

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the text on the right side of the page.

В. А. Шемшук

**Сыроедение
- путь к
бессмертию**

**Издательство Омега Плюс
Москва
2009**

Автор Шемшук В.А.

Сыроедение — путь к бессмертию. Издательство «Омега Плюс». 176 стр., бумага газетная, кегль 13. Гарнитура Times New Roman CYR. Формат 60 x 90. доля 1/16. Тираж 7000. Заказ № 0905260.

В книге рассказано о фантастических результатах сыроедения, приведены механизмы объясняющие феномены поразительного оздоровления, излечения от всевозможных неизлечимых болезней, приведены случаи омоложения глубоких стариков с превращением их в молодых людей и даже юношей.

Редактор	— Макарова О.В.
Корректор	— Хаскина М.А.
Компьютерный дизайн, вёрстка и графика	— Жуков А.В.
Художник	— Армишева Н.В.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

ISBN 978-5-90244-406-3

ББК 87.7

Содержание

Часть 1. Ода сыроедению

§ 1. Что нужно есть?.....	6
§ 2. Основная причина появления паразитов в организме.....	9
§ 3. Ещё один источник поступления паразитов в организм.....	13
§ 4. Как варёноедение вызывает болезни ЖКТ?.....	15
§ 5. Зачем нужны организму чистки?.....	18
§ 6. Чистки для беременных женщин.....	22
§ 7. Какие массажи способствуют очищению организма?.....	25
§ 8. Накопление потенциала с помощью еды.....	29
§ 9. Ошеломляющие последствия сыроедения.....	31
§ 10. Виктория Бутенко о сыроедении.....	34
§ 11. Детоксикация — начало омоложения.....	42
§ 12. Как помочь организму при наступлении интоксикации?.....	46
§ 13. Чем же для нас является варёная пища?.....	49
§ 14. Пищевые диверсии.....	52
§ 15. Как нас заражают?.....	56
§ 16. Внедрение смерти на Земле.....	60
§ 17. Подводные камни сыроедения.....	67
§ 18. Где добыть живую воду?.....	70
§ 19. Преодоление бескультурного земледелия.....	73
§ 20. Очистительный комплекс и его модификации.....	75
§ 21. Шестидница творения.....	84

§ 22. Чаровная кулинария	86
§ 23. Полезные сведения.....	90
§ 24. Лечение истинных заболеваний.....	91
§ 25. Преображения семян растений для достижения человеком бессмертия.....	94
§ 26. Ода сыроедению.....	98

Часть II. Рецепты сыроедческой кухни

§ 1. Рецепты от А. Чупруна.....	102
§ 2. Сборник рецептов салатов от В. Даниэляна..	103
§ 3. Сборник рецептов блюд из зерновых, бобо- вых, овощей и фруктов от В. Даниэляна.....	106
§ 4. Сырые конфеты.....	110
§ 5. Рецепты из книги Виктории Бутенко	112
§ 6. Рецепты из журнала «Дневник Сыроедки»....	133
§ 7. Простые салаты по Герберту Шелтону.....	137
§ 8. Сыроедческие рецепты от Атерова.....	139
§ 9. Рецепты сыроедения от разных авторов.....	141
§ 10. Список сырых продуктов и их характеристика.....	149
§ 11. Десять золотых правил сыроедения.....	154
Приложение: Съедобные дикорастущие.....	156
Библиография.....	173
Список работ автора, входящих в серию «В поисках сокровенного».....	174

Часть I Ода сыроедению

Покуда бунтовать я мог
Мой бог меня берёт
Когда ж припал к его ногам
Он мною пренебрёт.

Р. Тарор

§ 1. Что нужно есть?

Всем известно, что от пищи зависит настроение человека, а значит и его успехи, или наоборот, не успехи на работе и в личной жизни. Хорошее настроение, обусловленное правильным питанием, обеспечивает хорошее настроение и соответственно притяжение хороших событий. В то время как пища, вызывающая неприятные ощущения, приводит к неприятностям по жизни. И оказалось, что неприятная пища питает не нас, а микробов в нашем организме. А отсюда не только неприятности в жизни, но и неприятности со здоровьем.

До революции в России в медицине были две школы: последователей Луи Пастера, утверждавших, что все болезни от микробов, и Гастона Нессая, считавших, что микробы — это последствия заболевания. В середине XX века русский учёный А.Русаков обратил внимание, что организм создаёт благоприятные условия для микробов, с тем, чтобы они уничтожали отмершие ткани и клетки, т.е. исполняли роль санитаров. В 1985 году д.м.н. Ф.Н. Ромашов дал газете «Советская Россия» скандальное интервью под заголовком «К здоровью без лекарств», где писал, что микробы нам не враги — они помогают нам разлагать и выводить из организма шлаки — причину практически всех болезней человека. Статья ломала навязанные нам представления о роли микробов в организме и, естественно, была принята в штыки. Но спросим себя, от чего это в организме образуется такое количество шлаков, что он стано-

вится неспособным самостоятельно их вывести, и вынужден прибегать к помощи микробов?

Причины можно выделить две. Первая, это варварское уничтожение лесов, из-за чего в атмосфере за последние 200 лет содержание кислорода уменьшилось с 28% до 19% и уменьшилось давление с двух до одной атмосферы, что вызвало уменьшение в организме скорости обмена веществ и как следствие этого — увеличение количества болезней у человека. Так, если в конце XIX века было известно всего 400 болезней, то в конце XX века после массового истребления лесов количество разнообразных болезней возросло до 30.000.

Вторая причина — это переход Человечества на варёную пищу, которая окончательно произошла фактически после Октябрьской революции. Общин сыроедов и фруктоедов до революции и после неё было ещё очень много, и они существовали повсеместно: в России, Америке, Австралии, Азии, Европе и даже в Африке. Особенно их было много в Сибири. Но потихоньку местные власти, руководствуясь «высоким повелением», стали притеснять и уничтожать эти общины. Так что к настоящему времени сыроедческих общин практически не осталось.

Для человеческого организма варёная пища опасна так называемым пищевым лейкоцитозом (увеличение количество лейкоцитов в крови после приёма пищи), о котором было давно известно, а сегодня это хорошо замалчиваемая тема, на которую считается, не следует обращать внимания. Суть пищевого лейкоцитоза заключается в следующем: после употребления варёной пищи к кишечнику со всех концов организма устремляются белые кровяные тельца — лейкоциты, которые сосредотачиваются в

стенках кишечника и пытаются не пропустить в организм денатурированные варкой белки и аминокислоты. В это же время органы и ткани становятся совершенно беззащитными против проникших через кожу и лёгкие микробов, которых должны уничтожать лейкоциты. Более того в межклеточном пространстве продуктов начинают накапливаться продукты метаболизма клеток (т.е. клеточных экскрементов), в утилизации которых также участвуют белые кровяные тельца. И пока пища находится в кишечнике, а это 4-8 часов, лейкоциты защищают организм от проникновения в него денатурированной отравы, и им некогда защищать клетки и ткани от микробов и убирать клеточные экскременты. Клетки организма, которые дышат, пьют и употребляют пищу из межклеточного пространства, и туда же выделяют экскременты, начинают испытывать недомогание, поскольку воздух, вода и пища в клетки поступают с их собственными экскрементами.

Теперь представьте, если вы три раза в день поели варёной или мёртвой пищи¹, то в этом случае пищевой лейкоцитоз будет у вас постоянный. А это означает, что в течение суток, месяцев, лет, и всей жизни у вас не будет хватать белых кровяных телец, и некому освободить ваши клетки и межклеточное пространство от продуктов метаболизма, шлаков, умерших клеток, и проникших в организм микробов. Последние, не найдя отпора со стороны орга-

¹ К мёртвой пище относятся соленья, маринады, квашения, которые сохраняют признаки живой пищи лишь в первые дни своего приготовления, а после длительного хранения становятся бесполезными и даже вредными для организма.

низма, поедают умершие клетки, размножаются и замещают здоровые ткани человека на аморфную микробную массу. И ваши клетки, и межклеточное вещество будут от года к году постепенно засоряться, клетки будут стареть и умирать, их место будут занимать микробы, питающиеся умершими клетками. И теперь уже микробы будут выделять свои экскременты, совершенно неудобоваримые для организма, что собственно и вызывает неотвратимое увядание тканей и смерть организма.

§ 2. Основная причина появления паразитов в организме

К 20-25 годам вследствие питания мёртвой пищей происходит замена клеток тканей человеческого организма на 22 – 25 % клетками простейших (трихомонадами, грибами, бактериями и микробами). В этот момент у человека останавливается рост, разрушаются зубы, начинают выпадать волосы, появляется склонность к ожирению. К 40-50 годам у человека уже 44 – 50% здоровой ткани заменены клетками микробов. Согласно Т.Я. Свищёвой, когда количество микробов достигает 50%, у человека заболевает сердце, возникают различные воспаления, диабет, и даже рак. В этот период человек накапливает с десятков различных болезней и продолжает гробить свою печень и весь пищеварительный тракт различными препаратами. При 60% захвате человеческого организма микробами врачи диагностируют СПИД, а к 60-75 годам, когда количество микробов заменивших здоровые ткани организма, становится равным 66% – организм уже становится неспособным сопротивляться, наступают необратимые

процессы и человек умирает. Но любопытно, что даже когда до смерти остаётся один день, переход на сырую пищу, предотвращает смерть и постепенно возвращает человеку молодость, а значит и бессмертие, данные нам от природы. В литературе периодически проскакивают сообщения о том, что люди вдруг начинают молодеть. Это как раз и связано с переходом их на сырую пищу.

Захват организма простейшими сопровождается извращением у человека вкуса. Когда вам хочется солёненькой селёдки, жареного мяса, молочка, сыра, чего-нибудь сладенького, кофе, чая, шоколада — в действительности — это не ваши желания — а желания ваших порабощителей, беспрепятственно размножающихся в вашем организме и навязывающих вам свои желания. Организму в действительности всё это не нужно. Он довольствуется малым количеством сырой пищи, не вызывающей у него пищевого лейкоцитоза. Варёная же, денатурированная пища, проникая в организм, идёт на корм микробам и всевозможным паразитам, свободно проникающим в организм человека при питании мёртвой и варёной пищей. В настоящее время учёные подсчитали, что в организме человека проживает до 900.000 видов различных микробов, количество которых — миллиарды, к 50 годам они составляют почти половину веса человеческого тела.

Интересно, что, сигналом начала сбора белых кровяных телец в стенках кишечника служит касание варёной пищи нёба в полости рта. То есть, даже не глотание варёной пищи, а только лишь касание вызывает мобилизацию всей защитной функции организма, в результате чего все органы оголяются от защиты ещё на 1,5 — 2 часа, пока белые кровяные

тельца «поймут», что тревога была ложной. Но в это время в ткани может спокойно проникать инфекция. Поэтому, перейдя на сыроедение, человек должен отказаться не только от употребления, но даже от пробования варёной пищи.

В захваченном микробами человеческом организме оставшиеся здоровые клетки обслуживают микробов, заменивших здоровые клетки организма. Тем не менее, даже в этих условиях, белые кровяные тельца продолжают защищать организм от варёной пищи. На протяжении всей длины кишечника, который полностью забит денатурами, в сотни раз превосходящими весь объём белых кровяных телец, лейкоциты отчаянно сражаются со всей этой чуждой организму массой противоестественной пищи и гибнут, потому что бой слишком неравный. Вся масса мёртвой пищи, сброшенная дрожжевыми грибами кефира, и хлебобулочных изделий, пышно процветающих в кишечнике, легко проникает в организм вместе с денатурированными белками и аминокислотами. Но всё это не усваивается организмом человека, а идёт на корм микробам-захватчикам, а проникшие в человеческий организм дрожжевые грибки создают в нём свои многочисленные колонии, способные в любой момент превратиться в раковые опухоли. Клетки человеческого организма могут есть только сырую пищу, которую микробы не едят, поэтому у сыроедов кишечник стерильный и большинство видов глистов у них не могут развиваться, по той же причине, поскольку они питаются преимущественно мёртвой (т.е. варёной пищей). Нас же уверяют, что в кишечнике обязательно должны жить микробы, а в крови и организме человека микробов нет. Но они есть не только в кишеч-

нике, но и в крови. С помощью прививок с самого момента рождения организм человека заражается «ослабленными» микробами и это способствует заражению микробами и кишечника, и крови, и тканей всех органов.

При варёноядении простейшие организмы, беспрепятственно проникшие в организм человека, постепенно становятся «своими», их уже белые кровяные тельца не различают и не трогают. Поэтому они спокойно вытесняют человеческие клетки, получают воздух и питание и даже иннервацию, но в силу несвойственных функций команды мозга они не выполняют, поэтому общая функция поражённых микробами органов понижается. Зато через полученную иннервацию (обеспечивающую обратную связь с мозгом) оккупанты сообщают мозгу о своих потребностях. Вот откуда у человека появляются желания поесть: жареного мяса, сладких конфет, шоколада и т.д.

Изгнать оккупантов можно только сырой пищей, поскольку они едят только варёную и мёртвую пищу, а сырую не употребляют и поэтому умирают от голода, освобождая место для здоровых клеток человеческого организма. К тому же отсутствие варёной пищи в организме значительно увеличивает срок жизни белых кровяных телец, и количество их резко возрастает в тканях, где они постепенно наводят порядок.

При питании сырой пищей белые кровяные тельца успевают справиться со своей функцией и не только убирают экскременты из межклеточного пространства, но и успевают уничтожить всех не прошенных гостей, постепенно освобождая от них поражённые ткани органов. Если вы не едите варёной пищи, то в организме не накапливаются продукты метаболизма и ваши клетки не стареют. Они питаются и дышат из

чистого межклеточного пространства, которое белые кровяные тельца хорошо успевают очистить и уничтожить всех проникших в организм микробов, только тогда у организма сохраняется способность к акципетальному (безграничному) росту. Потому что клетки организма живут в нормальных условиях и получают возможность беспрепятственно делиться и в результате этого омолаживаться, т.е. становиться бессмертными. Именно поэтому наши предки были бессмертными великанами.

§ 3. Ещё один источник поступления паразитов в организм

Т.Я. Свищёва открыла, что тромбоциты, способны затем превращаться в питательной среде в амёбовидные клетки, очень похожие на трихомонад. Сами тромбоциты безъядерные клетки, напоминающие пластинки, значительно уступающие по размерам эритроцитам. Тромбоциты двигаются по кровеносным сосудам ближе к их стенкам, в то время как эритроциты двигаются по центру кровяных сосудов и их окружают лейкоциты, защищающие их от нападения паразитов. Как только в стенке сосуда обнаруживается отверстие, тромбоциты своими телами закрывают его и кровотечение останавливается.

Почему же тромбоциты могут превращаться в «трихомонады»? Дело всё в том, что они превращаются не в трихомонады, а в перерождённые клетки крови, по функциям и поведению, близким к таким паразитам, как трихомонады, и происходит это перерождение благодаря стрессам, потому что эмоции, гнев, тоска, зависть, раздражение, вырабатывают гормоны, которые, прежде всего, впрыскиваются в кровь

и воздействуют в большей степени на самые маленькие клетки крови — тромбоциты, концентрация которых в крови больше, чем лейкоцитов и эритроцитов, пожирающих своих собратьев. И эти маленькие клетки получают эмоцию разрушения, и поэтому они становятся разрушителями. Превращаясь затем в полноценные с ядром амёбовидные клетки, они способны проникать в любой орган и там замещать здоровую клетку. Так постепенно в организме накапливаются клетки-перерожденцы, которые не выполняют возлагаемые на них функции, и ведут себя как паразиты, хотя Т.Я. Свищёва считает их трихомонадами. Именно за этот вывод против неё ведётся кампания, пытающая её всячески дискредитировать. Как уже указывалось, в среднем в год у человека не зависимо от возраста накапливается до одного процента от веса человека паразитов и клеток перерожденцев. Действительно, поведение мегакариоцитов (больших незернистых лейкоцитов) вызывает удивление, поскольку они нападают на клетки своего организма и пожирают эритроциты, клетки сосудов, тканей, желез, эпителия — явление, получившее название аутоиммунной агрессии. Но это последствие воздействия гормонов отрицательных эмоций, переродивших клетки крови.

Что в большом, то и в малом, если вы на кого-то гневаетесь, то эта эмоция не проходит бесследно, она передаётся клеткам крови — тромбоцитам, которые перерождаются в клетки эгоисты и они уже тогда работают на себя, а не на организм. Клетки перерожденцы оседают, прежде всего, в фильтрующих органах: печени, почкам, поджелудочной железе и в тонком кишечнике. Из-за этого органы будут «гневаться друг на друга» и у них будут нарушены основные функции. Стрессы и есть основная причина

утраты бессмертия человеком. Поэтому нужно избегать негативных стрессовых ситуаций, особенно много к нам приходящих с телеэкрана.

Но, а если человек испытывает положительные эмоции: радости, счастья, восторга, умиротворения, эти гормоны попадают в кровь и опять же, влияют на тромбоциты, которые в этом случае тоже перерождаются, но становятся суперсозидающими клетками, которые попадают в органы и создают у них новые функции, делая их сверхустойчивыми ко всевозможным отрицательным влияниям окружающей среды.

§ 4. Как вареноеедеие вызывает болезни ЖКТ¹

Варёная пища обычно тяжелее выводится и гораздо плотнее живой пищи. Когда пища из желудка попадает в двенадцатиперстную кишку, сфинктер которой не выпускает пищу в тонкий кишечник, пока она из кислой не станет щелочной. За это отвечает сок поджелудочной железы, поступающий из её протоков в двенадцатиперстную кишку. Однако в силу большой закисленности варёной пищи и более высокой её плотности, сок поджелудочной железы не может попасть в должном объёме в двенадцатиперстную кишку, что приводит к застойным явлениям в железе и её воспалению — панкреатиту. То же самое происходит и с протоками печени, так же выходящим в двенадцатиперстную кишку. По ним движется желчь, ответственная за растворение жиров пищи. Выход желчи тормозится по этой же причине, что

¹ ЖКТ — желудочно-кишечный тракт

ведёт к застойным явлениям в желчном пузыре и его воспалению — холециститу.

Как известно, сока желудка и поджелудочной железы выделяется столько, сколько пищи прошло через рецепторы вкуса во рту. При быстром жевании и глотании не вся пища успевает коснуться вкусовых рецепторов, поэтому сока поджелудочной железы и желчи печени выделяется меньше и их не хватает для полной переработки поступившей пищи. Она не переваривается и сфинктер двенадцатиперстной кишки не открывается, а в неё поступает всё новые и новые порции пищи из желудка, и только под действием возникшего давления происходит открытие сфинктера двенадцатиперстной кишки и не переваренная пища попадает в тонкий кишечник, где она должна доперевариваться. Но в силу оставшейся кислотности пищи, кишечник её не может переварить и усвоить, поскольку все его ферменты активны только в щелочной среде. Поэтому при употреблении варёной пищи, клетки организма не получают должного питания и они остаются постоянно голодными.

В силу пищевого лейкоцитоза, перистальтика кишечника резко замедляется. Обычно при приёме варёной пищи, перистальтика кишечника¹ происходят 4-6 раз в минуту, при этом пища проходит весь кишечник в среднем за 24 часа. При употреблении же сырой пищи, скорость прохождения её в кишечнике в 4-8 раз быстрее, т.е. через 3-6 часов кишечник полностью очищается.

Застойные явления в печени и поджелудочной железе, в итоге выключают их фильтрующие функ-

ции, кровь омывающая кишечник должна поступать через воротную вену в печень, но в силу её закупоренности, она не может в неё войти и обходит печень по боковым венам, попадая в организм не очищенной. Последним очистительным барьером остаются почки, которые в силу возникшей на них небывалой нагрузки быстро засоряются и теперь уже в организме ничто не чистит кровь. Происходит повышение артериального давления, появляются боли в сердце, часто болит голова, возникают костные мозоли, и всевозможные бородавки — это показатели отсутствия функции очищения крови, обычные последствия при варёнодении. А когда у вас появится пониженное давление, это свидетельство того, что сердечная мышца тоже стала зашлакованной и ослабла.

К фильтрующим органам в человеческом организме относятся:

- печень, фильтрует от пищевых токсинов кровь, омывшую кишечник и поступившей в печень;
- почки, очищают кровь от продуктов метаболизма клеток;
- селезёнка, очищает кровь от погибших клеток крови и вырабатывает новые клетки, когда воспалена поджелудочная железа, в силу её близости с селезёнкой, воспаляется тоже;
- лёгкие, которые очищают кровь от углекислого и других газов.

В организме в желудочно-кишечном тракте может собираться до 10% от роста человека токсинов, шлаков, застойной желчи и паразитов. Например, у вас рост 1 метр 80 см. По сложившимся представлениям вес должен быть 80 кг, который получается из формулы $180 \text{ см} - 100 = 80 \text{ кг}$. В действительности, в вас ещё может содержаться до 10% от вашего роста

¹Перистальтика — это сокращения мышц кишечника, которые способствуют продвижению пищи.

токсинов и шлаков, т.е. 18 кг, и настоящий вес вашего организма без веса шлаков и паразитов вычисляется по формуле: $180 \text{ см} - 100 = 80 \text{ кг}$ и минус 18 кг (10%) = 62 кг. Это чистый вес человека с астеническим строением тела, очищенного от токсинов. У гиперстеников¹ с этим ростом вес должен быть на 5% меньше, т.е. 71 кг. При варёном соединении 10% токсинов от роста человека в организме может накопиться за один год, особенно если человек любит молочные продукты, являющимися питательной средой для всех паразитов. Это, в общем-то, тот предел, выше которого у человека может наступить смерть.

§ 5. Зачем нужны организму чистки?

Выведение микробов и клеток-перерожденцев можно осуществлять с помощью повышения внутренней частоты организма, которое осуществляется благодаря использованию различных видов возгонов: двигательных, дыхательных, пищевых. Возгонами называются действия, приводящие к увеличению внутренней частоты. Возгоны (откуда «гнуть») от слова «возгонка» переход из одного состояния в другое. Если человек бежит или занимается физической зарядкой – в его теле циркулирует и присутствует энергия. А если он после этого напряг мышцы – энергия перешла в другую форму. Вспомните прыгающий детский мячик. Если подставить руку и уменьшить высоту его прыжков (амплитуду), то его

¹ У астеников угол между рёбрами грудной клетки менее 90°, у гиперстеников, наоборот, больше 90°.

частота возрастает. Поэтому чем сильнее человек напряжёт после сгибов-разгибов свои мышцы, тем меньше будет амплитуда энергии циркулирующей в клетках, но зато будет больше её частота, которую большинство микробов не терпит.

Можно выделить четыре вида возгонов.

Двигательный возгон – это напряжения группы мышц после их сокращений.

Дыхательный возгон – это задержка дыхания на вдохе, после интенсивного дыхания.

Пищевой возгон – это обливание холодной водой после приёма пищи.

Барометрический возгон – это помещение в камеру большего давления, после интенсивной физической нагрузки.

Используя возгоны, и сыроедение вы можете очиститься от микробов, бактерий и вирусов, живущих в тканях вашего организма, однако это не повлияет на ЖКТ, где наряду с микроорганизмами живут ещё и черви, многие из которых могут питаться не только мёртвой, но и сырой пищей (в основном сладкими фруктами).

Сегодня в России много хороших центров, занимающихся изгнанием паразитов. Самые известные центры Н. Семёновой, О. Елисеевой, И. Неумывакина, самый старый Г. Шаталовой. Существует ещё ряд центров, которые занимаются чистками организма, находящихся в разных городах России. Хочется рассказать об одном из таких центров, который был создан почти 20 лет назад супругами Устиновыми.

Его директором является талантливый организатор, опытный проектировщик и строитель, человек

с железной волей В.А. Устинов. Идейным вдохновителем и научным руководителем является д.м.н. О.И. Устинова, разработавшая уникальную концепцию очищения человеческого организма. Удачное сочетание качеств этих двух замечательных людей позволило им создать функциональный действующий центр. Им удалось подобрать слаженный коллектив с человеческим отношением к человеку-пациенту.

В их центре проводят очищение желудка, кишечника, печени, почек, поджелудочной железы, селезёнки не только от паразитов, но и от шлаков и токсинов, скопившихся за жизнь. За одну чистку человек очищает свои органы от токсинов и паразитов на 3-4 кг, хотя сам человек при чистке может похудеть на значительно большее количество килограммов. Но при похудении важны не килограммы, выведенной воды из организма, а именно килограммы токсинов и шлаков, скопившихся в ЖКТ и внутренних органах. Учитывая, что в них может скапливаться до 10% от роста человека, т.е. 16-18 кг (при росте человека 160-180 см), которые нужно вывести. О.И. Устинова рекомендует делать две чистки в год и тогда за 4-6 чисток, т.е. за два, два с половиной года можно полностью очистить организм. А если вы будете использовать сыроедение, то за 3-4 чистки.

Сегодня, когда пищевые ГОСТ отменены, с продуктами питания в организм человека поступает множество видов яиц глистов и как бы человек не чистился, он всё равно будет снова и снова заражаться глистами. Используя приборы А. Готовского, построенные на частотно-резонансном принципе, можно контролировать все продукты, употребляемые человеком в пищу. Но не каждый может позволить себе

держат у себя в доме такой дорогостоящий прибор, причём половина купленных продуктов в супермаркетах придётся выбрасывать, что опять же, далеко не каждому по карману. Заражёнными оказываются не только искусственные продукты и полуфабрикаты, но и сырые овощи и фрукты. Это связано с тем, что ряд народов (например, китайцы) при их выращивании используют свои фекалии в качестве удобрений, поэтому яйца глистов попадает не только на поверхность плодов, но и внутрь плода, и сколько бы вы его не мыли, вы всё равно заразитесь. В использовании фекалий человеком в качестве удобрений нет ничего плохого, при условии, если человек сам не заражён глистами. Наоборот, если человек самостоятельно выращивает фрукты и овощи, лучше всего использовать свои фекалии, чтобы происходила настройка получаемых плодов на собственные частоты организма человека. Но в условиях заражённости почвы и воды яйцами глистов, широкомасштабное использование фекалий человека на сегодняшний день вряд ли является целесообразным.

В своё время учёные заинтересовались, почему люди прошедшие фашистские концлагеря так долго живут. Исследования показали, что в условиях голода или недоедания, тонкий кишечник начинает вырабатывать мелатонин – гормон эпифиза, который давно известен, как «гормон омоложения». При его употреблении у людей рассасываются опухоли, фибромы, фибромиомы, кисты, исчезает мастопатия и проходит бессонница. Экспериментальные животные при употреблении мелатонина омолаживаются. С возрастом у человека в крови концентрация мелатонина понижается. При понижении его ниже 20 %,

от номинала, лейкоциты перестают распознавать в крови паразитов, и начинается онкология. Поэтому периодические чистки и голодания просто необходимы организму.

Во время чисток и голодания, кожа интенсивно очищается. Но для вывода многих токсинов, нужна влага, поэтому очень важно для клеток человека во время чисток потеть, чтобы они легко могли выделить скопившиеся в них токсины. Если у вас нет возможности каждый день принимать русскую баню или интенсивно нагружать свои мышцы физическими упражнениями, то хотя бы ежедневно, как минимум два раза постарайтесь принимать душ или ванну. Кожа в этот период всё время что-то выделяет, вы это легко можете определить рукой: только смыли и кожа скрипит, а буквально через минуту, рука снова начинает скользить по коже. Через кожу можно убрать весь межклеточный шлак, если принимать тёплые ванны ежедневно, утром и вечером.

