увеличения жизненности

В дальнейшем я не раз буду повторять простую мысль: не все сырое может оказаться полезным именно для вас! Например, людям, у которых первая группа крови, совершенно не подходят проростки пшеницы или люцерны. Не зная этого, многие мучаются, теряют силы и усугубляют болезни.

Поэтому, осознав, что общепринятое «индустриальное» питание разрушает здоровье, не надо пытаться решить проблему одним махом. Вам предстоит пройти длинный путь, кропотливо строя свою собственную диету.

Из всего многообразия сырой и минимально обработанной пищи необходимо найти то, что наилучшим образом подходит именно вам, и процесс этот требует усилий, внимательного анализа и творчества.

Как же узнать, чем именно вам следует питаться? У вас есть один авторитетный советник: ваш собственный организм. Он вам подскажет, что для вас хорошо, а что плохо.

Если через 10–20 минут после еды вы почувствовали, что тело стало разогреваться, как бы покрылось приятным пухом или мурашками, у вас прошла сонливость, улучшилось настроение, обострилось восприятие и мысли «побежали» легко и весело, то ваша еда была правильной, и ваша жизненность в результате возросла.

Хорошими признаками являются также ощущение легкого «огонька», горящего на стопах ног, на ладонях, в середине груди, превращение потливости в сухую наэлектризованность, легкое и глубокое дыхание, ощущение прозрачности и воздушности тела.

А вот если после еды вас неудержимо потянуло в сон, вы стали мерзнуть, в области солнечного сплетения или в правом подреберье появилось чувство холода или начал разгораться костер; если сразу же после еды или через некоторое время появились газы и резко задвигался кишечник, то еда для вас оказалась неподходящей, даже если по всем оздоровительным прописям она считается здоровой.

Плохими признаками также являются ухудшение настроения, спутанность мыслей, появление раздражения или суетливости, а также холодной испарины, охлаждение ступней ног или кистей рук, чувство слабости в ногах. Не говоря уже о явных признаках болезненности – например, появление одышки, ускорение пульса, появление боли в сердце.

И хотя такие признаки могут появиться, как уже было сказано, и от сырой пищи, гораздо чаще они вызываются фастфудом, мусорной едой, которой так любят питаться современные подростки. Эти признаки свидетельствуют об отравлении организма.

Термическая обработка пищи – разрушение связи с природой

Природная пища удивительным образом соответствует внутренней структуре организма. Можно было бы сказать, что существа с течением времени приспособились. Сколько времени понадобится человеку, чтобы приспособиться, например, к употреблению каменного угля или нефти? Генно-модифицированным продуктам или трансжирам? Скорее всего, попытаюсь приспособиться к употреблению таких продуктов, мы все быстро вымрем.

Необходимо осознавать, что **живые существа и их пища развиваются во взаимосвязи**, поскольку настраивают энергию друг друга. И наличие самой этой способности приспособления удивительно!

Современная микробиология раскрыла этот секрет: сама Природа подсказывает населяющим ее существам, как и в какую сторону им следует видоизменяться. По цепям питания передается важнейшая информация, без которой живые организмы просто не могут существовать. Они не смогут эволюционировать, приспосабливаться к пище и даже просто переваривать ее и освобождаться от отходов. Эта информация способствует синхронизации живых существ с окружающей средой.

Отсюда следует, что приготовление пищи – это великое таинство, которое надо совершать в сотрудничестве с Природой. Представьте, что произойдет, если в канал связи международной финансовой биржи встрянет какой-нибудь юный хакер возрастом 3–5 лет, который станет стирать из сообщений не понравившиеся ему значки и вместо них вставлять свои или просто уничтожит 99 процентов информации. Долго ли протянет такая биржа?

А ведь мы и есть такие хакеры-хулиганы! В зелени, сырых овощах, фруктах, орехах содержатся живые комплексы витаминов, ферментов и микроэлементов. Количество этих разнообразных веществ измеряется десятками и сотнями тысяч, из которых современная наука познала, да и то поверхностно, лишь несколько сотен.

Эти живые вещества, попадая в наш организм, организуют его работу. Они запускают десятки и сотни тысяч химических реакций, налаживают процессы пищеварения, ассимиляции пищи, вывод ненужных веществ и ядов из организма. А нам лишь остается с изумлением созерцать этот величественный процесс и надеяться на то, что когда-нибудь сможем понять его закономерности.

Если же пища сварена или иначе термически (или химически) обработана, то все эти прекрасные природные помощники оказываются убитыми, а приносимая ими богатейшая информация – стертой. Остается лишь удивляться, как долго может продержаться человек на термически обработанной пище!

Но мы, люди XXI века, разрываем не только пищеварительный информационный канал связи с Природой. Мы дышим смесью бензиновых паров с угарным газом, а вместо природного электричества, насыщенного животворящими модуляциями, мы наполняем свои нервные окончания разнообразными индустриальными помехами. И поэтому огромное количество онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний не должно нас удивлять.

Мы поставили себя в положение велосипедиста, который закрыл глаза и отпустил руль, находясь на оживленной магистрали.

Что же нам делать?

Надо открыть глаза, схватить руль и начать быстро соображать!

Смертельная опасность на каждом углу

В принципе совершенно правильно призывать к питанию минимально обработанной пищей. Но сейчас необходимо сконцентрировать внимание на главном факторе разрушения здоровья современного человека. Речь идет об употреблении в пищу так называемых стабилизированных, гидрогенизированных и просто насыщенных жиров.

В угоду пищевой промышленности и системе торговли натуральные жиры и масла перерабатываются, чтобы сделать их химически и биологически малоактивными. Такие продукты могут храниться на полках магазинов годами, не изменяя своего состояния, что для продавцов и производителей очень удобно.

Но точно так же эти жиры будут без движения лежать или накапливаться в организме человека, потому что для их переработки необходимо огромное количество ферментов, которых у нас и так недостает.



Эти жиры в виде достаточно крупных капелек забивают мелкие сосуды, откладываясь на их стенках крупными атеросклеротическими бляшками, а также выводят из работы рецепторы гормонов. Нарушается кровообращение, возникает нарушение клеточного дыхания, накапливаются токсины. В этом и состоит главная причина болезненности современных людей, а вовсе не сверхнагрузки и стрессы, о которых принято сейчас говорить. По

сравнению с жизнью наших предков мы живем в тепличных условиях, но все равно утрачиваем здоровье.

Особенно вредны так называемые «трансформы» жиров и масел, которые образуются в результате тепловой или химической переработки. Эти жиры мало того что накапливаются и лежат без движения, они являются канцерогенами. Все, что было приготовлено с использованием маргаринов, кондитерских жиров, стабилизированных животных и растительных масел, является смертельно опасным и приводит сначала к сердечно-сосудистым, а затем к другим тяжелым заболеваниям: аллергиям, сахарному диабету, артриту, астме и раку.



Смертельно опасными продуктами питания, кроме уже упомянутых жиров, являются все продукты питания, которые приготовлены с их использованием:

- чипсы
- крекеры и печенье
- пирожные и другие кондитерские изделия
- колбасы, ветчина
- гамбургеры, промышленные полуфабрикаты в виде котлет
- все виды мяса, птицы и рыбы, приготовленные на гриле, включая шашлык
- все виды копченостей

Список этим не органичивается, и вы можете его продолжить. Даже натуральные насыщенные жиры перегружают организм и являются вредными. Это все виды животных жиров, включая сливочное масло (в том числе и топленое), а также многие растительные жиры, например какао-масло, масло авокадо, – все те жиры, которые при комнатной температуре являются твердыми.

