

# ЗЕЛАНД Воздух САРНО Чед

Система питания людей третьего тысячелетия —  
цивилизации новой волны



**ЖИВАЯ КУХНЯ**  
ТРАНСЕРФИНГ ОБНОВЛЕНИЯ

Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего. Реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом. Продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а также противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок.

Для этого потребуются превратить мертвую кухню в живую. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов питания и как их можно взломать. Питание живой пищей отразится не только на вашем интеллекте и жизненном тонусе, но и, конечно же, на внешности, что всегда весьма впечатляет. Живая кухня (не путать с вегетарианством) — это система питания людей третьего тысячелетия — цивилизации новой волны. Добро пожаловать в элитный клуб.

---

---

**Вадим Зеланд, Чед Сарно**

**Живая кухня**

**Вадим Зеланд**

**Часть I. Живая кухня**

## Что-то здесь не так...

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здоровыми, стройными, красивыми, успешными. А в современном обществе это естественное желание к тому же искусственно разжигается, поскольку повсюду, с экранов телевизоров и обложек глянцевого журналов, нам настойчиво навязывают эталоны красоты и успеха. Однако за звездами не угонишься, не каждому даны с рождения таланты, здоровье и модельная внешность. Да и некогда собой заниматься, рутинная засасывает: работа, быт, снова работа, круговерть...

Не успеешь оглянуться — вот и золотые годы пролетели, в какой-то спешке, в погоне за чем-то, в ожидании чего-то... Совсем недавно казалось, что все еще впереди, еще можно многого достичь и все еще успеется. Но на самом деле годы проходят, в сущности, бездарно, бестолково, пусто. И безвозвратно уходит молодость. Как-то неожиданно наступает время, когда, созерцая «храм своей души», приходится с грустью констатировать: «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй, целлюлит!». Неужели это все? И осталось лишь смириться и доживать отведенный срок?

Но и для тех, кто еще в самом расцвете, все не так радужно. Молодой организм, до поры до времени, пока у него еще много ресурсов, не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить, и даже иногда бегать, водить машину, двигать руками и ногами, раскрывать и закрывать рот, совершать колебательные движения в постели, удовлетворять простейшие потребности, отправлять естественные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний организм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

Почему после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком так тяжело? А после стандартного обеда почему так в сон клонит? А после работы не хочется ничего, кроме как плюхнуться на диван перед телевизором? А вы не задумывались, почему, как принято считать, для того, чтобы достичь хорошей спортивной формы, нужно долго и упорно тренироваться? Отчего все дикие звери обладают великолепным физическим развитием с раннего детства и пребывают в бодрости и здравии практически всю свою жизнь, а человек влачит жалкое существование, то и дело скитаясь по больницам и аптекам?

Все, и здоровье, и красота, и молодость, действительно очень скоро кончается. Даже звезды, блиставшие когда-то с экранов и обложек, буквально на глазах увядают. В отличие от вечеринки или праздника, которые могут повторяться снова и снова, жизнь начинается и проходит всего один раз. Как-то странно и грустно все это. Такая прекрасная штука — жизнь, и такая, в сущности, нелепая. Но может быть, здесь что-то не так? Что-то упущено, скрыто?

Ответ утвердительный. Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, многое действительно можно вернуть. Не угодно ли возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего? Обновить и улучшить внешний вид, продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а также противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок. Для тех же, у кого этот расцвет пока еще длится, есть способ реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом.

Дело в том, что качество жизни меняется кардинально, если перестроить всего лишь одну составляющую — пищу. Это действительно фундаментальная, отправная точка, поскольку от

того, что входит в человека непосредственно, зависит едва ли не все остальное. Речь пойдет не о диетах, биодобавках и прочих «увлечениях» современной моды, а о принципиально ином способе питания. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов и как их можно взломать.

## Механика старения

Мы с вами — не только светящиеся существа, излучающие энергию. В своей материальной основе мы своего рода капли одушевленной воды. Старый человек представляет собой иссушенную каплю, если, конечно, он не заплыл жиром. Организм стареет, когда вода покидает его клетки. А почему она их покидает? Одна из причин в том, что воду, вслед за энергией, высасывают из клеток свободные радикалы — как насосом. Наверно, многие слышали и о свободных радикалах, и об антиоксидантах, но скорее всего смутно представляют, что это такое.

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

С процессом старения все обстоит достаточно просто: *ваша внешность есть отражение вашего здоровья; а молоды вы настолько, насколько еще держится заряд в ваших аккумуляторах — клетках.* Здоровье напрямую зависит от чистоты организма. Чистота организма зависит от того, чем и как вы его питаете. Заряд клеток, или, другими словами, их «живость», так же напрямую зависит от степени «живости» вашего питания.

Живые вода, воздух и пища — это антиоксиданты. Мертвые вода, воздух и пища — это свободные радикалы. Первые подзаряжают клетки, омолаживают организм, вторые этот заряд отнимают и ускоряют процесс старения. Вот главное, что нужно знать. Истина всегда незамысловата и лежит на поверхности. Как говорил Козьма Прутков, «то, что просто, всем понятно, а то, что сложно, никому не нужно».

Привычный рацион среднестатистического человека состоит из продуктов, приготовленных на огне, это *мертвая пища*. *Живая пища*, напротив, та, что не подвергалась тепловой обработке. Аналогично с водой и воздухом. То, чем обычный человек дышит и что он пьет, мертвое. И не только лишь по причине загрязнения окружающей среды, о котором известно всем. Скажем так: мы знаем лишь то, что положено знать послушному элементу системы. О многих других жизненно важных вещах нам просто не рассказывают. Все, рожденное натуральной живой природой, при соприкосновении с техногенной цивилизацией подвергается кардинальным, хоть и не всегда заметным, изменениям.

О том, что происходит с *живой водой и живым воздухом в «техносфере»*, подробнее изложено в книге «Апокрифический Трансерфинг». Оттуда вы узнаете: что не удаляется из воды никакими фильтрами; действительно ли нужны человеку минералы, растворенные в воде; какую воду нужно пить, чтобы выжить в техногенной среде; почему воздух в помещениях намного токсичнее, чем на городских улицах, и что с этим можно сделать; а также многое другое. В данной книге мы ограничимся только обсуждением продуктов питания.

В природе никто, кроме человека, не готовит себе еду на огне. Вареная пища способна лишь поддерживать существование. И это не достижение человеческого разума, а его фатальная

ошибка. В вареной и консервированной пище практически все полезные вещества превращаются в неорганические, мертвые. Органические вещества отличаются от неорганических на квантовом уровне. *Усваиваются только органические вещества, содержащиеся в живых (не вареных!) растениях.* Вы можете принимать химические препараты, сосать гвозди, есть глину, лизать какие-то солевые породы, пить минерализованную воду — все это бессмысленно, можно лишь отравиться, но что-то приобрести — никогда. Растения, в отличие от нас, способны не только аккумулировать химическую неорганику из окружающей среды, но и преобразовывать ее в форму, приемлемую для животных организмов.

Наблюдается странная картина: люди прилежно соблюдают наружную гигиену, а о внутренней мало кто задумывается. Между тем, в теле обычного человека находится целый склад мусора — его не видеть, но по весу наберется несколько (бывает, десятков) килограммов. Выделительные системы не успевают справляться с отходами, и организм вынужден рассовывать всю эту грязь куда только возможно. В результате тело начинает очень быстро засоряться и походить на старую сантехнику, которую никогда не чистили.

Резервы у организма огромны, поэтому человек иногда умудряется продержаться до семидесяти, а то и более лет. Однако всему приходит конец. Уже находясь на середине жизненного пути, все люди начинают испытывать последствия зашлакованности: болезни, избыточный вес, вялость, да и вообще, силы уже не те, и все не так, как было раньше, в юности.

Все дело в том, что биополе очень чутко реагирует на засорение «канализации». Чакры закупориваются, энергетические каналы сужаются, поток энергии превращается в слабый ручеек, что приводит к потере жизненной силы. Главной, если не единственной, причиной дефицита свободной энергии является прозаическая зашлакованность организма. Тело обычного человека сохраняет в себе частицы погибших клеток, белковую и жировую массу — ею захламлены межклеточные пространства и буквально нафаршированы лимфатические и кровеносные сосуды. Этот мусор мешает нормальному функционированию всех систем — он препятствует «общению» клеток, снижая силу электрических сигналов, передаваемых ими друг другу. Ослабление энергетики, в свою очередь, влечет за собой патологические нарушения в физическом теле. Получается замкнутый порочный круг.

Существует один фундаментальный принцип, истинность которого, в силу его простоты и очевидности, не может быть подвергнута сомнению: *живой организм должен получать живую пищу.* Значение этого принципа впервые отметил доктор Фрэнк Поттенджер, который еще в начале XX века провел один обстоятельный эксперимент. В течение десяти лет он кормил одну группу кошек сырыми продуктами, и все они сохраняли хорошее здоровье и выносливость. Вторая группа получала вареную пищу, в результате чего у животных развились все человеческие болезни: пневмония, параличи, выпадение зубов, вялость, нервозность и так далее, то есть пострадали практически все системы организма. Котята в первом поколении родились слабыми и больными, во втором — было много мертворожденных, а в следующем поколении кошки стали страдать бесплодием.

Еще более шокирующий пример — на людях. В советское время в некоторых областях России среди колхозников была заведена такая практика: утром они уходили в поле на весь день, а возвращались только вечером, и если дома никого не оставалось, они с утра ставили котелок с кашей и борщом в нагретую печку, чтобы к приходу все было сразу горячим. Там, где было так заведено, люди жили очень недолго и рано умирали по непонятным причинам. Причина, однако, вполне очевидна: с каждым новым подогревом пища становится еще более мертвой.

Еще один важный вывод сделал доктор Эдвард Хоуэлл, один из основоположников системы естественного оздоровления, Его открытие состояло в том, что главным компонентом,

отличающим сырую пищу от той, которая прошла кулинарную обработку, являются ферменты (энзимы). Он установил, что эти «единицы измерения жизненной энергии» *разрушаются при температуре выше 41 °С*. Почему же он дал им такое высокое звание — «единицы измерения жизненной энергии»?

Ферменты — это вещества, которые делают жизнь возможной. Они необходимы в любой химической реакции, протекающей в нашем организме. Без ферментов вообще бы не было никакой активной деятельности в живом теле. Это «рабочие», которые выстраивают организм подобно тому, как строители возводят дома. Питательные вещества, витамины, минералы являются лишь строительным материалом. Все движение на «стройке» обеспечивается именно ферментами. Причем они служат не просто инертными катализаторами, ускоряющими химические реакции. Как выяснилось, в процессе своего действия ферменты дают определенное излучение, чего не скажешь о катализаторах. Ферменты состоят из белковых транспортировщиков, заряженных энергией, как в электрической батарее.

Откуда наш организм берет ферменты? По всей видимости, мы наследуем определенный ферментный потенциал при рождении. *Этот ограниченный запас энергии рассчитан на всю жизнь*. Это все равно что получить определенный стартовый капитал. Если его только тратить, наступит банкротство. Точно так же, чем быстрее вы израсходуете энергию ферментов, тем скорее истощится жизненная сила. Когда вы достигаете такого момента, при котором ваш организм больше не способен производить ферменты, ваша жизнь заканчивается. Батарея садится.

*Употребляя пищу, подвергшуюся тепловой обработке, люди беспечно растрачивают свой ограниченный запас ферментов*. Как считает доктор Эдвард Хоуэлл, это является одной из основных причин всех болезней, преждевременного старения и ранней смерти. *Сырые продукты содержат свои ферменты, которые позволяют осуществлять аутолиз, — пища усваивается легко, потому что главным образом варится сама в собственном соку*.

Но, если вы едите приготовленную пищу, лишенную ферментов, организм вынужден отвлекать свои резервы для ее переваривания. Вот это и ведет к уменьшению ограниченного ферментного потенциала.

Представьте, что вы решили затеять в своем доме капитальный ремонт. Есть два варианта развития событий. В первом случае вам завезли необходимые материалы, свалили все в кучу и уехали. Вам пришлось самим браться за дело и потратить очень много сил и времени, чтобы выполнить всю эту тяжелую работу. Во втором случае вместе с материалами приехали строители и сами же все сделали, а вы в это время отдыхали и занимались собой.

Именно такая разница существует между питанием обработанной пищей и употреблением сырой. Когда человек ест вареные продукты, все жизненные силы направляются на трудоемкое дело переваривания. *Ферменты, эти «рабочие», которые должны быть заняты своими прямыми обязанностями — очищением и восстановлением живых тканей, вынуждены все оставить и выполнять несвойственную для них работу*. Им больше некогда заниматься организмом, и он приходит в запустение.

Вы можете себе представить такую ситуацию, когда люди вдруг перестали ходить и сидеть спокойно, а принялись носиться как ошалелые, несмотря на страшную усталость? Точно так же различаются режимы работы организма сыроеда и «обычного» человека — один спокойно прогуливается, а другой бежит вечный марафон, пока не упадет в бессилии.

Еще одна причина старения известна как «Лимит Хайфлика». Американский ученый Леонард Хайфлик открыл, что клетки организма могут делиться только ограниченное число раз — около пятидесяти, после чего просто умирают. Лимит Хайфлика зависит от теломер — концевых участков ДНК. При каждом делении клетки теломеры укорачиваются. После



определенного количества таких делений теломеры уменьшаются до предела, после которого дальнейшее деление невозможно — клетка умирает.

Но это еще не все. Главный вывод, к которому пришли в ходе многочисленных экспериментов, состоит в том, что *основной причиной уменьшения длины теломер, помимо деления клеток, является воздействие свободных радикалов*. Другими словами, организм не успевает прожить положенный ему срок, потому что человек с рождения целенаправленно убивает себя мертвой пищей.

Итак, подведем итог. Организм человека подобен батарейке — живет до тех пор, пока заряд не иссякнет. Когда вы питаетесь пищей, прошедшей тепловую обработку, заряд расходуется очень быстро. Но если в ваш рацион входит только живая пища, батарейка почти не садится. Представьте, что у вас есть фонарик, который вы очень редко включаете — батарейку можно не менять годами. А если он у вас горит постоянно, сами знаете, что надо делать с таким же постоянством. Вот только вашу личную батарейку заменить невозможно — она сядет, а вы тихо «погаснете».

А ведь можно вернуть прежнюю бодрость, и даже обрести такое здоровье, какого у вас никогда не бывало! Но для этого потребуются *превратить мертвую кухню в живую*. Что у вас там — плиты, кастрюли, сковородки? Если вы захотите *взломать время* и перевернуть песочные часы своей жизни, то скоро все эти приспособления для умерщвления продуктов исчезнут с вашей кухни.