§ 6. Чистки для беременных женщин

Особенно чистка организма необходима для беременных женщин и для тех, кто готовится стать матерью, поскольку очищенный организм упреждает как ранние, так и поздние токсикозы. К процессу деторождения О.И. Устинова относится как к божественному процессу, если бог вам дал ребёнка и позволил забеременеть, то вы его должны успешно родить не зависимо от того узкий у вас таз или нормальный, повышенное артериальное давление или пониженное, есть у вас белок в моче или нет. Врачи же обычно до смерти запугивают женщину этими

показателями, склоняя её к кесареву сечению, или под угрозой выкидыша кладут на сохранение, что она уже не рада, что забеременела. Но весь фокус как раз и заключается, что любая забеременевшая женщина находится под неусыпным божественным оком и её не надо пугать неудачными родами. Приходит срок и всё само разрешается, белок в моче исчезает, давление нормализуется, кости узкого таза раздвигаются и рождаются нормальные дети без всякого кесарева сечения.

К сожалению, многие женщины остаются материалистами и поэтому они передают свою судьбу не богу, а врачам, которые преследуют чисто коммерческие цели, склоняя женщин к кесареву сечению и всячески её пугая неудачными родами. И.Б. Чарковский, принимающий роды в воде, предупреждает, что если сильно запугать женщину, то этот страх передастся ребёнку и он не захочет оттуда выходить сам и поэтому родится мёртвым. Именно поэтому Чарковский рекомендует присутствовать при родах мужу и всех тех, кто положительно настроен к роженице, чтобы ребёнок сам захотел выйти к ним. Тогда роды доставляют женщине удовольствие.

Нельзя также, предупреждает И.Б. Чарковский забирать детей от женщины, как это делается в роддомах. Проведённые им опыты на животных, показали, что когда у них забирали малышей, у мамаш не включается инстинкт материнства, и они отказываются от своих детей, а у крыс мамашки, просто потом поедали своих новорождённых.

Конечно, было бы лучше, если бы женщин не заставляли при родах ложиться на спину, поскольку в этом случае возникает ступор – обездвиживание мышц промежности и роды становятся проблемны-

ми, а заставляли приседать на корточки, как требовали повитухи, которых после Октябрьской революции зачем-то всех отстреляли и заставили женщин рожать по методике западной медицины. Одна знакомая мне рассказывала, что когда у неё начались схватки, она присела на корточки и уже почти родила, но пришли акушеры, уложили её на стол и схватки тут же прекратились.

И.Б. Чарковский на многочисленных примерах удачных родов в воде показал, что нельзя также перерезать пуповину, поскольку малыш продолжает брать из неё всё необходимое для организма. И надо ждать, когда она сама отсохнет. А супруги Диво показали, что дети в этом случае развиваются в пять раз быстрее обычных детей. В старину детское место и пуповину хранили в погребах. Когда ребёнок заболел, от детского места отщипывали кусочек, и давали ребёнку выпить с водой, и болезнь отступала. Когда ребёнок вырос, её сжигали на русалью неделю. Ближайшее место к пупку ребёнка, мать отрезала от пуповины, зашивала в мешочек и носила у себя на поясе, что обеспечивало ей постоянную связь с ребёнком и его надёжную защиту. Мало кто догадывается, что пуповина с детским местом (плацентой), кровь и энзимы (гормоны) людей, являются основной пищей наших поработителей, поэтому в роддомах поддерживается такой бардак.

Сегодня, к сожалению, утрачивается духовный элемент в зачатии и рождении детей. За счёт разгула порнографии у супругов смещаются приоритеты в сторону чисто внешних аспектов, которые ведут к половому возбуждению. Уже не являются объектами полового возбуждения, теплота, понимание, участие, т.е. духовные элементы, которые притягивали вопло-

таться в будущих детей высокие души. У многих возбуждения вызывают всё больше всевозможные извращения, которые если и могут кого-то притянуть, то только души преступников и маньяков. Поэтому, кроме чисток организма, женщинам, чтобы родить здорового и нормального ребёнка, нужны и духовные чистки, расставляющие правильные акценты между духовным и материальным в половой жизни.

§ 7. Какие массажи способствуют очищению организма?

Все кто занимается различными видами массажа Ци-Ней-Цзан (работа с кишечно-желудочным трактом), Риодараку (меридианный массаж), У-Син (гармонизирующее воздействие на весь организм), медицинским массажем (обще укрепляющее воздействие) должны понимать одно, что успех массажа зависит не от того, сколь сильно вы будете давить на тело пациента или на его болезненные органы и точки, а от того насколько вам удастся расслабить у вашего пациента мышцы. Акупунктурные точки, мышцы и органы, начинают болеть, когда возникает спазм сосудов и мышц, в результате чего сосуды пережимаются и кровь не поступает в должном количестве к тканям, возникает голод, который мы ощущаем в виде боли. Как только удастся расслабить мышцы и органы, налаживается кровообращение, восстанавливается их питание, и боль сразу проходит. В расслабленном состоянии органы и мышцы получают достаточное количество питательных веществ и способны выделять из себя скопившиеся шлаки. Поэтому задача всякого массажиста снять спазм и максимально расслабить мышцы и

органы (если ведётся массаж внутренних органов). Известный в прошлом веке массажист и создатель виброкушетки германский исследователь А. Райх стал популярным настолько, что к нему стремилась попасть вся Европа только благодаря тому, что ему удавалось полностью расслабить мышцы и органы у своих пациентов. Расслабление было настолько сильным, что расслаблялись даже сфинктеры анального отверстия и мочеиспускательного канала, которые всегда находятся в напряжении. И человек от его массажа мог описаться или обкакаться.

У некоторых людей руки обладают анестезирующим действием, под их руками всё перестаёт болеть и всё расслабляется. Если вы не обладаете такой способностью, вы её можете компенсировать психологическим контактом со своим пациентом, комментируя свои действия и интересуясь у него, где болит. Делая круговые движения вокруг болезненной точки, можно полностью снять с неё боль.

Очень близок к этой идеологии русский массаж. Впервые о нём я узнал от В.Н. Пьянкова, с которым я познакомился, будучи студентом мединститута, с которым нас потом связывала долгая многолетняя дружба. Хотя между нами была разница почти в 30 лет, он легко и вошёл в нашу кампанию — искателей древних знаний и старых книг и ездил с нами почти во все экспедиции, в места о которых мы узнавали, что там есть интересующая нас информация. В одной из своих книг я уже рассказывал о В.Н. Пьянкове, он обладал феноменальными способностями и легко повторял все телепатические опыты, демонстрировавшиеся Вольфом Мессингом плюс к тому, он просвечивал человека как рентгеном, говоря обо всех его отклонениях и происшедших изменениях у него внутри. Он также мог демонстрировать

возможности своей памяти, что показывал в то время Михаил Куни. Надо отметить, что все люди, рождённые до ленинского плана электрификации всей страны ГОЭЛРО, легко могли делать в уме операции деления и умножения с 3-х и 4-х значными числами, пока переменный ток, потёкший в каждую квартиру и дом, после осуществления плана электрификации, создающий в наших жилищах стоячие волны не разрушил эти способности. В.Н. Пьянков применял свои способности в практических целях. Иногда его просили найти вора, что он делал весьма неохотно, считая, что воры созданы богом специально для тех, кто не отдаёт десятины и они спасают этих людей, поскольку постоянное не отдача, ведёт в итоге к смерти нарушителя этой теодееи (божественной традиции). На его редкие бесплатные выступления в мединституте всегда набивался полный зал студентов и преподавателей. Во время Отечественной войны, будучи командиром танкового взвода, он на своём танке проезжал первым через минное поле, чувствуя эти мины на расстоянии, и объезжая их, а за ним след в след ехали танки его товарищей.

Русский массаж — это я его так называю, В.Н. Пьянков называл его «править выю». Современная трактовка слова «выя» — это якобы старорусское название «шеи», но само слово говорит за себя, это «ведать все свои я». К сожалению, я так и не постиг полностью это искусство от самого Пьянкова, поскольку нам всё время было некогда вплотную заняться передачей этих знаний. Пьянков, когда я его просил взять меня в ученики, всегда отшучивался, что я и так много знаю, а когда у него выпадало свободно время, у меня его не было.

Вот то небольшое, что я смог услышать от него. Если погладить с минутку тело человека, то какие-то

части покраснеют, какие-то станут розовые, а некоторые так и останутся белыми. Работать надо с красными и бледными частями. Трут сначала спину, затем руки и ноги, а потом грудь и живот. Выявляя болезненные точки на покрасневших частях, это точки выхода энергии, поэтому ей надо помочь выйти, для чего делают движения по часовой стрелке вокруг болезненной точки. В частях, где тело не покраснело, проявляется нехватка энергии, поэтому нужно вращать пальцем вокруг болезненной точки против часовой стрелке, запуская в этот участок тела поток энергии. Или использовать лучину, сделанную по мере человека. В горячих (красных) точках, лучина прикладывается к точке холодным концом, а в белых болезненных точках горячим концом, но не прижигается, а лишь прогревает болезненную точку.

Уже потом из других источников я узнал, что в организме человека всё подчинено казу – двум верхним фалангам указательного пальца, которое должно совпадать с расстоянием между зрачками. У многих оно не совпадает или совпадает с двумя фалангами большого пальца, что в принципе тоже допустимо. В идеале, у нас всё тело подчинено казу, ладонь – 4 каза, локоть – 5 казов, плечо – 6 казов, аршин (ширина плеч) – 10 казов, касая сажень (длина позвоночника) – 12 казов, сажень (половина роста человека) – 14 казов. Делалось всё, чтобы эта синхронизация не сбивалась, поскольку благодаря казу, люди могли казать (т.е. показывать телепатические образы). Когда делали массаж, проводили пальцем (в бледных местах) или костяшкой согнутого пальца (в красных) вокруг больной точки по кругу – равному казу, за время один тук сердца пациента, или за время хода крови в сосудах мышц, равное казу.

Именно настройка человека на свой каз или перенастраивание его на каз другого человека, когда нужно было настроиться на партнёра с кем было телепатическое общение (казание) породило традицию соприкасаться указательными пальцами, чтобы произошла взаимонастройка. А потом, когда люди утратили телепатические способности, было придумано рукопожатие, которое пришло на смену касания указательными пальцами. Надо отметить, что касание указательными пальцами было как между мужчинами, так и между мужчинами и женщинами и это не относилось к приветствиям, русские люди приветствовали друг друга поклонами. Касание пальцев происходило всегда, когда начиналось казание.

§ 8. Накопление потенциала с помощью еды

С тех пор, как человеку была изменена функция питания, когда он отказался от получения энергии от собственных резонансных движений и произносимых резонансных звуков, для него основным источником потребления энергии, стала пища¹. Мы уже определяли, что такое потенциал. Скажем теперь иными словами: потенциал – это амплитуда собственных частот. Но собственные частоты меняются по циклу, поэтому чтобы увеличивать свой потенциал с помощью пищи, ежедневно она должна быть одной и той же, и съеденной в одно и то же время, за один и тот же промежуток времени, одно и то же количество продуктов, с одним и тем же ве-

¹ Подробнее об изменении функции питания в книге автора «Когда люди были богами».

сом. Ведь потенциал способен накапливаться только в том случае, если действие, в данном случае приём пищи, по всем параметрам одинаковое. Если вы жевали другое число раз, съели другое количество пищи, и в другое время, или позволили себе переставить последовательность продуктов – это уже другой потенциал, и он будет складываться только с таким же видом питания. Организованная вами структура действия на ваш организм, передаёт эту структуру организму, а если оно действует постоянно периодически, созданная структура будет накапливать потенциал и становиться сильной. Поэтому заложенная в неё функция (отношение) превратится в чудесную возможность.

После употребления овощей или фруктов, имеющих больший внутренний потенциал, чем человеческий организм, необходимо через полчаса – час произвести обливание холодной водой, поскольку обливание способствует усвоению и повышению частот усвоенной пищи. Обливание через полчаса – час после употребления пищи, называется пищевым возгоном.

Раскачку организма, с тем, чтобы вызвать увеличение амплитуды колебаний, можно осуществить с помощью попеременного питания: одну декаду питаться кислыми продуктами (лимон, ткемали, лайм), затем пять дней есть щелочные продукты (фрукты, овощи). И снова декаду кислыми продуктами, а следующие пять дней щелочными. Питаясь так в течение года, можно увеличить амплитуду химических колебаний до уровня, когда основные болезни иммунитета исчезнут, и человеческий организм вновь станет молодым.

Существует чёткое убеждение, что pH среды организма должна иметь щелочную реакцию. Но именно в

щелочной среде развивается основная масса паразитов, заселяющая организм человека и как только происходит с помощью питания сдвиг pH крови человека в сторону увеличения кислотности, так большинство паразитов погибают. Поэтому используя в питание, продукты питания имеющие кислую реакцию (лимоны, лаймы, грейпфрут, клюква, брусника, костяника, щавель), можно быстрее очистить организм от межклеточных и внутриклеточных паразитов.

§ 9. Ошеломляющие последствия сыроедения

С помощью сыроедения основоположник советской науки о питании М.И. Певзнер лечил такие болезни, как подагра, экзема, диатез, тучность, сахарный диабет, панкреатит, грибковые заболевания, все сердечные болезни, мигрень, неврастению, эпилепсию, шизофрению, бессонницу, а также все хронические болезни пищеварения, печени и почек. Особенно сыроедение эффективно в борьбе с лишним весом. За месяц человек теряет 4–8 килограммов, при этом он не голодает и прекрасно себя чувствует. В 1834 году Сильвестр Грехэм во время эпидемии холеры в Америке применял сыроедение и никто из его последователей не заболел холерой. Как пишет пионер сыроедения у нас в России А.Н. Чупрун, противораковые диеты Эверса, Герзона, Энн Вигмора, Корнелиуса Моэрмана – основаны на сыроедении.

Сыроедение позволяет родить здоровое потомство, что весьма важно, поскольку к сегодняшнему дню уже абсолютно здоровых детей нет. Сыроедение даёт хороший эффект при отучении алкоголиков от пьянства и является хорошим профилактическим средством

от всех простудных заболеваний. У женщин, придерживающихся сырой пищи, прекращается выделения крови при месячных, но сохраняется процесс овуляции, т.е. способность к деторождению не нарушается, а наоборот укрепляется. Хотя сегодня выделение крови при месячных уже считается естественным явлением, а в действительности всякое кровоизлияние в органе – есть болезнь и в данном случае она вызвана незащищённостью клеток от продуктов метаболизма, которая обусловлена варёнодением.

В последнее время появились сведения, что сыроедение способствует у людей восстановлению удалённых органов, например, зубов, волос, желчного пузыря, гениталий. А также более чем в три раза увеличивает устойчивость к радиации, т.е. является хорошим средством против рака крови.

Любопытно, что если у человека при варёнодении в среднем за год заменяется около одного процента тканей на микробную массу, то при сыроедении, когда начинается обратный процесс, замещение микробной массы здоровой тканью органов, идёт быстрее: 1,5-2 % здоровых клеток замещают микробную массу в организме за один год. А ежели человек ещё применяет физические упражнения, то процесс регенерации тканей ускоряется почти в два раза. Если, например, человек в 50 лет перешёл на сыроедение, то за 17 лет организм восстановится до младенческого состояния, когда у него ткани организма полностью избавятся от микробного присутствия, хотя ему уже будет 67 лет.

Все, кто питается сырой пищей, начинают омолаживаться. Потому что белые кровяные тельца, получают возможность выполнять свои функции: утилизировать из межклеточного пространства продук-

ты метаболизма клеток, поглощать умершие клетки и микробов. Микробам становится нечем питаться, и они погибают или превращаются в цисты, которые также уничтожаются белыми кровяными тельцами. Наши предки жили вечно именно потому, что ели сырую пищу. Неслучайно в книге «Хождении Зусима к рахманам», возраст до 300 лет назван младенческим¹, только преодолев этот возраст, людей брали в рахманы (жрецы). Древнегреческий философ Фалес писал, что люди жили по тысячи и более лет, потому что ели особую пищу. Несложно догадаться, что такой особой пищей – была сырая пища

Сейчас всё чаще стала появляться информация о том, что люди начинают молодеть. Например, жительница Израиля Роза Арден в 72 года, после перенесённой операции на щитовидную железу, начала молодеть и к сегодняшнему дню достигла биологического возраста 30 лет. Потому что Роза просто перестала есть варёную пищу. Сейчас ей 104 года и процесс омоложения не прекращается.

Перейдя на сыроедение, вы быстро начнёте определять, какая пища вызывает у вас пищевой лейкоцитоз, а какая не вызывает. Оказывается, некоторые виды растений, употребляемые в сыром виде, могут вызывать лейкоцитоз. Его могут вызвать даже обычно употребляемые сырые фрукты, овощи, в норме не

¹ Исходя из того, что до 300 лет на Руси возраст считался младенческим, можно продолжить логику наших предков и вычислить остальные периоды человека: 300–600 лет юность, 600–900 – зрелость, 900 – 1200 лет старость. Хотя, как уже писалось ранее, старость не связана с увяданием, а связана со «звёздностью» (сравните с англ. словом star - звезда).

вызывающие лейкоцитоз, но пройдя через руки некоторых негативно настроенных людей, пищевой лейкоцитоз неизбежен. Поэтому нужно быть разборчивым в партнёрах по совместной трапезе, и желательно всегда благословлять пищу, чтобы нейтрализовать вредные последствия влияний окружающих людей и окружающих вещей.

Сыроедческий стол человека состоит из сырых овощей, фруктов, орехов, зелени, ягод, изредка мёда, пыльцы, некоторых видов сухих или сырых грибов, сухофруктов, семечек, размоченных злаковых зёрен и семян. Для гурманов здесь открывается огромное поле деятельности, поскольку эта культура утрачена Человечеством. В сыроедении присутствуют и борщи, и супы, и грибной плов, и сырой хлеб, и сырые пирожные, и овощные или фруктовые тосты. Только от всего этого не полнеешь, и не стареешь, а наоборот, молодеешь.

§ 10. Виктория Бутенко о сыроедении

Наша соотечественница Виктория Бутенко, обеспокоенная тем, что из ста человек перешедших на сыроедение, только один окончательно остаётся сыроедом, а остальные снова переходят на варёноедение, издала в США свою книгу «12 ступеней сыроедения», назначение которой помочь человеку преодолеть наркотическую зависимость от варёной пищи. Конечно, насильно никого нельзя заставить стать сыроедом, каждый человек должен сам для себя решить будет он им или нет и нужно ему это или нет. В этом отношении может помочь правдивая информация о последствиях варёноедения. Варёная пища вызывает образование слизи в кишечнике, которая препятствует усвоению веществ из

пищи. Поэтому варёноеды всегда голодны. Виктория Бутенко на основе фактического материала приводит таблицу усвоения потреблённой пищи, в зависимости от соотношения варёной и сырой пищи.

% сырой еды	% вареной еды	% усвояемости
5	95	0,03
10	90	0,06
25	75	0,1
50	50	0,3
75	25	1,0
99	1	3,0
100	0	30,0

Таблица 1. Процент усвояемости пищи, в зависимости от присутствия в ней сырых продуктов

Из таблицы мы видим, что усвоение происходит только сырой пищи, если она есть у нас есть в рационе, остальная пища расходуется на корм микроорганизмов или выходит через кишечник напролёт.

Приведём отрывок из книги Виктории Бутенко, раскрывающий её взгляд на сыроедение: «Когда вы очищаетесь, все паразиты уходят из вашего тела. В подтверждение этого приведём пример из нашей жизни. Когда мы перешли на сыроедение, мы прочитали книгу о паразитах, живущих в человеческом теле. Мы так перепугались, что решили сделать семейную антипаразитную чистку. В течении десяти дней мы принимали специальные таблетки, чтобы очистить тело от паразитов. Через два месяца мы сделали анализ крови и обнаружили, что паразиты вернулись. Таблетки помогли только на два месяца. Пробыв на 100% сыроедение полтора года, мы повторили этот анализ. Наши тесты были чисты! Не было и следа каких-либо паразитов. Наша кровь тоже была чиста. Никаких бактерий. Мы очистились!»...

«Когда мы детьми первый раз едим вареную еду, в нашем теле образуется первая слизь. Часть этой слизи осаждается на стенках пищеварительного тракта, в то время как остальная часть собирается в очень удобном месте — в лёгких. Слизь не может оставаться в лёгких надолго, т.к. у лёгких есть механизм, похожий на перистальтику кишечника, избавляющий их от слизи. ... Слизь выходит из лёгких и попадает в нос — и вы видите, что у вашего ребенка течет из носа. Когда мы кормим ребенка слизиобразующими продуктами, тогда у него все время будет течь из носа, т.к. тело старается избавиться от слизи. С точки зрения природы этот процесс вполне нормален: вся лишняя слизь выводится из тела ребенка через нос, и легкие остаются чистыми. Но что мы делаем, когда видим, что у нашего ребенка течет нос? Типичная реакция: ... Я должна помочь своему ребёнку и отвести его к доктору. Доктор прописывает капли в нос. Мы чувствуем себя лучше, т.к. сделали для ребенка все, что могли. Хочу сказать, что капли в нос не нужны. У ребенка нет нужды в этих каплях. Капли токсичны. Они настолько токсичны, что тело перестает выводить слизь из лёгких и концентрируется на том, как избавиться от токсинов, занесенных каплями. Тело прекращает очистительный процесс, нос перестает течь и слизь идет обратно в легкие. Мы смотрим на ребенка и говорим: «Да, эти капли помогли. Мой ребенок выздоровел». Мы не понимаем, что нос перестал течь потому, что тело сконцентрировало всю свою энергию на очистке от токсичных капель. И что красный текущий нос не так страшен, как легкие, наполненные слизью и тело, ослабленное токсичными каплями для носа. Между тем, слизистый слой делает-

ся все толще. У тела уходит много энергии на очистку легких от слизи. Когда тело накопит достаточно энергии, оно снова начнет выводить из себя слизь. Проходит три месяца, и у ребенка снова течет нос. Что мы делаем? Мы говорим себе: «Нос снова потек, нужно звонить доктору». Мы несем ребенка к доктору, который говорит, что нужны более сильные капли для носа, т.к. слизи стало больше, она более концентрированная и из-за нее вспухли железы. Слизь, поскольку она поднимается по трахее и осаждается на голосовых связках, вызвала также хрипоту голоса. Новые, более сильные капли настолько токсичны, что тело опять останавливает процесс по выведению слизи и фокусируется на очистке от этих капель. Этот процесс займет еще несколько месяцев, пока тело ребенка накопит достаточно энергии и снова начнет чистку от слизи.

Задумайтесь на минутку, когда в вашей жизни ваш уровень энергии обычно поднимается выше среднего? Как правило, у вас больше энергии, когда вы в отпуске, или когда вы просто расслабляетесь в субботу или в воскресенье. А когда вы обычно болеете? Разве вы никогда не говорили себе: «Да что же это такое! Как только имеешь свободное время, так сразу заболеваешь». Когда ваше тело получает дополнительную энергию, оно торопится использовать её, пока вы её не израсходовали на что-то ещё. Ваше тело использует эту энергию на детоксикацию. Поэтому мы и заболеваем, когда у нас есть время для отдыха».

«Чтобы ускорить вывод токсинов и усилить активность энзимов, тело поднимает температуру, что является сложным процессом, требующим много времени и энергии. Чтобы создать температуру, телу приходится тяжело работать. Сердце отбивает в

минуту на 20-30 ударов больше, чем обычно. Все гормональные железы трудятся вдвойне. Поэтому мы чувствуем усталость. Чтобы сохранить энергию, обычно идущую на переваривание пищи, тело создает такую ситуацию, когда не хочется есть. Язык покрыт толстым слоем слизи, и мы не чувствуем вкуса. Нос забит, и запах еды не может нас соблазнить. Гланды вспухли, и тяжело глотать. Что же происходит когда у нас температура? Тело начинает потеть, чтобы токсины могли выйти вместе с потом через поры кожи. Вы помните этот липкий и особенно пахучий пот, который выходит из вас во время высокой температуры? Слизь становится более жидкой, и начинает обильно течь нос. Что мы обычно делаем при температуре? Принимаем аспирин. Зачем мы это делаем? Может быть, у нас развился синдром аспириновой недостаточности? Аспирин, в основном, состоит из серы (sulfur), а сера для нас вредна. Наше тело не ожидает от нас такого коварства. Сера настолько токсична, что у тела просто не хватает энергии продолжать эвакуацию слизи. Важный процесс выздоровления останавливается. Все, что интересует тело на данный момент, это токсичный аспирин в крови. Первоочередной задачей является как можно скорее от него избавиться. Чтобы этого достичь, тело работает так тяжело и так ослабевает, что не может даже поддерживать нормальную температуру. Тогда наша температура падает ниже нормы. Мы вынуждены лежать в постели, т.к. чувствуем себя очень слабыми. Мы ослабеваем не от температуры, а от реакции тела на аспирин»...

«Телу требуется много энергии на очистку тела от лекарств. После одной болезни мы можем не болеть довольно долгое время. Это происходит пото-

му, что в теле не осталось энергии на детоксикацию. Тело должно накопить энергию, прежде чем оно снова может приступить к чистке вашего организма... Поэтому у большинства взрослых никогда не бывает такой высокой температуры, как у детей».

«Между тем, количество слизи в легких возрастает. Свежий слой слизи прозрачен. А старая слизь может быть зеленой или темно-оранжевой, коричневой или желтой. Чтобы избавиться от этого огромного количества слизи наше тело призывает на помощь пневмонию. Тело прилагает героические усилия, чтобы избавиться от слизи. Это забирает еще больше энергии, чем даже температура, и мы чувствуем себя очень уставшими. Мы тяжело дышим и храпим. Когда у нас пневмония, мы принимаем пенициллин. Это останавливает вывод слизи и еще больше ослабляет тело».

«После этого в течении многих лет тело не будет делать попыток очиститься, если не считать небольшой «простуды» там и здесь, что нельзя считать серьезной детоксикацией. Тело продолжает накапливать избыток слизи в легких, пока только одна треть легких не остается свободной... В теле есть еще небольшое свободное пространство — это носовые и лобная пазухи. Слизь начинает передвигаться туда. Потом тело начинает использовать пространство под кожей. Когда слизь и токсины откладываются в подкожном слое, кожа становится пупырчатой и шероховатой. Потом, когда мы даже чуть-чуть пройдем пешком, мы начинаем потеть, и слизь начинает выделяться через поры кожи. Эта слизь имеет кислую реакцию; она раздражает кожу. Мы называем это аллергией».

«Как образуется аллергия? Почему она существует? У нас в теле очень много токсинов. Многие говорят: «Когда я ем цитрусовые, у меня на коже выступа-

ет сыпь». Цитрусовые только растворяют токсины и помогают быстрее вывести их через кожу. Это для нее на самом деле очень хорошо. Это также означает, что в теле накопилось огромное количество токсинов».

«Иногда мы накапливаем в наших телах так много слизи, что начинаем с большим трудом дышать — у нас развивается астма. Мы не можем дышать. Нам не хватает кислорода. Мы настолько переполнены слизью, что не можем вдохнуть полной грудью. Слизь, наполняющая лобную пазуху, находится слишком близко к мозгу, вызывает головные боли и потенциально может привести к мозговым опухолям. Это пространство не предназначено для хранения слизи».

«Самый простой способ проверить, есть ли у вас в легких слизь, это пробежаться вокруг дома. Если у вас потечет из носа, значит слизь есть. Если вы пробежите вокруг дома дважды, и нос не течет, значит, легкие ваши чисты. Если, когда бежите, вы можете дышать через нос, в вас нет слизи».