С пользой для здоровья можно употреблять лишь свежий, переработанный жир холодноводных рыб и растительные масла холодного отжима, из которых безусловный фаворит – льняное масло. Об этом мы еще поговорим.

Механическая обработка пищи

Механическая обработка пищи – это как бы внешнее пережевывание. Она позволяет экономить на стоматологах и добиваться лучшего измельчения пищи, особенно при разрушенных зубах.

Механическая обработка пищи не должна нагревать ее до температуры выше 45 градусов и не должна ее сильно окислять.

Поэтому я использую блендер, мясорубку и соковыжималку на самых низких скоростях. Наличие нескольких скоростей у кухонного прибора, как правило, означает более высокую цену, но на этом не стоит экономить.

Грамотная механическая обработка пищи снимает необходимость термической обработки или сводит ее к минимуму. Например, самостоятельно приготовленная мука сварится за 3 минуты, а зерно варилось бы 20–30 минут.

Субстанция и структура в пище

Механическая обработка пищи в значительной степени снимает нагрузку с наших зубов и упрощает переваривание пищи. Однако в этом есть и свои минусы: мы перестаем как следует смачивать пищу слюной, пtiалин, выделяемый из слюны, не подготавливает ее к перевариванию, вследствие чего возникают брожение и раздражение кишечника.

Что же делать, если у нас нет возможности грызть целую морковку или жевать цельное зерно? Как всегда, надо попытаться соединить противоположности!

Я всегда добавляю в овощное или фруктовое пюре тонкие ломтики продуктов, подходящих по таблице совместимости. Или кусочки тех же самых продуктов, из которых сделано пюре.

Кроме того, кусочки цельных продуктов очень украшают блюда. Ведь внешний вид пюре, особенно овощных, не очень-то аппетитный. Тонкие кусочки овощей, несколько орешков или веточка зелени смогут превратить ваше блюдо в художественное произведение.

Сыроедение и природолюбие

В настоящее время на Западе получило распространение движение под названием «натуризм»; это понятие более общее, чем сыроедение. Оно включает в себя все натуральные, естественные методы питания и оздоровления.

Но я сейчас введу в обращение новый термин – **природолюбие**, определение которого, помимо питания живой пищей, включает в себя еще и здоровый образ жизни, и ориентированное на восстановление нормальной экологии мышление, и изменение собственного характера, и устремление к воссоединению с целостностью Природы. Только в результате такого комплекса мер связь с Природой восстанавливается полностью, и через человека начинают проходить колоссальные природные силы, которых хватает не только на поддержание здоровья, но и на интенсивное и продуктивное творчество.

Термин «сыроедение» все же не вполне удачен и даже настораживает, отталкивает новичков. У людей создается впечатление, что сыроеды – это упрямые угрюмые люди, которые холодными зимними ночами грызут свои морковки и портят зубы вопреки «научной» системе питания, принятой во всем мире.

В конце концов, волки ведь также сыроеды – они же не готовят зайчиков на сковородке. Значит ли это, что мы и их зачисляем в свою компанию?

Я выбрал слово «природолюбие» (которое пришло ко мне в результате вспышки интуиции во время прогулки в лесу), дабы подчеркнуть, что питание без термической обработки – это лишь средство. **Цель же состоит в том, чтобы воссоединиться с Природой и получить от нее до сих пор недоступные для нас силы и энергии.**

Ради чего я пошел на все эти эксперименты с питанием? Фактор обретения здоровья первоначально был главным. Однако в дальнейшем стало ясно, что цель вовсе не в этом. Огромное число здоровых людей здоровы только потому, что живут серой жизнью, в которой нет места социальному благополучию и творчеству. Стоит им попытаться проявить себя, как ресурс их здоровья быстро исчерпывается, и они тяжело заболевают – так случилось и со мной.

Восстановить утраченное здоровье – это половина дела. Надо постараться увеличить его потенциал, чтобы человеческая жизнь перешла на новый уровень, когда все легко, все удается и при этом получаешь огромное наслаждение от самой жизни.

Вот это – настоящая цель! Именно ее ставят перед собой природолюбцы. Она достигается только воссоединением утраченного единства с Природой.

А путь к этому единству лежит, как ни странно, через желудок.

Балансировка Инь и Ян

В процессе приготовления пищи должна соблюдаться важная пропорция: соотношение между началами Инь и Ян. Инь в традиционной китайской медицине считается женским, охлаждающим началом, в то время как Ян – это мужской, согревающий принцип.

Надо сказать, что благодаря макробиотике, которая была создана совсем недавно и которая несколько вольно трактует древнюю науку о питании, вопрос о правильном соотношении этих двух принципов несколько запутался. Например, макробиотика предлагает нам питаться в основном зерновыми (до 90 процентов), в то время как ряд видных специалистов по питанию (Шелтон, например) вообще отрицают зерно как основу питания человека.

Я решаю вопрос о соотношении Инь и Ян по-своему. На мой взгляд, **Инь – это энергия в обычном понимании, а Ян – это информация.** Балансировка Инь и Ян в рационе озна-

чает, что мы должны выдерживать правильное соотношение между количеством калорий и информационной насыщенностью пищи.

Например, сваренная крупа – это в основном энергия, вещество. В ней очень мало изначальной природной информации. Такая еда не содержит управляющих рекомендаций Природы о том, что с такой пищей делать и как с ее помощью развиваться или оздоравливаться. Именно такую еду любят всякого рода патогенные микроорганизмы.

С другой стороны, цветочная пыльца, сами цветки растений, свежая зелень, зерновые проростки содержат в себе огромное количество информации, но мало калорий. Мы знаем, что во время молитвенного уединения многие святые питались именно такой едой. Обычному человеку трудно утолить голод такой пищей, хотя и для простых смертных она очень полезна. А вот для паразитов информационно насыщенная еда – это гибель. Она как бы запечатана в упаковку, которая больно ранит бактерии и грибки.

Как же правильно выбрать оптимальное соотношение между энергией и информацией в пище? Это зависит от конкретного человека. Тот, кто ведет обычный образ жизни и занимается физическим трудом, может без вреда для себя питаться вареной пищей, добавляя к ней веточку зелени, немного квашеной капусты и изредка – фрукты. Так традиционно питались на Руси.

Но если вы «горите» на работе, целый день сидите перед компьютером или работаете с потоком людей, то **содержание корректирующей природной информации в вашей пище должно быть увеличено**. В какой мере – это устанавливается опытным путем. Главное, чтобы после еды вы не чувствовали сонливости, угнетенности. После сбалансированной еды вы не почувствуете голода, но не почувствуете и тяжести, а через полчаса придет новая волна энергии. Она проявляется в том, что вам становится жарко, улучшается настроение, в теле ощущается свежесть. Умственные способности обостряются, речь чистая, без затруднений.

Но если после еды вам хочется спать, то это означает, что было употреблено слишком много грубой энергии, вещества. И для усвоения такой пищи организму приходится тратить почти весь свой информационный ресурс. Например, яйца считаются продуктом с отрицательной калорийностью – они требуют для своего переваривания больше энергии, чем мы можем из них извлечь. Они дают ощущение «сытости» потому, что очень долго лежат в желудке, когда организм пытается хоть как-то их переварить.

Если же вы через полчаса после достаточного количества еды продолжаете чувствовать голод, то это означает, что грубой энергии усвоено недостаточно. Поэтому следующий прием пищи надо сделать пораньше.

Когда после еды вы чувствуете в себе поднимающуюся суету, не можете остановить разбегающиеся мысли, ваши движения становятся нервными и резкими, это означает, что вы приняли слишком много информации.