### Скрытая угроза

Вовсе не обязательно становиться апологетом здорового образа жизни и доходить до абсурда в педантичном следовании каким-то принципам. Но главные правила здорового питания лучше соблюдать, иначе тело доставит вам массу неприятностей.

*Главным источником мусора* для организма служит смешение в один прием не сочетающихся друг с другом продуктов, в результате чего они не перевариваются, а просто гниют. Как альтернатива, существует один очень хороший принцип: *раздельное питание*. Вы наверняка слышали об этом. Принцип заключается в том, чтобы не смешивать в желудке не сочетающиеся продукты. Например, сладкое и фрукты есть отдельно, не менее чем за полчаса до основной еды, не смешивать белки с углеводами, и так далее. Литературу о правильном питании при желании можно найти (например, книги Майи Гоголан). Не обязательно придерживаться жестких правил, но грубых нарушений делать не стоит. Раздельное питание намного облегчит жизнь вашему телу, а значит, у вас появится масса свободной энергии на другие дела. Ну и конечно, *раздельное питание является единственным действенным способом избавления от избыточного веса*. Любой другой способ даст только временное незначительное улучшение, не говоря уже о побочных эффектах.

*Второй источник мусора* — продукты из белой муки — кулинария, доведенная до абсурда. Все ценное, что есть в зернах, находится в зародыше и оболочке. Белая мука высшего сорта получается путем очистки зерна пшеницы от оболочки и зародыша. Таким образом, все ценное удаляется, а остается лишь мертвая часть, состоящая в основном из крахмала. Эта безжизненная часть зерна предусмотрена природой как строительный материал, своего рода бочка с жиром для зародыша. Питаться изделиями из белой муки высшего сорта — это все равно что купить в магазине крахмал и наворачивать его ложкой за обедом. Печень засоряется мазутообразной массой, крахмал оседает в организме в виде слизи, стенки кишок забиваются налетом. Глаза не видят, как это происходит, зато они видят, как соблазнительно смотрятся продукты из белой

муки. Самый полезный хлеб — зерновой, бездрожжевой, из муки грубого помола. Чем выше сорт муки, тем выше ее вредность и тем ниже ценность для организма.

*Третий источник мусора* — это вообще все продукты, которые подвергались тепловой и другой обработке. Например, в соках, которые вы покупаете в магазине, остается мало чего полезного, даже если они «стопроцентные». Заметьте, эти соки вырабатывают из концентрированных соков. А как получают концентрированные? Обработкой, упариванием. Потом в них еще добавляют искусственные витамины. Спрашивается, зачем добавлять витамины в продукт, который должен их содержать по определению? Да потому что после обработки витаминов там уже просто нет. Полезны только свежевыжатые соки, которые вы получаете сами, с помощью соковыжималки.

Живые соки также содержат органическую, живую воду. Вода, которая течет из крана, — мертвая. Это просто химическое вещество, которое плохо усваивается клетками организма. А большинство копченых изделий — знаете, как производится? Вовсе не обязательно традиционным способом, который еще более-менее приемлем. Чаще всего изделия вымачивают в канцерогенном растворе типа «жидкий дым», а затем подвергают термической обработке. Вообще, в продуктах, подвергшихся тепловой обработке, не только уничтожаются почти все витамины и микроэлементы, но и образуются канцерогенные вещества — яды.

*Четвертый источник* — продукты, содержащие гидрогенизированные жиры, или, как их еще называют, *трансжиры*. Это прежде всего маргарин, спред, кулинарный жир, рафинированное растительное масло, сливочное масло жирностью меньше 82 %, топленые масла на основе растительных компонентов («миксы»), а также майонезы и кетчупы. Получают трансжиры путем химической и термической обработки рафинированного растительного масла, которое, в свою очередь, делается так. Для того чтобы извлечь все масло из жмыха, оставшегося после первого отжима, применяют химические растворители (например, гексан, подобный бензину). Растворитель из этой жуткой смеси затем выпаривают, в результате чего получается то, что привычно стоит на полках магазинов. Этот «продукт якобы питания» широко рекламируется и выдается за «очищенное масло», которое, дескать, «полезно», без холестерина и т. д. На самом деле, растительный холестерин необходим организму, а вот трансжиры — это настоящая бомба замедленного действия.

Трансжиры чрезвычайно токсичны и обладают свойством накапливаться в организме, вызывая целый ряд опасных недугов: стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, ожирение, больные дети, ослабление иммунитета, низкая потенция и т. д. Трансжиры блокируют действие пищеварительных ферментов, со всеми вытекающими отсюда последствиями, главное из которых состоит в том, что пища не переваривается, а гниет там, внутри, хотя мы этого не видим. Трансжиры, попадая в клетки организма, оседают в них надолго и перекрывают мембраны, в результате чего клетки не получают полноценного питания и накапливают токсины. Трансжиры выводятся из организма только спустя два года после полного отказа от потребления содержащей их пищи. Трансжиры появились сравнительно недавно, в результате технического прогресса, вызванного голодом в годы войны, поэтому организм не знает, что с ними делать — ни как переварить, ни как избавиться.

Самый богатый источник трансжиров, — жареный фастфуд, пирожные, печенье. Маргарин, изобретенный в голодные военные годы, — это «продукт», который не едят даже крысы и тараканы. По своим свойствам он недалеко от хозяйственного мыла, и даже не портится, подобно моющим средствам. И вот этот химический суррогат, не знаешь как его обозвать, входит почти во все кондитерские изделия. Производят его следующим образом. То самое «рафинированное масло», полученное химическим путем, нагревают и гидрогенизируют, пропуская через него водород. В результате получается смесь неизвестных природе трансизомеров, имеющая

консистенцию мягкого пластилина, отвратительный запах и цвет. Для того чтобы придать этому «продукту» товарные качества, туда добавляют еще кучу всевозможной химии.

Так что, если вам жить пока не надоело, кондитерские изделия лучше готовьте сами, используя качественное сливочное масло. Майонез, а также томатный соус тоже можно сделать вручную, из натуральных ингредиентов.

*Пятый*, наиболее распространенный, источник мусора — всевозможные разновидности фастфуда. Это синтетические продукты, которые можно употреблять сразу или по принципу «раз — и готово». Сюда входят сухие блюда типа «просто добавь воды», супы, бульоны, все виды искусственных хлопьев и завтраков, консервы, шоколадные батончики, чипсы, различные хрустящие лакомства, ну и, конечно, газированные напитки, которыми можно чистить унитазы от накипи.

Однажды в США проводился такой «смешной» эксперимент. Одну группу крыс кормили хлопьями, а вторую картонными коробками от этих хлопьев. Так вот, первая группа отправилась на тот свет уже через две недели. Однако вторая прожила-таки дольше!

Еще неизвестно, насколько сократится жизнь «поедателей» синтетической пищи, ведь фастфуд вошел в повседневное и широкое потребление совсем недавно — всего пару десятилетий назад. Но за это время Америка, например, где наиболее распространен фастфуд, из бегающей нации, помешанной на натуральных продуктах, превратилась в нацию, страдающую непомерным ожирением. И этому *страшному* феномену не придают особого значения. Просто нация спит. Сердобольные мамы думают: если ребенок «полненький», значит, все в порядке — кушает хорошо! Проснитесь, сновидящие! Вас откармливают на убой, буквально как скот! Ведь ожирение — это признак не недостатка, а вырождения нации. И полнота — признак не здоровья, а патологии!

Помните сказку про Синдбада Морехода? Однажды путешественники прибыли в страну, где местные жители их встретили очень радушно и принялись кормить вкусной едой. Путешественники ели эту пищу в течение многих дней, и постепенно их тела превратились в толстые туши, а сознание помутнело. Они перестали объективно оценивать реальность. Это фантастика? Ничуть не бывало. К сожалению, замутнение нашей осознанности и управление нашим сознанием производится очень легко и просто — через воду, пищу и воздух. То, что в человека входит непосредственно, то и является тем самым крючком, за который его потом можно повесить куда угодно, как тряпичную куклу. И одновременно такой способ управления оказывается настолько «естественным» и завуалированным, что «кукла» ничего не замечает и думает, будто все идет нормально, как надо.

### ***Реликтовое Знание***

В древние времена, когда природа была еще чистой и первозданной, пища, вода и воздух не имели критического значения. *Сейчас — имеют.* Когда-то и *сверхспособности* имелись у людей изначально. Но почему их теперь надо *вырабатывать* через какое-то насилие над собой? Все произойдет легко и органично, если *вернуться* к своему изначально чистому состоянию, которое было в младенчестве. Тогда имелась сила Души, но не было Разума. Сейчас есть Разум, но утрачена сила Души. Настало время обрести *единство*. Не *выработать* его, как приобретенную способность, а *вернуть*, как законную, но утраченную. *Очистить тело, очистить сознание, сбросить оцепенение, проснуться, вспомнить.* Это и есть естественный путь, о котором говорит древнее Знание — такое вот простое и незамысловатое.

«Вы являетесь тем, что едите» — написано в древнеиндийских текстах. Но как это

понимать? Я морковка или сосиска? Или нет, я сладкое пирожное? Конечно, смысл не в этом. Человек, по отношению к божественной Силе, подобен колокольчику. Если он засоряет свой организм неестественной, ненатуральной пищей, то обрастает мхом и перестает звенеть чисто. Божественное не реагирует на глухой звон. Но если тело и сознание человека чисты, он звучит как хрустальный камертон, резонируя с вибрациями Силы, а потому и Сила ему подвластна.

Прежде чем очищать сознание, необходимо начать с тела. Если человек этого не понимает, то я бы сказал, что он напоминает уже не «замшелый колокольчик», а скорее бараний рог, в который сколько ни труби, толку не будет. Почитайте апокрифические евангелия — там есть всё: и питание живой пищей, и очищение организма, и антипаразитарная программа.

Например, сейчас уже широко известно Евангелие от Ессеев, написанное на древнеарамейском языке, которое долгое время хранилось в секретных архивах Ватикана, и впервые было переведено Эдмондом Шекели (Szekely). Вот несколько отрывков из него.

*«Не варите на огне, не смешивайте вещи друг с другом, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту со зловонными парами. Ибо истинно говорю вам, это отвратительно в глазах Господа».*

*«Если вы будете смешивать в вашем теле все виды пищи, покой тела прекратится, и бесконечная война разразится в вашем теле».*

*«И многие больные и нечистые последовали словам Иисуса, и устремились на берег реки. Они сбросили свою обувь и одежду, они приняли пост, и они отдали тела свои ангелам воздуха, воды и солнечного света. И ангелы Матери Земной заключили их в свои объятия, завладев их телами как внутри, так и снаружи. И все они увидели, как все зло, все грехи и вся нечистота поспешно покидают их. И когда они приняли крещение, ангел воды вошел в их тела, и истекло из них все отвратительное, вся нечистота их прошлых грехов, и как горный водопад исторгся из их тел поток твердой и мягкой мерзости. И земля, где воды их истекали, была так загрязнена, и так ужасающе было зловоние, что никто не мог более оставаться там. И дьяволы покинули их тела в виде многочисленных червей, корчащихся от бессильного гнева, после того как ангел воды изгнал их из внутренностей Сынов Человеческих. И затем снизошла на них сила ангела солнечного света, и сгнули черви в своей отчаянной агонии, спаленные ангелом солнечного света. И все дрожали от ужаса, глядя на всю эту мерзость Сатаны, от которой ангелы избавили их».*

*«И не думайте, что достаточно, чтобы ангел воды заключил вас в объятия лишь снаружи. Истинно говорю вам, нечистота внутри намного превосходит ту, что снаружи. И тот, кто очищает себя снаружи, но внутри остается нечистым, подобен гробнице, ярко выкрашенной снаружи, но внутри полной всякого рода ужасной грязи и мерзости. И потому истинно говорю вам, дозвоьте ангелу воды дать вам также крещение внутри, чтобы могли вы освободиться от всех ваших прошлых грехов, и чтобы внутри вы стали чисты, как речная пена, играющая в лучах солнца».*

*Итак, найдите большую тыкву, стебель которой равен по длине росту человека. Выньте все, что у нее внутри, чтобы стала она полый, и наполните ее водой из реки, которую нагрело солнце. Повесьте ее на ветвь дерева и станьте на колени перед ангелом воды, и дозвоьте войти стеблю тыквы в ваш задний проход, чтобы вода могла проникнуть в ваш кишечник. И оставайтесь затем коленями на земле перед ангелом воды и молитесь живому Богу, чтобы простил он вам все ваши прошлые*

грехи, и молитесь ангелу воды, чтобы освободил он ваше тело от всего нечистого и болезненного. Затем дозвольте воде выйти из вашего тела, чтобы могла она унести с собой все нечистое и зловонное, что принадлежит Сатане. И вы увидите своими глазами и почувствуете собственным носом всю нечистоту и мерзость, осквернявшую храм вашего тела, и все грехи, обитавшие в вашем теле, причинявшие вам всевозможные страдания. Истинно говорю вам, крещение водой избавляет вас от всего этого. Повторяйте свое крещение водой каждый день своего поста до тех пор, пока вы не увидите, что вода, вытекающая из вас, не стала чистой, подобно пене речной. Затем доставьте ваше тело к реке, и там, в объятиях ангела воды воздайте благодарение Богу живому за то, что освободил он вас от грехов ваших. И это священное крещение ангелом воды знаменует собой рождение в новую жизнь. Ибо глаза ваши будут впредь видеть, а уши ваши — слышать».

«Ибо истинно говорю вам, кто убивает — убивает самого себя, а кто ест плоть убитых зверей — ест тела смерти. Ибо в крови его каждая капля их крови превращается в яд, в его дыхании их дыхание превращается в зловоние, в его плоти их плоть — в гнойные раны, в его костях их кости — в известь, в его внутренностях их внутренности — в гнилье, в его глазах их глаза — в пелену, в его ушах уши их — в серную пробку. И смерть их станет его смертью».

«Не убивайте и не питайтесь плотью невинной жертвы своей, чтобы не стать вам рабами Сатаны. Ибо это путь страданий, и ведет он к смерти. Но исполняйте волю Бога, чтобы ангелы его могли служить вам на пути жизни. Итак, повинуйтесь словам Бога: „Взгляните, я дал вам все травы, несущие зерно, которые по всей земле, и все деревья, несущие плоды, дабы принимали вы в пищу. И каждому зверю земному и каждой птице парящей и всему, что ползет по земле и в чем есть дыхание жизни, дал я все травы зеленые в пищу. Также и молоко всех существ, движущихся и живущих на земле, должно быть пищей вашей. Так же, как дал я им травы зеленые, даю я вам их молоко. Но плоть и кровь вы не должны есть“».