«Наблюдали ли вы когда-нибудь соревнования профессиональных бегунов? Они постоянно отхаркиваются? Даже если они сидят на вегетарианской диете, то все равно они едят высококалорийную вареную еду, как рис и картошка, что ведет к образованию слизи. Когда бегут сыроеды, у них слизь не выделяется. Я знаю много бегунов-сыроедов, и у них нет никаких проблем со слизью, им нечего отхаркивать и они дышат через нос. Им хватает кислорода разговаривать во время бега. Их легкие чисты».

«Наши тела устроены так, что при беге они очищаются. Человеческие существа должны хотя бы ходить. У нас в теле мало свободного места для накопления слизи. Наши тела созданы в расчете на движение. Мы так устроены, что когда мы двигаемся, легкие на-

чинают усиленно работать и выталкивать слизь наружу. Но если мы не бегаем и редко ходим, то, как же наше тело будет избавляться от слизи? Вместо того чтобы помогать нашему телу очищаться от слизи, мы прерываем его работу и принимаем аспирин».

«Тело должно быть очень сильным, чтобы поднять температуру. Мы должны радоваться, когда у нас действительно высокая температура! Будьте счастливы. Ваше тело работает над тем, чтобы вы были здоровы. Когда у вас температура, помогите своему телу и не ешьте ничего. Скорей всего, когда у вас высокая температура, вам и так не захочется ничего есть. Когда я была маленькой и у меня была температура, я никогда не хотела есть, а моя мама всегда старалась меня накормить. Она давала мне пить горячее молоко. Молоко, смешенное со сливочным маслом. Или что-нибудь другое в том же духе. Если вы хотите помочь своему телу, то сделайте холодное обертывание, или примите душ, чередуя горячую и холодную воду, или полежите в ванне. Ваше тело знает, что ему нужно. Оно знает, хочет ли оно быть накрытым. Но обычно, когда я откидывала одеяло, мама говорила: «Нет, нет, накройся, а то замерзнешь». Моя мама делала это все в моих интересах. Теперь мы знаем, что самое лучшее, что мы можем сделать, это прислушиваться к нашим телам. Мы все токсичны».

«...В Мичигане, куда приезжают на две или больше недель те, кто хотели бы стать сыроедами, приезжих сажают на двухдневную соковую чистку, а затем им дают сок из пшеничной зелени, разные проросшие семена и сырую еду. Каждый день они встречаются с персоналом, чтобы обсудить симптомы детоксикации. Они рассказывают о сыпях, головных болях, поносе, простудных болячках и слабости. И каж-

дый раз в группе находится хотя бы один человек, у которого нет вообще никаких признаков детоксикации. Персонал знает, что это очень плохой знак. Это означает, что в теле этого человека не осталось никакой энергии на очистку. Поэтому нужно радоваться симптомам детоксикации. Когда вы переходите на сырую еду, вы немедленно возвращаете своему телу массу энергии, и у вас должна начаться детоксикация. Если этого не происходит, это может означать, что у вас есть проблема со здоровьем. Так что если вы решили перейти на сыроедение, ожидайте детоксикации.

§ 11. Детоксикация — начало омоложения

Через две — три недели после перехода на сыроедение у человека наступает детоксикация: болит голова, человек может чувствовать недомогание, слабость, могут появиться кожные высыпания, стоматиты, повысится давление или температура, возникнуть кишечное расстройство, боли в различных частях тела, рвота. Очень часто обостряются хронические болезни, появится геморрой, могут начать выходить кишечные полипы и т.д. Эти кризы будут происходить до тех пор, пока организм не очистится от микроорганизмов и собственных клеток-перерожденцев, ставших паразитами, и пока он их не заменит в своих тканях на здоровые клетки своего организма, т.е. пока он снова не станет молодым.

Возникновение детоксикации объясняется тремя причинами. Первая тем, что микробы и клетки-перерожденцы, питаются только варёной и мёртвой пищей, не получают её и поэтому начинается их массовая гибель, почки и лёгкие не успевают их

вывести из организма поэтому появляются симптомы детоксикации. Обычно люди пугаются их проявлению и пытаются ослабить их действие с помощью употребления сырой (солёной) рыбы или сырых яиц, другие предпочитают молочные продукты. Если идти по этому пути, то лучше уж употреблять сырую рыбу, чем молочные продукты, которые являются хорошим кормом абсолютно для всех паразитов. Сама же рыба тоже может быть источником паразитов, особенно если она речная, но может быть и не зараженной. Хотя мы не одобряем этот путь, и считаем, что лучше перемучится несколько месяцев и больше не страдать тягой к варёной и мёртвой пище, чем растягивать мучение от этой тяги, но человек вправе сам решать как ему лучше поступить.

Вторая причина детоксикации заключается в том, что белые кровяные тельца начинают активно атаковать один из видов паразитов, обосновавшихся в вашем организме. Они его изводят, но на его место начинают претендовать другие паразиты, которые получают возможность размножаться и быстрее заполнить освободившееся пространство, поскольку клетки человеческого организма размножаются медленнее. Поэтому начинается обострение, пока белые кровяные тельца не переключатся на новых врагов.

Третья причина детоксикация может быть спровоцирована также бегством микробов от белых кровяных телец, которые достигают поверхности кожи или слизистой и вызывают там воспаления. Отсюда высыпания и стоматиты.

Детоксикация проходит через пять-восемь дней, хотя у некоторых людей она может растянуться до шести месяцев. Но этого не нужно бояться, организм чистится и не надо ему мешать, поскольку излечение

проходит через обострение. У некоторых людей симптомы детоксикации повторяются в течение нескольких лет. В период детоксикации лучше поголодать или перейти на свежевыжатые соки. У молодых же людей, у которых ещё не произошла 50% замена здоровой ткани на микробов, симптомов детоксикации может вообще не быть, или они выражены слабо.

После перехода на сыроедение у организма появляются силы на вывод микробов и бактерий из организма человека. Перечислим основные симптомы детоксикации.

1). Первый симптом – это **стоматиты**. Примерно у 75% переходящих на сыроедение во рту образуются язвочки. Не помогут не мази ни полоскания рта. Хотя в отдельных случаях перекись водорода облегчает страдания. Если она не помогает, вам придётся ждать, как правило, 2-5 дней. Когда вы переходите на сыроедение, ваше тело начинает чиститься, и вся грязь из вашего тела выбрасывается в кровь. Это создает временное повышение кислотности и неприятный запах от тела, которое нужно ежедневно будет мыть как минимум два раза в день.

2). Следующий симптом начавшейся деинтоксикации – **слабость и быстрая утомляемость**. Большинство людей испытывают слабость только на короткое время в течение первой недели. Иногда мы вдруг становимся настолько слабыми, что не можем пошевелить пальцем. Затем, также вдруг, это проходит, и наступает большой прилив энергии. Мы чувствуем слабость, когда тело концентрирует всю энергию на очистку определенного органа.

3). Третьим симптомом являются **головные боли**. Если вы ели много сахара, пили много кофе или принимали обезболивающие таблетки, вы, ско-

рее всего, будете испытывать головные боли. Они обычно длятся не больше двух-трех дней, но могут быть достаточно сильными. Для облегчения головной боли можно рекомендовать горячую ванну, поспать или выпить касторки и поставить себе клизму.

4). Ещё одним распространенным симптомом являются **сыпи**. Наше тело делит все токсины на определенные группы. Одна группа выводится через уши, другая через нос, а третью нужно вывести через кожу вместе с потом. Когда токсины выводятся через кожу, у вас образуется сыпь. Чем кислотнее ваш пот, тем сильнее будет сыпь. Чем вы можете помочь? Примите очень горячую ванну и хорошенько пропотейте. Или посидите в сауне. Если пойдете в сауну, помните, что токсичный пот нужно обязательно смывать. Если вы будете обсыхать на холодном воздухе, раскрытые поры кожи будут впитывать выделенные токсины обратно! Надо пот и токсины смывать и лучше холодной водой, т.к. поры, закрываясь, выдавят из себя еще какое-то количество токсинов.

5). Следующий симптом – **понос**. У кого он начинается – это просто прекрасно. Он может длиться от одного дня до полугода и больше. Он не вызван бактериями, а является результатом того, что наше тело пытается очиститься.

6). Если у вас кроме головной боли и слабости, появилась **тошнота**, это говорит о том, что у вас серьезно зашлакованы все внутренние органы, и вам необходимо немедленно осуществить чистку: пить касторку и делать очистительные клизмы.

7). Седьмой симптом детоксикации – **обострение всех хронических заболеваний**. У зрелых и пожилых людей, может обостриться геморрой, могут быть боли в поджелудочной железе, которые ча-

сто неправильно идентифицируют с болями в сердце, из кишечника могут выйти полипы.

8). При сыроедении, особенно если вы физические нагрузки или бег, могут начать **чиститься лёгкие** и у вас начнётся отхаркивание слизи. Если у вас не наступает этой чистки, то вам нужно её спровоцировать, начав ежедневно бегать для здоровья.

Когда у вас появляются симптомы детоксикации, можно поделиться с кем-нибудь из сыроедов, кто все это понимает. Если вы испытываете сильную реакцию на детоксикацию, вы можете поголодать на воде или соке в течение 24-36 часов. Голодовка ускорит процесс очистки и поможет справиться организму с микробами и токсинами.

§ 12. Как помочь организму при наступлении интоксикации?

Сыроедческая терминология пока ещё не устоялась, и наряду с термином «детоксикация» употребляется в этом же смысле термин «криз». Это неправильно. Под кризом нужно понимать обратное детоксикации явление, когда организму не хватило сил справиться с инфекцией, и это случилось именно в момент начавшейся детоксикации, которая перешла в интоксикацию. Например, если у вас болело внутри, а вышло на кожную поверхность, то происходит детоксикация — это означает, что организм справился с инфекцией, а если боль или сыпь уходит с кожи внутрь, то организм не справился с инфекцией, происходит наоборот, интоксикация организма, т.е. криз.

Наиболее характерные симптомы криза, это ломкость ногтей, выпадение волос, раскрашивание зубов. Этот криз вызывается нехваткой кальция и

кремния, которые легко устраняются употреблением свежей зелени. Если у вас началось ухудшение памяти, значит у вас в рационе не хватает жиров, достаточно увеличить употребление растительных масел и память восстанавливается, но эта мера имеет успех только при сыроедении. При варёномедении она бесполезна. Другая причина криза — это невозможность справиться организму с начавшимися размножаться микроорганизмами, которые пришли на смену только что уничтоженным белыми кровяными тельцами микробам.

Как правило, криз стимулируется стрессами, общением с инфекционными больными, усталостью, переутомлением, перенапряжением, недосыпанием, передозировкой солнечных ванн. Поэтому, если такие события, имели место быть, нужно обязательно интенсивнее заниматься физическими нагрузками, что помогает очистить клетки организма от шлаков, а можно принять превентивные меры помочь организму травами, не навредив себе, поскольку вы наоборот поможете своим белым кровяным тельцам.

1). Чай из красного жгучего перца — это лекарство номер один при всех острых состояниях. Особенно он полезен, когда отрываются полипы в кишечнике и желудке — ложка красного перца на стакан подогретой или сырой воды и выпить, через 4-5 часов повторить. Можно добавить чайную ложку мёда. Любая кровоточащая незаживающая рана излечивается присыпанием красным перцем. Из него можно делать водочную настойку и применять вместо сердечных лекарств. Красный перец расширяет сосуды, когда они сужены, и суживает, когда они расширены. Перцовые ванны восстанавливают кровообращение в нижних конечностях — при эндартериите.

2). Аналогичным действием обладает горчица, которая является наисильнейшим антигрипковым средством. Пить горчичный чай 1 ложка сухой горчицы на 150-250 граммов воды.

3). Сильным противопазитарным действием обладает корень имбиря. Рецепт его приёма такой: 1 чайная ложка мёда, 1 чайная ложка имбиря на 150-250 граммов воды.

4). Чеснок – сильнейший растительный антибиотик, во много раз, превосходящий все синтетические антибиотики. Действует на бактерии, микробов, вирусы и грибки. Чтобы избавиться от любых кожных грибковых заболеваний, нужно натирать поражённые участки чесноком. Гнойные инфицированные раны, простуда, женские болезни, воспаление лёгких, почек, менингит не устоят перед чесноком. Чеснок съедается в дозе одна-две дольки (в зависимости от его молодости, молодой не так жгуч) на 10 кг веса в сутки, то есть 6-20 долек в день.

5). Подорожник является сильнейшим противоядием и антисептическим заживляющим средством, после косточек вишни среди противоядий стоит на втором месте. Его надо есть сырым. Кроме этого подорожник снимает не только интоксикацию организма, но и нейтрализует укусы змей, пчёл, и острые, гнойные воспаления, флегмоны, гнойные абсцессы, панариции. Гнойная флегмона, когда официальная медицина предлагает ампутацию руки или ноги, при прикладывании подорожника проходит за сутки. Укусы пчёл – проходят за ночь. Этот эффективный антибиотик надо засушивать с лета, или делать спиртовые (водочные) вытяжки. Народный способ сращивания костей, если кто отрубил топором палец, и нет возможности попасть к микрохирургу

– засыпать красным перцем, приставить палец на место и обложить всё подорожником.

6). Можно использовать комбинацию трав, обладающих противопаразитарным действием, рекомендованные Н. Семёновой: полынь, пижма, кора дуба, кора крушины в равных долях по столовой ложке на литр воды и принимать по 150 г три раза в день за полчаса до еды. Иногда вместо этого настоя можно использовать магнезию. Эти меры если и не предотвратят криз, то значительно его ослабят.

Организму можно также помочь справиться интоксикацией тканей с помощью интенсивных физических нагрузок или, с помощью исполнения несколько раз в день очистительного комплекса, о котором речь пойдёт ниже. Мышечная нагрузка заставляет паразитов выходить из мышечной ткани и из тканей других органов в кровеносную систему, где они уничтожаются белыми кровяными тельцами, что блокирует их несанкционированное размножение в организме.

§ 13. Чем же для нас является вареная пища?

Перейдя на сыроедение человека ждёт большая неприятность – тоска по варёной пище. Её провоцируют микробные паразиты, замесившие клетки наших органов, получающие питание и иннервацию от нашего организма, и сигнализирующих в мозг о своих потребностях. Микробных паразитов живущих в нашем организме насчитывается более 900.000 видов, а общая масса к 50 годам составляет почти половину веса человека. Поскольку наши клетки едят только сырую пищу, и по определению не могут требо-

вать от нас варёной пищи. Если у вас есть воля и вы не дадите вести себя на поводу у ваших паразитов, то вы легко преодолеете эту тоску.

Если вы перешли на сыроедение, то организму, в зависимости от его разрушенности, для перестройки с процессов увядания на процессы омоложения требуется от одного года до пяти лет, пока организм не избавится от внутренних паразитов. Всякое нарушение сыроедения, возвращает вас в исходную позицию, сколько бы месяцев вы на нём не продержались, все результаты сводятся к нулю. Вы как старели, так и будете стареть, только ещё быстрее. Когда вы сидите на сыроедении, микробы вашего организма, питающиеся преимущественно мёртвой (варёной пищей) испытывают голод и если не погибают, то превращаются в цисты, которые белые кровяные тельца уже различают и уничтожают. Как только вы поели варёной пищи, вы покормили своих микробов и они начали тут же интенсивно размножаться, а цисты будут снова превращаться в половозрелых особей, что вызывает обострения всех старых болячек. Поэтому, или вы сыроед, или вы питаетесь как обычно, поскольку болтания между сыроедством и варёноедством может очень серьёзно повредить вашему здоровью.

Употреблять варёную пищу можно через 2-5 лет после стопроцентного сыроедения, когда произошла перестройка организма, используя её как способ стимуляции его защитных свойств. Показателем перехода с процессов увядания на процессы омоложения является появление у человека двигательной активности, которая присутствует лишь в детском возрасте. Но если вы этот срок продержитесь на сыроедении, вы не сможете после него смотреть на варёную и мёртвую пищу без омерзения.

Варёная пища останавливает перистальтику кишечника (сокращение круговых мышц кишечника, способствующих продвижению пищи). Широко распространённые сегодня такие болезни, как панкреатит (воспаление поджелудочной железы) и холецистит (воспаление желчного пузыря) в действительности являются последствием почти полной остановки перистальтики кишечника. Если сырая пища действительно движется под действие перистальтики, то варёная пища, движется под давлением постоянно принимаемой пищи, которую желудок продавливает в двенадцатиперстную кишку. В результате протоки поджелудочной железы и печени, выходящие в кишечник, из-за плотно забитого кишечника, затыкаются, желчь остаётся в желчном пузыре, а щелочной сок поджелудочной железы остаётся в самой железе, что и ведёт к воспалению этих органов. Печень, наряду с фильтрующей и обеззараживающей функциями, вырабатывает ещё желчь, для переваривания жиров (где бы они не находились) и гепарин для восстановления репаративной функции¹ клеток организма. Из-за того, что печень не может протолкнуть желчь в кишечник, забитый варёной пищей, работа её блокируется, и она в итоге вообще перестаёт выполнять свои функции. Неслучайно у умерших людей при вскрытии обнаруживается скрученный желчный пузырь, это печень, пытаясь протолкнуть желчь в кишечник, от напряжения скручивает желчный пузырь. Желчь не поступает в кишечник и не всасывается ворсинками кишечника в кровь, поэтому сосуды, прочи-

¹ Репарация – процесс восстановления повреждённых ДНК клеток, приводящий к омоложению клеток организма.

щающиеся желчью, забиваются изнутри склеротическими бляшками (жировыми отложениями, что и вызывает склероз сосудов), а это ведёт к понижению проходимости сосудов, потере ими эластичности и повышению артериального давления (гипертонии). Если жировых отложений в сосудах накопилось много, стенки сосудов перестают получать нормальное питание и их клетки гибнут, что делает сосуды непроницаемыми для крови (ишемия). Остановка работы печени, ведёт также к не поступлению гепарина в кровь и клетки организма начинают мутировать (стареть), поскольку их некому больше восстанавливать. Поэтому все самые распространённые болезни внутренних органов, как и само старение организма, происходят от употребления варёной (мёртвой) пищи.

Показателем нормальной перистальтики кишечника является количество дефекаций в день, стул должен происходить в сутки ровно столько раз, сколько раз вы поели, но а если чаще, то это ещё лучше. Через два часа после приёма сырой пищи (максимум через четыре), кишечник должен быть пустой. Если продолжительность между актами дефекации такая же, как и при употреблении варёной пищи, значит у вас слишком много микробных паразитов в кишечнике, которых нужно блокировать антипаразитарными препаратами.

§ 14. Пищевые диверсии

Клетки человеческого организма, как показал в начале XX века европейский биолог А. Карел, постоянно делятся и через много лет не обнаруживают признаков дегенерации, что подтверждает вывод германского биолога А. Вейсмана, что одноклеточ-

ные организмы, при наличии нормального питания и дыхания – бессмертны. В условиях же целостного организма, где нет чистого межклеточного пространства и здорового питания, клетки стареют и умирают. Ситуация изменяется, если человек питается сырой (живой) пищей, тогда межклеточное пространство не засоряется и человек снова становится бессмертным.

В индуистской философии главным пороком человека названо невежество. В древлеправославной традиции силы тьмы, называются невежественными силами, это те, кто «не ведают, что творят». Как так получилось, что сначала люди жили по 1000 и более лет, а потом их возраст упал вдруг до 100 и менее лет – откуда такое невежество? В Библии сказано, что Мафусаил и Адам жили почти по 1000 лет, а Ной уже, только 600 лет. В коптских текстах «Изречение египетских старцев» говорится, что как только люди утратили знания, они стали слабыми и жить стали мало. Какие же такие знания утратили люди, из-за чего стали так мало жить?

Явление пищевого лейкоцитоза говорит нам о том, что варёная пища вошла в наш быт совсем недавно, а наши предки совершенно её не употребляли, даже в качестве пробы. В противном случае, у людей к варёной пище выработались бы адаптивные реакции и организм не воспринимал бы её как чужеродную отраву. Пищевой лейкоцитоз свидетельствует, что против Человечества совершена очередная диверсия, и вся наша цивилизация теперь посажена на варёную пищу, которая искусственно вызывает у человека старение и смерть. Потому что природа человека бессмертна, но с помощью варёной пищи нас заставили увядать и умирать. Поэтому мы можем сде-

лать однозначный вывод, что именно знания о сыроедении и были основой той допотопной культуры, которую люди утратили после потопа, а потом после многочисленных неурожаев и голодовок, спровоцированные подсечно-огневым земледелием, им пришлось перейти на варёноедение. В результате всех катаклизмов, людям, чтобы выжить, приходилось есть всякие отбросы, которые лучше варить, чем употреблять сырыми. Постепенно практика варёноедения вошла в нашу жизнь как традиция, хотя организм к ней так и не смог адаптироваться. Сыроедение, таким образом, это тот элексир бессмертия, который Человечество утратило, перейдя на варёноедение.

Варёная пища – это атака на иммунитет. Блокировав белые кровяные тельца варёной пищей, человек становится уязвимым ко всяким видам болезней. И всю жизнь болеет, пока не умрёт.

Именно для вызывания пищевого лейкоцитоза у Человечества постоянно происходит ревизия продуктов питания. Мало того, что всё больше становится варёных искусственных продуктов, исчезают пищевые растения, полезные для организма. Практически на наших глазах исчезло около десяти съедобных злаков, а оставшиеся злаки заменили на твёрдые сорта, которые можно есть, только сварив их. Исчезли такие злаки, как пшено (вместо него так стали называть просо), пшеничка, полба (сейчас так называют сорт пшеницы), сорго, амарант и множество других одичавших злаков, которые были более близки по питательной ценности человеческому организму – а сегодня они вырваны из нашей культуры. Зато появились твёрдые сорта пшеницы, риса, ржи, овса, пришедшие на смену мягким сортам, ко-

торые теперь уже можно есть только варёными. Мягкие же сорта этих злаков исчезли из нашего рациона полностью и их уже больше не выращивают в промышленных масштабах. Фактически Человечество потеряло злаки из своего рациона, как когда-то оно потеряло из кулинарии гигантские споры и ложные плоды споровых растений: папоротников, хвощей и плаунов, виды которых, к настоящему времени, в большинстве своём уничтожены.

С пищей человек потребляет не только белки, жиры, углеводы и витамины, но и качества пищи: упругость, эластичность, высокую адаптивность, выносливость и т.д. Употребляя же мёртвую, варёную пищу, человек превращает свой организм в мёртвые, варёные отбросы.

Микробы созданы были не для нападения на живые клетки, а только для утилизации веществ из умерших или практически уже умерших клеток. А мы, зашлаковывая свой организм варёной пищей, предоставляем микробам возможность питаться нами, и сами уподобляемся микробам, поскольку по качеству наша пища такая же, как у микробов. Отсюда микробное мышление, и микробное поведение и микробные поступки, подчинённые микробной логике: «а после нас, хоть потоп».

Если бы человек продолжал употреблять сырую (живую) пищу, он бы так и оставался всегда молодым и бессмертным.

Есть ещё одна проблема, закреплённая как традиция, которая тоже ведёт к смерти – это смешанное питание. Когда организм питается одним продуктом, например, гречневой кашей в течение 12-18 дней, или двумя сходными продуктами, например,

гречневой кашей и мягким рисом, это приводит к выработке у организма синтетических способностей. Внедрённое сегодня разнообразное питание, приводит к тому, что у человека с годами исчезают синтетические способности, он теряет адаптивность и постепенно погибает. Поэтому внедрённое смешанное питание – это была величайшая диверсия против человека и Человечества, приведшая к утверждению смерти на Земле.

§ 15. Как нас заражают?

Для блокирования иммунитета у человека придумано ещё одно сильно действующее средство. Каждому человеку уже на второй день после рождения ставят комплексную прививку БЦЖ от туберкулёза и ещё трёх болезней. Для завоевателей это очень важная прививка, поскольку она блокирует железу внутренней секреции тимус, где происходит выработка антител, и человек лишается возможности иметь собственный иммунитет. «Ослабленные» микробы поражают головной мозг, что приводит у детей к менингитам и даже инсультам в грудном возрасте. Европа прошла трудный путь борьбы с прививками, доказав на многочисленных фактах, что прививки вызывают страшные осложнения и в действительности не усиливают, а уменьшают иммунитет. Родителям изуродованных прививками детей удалось выиграть у санитарных врачей многомиллионные иски, в результате сейчас детям европейских стран ставят всего три прививки, а кто не хочет, могут совсем не ставить. В России же количество прививок постоянно растёт и сейчас оно уже пре-

вышает число 20, которые полностью разрушают иммунную систему человека. Большинство детских прививок вызывают поражение головного мозга, что в лучшем случае ведёт к аутизму, постоянному детскому крику, неуправляемости, деменции (слабоумию), а в худшем – к дебильности, параличу с обездвиживанием, к ампутации конечностей, коме, и нередко случаи смерти вследствие инсульта. Врачам запрещено связывать эти болезни, как следствие прививок и усиленно насаждается мнение, что прививки совершенно безопасны, а эти последствия связываются обычно с не прокипячёнными шприцами или ещё какой-то фантастической причиной. Но практика показывает совсем другую картину. Иммунологи давно бьют тревогу, что происходит вырождение нашего населения, но ставят прививки санитарные врачи, которые в институтах совсем не изучают иммунологию.

Доказано, что детский организм легко справляется со всеми болезнями, если его не инфицировали прививками. Достаточно пообщаться с заболевшим человеком, чтобы инфекция передалась воздушно-капельным путём через нос, и у ребёнка вырабатывается стойкий иммунитет, поскольку нос – это естественная преграда на пути всякой инфекции. И, например, в Индии детям смазывают слизистую носа прививочным материалом. Нашим же детям вкалывают напрямую в кровь так называемые «ослабленные» микробы, минуя все выстроенные организмом преграды, и беспрепятственно введённые микробы навсегда поселяются в организме человека. При всяком ослаблении организма попавшие в кровь через прививку микробы, вызывают болезни, но не те,

которые они обычно вызывают, при попадании в организм естественным путём, а гораздо опаснее и страшнее. Именно поэтому, прививки считаются не опасными, поскольку «ослабленные» микробы вызывают симптомы совсем других, гораздо более страшных заболеваний — поражение мозга, центральной нервной системы, печени, лёгких, селезёнки, почек, кишечника, сердца, позвоночника, костей, которые не похожи на симптомы ОРЗ, гриппа, свинки, туберкулёза, полиомиелита, скарлатины, кори и пр. и поэтому врачами не узнаются. «Ослабленные» микробы вызывают множество детских болезней, в том числе дебильность, паралич, эпилепсию, кому, смерть, что не наблюдается при обычных заражениях через воздушно-капельную среду.

При приготовлении вакцин для ослабления микробов и их консервации, используют формалин, вместе с которым потом детишкам и вкалывают вакцины. Формалин обездвиживает белые кровяные тельца и поэтому «ослабленные» микробы, попав в благоприятные условия детского организма, будучи защищённые формалином от белых кровяных телец, начинают бурно размножаться и распространяться по организму, что нередко приводит к флегмонам, вплоть до ампутации конечности и заражению крови. Судят, обычно, в этом случае медсестру, которая якобы плохо работала шприцы. Но все пострадавшие сёстры, лишь винтики дьявольского плана уничтожения землян.

Коклюш, грипп, свинка, туберкулёз, полиомиелит, скарлатина, корь, краснуха и прочие детские болезни — всего лишь навязываемые родителям необоснованные страхи, чтобы заставить их делать своим детям прививки. Статистика показывает, что

из ста детей, которым не сделали прививки, лишь один оказывается уязвимым к перечисленным болезням, да и то, если его родителям в детстве сделали такие же прививки, потому что ослабление иммунитета передаётся по наследству. Остальные дети после общения с заболевшими детишками, не заболевают, потому что у них возникает естественный иммунитет. Но если их привили, т.е. лишили возможности самому организму выработать иммунитет, при всяком контакте с заболевшими людьми, они заболеют обязательно.