И вот еще один совет: чтобы пищевая информация подействовала, ее надо принимать в самом начале еды или перед едой. Поэтому хорошо начинать свою трапезу с зелени или проростков.

Главные носители природной информации – сложные биохимические образования: живые симбиозы бактерий, энзимов, витаминно-минеральные комплексы, хлорофилл, эфирные масла, запахи. Эти активные агенты в основном содержатся в свежей зелени, цветах, фруктах, ягодах, зеленых листовых овощах и в меньшей степени – в сырых корнеплодах.

Крупы, хлеб, насыщенные (животные) жиры практически не содержат в себе управляющей информации. Поэтому их отдельное употребление не может быть рекомендовано – их надо обязательно сочетать, например, с зеленью.

«Энергетические» продукты питания согревают нас, дают физическую силу, пробуждают потенцию, при этом «закисляя» нашу кровь и увеличивая риск хронических заболеваний и инфекций.

«Информационные» продукты пробуждают нас, делают наше сознание более ясным, побуждают к творчеству. Они позволяют нам легко сублимировать сексуальную энергию. Однако питание одними только информационно насыщенными продуктами приводит к охлаждению организма, особенно зимой, и к физической слабости.

Поэтому правильная балансировка информации и энергии – это дело сугубо индивидуальное. Решающим критерием является наше самочувствие. Если мы в полной мере чувствуем себя живыми, сильными, здоровыми, если сознание становится ясным, то это означает, что желаемое равновесие достигнуто.

Когда информации слишком много

Что произойдет, если на одном домашнем компьютере запустить слишком много программ? Он начинает подвисать. Ни одна из запущенных программ толком не выполняется – окна то открываются, то закрываются. Реальная обработка информации не происходит, и весь ресурс компьютера тратится на переключения.

То же самое происходит и с человеческим организмом, который принял слишком большую дозу пищевой информации, не обладая достаточными ресурсами для ее обработки. Ведь природная информация – это не просто данные, которые можно принять к сведению и забыть о них, это активно действующее начало, сродни программам. Попав в наше тело, эти программы сразу же находят себе дело и начинают его выполнять. Но если таких программ слишком много, то они начинают друг другу мешать. Поэтому **мы должны осознанно комбинировать источники пищевой информации** и не перебирать лишнего!

Именно поэтому, как я считаю, сыроедение не стало массовым движением, несмотря на впечатляющие достижения его основателей. Все же люди слишком разные, чтобы можно было надеяться спасти всех с помощью одного рецепта. Сыроедение – важный фактор, но он должен сочетаться с другими, не менее важными факторами.

Каждый человек должен вводить в пищу природную информацию постепенно, наблюдая за реакцией своего организма, и добиваться оптимального результата для своего текущего уровня развития, для своей конкретной конституции.

Дружба с пищей

Для того чтобы живая пища хорошо усваивалась, необходимо установить с ней дружеские отношения.

Казалось бы, как можно дружить с тем, что собираешься съесть? В этом можно усмотреть определенный цинизм. И чем тогда вегетарианцы лучше мясоедов – ведь и те и другие лишают жизни, чтобы насытиться.

На эту тему обстоятельно высказался Мартинус в одном из своих трактатов. Я лишь коротко повторю некоторые его мысли.

Растения, как и животные, на самом деле являются собранием, ассоциацией огромного числа живых существ, проживающих совместно. Мы называем это симбиозом.

Я бы сравнил живое существо с ангаром (или ковчегом!), где под одной крышей нашли себе приют разные биологические виды. Даже растения представляют собой симбиотические образования, так как в них одновременно проживают и клетки самого растения, и многочисленные бактерии, и грибки. Все они нужны друг другу, и доказано, что растения погибают в стерильной среде.

Разница между растениями и животными состоит лишь в том, что у первых крыша шаткая, из пальмовых листьев и стоит на жердях, а у вторых крыша бетонная и стены кирпичные.

Крыша растений может быть снесена одним движением, и спрятавшиеся под ней существа могут найти приют в другом месте, например в нашем организме.

Если же рухнет крыша животного, то находившимся под ней существам не поздоровится – большая часть симбиоза будет разрушена, лишена жизни.

Усвоение сырой растительной пищи происходит совершенно иначе, нежели вареной. Для сырой пищи практически не требуется выделения желудочных соков. Живые, активные вещества начинают усваиваться прямо в пищеводе и желудке, всасываясь через слизистую оболочку прямо в кровь. Например, выпив натощак стакан овощного сока, вы уже через

3–5 минут почувствуете жар, прилив энергии. Ваше настроение немедленно улучшится, а способность к творчеству увеличится. Но ведь сок еще даже не вышел из желудка!

Сама сущность растительной жизни при этом не убивается, а просто переходит в нас, питая наш организм. Растения как бы продолжают жить в нас, приобретая более совершенную форму!

Итак, мы приглашаем жизненные симбиозы, содержащиеся в растениях, войти в нас и трудиться в нас для общей пользы. В каком состоянии приходят к нам эти новые работники и как успешно они смогут трудиться в наших телах, зависит от нас.

Поэтому продукты питания обязательно надо оживлять перед их употреблением – проветривать, замачивать в воде как минимум за сутки. Надо разговаривать с овощами и плодами, петь им песни или гладить. Надо любоваться ими и есть их в состоянии радости и покоя. Тогда то, что нужно, войдет в нас, а то, что вредно, не задержится.

Если вы долго храните овощи или фрукты в холодильнике, устраивайте им время от времени «праздник»: промывайте, помещайте их в тазик с водой, чтобы они напились. Особенно это касается зелени.

Благодаря таким простым действиям количество витаминов в живых продуктах с течением времени не убывает так быстро, как при обычном хранении.

Если фрукты и овощи, которые мы собираемся съесть, находятся в «хорошем настроении», то вместе с ними в наш организм войдут бодрые и сплоченные труженики, готовые поработать и для нас: энзимы, минеральные комплексы, дружественные бактерии.

В ослабленных же пренебрежительным отношением фруктах и овощах легко поселяются патогенные микроорганизмы, которые не прочь перебраться и в нас.

Моральный аспект вегетарианства

В свете вышесказанного совершенно иначе видится вопрос о том, что и вегетарианцы совершают убийство своей пищи. Я не буду спорить о «принципах», а вместо этого попробую построить позицию, исходящую из интересов Природы.

Как уже было сказано выше, форма живого организма – это лишь временное пристанище многочисленных природных сил, которые совершенствуются, эволюционируют и ищут свою собственную дорогу к полноте Единства Природы. То, что способствует быстрой эволюции всей Природы в целом, и должно считаться допустимым и с точки зрения морали.

Конечно же и вегетарианцы убивают – хотя это тихое убийство. Растения как бы спят, и они даже не успевают что-либо почувствовать. Это своего рода эвтаназия, но это все равно насилие. А так называемое «щадящее приготовление на пару» является для растений медленной пыткой.

Сыроеды в меньшей степени несут ответственность перед Жизнью, поскольку спасают значительную часть живых растительных симбиозов, помещая их в свое собственное тело и разрушая лишь внешнюю оболочку растения.

Да и вегетарианцы разрушают жизни природных существ, но их разрушительное воздействие проявляется в меньшей степени. Это та же самая лестница цепи питания, только ее гораздо более высокая ступенька.

Конечно, было бы лучше вовсе не есть, а научиться питаться природными энергиями и информацией напрямую, хотя бы частично. К этому, наверное, человечество рано или поздно придет. А пока что на нашей планете есть как минимум несколько тысяч человек, которые вместо пищи используют так называемые «природные праны» – истечения гармоничных и высокоорганизованных природных энергий, квинтэссенцию жизни. И вегетарианец-сыроед стоит к этой цели гораздо ближе, чем любитель рыбы или мяса.