«Не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо если вы принимаете живую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы убиваете свою пищу, мертвая пища убьет также и вас. Ибо жизнь происходит только от жизни, а от смерти всегда происходит смерть. Ибо все, что убивает вашу пищу, также убивает и ваши тела. А все, что убивает ваши тела, убивает также и ваши души. И тела ваши становятся тем, что есть пища ваша, равно как дух ваш становится тем, что есть мысли ваши. Потому не принимайте в пищу ничего, что было разрушено огнем, морозом или водой. Ибо обгоревшая, сгнившая или замороженная пища также сожжет, разложит или обморозит ваше тело. Не уподобляйтесь глупому землепашцу, который засеял свою землю проваренными, замороженными и сгнившими семенами. И когда пришла осень, ничего не уродилось на полях его. Огромно было его горе. Но будьте подобны землепашцу, который засеял свое поле живыми семенами, и поле его уродило живые колосья пшеницы, и в сотню раз больше, чем он посадил. Ибо истинно говорю вам, живите лишь огнем жизни и не готовьте пищу свою с помощью огня смерти, который убивает вашу пищу, ваши тела и также ваши души».

«Как же нам готовить хлеб наш без огня, Учитель? — спросили некоторые с великим изумлением».

«Пусть ангелы Бога готовят ваш хлеб. Увлажните свою пшеницу, чтобы ангел воды мог войти в него. Затем подставьте ее воздуху, чтобы ангел воздуха мог также обнять ее. И оставьте ее с утра до вечера под солнцем, чтобы ангел солнечного света мог сойти на нее. И после благословения трех ангелов, вскоре в вашей пшенице проклюнутся ростки жизни. Растволките затем ваше зерно и сделайте тонкие лепешки, какие изготавливали ваши прадеды при бегстве из Египта, обители рабства. Затем снова положите их под лучи солнца, как только оно появится, и когда оно поднимется до самого зенита, переверните их на другую сторону, чтобы и здесь ангел солнечного света мог обнять их, и оставьте их так до тех пор, пока солнце не сядет. Ибо ангелы воды, воздуха и солнечного света вскормили и взрастили пшеницу на полях, и они же должны приготовить и ваш хлеб. И то же солнце, которое посредством огня жизни позволило пшенице вырасти и созреть, должно испечь ваш хлеб в том же самом огне. Ибо огонь солнца дает жизнь пшенице, хлебу и телу. Огонь же смерти губит пшеницу, хлеб и тело. А живые ангелы Бога живого служат только живым людям. Ибо Бог является Богом живых, а не Богом мертвых».

### Божественный дар

Очевидно, Знание о живой пище пришло к нам из древних времен, и причём от самых «высших инстанций». Это поистине реликтовое Знание, которое, что удивительно, было так беспечно и бездарно растеряно. И теперь его приходится собирать по крупицам, потому что опыт живого питания практически отсутствует. Итак, что нам дает это Знание?

Питаясь натуральной пищей, вы постепенно переходите в диапазон высших вибраций. Обретаете уверенность, внутренний стержень, свободу. Ваше сознание, в отличие от спутников Синдбада, а также всех остальных членов «общества потребления», реально проясняется. «Тараканы» из головы убегают. Вы начинаете видеть реальность такой, как она есть. Вам раскрывается суть вещей. Все для вас становится прозрачно и понятно, будто пелена спадает. Вы ясно мыслите и ясно излагаете. В отношении энергии чувствуется легкость, сила, высокая alertность. Это как минимум.

Когда вы начнете питаться преимущественно натуральной живой пищей и исключите из рациона любые стимуляторы и релаксанты, включая чай и кофе, перемены, которые будут вам видны в зеркало, наступят достаточно быстро. Особенно ощутимо это отразится на ваших глазах. Взгляд станет ясным, лучистым, юным, как у ребенка, а это, между прочим, производит гораздо более сильное впечатление, чем даже отсутствие морщин. Почему так происходит?

Вы, наверно, замечали, что у пьющего человека глаза мутные. Это свидетельствует о том, что организм предельно загружен, а энергетика сильно ослаблена, и выход энергии через глаза практически закрыт. Энергетику такого человека можно сравнить с дырявым ведром. В биополе образуется дырка, через которую идет сильный отток энергии, потому и принимать очередную дозу, как своего рода «подпитку», приходится постоянно. Это последняя стадия (если не брать во внимание сильные наркотики, конечно).

У тех, кто «пьет в меру», ситуация получше, но во многом сходная. Глаза тоже не вполне чистые. У тех, кто вообще не пьет, но поедает мертвую пищу и балуется «социальными» наркотиками типа сигарет, кофе или чая, глаза также затянуты пеленой. Все это разные стадии

и разные дозы, однако суть везде одна и та же — засорение организма и блокировка энергетических потоков.

Что происходит, когда прием стимуляторов, релаксантов и мертвой пищи прекращается? Организм не сразу, но очищается, «дырка в ведре» латается, энергия восстанавливается и уже течет свободным мощным потоком, в том числе через глаза. Оттого они и начинают буквально сиять внутренним светом. Вот это действительно производит впечатление.

Омоложению также способствует тот факт, что живая пища ощелачивает организм. Дело в том, что все внутренние среды должны быть щелочными, иначе организм выходит из строя и останавливается, как двигатель на грязном бензине. рН крови здорового человека равен 7,43. Если этот показатель опускается до 7,1, человек умирает. Видите, всего лишь десятые доли отделяют нас от смерти. Люди, объевшись и обпившись мертвой синтетикой, не подозревают о том, что подводят себя к роковой границе. Их организм уже не выдерживает такого натиска, его резервы кончаются, и он сдаётся. Врачи «Скорой помощи» делают таким больным инъекции элементарной питьевой соды, чтобы «расщелочить» кислую и вязкую кровь, которая уже еле течет по сосудам, чтобы больной не скончался по дороге в реанимацию.

Но это еще не все. Оказывается, в щелочной среде не могут жить паразиты, — для их существования пригодна лишь гнилостная и кислая. К сожалению, от «чужих» невозможно избавиться разовыми антипаразитарными чистками. Организм заражается их личинками каждый день. К сведению: яйца глистов, например, могут находиться на любых предметах обихода — на деньгах, телефонных трубках, перилах общественного транспорта, в воздухе — везде.

Мало того что такое сожительство отвратительно само по себе, паразиты — они действительно чужие в нашем мире. Если сравнивать упрощенно энергетику «своих» и «чужих», получается следующая картина: у самостоятельных организмов энергетические вихри закручены по часовой стрелке, а у паразитов — против часовой. Эти непрощенные гости, не выказывая явно своего присутствия, ведут целенаправленную подрывную деятельность. 90 процентов всех болезней прямо или косвенно возникают вследствие наличия паразитов.

Достоверно известно, что у стопроцентных сыроедов паразиты отсутствуют. Вот уж действительно, слава Богу! — от чужих нас может защитить живая пища. И кстати, только она одна, и больше ничто другое. Растения с самого зарождения жизни на Земле ведут войну с паразитами, и никто, кроме них, с этим лучше не справляется. Живая растительная пища сдвигает рН организма в щелочную сторону, то есть куда положено. Вследствие этого в организме возникают невыносимые условия существования для паразитов. Мертвая пища, особенно животного происхождения, напротив, создает в организме кислую гнилостную среду, где гости чувствуют себя превосходно и делают свое отвратительное дело.

Но и это еще не все. Сейчас очень часто в новостях проскальзывает информация о том, что, наконец, нашли лекарство от рака или обнаружили истинную причину его возникновения. Даже смешно, но и грустно одновременно. Вот ведь сколько «открытий чудных»! А люди продолжают умирать. Между тем, изначальная и основная причина была открыта еще в 1931 году доктором Отто Варбургом (Warburg), за что он получил Нобелевскую премию. Рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода. Однако почему-то никто об этом не вспоминает. Можно дышать сколь угодно глубоко чистым воздухом, но клетки все равно будут страдать кислородным голоданием, если среда организма кислая. В свою очередь, недостаток кислорода еще больше закисляет организм, так что получается порочный круг, который неизбежно ведет к болезни.

Так вот, при повышении рН нашего организма всего лишь на 0,15, способность усвоения клетками кислорода увеличивается на 60 %. (Спортсменам на заметку — никаких допингов не

надо.) *Раковые клетки не могут развиваться в кислородной, то есть щелочной среде. Паразиты — тоже.*

Подробнее о паразитах тела, а еще и о паразитах сознания, можно прочитать в книге «Апокрифический Трансерфинг». А мы продолжим обсуждение поистине божественного дара — живой пищи.

На Востоке давно известно, что тот, кто ест урюк и дыни, выглядит очень хорошо. Почему бы это? Да потому, что эти фрукты сильно ощелачивают организм. Теми же свойствами обладают арбузы, груши, огурцы, абрикосы и свежая зелень. Поэтому летом необходимо все это есть в большом количестве. А зимой — курагу, сушеный урюк, синий изюм и морскую капусту.

Когда я на рынке покупаю сушеный урюк, бывает, что старушки косятся на меня и приговаривают: «Да-да, урюк помогает от многих болезней, его надо варить в течение часа и пить настой». Да-да, усмехаюсь я про себя (ведь доказывать им что-то бесполезно), оттого-то вы все такие больные и сморщенные, что привыкли убивать живую пищу. Помилуйте, ну зачем же его варить? Залейте на ночь сушеный урюк живой водой, и утром получите восхитительный напиток, плюс свежие сладкие плоды, плюс вкусные орешки в косточках. Что целебней, в конце концов, живые фрукты или «заваренные до смерти»? Чего только не придумают, чтобы лечить себя до гробовой доски. Свежие абрикосы и сушеная курага, например, очень хорошо ощелачивают организм, но если сварить из них варенье или компот с сахаром, они превратятся в сильнейшие окислители, хуже, чем жирное мясо!

В Гималаях есть племя Хунза, известное своими долгожителями. Средняя продолжительность их жизни составляет 110–120 лет. Старики чувствуют себя бодро и ведут активный образ жизни, а женщины рожают в 65. Соседние племена, проживающие в тех же условиях, в 65 лет, как правило, уходят из жизни. Разница между теми и другими состоит лишь в питании. Пища Хунза — живая, причем главное место в их рационе занимают абрикосы — летом свежие, а зимой сушеные. Компот с сахаром не варят. Питаются в основном живыми овощами и фруктами, пророщенными злаками, натуральным овечьим сыром. (Иногда, правда, и мясо едят. Может, оттого и живут «не так долго»?)

Как говорил Поль Брэгг, организм человека молод настолько, насколько молоды его сосуды. Живая пища очищает кровеносные сосуды и значительно повышает их эластичность. От мертвой пищи, напротив, сосуды становятся подобны старой сантехнике. И тут никакая вегетарианская диета не поможет, если пищу *готовить на огне*, а не есть в натуральном виде.

Можно питаться «полезной» овсянкой, нешлифованным рисом и другими «правильными» продуктами, но что толку? Организм от вареной еды засоряется, закисляется, а клетки страдают от кислородного голодания, как там «правильно» ни дыши. *Живая пища, в отличие от мертвой, не засоряет организм, а, наоборот, очищает его.* И кухонная посуда, и все внутренние органы остаются идеально чистыми. Разница принципиальная.

Зачем йоги непрестанно чистят язык, промывают кишечник, носоглотку и делают прочие умопомрачительные процедуры? Ничего этого не потребуется, если пища живая. Чисто на входе — чисто на выходе и внутри чисто.

Живое питание объективно сохраняет молодость и здоровье. Знаете, это очень странно и необычно наблюдать, как все вокруг стареют, а ты остаешься таким же, как был десятки лет назад. И для всех окружающих это так же странно и непонятно. И дело здесь не только в том, что живая пища не сажает «батарейку».

Главная составляющая живого питания — *чистота* — определяет все остальные. В чистом организме *энергия* течет свободным мощным потоком. Чистый организм функционирует легко, он всегда в норме и работает как часы, поэтому болезням просто неоткуда взяться. *Здоровье* приходит как объективная закономерность, за него не нужно бороться. Да чистота и сама по



себе приятна.

Виктория Бутенко в своей книге «12 ступеней к сыроедению» пишет: «В природе во время процесса гниения бактерия не дает запаха. Трудно поверить? В лесу никто не сгребает листьев, никто не закапывает мертвых животных, все так и остается лежать под открытым небом. Испражнения животных и птиц остаются лежать там, где упали. Казалось бы, лес должен жутко пахнуть. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос: плохо пахнет лес, когда вы там последний раз были? Гарантирую, что вы ответите: „Нет“. Совсем даже наоборот: когда мы в лесу мы глубоко вдыхаем и восклицаем: „Ах, какой приятный воздух!“ Если в природе бактерия не пахнет, разлагая органический материал, тогда почему же мы ассоциируем гниение с запахом? Почему в цивилизованном мире у бактерий такой отвратительный запах? Это потому что бактериям очень трудно переработать то, что мы, люди, создаем. Чтобы это проверить, проведите свой собственный эксперимент. Положите сырые фрукты и овощи в свой компост. Вы заметите, что они гниют и разлагаются без плохого запаха. Теперь добавьте в компост какую-нибудь вареную еду например, макароны, куриный суп или картофельное пюре. Через несколько дней вы почувствуете запах, идущий от вашего компоста. Будет так отвратительно пахнуть, что ваши соседи могут вызвать полицию. Вы сами не сможете вынести этот запах. Вам придется засыпать компост землей. Запах идет от бактерий, старающихся переработать вареную еду».

Очевидно, в организме с мертвой пищей происходит то же самое, что и в куче компоста, только намного быстрее.

Цель живого питания не в том, чтобы дожить до глубокой старости, а в том, чтобы эта глубокая старость не была такой немощной, беспомощной и безобразной, какой она себя являет почти всегда. Тянуть все дальше и дальше, хоть свыше ста лет, но в убогом состоянии — зачем? Смысл в том, чтобы не деградировать с годами, как повелось в нашем обществе, а жить полноценно в любом возрасте, сохраняя ясность сознания.

Ясность, осознанность и свобода опять же появляются объективно, как следствие чистоты, потому что вы переходите в диапазон высших вибраций. Это тот случай, когда бытие — чистота материальная, определяет сознание — чистоту духовную. Здесь имеется в виду не чистота помыслов или какая-то духовная безупречность в моральном смысле, а чистота сущности человека как камертона, резонирующего с вибрациями Силы.

## **Взлом времени**

Мне часто приходят письма, которые сводятся к одному и тому же вопросу: «Каков ваш личный опыт живого питания?»