Наблюдения за не привитыми детьми показывают, что такие дети очень быстро развиваются умственно, в первые два месяца они начинают говорить, к году они становятся уже взрослыми мудрецами и с ними надо вести себя на равных. Они могут рассказать и про освоение космоса и про свою прошлую жизнь. И с ними не надо сюсюкать, как это делают все люди с привитыми детьми, у которых деменция преодолевается лишь к пяти годам.

Сегодня удалось в Думе принять закон о том, что родители вправе отказаться от навязываемой прививки «под свою ответственность», однако не привитых детей могут не принять в садики и ясли. И по этому поводу есть постановление и на этих деятелей можно подавать в суд.

Насильственная вакцинация населения, как и смешанное питание, и питание варёной пищей, вызывающей пищевой лейкоцитоз, ведут к увяданию и смерти человека, навязываемыми захватчиками у нас на Земле. Сюда же следует отнести стрессы, рождаемые ящиком Пандоры и поддерживаемые фильмами, книгами, установленными традициями

неправильных отношений, вызывающие стрессы у людей и разрушающие здоровье. Именно эти четыре причины загнали Человечество в рамки продолжительности жизни 60-80 лет вместо существовавших библейских 600-1000 лет, и эти рамки продолжают сужаться, вследствие введения в пищу всевозможных консервантов, улучшителей вкуса, новых гербицидов и пестицидов и генномодифицированной растительной продукции. Поэтому нужно всячески противостоять деятельности оккупантов, не употреблять генномодифицированных продуктов, не принимать варёной пищи, избегать смешанного питания и не давать своим детям делать прививки.

§ 16. Внедрение смерти на Земле

Практически смерти как таковой у человека нет. В нашем русском языке нет слов обозначающих смерть. Само слово «смерть» означает «с мерой», другие слова: представиться, почтить, отойти, убить, сдохнуть, сыграть в ящик, летальный исход и т.д. в прошлом означали совсем другие действия, которые следуют из анализа корней этих слов, но совсем не смерть. А это свидетельствует, что смерть на Земле, как явление, появилась совсем недавно, поскольку первоначальный смысл слов, означающий сегодня смерть, ещё не успел исчезнуть. Древнерусское название умершего человека, сохранившееся до наших дней — «усопший», т.е. уснувший. Другими словами, наши предки, в отличие от нас, хорошо знали, что смерть — это лишь сон, который однажды заканчивается.

Судя по склепам и дольменам, которые ещё встречаются в некоторых местах на территории России, можно сделать вывод, что ещё совсем недавно к смерти наши предки относились не как к уходу из жизни, а как к преображению. Ведь как из склепа, так и из дольмена можно всегда выйти самостоятельно.

С приходом в Россию католичества было предписано закапывать умерших в землю, а склепы и дольмены были запрещены, несмотря на это, казаки продолжали для умерших оставлять «трубы», чтобы воскреснувший умерший мог позвать на помощь и не задохнулся в своём гробу. Если посмотреть на всю сложившуюся традицию похорон, то можно прийти к однозначному выводу, что всё делалось и делается для того, чтобы человек, очнувшись после анабиоза, не мог выбраться из своего места захоронения. Сначала придумали на могилу класть камень. Поскольку это не помогло и некоторым всё-таки удавалось как-то выбраться, придумали могильную плиту, закрывающую всю могилу. Однако, были случаи, когда люди и в этом случае как-то выкарабкивались, сорвав ногти и разодрав пальцы в кровь, о чём, кстати, сохранились рассказы, сочинённые, по всей видимости, ещё в XIX веке и рассказываемые даже в наше время в пионерских лагерях. Естественно такие случаи будоражили публику. Поэтому было придумано использовать деревянные гробы (а об их настоящем назначении мы уже писали ранее), у которых приколачивалась крышка, и уже шансов выбраться из него у ожившего человека не было никаких.

После установления советской власти когда католичество, уже как традиция беспрепятственно

было внедрено в российскую культуру было предписано обязательное вскрытие умерших людей, чтобы не оставить умершим никакого шанса на воскрешение и крики о помощи, периодически раздававшиеся из могил больше не возбуждали публику против врачей. Но врачи конечно, не виноваты. Виноваты те, кто навязал нам представление о смерти и внедрил её у нас на Земле.

В природе смерти как таковой нет, есть только наше представление о ней, как о некой неизбежной необходимости, которое и утверждает на Земле смерть. В действительности, как мы уже писали ранее, смерть ничем неотличима от летаргического сна — анабиоза, через который ежегодно проходят многие животные (медведи, грызуны), чтобы весной снова вернуться к жизни. Летаргический сон (смерть) создан нашими предками специально, как защитная реакция организма, пройдя который, человек омолаживался, вследствие аутолиза (растворение) — накопленных белковых глобул, засорявших клетки организма. Но в медицине насаждается мнение, что аутолиз, якобы перерабатывает все внутренности клетки, что абсолютно не соответствует действительности. В летаргическом сне человек всё слышит и даже видит, но не может пошевелиться, до тех пор, пока в нём не произойдут процессы преобразования. Неслучайно люди прошедшие летаргический сон (смерть) обладают многими сенситивными способностями.

Всё сказанное позволяет сделать однозначный вывод, что иллюзия смерти, навязанная нам как средство наказания человека — стала реальностью, хотя по существу остаётся мнимой. Неслучайно раска-

пывание старых кладбищ, когда ещё не было вскрытий, показывает, что похороненные люди оказываются перевернутыми в гробах. Вспомните того же Н. Гоголя, обнаруженного перевёрнутым в гробу.

Другими словами практически все люди прошедшие смерть, если не было вскрытия, снова ожидают и с ужасом для себя обнаруживают, что они заживо погребены. Поэтому нужно пересмотреть современные условия захоронения людей. И снова начать хоронить (т.е., прятать от животных и птиц, а не зарывать в землю) умерших людей в склепах. Поскольку для многих сегодня склеп будет не по карману, можно использовать готовые помещения верхнего Тартара, которые находятся под всеми существующими городами и нынче пустуют, или пещеры, где температура зимой и летом одна и та же. Перед помещением человека в склеп, ему необходимо современными способами очистить желудок, кишечник, рот и уши и каждые девять месяцев производить реанимацию древним русским способом.

Причина умирания лежит не в слабой жизнестойкости клеток мозга, а в снижении температуры крови головы, а поскольку в голове большинство сосудов тоньше человеческого волоса, то загустевшей от охлаждения крови, становится невозможно продвигаться по тончайшим капиллярам, а поэтому питание мозга отключается. Вот почему не удаётся привести человека в чувства (в сознание), несмотря на то, что у него восстанавливаются и сердцебиение и дыхание. Человеку, попавшему в клиническую смерть, необходимо, прежде всего, разогреть голову, а если у него возникло трупное окоченение, то всё тело. Поэтому у русских при оживлении ис-

пользовалась баня. Из физиологии известно, что биохимические реакции в человеческом организме происходят при температуре 36,6, а для того чтобы их запустить, нужна температура 38° С. Поэтому и была необходима баня.

В результате проведённых нами исследований было обнаружено, что практически до трёх дней у человека биологически активные точки акупунктуры продолжают функционировать точно так же, как у живого человека, а у людей умерших насильственной смертью сохраняются вплоть до месяца, а может и больше. Сохранилось множество описаний случаев оживления людей, когда проходило не 10 минут, а несколько часов, суток, и даже месяцев. Разницы между анабиозом у животных, летаргическим сном, и смертью у человека – нет никакой. Грызуны, медведи и другие высшие виды млекопитающих, всякий раз впадая в спячку, в действительности как бы умирают, но оживают с повышением температуры окружающей среды.

Джон Райт в своей книге «Свидетель колдовства» описывал, как оживляют африканские шаманы воинов, которых убили сутки назад. Перед оживлением он у всех них зафиксировал кошачий зрачок, и отсутствие какого-либо пульса. А после обряда, на который его не пустили, все умершие были живы. Главное при оживлении, чтобы температура тела не опускалась ниже 36,6, особенно температура головы. И второе, человек должен периодически переворачиваться навзничь, так как центр воли (сознания), находящийся в центральной лобной доле мозга, не должен быть обескровлен, поскольку при остановленном сердце в результате длительного ле-

жания на спине, происходит естественный отток крови ото лба.

Исходя из всего сказанного, можно сделать однозначный вывод – смерти вообще нет, а есть неблагоприятные условия, в которых организм вынужден остановить все происходящие в нём процессы. Однако, если правильно подготовить тело к оживлению, то смерть всегда можно победить. Патанатомы хорошо знают, что если у умершего человека после вскрытия грудной клетки задеть сердце, то вздрагивает всё тело. Преподаватели оперативной хирургии в таком случае говорят, что это остаточные рефлексы, в действительности это свидетельства того, что умерший человек живой и готов проснуться и жить, если его не будут резать, а потом закапывать в землю.

Пользуясь случаем, в дополнение к изложенному способу оживления, хочется дать одну рекомендацию, которую необходимо помнить на случай, если человек окажется в состоянии клинической смерти.

Если вы вышли из тела и наблюдаете, как вас пытаются реанимировать, то знайте, что эти попытки будут безрезультатными со стороны врачей, если вы не войдёте обратно в своё тело. Если врачам не удалось вас реанимировать, и они оставили свои попытки, а вы знаете, что вы можете ещё жить да жить, тогда снова выйдите из тела и начинайте стимулировать энергию свою энергией жи. Делайте мысленно подъёмы правой и левой руки в ритме, как билось ваше сердце – 12 раз. Затем с такой же частотой наклоняйте вперёд назад шею и тоже 12 раз. После этого делаете поклоны под 180 градусов, тоже 12 раз. В этом же ритме пытайтесь мыс-

ленно дышать, хотя лёгкие не дышат, у тонких тел они продолжают дышать. После этого напрягите все мышцы вашего тела. Если не удалось вздрогнуть, снова повторите эти упражнения в той же последовательности. Не давайте себя отвлечь никаким приходящим родственникам и добрым существам. Вы здесь нужнее.

Наряду с внедрением смерти на Земле, была произведена реорганизация того света, заблокировавшая перевоплощение человеческих душ. Был внедрён ад, упразднены божественные имена и отменена тризна — три поминальных дня с момента смерти 8, 9 и 10 день. Тризна частично сохранилась лишь у индусов. Остались лишь 3, 9, 40 день и год. В результате чего человек не может попасть даже в лок людей, не говоря уже о локе богов. Каждый поминальный день давал душе умершего человека возможность пройти иерархию лок и попасть в высший лок, которая строится, согласно «Книге мёртвых», следующим образом: ад, лок животных, лок бродячих духов, лок людей, лок богов и лок великанов. Поминание умершего человека на третий и девятый помогает душе попасть только в лок животных. Возвращение же обратно в наши традиции тризны (трёх поминальных дней 8, 9, 10) позволит человеческой душе попадать в четвёртый лок — лок людей, откуда возможно перевоплощение обратно в свой Род. Отмечание года смерти для умершего, как и его рождения не способствует его попаданию в высший лок, а нужно было для того, чтобы помочь человеку перевоплотиться. День рождения умершего и годовщины его смерти отмечались до тех пор, пока человек не перевоплотится. После его возвращения в этот мир, они становились бесполезными.

§ 17. Подводные камни сыроедения

Некоторые из ныне употребляемых продуктов, пусть даже в сыром виде, тоже вызывают пищевой лейкоцитоз, правда, в меньшей степени. К ним относятся некоторые виды паслёновых и бобовые.

Зерновые диеты без овощей приводят к артриту. Известно, что лошади, переходя зимой на овёс, уже через полгода хромают на все четыре ноги, но летом, посадив их на питание зелёной травой, удаётся излечить артрит. Исследование обособленных поселений показывает, что они совсем не употребляют злаков, т.е. современные злаки — это продукт сравнительно недавний, а все старые злаки изведены.

Пряности, употребляемые для вызывания у человека аппетита, в действительности блокируют синтетические способности организма и делают человека зависимым от употребления пищи, т.е. далеко не все пряности полезны.

Кукуруза, пшеница и бобовые препятствуют усвоения цинка, дефицит которого приводит к развитию диабета, простатита и поседению волос. Более того, в таких злаках как пшеница, рожь, овёс, ячмень — содержится белок глютен¹, который, если не расщепится в желудке, попадает в кишечник, парализует его защитную функцию, отравляет и нарушает все остальные его функции, после чего ткань кишечника начинает всасывать всё подряд. А ведь кишечник — это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в рус-

¹ Глютена нет в рисе, кукурузе, соевых бобах и даже в картофеле.

ском языке сохранилось выражение: «кишками чувствую» или «животом чувствую». Поэтому нам должно быть не безразлично, что в него попадает.

Г. Шелтон в книге «Ортография» говорит, что советы медицины по питанию преступны и рекомендует придерживаться раздельного питания, поскольку белки перевариваются в кислой среде, крахмалистые вещества в щелочной. Кроме этого он рекомендует исключить из питания пряности, стимулирующие аппетит и продукты, вызывающие неприятные эффекты. Например, мясо, как и кофе, вызывает раздражительность.

Сырой яичный белок авидин блокирует действие витамина биотина, и все реакции биотинного цикла прекращаются, что приводит у человека к нарушению обмена веществ. Более того, яйца извращают организму потребности, он начинает в них чувствовать потребность, хотя они вызывают в организме кроме нарушения обмена веществ, ещё и старческое увядание.

Молоко животных и молочные продукты тоже лучше не употреблять, так как с годами у людей исчезает фермент, расщепляющий казеин — молочный белок, хотя у некоторых людей его выработка сохраняется до глубокой старости, и они без вреда для себя могут употреблять молоко.

Основные рекомендации Г. Шелтона следующие:

1. Не смешивать пищу.

2. Не употреблять не свойственную природе человека пищу (мясо, молоко, яйца). Одно время в некоторых азиатских странах преступники, приговоренные к смерти, кормились только лишь блюдами из вареного мяса. На такой диете они обычно

умирали в течение 28-30 дней, тогда как в результате полного голодания человек может оставаться живым в течение 70 дней. Это означает не только то, что вареное мясо — никуда не годный пищевой продукт, но даже и то, что токсины, им выделяемые, являются настоящей отравой, убивающей человека в сравнительно короткий срок.

3. Не употреблять варёную пищу.

4. Не употреблять стимуляторы: специи, приправы, чай, какао, кофе. Последнее имеет около 1000 веществ, причём 900 из них, кроме кофе, нигде не встречаются, а из ста известных веществ — 75 являются откровенно ядовитыми, и только 25 нейтральными.

Иммунная система борется с микробами. Если человек ест варёную (мёртвую) пищу, иммунная система переходит на борьбу с варёной пищей, а проникающие беспрепятственно в организм человека микробы получают возможность — есть самого человека, поскольку их никто не уничтожает.

В течение первых месяцев сыроедения, человек интенсивно худеет, затем процесс похудения останавливается. Если у вас избыточный вес, и вы продолжаете заниматься сыроедением, а вес всё не уходит, значит у вас появились в организме избыток клеток покровной ткани (покрывавшие раньше избыточный жир), которые должны теперь отмереть. В период сыроедения очень много слущивается клеток, и если их не соскабливать с себя, они притягивают к себе белые кровяные тельца, отвлекая их от основной работы — уничтожение паразитов. Поэтому, чтобы вес продолжал уходить, желателен ежедневно мыться в ванне, натирая себя мочалкой или пемзой без мыла, чтобы отдирать отмершие клетки.

§ 18. Где добыть живую воду?

Если вы всё-таки решите перейти на сырую пищу, то вам нужно учесть ещё один подводный камень.

Вода, обладает удивительным свойством, впитывать в себя информацию с предметов, рядом с которыми она находится. Поэтому водопроводная вода, двигающаяся по железным трубам или трубам из вещества, подвергнутого термическому воздействию (полиэтилен, керамика, стекло), приобретает информацию о термическом воздействии на эти материалы и поэтому тоже вызывает у человека в организме пищевой лейкоцитоз. Неслучайно после революции у крестьян поголовно закапывали колодцы и заставляли пить только водопроводную воду, а всех упирающихся раскулачивали и ссылали в места не столь отдалённые вместе с семьями. Делалось это только для того, чтобы люди не жили подолгу, поскольку после революции многим было по двести и более лет. Поэтому, если вы хотите молодеть, ешьте и пейте из деревянной посуды или посуды, изготовленной из камня или необожжённой глины. Вспомните известную русскую пословицу «Не боги горшки обжигали». Другими словами, боги не могли позволить себе обжигать горшки, это могли делать только не боги, т.е. люди. Употребляйте воду из колодца (которую следует, потом держать в темноте — успокоенная вода) или из родника, взятую ночью (тогда это чистая вода, вспомните русскую поговорку «вывести на чистую воду»), чтобы в ней не было посторонней световой информации, и храните её в закрытом деревянном, каменном или необожженном глиняном сосуде.

По этой же причине нельзя есть поваренную соль, поскольку она прошла термическую обработку, и также вызывает пищевой лейкоцитоз. Можно употреблять каменную соль, не подвергавшуюся термическому воздействию.

А что делать, если вы житель города и у вас нет ни колодцев, ни родников, ни возможности добираться до них ночью? Тогда у вас наверняка есть холодильник. Как показал исследователь воды А.С. Курапов, двойная заморозка воды, снимает с неё всю предыдущую информацию, и она приобретает свойства живой воды, поскольку не вызывает пищевого лейкоцитоза у человека, а обработанные ею растения, по сравнению с контрольной группой, начинают буйно расти и быстро цвести. Только нужно не забывать про материал, из которого сделана посуда, используемая вами для заморозки и хранение воды. Не в каждой деревянной чашке вода сохранит свойства живой воды. Если она сделана из дерева, заживо срубленного и заживо разделанного, то вода в чашке из этого дерева будет мёртвой, т.е. вызывать пищевой лейкоцитоз. А если чашка сделана из погибшего дерева, вода будет некоторое время сохранять живые свойства, но все мучения и мытарства умершего дерева через полчаса передадутся и находящейся в ней воде. Она снова станет мёртвой, поскольку будет вызывать пищевой лейкоцитоз. Поэтому существует проблема не столько получения, сколько сохранения живой воды, поскольку сосуд хранения должен сам производить живую воду.

Для хранения живой воды, нужно специальное производство деревянной посуды, потому что дерево можно использовать только живое, срубленное

по ритуалу, так, чтобы оно умерло с восторгом и этот восторг, потом передавала через посуду человеку. Только тогда можно сохранять живую или успокоенную воду со свойствами живой воды. Православные ритуалы, вызывающие у деревьев восторг смерти, сохранились лишь у мордвы и марийцев.

Надо отметить, что при сыроедении, человек перестаёт вообще пить и это сразу сказывается на его памяти. Потому что вода ответственная за память и если у человека ухудшается память — это первый признак потери клетками воды. У ребёнка в клетках содержится 85-90% воды, у пожилого человека всего 60%. Очевидно, что такое низкое содержание воды — это плод нашего питания, когда в организм в течение дня поступает пища именно с таким содержанием воды. И это происходит в течение месяцев, лет, десятилетий. Не удивительно, что в организме, в конце концов, воды становится столько же, сколько и в принимаемой пище. Поэтому нужно регулировать приём воды так, чтобы её всегда было 85-90% от сухого остатка съеденных продуктов, тогда старость, никогда не наступит. И при этом помнить, что кипячёная вода и вода, поступающая в организм в виде кофе, заваренного чая, варёного компота, киселя и различных напитков — не усваивается, поскольку вызывает пищевой лейкоцитоз.

Определить свою ежедневную норму воды достаточно просто. Как известно греки за один раз съедали столько пищи, сколько у них помещалось на ладони. Вы можете взвесить свою кисть, и эта будет ваша порция на завтрак. Такая же порция будет на обед и ужин. В среднем у человека вес кисти колеблется от 200-400 г, возьмём 300 г. Поскольку с сы-

рой пищей воды поступает в организм 70%, то получается, что человек за раз съедает 90 граммов сухого остатка и 210 г воды. Для того, чтобы воды поступило 90%, нужно 90 г умножить на 100% и разделить на 10%, получаем 900 граммов. Вычитаем из этого числа 210 и 90 г, остаётся 600 граммов воды. Это то, количество воды, которое мы должны пить дополнительно к каждому приёму пищи. Но воду эту нужно выпить не за раз залпом, а пить маленькими порциями, растянув на весь период до следующего приёма пищи. Культура употребления воды — это залог нашего здоровья, омоложения и бессмертия.

§ 19. Преодоление бескультурного земледелия

Ещё один подводный камень, лежащий на поверхности — это кормление человека гербицидной и пестицидной пищей. В результате введения пахотного земледелия были уничтожены заповедные леса и на освободившихся площадях стали культивировать монокультуры. Появилось понятие сорняков и сельскохозяйственных вредителей, с которыми стали бороться с помощью гербицидов, убивающих сорняки и пестицидов, уничтожающих животную жизнь. Впитываясь в почву, вышеперечисленные вещества попадают и в культурные растения, которыми мы питаемся, и естественно тоже вызывают у человека лейкоцитоз. Более того, с гербицидами, которые трудно выводятся из организма, связано такое заболевание, как рассеянный склероз, поскольку отравляющие вещества ослабляют естественный иммунитет человека и вирус поражает нервную си-

стему. При покупке фруктов и овощей, человек легко может опознать гербицидную и пестицидную пищу, по едва ощущаемому горьковатому привкусу. Поэтому лучше употреблять плоды растений, выращенные самим человеком без гербицидов, пестицидов и различных минеральных удобрений.

Экологическое земледелие, это когда на одном квадратном метре сосредоточено до 40 видов культурных и полезных растений, которые не требуют ни гербицидов, ни пестицидов, ни минеральных и прочих удобрений, поскольку растения помогают друг другу. Одни защищают от вредителей, другие от испарения, третьи доставляют своими глубокими корнями воду на поверхность, поэтому экологическое земледелие всегда даёт стабильно высокий урожай экологически чистой продукции. И тогда не нужны генетически модифицированные культурные виды, которых не едят насекомые и животные, но которые навязываются человеку. К сожалению, генетически модифицированных фруктов и овощей становится всё больше и больше, и они сегодня грозят вытеснить все нормальные виды культурных растений. И Россия стала одной из ведущих стран по потреблению всех этих модификаций.

Экологическое земледелие открывалось Человечеством не раз и столько же раз с успехом закрывалось, потому что это дорога к бессмертию человека, а бессмертие людей крайне не выгодно определённым силам. Сегодня швейцарский фермер Зепп Хольцер, имеющий своё хозяйство высоко в альпийских горах, по суровости климата приравненного к Восточной Сибири, выращивает виноград, цитрусовые и все традиционные виды умеренной полосы,

потому что применяет принцип множественности культур на квадратном метре, т.е. применяет экологическое земледелие. Более того, используя высокие грядки для овощей и ягод, внутри которых он закладывает навоз, опил или целое срубленное дерево, Хольцер обеспечил тем самым, что они продолжают расти и плодоносить под снегом, поскольку корни растений находятся в тепле благодаря процессам окисления органических остатков.

Нас старит хаос, который специально создан на планете, и который проникает в нас через варёную и мёртвую пищу (соленья, маринады), гербицидные и пестицидные растения, а также водопроводную воду. Потому что вне организма клетки человеческого организма бессмертны, а в условиях организма они вдруг, ни с того, ни с сего начинают умирать. Но они и в условиях организма оставались бы бессмертными, если бы принимаемая пища была сырой и живой. Увядание человеческого организма создано у нас на планете искусственно, ведь люди по определению всегда были бессмертными, и оставались бы таковыми, если бы им не была навязана антикультура. Именно с переходом людей на варёноедение, у Человечества было внедрено старение и смерть.

§ 20. Очистительный комплекс и его модификации

Как известно, старение – это накопление клетками продуктов метаболизма, которые клеткам не удалось вывести наружу. Эти белковые остатки объединяются с другими продуктами метаболизма, об-

разуя глобулы, которые вообще не поддаются расщеплению клеточными ферментами и выведению из организма. Накапливаясь с годами, эти не растворимые и не выведенные из организма белки ведут к необоснованному росту клетки и снижению внутриклеточного обмена. Не выведенные продукты метаболизма не только тормозят клеточный обмен, они останавливают синтез полезных и необходимых ферментов в клетках, и в итоге клетка утрачивает не только синтетические способности, она теряет также и возможность размножаться. Как только появляется больше 66 % клеток, неспособных к размножению, возникают необратимые старческие процессы, и наступает смерть организма. Причина появления не выводимых продуктов метаболизма – это варёная, денатурированная пища, которая плохо усваивается организмом, а из усвоенной варёной пищи синтезируются неполноценные белки. Если пища проходит термическую обработку, она не должна превышать 50 °С, в крайнем случае 60°С.

Когда человек просыпается – он потягивается. Это связано с тем, что потягивающие упражнения выводят из межклеточного пространства продукты выделения клеток, скопившихся за ночь. Поэтому очистительный комплекс начинается с потягиваний. Но нам интересно очистить не только межклеточное пространство, но и клетки нашего организма.

При выведении из себя продуктов метаболизма клетка должна интенсивно вибрировать. К старости способность к вибрациям, вследствие роста и утяжеления клетки снижается, и клетка вообще становится неспособной самостоятельно избавляться от продуктов белкового распада. Известный авиакон-

структор А. Микулин предложил простейший способ «помощи» клетке – виброгимнастику, которая заключается в прыжках или в пружинистых ударах пятками о землю. Но дело всё в том, что клетка выделяет продукты метаболизма всей своей поверхностью, а не только нижней частью, которой помогает виброгимнастика А. Микулина. Поэтому вибрации должны совершаться обязательно во фронтальной и сагиттальной плоскостях (трясти, как цыганка, тело, голову, руки, ноги), а также в вертикальной плоскости вверх – вниз. Нижнюю часть клеток можно очищать с помощью прыжков, а верхнюю с помощью кувырков или прыжков с прижатой головой к коленям. Для молодых людей можно рекомендовать 12 прыжков и 12 кувырков, а для людей в возрасте кувырки можно заменить прыжками в наклонённой позе или вибрацией рук, ног, тела – вверх-вниз лёжа на спине на полу.

А. Микулин очищал клетки прыжками, т.е. чистилась только нижняя часть клеток, а клетка выделяет, как уже указывалось, всей поверхностью, для чего нужны боковые вибрации и кувырки. О том, что клетка не может очистить свою верхушку, свидетельствует быстрое старение лица, которое происходит раньше тела потому, что у клетки стареет верхушка, которая не способна к самоочищению и вследствие индукции старение верхушек передаёт верхней части тела – шее и лицу. Существует ошибочное мнение, что лицо и шея стареют из-за того, что они не покрыты одеждой, но у папуасов и пигмеев экватора, которые ходят без одежды, прежде всего тоже стареет лицо и шея, что доказывает нашу правоту об индукции части (клетки) на целое (тело).

К тому же по одному из православных догматов «что вверху, то и в низу, что внутри, то и снаружи», следует: раз у клетки стареет верхняя часть, значит и у человека стареет лицо, поскольку в жизни у людей кувырки вообще не присутствуют.

Применяя виброгимнастику, сразу после неё хочется потянуться, это вызвано тем, что поступающие в межклеточное (тканевое) пространство продукты метаболизма, при напряжении мышц и тканей, поступают в капилляры и двигаются к почкам, где кровь от них очищается.

Потягивания можно заменить опять же виброгимнастикой, которая способствует выделению продуктов метаболизма не только из клеток, но и из межклеточного пространства, если встряхивание происходит при напряжённых мышцах. Для этого напрячь мышцы, и потрясти тело в течение 12 ударов сердца в сагиттальной плоскости, затем столько же времени во фронтальной, и столько же времени в вертикальной.