Осознанное питание

Мысли, которые посещают нас во время приема пищи, оказывают решающее воздействие на то, как наша пища будет усвоена. Наши мысли программируют нас, вызывают к жизни то или иное состояние. А состояние – это огромный комплекс условий, способствующих протеканию одних биохимических реакций и препятствующих осуществлению других.

Суета и нервозность по тембру своего «звучания» соответствуют диапазону состояний бактерий. И поэтому все, что мы съедим в спешке и волнении, пойдет прямо на усиление живущего в нас микромира.

Если же мы принимаем пищу в покое и благодати, то в этом состоянии питательные вещества направляются на поддержку человеческой целостности, иначе говоря, здоровья и полноты сил.

Смысл молитвы перед едой не в том, чтобы пищу предложить Богу – она Ему совершенно не нужна! Смысл в том, чтобы выйти за пределы своей ограниченности, сотканной нашим эго, посмотреть на себя с высоты Единой Жизни Природы и тем самым скорректировать жизненные процессы в своем теле. Предлагая пищу Единому Бытию, мы тем самым направляем ее на поддержку себя как единого организма, а не на воспроизводство расколотого на множество частей конгломерата не сознающих себя жизней.

Можно даже ничего не произносить и ни о чем не думать, а просто войти в полную осознанность, которая есть синоним пребывания в единстве. В этом состоянии сразу становятся заметны странные судорожные подергивания в разных частях тела, вызываемые голо-

дом живущих в нас паразитов. Надо просто наблюдать за этими процессами. Вы заметите, что паразиты, не получив подпитки, растворятся, превратившись в мягкое тепло. Достаточно просто подождать одну минуту, и каналы пустой траты пищевой энергии будут закрыты.

Если все сделано правильно, то наступает приятное расслабление, и аппетит уже ощущается как ровное пламя, а не как буря. Теперь можно есть – насыщение произойдет быстро, и сытость продержится долго.

Мы не привыкли полностью использовать доступную нам мощь сознания! Четкая постановка цели и сосредоточение на ней перед любым делом буквально творят чудеса. Если мы хотим быть здоровыми и успешными, надо привыкать включать на полную мощь свое осознание даже перед самым мелким и незначительным делом.

А в промежутке между делами надо стараться останавливать все мысли и находиться в блаженном парении ясного восприятия. Тем самым мы оказываем огромную услугу своему организму – в нем начинаются интенсивные процессы самовосстановления и самоисцеления.

Фатальные ошибки начинающих вегетарианцев

Как бы нам ни хотелось провозгласить, что вегетарианцы все как один отличаются нерушимым здоровьем и живут до ста лет, реальность, увы, такова: **большинство вегетарианцев живут не дольше мясоедов**. И дело здесь не в вегетарианстве как таковом, а в его неправильном применении, даже извращении.

Печенье и трансжиры

Начинающие вегетарианцы решительно отказываются от мяса, птицы, рыбы и яиц и начинают налегать на белый рис с маслом, поедают огромное количество сладостей – печенья, пирожных и конфет, не понимая, что модифицированные жиры (трансжиры, маргарины), в изобилии содержащиеся в сладостях (особенно – в печенье), убивают печень быстрее, чем алкоголь.

Реабилитация молочных продуктов

Многие вполне обоснованно отказываются от фабричных молочных продуктов, которые пастеризованы и содержат самые немыслимые добавки – от сухого молока и красителей до синтетических витаминов и якобы полезных микроорганизмов, которые на самом деле являются неустойчивыми моноштаммами. Но, отказываясь от такой еды, многие отвергают молочные продукты вообще, хотя они содержат идеально сбалансированные белки и аминокислоты. Надо просто научиться употреблять их обезжиренными, добавляя к ним действительно полезные жиры, например льняное масло. И конечно же молочные продукты должны быть правильно культивированы, то есть сквашены с помощью проверенных заквасок. Надо избегать кипячения при приготовлении творога – лучше подождать сутки (а еще лучше – 36 часов), пока бактерии сделают свое дело при комнатной температуре. Полученные таким образом продукты могут без проблем употреблять даже те, у кого первая группа крови и склонность к аллергии.

Творог, продающийся в магазинах, как правило, готовится методом кипячения в присутствии хлорида кальция. Затем к нему «для улучшения вкуса» добавляются непреобразованные сливки или порошковое молоко, и только после этого в него вливается какая-нибудь бактериальная культура, которая погибнет еще в бутылке, а в лучшем случае – в нашем желудке, так и не дойдя до кишечника. Такой творог вовсе не полезен и часто является источником многих проблем. Однако даже его можно употреблять при условии доквашивания: его можно залить живой творожной сывороткой и выдержать еще 36 часов. Тогда бактерии успеют нейтрализовать большинство «сюрпризов», которые приготовила для нас пищевая промышленность.

Употребление сои

Отказываясь от молочных продуктов, вегетарианцы обращаются либо к сое, что является не самым лучшим решением, либо начинают испытывать хроническое белковое голодание, которое ослабляет и разрушает их организм. Даже если исключена опасность генной модификации, соя и соевые продукты несут в себе множество проблем. Сырые соевые бобы и их проростки содержат большое количество фитоэстрогенов и ингибиторов ферментов. А так называемые «соевые продукты» производятся на фабриках с помощью совершенно

варварских методов переработки – например, с использованием растворителей типа гексана, следы которого всегда можно найти в этих продуктах.

Те, кто в течение долгого времени употребляет сою, рано или поздно приходят к фатальному неусвоению многих микроэлементов, прежде всего цинка. А фитоэстрогены резко ускоряют половое созревание детей, а у женщин старше 40 лет увеличивают вероятность гормональных видов рака.

Даже с соевым сыром тофу возникают проблемы. В пищу годятся лишь те соевые продукты, которые в течение долгого времени честно ферментировались с помощью бактерий – например, классическое японское блюдо мисо.

Долой соль!

Соль должна быть полностью исключена из рациона здорового питания. В Индии говорят: «Кто не ест соли, тот не боится укуса скорпиона». Для современного человека поваренная соль превратилась в угрозу для здоровья и жизни. Этот вопрос изучал Макс Герсон, автор наиболее известной противораковой диеты. Оказывается, натрий должен находиться только в межклеточной среде, и в живую клетку он проникать не должен – там находятся калий и магний. Если же солевой баланс нарушается и натрий все же оказывается внутри клетки, он вытесняет оттуда калий и приносит с собой воду. С каждым атомом (ионом) натрия приходит 21 молекула воды. Это приводит к так называемому «синдрому повреждения тканей» – начинается отек, предшественник всех серьезных патологий. Вода внутри клетки теряет свою структурированность, и митохондрии перестают работать. Человек теряет силы и страдает от недостатка энергии.

В настоящее время диагностируется большое количество смертей от так называемой «внезапной остановки сердца». Происходит это с молодыми людьми, как правило, в жару или после интенсивной физической нагрузки. Диагноз «стенокардия» не подтверждается патологоанатомами. Причина – резкое падение уровня калия и паралич сердца. Многие слышали, что при потере большого количества пота надо «восстановить солевой баланс». И поэтому в жару наедаются соли или соленых продуктов. Таким образом, в организм попадает огромное количество натрия, а уровень калия катастрофически падает.

При потере большого количества пота следует съесть больше фруктов – бананов, фиников или сырых овощей, выпить овощного сока. Это быстро восстановит уровень калия и снимет угрозу.