Вообще-то, чем питаюсь я сам, не имеет значения. У каждого индивида есть свои особенности, вкусы и предпочтения, поэтому единой схемы существовать не должно. О своих личных предпочтениях могу рассказать разве что с целью дать хоть какую-то иллюстрацию. Чего удалось достичь мне самому?

Раз в несколько лет я встречаюсь со своими одноклассниками. И всякий раз поражаюсь: какими они были свежими и юными когда-то и как постарели сейчас. Их же, в свою очередь, поражает то, что я не меняюсь — каким был, таким и остаюсь. И вот бывшие одноклассники начинают меня пытаться: как мне это удается? Я отвечаю, что пользуюсь только натуральной косметикой и питаюсь только натуральной пищей. Но они даже не понимают, о чем идет речь. Как ни парадоксально, современный человек очень мало осведомлен о том, что именно губит его красоту, отнимает здоровье и энергию.

Есть один закон, очень неприятный закон: *так называемого «статус-кво» не существует — есть либо развитие, либо деградация.* Фактически это означает, что если после двадцати лет вы не прилагаете никаких усилий для развития, значит, вы деградируете. Если раньше здоровье было просто дано, то после сорока лет, а для большинства и намного раньше, за него приходится буквально бороться. А не станешь этого делать, увидишь свою деградацию «во всей красе».

Не существует здоровья и энергии «на уровне». Есть либо движение вверх, либо вниз. Это движение почти незаметно, зато результат появляется как-то сразу и вдруг. Так вот, чтобы не наступило это самое «вдруг», не лучше ли вместо пассивной и бесславной деградации выбрать путь развития? Если «храму души» не уделять внимания, он очень скоро превратится в руины.

Ну, может быть, вам этот процесс покажется не таким быстротечным, потому что сами с собой вы живете долго и каждодневно, поэтому изменения почти незаметны. Но взгляните на окружающих — как быстро они стареют! Взять, например, актеров кино и театра — вы видели, какими они были совсем недавно, и как сильно изменились к настоящему времени. Едва ли вы сами желаете скорейшей встречи со своей старостью.

Кто-то может сказать: такова жизнь, невозможно победить неизбежность, нужно смириться и принять. Черта с два! Лично я не хочу ни с чем мириться, а в особенности — внимать маразматическим сентенциям невежд. Невежество состоит в том, что люди, при всей своей образованности, не имеют понятия об элементарных принципах здорового образа жизни.

Конечно, всем известно, что пить и курить вредно, а заниматься спортом — полезно; мясо есть вредно, а овощи и фрукты — полезно. На этом познания практически исчерпываются. Невежество, которое, как известно, торжествует, причисляет живое питание к одной из диет, а то и вовсе отвергает как глупую блажь. Так что же это на самом деле: блажь или система питания людей третьего тысячелетия — *цивилизации новой волны?* Для меня это уже не вопрос, поскольку результат я вижу буквально на своем лице.

Итак, *живое питание, или сыроедение, — это питание продуктами, которые не подвергались тепловой и химической обработке.* Не путать с вегетарианством, которое, на мой взгляд, при неумелой практике может нанести серьезный ущерб здоровью.

Что входит в рацион натурального питания? Очень просто: *все, что можно есть в сыром виде. Если продукт без тепловой обработки неприятен на вкус или вообще несъедобен, употреблять его не следует.* Например, мясо в сыром виде отвратительно. К тому же оно несет в себе деструктивный алгоритм — программу, которая для вас означает одно — *самоуничтожение.* Это труп когда-то живого существа, обладавшего относительно высоким уровнем осознанности, а это значит, существо осознавало, что его убивают, когда его убивали, и эта последняя мыслеформа запечаталась в его тело как программа — вот что это значит.

Может возникнуть вопрос: а как же есть в сыром виде продукты, которые необходимо готовить, например картошку, кабачки? Тогда встречный вопрос: а нужно ли это есть? Овощи с высоким содержанием крахмала не дают организму ничего, кроме пустых калорий и слизи, — вот откуда берется заболевание, именуемое простудой. Фермеры, между прочим, для того, чтобы вырастить более жирных свиней на продажу, кормят их вареным картофелем. Они обнаружили, что так свиньи жиреют быстрее, и это становится экономически выгодно. От сырой же еды просто невозможно потолстеть, независимо от количества «съеденных» калорий.

Теперь о том, что входит конкретно в мой рацион: это, прежде всего, зелень, свежие овощи и фрукты, морские водоросли (морская капуста, фукус), овсяный кисель, живые каши, морепродукты (морские гребешки, кальмары, креветки, иногда слабосоленая или мороженная рыба, икра), цветочная пыльца, грецкий, кедровый и миндальный орехи (можно с небольшим количеством кунжутной халвы), яичные желтки, квашеная капуста без соли, синий изюм, финики, сушеные абрикосы, иногда шоколад (в котором более 70 % какао), редко сливочное

масло и твердый сыр. Единственный из продуктов, прошедших тепловую обработку, который я себе позволяю, это бездрожжевой зерновой хлеб из пророщенной пшеницы («Колос») в небольших количествах. Вот, собственно, и все. От истощения не страдаю. Это не совсем чистое сыроедение, при котором употребляются исключительно продукты растительного происхождения, но меня такой рацион пока вполне устраивает. У вас могут быть свои предпочтения.

Есть еще некоторые нюансы. Несовместимые продукты в один прием не смешиваю. Например, фрукты не стану есть сразу после морепродуктов. В салат всегда добавляю столовую ложку натурального яблочного уксуса или лимонного сока (хорошо очищает весь организм) и чайную ложку расторопши (восстанавливаются и обновляются клетки печени). Вместо подсолнечного и оливкового масла — только масло расторопши, амаранта, кедровое и льняное (очищаются кровеносные сосуды). Вместо сахара — мед. Вместо кофе и чая — холодный настой трав на живой воде: чай курильский, тибетский, сибирский, иван-чай, каркадэ и другие (замедляется процесс старения). Вместо «коробочных» соков — только свежевыжатые. Вместо обычной воды — живая, то есть дистиллированная, настоянная на кремне и шунгите и обработанная электроактиватором. Соль, минеральную воду и сладкие газированные напитки не употребляю.

Теперь о морепродуктах. Наверно, удивительно: неужели все это можно есть в сыром виде? Не только можно — это гораздо вкуснее. Правда, поначалу немного непривычно. Но если вы будете питаться сырыми кальмарами и креветками в течение одного-двух месяцев, а потом попробуете их сварить, то поймете, какой мертвой и отвратительной пищей питались раньше. Вареный белок — неполноценный, он разрушен и гораздо хуже усваивается. Между тем, сырые морепродукты, особенно мидии и морские гребешки, помимо белка, содержат в себе все необходимые витамины и минералы. Вы можете съесть маленькую порцию такого морского коктейля, и по КПД это будет намного эффективней, чем килограмм приготовленного мяса с овощами.

Конечно, надо еще знать, как это готовится. Берется 200–300 граммов свежемороженого продукта (можно составить коктейль из разных видов), тщательно промывается холодной водой, размораживается (можно в еле теплой воде), нарезается, добавляется свежий укроп, универсальная китайская приправа (или приправа для корейской моркови) и сок трети лимона.

Приправу лучше готовить самостоятельно, поскольку в готовые приправы обычно добавляется соль и глютамат натрия. Состав следующий: красный сладкий перец, кориандр, имбирь, куркума, карри, чеснок, черный перец, мускатный орех, мускатный цвет, семена горчицы, лук. Все это, естественно, в порошковой субстанции. Красный перец берется в двух частях, все остальное по одной части. Кто любит поострее, можно добавить кайенский перец (чили).

Только не надо солить — это совершенно ни к чему! И не стоит это мешать больше ни с чем, в том числе с хлебом. Лук, чеснок, хрен — можно. Конечно, продукты должны быть действительно свежемороженые. Если после разморозки ощущается прогорклый запах, такое есть нельзя. Сырые креветки имеют серый цвет. Оранжевые — уже вареные. Кальмары, правда, не всякие можно есть сырыми. Аргентинский кальмар (крупный, светлая кожа в крапинку) в сыром виде слишком жесткий, как резина. Лучше всего для этого подходят небольшие, с фиолетовой окраской (не знаю, как называются — пробуйте сами).

Точно так же можно есть и морскую рыбу, только размораживать ее не следует — так называемая строганина вкуснее — без соли, естественно, а с той же приправой. Правда, не всякая сырая рыба приятна на вкус. Из широко доступных для этого лучше всего подходит горбуша, кета, пелагида, скумбрия, мойва. Форель и семгу сейчас выращивают в искусственных

условиях и кормят синтетикой — это так называемая «морская скотина», на вкус вроде ничего, однако я предпочитаю ее избегать. Пресноводную рыбу в сыром виде есть однозначно нельзя. В наше время единственной экологически чистой пищей можно считать только морепродукты. Из всех растений наиболее чистыми являются морские водоросли. Как вы понимаете, это самая что ни на есть реликтовая из всех видов пищи. Даже плазма нашей крови по своему составу сходна с морскими водорослями.

Морскую капусту (ламинарию) нужно готовить (как и все прочее) только самому, потому что все остальные «нормальные» люди ее варят — *не знаю зачем* — наверно, чтобы уничтожить все полезное, что в ней имеется. Да и на вкус вареная капуста малопривлекательна. Если свежемороженая морская капуста у вас не продается, можно купить сушеную на рынке у корейских торговцев.

Теперь, как писал Маяковский, «поговорим о дряни». Бытует мнение, что сырыми морепродуктами можно отравиться или в кишечнике от них могут завестись «гости». Мой многолетний опыт подсказывает, что это не так. Конечно, если не экспериментировать с экзотическими видами рыб и моллюсков, не есть продукты с прогорклым запахом и не притрагиваться к сырой и вяленой пресноводной рыбе. В наше время с гораздо большей вероятностью можно отравиться молочной продукцией. Ну, а червей в кишечнике уж точно не будет, если питаться *преимущественно* живой пищей, регулярно есть чеснок, острый перец и хрен — ведь это и полезно весьма, к тому же. Но если доля сырой растительной пищи в вашем рационе невелика, советую лучше не подражать моей практике питания сырыми морепродуктами — в таком случае я не возьмусь гарантировать, что вы будете полностью избавлены от опасности подцепить каких-нибудь гадов.

Хотя подцепить их можно массой других способов. Личинки паразитов есть везде: на деньгах, телефонных трубках, перилах общественного транспорта, в воздухе. Так что сырые морепродукты или рукопожатие с симпатичным человеком — какая разница? Все равно придется либо постоянно принимать противопаразитарные средства, либо принимать «гостей». По мне, так лучше уж питаться тем, чего паразиты не терпят — живыми продуктами. «Гости», как правило, хорошо себя чувствуют и размножаются лишь в гнилой среде, которая образуется от мертвой пищи, уж извините за неприятные подробности.

Из птичьих яиц (без трещин, тщательно вымытых горячей водой!) имеет смысл употреблять только сырые желтки. О холестерине можете не беспокоиться — его там нет — это один из мифов. Точнее, яичный желток содержит в себе как раз *полезный* холестерин, необходимый организму. Действительно *плохой* холестерин, который откладывается на стенках сосудов, происходит от животных жиров и жареной пищи. Яичный белок плохо усваивается, поэтому лучше его не есть. Ну, а вареные или жареные яйца — просто неполноценная мертвая пища. По поводу сальмонеллы я скажу вот что: если боитесь заразиться — не ешьте яйца вообще — без них вполне можно обойтись. Яйца, сваренные всмятку, от сальмонеллы не спасут, а вкрутую их есть не имеет смысла. Если же вы абсолютно не боитесь заболеть, тогда вам ничего и не грозит — так будет работать ваше намерение, которое уберет вас от случайного заражения.

Почему вместо общепринятых напитков лучше пить чай на травах? Во-первых, потому что почти все «чайные» травы — сильные антиоксиданты (замедляющие процесс старения). Например, обыкновенный кипрей (иван-чай) — как антиоксидант намного сильнее зеленого чая. Во-вторых, чай на травах гораздо вкуснее обыкновенного. И чем больше трав, тем богаче и вкуснее букет. С медом, естественно. В-третьих, я бы сказал, с кофеином жить хорошо, а без кофеина — еще лучше. Вообще, употребляя любые стимуляторы и релаксанты, вы попадаете в кабалу — сначала вам дается кредит энергии, а потом взимаются немалые проценты, и так продолжается всю жизнь. Кто остается в проигрыше — очевидно.

Как говорит Виктор Пелевин, лучший психоделик — это полный «чистяк», когда нет вообще никаких стимуляторов, никаких релаксантов. Если к этому добавить натуральное питание, то организм приходит в полную гармонию, жизненный тонус повышается, сознание проясняется, и открывается канал к информационному полю — резко возрастает творческий потенциал, а также сила намерения, то есть способность управлять реальностью.

Лично я, например, могу иногда и выпить, и покурить, но былого кайфа от этого уже не испытываю. Почему? Потому что организм настроен на более высокие вибрации. Если опять вернуться к питанию мертвой пищей, можно будет пить, курить и получать от этого свою долю энергетического кредита — ловить кайф, то есть. Но у меня уже почти ко всем видам мертвой пищи появилось стойкое отвращение. Организм быстро привыкает к хорошему и обратно возвращаться не желает.

Очень большие у меня сомнения и по поводу того, что, дескать, очень полезно выпивать в день стакан сухого красного вина. Скорее всего, эту легенду придумали человеки, которым просто нравится пропустить стаканчик-другой. Спирт, как ни крути, в любом виде остается адом, особенно если принимается каждый день. От алкоголя мозг буквально сморщивается и вырождается — сей факт хорошо известен врачам, которые занимались вскрытием. Вот стакан гранатового сока — это действительно великая польза для организма. Только сок, естественно, должен быть свежавыжатым. Для этого нужны спелые гранаты, которые полежали не меньше месяца, чтобы мякоть высохла, иначе вкус будет слишком терпким. К сожалению, бытовой пресс для получения сока из винограда или гранатов достать практически невозможно. Как видите, натуральное питание настолько непопулярно, что о таких приспособлениях производители и не помышляют. Сок можно выжимать руками, разрезав гранат на две половинки. Другой способ — с помощью насадки к мясорубке. Гранат разрезается на четыре части, прокручивается, и получается сок, который очень даже следует пить. Если вкус слишком кислый или терпкий — добавить немного воды. Для поддержания здоровья вообще — это великолепное средство. А в качестве антиоксиданта гранатовый сок — лучшее из всего, что имеется в природе.