Если проводить каждые два часа виброгимнастику, клетки научаются выделять и питаться по часам, и таким образом, выходят на эндомиксис¹, при котором размножение (деление клеток) не нужно, поскольку клетка омолаживается без деления.

Межклеточное пространство необходимо содержать в чистоте и очищать от выделившихся веществ из клеток, поскольку клетка выделяет продукты метаболизма в межклеточное пространство, из кото-

¹ Эндомиксис – период, когда клетка перестаёт питаться и происходит внутренняя перестройка её организма.

рого она дышит и питается. Для этого можно виброгимнастику с напряжёнными мышцами заменить упражнением, очищающим межклеточное пространство. Нужно глубоко вдохнуть, и напрячь всё тело, затем сжаться в комок (прижать руки к груди, присесть, и максимально приблизить голову к коленям) и находиться в этой позе ровно 12 ударов сердца, пока содержимое межклеточного пространства не поступит в лимфатическую систему. Можно простимулировать впитывание содержимого из межклеточного пространства в лимфу, для чего в этом положении на мгновение расслабляться и снова напрячься. Сделать так 24 раза в ритме сокращения сердца, чтобы наверняка очистить межклеточное пространство. А если вы не делали раньше этого, то можно увеличить продолжительность этого упражнения до нескольких минут. В результате этого продукты метаболизма попадают в лимфатическую систему.

Лимфа двигается под действием сокращения мышц, поэтому нужно все лимфатические узлы простимулировать сокращениями мышц. Начинайте с головы, напрягите горло и шею. Сделайте наклоны и откидывание головы 12 раз вперёд-назад (в ритме сердца), затем 12 раз вправо-влево. Затем простимулируйте подмышечные лимфатические узлы – 12 раз максимально отвести руки вверх и вниз в вертикальной плоскости, затем 12 раз в сагиттальной. Далее простимулируйте паховые лимфатические узлы. Сделайте 12 махов вперёд – назад правой, затем левой ногой. Затем 12 махов в стороны правой, потом левой ногой. Затем простимулируйте крестцовые лимфатические узлы. Присядьте, обхватите колени, и начинайте кататься со спины на ноги и

обратно – 12 раз. Можно заменить это упражнение полупаггатом, меняя ноги 12 раз.

Очищение клеток и межклеточного пространства может произойти также после похлопывания себя ладонями (плоскими), что происходит за счёт механической вибрации и звука. Если же себя хлопнуть ладонками лодочкой (фокусными ладонями), то освобождается от продуктов метаболизма также костный мозг.

Далее прокачивание лимфы и стимуляция лимфатического сердца, которое называется «цистерной»: вдохнуть, присесть, обхватить колени руками и 12 раз втянуть и вытянуть диафрагму. Все движения делаются с частотой, совпадающей с ритмом сердца. Можно модифицировать это упражнение и сделать его стоя, не приседая.

После этих мероприятий лимфа попала в венозную кровь, которая движется, как и лимфа за счёт сокращения мышц. Лягте на спину и начинайте делать «перевёрнутый велосипед», как будто вы руками и ногами крутите педали (можно при этом ещё сгибать и разгибать шею). Делать это упражнение в течение 24 ударов сердца, пока лимфа не поступит в венозную кровь. Эффект от «перевёрнутого велосипеда» усиливается, если в руки взять гири.

После этого упражнения, когда кровь попала в почки, вы стимулируете очищение почек. Сделайте полный выдох и максимально наклоните туловище назад, выпятите живот для создания отрицательного давления в полости живота, держать на выдохе выпяченный живот в течение 12 (24, 48) туков. Далее делаете наклон вперёд, максимально вдыхаете и сжимаете живот, и удерживаете его так в течение

12 ударов сердца. Можно сделать это упражнение 4, 8 или 12 раз.

Почему мы делаем всё кратно 12, потому что 12 – это дюжий, божественный счёт, и мы синхронизируемся через это число с минеральным царством Земли. При синхронизации с числом 48 происходит синхронизация и с числом бессмертия 8, и с дюжим счётом – 12. С числом же жизни 5 и кратным ему числам 10, 15, 20, ... синхронизация нежелательна, так как жизнь на Земле находится в угнетённом состоянии. Однако при воздействии на живой объект, например, при лечении, используйте число 5 (один вдох на пять сердцебиений).

Можно делать модификацию этого упражнения. Лёжа на спине, пытаться делать мостик, продолжительностью 12 туков сердца. Другая модификация этого упражнения: лёжа на животе, закрепив ноги под шведской стенкой, делаете подъём тела 12 раз в ритме сердца.

Если у вас совсем нет времени на очистительный комплекс, вы можете его заменить напряжением всех мышц тела, ног, рук, туловища, шеи, лица, которое необходимо держать в течение 12 ударов сердца. Напряжение, как уже указывалось выше, выдавливает из клеток и межклеточного пространства продукты метаболизма в лимфатическую систему. После этого вы с каждым ударом сердца 12 раз под ряд напрягаетесь, делая расслабление на один удар сердца. Этим упражнением вы прогоняете лимфу в венозную систему. Лучше лимфа прогоняется, если вы будете попеременно сжимать на каждый удар сердца 12 раз сначала пальцы ног, затем последовательно мышцы ступней, голеней, бёдер и

живота. После чего начинаем сжимать на каждый удар сердца 12 раз пальцы рук, далее 12 раз мышцы ладоней, затем столько же локтевые мышцы, шеи и лица, и заканчиваем мышцами груди. Делать это упражнение можно сидя на собраниях и заседаниях, во время передвижениях в транспорте, переговорах, находясь в очередях или смотря телевизор. Практикуя ежедневные напряжения мышц, уже через месяц исчезнет целлит, и тело обретёт упругость. Это упражнение сохранит вам молодость кожи и организма так же, как и полноценный очистительный комплекс.

Вы сделали первую часть очистительного комплекса по очищению клеток и межклеточного пространства, прогона лимфы и венозной крови до почек и очищение их. Периодичность и количество очистительных комплексов в день можно приурочить к своим возможностям, например, если позволяет время делать через каждые два часа до восьми раз в день. Этим вы ускорите процесс омоложения своего организма.

Вторая часть очистительного комплекса направлена на очищение печени, селезёнки и лёгких.

Упражнения на селезёнку, для запуска и усиления иммунитета. Наклоны вправо- влево в сочетании со скруткой живота: торс в левую сторону, таз – в противоположную. Наклон туловища вправо и назад – вдох, сжали селезёнку, наклон туловища влево и назад – выдох, расслабили её и выпятили живот. Это упражнение очищает селезёнку, которая начинает вырабатывать больше белых кровяных тел в борьбе с инфекцией в организме и одновременно это упражнение прокачивает лимфатическую систему.

Упражнение на печень для запуска репаративной функции клеток и очищения сосудов. Оно такое же, как и на селезёнку, только наклон со вдохом делается вправо, а наклон с выдохом влево, после чего выпятить живот, за счёт чего в брюшной полости создаётся отрицательное давление и из клеток печени начинают выходить шлаки. Сделайте это упражнение 12 раз, постаравшись синхронизироваться с ударами сердца.

Можно использовать модификацию этого упражнения. Вдохнуть, согнуться на правый бок и вдавить пальцы рук в правый бок. Стимуляция печени – это одно из важнейших мероприятий очистительного комплекса. У японки Сэй Сёнагон, в 70 лет сделали операцию на печень. В результате щадящей диеты (сырые фрукты и овощи) у неё к 75 годам исчезла седина, и выросли зубы. Она вышла замуж за 40-летнего мужчину и через 9 месяцев родила здорового ребёнка. В этом случае здесь помимо щадящей сырой диеты сработала стимуляция печени, поскольку операция на печень – это стресс для органа, который может длиться не один год. А в печени, как известно, вырабатывается гепарин, который восстанавливает репаративную функцию клеток, за счёт чего клетки становятся юными.

Очищение лёгких мы делаем с помощью полного выдоха, после чего мы раскидываем руки и расправляем грудную клетку, создавая отрицательное давление в лёгких, что способствует их очищению. На вдохе мы опускаем руки. Сделать так 12 раз.

Далее мы стимулируем лёгкие омолаживающим дыханием ягов. Вдохнув животом и максимально выпятив мышцы живота, резко сжать живот (можно

даже несколько раз), что способствует сжиманию диафрагмой лимфатического сердца, из которого выдавится лимфа. Сделать его 12 раз. Этим упражнением мы завершаем вторую часть очистительного комплекса. Надо сказать, что если омолаживающее дыхание ягов сделать рефлекторным, т.е. когда человек не будет думать о нём, а оно само будет исполняться организмом, то это заменит второе сердце (которое было у человека раньше, качавшее венозную кровь), тогда человек сможет содержать свой организм в постоянно молодом состоянии.

С помощью полного очистительного комплекса можно добиться быстрого омоложения всего организма, именно благодаря ежедневной стимуляции внутренних органов, что является для них малым стрессом, стимулирующим их работу, мы можем всегда держать их в тонусе и не давать им зашлаковываться, особенно это касается тех, кто ест варёную пищу.

§ 21. Шестдница творения

Для достижения бессмертия сыроедение необходимо, но не достаточное условие. Помимо сыроедения необходимо выполнить ещё два условия.

1) Сыроедение способно очень сильно увеличить у человека его жизненный потенциал, но оно не даёт ему абсолютного бессмертия, иначе бы гориллы, не употребляющие мяса и жёстко придерживающиеся сыроедения, были бы тоже бессмертными.

2) Нужно быть уверенным в своём бессмертии. Если вы будете думать, что вы умрёте, то вы умрёте. Животные-сыроеды умирают потому, что знают, что должны умереть. Некоторые имеют даже свои клад-

бища. Например, у слонов «похоронная процессия», когда ведёт своего товарища на кладбище умирать, сметает всё на своём пути. Кошки уходят из дома умирать в места, где уже умерли их сотоварищи. Это знание в животных и человека вбито на уровне генетики, и его можно вытащить лишь уверенностью в своём бессмертии. При сыроедении вы всегда чувствуете себя молодым, и если вы всегда будете держать это чувство, вспоминать и культивировать его, то вы по определению станете бессмертным.

3) Третье необходимое условие бессмертия — это раздельное питание. Наиболее сильный эффект раздельного питания получается, если человек повторяет своим питанием свою эволюцию, которая хорошо вписывается в «шестдницу творения».

Человек может повторить шестдницу творения своим питанием, отражая тот факт, что сначала были созданы кристаллы, затем кристаллы эволюционировали до грибов (сюда относились все споровые: папоротники, хвощи и плауны, дальнейшая эволюция была в растения, потом до животных и, наконец до биоценозов. В понедельник человек ест соль или минералы. Во вторник, человек употребляет грибы. В среду человек употребляет фрукты. В четверг овощи. В пятницу питается орехами, а в субботу ест ягоды, пряности и злаки.

Усвоение частот пищи происходит во рту, что мы положим в рот, такие частоты и будут переданы нашему организму. Чем дольше пища находится во рту, тем больше происходит затягивание её частоты к собственным частотам нашего организма и держать её нужно столько, пока не наступит выравнивание частот, тогда её можно проглотить.

Значительно более быстрого резонанса мы можем достичь, если наберём в рот чистую воду, в этом случае резонанс будет наисильнейший. Чистая вода — это вода, взятая из родника ночью и защищённая от солнечного света и других влияний на неё. Если держать чистую воду по минуте во рту, а затем сглатывать её, мы можем увеличить свой потенциал до необходимой величины.

§ 22. Чаровная кулинария

В чём суть чаровной кулинарии? Употреблять одновременно можно два фрукта (или два овоща, или два ореха, или два вида ягод, или два злака) в пропорции чисел вашего года и месяца рождения. Их отношение называлось чаром. Только число года определяется не цифрами года, а 24-летним циклом, ещё недавно используемым нашими предками. Для этого разделите текущий год на 24, остаток от деления и будет числом вашего года¹. А если текущий год разделился без остатка, то ваше число будет единица. Если наряду с овощами, вы вводите в питание дополнительные компоненты (злаки, ягоды, орехи) то их количество должно быть парным и относится между собой опять же по вашему чару. Но лучше всегда употреблять по два компонента, два вида ореха, или два вида фрукта, или два вида овоща, чтобы организму проще было разбираться с принятой пищей.

Состояние тела определяется тем, что человек ест, это и обусловило появление чаровной кулинарии,

¹ Подробнее о вычислении правильных своих чисел, можно прочитать в работе автора «Именослов».

т.е. соотношения продуктов, которое может вести к проявлению божественного в человеке. Большую роль при составлении питательных рецептов играет соотношение ингредиентов, входящих в состав пищи. По ведическим представлениям всё нас окружающее, в том числе и сам человек — есть набор колебаний (вибраций). Поэтому, какое соотношение колебаний мы получаем с пищей, такие мы и имеем способности. Если вибрации, попавшие к нам в организм разрушительны, мы можем отравиться обычной пищей или получить осложнение на какой-либо орган без видимой причины. Если же соотношение вибраций жизненно и разумно — мы соответственно получаем усиление своей жизненности и разумности.

Всякий продукт может быть как отравой, так и едой. Всё зависит от того, в какое время мы его употребили. В свою очередь время употребления зависит от направления вектора действия продукта. Наш организм за сутки меняет свой вектор на 180 градусов (сон-бодрствование). Представьте качели (это организм) и раскачивающегося человека — это продукт питания. Если его движения будут совпадать с движением качели, она будет раскачиваться, если не совпадать — она может остановиться.

Приготовлением еды осуществлялось в полнейшем молчании и с одной лишь мыслью-эмоцией: достичь того, чего у человека нет, или хотя бы доставить радость тому, для кого эта пища предназначена (если человек уже всего достиг, или предпочитает делать это самостоятельно). Всякое слово, сказанное в процессе приготовления и в процессе употребления пищи, работает как программа, поскольку проникает через пищу в организм на уровне вибраций.

Неслучайно сохранилась русская поговорка: «Когда я ем, я глух и нем»; и вторая: «Когда я кушаю, я никого не слушаю» — они призывают человека молчать во время еды. Самое большое проникновение в организм слов-команд происходит с пищей. Поэтому во время приготовления пищи ни в коем случае нельзя ругаться, в противном случае пища становится отравой, которая будет действовать почти полгода, пока клетки не поменяют своё химическое содержимое. По этой же причине растёт количество внезапных смертей, наступающих после ругани во время приготовления или употребления пищи, хотя основная масса таких смертей происходит от употребления современных искусственных продуктов.

Пищу необходимо жевать не менее 60 раз, с тем, чтобы пища как можно дольше находилась в полости рта и организм смог бы выделить потом нужное количество желудочного сока, желчи и сока поджелудочной железы. Некоторые дети после перевода их с молока матери на грубую пищу, продолжают долго держать её во рту и сосать, от чего родители их быстро отучают, хотя этому нужно учиться у детей.

Кроме большого количества жевков, для организма очень важно количество правильно сделанных плотков, т.е. через равные промежутки времени, что задаёт упорядоченность в обмене веществ. Какую именно пищу есть и для чего, человек узнавал во сне. После чего реализовывал сон на практике.

Слюна имеет такой же минеральный химический состав, как кровь и моча. Поэтому пища нужна для выделения слюны, чтобы произошло увеличение амплитуды внутренних частот организма, т.е. возростала его жизненность.

Если в пережёванной пище больше слюны, то возникает сродство своему организму, если в одном плотке больше самой пищи, то возникает сродство пище, т.е. организм обретает свойства самой пищи. Если пища имеет большую амплитуду колебаний, чем организм, то её можно пережёвывать меньшее число раз, чтобы не понизить частоту продукта. К таким продуктам относятся споры, папоротников и хвощей, чья частота выше частоты человеческого тела почти в 10 раз (почему они и были почти все уничтожены у нас на Земле).

Если человек долго работал с пищей (резал и заговаривал её необходимыми ему качествами), т.е. задавая ей словами нужные организму свойства, после чего он клал её в рот, где происходило её растворение, а затем движение по глотке-пищеводу, то мысль реализовывалась (материализовалась), и ваше пожелание становилось достоянием организма.

Совместное употребление пищи, как и приготовление каждым из супругов — обязательно, поскольку от слова «еда» происходит слово «единство». Если ваши дети не едят с вами, а едят, хоть и вашу пищу, но отдельно или питаются в каких-то столовых — это будут столовские дети, и не удивляйтесь, что у вас с ними никогда не будет контакта и понимания.

Если пищу готовит только женщина, то дети получают только женскую энергетику, то мальчики даже внешне будут походить на женщин. В то же время, если пищу готовит только отец, то дочки становятся мужеподобными. Поэтому чередование мужского и женского дня приготовления пищи наиболее рационально.

Пища позволяла человеку обретать новые свойства, неприсущие ему. Множество удивительных растений, дававших человеку эти свойства, были истреблены как в историческое, так и в последнее время.

Можно готовить пищу, необязательно подбирая чаровный вес продуктов, но добиваться чара в соотношении различных времён приготовления двух продуктов. Или приготовление двух видов пищи (двух плодов, двух овощей), по объёму соотносящихся между собой как чары

§ 23. Полезные сведения

Сегодня чаем называют завары разных трав и чайных роз. Но чай – это поднесение стакана чистой родниковой или колодезной воды к чине или другому растению, обладающего тонкой энергетикой, которая насыщает воду своей энергией, после того, как вы попросите растение это сделать. Бросать в воду раненое, только что срезанное растение (листья, корни, стебли), значит употреблять напиток смерти, тоски, муки, боли, которые после этого к вам неизбежно придут. Всё должно употребляться в естественном виде, т.е. плоды и семена. Из растений в сушёном виде можно делать настои, но они менее эффективны, чем чистый чай.

Старорусское слово яда означает современное «еду». Но слово «яд» не было связано с понятием отравы, а было обозначением еды, только той, которой требуется значительно меньшее количество. Ядовитые травы и ягоды – это, как правило, «адаптогены», т.е. внешние растительные гормоны, позво-

ляющие организму синтезировать незаменимые аминокислоты и витамины. Например, употребление 2-3 волчьих ягод в день не приводит к смерти, а наоборот увеличивает жизненный тонус. У мужчин повышается потенция, у женщин привлекательность. То же касается и вороньего глаза, ландыша, бузины. Но нужно отметить, что старые знания о ядах значительно превосходят современные, поскольку наши предки знали, какие ядовитые плоды можно употреблять ежедневно, какие раз в шестидницу или раз в месяц, какие раз в год. А есть и такие яды, которые можно употреблять лишь раз в 4 года или раз в 24 года.

§ 24. Лечение истинных заболеваний

Существует несколько истинных болезней, с которыми необходимо бороться – это инфекционные заболевания и травмы.

Наиболее эффективная форма физических упражнений при инфекциях – интенсивное дыхание животом (диафрагмой). Что стимулирует лимфатическое сердце. Поскольку оно не может само сокращаться, сокращение происходит принудительно под давлением диафрагмы. По лимфатической системе движутся различные виды белых кровяных телец, ответственных за иммунитет, которые уничтожают клеточных паразитов. Постоянное дыхание верхним отделом лёгких блокирует иммунную систему человека.

При инфекционных заболеваниях полезно выполнять упражнение для поднятия иммунитета:

- в течение 12 секунд 12 раз вдохнуть и выдохнуть нижним отделом живота. Затем задержать дыхание и 12 раз подряд втянуть и выпятить живот. Делайте его во время очистительного комплекса.

Иммунитет также стимулируется задержкой дыхания, что приводит к увеличению в крови углекислого газа и расширению сосудов. Дальнейшее напряжение мышц и плюс учащённое дыхание, ведёт к интенсификации обмена веществ в тканях.

Можно применять также прикосновения, приводящие к выравниванию потенциалов, если пульс показывает, что есть такие нарушения. К больному органу, имеющему две проекции – одну холодную, другую горячую, прикладывалась грелка и лёд: на горячую сторону лёд, на холодную – грелка. Другой, не менее эффективный способ при хворях – ищется на теле все больные точки, которые массируются до исчезновения в них боли. Как правило, после растирания болезненных точек симптомы проходят.

Не менее эффективно просто тереть руки над больным органом, если от органа идёт холод, трущиеся ладони закручивают пространство против часовой стрелки, а если жар – то, по часовой.

Есть варварские способы лечения, например, делать глубокие ожоги или вшивать под кожу стимуляторы, к примеру, элеутерококк, корень жизни (что делалось при параличах) или зоб курицы, что использовалось при реанимации человека, но мы философию этих способов не разделяем. Несколько слов о применении мочи. Целебный эффект мочи связан с тем, что она несёт частоту вашего организма и поэтому прикладывая её к болезненному месту, мы помогаем органу восстанавливать свою час-

тоту. Все инфекции имеют свой запах. Поэтому диагностика сводится к определению всех запахов пациента, после чего картина происхождения инфекции становится понятной.

Из травматических заболеваний следует выделить падучую (называемую в медицине эпилепсией), которая практически не лечится. Она связана со смещением мозга после удара по голове и зажимов сонных артерий, что приводит к нарушению кровоснабжения мозга и периодическим припадкам, являющимся следствием нехватки питания. На рентгеновских снимках при падучей чётко видно смещение мозга. В русской народной традиции её лечили так: по середине лба проводили углём тонкую линию, точно разделяющую его пополам. Брели толстую нитку равную чуть больше длины окружности головы, и делали на ней в центре узелок, совмещали его с линией на лбу и делали отметки на нитке на тыльной стороне головы на мышелке над основанием черепа. После чего эти две отмеченные точки совмещали и смотрели, насколько одна половина нити длиннее другой. Затем обхватывали полотенцем голову и, держа его крепко рукой, били второй рукой по кулаку держащим полотенце, в сторону большей длины нити. После чего снова делали замер, чтобы убедиться, что мозг встал на место. Но мозг может быть смещён не только в горизонтальной плоскости, но и во фронтальной. Для этого из бумаги вырезали треугольник, совмещали вершину угла с линией на лбу и измеряли им расстояние до ушей. Если уши находятся на разных высотах от середины лба, снова голову обхватывали полотенцем и били по кулаку, держащему полотенце в сто-

рону более поднятого уха. Если и это не останавливало припадки, значит, удар по голове поднял заднюю часть мозга и опустил переднюю. В этом случае необходимо нанести один — два лёгких удара вверх по нижней челюсти с тем, чтобы мозг встал на место. Результатом правильного положения мозга, будет прекращение припадков, хотя, если болезнь длится давно, сначала наблюдается обострение и мозг возвращается в своё неправильное положение, к которому он привык. Периодически возвращая его на место, добейтесь, чтобы он больше не смещался, тогда припадки прекратятся навсегда.

К истинному заболеванию следует отнести также насильственную смерть, которую можно преодолеть старыми способами реанимации. Для этого умершего человека помещали в баню, чтобы убрать трупное окоченение. Потом его раскачивали и резко тормозили для пробивания пробок в сосудах мозга. До сих пор говорят «откачать покойника». При этом делали искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

§ 25. Преобразования семян растений для достижения человеком бессмертия

Многие люди пытались стать сыроедами. Они осознают достоинства сыроедческой диеты и хотят её придерживаться. Одни люди переходят на сыроедение по причине серьёзной болезни, другие, видя прекрасные результаты у своих друзей. Но когда они начинают есть сырую еду, они обнаруживают, что

быть 100% сыроедом достаточно трудно. Только немногие удерживаются на 100% сырой диеты более года. Даже учителя сыроедения признаются, что иногда срываются. В конце концов, человек адаптируется к сырому виду питания, поскольку у него очень высокая степень адаптации. Люди даже адаптируются питаться одними только камнями, или одним только светом и, много лет используют такой рацион. Сыроедение имеет одну особенность, ряд микробов, которые питаются мёртвой пищей, могут перейти на питание сырой пищей и продолжают управлять потребностями и вкусами человека. Когда человек хочет съесть чего-нибудь вкусненького, очень трудно отличить, кто это хочет: человек или захватившие его микробы. Колония микроорганизмов, формируют свои желания, как сумму желаний каждого индивида. Сыроедом трудно быть лишь первое время, пока вы не освободитесь от микробов, как только вы очиститесь от микробов, вы без напряжений вырветесь из рабской зависимости от их желаний.

Когда человеку всё время хочется чего-то, и подчас он и сам не знает чего. Это связано с тем, что у нас очень много исчезло из рациона различных видов злаков, фруктов, овощей, о которых мы даже сейчас и не подозреваем, что они были у наших предков. Поэтому нам надо восстанавливать утраченное количество плодов, преобразуя существующие растения. Во-первых, мы можем вернуть на Землю все те плоды, которые были разделены по половому признаку. Сейчас видов плодов с половым диморфизмом осталось несколько штук: один вид огурцов, арбуз и облепиха Мужское дерево у облепихи не даёт плодов.

Те же молодильные яблоки, которые ещё встречались в 50-х годах прошлого века, были разделены по половому признаку, мужские и женские деревья и соответственно мужские и женские плоды.

Конечно, это в будущем, хотя и не в далёком, а пока когда возникает желание чего-нибудь, а вы не знаете чего, постарайтесь опробовать как можно больше плодов и растений, особенно дикорастущих, поскольку тогда организм сможет более точно определить, что ему надо.

Растения удивительные существа – они с радостью откликаются на просьбы своего хозяина. И если мы все будем работать с их свойствами, вкусами, ароматами, мы восстановим всё исчезнувшее разнообразие из нашего рациона.

Наиболее простой способ изменять свойства плодов и получать новые, это пропускать семечко плода растения через кишечник, где ему будет заданы все желаемые вкусы других плодов, которые человек в этот момент может попробовать или съесть, для того чтобы они стали присущи преобразуемому семени плода.

Семенам можно возратить их половой детерминизм. Для этого семена одного вида плодового растения одновременно пропускаются через женский и мужской организм, задавая им мысленно и словесно программу восстановления половых различий. Когда семена находятся ещё в кишечнике, желаемые свойства растения усиливаются и записываются на уровне генетики. Когда будут мужские и женские деревья и соответственно мужские и женские плоды, тогда снова появятся молодильные яблоки, груши, абрикосы, вишни и т.д.

Создавая новые виды растений, в отличие от преобразования семян, человек уже не использует известные вкусы и ароматы, а придумывает их сам. Он видит перед собой образ этого растения, ощущает вкус и аромат его плодов, насыщает его своей силой и помещает у себя в кишечнике, заставляя воплотиться этот образ в помещённое в кишечник семечко. Если это делают одновременно мужчина и женщина, то сразу получится новый вид с половым диморфизмом. Собственно любой вид растения – есть отображение того или иного чара. Его вкус, запах, вид, цвет – лишь последствия проявления вложенных в него соотношений.

Кишечник – это божественный инструмент богов, созданный для творения и созидания. В русском языке сохранилось мало понятное словосочетание: «кишка тонка», которое в древности могло означать только одно, что человек мог создавать только что-то маленькое, или вообще не мог ничего создать. Сейчас кишечник превращён в орган усвоения энергии и веществ, а печень и селезёнка, в которых производились все вещества и клетки, соответственно в орган кроветворения и орган перерабатывания жира. Сегодня кишечник впитывает пищу только потому, что человек постоянно употребляют соль натрия хлор. При её отсутствии в кишечник из организма начинают выделяться вещества, и на выходе создаётся новое творение: растение, животное, кристалл.

С помощью этого метода, можно задавать новые свойства, получать прежние, какие были у растений во времена Рая на земле, превращать в новые виды, разделять по половым признакам, задавать цвет листьев и светимость ночью.