Кто-то может спросить: как же так, ведь травоядные животные нуждаются в соли и часто приходят на солончаки, чтобылизать солевые отложения? Да, для травоядных животных это оправданно – их пища содержит много калия, и в жару у них нарушается натриевый баланс. Это приводит к падению артериального давления и делает их беззащитными перед хищниками. Но для современного человека ситуация совершенно иная. Наша пища и так «перевозбуждает» наш организм, потому как в ней слишком много энергии. Во многих популярных овощах, например сельдерее, натрия вполне достаточно, чтобы удовлетворить нашу потребность. Так что нет никакой необходимости добавлять в пищу хлористый натрий (поваренную соль).

Итак, долой солонки! Необходимо исключить и йодированную, и морскую, и индийскую черную соль. Надо научиться квасить овощи бессолевым методом – с помощью молочной сыворотки. Даже морские водоросли надо тщательно промывать перед употреблением, чтобы минимизировать количество содержащейся в них соли.

Полезные жиры

Любые насыщенные жиры (не только животные!) забирают из нашего организма огромное количество ферментов и требуют для своего усвоения значительное количество эссенциальных (незаменимых) жирных кислот, в первую очередь омега-3. Какао-масло, так же как и авокадо, дает ложное чувство сытости, а на самом деле перегружает печень. То же самое касается и сливочного масла, в том числе топленого. Не стоит даже просто добавлять их в пищу, не присовокупив одновременно равного количества жирных кислот омега-3. Не говоря уже о том, что жарить на любом масле – это самоубийство. Это касается и широко пропагандируемой в настоящее время так называемой «ведической кухни», которая выражает скорее не ведические принципы, а традиции низших каст индийского общества.

Однако, отказываясь от насыщенных масел и жиров, не следует бросаться в другую крайность, отвергая жиры вообще. Есть две незаменимых жирных кислоты, без которых человек не может обойтись, поскольку наш организм не в состоянии их синтезировать, – это омега-3 и омега-6. В рационе «обычных» вегетарианцев эти нутриенты практически полностью отсутствуют. А зря! Без них организм начинает неумолимо стареть, усыхая и задыхаясь. Даже мясоеды находятся в лучшем положении, поскольку в мясе и рыбе есть некоторое количество этих жирных кислот и их производных. Проблема решается просто: **следует ежедневно употреблять от 2 до 5 ложек льняного масла холодного отжима**. Стоит постараться и потратить время на поиск честного производителя льняного масла, который действительно осуществляет холодный отжим.

Недостаток ферментов в пище

Обычные вегетарианцы употребляют слишком мало сырых овощей, а вот фруктов, особенно сладких, как правило, переедают. И практически **никто не ест необходимого количества зелени (300–500 г в день)**. Поэтому нашему организму катастрофически не хватает ферментов – «рабочих лошадок» биологической формы жизни. Вследствие этого в наших телах накапливаются токсины и шлаки, нарушается процесс клеточного дыхания. Поэтому, когда наступает весна, жизненно необходимо собирать свежие травы (сорняки!) букетами и пить травяной сок – стаканами (начиная, естественно, с одной чайной ложки). А осенью переходить на овощной сок и пить его до 3 л в день. Следует не забывать о необходимости усиленной детоксикации и поддержке печени – например, с помощью кофейной клизмы.

О пользе таблеток и порошков

В конце зимы и начале весны, когда овощи и фрукты либо несвежие, либо слишком дорогие, можно позволить себе употребление **растительных ферментов в капсулах** или просто увеличить потребление **каш из травяных порошков**, заготовленных еще осенью. В это время очень разумно пользоваться и **аюрведическими препаратами**, опять-таки побеждая в себе догматические установки, что «все таблетки вредны». А как бы вы отнеслись к таблетке кайя-кальпы, дарующей вечную жизнь?

Истинное вегетарианство конечно же сыроедческое. Употребляя сырые овощи и фрукты, мы не уничтожаем содержащуюся в них жизнь, а приглашаем в себя, осуществляя тем самым «малую йогу». Кулинарная обработка пищи убивает эту жизнь, и мы за это бываем жестоко наказаны. Ведь любые вареные продукты (не говоря уже о жареных) пере-

гружают поджелудочную железу, которая должна производить ферменты не для переваривания каши с маслом, а для **растворения новообразований (раковых опухолей)**.

Статистика показывает, что вегетарианцы, питающиеся вареными и жареными продуктами, умирают раньше, чем мясоеды. И в той же или большей степени подвержены дегенеративным заболеваниям, в том числе онкологическим. Блины с маслом так же вредны, как жареное мясо!

Как часто надо есть

Еще одна **вредная догма заключается в том, что есть надо как можно реже, в идеале – один раз в день.**

Действительно, если человек обильно питается вареной пищей, сдабривая ее огромным количеством насыщенных жиров, то в таком режиме и надо питаться один раз в день, иначе организм просто не выдержит нагрузки.

Известно, что больные, слишком долго находящиеся на так называемой «диете номер 5» (разваренная пища, принимаемая малыми порциями несколько раз в день), неотвратимо разрушают свою поджелудочную железу и приобретают диабет.

Но мы можем наблюдать совершенно другую картину в случае вегетарианцев-сыроедов: можно есть каждый раз, когда возникает чувство голода. Хоть десять раз в день! И от этого организм не потеряет энергию, а, наоборот, приобретет. Потому что организм не расходует силы на переваривание сырых продуктов – они переваривают себя сами. Они также переваривают нас, разрушая все, что утратило жизненность.

Не все сырое полезно

Не следует думать, что все сырые продукты полезны. Как вы относитесь к бледным поганкам, акониту или борщевiku Сосновского? Так что мало сказать «ешьте сырое», надо еще суметь найти ту сырую пищу, которая окажется наиболее полезной лично для вас.

Вовсе не все проростки полезны

Некоторые проростки оказываются вредными для людей с определенной группой крови: например, люцерна категорически противопоказана тем, у кого первая группа. Пшеница наиболее полезна, когда ее проростки стали зелеными (достигли высоты 10–15 см), а вот размоченные тыквенные семечки, наоборот, надо есть, пока они еще не выпустили ростки.

Догма монотрофного питания

И наконец, разоблачим еще одну догму: о монотрофном питании, то есть веру в то, что сырые продукты надо есть только по отдельности, не смешивая.

Я согласен с тем, что «классический» овощной салат – это хорошая еда для поросят, но не для человека, ставшего на путь эволюции. Монотрофный режим хорош в большинстве случаев, но не во всех. Например, диета Йоханны Будвиг, поднимающая раковых больных со смертного одра, основывается на смеси обезжиренного творога с льняным маслом. А ведь согласно Шелтону, это совершенно запретная комбинация! Далее, **добавление меда к травам делает процесс их усвоения более эффективным.** А зелень и вовсе можно свободно сочетать с любыми продуктами, которые подходят сыроеду. Зелень снимает раздражение кишечника и дает избыток ферментов, помогающих перевариванию. Только надо стараться

как следует размалывать зелень (в мясорубке или блендере), чтобы ее клетчатка не царапала кишечник. Этому не понимают многие врачи, которые запрещают при язве или колите все сырое, не понимая, что тем самым они ставят своих пациентов на путь медленного умирания. В главе 3 вы найдете рецепт классической «зеленки», состоящей из сырых фруктов и зелени, которая прекрасно успокаивает раздраженный кишечник и не только не лишает организм ценных ферментов, но, наоборот, приносит их в своем составе.

Разъяснению ограниченности принципа монотрофного питания я посвятил отдельный раздел этой главы.