Еще, по поводу мороженых овощей. Опять же, к сожалению, перед заморозкой их бланшируют, так что это уже не живая пища. Хотя, конечно, по своим питательным свойствам мороженые овощи намного превосходят вареные. Тем более что вареные овощи засоряют организм мертвыми неорганическими солями. Да зачем же их варить-то?! Из них получается прекрасный салат. Но повторяю, овощи, ошпаренные кипятком, все-таки уже мертвы.

Последний совет: как следует начинать прием пищи. Известно, что многие народы и по сей день перед едой проводят различные ритуалы: посвящение пищи Богу, молитва и т. д. Не думаю, что Богу вся эта суета так необходима. А вот вам лично очень может пригодиться зарядка пищи энергией намерения. Для этого поставьте тарелку на стол между ладонями и создайте там энергетическое поле. Если не получается ощутить это поле физически, представьте его хотя бы в воображении. Затем проговорите вслух или про себя мыслеформу. Мыслеформа может содержать все те намерения, которые вы хотели бы осуществить. Например: *«Эта пища меня очищает и питает всем необходимым. Мой организм очищается, обновляется и омолаживается. Я выгляжу просто шикарно. У меня идеальное здоровье, сильная энергетика и мощный интеллект. Я легко справляюсь с любыми проблемами. Я великолепно делаю свою работу Деньги идут ко мне все возрастающим потоком»*. И так далее — что для вас является наиболее важным. После декларации мыслеформы возьмите руками создавшееся между ними поле и вотрите его в живот. Так, ваша пища будет заряжена энергией намерения, и можете не сомневаться, это сыграет свою роль.

Второе, что не менее важно, чем питание, — сон и физические упражнения. Ложусь спать я в десять вечера, а просыпаюсь от пяти до шести утра, как получится. Сразу выпиваю стакан

живой воды и начинаю свой ежедневный комплекс упражнений: специальная гимнастика для спины, общая разминка, упражнения на растяжение, которые обычно практикуются в восточных боевых искусствах, и энергетический комплекс Бронникова. Все это занимает полтора часа. После гимнастики — контрастный душ. Каждое действие выполняется не бездумно, а с декларацией намерения: надо фиксировать внимание на том, что делаешь в данный момент и чего намереваешься достичь вообще и в частности. Подробнее об этом говорится в книге «Апокрифический Трансерфинг». Три раза в неделю занимаюсь силовой гимнастикой (гири, гантели, бинты) — но весьма умеренно, только чтобы мышцы не теряли тонус. Один-два часа в день гуляю по берегу моря. Вот и все — это не много, но и не мало. Для меня лично это необходимый, точнее, оптимальный минимум. Для вас все может быть по-другому. Слушайте свое тело — оно должно хотеть двигаться. Движения должны доставлять удовольствие. Если тело двигаться не хочет, значит, организм сильно зашлакован и его надо срочно и основательно чистить.

Я не рекомендую вам немедленно переходить на стопроцентное сыроедение. Не стоит торопиться. Можно начать с элементарных вещей. Сам я шел к этому постепенно и не один год. Можно было бы и побыстрее, но как получилось, так получилось. Я и по сей день еще в пути.

*«Уже несколько лет думала о том, что хорошо бы на живое питание постепенно перейти, но как? Где взять силы? Как можно отказаться от бутерброда с сыром? В книге „Вершитель реальности“ прочитала главу про сыроедение, и с тех пор (уже полгода) я сыроед примерно на 95 %. Все стало понятно, а главное, так убедительно, что теперь мне сыроедом быть проще, чем бутербродоедом. Я жертва картошки и тушеных овощей, просто салат хорошо, но... рыбки, грибков тоже хочется. И как насчет баланса, чтоб не перегнуть палку?»*

Когда переходите на питание живой растительной пищей, не занимайтесь максимализмом. Будьте особенно осторожны, если почувствуете сильный физический или психический дискомфорт. Я не сторонник крутых экспериментов с организмом. Все нужно делать постепенно и в меру. Если прекращаете употреблять продукты животного происхождения, обязательно включайте в рацион цветочную пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли, иначе результат получится обратный ожидаемому. Не спешите отказываться от сыра, слабосоленой морской рыбы и яиц всмятку (а лучше сырых желтков), прощайтесь с ними, только когда почувствуете, что можете без них обойтись.

Лично у меня бывали и срывы, и откаты назад, но ничего, кроме разочарования, это не приносило. Когда в каждодневном меню только живая еда, во всем теле ощущается чистота и энергия. И тарелки чистые, и внутри ты чистый, и снаружи, и легкость, и ясность ума. Но стоит снова попробовать мертвую пищу, как испытываешь отвращение, словно соприкоснулся с чем-то грязным, от чего нужно поскорей отмыться. А ведь не так давно я сам, будучи, как и все, «блюдоедом», не мыслил свое существование без общепринятой и привычной пищи, а ко всяким чудачествам в области питания относился насмешливо и брезгливо. Но теперь уже почти ничего из прежних продуктов мне не хочется, и вам тоже со временем перестанет хотеться. Не спешите.

*«Очень хочу перейти на сыроедение, но не знаю как. Напишите, в каких книгах можно об этом прочитать. Только чтобы все было очень подробно и с самого начала».*

Лучшие книги, по моему мнению, у Виктории Бутенко: «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни». Их можно найти и заказать в Интернете, например, здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/4886494/>. Эти книги действительно помогут и многое объяснят.

Лично я не считаю нужным придерживаться каких-то строгих правил при переходе на живое питание. Каждый должен устанавливать эти правила для себя сам. Могу только предупредить, что чем жестче и требовательней вы будете к себе относиться, тем хуже у вас все будет получаться. Если заставлять себя и насиловать по принципу «надо», наступит момент, когда жесткий стержень сломается и вы вернетесь к старым привычкам. Лучший принцип здесь — *постепенность*.

*«Вроде получается держаться, но сила привычки иногда толкает в ресторан, а там все соответственно — вкусно. Как Вы справлялись с этим желанием пойти и „по-человечески“ поесть?»*

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все очень невкусно. Правда, такая реальность

наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы начнете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то что просить — капризно требовать чего-нибудь вкусенького из прежнего рациона. Это не потому, что ему катастрофически не хватает колбасы или жареной картошки, а потому что мертвая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты состоит из стопроцентных пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышленным ребенком — умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Организм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины, и уж намного легче и безвредней жареного мяса. Организм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце на несколько минут в бульон добавить капусты и морковки с луком и приправами — отличная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое время, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо сочетается только свежая зелень, да она к тому же и полезна весьма, так почему бы не заменить ею вареные овощи? Организму эта идея нравится, он уже входит во вкус, ему даже становится интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, особенно если колой запьешь. Так не лучше ли приготовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жареной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нравиться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на природу. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и дипломатично разводите свой организм — вместо привычной свинины или баранины (фу, какие слова противные) вы готовите форель или семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса! Да нет, даже лучше, радуется организм. Ему больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких вкусных рыбных блюд — ну просто объеденье! А потом, почитав однажды Зеланда (на голодный желудок желательно), организм загорается идеей: а не попробовать ли сырых креветок или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом виде с приправами — разве не еда? И снова озарение — оказывается, морепродукты совсем ни к чему готовить на огне — в сыром виде они куда вкуснее и легче!

Вот в таком духе продолжаем и дальше. Обратите внимание, на что направлено намерение: не на *отказ* от одних продуктов, а на *замену и вытеснение* их другими. Это две большие разницы! Вы не насилюете себя, а постепенно трансформируете свои убеждения и пристрастия. Хочется сладкого? Да ради бога, только зачем непременно с сахаром? Почему не с медом? Ваша мотивация состоит в том, чтобы питаться все более безвредной пищей, которая не засоряет, а, наоборот, очищает организм. Например, вареные каши. Они полезны? Нет — это миф. Они засоряют организм? Да. Вы этого не знали? Тогда вам нужно интересоваться продуктами, которые очищают организм и питают его всем необходимым.

В книге «Вершитель реальности» уже рассказывалось о том, чем можно заменить привычные каши и макароны. Пророщенные бобовые — фасоль, маш, нут, бобы, чечевица — не только полезнее, но и вкуснее. К тому же они прекрасно очищают организм. А по мере очищения уйдут и ненужные пристрастия. Организм уже сам захочет живой пищи, его не потребуется ни уговаривать, ни заставлять.

Технология приготовления пророщенных бобовых очень простая. С раннего утра семена



замачиваются в воде. Вечером засыпаются в дуршлаг или сито, промываются и накрываются мокрой марлей. Утром или к вечеру вы увидите живые проростки. Бобы и фасоль (предпочтительно брать красную — она полезней) нужно вымачивать сутки и проращивать столько же или дольше, промывая два раза в день. У бобовых, к сожалению, в сыром виде вкус не очень приятный. Придется их бросить в кипяток и только лишь довести воду до кипения. Маш достаточно просто залить кипятком и оставить минут на десять. Для переходного периода это *очень хорошая*, хоть и не живая еда.

Главное, правильно ориентировать вектор своего внимания: *не на отказ от вредных продуктов, а на поиск полезных*. Это как с вредной привычкой — когда вы боретесь с ней, у вас ничего не получается. Когда же вы становитесь одержимы чем-то противоположным — здоровьем, хорошей физической формой, энергией, — привычка сама отваливается. Понимаете, что происходит? Вы отрываете внимание от зеркала и переключаете его на новую цель.

Точно так же и с едой. Вас должен увлекать уже сам процесс перехода на все более чистое питание. Вас теперь интересует не столько вред каких-то одних продуктов, сколько польза, которую можно получить от других. Ведь оно того стоит. Вы уже не деградируете, как все окружающие, а развиваетесь — им на зависть, а себе в удовольствие. Пусть сегодня в вашем рационе еще имеется доля мертвой пищи, но ее становится все меньше, с каждым днем ваш организм все больше очищается и омолаживается, и у вас появляется то, чего нет у других, — энергия, ясность, осознанность, свобода.

### ***Трудности перехода***

*«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»*

Можно, если очень хочется. Следует только знать, что резкий переход сопровождается очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни или откуда-то появляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. В случае резкого перехода на чисто растительное сыроедение может также наблюдаться временное снижение либидо, хотя и с последующим восстановлением и усилением. У всех по-разному. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает, наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище. Кризисный период может длиться довольно долго, возможно, даже до нескольких лет. С зависимостью легко справляться, когда все функции организма в норме. Но если ломка сопровождается еще и плохим самочувствием, удержаться очень сложно. Вот что пишет Виктория Бутенко:

*«Все 132 больных раком, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т. к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришел день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых только потому, что не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как*

проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Ее три сына говорили ей: „Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи“. Муж Синди говорил ей: „Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим“. Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам еще одно доказательство, что вареная еда является зависимостью. Эти истории показывают, что зависимость от вареной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль. Единственный путь к преодолению нашей зависимости от вареной еды лежит через осознание этой зависимости и того факта, что вареная еда контролирует нашу жизнь, а также через применение программы „12 ступеней“».

Есть смысл переходить на сыроедение сразу, если у вас такая болезнь, что медицина умыла руки, либо если у вас очень сильная мотивация. Хотя второе необходимо и в первом случае. Нужно действительно очень захотеть. Иначе все ваши благие намерения скоро угаснут. Поэтому я и рекомендую путь обходной, но надежный — тише едешь, дальше будешь.

*«В чем состоит опасность резкого перехода на сыроедение?»*

Я еще раз напоминаю, вас ожидает кризисный период с физическими и психическими расстройствами, который будет длиться неопределенно долго. Сколько именно и в какой форме — у каждого это индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и степени загрязненности организма. Может, год, может два, но может быть и так, что ничего особенного не случится.

Решение нужно принимать осознанно и ответственно. Если вы все же решаетесь на резкий переход, следует наблюдать за своим психическим состоянием и контролировать себя, если появляется раздражительность или наступает депрессия. Сможете ли вы с этим справиться? Ко мне иногда приходят письма от «воинствующих» сыроедов, в которых они злобно обвиняют меня в том, что я пропагандирую живое питание, а сам не придерживаюсь строгих правил.

Спрашивается, откуда берется агрессия? Ведь у сыроеда должно быть совсем наоборот — спокойная уверенность, приятие и умиротворенность? Когда встречаешь людей, которые рьяно всех агитируют принять их веру, и при этом очень болезненно и враждебно реагируют на непонимание, то сразу возникают ассоциации с фанатизмом и сектантством. Но поскольку движение сыроедов — это никакая не секта, тогда вывод остается один — такие люди переживают кризис, либо питаются безграмотно, неполноценно, отчего и психика закономерно выходит из равновесия.

Мой вам совет — спокойно следуйте своим путем, не оглядываясь на окружающих и никого не хватая за локти. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

*«Почему резкий переход сопровождается ухудшением самочувствия?»*

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сформулировать следующим образом: *элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

Звучит странно, не правда ли? Что это означает и что из этого следует?

Количество токсинов и шлаков в организме зависит от того, что в него поступает с водой, воздухом и пищей. Живая пища практически не загрязняет организм (конечно, если она натуральная, а не химическая). Более того, живые растительные продукты обладают чудесным свойством — *они запускают механизмы самоочищения.*

С вареной пищей все обстоит совсем наоборот. Наибольшее количество всевозможной ядовитой грязи производится бактериями внутри организма, если пища подвергалась тепловой обработке (см. пример с кучей компоста из книги Виктории Бутенко). Так Природа наказывает человека за то, что он нарушает ее законы.

Но это еще не все. Мертвая пища, в отличие от живой, обладает свойством *блокировать функции элиминации токсинов*. Организм становится будто парализован. Он рассовывает всю эту грязь куда попало — на стенки сосудов, в жировые ткани, в межклеточные пространства, а вот избавиться, вывести — не может.

А что происходит с человеком, который потребляет продукты, вызывающие интоксикацию? Он становится наркоманом. С наркотиками, алкоголем, табаком — абсолютно такая же картина, что и с мертвой пищей. *Никакой разницы нет. Это означает, что люди испытывают не столько чувство голода, сколько наркотическую абстиненцию.*

Когда наступает перерыв между очередными дозами, организм выходит из оцепенения и начинает интенсивно избавляться от токсинов. Это на физическом плане. А на тонком плане еще и свободной энергией платить приходится — возвращать кредит. В результате возникает очень неприятное, иногда просто невыносимое состояние — ломка.

Человеку хочется принять еще, и именно того продукта, токсины которого в данный момент выводятся. Если он принимает очередную дозу, элиминация приостанавливается и появляется чувство комфорта. Жизнь снова прекрасна! Так возникает замкнутый порочный круг, который крутится до тех пор, пока организм не умирает, отравившись своими же отходами.