Получающееся растение не обязательно будет относиться к новому виду, но обязательно будет иметь ваши частоты. Питаясь плодами этого растения, у вас собственная амплитуда возрастет в два раза. Далее вы снова используете семена полученных плодов, с целью увеличения их амплитуды, и пропуская через себя, и снова эти плоды будут увеличивать вашу собственную частоту в два раза, приближая вас всё более к божественным возможностям..

Старые люди ещё помнят, что после революции испечённый хлеб сохранял живые свойства, несмотря на термическую обработку и многие голы, лежа у иконки, мог оставаться мягким и не плесневеть. Это происходило благодаря высокой внутренней амплитуде, обеспечивающей жизненность дореволюционных злаков. Применение гербицидов и пестицидов, расцветшее после революции, резко снизило жизненность всех культурных растений и их плодов. Предлагаемый здесь метод может серьёзно повысить амплитуду и не только вернуть её прежнее значение, но и значительно её повысить.

§ 26. Ода сыроедению

Один из основателей школы сыроедения в СССР Атеров (Тер Овенесян), автор фундаментального труда «Сыроедение» на основании длительной сыроедческой практики выявил, что сыроедение позволяет справиться со всеми вредными привычками человека: алкоголизмом, курением, привязанностью к определенным видам лекарств и наркотикам. Даже такие качества как жадность, вспыльчивость, резкость, ревность, высокомерие поддаются лече-

нию сыроедением. Наши наблюдения показывают, что уже впервые месяцы люди, перешедшие на сыроедение, по сравнению с варёноедами становятся активными, более выносливыми, спокойными и стрессоустойчивыми. Их дальнейшее пребывание на сыроедение выявило, что они стали значительно добрее, скромнее, талантливее и даже честнее. Поэтому переход на сыроедение, это переход с микробного уровня сознания на человеческий уровень сознание и далее на божественный.

Сегодня нам внушают, что параллельные структуры, сохранившиеся от прошлых реформ церкви и крещения России, это убеждённые сединой старцы, хранители тайных знаний, чахнувшие над сундуками с книгами, закопанных в скронах и под большим секретом передающие знания неофилам. В действительности это под два-три метра ростом стройные молодые красавцы и красавицы, которым всем далеко за триста лет, и хотя они говорят по-русски, однако предпочитают общаться телепатически. Все они не едят варёной пищи, и не позволяют себе нервничать. Когда вы им задаёте негативный вопрос, они его просто не слышат, а отвечают только на ваши положительные вопросы.

Люди, которые не могут преодолеть наркотической зависимости от варёной пищи, обречены будут умереть и только принявшие стопроцентное сыроедение как свою собственную философию могут рассчитывать на обретение вечной молодости и бессмертия на Земле.

Революция в питании, возвратит Человечество обратно на божественный путь развития, с которого его уже никто не сможет снова увести. Потому что

когда в цивилизации будет хотя бы 1 % людей сыроедов, цивилизация изменит свою философию и направленность в развитии, с энтропийного разрушительного направления, на негэнтропийное жизнеутверждающее развитие.

Одна капля воды с упорядоченной структурой, способна изменить структуру всего Океана, поэтому, даже капля людей, преданных сыроедению, способна изменить Человечество. И тогда снова, благодаря индукции жизнеутверждения, в Природе процессы созидания воспреобладают над процессами разрушения. И вернутся на Землю заповедные, фруктово-ягодные леса с бесконечным разнообразием фауны и флоры, с листвой, раскрашивающий лес во все цвета радуги и божественным многоголосьем расписных райских птиц. И тепло, сохранённое лесом, окутает Землю и навсегда избавит людей от зимы, проникая в людей и оттаивая им души, возвратит им их прежние волшебные возможности. Гармоничными рядами снова встанут деревья с исчезнувшими молодильными фруктами, в течение всего года дающие человеку мужские и женские изумительные плоды, чья листва снова будет светиться ночью, так, что ночь опять станет не отличимой от дня. И расцветут в этих лесах Райские Кущи, и плоды деревьев обильно прольют сок на Землю и потекут ручьи этого сока в реки, превращая почву берегов в кисейные белозёмы и синезёмы. И снова возвратятся на Землю зелёные и фиолетовые солнечные закаты и однажды, когда взойдёт сияющее сильнее Солнце, счастливые люди радостно увидят, что на Землю вернулся Рай.

Часть II Рецепты сыроедческой кухни

Всё что приходит,
Всё что уходит,
Двигается по одному пути.
Что закрывает дорогу уходу,
Мешает тому,
Что должно прийти.

Р. Тарор

§ 1. Рецепты от А. Чупруна

Салат зимний двухцветный

Смолотить заранее на кофемолке 100 г орехов (или каких-либо масличных семечек). Взять примерно 200 г сырой красной свёклы и 400 г моркови – моркови должно быть по весу всегда вдвое больше, чем свёклы, для хорошего вкуса. Настрогать в тарелку овощи, затем на мелкой тёрке натереть туда половину лимона – вместе с кожурой. Вместо орехов или семечек можно добавить 1-2 столовых ложки растительного масла, всё размешать и сразу же подать к столу. Начинаящие сыроеды могут есть салат с сырым чёрным хлебом, но такое блюдо и без того вкусно, питательно и сытно. Этого хватит для завтрака на двоих.

Салат Зимний трёхцветный - Remix

Готовится по тому же рецепту, как и первый, с добавлением третьего компонента – 250-300 г капусты, нашинкованной мелко и слегка отжатой. Лимон в этом рецепте не обязателен. Приправы могут быть разнообразными: от порошка из сушёного чеснока или укропа до перемолотых в кофемолке сухих ягод черники. Большой простор для экспериментирования.

Салат из листьев липы

Настрогаем на тёрке свёклу, морковь – в тех же соотношениях, что в предыдущем рецепте, на одну часть свёклы – две части моркови. Добавляем около 300 г молодых нежных листочков липы (за ними

вовсе не надо лезть на дерево, всегда бывает много поросли у корней деревьев). Добавляем молотые орехи или смолотые вместе с кожурой подсолнечные семечки (не грызовых сортов, а мелкие масличные, которые обладают тонкой кожурой – в ней, кстати, около 10 процентов белка).

Суп по-сыроедски

В миксер-блендер понемногу загружаем нарезанные помидоры, сладкий болгарский перец, которые превращаются в жидкую массу. В неё добавляем некоторое количество зелени (по вкусу), по мере привыкания к этому блюду, количество зелени растёт. В сырой суп можно положить в качестве приправы (что особенно желательно для начинающих, которым не хватает остроты вкуса, чтобы им не хотелось этот суп посолить!) зубчик чеснока, немного зелёного лука. Лучшая зелень для такого супа – петрушка и укроп (с черешками и не слишком жёсткими стеблями), зелень сельдерея. По мере привыкания к блюду можно использовать разную зелень, включая дикорастущую – крапиву, сныть и др. Кроме зелени, можно добавлять понемногу морковь, сельдерей и другие корнеплоды. Суп даёт большие возможности для экспериментов. Он будет и вкусней, и питательней, если добавить туда молотые орехи или масличные семечки. Можно добавить и растительное масло, лучше – прямо в блендер.

§ 2. Сборник рецептов салатов от В. Даниэляна

Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, мелко нарезать сладкий перец, по-

Натереть свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и лимонный или гранатовый сок или кислые яблоки.

Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень, добавить растительное масло.

Натереть на терке свеклу, морковь, добавить орехи, мелко нарезанные лук, чеснок и антоновское яблоко. Орехи можно заменить растительным маслом.

§ 3. Сборник рецептов блюд из зерновых, бобовых, овощей и фруктов от В. Даниэляна

Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), добавить натертые ядра грецких орехов, мелко нарезанные лук и чеснок. Можно добавить зелень кинзы или петрушки, а орехи заменить растительным маслом.

Овсяную муку развести водой, подслащенной медом, добавить натертые ядра грецких орехов (или семена подсолнечника), лимонный сок и ваниль.

Гречневую муку развести водой (дистиллированной), подслащенной медом, до густоты сметаны, добавить растительное масло и ваниль.

Гречневую муку и молотые орехи развести гранатовым соком, подслащенным медом, добавить ваниль.

Гречневую муку залить водой и оставить на 5-6 ч. Когда крупа разбухнет, добавить мелко нарезанные лук, зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.

Нарезать кабачки дольками толщиной 1 см, залить их растительным маслом и обваливать в гречневой муке. Можно полить лимонным соком.

Овсяные хлопья («Геркулес») залить разведенным водой медом, добавить толченые орехи. По желанию можно добавить кислое яблоко.

Натертую на мелкой терке морковь смешать с толчеными орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек или миндалем.

Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты не сладкие, можно добавить мед.

В сок шиповника положить мелко нарезанные лук, редьку, капусту, морковь, огурец, зелень петрушки, укропа.

Горох, пролежавший в воде одни сутки, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, чеснок, огурцы, красный перец, растительное масло и кислое яблоко. Можно добавить орехи.

Проросшую пшеницу (росток должен быть не более 1-2 мм) и лимон с кожицей пропустить через

мясорубку, замесить гречневой мукой, добавить толченые орехи и измельченные финики, или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.

Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, выложить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Яблоки можно заменить «джемом» из пропущенных через мясорубку предварительно замоченных сухофруктов.

а) Растертые орехи перемешать с медом, добавить ваниль.

б) Семена кунжута перемешать с медом, выложить массу на тарелку, разрезать ромбиками и на каждый ромбик положить по изюминке.

в) Конопляное семя перемешать с медом или с пропущенными через мясорубку финиками или изюмом (можно добавить ваниль, хотя употребление ее нежелательно).

К заранее замоченному овсу, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, мелко нарезанный лук и лимонный сок.

Растолченные и размоченные в воде плоды шиповника процедить, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко нарезанные лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.

Размоченный овёс пропустить через мясорубку, заправить мелко нарезанным луком и натёртой морковью, добавить протертое кислое яблоко и мелко нарезанную зелень петрушки.

а) Проросшую пшеницу перемешать с заранее размоченной гречневой крупой, добавить мед, выложить массу на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и измельченными финиками.

б) Проросшую пшеницу перемешать с размоченной гречневой крупой, добавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.

К размоченной гречневой крупе добавить молотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2-3 ч) и зелень. Эту массу завернуть в виноградные или капустные листья.

Пропустить через мясорубку размоченные чечевицу и горох, добавить молотые орехи, мелко нарезанные лук, чеснок, зелень и растительное масло. Из полученной массы сформовать котлеты.

Пропустить через мясорубку финики, добавить растительное масло, молотые орехи, немного корицы, гвоздики и, размешивая, постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку крупного помола. Выложить массу на тарелку и сверху украсить изюмом и миндалем.

Овсяную муку развести водой, добавить мелко нарезанные зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно добавить чеснок и растительное масло.

Пропустить через мясорубку финики и немного апельсиновых и лимонных корок, добавить корицу и растительное масло. Выложить массу на тарелку, нарезать ромбиками.

Финики пропустить через мясорубку (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее). Посыпать стол гречневой или пшеничной мукой, чтобы масса не прилипала, раскатать ее в прямоугольный пласт размером 15х5 см и толщиной 1 см, положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой подобно рулету. Нарезать кусочками желаемой длины.

Финики, очищенные от косточек, начинить любыми орехами или миндалем. Вместо орехов можно использовать молотые в электрической кофемолке семена кунжута.

В качестве напитков следует употреблять свежеприготовленные соки фруктов и овощей. Избегать употребления консервированных соков.

§ 4. Сырые конфеты

Высыпать 200 г. молотой массы лесных орехов в тарелку, и добавить в них ложку мёда, размешать,

чтобы получилась однородная масса. В зависимости от консистенции мёда иногда нужно добавить ещё немного, получается масса наподобие теста. С ней можно делать всё что угодно: можно лепить шарики, кубики, батончики, фигурки.

Вариант 1. Конфеты с орехами. Взять цельный (не размолотый) лесной орешек и ловким движением рук скатать вокруг него шарик из получившейся массы, чтобы орешек оказался в центре. Конфета готова. Если есть кокосовая стружка, можно шарик обвалять в ней.

Вариант 2. Конфеты с корицей. В орехово-медовую массу добавить корицы.

Вариант 3. Конфеты с ванилью. В орехово-медовую массу добавить размолотые ванильные палочки.

Вариант 4. Конфеты кокосовые. Некоторое количество кокосовой стружки смешать с мёдом, можно добавить молотого миндаля. Получится «а ля рафаэлло».

Вариант 5. Конфеты фруктовые. К полученной массе добавить ежевику (или малину, землянику, чернику, бруснику) можно замороженные. Получаются буро-малиновые конфеты в крапинку (ореховыми вкраплениями). Попробуйте поэкспериментировать вместо ягод с фруктами.

Конфеты надо поставить на некоторое время в морозилку. Они становятся твёрдыми и действитель-

но по консистенции напоминают «настоящие» конфеты, но только в отличие от последних они полезные.

§ 5. Рецепты из книги Виктории Бутенко

Наш любимый семейный зеленый сок

Хорошо смешайте в миксере следующие ингредиенты:

1 большой пучок нарезанного шпината (или другой зелени)

2 средних яблока (нарезанных)

1 лимон

1 чашку воды

Процедите полученную смесь через марлю.

Рассчитано на 3-4 человека.

Борш

Смешайте следующие ингредиенты в миксере:

2 чашки воды 3 свеклы

1 небольшой имбирный корень (нарезанный)

3-4 большие дольки чеснока

6-7 лавровых листиков

Вылейте смесь в большую миску.

Смешайте в миксере следующие ингредиенты (примерно 30 секунд):

2 чашки воды 2 морковки

2 стебля сельдерея

2 ст. ложки яблочного уксуса

3-4 апельсина, очищенные от кожи и семечек (семечки придадут очень горький вкус)

1 ст. ложку меда

1 чашку оливкового масла

морскую соль по вкусу

Добавьте туда же 1/2 чашки очищенных грецких орехов и быстро смешайте на медленной скорости, чтобы они размельчились, но не перетерлись. Вылейте смесь в ту же миску и перемешайте.

Нарежьте или натрите на терке:

1/2 кочана капусты

1-2 морковки

1 пучок петрушки

Добавьте это в ту же миску и перемешайте.

Рассчитано на 7-10 человек.

Не-куриная лапша

Хорошо смешайте в миксере в течение 1 - 2 минут:

2 чашки воды

1/2 чашки натертого кокосового ореха

Добавьте следующие ингредиенты и смешайте в течение 1 минуты:

2 чашки сельдерея (нарезанного)

2 ст. ложки соевого соуса

1 дольку чеснока

перец по вкусу

Вылейте в большую миску и добавьте:

1 среднего размера морковку (натертую на терке)

1/4 пучка петрушки (нарезанного)

2 среднего размера картошки (натертые на терке) нарезанные грибы (если хотите)

Рассчитано на 7 человек.

Суп Чаудер

В первой посуде смешайте 1 чашку натертого кокосового ореха с 1 чашкой воды в миксере в течение 2 минут.

Добавьте 1 чашку кешью и мешайте еще 1/2 минуты.

Отдельно во второй посуде смешайте

1 чашку воды

1/2 чашки оливкового масла

1 чайную ложку меда

1 чашку нарезанного сельдерея

острого перца по вкусу

2-5 долек чеснока

Теперь объедините содержимое обеих посуд и хорошенько перемешайте.

Вы получили простой чаудер.

Если вы хотите получить вкус устриц – добавьте хлопья сушенной морской травы.

Если вы хотите овощной чаудер, то для грибного вкуса – добавьте ваши любимые грибы (сухие или свежие), капустного – нарезанную капусту, томатного – нарезанные помидоры, морковного – натертую морковь, кукурузного – срежьте кукурузу с початка или используйте мороженную, горохового – свежий или мороженный зеленый горошек.

Перед подачей посыпьте сушеной петрушкой. Из-за долгого смешивания в миксере этот суп будет теплым. Но он все равно сырой. Приятно съесть теплый суп в холодное зимнее время.

Рассчитано на 5 человек.

Чили

Смешайте в миксере следующие ингредиенты:

1 чашку воды

2 чашки свежих помидор (нарезанных)

1/2 чашки фиников или изюма

1/2 чашки оливкового масла

1 чашку сушеных помидор

1 чашку сушеных грибов

1 чашку нарезанного сельдерея

соль по вкусу

1-2 ст. ложки сушеных приправ (любых)

1-2 ст. ложки лимонного сока.

острого перца по вкусу

2-5 долек чеснока

1 пучок базилика

Вылейте в большую миску. Добавьте 1/2 фунта проросших бобов, гороха или чечевицы. Перед подачей посыпьте высушенной петрушкой.

Из-за долгого смешивания в миксере чили будет теплым. Но оно все равно сырое. Приятно съесть тарелку теплого чили в холодное зимнее время.

Рассчитано на 5-7 человек.

Суп Гаспачо

Смешайте в миксере в однородную массу следующие ингредиенты:

1/2 чашки воды

1/4 чашки оливкового масла

5 больших спелых помидор

2 дольки чеснока или острого перца по вкусу

1 ст. ложку меда (или фиников или изюма)

1/4 чашки лимонного сока

1/2 чайной ложки морской соли

1 пучок свежего базилика

У вас получилась основа для гаспачо. Нарезьте следующие овощи кубиками:

1 большое авокадо

1 среднего размера сладкий перец

5 стеблей сельдерея

1 небольшой репчатый лук

Смешайте все ингредиенты в большой миске и посыпьте нарезанной петрушкой.

Рассчитано на 4-5 человек.

Универсальный рецепт для соуса

Смешайте в миксере в однородную массу следующее: Растительное масло (любое). Налейте столько, чтобы покрыло ножи миксера.

1 чайную ложку меда (или любой другой натуральной подсластитель, как изюм или бананы)

2 ст. ложки свежавыжатого лимонного сока (или яблочного уксуса)

1/3 чашки воды

1 чашка нарезанного сельдерея или 1 пучок зелени - желательнее свежей! - петрушки, кинзы, базилика или любой другой.

Добавьте острого по вкусу (чеснока, горчицы, имбирного корня, острого перца и т.д.)

1/3 чашки семечек (подсолнечных или тыквенных) или орех (миндальных или грецких)

1/2 чайной ложки морской соли (или сушеной морской травы, или соевого соуса, или вообще без соли)

Не бойтесь импровизировать. Если вы хотите добавить больше жидкости или какой-то другой ингредиент - смелее! Главное, чтобы было вкусно.

Рассчитано на 7-10 человек.

Сухарики Игоря

Перемелите 2 чашки льняных семечек в мельнице, кофемолке или кухонном комбайне в муку.

Смешайте в миксере: 1 чашку воды

1 большую луковицу (мелко нарезанную)

3 стебля сельдерея (нарезанного)

4 дольки чеснока (средних)

2 помидора (не обязательно)

1 чайную ложку тмина

1 чайную ложку семечек кориандра

1 чайную ложку морской соли

Вылейте в большую миску и вмешайте муку из льняных семечек.

Покройте миску марлей или полотенцем и оставьте в теплом месте на ночь, чтобы немножко закисло.

Утром намажьте на противень полученную массу и разделите на квадратики. Если вы хотите, чтобы сухарики по вкусу напоминали хлеб, то можете употреблять сразу же, как они подсохнут. Если вы хотите, чтобы они были хрустящими и долго хранились, то сушите их дольше.

Выйдет 25-32 сухарика.

Валин сырой хлеб

1 чашка размолотых льняных семечек

1 чашка проросшей пшеницы (держите в воде не больше 1 дня)

1 чашка грецких орехов (замоченных накануне вечером)

1 чашка нарезанного сельдерея

2 чайных ложки тмина (замоченных накануне вечером)

2 ст. ложки семечек кориандра

1 большую луковицу

- 1/2 чашки воды
- 1/2 чашки оливкового масла
- 1/2 чашки изюма
- сок одного лимона
- 1 чайную ложку соли.

Перемелите замоченные грецкие орехи, пшеницу и лук в кухонном комбайне, выложите в миску и смешайте с размолотыми льняными семечками. Затем перемешайте в миксере сельдерей, оливковое масло, изюм и воду. Вылейте в ту же миску и хорошо перемешайте. Добавьте соль, кориандр, лимонный сок и тмин и еще раз перемешайте. Вылепите из этой смеси небольшие буханочки хлеба, посыпьте их маком или перемолотыми орехами и положите на противень в сушильный шкаф, способный держать заданную температуру. В Европе для этих целей используются дегитраторы с тефлоновыми листами. Поставьте температуру в сушильном шкафу или дегидраторе на 38°C и сушите хлеб в течение 24-36 часов. Вам нужно будет перевернуть буханочки на другую сторону примерно через 12-15 часов, чтобы они одинаково подсохли с обеих сторон.

Выйдет 5-7 буханочек.

Живые котлетки

Размелите 1 фунт ваших любимых орехов.

Соедините следующие ингредиенты и перемешайте их в кухонном комбайне:

- 1 фунт морковки
- 1 среднего размера луковицу
- 1 ст. ложку меда (или изюма или очень спелого банана)

- 1 ст. ложку растительного масла
- 1-2 ст. ложки сухих приправ (любых)
- морскую соль по вкусу

Если смесь вышла слишком жидкой, вы можете добавить следующее: сушеный укроп, или сушеный чеснок, или сушеный лук, или сушеную петрушку, или перемолотые льняные семечки.

Сделайте из смеси котлетки или шарики и посыпьте паприкой перед подачей.

Если вы хотите получить рыбный привкус, добавьте сушеной морской травы.

Рассчитано на 5 человек.

Сыроедческие сэндвичи

Перемелите в кухонном комбайне 1 фунт ваших любимых орехов. Затем перемелите следующие ингредиенты:

- 1 фунт морковки
- 1 среднего размера луковицу
- 1 ст. ложку меда (или изюма или очень спелого банана)

- 1 ст. ложку растительного масла
- 1-2 ст. ложки сухих приправ (любых)
- морскую соль по вкусу
- 2-3 ст. ложки питательных дрожжей

Если смесь вышла слишком жидкой, добавьте следующее: сушеный укроп, или сушеный чеснок, или сушеный лук, или сушеную петрушку, или перемолотые льняные семечки.

Сделайте из этой смеси 10 котлеток. Нарезьте кружками 2 больших спелых помидора и 1 луковицу.

Вымойте 10 листов свежего шпината.

Положите шпинатовый лист на сухарик, положите котлетку на шпинат, положите кусок помидора на котлетку.

Рассчитано на 10 человек.

Живая пицца

Размелите 2 чашки льняных семечек. Смешайте в миксере:

- 1 чашку воды
- 1 большую луковицу (нарезанную)
- 3 стебля сельдерея (нарезанного)
- 2 помидора (средних размеров)
- 4 дольки чеснока (небольших)
- 1 чайную ложку морской соли.

Переложите в миску и смешайте с размолотыми льняными семечками. Намажьте тесто на противень сушильного шкафа или тефлоновые листы дегидрататора. Разделите на квадраты желательного размера. Долго не сушите.

Начинка:

Смешайте в миксере с небольшим количеством воды следующее:

- 1 фунт любых орехов
 - 1/2 чашки сушеных помидор
 - 1/2 чашки изюма
 - сок 1 небольшого лимона
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 1 ст. ложку сухого базилика
- Вылейте в миску.

Добавьте:

- 1 ст. ложку сушеного лука
- 1 ст. ложку сушеного чеснока
- 2-3 ст. ложки сухих грибов

1 ст. ложку мисо

Хорошо перемешайте.

Намажьте начинку на квадратики подсушенного теста. Украсьте кусочками помидора, нарезанными грибами, оливками и петрушкой.

Выйдет 9 квадратиков пиццы.

Голубцы

Начинка:

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу

- 1/2 чашки грецких орехов
- 2 чашки семечек (замоченных с вечера)
- 3 дольки чеснока
- 1 чашка нарезанного сельдерея
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/3 чашки оливкового масла
- 1/2 чашки лимонного сока
- 1 чайную ложку тумарика (или любой другой приправы)

Дополнительные ингредиенты:

- Нарежьте длинными, тонкими полосками
- 1/2 авокадо
- 1/2 большого сладкого перца
- 2 зеленых лука
- Вымойте 5 листов капусты

Намажьте начинку на капустный лист и добавляйте тонко нарезанные овощи. Сверните капустный лист в трубочку. Чтобы держался, проткните зубочистками. Можете нарезать на более мелкие кусочки, чтобы вышло где-то 10-15 кусочков.

Не-спагетти.

Нарежьте тыкву длинными тонкими полосками, похожими на спагетти. Перед подачей посыпьте паприкой и полейте растительным маслом. Украсьте свежей петрушкой.

Соус из помидоров:

Смешайте в миксере следующие ингредиенты:

2 чашки нарезанных помидоров

2-4 дольки чеснока

3/4 чашки свежего базилика

сок 1 среднего лимона

2 ст. ложки оливкового масла

4 финика (или немного изюма)

1 чашку сушеных помидоров

Рассчитано на 7 человек.

А ляпом фри

Нарежьте 1 фунт репки или турнепса так, чтобы кусочки выглядели как картошка фри.

Положите в миску и добавьте: 1 ст. ложку сушеного лука 2 ст. ложки оливкового масла морской соли по вкусу 1 ст. ложку паприки. Рассчитано на 5 человек.

Сыр из орехов и семечек

2 чашки любых орехов или семечек, замоченных с вечера

1/2 чашки воды

Залейте орехи или семечки на ночь водой. Утром процедите и промойте. Положите в миксер и смешайте с 1 чашкой воды, пока не получите однородную массу. Вылейте в марлевый мешочек и подвесьте, чтобы стекла вода, оставьте фермен-

тироваться при комнатной температуре на 8-12 часов.

Переложите сыр в миску и смешайте с вашими любимыми приправами.

Получится 1 пинта (пол-литра). Может храниться в холодильнике в закрытом контейнере до 7 дней.

Чтобы придать сыру вкус можете вмешать в любой комбинации следующие ингредиенты: чеснок, лимонный сок, нарезанную свежую кинзу, соевый соус, свежую и сушеную петрушку, свежий или сушеный укроп, сушеные помидоры, нарезанный лук, базилик, оливковое масло, морскую соль.

Валин острый сыр из миндаля

Смешайте в миске следующие ингредиенты:

2 чашки очищенных миндальных орехов (не сладких)

1/4 чашки оливкового масла

1/2 чашки лимонного сока

1/2 чайной ложки соли

1/4 чашки свежего или сушеного укропа

1/2 чашки мелко нарезанного лука

1/2 чашки мелко нарезанного красного перца

Украсьте кусочками помидора.

Рассчитано на 4 человека.

Паштет из грецких орехов

Хорошо перемелите в кухонном комбайне следующие ингредиенты:

3 чашки сырых грецких орехов, замоченных с вечера

1/2 чашки фиников

3 дольки чеснока (или острого перца по вкусу)

- 1/4 чашки лимонного сока
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1/4 чашки свежей кинзы
- 1/2 чайной ложки морской соли

Используйте паштет для фаршировки перца, капустных листьев и т.д.

Рассчитано на 5-6 человек.

Солнечный паштет

- 1/2 чашки грецких орехов
- 2 чашки семечек, замоченных с вечера
- 3 дольки чеснока
- 1 чашка нарезанного сельдерея
- 1 1/2 чайной ложки соли
- 1/3 чашки оливкового масла
- 1/2 чашки лимонного сока
- 1 ст. ложку сушеного базилика

Смешайте эти ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу. Подавайте паштет на сухариках, в капустных листьях или нафаршируйте им перец.

Хватит на 12 человек.