Вареная пища не рекомендуется, но не запрещается

Даже вареная пища не является полностью запретной! В антираковой диете доктора Герсона используется овощной «суп Гиппократ», который варится в течение часа или больше. Благодаря этому блюду снимаются раздражение и сухость кишечника, возникающие после «классического» медицинского лечения (химио- и радиотерапия) или при изобильном употреблении неразбавленных овощных и фруктовых соков. Излишнее расхождение пищеварительных ферментов на переваривание «супа Гиппократ» совершенно незаметно на фоне огромного количества растительных ферментов, приходящих вместе с тринадцатью стаканами свежих соков.

Разоблачайте догмы

Надеюсь, я не слишком смутил читателя обилием парадоксальных утверждений. Проверьте сами, в какой степени они верны, и не превращайте их в очередную догму.

Выслушивайте все авторитетные (и не очень авторитетные!) мнения, но примеряйте все к себе, к своему состоянию и на полную мощь включайте творческое мышление.

Ясно видеть цель

В чем же конечная цель всех этих титанических усилий по усовершенствованию диеты? Конечно же не только в том, чтобы просто оздоровиться, родить детей, сделать бизнес, защитить диссертацию и т. д. Главная награда заключается в том, что природное питание значительно ускоряет путь эволюции человека и открывает перед нами совершенно новый, восхитительный и прекрасный способ существования – Путь Небесного Человека.

Ведь истинная роль человека в Природе – объединять под своей крышей те малые жизни, которые приходят к нам из окружающей среды. И наша ответственность состоит в том, чтобы найти и реализовать те уникальные соединения обстоятельств, когда всем становится хорошо. Никто, кроме вас, не найдет те уникальные сочетания пищевых продуктов, которые в наибольшей степени полезны именно вам. **Наивысшая практическая задача человека – помочь Природе стать лучше, и начинать надо со своего тела.**

Источники незаменимых аминокислот

Вот традиционный вопрос, который задают себе вегетарианцы: достаточно ли я употребляю белков? Этот вопрос непростой, и ответ на него зависит от многих обстоятельств. Как всегда, критерием служит самочувствие. При недостаточности организм радуется белковой пище, а при ее избытке возникают угнетенность и усталость даже при одном взгляде на готовое блюдо.

Белки зерновых культур недостаточно полны по своему составу, и их постоянное употребление перегружает пищеварительную систему, прежде всего печень. Ведь в нашем организме происходит одновременное усвоение всех необходимых аминокислот, и «бутылочным горлом» является та из них, которой меньше всего. Усваиваться должен весь комплекс незаменимых аминокислот в определенной пропорции, причем поступить они должны в один и тот же прием пищи. А то, что было избыточно, будет разложено, превращено в тепло и выведено.

Поэтому зерно пшеницы, даже пророщенное, является тяжелой пищей и нагружает печень. Из белков, содержащихся в нем, в отвалы идет больше половины. А вот проростки овса усваиваются гораздо лучше. Хороши также проростки гороха – нут (по-узбекски «нухут») и маш (турецкий горошек, или мунг).

Обезжиренные, приготовленные методом культивирования творог, кефир или йогурт – отличные источники аминокислот, их состав полностью соответствует потребностям человеческого организма.

Зелень также является источником аминокислот, и хотя их там совсем немного, при употреблении порядка 500 г зелени в день этого оказывается вполне достаточно.

Хорошо сбалансированы аминокислоты в печеном картофеле (имеется в виду щадящее приготовление на медленном огне с минимальным количеством воды). Приготовленные таким образом овощи можно употреблять регулярно при условии, что вы получаете обильное количество ферментов из правильно приготовленных овощных соков или трав.

Аминокислоты содержатся также во всякого рода квасах и квашах. Сложные и неудобоваримые растительные белки (и даже растительные яды) извлекаются из растительной массы и разлагаются бактериями на составные части. Произведенные таким образом аминокислоты растворимы в воде и для их усвоения не нужны ферменты поджелудочной железы.

Можно с успехом квасить растительный жмых, остающийся после выжимания сока. Таким образом осуществляется полное извлечение полезных веществ. В качестве закваски можно использовать молочную сыворотку, остающуюся после приготовления творога.

А теперь о том, что я **НЕ рекомендую**.

К сое я отношусь очень осторожно. Об этом я уже писал выше. Даже если она не является генно-модифицированной, она содержит слишком много фитоэстрогенов, а также ингибитор трипсина, что затрудняет усвоение других продуктов. Соя первоначально вызывает всплеск энергии и дает ощущение благополучия, но затем начинает нарастать внутреннее напряжение, появляется какая-то тревога.

Характерно, что **соя и производные от нее продукты запрещены во всех противораковых диетах**. Единственное исключение – традиционный продукт мисо при условии, что он готовился честным ферментированием, а не с помощью какого-нибудь ускоренного химического процесса.

Естественно, под запрет попадают все аминокислоты в виде таблеток, порошков, желе и т. д. Исходные продукты для этих составов часто поступают со скотоводческих боен, а в процессе переработки используются токсические вещества. Такое «питание» является онко-

генным и делает человека инвалидом. Есть свидетельства, что подобного рода «полезные» добавки ускоряют развитие злокачественных опухолей.

По некоторым данным, **бактерии, живущие в легких, могут фиксировать азот из воздуха, превращая его в аминокислоты.** Точно такой же процесс происходит в клубеньках бобовых растений. Человек, по-видимому, также к этому способен. Те, кто выполняет интенсивные дыхательные упражнения, имеют реальный шанс построить такой симбиоз в своем организме. Те же самые бактерии, которые в слабом организме могут вызвать пневмонию, в сильном человеке начинают служить общему делу, внося свой уникальный вклад. Для успеха необходимо, чтобы нервная система была насыщена достаточным количеством «огня», или праны. Некоторые марафонцы, которые во время длительных забегов ничего не едят и не пьют, приходят к финишу с массой тела, увеличенной на 1–2 кг.

Наконец, до нас изредка доходят слухи, что люди, которые «разожгли огонь» своих нервных центров (чакр) до предельно высокой интенсивности, могут синтезировать в своем теле любое вещество. Но нам до этого предстоит пройти очень долгий путь!

Незаменимые жирные кислоты

Человеческий организм способен синтезировать все нужные ему жиры, кроме двух. Их условно называют омега-3 и омега-6. Они необходимы для осуществления правильного обмена веществ. Если они не поступают с пищей, то клеточное дыхание нарушается, организм начинает постепенно деградировать, и развиваются самые разнообразные дегенеративные болезни – диабет, артрит, рассеянный склероз, рак. Человек теряет вес, становится нервным и раздражительным, не может сосредоточиться.

Эти жирные кислоты содержатся в тканях животных, и прежде всего в рыбе холодных вод, а также в любых сырых семечках, орехах и семенах. **Больше всего оме-га-3 содержится в льняном масле холодного отжима – до 60 процентов!**

Термическая обработка пищи разрушает необходимые нутриенты и превращает их в трансжиры.

Вегетарианцы, которые не употребляют семена или орехи или употребляют их в жареном виде, сильно рискуют. Особенно опасна нехватка жирной кислоты омега-3, которая является важным агентом в переносе кислорода от эритроцитов крови к живым клеткам организма. В отсутствие омега-3 клетки начинают задыхаться и в конце концов переходят к ферментативному способу получения энергии, а это и есть рак.

Роль эссенциальных жирных кислот в жизни человека была раскрыта великим немецким биохимиком **Йоханной Будвиг**. Благодаря этому знанию она смогла в течение своей жизни в одиночку вылечить около 1000 раковых больных. Эти результаты были задокументированы, но в нашей стране о них мало кто знает. Йоханна Будвиг раскрыла роль недостаточности незаменимых жирных кислот в развитии дегенеративных болезней – артрита, диабета, астмы, сердечно-сосудистых заболеваний, аллергий. Макс Герсон это знание взял за основу своей знаменитой противораковой диеты.