Когда вы резко переходите с мертвой пищи на живую, начинается интенсивная перестройка и вывод всевозможной грязи из самых дальних уголков организма. Токсины при этом попадают в кровь, оттого и самочувствие ухудшается.

Естественно, все это сопровождается пищевой абстиненцией. Вам постоянно хочется чего-нибудь съесть, особенно того, что уже под запретом. Процесс перестройки и очищения может длиться довольно долго. Ведь засорение тоже длилось годами. К тому же для восстановления здоровой микрофлоры, способной переваривать сырую растительную пищу, требуется не меньше года. Но вы должны знать, что в конце концов все нормализуется и приведется в порядок. Так что, если вы ощущаете такое вот «пищевое похмелье», воспринимайте это с воодушевлением — ваш организм очистится и вздохнет свободно.

*«Можно ли облегчить состояние или как-то нейтрализовать побочные эффекты переходного периода?»*

Перед тем как переходить на питание живой пищей, необходимо почистить свой кишечник, печень и почки, например, по Малахову. И обязательно пройти антипаразитарную программу. Поищите соответствующую литературу на книжных полках и выберите то, что придется по душе. Тогда действительно переход станет не таким болезненным. В противном случае организму будет очень трудно справляться со своей генеральной уборкой, особенно если в теле имеются паразиты, потому что, когда они начнут подыхать, интоксикация еще больше усилится. Регулярные походы в парную тоже будут не лишними. Физическая нагрузка, движение, прогулки — всенепременно. Пить чистую воду (лучше живую) не менее двух литров в день, хочется или не хочется — тоже обязательно.

## «Почему происходит резкая потеря веса?»

Если вы ориентируетесь на какие-то общепринятые соотношения рост/вес, то напрасно. Эти стандарты действительны только для поедателей мертвой пищи. Из чего формируется «добавочный» вес среднестатистического, «нормального» человека? Из шлаков, токсинов, жировых отложений, которые присутствуют практически повсюду, в том числе в мышечных тканях. А как вы думали? Если человек постоянно пьет, он становится весь проспиртованный. Точно так же, если человек не отходит от кормушки с мертвой едой, то, в соответствии с законом Эрета, его организм все время находится в парализованном состоянии — он не способен активно выводить отходы и вынужден рассовывать их куда только можно, лишь бы сохранить функции жизнеобеспечения. Вот какие добавки формируют среднестатистическую «норму».

Например, представьте себе кругленькую пышку, которая любит посидеть на лавке, лузгая жареные семечки. Понимаете, откуда берется ее лишний вес? Не от самих семечек, а из-за того, что желудок у нее никогда не бывает пустым. Современная молодежь — это вообще феномен — постоянно что-то грызет, чем-то хрустит, что-то сосет или жует. А потом с таким же усердием мучает себя всякими изощренными диетами, чтобы сбросить вес. Просто поразительно, в каком глубочайшем сновидении пребывает все человечество! Никто ничего не знает. Никому и в голову не приходит, что *избыточный вес появляется не столько от количества съеденной пищи, сколько от постоянной, пусть даже и незначительной, загруженности желудка, хотя бы жевательной резинкой.*

Академика Павлова, с его собакой, знают все, но никто не знает и не помнит Арнольда Эрета. К стыду отечественной медицины, ни одна из его книг до сих пор не переведена на русский язык. И в этом нет ничего удивительного, потому что в матричной системе этого *знать никто не должен!* И вы никому не рассказывайте, потому что это секретная информация!

Так вот, когда вы начинаете кормить себя живой пищей, организм освобождается от свалки отходов и, соответственно, вес теряется. Но вес *чего* — вы теперь понимаете? Масса тела может держаться на низком уровне еще долго, пока не произойдет полная перестройка всего организма. Но когда все функции придут в норму, вес наберется и стабилизируется. Только опять же, не обязательно в соответствии с общепринятыми стандартами.

Природа сама определит то оптимальное сложение, каким вы должны обладать. Это зависит, во-первых, от уровня физических нагрузок. Когда мышцы свободны от шлаковых и жировых отложений, они становятся ровно такими, какими должны быть, чтобы выдерживать нагрузки, на них возлагаемые. Не больше, не меньше. Если мышцы активно не используются, они атрофируются и масса их снижается.

Во-вторых, если вы хотите набрать вес, питаться следует разнообразно и полноценно, а не ударяться в крайности. За основу можно принять системообразующие рецепты. Хорошим источником белка весной и летом служит всевозможная зелень. В зелени содержится в десятки раз больше белков, чем в овощах и фруктах. В осеннее и зимнее время — пророщенные злаки, орехи, морские водоросли. Да много вообще всего. *Есть захотите — найдете.*

Например, живую гречку в супермаркете не купишь. Ее обычно подвергают высокотемпературной обработке. А ведь она такая полезная и питательная в пророщенном виде! Но если очень захотеть, можно найти в Интернете, например вот здесь: <http://www.syroeshka.com>

*«Супруга очень хочет, чтобы я поправился, пытается меня откармливать. В принципе я всегда ни в чем себе не отказывал, ел что хотел и сколько хотел, но результата нету. Питаюсь тем, от чего обычно люди поправляются и потом*

*страдают, но мой вес остается на месте. Мои „выходки“ типа разгрузочных дней, постов и сыроедения супруга просто не переваривает, говорит, что я таким образом никогда не поправлюсь. Я ей давал читать статьи о сыроедении, но в результате обсуждений получил ответ: „Не давай мне больше таких статей“. Я хочу попробовать на сыроедении поправиться и набрать для начала килограмм 10. Возможно ли такое, вот так целенаправленно набрать вес? И как выяснить, где норма для моего роста? Цель есть, а что для этого нужно? Что вы можете посоветовать? И как сыроедение совместить с тренировками в тренажерном зале? Ведь для роста мышечной массы нужно спортивное питание».*

Люди все разные, и конституция у всех не может быть одинаковой. Одни, питаясь мертвой пищей, остаются худыми, другие даже на сыроедении поправляются. У кого как организм устроен, тут уж ничего не поделаешь. Единственно, от патологий типа ожирения или истощения, конечно, нужно как-то избавляться.

Если хотите набрать вес на чисто растительном сыроедении, необходимо обязательно перед этим почистить свой организм и пройти антипаразитарную программу. А после этого не ждать быстрых изменений. Как я уже говорил, потребуются неопределенно долгое время для полной перестройки. Причина худобы может еще заключаться в нарушении обмена веществ. Нормальный обмен веществ обязательно восстановится, но насколько скоро — сказать невозможно.

Намного быстрее и проще набрать вес при постепенном переходе на сыроедение, особенно если занимаетесь бодибилдингом. Спешить особо некуда, если вы молоды и на здоровье не жалуетесь. Включите в свой рацион яичные желтки, сырые морепродукты (малосоленые или без соли с приправами), много зелени, морские водоросли, цветочную пыльцу, пророщенные бобовые — фасоль, нут, маш, чечевицу.

*«Я потеряла в весе, что очень пугает моих близких. А на 8-м месяце сыроедения мой организм начал отказываться от пищи вообще. Я приняла решение — не вмешиваться в биохимические процессы своего организма, он лучше знает, когда сбрасывать, а когда набирать вес. Верна ли моя позиция? Однако меня настораживает тот факт, что мое тело в 30-летнем возрасте как у тинейджера».*

Вот здесь внимание! Вы ошибаетесь, думая, что если организм не требует еды, кормить его не обязательно. Ваш организм, после долгих лет питания мертвой синтетикой, а затем после резкого перехода на сыроедение, просто сбит с толку. Его надо кормить сознательно и полноценно, даже когда есть не очень хочется. Пройдут годы, прежде чем этот «ребенок», наконец, возвратится к своему природному состоянию и поумнеет. Возьмите за основу системообразующие рецепты. Плюс обязательное движение, занятия фитнесом, гимнастикой. Без нагрузок мышцы атрофируются, и вес снижается.

*«Как похудеть? Ну, все, что касается физической стороны этого вопроса, я вроде бы знаю. Знаю, какую диету надо соблюдать, про физические нагрузки и т. п. Но у меня не хватает силы воли. Как выдержать диету? Уже все пробовал, но не получается. Постоянно срываюсь. Может быть, есть какие-нибудь психологические приемы, которые помогут не срываться с диеты?»*

Если вас беспокоит лишний вес, он будет продолжать беспокоить до тех пор, пока ваше внимание уводится в сторону диет и прочих изощрений.

Диеты, как правило, основаны на снижении калорийности пищи, вплоть до ограничения ее биологической ценности. Например, питаться только овощами, или только фруктами, или только молочными продуктами, или кашами. Другими словами, питаться неполноценно. Для организма это стресс. Для него это примерно то же самое, как если бы вам запретить гулять и смотреть телевизор. В ответ на такой стресс организм «пугается» и начинает накапливать энергетические ресурсы на случай еще больших ограничений. Такая вот у него «психология». Причем накапливается в основном жир, как самый оптимальный источник энергии. Одновременно с такой «заготовкой на зиму» происходит снижение веса, поскольку питание все-таки ограниченное, неполноценное. Но это снижение осуществляется как раз за счет нужных — белковых тканей, и в том числе за счет мозга и внутренних органов. В итоге получается так, что соотношение жира и мышц изменяется не в лучшую сторону. А при срыве с диеты (который неизбежен) организм, догадываясь, что этот срыв временный и его снова будут морить голодом, принимается за накопление с еще большим рвением. Так что, как видите, метод ограничения не только не работает, но и дает обратный эффект.

Выход лежит совсем в другой плоскости: не в старании удержаться от срывов на глупой диете, а в изменении принципов питания. Принципы эти очень просты и понятны.

1. Принцип раздельного питания. Не смешивать несовместимые продукты, как, например, белки с углеводами. Не пихать все в одну кучу, как в ширпотребовском комплексном обеде, а есть один вид продуктов или хотя бы однотипные в один прием. Фрукты — только в первой половине дня, и желательно, в первой половине дня — только фрукты, потому что в это время проходит цикл очищения организма. Десерты, если не можете от них отказаться, — только до приема основной пищи. Напитки — тоже перед едой, а не во время и не после.

2. По возможности заменить конкретно вредную пищу менее вредной. Например, сахар медом, пирожные и торты — 72-процентным шоколадом или сладкими сухофруктами, копченое — вареным, сковородку — пароваркой, жирное — постным, оливковое и подсолнечное масло — льняным или кедровым, вареные каши — пророщенными бобовыми и злаками, изделия из белой муки и все виды консервов и хлопьев быстрого приготовления вообще исключить и заменить чем угодно натуральным. Обратите внимание, здесь производится не ограничение, а замена одних продуктов другими, более ценными и безвредными.

3. Питаться по возможности в одно и то же время, без «перекусов» в перерывах между едой, чтобы организм успевал выполнять свои очистительные функции.

4. Пить не менее полутора-двух литров чистой воды в день, желательно живой. От напитков, кроме свежевыжатых соков, лучше вообще отказаться.

5. И наконец последнее: постепенный переход на питание живой пищей.

Вот и все. Никаких диет не надо.

### *Детское питание*

*«Я два года уже питаюсь натуральной пищей. Самочувствие отличное, болезни и вес ушли, сил прибавилось. Моему ребенку полгода, скоро начну прикорм, и здесь возник вопрос: с чего начать? Как правильно организовать его питание?»*

Вообще-то, если хватает своего молока, то лучше, как минимум до года, ничего другого не давать. После года, возможно, стоит делать прикорм, если одного молока уже недостаточно.

Если вы хотите кормить ребенка натуральной живой пищей, с врачами по этому поводу лучше не советоваться, потому что они, сами понимаете, будут однозначно против. И даже не

столько из-за того, что натуральное питание может нанести какой-то вред, сколько из-за боязни каких-то непредвиденных осложнений. Сыроедение ведь не изучают и не преподают в мединститутах.

Осложнения действительно будут, если нарушать законы Природы. А законы эти очень просты. Первый закон: *мать должна питаться теми же продуктами, которыми собирается прикармливать ребенка*. Молоко по своему составу является зеркальным отражением рациона матери. Если кормящая мать сама ест одно, а ребенку дает совсем другое, у него обязательно будет расстройство пищеварения.

Второй закон: *умеренность и постепенность*. Вы, наверно, и сами знаете, что прикорм следует вводить небольшими порциями и осторожно. Соки надо поначалу разбавлять. Начинать не с твердых овощей и фруктов, а с пюре. Живой овсяный кисель идеально подходит для детского питания. Только опять же, следует давать его сначала понемногу, приучая постепенно. Вместо мертвых вареных каш лучше, конечно, делать живые, из проростков овса, пшеницы, ржи, гречки, кунжута. Они готовятся очень просто: проростки загружаются в блендер, добавляется вода, и все это перемалывается до мелкой фракции. Можно еще добавить немного меда для вкуса и немного натурального льняного, кедрового масла или масла расторопши, амаранта. Орехи тоже вводить в питание осторожно и постепенно, начиная с кедровых в протертом виде. Очень ценная и полезная еда для детей — живой зеленый супчик, из системообразующих рецептов. Кунжутное молоко так же легко приготовить в блендере. Цветочная пыльца, перга, мед, водоросли — очень хорошо. Только все это нужно вводить в дополнение к молоку *осторожно и постепенно*.

Третий закон: *в природе никто не пьет чужое молоко*. Только молоко матери является идеальным кормом. И *только в детстве молоком питаются*. Если вы до сих пор колеблетесь, стоит ли отказываться от животного молока или нет, ответьте на три вопроса:

Является ли корова матерью вашего ребенка?

Хотите ли вы, чтобы у ребенка выросли рога, копыта и шерсть?

Желаете ли вы своему ребенку всевозможных «сопливых» заболеваний?

Если вы трижды ответили нет, значит, и думать больше не о чем. Вопросы, конечно, абсурдные, но потребление молока животных — такой же абсурд. Вы только задумайтесь: животное кормит вашего ребенка! Это нормально? Если бы не коллективный психоз, под наркозом общепринятых стереотипов, то такое питание выглядело бы как совершенно извращенная дикость. Вот этот самый наркоз, а другими словами, привычка, очень сильно затуманивает сознание и здравый смысл. Смотрите, как он работает.

К тому, что все кругом пьют коровье молоко, вы привыкли еще с детства. В этом нет ничего особенного, верно? Но есть народы, которые пьют молоко лошадей или верблюдов. Как вам это? Уже не так аппетитно, правда? А представьте, что вам предложили питаться молоком свиньи. Вы станете его пить? Скорее всего, нет. Ничего, кроме отвращения и брезгливости, такая идея не вызывает. Но какая разница? Корова или свинья... Все дело в привычке и коллективном сознании.