Сережин хумус

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне:

- 2 чашки соевых бобов, замоченных на 1 сутки
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1 чашку нарезанных помидор
- 1 чашку нарезанного сельдерея
- соль по вкусу (или соевый соус)
- 1 -2 ст. ложки сушеного укропа или базилика (или 1 чашку свежего)

- 1-2 ст. ложки лимонного сока
- острого перца по вкусу
- 2-5 долек чеснока
- Перед подачей посыпьте сушеной петрушкой.
- Рассчитано на 5-7 человек.

Универсальный рецепт для торта

Тесто:

Соедините в миксере следующие ингредиенты, и хорошо перемешайте:

- 1 чашку размолотых орехов, семечек или зерен
- 1 ст. ложку растительного масла
- 1 ст. ложку меда

Также можете добавить:

1/2 чашки нарезанных или надавленных свежих фруктов или ягод или 1/2 чашки сухофруктов, сначала замоченных в течение 1-2 часов, затем перемолотых.

- 1 чайную ложку ванили
- 1/2 чайной ложки мускатного ореха
- 1/2 чашки гречневой или пшеничной муки
- шкурку от 4 мандарин (как следует перемолотую)

Если смесь получилась не достаточно твердой, добавьте натертую мякоть кокосового ореха. Размажьте приготовленное тесто на плоской тарелке.

Крем:

Хорошо перемешайте в миксере следующие ингредиенты (добавляйте воду, если нужно, по чайной ложке):

- 1/2 чашки свежих или замороженных фруктов
- 1/2 чашки орехов
- 1/2 чашки оливкового масла
- 2-3 ст. ложки меда

сок 1 лимона среднего размера

1 чайную ложку ванили

Намажьте ровным слоем на тесто. Украсьте фруктами, ягодами и орехами. Придумайте вашему торту название. Поставьте в холодильник.

Орехи: миндаль, грецкие, лесные, кешью, кедровые.

Семечки: подсолнечные, льняные, кунжутные.

Сухофрукты (без косточек): чернослив, изюм, абрикосы, финики или инжир.

Свежие фрукты или ягоды: клубника, яблоки, бананы, голубика, ананас, манго, абрикосы, малина или клюква.

Рассчитано на 12 человек.

Серезин торт-мечта из молодых кокосов

Этот торт занял 1 место на Сыроедческом Фестивале в Портланде.

Тесто:

1 чашка сырых незамоченных грецких орехов

1/2 чашки фиников (без косточек)

1/2 чашки сока молодого кокоса

4 ст. ложки сырого муки или какао

1 небольшая папайя или груша

Смешайте орехи и финики в кухонном комбайне в однородную массу. Вмешайте муку и кокосовый сок. Намажьте на плоскую тарелку первый слой теста. Выложите кусочками нарезанной папайи. Намажьте сверху второй слой теста.

Крем:

1 чашка мякоти молодого кокоса

достаточно воды, чтобы получилась густая масса

1 ст. ложку меда

Смешайте эти ингредиенты в миксере. Намажьте на торт. Украсьте нарезанными фруктами и орехами.

Рассчитано на 12 человек.

Не-шоколадный торт

Тесто:

Соедините в миксере следующие ингредиенты и хорошо перемешайте:

1 чашку размолотых орехов (любых)

1 ст. ложку растительного масла

1 чашку изюма

1 чашку муки или какао

1 чайную ложку ванили

1/2 чайной ложки мускатного ореха или соевого соуса

шкурку от 4 мандаринов, хорошенько размолотую

1 чашку чернослива, вымоченного 1-2 часа и размолотого

Размажьте слоем в 2 см на плоской тарелке. Можете сделать несколько слоев. Между слоями промажьте перемолотым черносливом.

Крем:

Смешайте в миксере следующие ингредиенты (добавляйте воду по чайной ложке)

1 чашку спелого авокадо

1 чайную ложку оливкового масла

3 ст. ложки меда

сок 1 небольшого лимона

1 чайную ложку ванили

4-5 ст. ложек молотого кэроба или какао

Намажьте сверху на торт. Украсьте фруктами, ягодами и орехами. Поставьте в холодильник.

Рассчитано на 12 человек.

Пирог из макадамских орехов и фиников

Тесто:

4 чашки макадамских орехов

2 чашки фиников (без косточек)

сок одного апельсина

1 чайная ложка соли

1/4 чайной ложки любого ликера или экстракта ванили

Тщательно размельчите макадамские орехи в кухонном комбайне и переложите в миску. Затем соедините финики и апельсиновый сок, перемешайте в кухонном комбайне и выложите в миску с орехами. Добавьте соль и тщательно перемешайте.

Намажьте тесто тонким слоем на плоскую тарелку. Нарезьте бананы или любые другие фрукты тонкими кусочками и положите на тесто. Накройте сверху еще одним слоем орехового теста. Украсьте пирог тонко нарезанными кусочками апельсина (или любого другого фрукта) и орехами.

Рассчитано на 8-12 человек.

Сережины удивительные трюфеля

1 чашка сырых незамоченных грецких орехов

1/2 чашки фиников (без косточек)

1/4 чашки сока молодого кокоса

4 ст. ложки муки или какао

Смешайте грецкие орехи и финики в кухонном комбайне в однородную массу. Смешайте муку и кокосовый сок. Скатайте из ореховой массы шарики и обваляйте их в муке, украсьте кусочками вашего любимого фрукта.

Рассчитано на 8-12 трюфелей.

Клюквенное печенье

2 чашки натертых яблок

2 чашки морковного жмыха (пульпы), оставшегося после морковного сока

2 чашки изюма или нарезанных фиников

1 чашка клюквы (свежей или сухой)

2 ст. ложки меда

2 чашки перемолотого миндаля

1 чашка льняных семечек перемолотых с 1 чашкой воды

1/2 чашки оливкового масла

Перемешайте все ингредиенты руками. Выложите ложкой противень сушильного шкафа или на тефлоновые листы дегидрататора. Сушите в течение нескольких часов при температуре 38° С 4 часа на одной стороне и 3 часа на другой.

Выйдет 24 печенья.

Сережино тыквенное печенье

4 чашки очищенной и нарезанной кубиками тыквы

1 чашка изюма

сок одного апельсина

1/2 чайной ложки мускатного ореха

1 чайную ложку корицы

3 ст. ложки меда

Размельчите тыкву в кухонном комбайне и пе-

реложите в миску. Затем перемелите изюм с апельсиновым соком и добавьте в тыквенную массу вместе с остальными ингредиентами и тщательно перемешайте.

Выложите ложкой на противень и поместите в сушильный шкаф или на тефлоновые листы дегидрататора. Поставьте температуру на 38° C и сушите в течение 12-15 часов

Выйдет 7-11 печений.

Валино миндально-апельсиновое печенье

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу:

4 чашки сырого миндаля, замоченного с вечера

2 чашки изюма

1/2 чашки апельсиновых шкурок (мелко нарезанных)

2 целых апельсина среднего размера

1/2 чайной ложки соли

2 яблока

Выложите ложкой на противни сушильного шкафа или на тефлоновые листы дегидрататора. Сушите при температуре 40° C в течение 20 часов. Украсьте каждое печенье кусочком ореха или изюмом.

Выйдет 10-12 печений.

Сырая каша

Смешайте в миксере следующие ингредиенты:

1 чашку овсяных хлопьев, замоченных с вечера 3/4 чашки воды

1/4 чашки фиников (без косточек) или изюма

1 ст. ложку растительного масла (по желанию)
добавьте соль по вкусу (по желанию)

Перед подачей вмешайте свежие фрукты (нарезанные кусочками) или ягоды.

Рассчитано на 3-4 человека.

Каша из гречки и пшена

Замочите с вечера:

1 1/2 чашки пшена

2 чашки гречки

1 чашку размолотых лесных орехов

Дополнительные ингредиенты:

1 чашка изюма

3 ст.ложки меда

1 чайная ложка корицы

Раскрошите гречку и пшено скалкой. Переложите крупу в миску, добавьте лесные орехи и остальные ингредиенты и тщательно перемешайте.

Размажьте смесь на противни или на тефлоновые листы дегидрататора не очень тонко, но и не очень толсто. Сушите при температуре 38° C, пока не высохнет (примерно 10-12 часов). Подайте с ореховым молоком.

Рассчитано на 3-5 человек.

Серезин любимый фруктовый коктейль

Смешайте следующие ингредиенты в миксере:

2 апельсина (очищенных)

2 замороженных банана (другие замороженные фрукты по желанию)

Положите апельсины на дно миксера, чтобы было достаточно жидкости перемешать замороженные бананы. Украсьте свежей клубникой!

Рассчитано на 2-3 человека

Молоко из орехов или семечек

1 чашка любых орехов или семечек, замоченных с вечера

2 чашки воды

1 ст. ложка меда или 2-3 финика (без косточек)

1/4 чайной ложки соли (по желанию)

Смешайте все ингредиенты в миксере. Процедите сквозь марлю или сито. Вылейте в банку.

Рассчитано на 4 человека.

Не-шоколадное миндальное молоко.

1 кварта миндального молока

1/2 чашки фиников (без косточек)

1 молодой кокосовый орех (мякоть и сок)

2 ст. ложки муки или какао

1 сырой ванильный стручок

Тщательно перемешайте все это в миксере.

Подавайте охлажденным.

Рассчитано на 5-7 человек.

Молочный коктейль

Тщательно смешайте в миксере следующие ингредиенты:

3 чашки миндального молока

1/2 чашки свежей или мороженой клубники

1 апельсин среднего размера (очищенный)

1 свежий или мороженный банан

2 ст. ложки меда или

1/4 чашки фиников (без косточек)

1/4 чайной ложки соли

1 ванильный стручок

1/2 чашки льда (лед не обязательно, если используете мороженные фрукты)

Рассчитано на 4-5 человек.

Кефир из орехов или семечек

1 чашка любых орехов или семечек, замоченных с вечера

1 1/2 чашки воды

Тщательно смешайте в миксере орехи и воду. Добавляйте воду, пока не получите консистенцию густых сливок. Процедите через марлю, вылейте в банку и накройте марлей, чтобы жидкость «дышала».

Кефир можно приготовить из кунжутных семечек, миндаля, лесных орехов, кешью, подсолнечных семечек и любых других орехов и семечек и их комбинаций. Для вкуса можете добавить меда, лимонного сока, морской соли, ванили и т.д.

Попробуйте следующие комбинации:

кешью;

кешью и кунжутные семечки;

кешью, миндаль и кунжутные семечки;

кешью, и подсолнечные семечки;

кунжутные семечки и миндаль;

подсолнечные семечки и миндаль;

пекан и миндаль;

грецкие орехи и кедровые орехи;

кунжутные семечки и лесные орехи.

§ 6. Рецепты из журнала

«Дневник сыроедки»

Ореховый салат

Стакан грецких орехов, 1 стакан миндаля, 1 стакан пеканов (или грецких орехов), 4 зубчика чесно-

ка, 2 стол. ложки свежего шалфея, 2 с.л. свежей душицы, 2 с.л. свежего розмарина, 1/4 стакана свежей петрушки, 1 луковица, 6 палочек черешкового сельдерея, 1-2 яблока, почищенных и порезанных, соль по вкусу.

1. Орехи замочить минимум на 6 часов в отдельных мисках (в очищенной воде). Слить, промыть еще раз.

2. В комбайне или мясорубке смешать чеснок и травы.

3. Порубить орехи в комбайне примерно до размера риса. Лучше это сделать по отдельности, так как у орехов разная плотность.

4. Также в комбайне разрубить сельдерей, до размера чуть крупнее орехов. Тоже самое проделать с луком.

5. В миске сначала смешайте орехи, потом добавьте лук, сельдерей, травы с чесноком, и яблоко. Можно сделать заранее - хорошо хранится в холодильнике.

Фаршированные грибы

45 грибов шиитакэ или шампиньонов

1,5 стакана кедровых орешков

1 стакан маслин без косточек (черных или зеленых)

2 зуба чеснока

пучок укропа

пучок кинзы

1/4 стакана сухой горчицы (внимание: тут стандартная бледно-желтая горчица не очень острая, если у вас сухая горчица острая, уменьшите количество)

В комбайне размолоть кедровые орешки в кашу, маслины мелко порубить – лучше всего это получается в ручную, большим ножом. Зелень и чеснок мелко порубить, в комбайне прекрасно получается. Всё смешать вместе, добавить горчицу. Грибы помыть, срезать ножки. Чайной ложечкой наполнить каждую шляпку. Их можно запечь в духовке или поставить в сушилку до 12 часов. У меня было мало времени, поставила в сушилку на пару часов, тоже уже было вкусно, но часть оставила до утра – и было очень вкусно.

Роллы

редиска дайкон

морковка

огурец

зелёный лук

водоросли нори

соевый соус

ростки клевера

сладкий перец

авокадо

листья кормовой капусты; сухие салатные листья тоже подойдут

Кус-кус из цветной капусты

3 стакана кусочков цветной капусты

сок половинки лимона

1/4 стакана оливкового масла

1 ч.л. молотого черного перца (или белого)

1/4 ч.л. соли

1 стакан петрушки (листья – после порезки гораздо меньше будет)

1/2 стакана мяты

1/2 стакана кинзы

1/2 стакана черных оливок без косточки

Цветную капусту (любого цвета) мелко размолоть в комбайне, до размера мелкого кус-куса, поменьше риса. Выложить в миску, добавить соль, масло, сок лимона, свежемолотого перца, перемешать, добавить мелко-порезанные оливки (красиво если кружочками) и зелень, еще слегка перемешать.

Яблочное печенье с изюмом

3/4 стакана миндальной муки (сделанной предварительно из миндаля в комбайне)

1 кг яблок – примерно 5-6 штук

1 чайная ложка корицы

1 стакан изюма

3 стол. ложки нектара агавы (или другого натурального подсластителя на ваш вкус, желательно жидкого, а не порошка)

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, две трети смолоть на крупной терке, а треть на простой терке или ножом дольками. Всё вместе выкладывается в большую миску, при смешивании руками дольки ломаются на кусочки поменьше. Добавляем изюм, корицу, молотый миндаль. Формируем печенье, примерно 7 см в диаметре, раскладываем на поднос со спец бумажкой и ставим в сушилку на 24 часа 43 С.

§ 7. Простые салаты по Герверту Шелтону

(Отрывок взят из книги Г.Шелтона)

По словам английского натуропата Лесли Пауэлла, многие рецепты, которые можно получить по обычным каналам, вызывают у грамотных в вопросах питания людей ощущение тревоги: столь часто они противоречат природе, изысканны искусственностью, являя собой акты кулинарного саботажа и ведя, по всей вероятности, к нарушению пищеварения». «Обычно, - добавляет он, - обнаруживается, что самые здоровые рецепты - они же и самые простые. Мы часто делаем из пищи излишне сложное дело, не достигая при этом и большой эпикурейской радости».

Предлагаемые ниже рецепты не предназначены исчерпать весь список восхитительных салатов, которые можно сделать: это скорее образцы, на основе которых разумный человек, изучающий питание, может сделать собственные салаты. В них возможны многие комбинации овощей. Нижеследующие рецепты просты и соответствуют принципам правильных пищевых сочетаний, которым надо следовать при приготовлении салатов:

1. Полголовки салата-латука, один целый помидор, один сладкий перец, один пучок петрушки.

2. Полголовки салата-латука, один целый помидор, три веточки сельдерея.

3. Полголовки салата-латука, один целый спелый помидор, одна веточка французского цикория.

4. Одно большое блюдо листовного салата, три веточки зелёного сельдерея, один среднего размера цельный огурец.

5. Одна головка цикория, один зелёный перец, одна маленькая луковица.

6. Четверть кочана капусты, один целый помидор, три веточки зелёного сельдерея.

7. Четверть кочана капусты, три веточки зелёного сельдерея, три морковки.

8. Одно большое блюдо свежего зелёного шпината, две маленькие луковицы, три веточки зелёного сельдерея, один маленький пучок водного салата, один крупный красный перец.

9. Четверть головки салата-латука, один спелый помидор, один целый огурец.

10. Полголовки салата-латука, два корешка фенхеля (сладкого укропа), две редиски.

11. 100 г листьев одуванчика, две небольшие морковки, одна маленькая луковица.

12. Один небольшой пучок кресс-салата, один целый огурец, одна веточка французского цикория.

13. Четверть кочана капусты, один пучок кресс-салата, одна веточка цикория.

14. Один крупный пучок свежих нежных листьев редиса, один крупный спелый помидор, три веточки сельдерея.

15. Салат-латук, капуста, цикорий.

16. Салат-латук, капуста, редис или зелёный сладкий перец.

17. Салат-латук, свежая кукуруза, сырой шпинат.

18. Салат-латук, китайская капуста, репчатый лук или лук-стрелка.

§ 8. Сыроедческие рецепты от Атерова

«После нескольких опытов по сыроедению мне стало ясно, что из тех продуктов, которые считается, невозможно есть сырыми (пшеница, бобовые, картофель, баклажаны, тыква и т.д.), за счёт смешения с другими сырыми продуктами, можно приготовить такие салаты, что самый ярый варёноед найдет их вкусными».

Пшеницу, чечевицу, горох, фасоль и т.п. размачиваем в воде. Через два дня, когда начинают пробиваться ростки, воду выливаем, промываем эти продукты свежей водой, прикрываем и ставим в прохладное место. В таком виде их можно потреблять в течение трех-четырех дней. Их можно есть также с изюмом, орехами, финиками, медом или просто класть в салаты.

При изготовлении салата можно пшеницу, чечевицу и т.п. пропустить через мясорубку, протереть на терке морковь, мелко крошить огурцы, помидоры и лук, а также свежий перец и разную зелень, все смешать, прибавить оливкового масла, сок свежего лимона и немного воды. Получается очень вкусный салат, к которому по желанию можно прибавить орехи, финики и т.п.

Количественное соотношение составных частей – дело вкуса. По этому принципу можно готовить и другие салаты – разные по составу, вкусу и виду, используя сезонную зелень и овощи, такие,

как шпинат, сельдерей, капусту, баклажаны и вообще все, что может дать огород, в том числе бобовые и картофель.

Этот салат должен стать основной пищей человека. Она является самой совершенной пищей, которая, будучи чрезвычайно питательной, насыщает быстро и стоит недорого. Эта пища содержит все вещества, необходимые для здоровья и долголетия человека. Это – рецепт против всех болезней. Тарелка такого салата вместе с несколькими видами фруктов заполнит дневной рацион.

Некоторые, ссылаясь на дороговизну некоторых редких фруктов в зимний период, наивно полагают, что сыроедение обойдется им дорого. Они думают, что сыроед должен питаться исключительно свежими продуктами, но это, конечно, не так.

Сезонными фруктами в свежем виде можно пользоваться в пору их обилия, так как свежие фрукты всегда предпочтительнее. Например, в тутовый сезон можно питаться преимущественно тутой, а в сезон винограда – виноградом и т.д. Зимой же можно сухофрукты мочить в воде, делая из них сырой компот. К этому компоту можно добавить немного миндаля, фисташек, проросшую пшеницу, кардамон или ваниль, мед и т.д. Сырой компот из сушеных фруктов – самая экономичная и приятная пища зимой.

Орехи, миндаль, фисташки и фундук можно есть не только с сухофруктами: их можно растирать и потреблять по-разному или же добавлять в салаты и компоты.

Для сыроеда самое вкусное лакомство – халва из грецкого ореха, миндаля и фисташек. Их надо расте-

реть, замесить в натуральном меде, по желанию приправить кардамоном, ванилью или шафраном и разрезать ломтиками. Такую халву приятно есть с зеленью. Ее можно есть, завернув в лист салата.

В питании сыроеда важное место занимает мед, который лучше есть из сотов. Мед, разбавленный в воде и смешанный с лимонным соком – лучший кришан для детей».

§ 9. Рецепты сыроедения от разных авторов

Летний огородный салат (на 4-8 человек)

6 пучков дикой зелени, включая одуванчик

2 мелко порезанных яблока

1 небольшой кочан ранней зелёной капусты

несколько редисок

Всё порезать, смешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом или соусом (лимонный сок, соль, чайная ложка мёда, молотые семечки или кунжут, оливковое масло)

Лёгкий летний салат со сладким соусом

(сладкий соус хорошо сочетается с лёгкой горечью одуванчика)

– один большой пучок листьев одуванчика

– большой пучок листьев горчицы и (или) салата

1 натёртая морковь

маленькая луковица (или половинка большой), порезанная тонкими кольцами

четверть стакана свежавыжатого апельсинового сока

четверть стакана оливкового или льняного масла
один зубок чеснока
немного имбиря для аромата
щепотка морской соли

В блендере смешайте апельсин, масло (оливковое или льняное), имбирь, чеснок и соль до однородной массы. Все ингредиенты смешайте в большой чашке и залейте получившимся соусом.

Паста из свежей зелени:

два пучка одуванчиков
пучок петрушки
пучок сельдерея
пучок зелёного лука
полстакана очищенных семечек
Всё смешать в блендере, посолить по вкусу.

Салат «Помидорная фантазия»

Помидоры – 300 г
Сладкий перец (жёлтый) – 1 шт. среднего размера
Стебель сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 1 ст.л.

Салат «Сытный»

Авокадо – 1 шт.
Очищенные фисташки – 100 г
Нарезаем авокадо, перемешиваем с фисташками.

Салат «Ранневесенний»

Помидоры – 3 шт. среднего размера
Сныть (только листья)
Крапива (только листья)
Чеснок – 2 головки

Растительное масло (лучше миндальное)

Способ приготовления:

Листья крапивы предварительно замачиваем в воде на 1 час, дабы немного размягчить. Нарезаем помидоры, сныть, крапиву, чеснок дольками (если просто измельчить, то осядет практически весь на дно салатницы). Поливаем маслом и перемешиваем. Салат готов!

Салат морковно-сельдереевый

Морковь – 2 шт. среднего размера
Корень сельдерея – в соотношении к морковке 1:1
Измельчаем оба корнеплода на тёрке (не забыв предварительно помыть и почистить!) и перемешиваем.

Соус:

Грецкие орехи – ядра 3 шт.
Чеснок – 1 головка среднего размера
Оливковое масло – 1–2 ст. л.
Сок лимона и мёд – количество и пропорции на ваш вкус

Грецкие орехи и чеснок измельчаем в крошку, добавляем оливковое масло и перемешиваем до однородной массы, далее добавляем сок лимона и мёд по вкусу. Полученный соус смешиваем с основой из морковки и сельдерея, посыпая кусочками грецких орехов. Всё, можно есть! Описанное количество продуктов рассчитано на 1–2 человек.

Салат «Солнечный»

Сладкий перец и китайский салат, к ним добавить кусочки апельсинов, масло кедрового ореха и всё перемешать

Торт «Банановый»

Тесто:

смесь орехов
кокосовая стружка
мёд

Крем:

бананы
корица или ваниль

Орехи измельчаем в крошку в блендере, добавляем кокосовую стружку и мёд, перемешиваем до однородной слипающейся массы. Бананы перетираем в пюре также в блендере, добавляем корицу или ваниль для вкуса.

Половину нашего теста выкладываем в форму, выравниваем. Сверху заливаем половиной крема, снова выравниваем. Далее снова тесто и снова крем. Украсить можно сухофруктами (я использовал вишню и тёмный изюм). Для закрепления ставим на полчаса-час в морозильник, затем переставляем в холодильник на пару-тройку часов. Торт готов!

Салат из морской капусты и спаржи

Замачиваем сушёную морскую капусту на 8–10 минут, пока она не вберёт в себя влагу. Сливаем воду. По вкусу и желанию добавляем немного морской соли и измельчённой чесночной головки. Опять же по желанию можно добавить немного растительного масла. Всё перемешиваем, выкладываем на блюдо. Последний штрих - украшаем свежими ростками спаржи.

Борщ

1

2 стакана воды
3 бураяка

1 корень имбиря
3–4 зубика чеснока
6–8 лавровых листика
Сбить блендером

2

2 стакана воды
2 морковки
2 веточки сельдерея
2 ст. ложки яблочного уксуса
3–4 дольки апельсина (без кожуры и косточек)
2 ст. ложки мёда
1/4 стакана оливкового масла
Сбить блендером 30 сек

3

1/2 стакана лесных орешков (порезать мелко)
1/4 головки капусты
1–2 морковки
1 жмут петрушки
все нарезать как на салат и смешать все три порции

Банановая каша

1 стакан замоченной пшеницы (желательно воду менять два раза в день, или чаще, но она полностью должна быть в воде).

Теперь эту кашу взбиваем в блендере вместе с одним бананом.

Добавляем 1–2 чайные ложки лимонного сока

Вкусный сок

порция – 2 кружки сока, туда входит:
1 лист капусты

1-2 яблока
2 кружка лимона
1/2 корня петрушки
2 морковки
1/4 свеклы
1/8 - 1/6 тыквы
2 палочки селеры
1/2 сладкого картофеля батата
1 помидор

Тосты

Дольки яблок и банана (основа), киви

Масса – грецкий орех и семечки (сырые естественно) + пару долек апельсина пропустить через блендер и намазать яблочные кружки, присоединив к ним дольки банана и киви.

Сушеный фукус

Необходимо насыпать пятьдесят грамм сушеных водорослей в пол-литровую банку, добавить пол чайной ложки соли, чайную ложку приправы для «Корейской моркови», перемешать. На мелкой терке натереть среднюю головку чеснока и маленькую луковицу. Добавить две-три столовых ложки яблочного уксуса, залить небольшой чашкой воды, все вместе перемешать и оставить на пол часа. Если вода впитается вся, можно добавить немного еще, но так, чтобы лишней воды не оставалось. За час водоросли впитывают всю воду, которую могут впитать. Затем сверху налить пол сантиметра нерафинированного подсолнечного масла и перемешать.

Две столовых ложки в день этого замечательного корма обеспечат организм всем необходимым

набором витаминов и микроэлементов. Сушеную морскую капусту можно готовить так же, или просто добавлять в салаты, предварительно замочив. Свежие водоросли готовятся по тому же рецепту, но без воды.

Миндальное молоко. Размолоть 20 орехов на стакан и залить родниковой водой. В миндале очень много кальция по сравнению с другими орехами. 20 миндалин по содержанию кальция равны 60 мл молока (четверть стакана). Миндаль – это на 20% белок и не содержит холестерина. Богат витамином Е и магнием, последнего больше, чем в шпинате, который принято считать источником магния. Хороший источник фосфора, поэтому полезен для костей и зубов. Содержит также калий, железо, цинк, медь, марганец и витамины группы В.

Овощи матушки Моники

Необходимо:

Кабачок	1 шт.
Помидоры	3 шт.
Перец болгарский	2 шт.
Баклажан	1 шт.
Чеснок	4 зубчика
Перец чили	1 шт.
Масло оливковое	50 мл
Лимон (сок)	1 шт.
Соль, перец, пряные травы по вкусу	

Летний огородный салат (на 4-8 человек)

6 пучков дикой зелени, включая одуванчик
2 мелко порезанных яблока

1 небольшой кочан ранней зелёной капусты
несколько редисок

Всё порезать, смешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом или соусом (лимонный сок, соль, чайная ложка мёда, молотые семечки или кунжут, оливковое масло)

Лёгкий летний салат со сладким соусом

(сладкий соус хорошо сочетается с лёгкой горечью одуванчика)

один большой пучок листьев одуванчика;
большой пучок листьев горчицы и (или) салата

1 натёртая морковь

маленькая луковица (или половинка большой),
порезанная тонкими кольцами

четверть стакана свежавыжатого апельсинового сока

четверть стакана оливкового или льняного масла

один зубок чеснока

немного имбиря для аромата

щепотка морской соли

В блендере смешайте апельсин, масло (оливковое или льняное), имбирь, чеснок и соль до однородной массы. Все ингредиенты смешайте в большой чашке и залейте получившимся соусом.