К Йоханне Будвиг приезжали делегации американских врачей, которые просили ее запатентовать этот метод лечения и продать патент им. Она отказалась, и после этого медицинский истеблишмент сделал вид, что ее самой, как и ее метода, не существует.

Йоханна Будвиг написала два десятка книг, посвященных исключительной роли эссенциальных жирных кислот в жизни человека. Эти книги были первоначально изданы на немецком языке и только сейчас стали переводиться на английский (также их можно приобрести через Интернет). Некоторые переводы, однако, сделаны просто отвратительно. Такое впечатление, что переводил дотошный немец, плохо знающий английский язык, и делал это дословно, с сохранением конструкций немецкого языка. Некоторые из этих книг просто нечитаемы, и это, конечно, отчасти компрометирует и сам метод.

В настоящее время одним из заметных специалистов по вопросу жирных кислот, масел и жиров является Удо Эразмус (Udo Erasmus), который написал на эту тему несколько книг на английском языке.

Теперь нам стало окончательно ясно, что первопричиной многих болезней, вызываемых недостаточным клеточным дыханием, является отсутствие в рационе аминокислоты омега-3. Если омега-6 «разжигает огонь» метаболизма, то омега-3 этот огонь регулирует и восстанавливает клетки после нагрузки.

Многие диетологи определяют поддерживающую дозу ежедневного приема омега-3 в количестве 1 столовой ложки (в пересчете на льняное масло), а кислоты омега-6 рекомендуется употреблять в 2–3 раза больше. Хорошим источником омега-6 является кунжутное масло холодного отжима. Однако целители, занимающиеся онкологическими заболеваниями и имеющие дело с пациентами, у которых есть хроническая недостаточность эссенци-

альных жирных кислот, назначают ежедневную дозу омега-3 по 3–5, а то и 10 столовых ложек.

Те, кто занимается оздоровительными диетами, могут при этих словах схватиться за печень. Но их опасения напрасны. Дело в том, что эссенциальные жирные кислоты сами по себе являются биологически активным фактором, подобным ферментам. Так что не вы будете переваривать их, а они – вас!

Больным людям или тем, кто испытывает высокие физические, интеллектуальные или духовные нагрузки, рекомендуется сосредоточиться на употреблении исключительно льняного масла. Это масло, если оно действительно холодного отжима (приготовлено при температуре не выше 45 °С), можно с огромным удовольствием пить столовыми ложками без каких-либо неприятных ощущений. Можно «перекусывать» льняным маслом – выпивать пару столовых ложек в промежутках между едой. Оно не отнимет энергию у вашего организма. Наоборот, выпив пару столовых ложек, вы через 10–20 минут почувствуете огромный прилив сил и энергии. Поэтому такое масло не рекомендуется употреблять перед сном – переизбыток энергии не даст вам заснуть.

Льняное масло рекомендуется принимать при раздражении кишечника, поскольку оно помогает усваивать те продукты или сочетания продуктов, которые вызывают проблемы при усвоении.

Здоровые люди могут употреблять другие масла и жиры, однако необходимо помнить, что на каждую ложку, например, сливочного масла надо съесть одну ложку льняного, чтобы обеспечить правильное усвоение жира и избежать засорения организма. Насыщенные жиры правильно сгорают только в присутствии омега-3.

Введение в рацион необходимого количества омега-3 приносит облегчение и способно даже предотвратить развитие многих заболеваний, которые фармакологическая медицина считает неизлечимыми. Улучшается состояние клеточных мембран, сосудов и артерий, эритроциты перестают «склеиваться», и периферические ткани начинают правильно дышать, так как они получают питательные вещества. Многие виды сердечно-сосудистых заболеваний, астма, диабет, артрит, рак, все виды аллергий, низкий иммунитет, склонность к воспалениям и аутоиммунным реакциям, нездоровая кожа – все это на самом деле начинает постепенно уходить, и здоровье возвращается.

Надо только отчетливо понимать, что льняное масло – скоропортящийся продукт и оно очень быстро прогоркает под действием света, кислорода и при нагревании.

А в прогорклом масле омега-3 отсутствует, и если вы будете употреблять такое масло, то ваша печень, естественно, будет страдать.

Йоханна Будвиг составила множество **кулинарных рецептов**, многие из которых на первый взгляд покажутся парадоксальными. Например, смесь обезжиренного творога и льняного масла, взбитая с помощью блендера (на 120 г творога 2 столовые ложки масла). Этой смесью предлагается заправлять фрукты и сухофрукты. Я покрутил пальцем у виска, когда впервые услышал об этих рецептах. Но рискнул попробовать (рекомендации самого доктора Герсона дорогого стоят!), и теперь снимаю шляпу. Этот, казалось бы, чудовищный рецепт решает одновременно проблему как незаменимых белков, так и жиров, стоящую перед каждым вегетарианцем, и это блюдо прекрасно усваивается. При этом у данного блюда отменный вкус.

Я, наконец, осознал, что медленное погружение в вата-дошу (то есть медленная утрата телесного фактора при перевозбуждении нервной системы), происходящее с большинством людей, занимающихся духовными практиками, вызвано не собственно практикой, а неспособностью организма восстанавливаться после повышенной нервной нагрузки. Смеси Йоханны Будвиг возвращают утраченную телесность и вновь разжигают, казалось бы, уже

навсегда угасший метаболизм. Питта и капха-доши нельзя восстановить без омега-3! Этого не знают даже многие врачи Аюрведы.

Диета Йоханны Будвиг

Эта диета была специально разработана Йоханной Будвиг для восстановления больных, страдающих дегенеративными болезнями, причем в прогрессирующих формах. Прежде всего, речь идет об онкологических заболеваниях, хотя ими дело не ограничивается.

Эта диета в значительной степени основана на использовании обезжиренных молочных продуктов и льняного масла холодного отжима. Те, кто уже имеет некоторые познания в области диетологии, могут удивиться: как же так, ведь молочные продукты плохо перевариваются, засоряют кровь, а льняное масло дает повышенную нагрузку на печень?

Как всегда, Бог проявляет себя в прогрессивных идеях, но дьявол прячется в деталях. Если не выстроить правильно всю последовательность этих мелких деталей, то неизбежно придешь к неудаче. Владение «мелочами» – это и есть технология, знание в действии.

Молочные продукты обязательно должны быть **ПОЛНОСТЬЮ обезжирены (то есть жирность – 0 процентов)**. Даже один или два процента жирности – это слишком много. Необходимо полностью исключить насыщенные жиры, которые забивают мелкие сосуды и рецепторы инсулина. А всякого рода аллергии, порождающие слизь, происходят от белков, содержащихся в непреобразованном молоке. Поэтому-то молоко и должно культивироваться с помощью бактерий, содержащихся в натуральных заквасках. Когда молоко створаживается, вредные белки оказываются преобразованными в аминокислоты. Свежее молоко полезно только для детей, а **натуральные** кефир, творог и сыворотка – это пища пожилых, больных и героев, которые ставят перед собой великие цели!

Кто-то может заметить, что аллергия часто бывает от творога. Но мы ответим: от **МАГАЗИННОГО** творога, в который для улучшения вкуса и его смягчения добавляют сливки и множество других добавок и который готовится методом кипячения, да еще с добавлением хлористого кальция.

Я также замечу, что козье молоко нам категорически не подходит, поскольку капельки жира в нем очень маленькие и отстаивать этот жир за разумное время не удастся. Поэтому продукты из козьего молока всегда содержат насыщенный животный жир.