То же самое с мясом животных и птиц. Когда вы подходите к прилавку с колбасой, это не вызывает никаких ассоциаций с убийством животных. Никаких предсмертных криков, изуродованных трупов, запаха крови, грязи и прочих ужасов скотобойни. Напротив, ассоциации совсем другие — нарезанная колбаска на праздничном столе. Даже куриная тушка никак не напоминает о том, что фактически это было очаровательное живое существо, которое убили грязным и жестоким образом. У вас просто сознание под наркозом. Но разве суть вещей от этого

меняется?

Можно еще понять и допустить привязанность к молочным продуктам у кочевых племен, занимающихся скотоводством. Но цивилизованному человеку — что, больше есть нечего? На кого следует полагаться: на производителей, которые создали миф, что «без молочных продуктов жить невозможно», или на Природу? То, что молоко должно быть основным источником кальция — это действительно миф. Капуста, салат, орехи содержат кальция в два раза больше. Свежая зелень — в несколько раз. Кунжут, крапива — в семь раз. А вот чего в молочных продуктах в избытке, так это слизи и казеина. Избыток слизи служит причиной непрерывных простудных заболеваний, а казеин, из которого формируются рога и копыта, склеивает внутренние среды, делает их вязкими и застойными.

Если не нарушать законы Природы, ребенок будет расти здоровым, активным, умным, и опережать своих сверстников в развитии. Натуральная живая пища, *по праву своего происхождения*, гарантирует естественное и гармоничное развитие. Мертвая — наоборот, порождает проблемы.

Например, почему среднестатистический ребенок ведет себя истерично, капризничает, постоянно кричит, плохо спит? Да потому что *мертвая пища на него действует так же сильно, как стимуляторы и релаксанты на взрослого*. У алкоголиков и наркоманов те же симптомы — расстройства нервной системы и нарушения сна. Просто дозы для каждого возраста свои. Я снова повторяю четко и ясно неприятную и неудобную правду: *между мертвой пищей и наркотиками нет никакого принципиального различия, вся разница только в дозах*.

Живая пища организм очищает, а мертвая засоряет. *Если организм не будет очищаться живой пищей, за эту работу возьмутся болезни*. Как известно, болезнь — это очистительный кризис. Но очистительные свойства живой пищи очень часто воспринимают как напасть, от которой необходимо избавиться.

Например, когда мамаша дает своему ребенку, закармливаемому молочными смесями и вареными кашами, какой-нибудь живой натуральный продукт, у того начинается расстройство пищеварения, или диатез, или вообще сыпь по всему телу.

Такой же эффект производит сырая растительная пища и на взрослых — она просто не переваривается, а то и аллергию вызывает. Потому и делается вывод: живая пища вредна, а потому надо не маяться дурью, а питаться нормально, как все.

По сыроедению очень мало исследований, опыта и литературы, зато много безграмотных и бестолковых начинаний. Потому и такое количество необоснованной критики, которая исходит как от невежественных обывателей, так и от неосведомленных медиков, которые, как правило, не знают, о чем толкуют.

Разумеется, живая пища не задерживается в грязном кишечнике — она его сразу начинает чистить. И перевариться живая пища тоже не может, потому что организм, привыкший к мертвым продуктам, как правило, страдает дисбактериозом, когда гнилостная флора преобладает, а полезных бактерий недостает. Пройдет не меньше года, прежде чем здоровая микрофлора восстановится, и сырая растительная пища начнет полноценно усваиваться.

Так что же, обращаться к лекарствам, или «чудо-йогуртам», которые якобы устранят эту проблему, или поворачивать назад, к питанию мертвой пищей? Нет, живая пища и организм очистит, и от дисбактериоза избавит. Вы, наверно, замечали, что кошки и собаки, бывает, едят несвойственную для них пищу — траву. Какой-то умный дядя однажды предположил, что таким образом они восполняют запас витаминов. Всем ведь известно, что зеленая травка — это витамины. А это значит, зелень иногда очень даже полезно есть! Но заметьте, «по нормальным понятиям» — только иногда, не чаще!

На самом деле, животные занимаются не чем иным, как профилактикой дисбактериоза.



Особенно домашние, закормленные человеческой пищей. Зеленая трава служит хорошим источником всех необходимых бактерий. Именно поэтому живой зеленый суп или просто зелень должны быть в рационе каждый день. Пройдет некоторое время, и живая пища сама устранил все проблемы, все нормализует и создаст все условия для своего усвоения.

Вот такие простые и понятные законы у Природы. Подробнее о натуральном питании детей вы можете узнать у тех, кто уже прошел этот опыт. Например, вот здесь:

<http://www.syroedenie.com/forum/forumdisplay.php?fid=10>

[http://forum.anastasia.ru/topic\\_28478.html](http://forum.anastasia.ru/topic_28478.html)

<http://poprirode.ru/tri/teper.html>

Только, если хотите, чтобы у ребенка не было никаких очистительных кризисов, готовьтесь к его рождению заранее. В идеале, если мать надумала сделать свое дитя сыроедом, она должна сама прожить на чистом сыроедении как минимум год до зачатия. В противном случае и матери, и ребенку необходимо переходить на питание живой пищей постепенно, а не экстремально и в срочном порядке. *Не экспериментируйте на детях, если сами еще толком не разобрались со своим питанием!*

*«А для кого же тогда производится детское питание? Врачи рекомендуют. Им что, тоже не верить?»*

Не будьте наивны. В супермаркете продается мертвый матричный корм. Цель его производителей — ваши деньги, а не здоровье вашего ребенка. Цель системы (матрицы), стоящей над этими производителями — заполнение ячеек послушными элементами. Эти элементы должны быть, во-первых, не вполне здоровыми, чтоб не имели свободной энергии, а во-вторых, слегка долбанутыми, чтоб не понимали, где находятся. А для этого необходимо кормить их матричной пищей.

Такова реальность, какой она является на самом деле. А реклама, которой вам промывают мозги с экранов телевизоров, — это иллюзия и циничная ложь. Надо называть вещи своими именами. Иллюзия создается очень профессионально. На экране вам показывают здоровых и счастливых детей, которые получают «все необходимые витамины и микроэлементы» из консервных банок и коробок. Однако здоровы и счастливы они не благодаря всей этой синтетике, а вопреки. Потенциал молодого организма пока еще высок, а потому еще сносно справляется с химией. Но вы все равно верите. Вы просто привыкли верить авторитетному мнению, вас так приучили, еще со школы.

А кем создается авторитетное мнение? Да теми же матричными специалистами, которые сидят в лабораториях производителей. Или невежественными врачами, которых тоже немало. Все они работают на систему, а значит, и менталитет их «отфрезерован» четко под эту систему. Системе же, повторяю, *нужны не вполне здоровые элементы*. Сделать их таковыми очень просто: от натуральной пищи отвадить, а к синтетике приучить. При этом ни один производитель никогда не назовет свою продукцию синтетической, напротив, *все сравнивают ее с натуральной*. Тогда зачем, спрашивается, отказываться от живой пищи, а взамен производить ее мертвый «аналог», *нашпигованный химией*? А вот именно затем, чтобы обработать сознание новоявленных членов матрицы, вставить в их головы крючки, за которые потом — цепляй и «делай что хошь».

Однажды я видел, как пожилая женщина нянчила полуторагодовалого внука. В одной руке у него была чупа-чупсина, а в другой пустая банка из-под пива, наверно, только что выпитого бабушкой. Ребенок усердно пытался долизать из банки последние капли. А бабушке такое занятие казалось вполне безобидным. Что там, несколько капель! Она ведь не видит, что

собственноручно вставляет в голову малыша крючок — у нее самой такой же имеется.

Такие, как она (а таких очень много), закармливают своих детей супермаркетной синтетикой до одурения, в буквальном смысле (и откуда столько дебилов?), и с остервенением доказывают всем, что питаться нужно так, как это делают они. Сами уже «допитались» своей мертвечиной до того, что выглядят как пираты из фильма «Сундук мертвеца». И детей хотят превратить в гоблинов.

Это реальность? Нет, фантастика. Или наоборот. Как хотите. И то и другое — часть нашей действительности. И в кино ходить не надо — посмотрите рекламу или оглянитесь вокруг.

## **Неизбежные вопросы**

*«Вот вы агитируете всех за сыроедение, а сами питаетесь морепродуктами. А как же идея не убивать живых существ?»*

Я никого с собой не приглашаю, и уж тем более не агитирую, а просто даю информацию. Я также *не шагаю* в каком-либо *строю*, *в ногу* с кем-либо или за кем-либо. Не отношу себя ни к сыроедам, ни к блюдоодам, ни к трансерферам, ни к духовным искателям, ни к учителям, и так далее, и тому подобное — *ни к кому*. Я сам по себе. У меня свой путь. Уникальный. Мой. И вам всем желаю того же. Понимаете?

По поводу идеи не убивать живых существ, — если ее абсолютизировать, то можно и с голоду умереть. А растения вы не относите к живым существам? Морковки ведь тоже «визжат», когда их режешь на доске. Даже молекулы ДНК издают предсмертные крики, когда их поджариваешь, как было доказано российским ученым Петром Гаряевым. Все натуральное, что нас окружает, имеет жизнь и осознанность, даже минералы. Только уровень осознанности у всех разный. Рыбы и простейшие морские животные стоят на низших ступенях осознанности, по сравнению с наземными животными, поэтому не испытывают страданий в той степени и в том виде, как это происходит с высшими.

Если по своим убеждениям вы все-таки считаете недопустимым убийство *любых* живых организмов, тогда выход в том, чтобы питаться не целыми растениями, а только плодами и зеленью. При этом от корнеплодов и семян придется отказаться. В этом тоже есть свой смысл и система. Однако лично я считаю такое питание неполноценным, по крайней мере на начальном этапе, пока организм перестраивается на живую пищу. А перестройка такая может длиться годами, если до этого были долгие годы питания мертвой пищей.

К моменту написания этих строк я уже отказался от пищи животного происхождения и перешел на чисто растительное сыроедение, чем доволен весьма. Первые впечатления: очень хороший сон, волосы шикарно выглядят, какое-то новое чувство спокойной уверенности, а еще — ощущение изначальной природной чистоты. Теперь уже полное отсутствие каких бы то ни было неприятных телесных запахов. Наоборот, у тела появился новый, незнакомый, интересный, приятный запах, который к тому же обладает свойствами афродизиака. Думаю, в дальнейшем, по мере очищения организма, проявятся еще другие открытия чудные. Но повторяю снова: я к этому шел постепенно, не один год, и никому резких переходов делать не рекомендую. Сырые морепродукты — очень хорошая еда для переходного периода.

*«Вы писали, что у каждого живого организма есть как бы батарейка, которая расходуется на очищение организма и т. д., что мы ее разряжаем, питаясь привычным образом. По вашим словам, когда питаешься сырыми продуктами, эта*

*батарея не расходуется, таким образом можно продлевать жизненный запас сил и всегда оставаться бодрым и полным энергии. Но тогда травоядные животные не умирали бы и не болели, так ведь? Даже дикие животные, которые не питаются комбикормами, умирают, а к концу своей жизни слабеют».*

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже — вот ведь какая штука! Батарея, конечно, расходуется, но с живой пищей — ощутимо медленней. Сравнить человека с животными в данном случае некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм, гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного меньше. Ограничение заложено на генетическом уровне. Человек может жить свыше ста лет. Сколько именно — по разным данным, от ста шестидесяти до трехсот или больше. Но уж никак не семьдесят.

*«Как вы относитесь к сыромоноксидации?»*

Моноксидация сыроедения — это когда в один прием употребляется только один продукт. Другими словами, это строго раздельное питание. Пища в таком случае усваивается наиболее оптимально и полноценно. К этому нужно стремиться. Лично я стараюсь питаться именно так. Однако строгих правил не придерживаюсь, во всяком случае, пока. Ем и салаты с маслом, и смешиваю однотипные продукты, как в системообразующих рецептах. Не думаю, например, что тыквенные семечки нельзя смешивать с подсолнечными или один вид орехов с другим. Правила, на мой взгляд, должны быть не строгими, а разумными.

Переходить на моноксидацию сыроедения нужно органично и естественно, а не фанатично и надрывно. То есть переход и здесь должен быть постепенным. Вам следует слушать свой организм. (Когда он избавится от абстиненции, его уже можно слушать.) Если такое питание не вызывает у вас физического и психического дискомфорта и если действительно нравится, то это очень хорошо — у вас *правильный* организм.

Строгие же сыроеды вообще ко всему относятся «строго», и здесь с ними трудно спорить. Если ваши убеждения таковы, что салаты вы считаете жутко вредной пищей — на здоровье, это ваши убеждения. Только ради бога, не говорите об этом корове, иначе она так расстроится, что у нее молоко пропадет. Ведь теперь ей придется выбирать каждую травинку отдельно, чтоб не нарушить страшное табу: не смешивать два разных растения.

В области питания очень много ложных стереотипов, а еще больше — неисследованного, потому что ученые, которые должны этим заниматься, еще сами не научились питаться правильно, да и целей таких себе не ставили.

Например, вам, наверно, знаком такой ритуал: добавлять чайную ложечку масла в морковный сок. Повсюду, где делают свежесжатый сок, вам предложат эту ложечку. А почему? А потому что однажды какому-то очень умному дяде (или тете) пришла в голову гениальная мысль: если бета-каротин растворяется только жиром, тогда без этого самого жира он усвоится никак не может, а значит, в морковный сок ну просто необходимо добавлять ложечку масла. И все вокруг удивились: ух ты, какой умный дядя! И сразу стали следовать его совету. А если кто-то этого не знал, его тут же огорошивали: да как же так, вы такого не знаете! А-я-я-й! И конечно же, «прозревший и просветленный» с этого момента начинал *строго* выполнять ритуал, с ужасом оглядываясь на свое темное прошлое, когда бета-каротин не усваивался.

Слава богу, коровы об этом не осведомлены! Иначе они ни в какую не согласились бы пасть без ложечки масла.

Видите, как с умным видом распространяются совершенно глупые стереотипы? Разумеется,

организм безо всякой ложечки разберется, как ему усвоить жирорастворимые витамины — уж на это жир найдется. Так что можете пить сок или есть морковку просто так со спокойной душой. Только опять же, прошу вас, никому об этом не рассказывайте, потому что данная информация *строго секретна*. Если к вам будут приставать, почему вы не хотите ложечку, скажите, что у вас аллергия на бета-каротин, и они сразу успокоятся, потому что аллергия, с их точки зрения, это нормально.

Вот так, если взять какой-нибудь принцип, пусть даже не лишенный смысла, и возвести его в абсолют, может получиться «строгое правило для идиота».