Паста из свежей зелени:

два пучка одуванчиков

пучок петрушки

пучок сельдерея

пучок зелёного лука

полстакана очищенных семечек

Всё смешать в блендере, посолить по вкусу.

Плов грибной

500 г сырых шампиньонов залить бальзамическим уксусом;

К шампиньонам добавить одну луковицу и одну морковь.

500 г гречневой (зелёной) или чечевицы замочить на два часа

Через два часа смешать кашу и шампиньоны, плов готов к употреблению.

§ 10. Список сырых продуктов и их характеристика

Живые продукты – это те, которые нам подходят, а полуживые, подходят относительно, их нельзя есть много и лучше есть в сочетании с подходящими продуктами. Здесь на основании данных макробиотики и Аюрведы, приведён список продуктов по шестибальной оценочной системе. Наличие живой воды – плюс, наличие бактерицидных свойств ещё плюс, кислый и горький вкус, ещё два плюса, широкий ассортимент минеральных веществ – плюс, высокий процент белков – плюс. Всего возможно иметь шесть плюсов, но поскольку на сегодняшний день нет ни одного плода, имеющего одновременно все шесть качеств, мы говорим о 4-х бальной системе, поскольку существует плоды, которые имеют одновременно только четыре плюса.

Семена

Абрикосовые зёрна +++
Амарант ++++
Арахис ++
Бобы ++
Горох ++
Гречка (зелёная)
Кукуруза
Кунжут
Льняное семя
Мак +++
Маш ++
Нут ++
Овёс ++
Перловка ++
Просо (пшено) ++
Подсолнечные семечки +++
Пшеница (мягкая) ++
Рис (мягкий) ++
Рожь (мягкая) ++
Тыквенные семечки +++
Фасоль ++
Чечевица +++

Овощи

Батат (сладкий картофель) +
Баклажаны +
Брюква ++
Дайкот +++
Кабачки ++
Калега +++
Капуста белокачанная ++
Капуста краснокочанная ++

Фрукты

Абрикосы ++
Айва +++
Алыча +++
Ананас +++
Апельсин +
Бананы +
Вишня ++
Груши ++
Инжир +++
Лимон +++
Мандарины ++
Сливы +++
Черешня ++
Яблоки ++

Экзотические

фрукты

Авакадо ++++
Киви +++
Кумкват ++
Кокосовый орех ++
Лайм +++
Манго ++
Помело ++
Свити ++
Физалис +++
Финики ++

Лук +++
Морковь +++
Огурцы ++
Перец ++
Помидоры +
Редис +++
Редька +++

Капуста брокколи ++
Капуста брюссельская ++
Капуста (пекинская) ++
Капуста цветная +++
Картофель +

Репка +++
Свекла +++
Тапинамбур +++
Турнепс +++
Хрен +++

Зелень и дикоросы, используемые в салатах

Аир +++
Базилик ++
Берёза листья ++
Бодан +++
Горец птичий ++
Гравилат городской ++
Дудник лесной ++
Дягель лекарственный ++
Иван-чай ++
Кинза ++
Кислица обыкновенная +++
Клевер обыкновенный ++
Крапива +++
Кровохлёбка ++
Купена лекарственная ++
Купырь лесной ++
Лапчатка гусиная ++
Лебеда +++
Лист свеклы +++
Лобзник вязолистный ++
Лопух войлочный +++
Манжетка обыкновенная +++
Молодило русское +++
Мята перечная ++

Огуречная трава +++
Одуванчик +++
Очиток
 обыкновенный +++
Пажитник сенной +++
Первоцвет настоящий ++
Петрушка +++
Подорожник ++++
Просвирник лесной ++
Ревень пальчатый +++
Салат +++
Сельдерей +++
Сныть +++
Спаржа
 лекарственная ++++
Тархун ++
Терн +++
Укроп ++
Хвощ полевой ++++
Цикорий +++
Шпинат ++++
Щавель ++++
Яснотка белая ++++

Ягоды

Арбуз +++
Брусника +++
Виноград ++
Голубика +++
Дыня ++
Земляника +++
Ежевика +++
Клубника лесная +++
Клубника садовая ++

Орехи

Грецкие +++
Бразильский ++
Кедровые +++
Кешью ++
Макадамия ++
Миндаль +++
Фисташки ++
Фундук +++

Грибы

Белые (сушёные) ++
Вешенка (сырые) +++
Рыжики (сырые) +++
Сыроежки (сырые) +++
Шампиньоны (сырые) +++

Мёдопродукты

Мёд ++
Пыльца +++
Прополис +++
Маточьино молоко ++++

Клюква +++
Крыжовник +++
Малина +++
Морошка +++
Облепиха +++
Рябина +++
Смородина +++
Тыква +++
Черника +++

Сухофрукты

Абрикосы +
Апельсин +
Бананы +
Вишня ++
Груши ++
Мандарины ++
Сливы ++
Яблоки ++

Замороженные

продукты

Брусника ++
Калина ++
Замороженные ягоды +
Замороженные овощи +
Зелёный горошек +

Водоросли

Морская капуста
(сухая или сырая) +++

Из сегодняшних продуктов многие нельзя есть, но в силу отсутствия других мы вынуждены их употреблять. Некоторые из них были ядами, например паслёновые, т.е. их можно есть, но только в ограниченных масштабах. К паслёновым относятся: баклажан, перец, картофель, помидоры. Два последних овоща у нас сегодня являются основными градиентами нашей пищи, а в действительности мы их можем употреблять в очень ограниченном количестве, не чаще одного раза в неделю. Так и ряд других растений и плодов могут вызывать пищевой лейкоцитоз, которые требуют осторожного употребления или особого приготовления, например, выстаиваться несколько часов в подсолнечном масле, в своём соусе, или в растворе соли, чтобы их отрицательные качества стали положительными. В общем-то, любой плод и растение можно определить, вызывает у вас пищевой лейкоцитоз или нет. Для этого нужно просто обратить внимание на качество своей слюны, при употреблении этого растения, если слюна тугая и вязкая, точно такая же реакция будет и в кишечнике, т.е. у нас уже во рту начинается пищевой лейкоцитоз. Потому что при лейкоцитозе, прежде всего выделяется слизь, которая препятствует усвоению негодного продукта.

Пищевой лейкоцитоз могут вызывать люди, притронувшиеся к вашей пище или находящиеся рядом с вами. Поэтому будьте разборчивы при выборе компании. Не зря у Омара Хайяма сказано:

Ты лучше голодай
Чем что попало есть,
И лучше будь один
Чем с кем попало.

§ 11. Десять золотых правил сыроедения

И так, для того, чтобы сыроедение имело успех в вопросе достижения человеком личного бесконечно долгого существования и неувядающей молодости, необходимо соблюдать десять основных правил, которые мы расположили в порядке убывания их важности:

- 1) стопроцентное сыроедение;
- 2) избегать стрессовых ситуаций, просмотра телепередач и чтения книг, вызывающих негативные реакции. Не позволять возникать у себя отрицательным эмоциям и всегда оставаться уверенным, что ты вечно будешь молодым. Это состояние усиливается чувством единства с миром. Как только человек осознаёт себя его частью, он начинает понимать, что все окружающие его люди и предметы — это часть его и противопоставляться им, значит противопоставляться миру. В этом состоянии у человека включаются все утраченные синтетические способности организма и он обходится очень малым количеством пищи или вообще без неё.
- 3) ежедневно делать очистительный комплекс;
- 4) ежедневно принимать ванну или душ;
- 5) пережёвывать пищу не менее 60 раз;
- 6) спать не менее 9 часов.
- 7) раз в месяц (или постоянно) питаться по шестиднице творения; фактически это правило раздельного питания, только разнесённое по дням, а не в течение дня, как рекомендует Г. Шелтон;

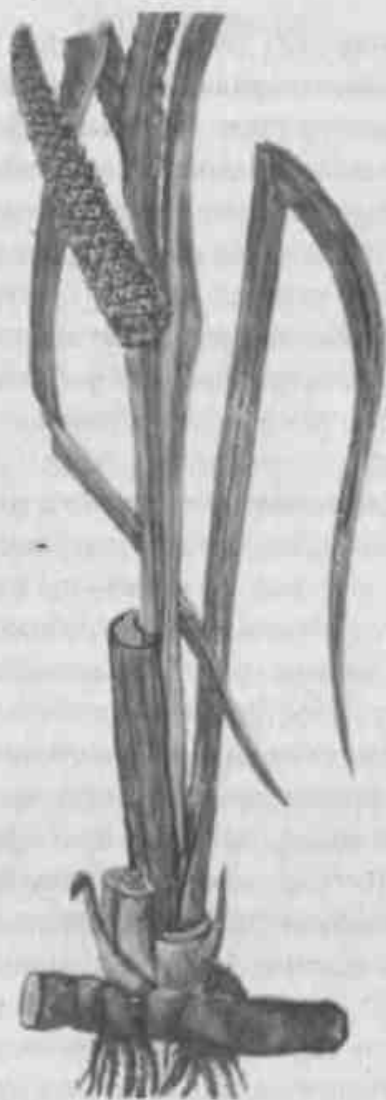
- 8) не употреблять пищу позже семи часов вечера;
- 9) каждые полгода делать чистки с голодовками;
- 10) использовать для пищи и воды деревянную посуду;

Соблюдение этих десяти условий, которые мы называем золотыми правилами сыроедения, позволят человеку снова стать молодым и здоровым, независимо от его сегодняшнего биологического и календарного возраста. Если вы будете просто сыроедом, без соблюдения всех других правил, то у вас не восстановятся в течении пяти лет зубы, волосы и удалённые органы, как это имеет место быть у истинных сыроедов, примеры которых мы здесь приводили, потому что работает только совокупность правил.

Есть ещё одиннадцатое правило, которое на сегодняшний день не выполнимо для людей, живущих в Российских широтах — это питание исключительно плодами и семенами и не употреблять ни стебли, ни листья, ни цветки, ни корни растений, поскольку это разрушает целостность растения и человек, таким образом напивается эманациями смерти. Как только люди восстановят с помощью предложенных здесь методик овощи, которые будут расти на ветках, а не в корнях, а также 3000 культурных растений, встречающихся только в других странах, это одиннадцатое правило станет обязательным для исполнения.

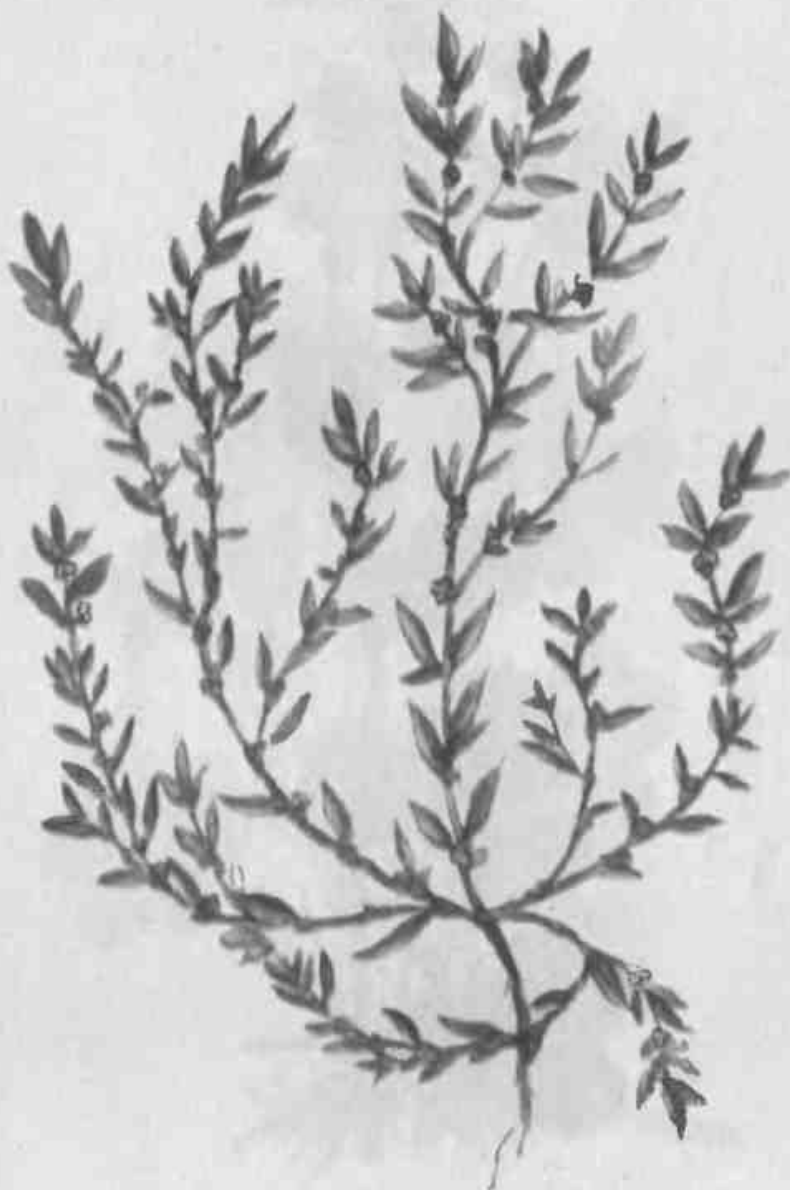
Перейдя на сыроедение, человека ждёт преобразование, долгая жизнь, неувядаемая молодость и великие дела. Так что дерзайте друзья.

Приложение Съедобные дикорастущие



Аир (сем. ароидных)

Растёт в стоячих и медленно текущих мелких водах

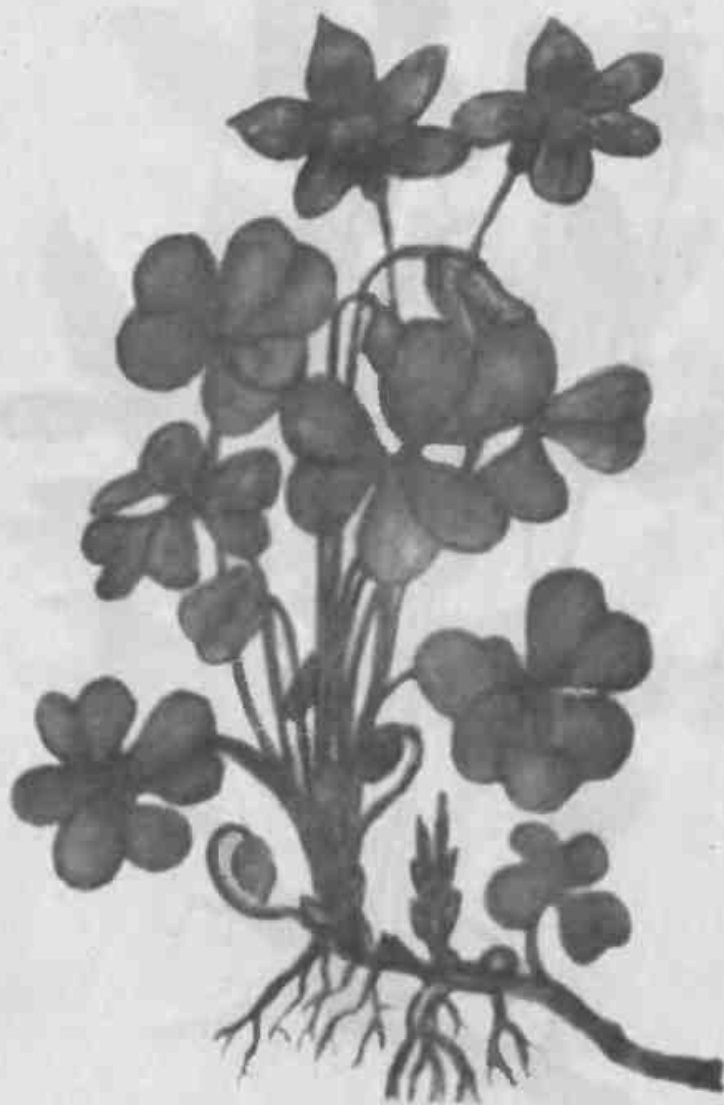


Горец птичий (сем. гречишных)

Растёт вдоль дорог, в садах, на пастбищах, в лесах
и среди кустарников



Гравилат городской (сем. розоцветных)
Растёт в лесах, в садах, огородах, у дорогах, и
заборах



Кислица обыкновенная (сем. кисличных)
Растёт по сырым и тенистым лесам



Кровохлёбка лекарственная (сем. розоцветных)
Растёт во влажных лугах на опушках леса.



Лабазник вязолистный (сем. розоцветных)
Растёт на влажных лугах, по берегам ручьёв,
около родников. Используется как витаминный са-
лат.



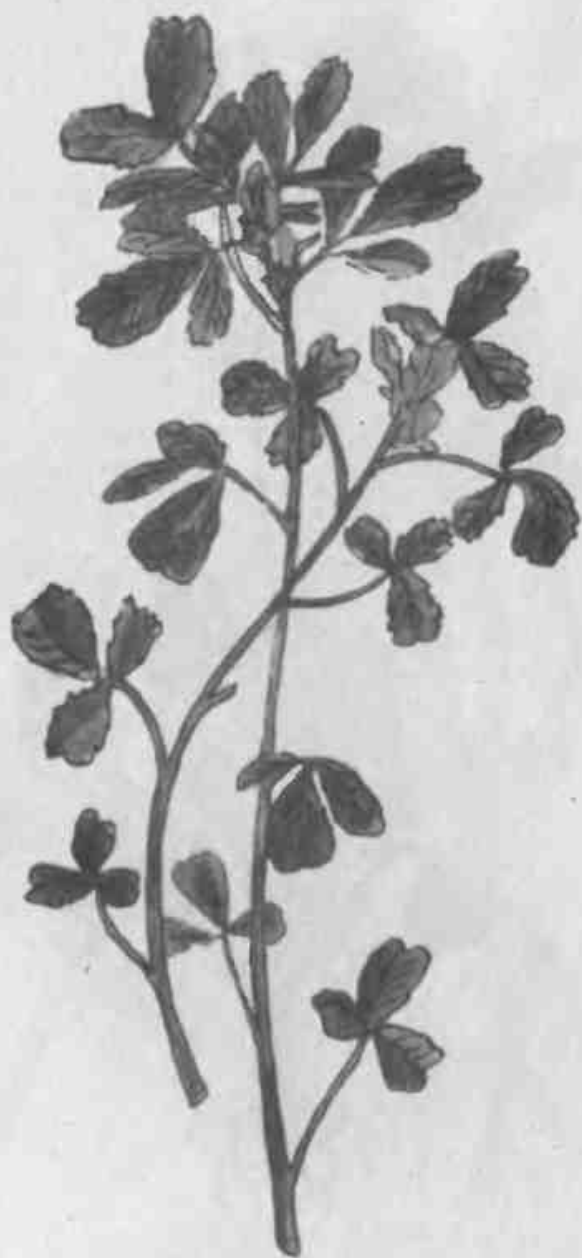
Лапчатка гусиная (сем. розоцветных)
Растёт на сырых и травянистых местах, вдоль
дорог и около жилья.



Лопух большой (сем. сложноцветных)
Встречается среди посевов в садах, огородах, у
дорог, среди кустарников.



Огуречная трава (сем. бурачниковых)
 Растёт у жилищ в садах, на огородах, местами
 её разводят как пряность из-за огуречного запаха.



Пажитник сенной (сем. бобовых)
 Разводится для кормовых целей



Первоцвет настоящий (сем. первоцветных)

Растёт на сухих лесных полянах, по склонам гор, и в зарослях кустарников.



Просвирник лесной (сем. мальвовых)

Растёт на заброшенных полях, в садах, огородах, среди кустарников, в светлых лесах.



Ревень пальчатый (сем. гречишных)
Широко возделывается в различных районах страны.



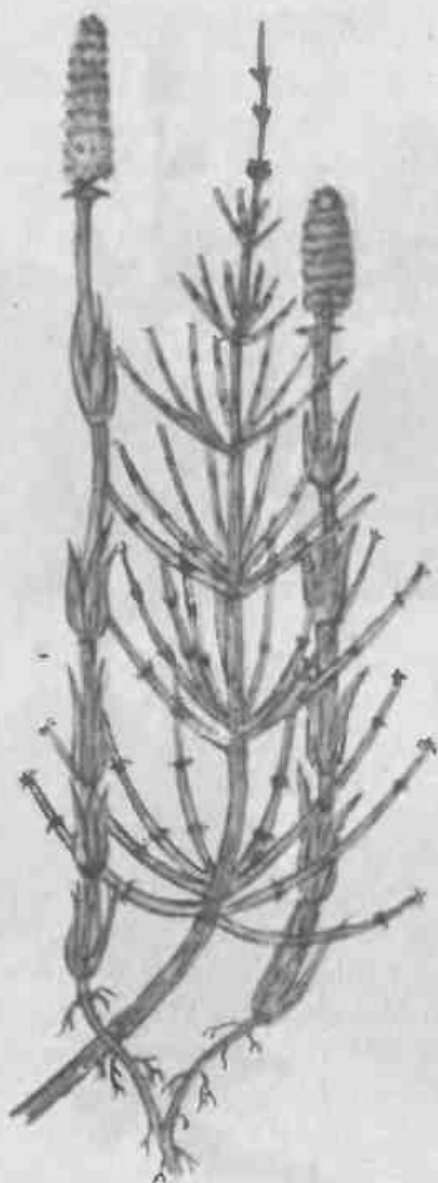
Спаржа лекарственная (сем. лилейных)
Растёт в садах, среди кустарников, на опушке леса и по травянистым местам. Культивируется как овощное растение.



Физалис обыкновенный (сем. паслёновых)
Растёт в садах, огородах, в виноградниках, среди кустарников.



Цикорий обыкновенный (сем. сложноцветных)
Встречается среди посевов в садах, огородах, у дорог, среди кустарников.



Хвощ полевой (сем. хвощовых).

Растёт по сырным местам, на пойменных лугах и по склонам оврагов.

Библиография

Вишев И.В. «Проблема личного бессмертия». Новосибирск, Наука. Сиб. отделение, 1990.

Дичев Тодор. Система здоровья духа, души и тела человека. М., Русская энциклопедия, 1998.

Микулин А. Дж. Сейдж Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.

Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндоэктология здоровья. М., С-Петербург, Диля 2004.

Переселение душ. Сборник. Ассоциация Духовного Единения «Золотой Век», М., 1995.

Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.

Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во Диля, 2008.

Свищёва Т.Я., С чего начиналась трихомонада Диля 2004

Советский энциклопедический словарь. М., «Советская энциклопедия», 1984.

Тартак А.М., Золотая книга или здоровье без лекарств, Диля 2004

Томкинс Питер, Бэрд Кристофер. Тайная жизнь растений М 2006, изд-во Гомеопатическая медицина.

Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв, Изд-во Картя Молдавенияскэ, 1976.

Хольцеп Зенп, Аграрий революционер, г. Орёл, издатель Светлана Зенина, 2008.

Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. Айрис-Пресс, 2006

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2001

Шелтон Герберт. Основы натуральной гигиены, Изд-во ТЕРРА - Книжный клуб, 2002 г.

Список работ автора, входящих в серию

В поисках сокровенного

1. **«Атрибуты богов».** Краткая характеристика богов первого Пантеона, их священные камни, деревья, растения, цвета, символы.

2. **«Бабы Яги – кто они? Как стать богом».** Рассказ о путях достижения жреческого сословия России. Даны основы волшебства, колдовства, магии и других исчезнувших дисциплин.

3. **«Волхвы».** В этом труде представлена иерархия русских волхвов (рахманов), перечислены таинства и описаны основные волховские инструменты. Даны основы высадки Священных Роц, строительства дома, Куды и Ристалища.

4. **«Встреча с Кошечем бессмертным. Практика физического бессмертия».** В работе рассматриваются и обобщаются условия бессмертия человека и приведены традиции, соответствующие этим условиям. Прилагается компьютерная программа **«Кошей Бессмертный»**, позволяющая корректировать режим питания и деятельности человека таким образом, чтобы не происходило старения организма, и человек оставался вечным.

5. **«Диалог Земля – Космос».** Издана по Материалам II международной конференции по сотрудничеству Человечества с другими цивилизациями. Приведены существующие классификации цивилизаций, посещающих нашу Землю, а также дан список параллельных земных цивилизаций.

6. **«Древлеправославный календарь».** Приведено соотношение древлеправославного и светского календарей, с отметкой всех праздников первого Пантеона богов.

7. **«Именослов».** Описаны способы вычисления своего настоящего имени, отчества, обережества, сакрального имени, родового, вечного и духовного, которые необходимы для попадания в лок людей и возвращения обратно в эту жизнь.

8. **«Как нам вернуть Рай на Землю»**, куда вошли «Наши предки» и «Истоки лунного культа». В книге приведены древние и современные свидетельства порабощения Человечества. Рассказывается о жизни и смерти четырёх последних цивилизаций: асуров, атлантов, исполинов и борейцев.

9. **«Как родить бога».** Знания, которые отец передавал сыну, а мать – дочери, к сожалению, эти знания сегодня у людей практически отсутствуют, в силу отсутствия преемственности, так как постоянно происходит уничтожение взрослого населения нашей планеты. Описаны случаи, когда рождаются дети-боги и какие условия при этом соблюдались.

10. **«Когда люди были богами».** Представлена картина эволюции жизни на Земле, исходя из русского фольклора и фольклора других народов. Приводятся примеры достижения волшебных свойств организма, благодаря соблюдению человеком этики.

11. **«Культ предков. Практика перевоплощения».** Рассмотрены древние представления о потустороннем мире и приведены современные свидетельства состояния на том свете. Даны основные знания о том, что нужно сделать, чтобы перевоплотиться снова.

12. **«Метрики».** Перечислены необходимые данные, которые человек должен записать о себе, чтобы его родственники, в случае его смерти, смогли вернуть обратно в эту жизнь.

13. **«Обереги».** В книге представлены сведения об оберегах (талисманах, амулетах), широко используемых в Древней России. Описаны принципы создания оберегов.

14. **«Родовая книга».** Ещё недавно существовавшая в православных общинах. В ней представлена развёрнутая картина генеалогического дерева Рода человека. Заполняется родоначальником, каковым может стать тот, кто начинает вести Родовую книгу.

15. **«Запрещённая история».** В этом исследовании предпринята попытка восстановить древнюю историю народов, населяющих современную Евразию.

16. «Славы русским богам». Приведены славы 24 богам первого Пантеона и некоторые вспомогательные тексты для несения службы в течение года.

17. «Сыроение – путь к бессмертию». В работе рассказано о фантастических результатах сыроения, приведены механизмы объясняющие феномены поразительного оздоровления, излечения от всевозможных болезней, приведены случаи омоложения глубоких стариков с превращением их в молодых людей и даже юношей.

18. «Эпоха Рая на Земле. Русско-борейский Пантеон». По традиционным источникам, считающимся древними, и анализу индоевропейских языков воссоздано описание Рая. В работе дана расшифровка древнего Пантеона богов наших пращуров, описан солнечный, лунный и культ предков.

19. «Этическое государство». В этой работе сделан анализ условий эволюции общества и приведены примеры древних живых социальных конструкций. Описано четыре оборота в обществе, регулирующих с помощью четырёх форм денежных знаков.

Наш адрес 123182, Москва, а/я 24, для Шемшука В.А.

Наш сайт: <http://www.syroed.org>

Подобный сайт: <http://www.oldheaven.ru>

электронная почта: shemshuk@mtu-net.ru

В силу не поступления писем, можно дублировать по адресу: shemsh@psu.ru. Предыдущий адрес shemshuk@rol.ru закрылся, так что на него письма отправлять не надо.

Тел. издательства 8-926-226-55-70.

По вопросам школы-семинара, помогающей перейти на сыроение обращаться по телефонам:

8-905-760-49-90; 8-964-563-35-36.