Творог, который предлагает использовать Йоханна Будвиг, сделан из коровьего молока, натуральный, то есть он не нагревается до температуры выше 39 °С.

Подогрев пищи

Растительные ферменты наиболее активны при температуре около 40 °С. Более того, подогретую пищу просто приятнее есть, особенно в холодный сезон.

Лучше всего разогревать еду на специальном дегидрататоре, снабженном точной регулировкой температуры. Но такие приборы встречаются редко и стоят дорого.

Я использую для этой цели старый фотографический глянецатель, степень нагрева которого управляется тиристорным регулятором напряжения.

Часто я согреваю блюда на водяной бане. Для этого я кладу на стол толстую салфетку (чтобы не повредить скатерть), на которую ставлю металлическую миску. В нее я наливаю горячую воду практически доверху. А на миску ставлю тарелку с разогреваемым блюдом так, чтобы ее дно касалось воды. Можно накрыть тарелку крышкой.

Остается подождать несколько минут, и можно приступать. Начинать есть лучше с середины, выбирая пищу со дна, – там она нагревается в первую очередь.

Не стоит держать блюдо на водяной бане слишком долго, поскольку оно может перегреться и содержащаяся в нем жизнь будет ослаблена или вовсе уничтожена.

Моноедение – важный принцип, но не догма

Живая пища более разнообразна по своим свойствам, чем термически обработанная. И хотя такая «мертвая» еда всегда вызывает перегрузку пищеварительных желез (особенно поджелудочной), наш организм с течением времени как-то приспособился и научился ее переваривать.

При попытке перейти на природную пищу нас встречает целый ряд неожиданностей. Оказывается, нам не удастся просто так изменить свои привычки. При попытке смешать 2–3 компонента, которые мы привыкли без проблем употреблять в вареном виде, наш кишечник возмущается, начинается брожение, газы или понос.

С точки зрения нашего пищеварения каждый из живых продуктов является особым существом, к которому необходим индивидуальный подход. Это существо (жизненный симбиоз) приносит свой собственный набор ферментов, питательных веществ и микроорганизмов. Живая пища хорошо переваривается по отдельности, при этом нагрузка на наш ферментативный аппарат значительно снижается.

Но стоит смешать 2–3 вида не подходящей друг другу живой пищи, и наступает хаос. Это даже хуже, чем питаться вареным и жареным!

Поэтому большое значение имеет вопрос о раздельном питании, который поставил перед нами Герберт Шелтон. Несоблюдение правил сочетания продуктов немедленно приводит к проблемам, даже у лиц с крепким пищеварением.

В идеале нам следует стремиться минимизировать количество одновременно употребляемых продуктов – например, по Шелтону, утром можно съесть пару грейпфрутов, в обед – зеленые овощи с тыквенными семечками, а вечером – пророщенную пшеницу с орехами.

Однако нельзя питаться все время одним и тем же, например проростками. Это может создать серьезный дисбаланс питательных веществ.

В крайнем случае можно применить принцип конвейера – сначала съедаем легко перевариваемую пищу, минут через десять переходим к более трудно усваиваемой. В этом случае надо есть не спеша и стараться не совершать резких движений после еды, чтобы выстроенный в желудке конвейер не разрушился. Если все перемешается, начнется брожение.

Если же конвейер построен удачно, разные виды пищи будут друг за другом покидать желудок, каждая в своей пищеварительной среде.

Для того чтобы не было скучно жевать всего лишь один продукт во время каждой еды, можно применять принцип «три капусты», о котором рассказал мне мой отец. В военное время их, молодых курсантов, кормили в соответствии со следующим меню: на первое – вода с капустой, на второе – капуста без воды, на третье – вода без капусты.

Так и мы можем приготовить яблочное пюре, добавить в него кубики того же самого яблока и приправить крошкой из сушеных яблок. Получится очень интересно, разнообразно и вкусно.

Я уже говорил о том, что монотрофное сыроедение – это один из важных этапов перехода на живую пищу. **Пока мы не знаем, какие из сырых продуктов сочетаются друг с другом, лучше всего есть их по отдельности.** Но как только наш опыт позволит нам находить мощные симбиотические сочетания, взаимно усиливающие питательные свойства продуктов, мы уже будем применять только их. На их фоне монотрофное питание будет выглядеть как пламя свечи на солнце.

Пять вкусов

В связи с затронутым выше вопросом о моноедении нам следует обсудить принцип пяти вкусов, о котором мы знаем из Аюрведы – индийской науки о здоровье.

Согласно этому принципу, в каждый прием пищи мы должны ощутить все пять вкусов – горький, сладкий, соленый, вяжущий и кислый. Если этого не происходит, то мы будем чувствовать голод даже с набитым желудком и неминуемо будем переедать.

Противоречит ли этот принцип моноедению? Нет, не противоречит, если его разумно применять.

Даже при моноедении большинство продуктов уже содержат в себе два, три, четыре или даже все пять вкусов! Этим живая пища отличается от термически обработанной, которая утратила все свои ароматы и вследствие этого стала несытной. Поэтому вареной пищей трудно насытиться.

Например, грейпфруты одновременно кислые, сладкие, горькие и вяжущие. Остается добавить немного соленого – и полнота вкусов достигнута. Это не значит, что грейпфруты надо заедать килограммом соленых орехов. Достаточно присыпать дольки небольшим количеством порошка ламинарии, и наши рецепторы будут удовлетворены.

В достижении гармонии и полноты вкусов большую роль играют пряности и приправы. В весовом количестве их надо применять совсем немного, но они дают качественную полноту и позволяют достигать глубокого насыщения пищей.

По мере прогрессирования в природном питании, как говорят знающие люди, наша чувствительность к ароматам будет возрастать, и мы уже в каждом отдельном продукте сможем ощутить все пять вкусов. Тогда приправы нам не понадобятся.

Если знать секрет!

Секрет таков: организм в основном считывает информацию с того, что употребляется в самом начале еды. Иначе говоря, усвоение всей съеденной пищи управляется тем небольшим ее количеством, которое вы съедаете как салат или закуску. Или то, что мы употребляем за полчаса-час до основной еды. Эта первая порция управляет всей тяжелой артиллерией, которая нагрянет потом. Так, пучок листьев одуванчика способен обеспечить правильное и полное усвоение каш, вареных овощных блюд, хлеба и масла, съедаемых за ним.

Этот секрет пришел ко мне как результат моего собственного опыта. После 50–70 г листьев одуванчика или подорожника я оказался способным нормально переваривать даже только что испеченный белый хлеб, что мне не удавалось уже много лет! На Масленицу я рискнул поесть блинов, предварительно загрузившись одуванчиками, – и моя печень справилась лучше, чем у тех, кто считал себя полностью здоровым!

Вот тебе и секрет, скажете вы. Так ведь это же обычный принцип традиционной русской или кавказской кухни – сначала наесться зелени, а потом браться за все остальное.

Увы, мы так легко отвергли многие народные рецепты, которые несли нам здоровье и счастье. Мы отвергли салаты и разрешили себе сразу наваливаться на жареное, жирное и сладкое.

Стоит перекусить между приемами пищи маленькой шоколадкой, и вы запрограммируете себя на избыточное потребление калорий. Сигареты вовсе не помогают похудеть! Они увеличивают нашу нездоровую возбудимость, благодаря чему мы наедаемся все больше и больше.

Если уж и перекусывать, то зеленью, сырыми овощами или натуральными соками. Пара столовых ложек льняного масла – наилучшая замена шоколадке. Не повредит неболь-

шое количество свежего творога, купленного у фермеров. А пастеризованные молочные продукты – это «мертвая» пища.

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.