Однако разумными правилами пренебрегать не следует. Из них я бы выделил следующие. *Прежде всего, рецепты должны быть по возможности односложные. Не перегружайте блюдо большим числом разнообразных компонентов. Не добавляйте фрукты в овощные салаты — это извращение. Фрукты и ягоды лучше есть совсем отдельно от всего остального — только в первую половину дня. Если вам приходится смешивать продукты или употреблять их вместе в один прием, поступайте так только с однотипными, например: яблоки и груши, абрикосы и сливы, свекла и морковь, и т. д. Не сильно увлекайтесь блендером. Если имеется возможность жевать, лучше жевать цельные продукты, чтобы ферменты слюны делали свою работу, а зубы развивались. Блендер больше подходит для детского питания и приготовления зеленого супа-пюре, поскольку зелень жевать трудно. Не сильно увлекайтесь соками. Опять же, если имеется возможность, лучше есть цельные фрукты и овощи. Так они лучше перевариваются, потому что наряду с энзимами сохраняются коэнзимы, содержащиеся в кожуре и клетчатке. Например, цельный виноград намного превосходит виноградный сок. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам по сезону. Сначала поспевают ягоды — можете набрасываться на них, а внесезонные фрукты отложить в сторону. Затем подходит очередь черешни, абрикосов из теплых стран — ешьте их побольше. Потом огурцы появляются — питайтесь огурцами. Арбузы и дыни созревают — налегайте на них. И так далее. Зимой уже следует отдавать предпочтение сухофруктам, орехам, морским водорослям, квашеной капусте, редьке, пророщенным злакам. Не увлекайтесь тепличными овощами. Они могут быть напичканы химией. Зимой лучше есть морские водоросли и квашеную капусту.*

*«Я действительно почувствовал невероятные ощущения, когда тебя переполняет энергией. Продержался на сыроедении, пока не поехали в отпуск — там пришлось есть все подряд. Потом вернулся, и опять пришлось есть все подряд — причиной вижу уже не наркотическую привязанность к термически обработанной пище, а все большее внешнее социальное давление, а точнее, давление родственников на психику: жены, отца, тестя, тещи (мнение остальных меня обычно мало затрагивает). Не сказать, чтобы они на меня обрушивали зараз массу рекомендаций, как надо питаться, они просто регулярно, ежедневно кинут буквально пару фраз, вроде „ну как же так можно“ или „надо того поесть или этого“. Когда слышишь это изо дня в день, то начинает накапливаться какая-то критическая масса, и потом уже проще есть то, что они предлагают, чем выслушивать эти фразы ежедневно. В связи с этим возникает вопрос: что вы можете порекомендовать в таком случае?»*

Если вы знакомы с Трансерфингом, то вам должно быть понятно, что окружающие будут терзать вас именно по тем вопросам, которые вам самим не дают покоя. Они не отстанут до тех пор, пока вы сами не отпустите себя и не успокоитесь. Вспомните, ведь вы стоите перед зеркалом. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

Допустим, вы решили в корне изменить свой облик: купили новую, нетипичную для себя

одежду, проткнули язык, в ухо серьгу вставили, изменили прическу, сделали с собой еще что-нибудь необычное. Вам так нравится, но вы пока чувствуете себя не в своей тарелке, потому что еще не привыкли к себе новому. И вам кажется, что окружающие пялятся на вас с неодобрением или насмешкой. Разумеется, так оно и будет — до тех пор, пока все эти мысли в вашей голове не угомонятся.

Точно так же и с вашим питанием. Скоро вы привыкнете и *примете* свой новый образ. Когда внутренние противоречия разрешатся, все окружающие тут же успокоятся и примут вас таким, как вы есть. Главное, не обращайтесь никого насильно в свою веру и не реагируйте враждебно на непонимание.

Общее застолье — неотъемлемая часть нашей жизни, поэтому окружающие неизбежно будут недоумевать и пытаться уверить вас в том, что вы занимаетесь ерундой. Не старайтесь разубедить их в этом — ведь они так беспокоятся, потому что имеют сильные подозрения, что вы правы. Идите своим путем спокойно и весело, не оправдываясь и никому ничего не доказывая. Ваш цветущий вид все скажет сам за себя.

*«Как поменялось ваше общение и ваши отношения с близкими людьми (с любимым человеком, детьми, друзьями)? В современном обществе приготовление пищи вознесено в ранг искусства, и часто если не все, то очень многие моменты и аспекты жизни связаны в той или иной степени с потреблением пищи/вина. В процессе вашего личностного изменения менялись ли (в смысле, уходили старые, приходили новые) близкие люди вокруг вас вследствие изменения ваших интересов? Не чувствуете ли вы себя немного одиноким?»*

Ничего не поменялось. Если вы принимаете себя таким, как есть, другие автоматически соглашаются. Внешняя форма, то есть окружающая действительность, складывается, прежде всего, из вашего внутреннего содержания. Если вы живете в соответствии со своим кредо и внутри у вас нет противоречий, зеркало отражает такую же гармоничную форму. Но когда вас терзают сомнения, неприятие каких-то аспектов нового себя, тогда снаружи — в зеркале мира, — вы увидите аналогичную картину: неприятие со стороны окружающих. В таком случае нужно либо отказаться от этих новых аспектов, либо потерпеть и привыкнуть, пока они не станут частью вашего кредо.

Переходя на живую пищу, вы меняете не себя, а всего лишь некоторые привычки, например вино заменяете на сок. Если такая замена порождает внутреннюю борьбу с собой, то снаружи — в вашем окружении — эта борьба может отразиться соответственно. Следует сначала привести в порядок свое кредо: действительно ли мне это нужно? Либо пока смириться со своим новым образом и подождать, когда он станет привычным для вас и окружающих.

*«Когда вы уже окончательно перешли на сыроедение и вас зовут друзья или знакомые в ресторан, что вы там едите?»*

Если я оказываюсь в условиях, где не могу есть то, что хочу, я просто ем что дают и не капризничаю. За исключением мяса, конечно. И вам предлагаю тоже не париться по этому поводу. Изредка съесть что-нибудь «такое» — ничего страшного не случится.

Вообще нарушать правила можно, если делать это осознанно, не кривя душой. Только вряд ли вам это понравится. Дело в том, что вашему организму после такого нарушения сразу станет тоскливо, и вы это почувствуете. Ведь он простой и наивный, ваш организм, он вам поверил, что вы больше не будете отравлять его мертвой пищей. А когда вы нарушаете свое обещание, то

огорчаете свое мудрое тело, сбиваете его с толку, да и сами потом сожалеете.

Я, например, могу и покурить, и выпить — пробовал, неоднократно. Но в конце концов пришел к выводу: зачем мне это надо? Никакого удовольствия, одно расстройство. Однако подчеркиваю, это мое личное видение. Вы для себя сами решайте — можно ли и нужно ли нарушать правила вам или нет.

*«Как сыроедение влияет на динамику отношений в семье, с друзьями, со знакомыми?»*

Никак не влияет, если спокойно следовать своим путем, не оглядываясь на общественное мнение, и самому не хватать никого за локти.

*«Мне интересно, как вы донесли до своих близких изменение своего рациона питания? Стали ли вы им показывать книги о сыроедении или позволили им оставаться такими, какими они были, не пытаясь привить им сыроедение?»*

В моем окружении нет ни одного сыроеда. Конечно, я объясняю людям, почему не ем то, что едят они, когда меня спрашивают. Но обратить в свою веру никого не пытаюсь. Если человек не готов, его никак не убедишь. Даже если удастся убедить — он просто не сможет. К сожалению, такова реальность. А если он сам уже готов и созрел, то убеждения и не потребуются — достаточно лишь намека.

*«Сомневались ли вы когда-либо в пользе сыроедения? Есть какие-то аргументы противников, которые кажутся вам убедительными?»*

Сомнений у меня никаких нет и не было, поскольку о результатах я сужу по себе — по своим ощущениям, а также по отражению в зеркале. Так что «аргументы» мне, честно говоря, по барабану.

*«Я сама предпочитаю сырые овощи и фрукты, а вареные почти все (кроме картошки) не люблю. Но я люблю теплую пищу, например суп, а главное — ГОРЯЧИЙ зеленый ЧАЙ. Если еда теплая, то она вредная? Можно ли пить горячий (теплый) чай?»*

Горячая еда — в любом случае мертвая. Вам нужно выбирать между живой или мертвой пищей. Горячий чай пить можно, большого вреда не будет.

*«Летом, когда вокруг изобилие фруктов и овощей, конечно, при желании можно быть сыроедом. Ешь все и радуйся, как говорится. Но на носу зима, и непонятно, как можно быть сыроедом зимой. Ведь овощей и фруктов нет в том изобилии, как летом, а если и есть, то это все привозное и к тому же, ни для кого не секрет, напичканное химией».*

А что, сыроеды, по-вашему, питаются только овощами и фруктами? Вообще, если задаете такие вопросы, вы еще не готовы перейти на чисто растительное сыроедение. На вашем месте я бы пока не отказывался от сырых морепродуктов, яичных желтков, масла, сыра, зернового хлеба. Когда будете готовы, вопросы о том, чем питаться, отпадут сами собой, потому что у вас уже будет свой опыт, а не чужой.

*«У меня последнее время тело постоянно мерзнет. Скорее всего, это связано с сыроедением. Только я вот не пойму, хорошо это или плохо?»*

Для того чтобы тело не мерзло, необходимо, чтобы:

1. Восстановился обмен веществ, сформировалась натуральная микрофлора.

2. Очистились сосуды.

3. Восстановилась сеть капилляров, количество которых с возрастом уменьшается. На живом питании все само восстановится и нормализуется, но для этого требуется время. И еще раз повторяю, не делайте резких переходов, все должно быть в меру и гармонично.

*«Стремлюсь к переходу на живую пищу, но, живу я в Сибири, дачи нет, зимой в супермаркете покупать овощи-фрукты обходится накладно, а о живых злаках вообще молчу, их просто не везут сюда».*

Овощи и фрукты нужно есть по сезону, когда они естественно созревают. В зимний период надо питаться пророщенными злаками, орехами, сухофруктами, водорослями, можно слабосоленой рыбой, яичными желтками, сливочное масло и сыр тоже, если есть потребность, не исключать. Зачем покупать овощи в супермаркете? Для этого существуют рынки. Капуста, морковь, редька в Сибири что, не растет? Злаки для проращивания и многое другое можно запросто заказать через Интернет. Есть захотите — все найдете.

*«Я уже 2 года пытаюсь перейти на сыроедение. Весной, летом и осенью это проходит спокойно, но как только начинаются холода (а у нас в городе зимой доходит до -35...-40), мне очень трудно оставаться на сыроедении. Выбор живых продуктов зимой сильно уменьшается, и в холода организм просто начинает требовать чего-нибудь горячего и сытного. Возникает постоянное чувство голода. Спасаясь кашами. Что делать? Мне очень нравится быть сыроедом, такая легкость, у меня даже мозг прочищается. Но зимой я становлюсь похожа на голодного зверя».*

Значит, не надо спешить с переходом на чистое сыроедение. Перейдете, когда будете готовы. Организму требуется время, чтобы окончательно очиститься и перестроиться. Обратите внимание на системообразующие рецепты.

*«Мне близок здоровый образ жизни, всегда старался его придерживаться. С удовольствием перешел бы на сыроедение, пробовал две недели есть только живую пищу — эффект невероятный! Уровень свободной и физической энергии на высоте, осознанность тоже (воспринимаешь социум как... в общем не важно). И это всего за пару недель! Но проблема в том, что я хочу еще хотя бы лет 5–7 „пооттягиваться“. Сами понимаете, возраст, неплохие свободные деньги, малый бизнес, красивые девушки, рестораны. Жизнь прекрасна и изобильна! Не хочется бросать вредные привычки, так как именно с ними и хочется и жить и резвиться на полную катушку. На какой рацион питания перейти, чтобы быть не полным сыроедом, но и не совсем матричной гайкой, которая покупает только то, что рекламируют? То есть питаться в меру здоровой пищей, так называемой „золотой серединой“».*

Компромисс — раздельное питание и отказ от конкретно вредной пищи: фастфуд, все продукты быстрого приготовления, сахар (заменить на мед), изделия из белой муки (заменить на зерновой бездрожжевой хлеб), консервы полностью исключить, колбасы заменить натуральным

мясом, мясо при желании заменить морепродуктами (по возможности сырыми), исключить продукты, содержащие трансжиры (майонезы, соусы, маргарины), из алкоголя — только хорошее вино, без кофе тоже можно легко обойтись. Все эти и дальнейшие ограничения вводить по мере своего «дозревания» до этих ограничений.

*«Я прислушиваюсь к советам аюрведы — науки, которой много тысяч лет. Я усвоила, что сырая еда меня не греет (живу в Москве, где 9 месяцев холодно), и при моем типе конституции (вата), вообще рекомендуют много теплой, влажной пищи. То есть мне нравятся овощи, зелень, но в моем климате этого недостаточно».*

Человеческим заблуждениям тоже много тысяч лет. Опыт Природы исчисляется многими миллионами. В природе никто не питается по группам крови, по каким-то там признакам телосложения и т. д. То, что горячая пища греет — это иллюзия. Организм должен согреваться сам, изнутри. Для этого необходимы чистые сосуды и здоровая микрофлора. Сосуды хорошо чистит лимонный сок, натуральное яблочное пюре, льняное масло. Когда будете питаться живой пищей, сосуды ваши очистятся и кровь станет горячей. Это произойдет не сразу, но произойдет неизбежно. На данный момент можно пока включить в рацион пророщенные бобовые, отваренные не более 3 минут, а также пророщенные зерна пшеницы, подсолнечника, тыквы.

*«Можно ли употреблять соль?»*

Соль как химическое вещество в пищу употреблять не имеет смысла. Конечно, при условии, что вы питаетесь преимущественно живыми продуктами. По моим наблюдениям, солить хочется только мертвую пищу, а живую — нет. Соль — это просто вредная привычка. Избавиться от нее очень легко: достаточно дня три-четыре «помучиться» без соли, и тогда потребность в ней полностью исчезает. Всякие страшилки, типа: «кровь — она ведь соленая, организму требуется соль, животные любят ее лизать, соль теряется с потом, дистиллированная вода вымывает из организма минералы и т. д.» — полная чушь. Подробнее об этом в книге Поля Брэгга «Вода и Соль: шокирующая правда».

*«По поводу щелочной среды. А как насчет кефира и дисбактериоза? Кефир кислый полезен, а отсутствие микроорганизмов?»*

Дисбактериоз развивается не потому, что в рационе не хватает кефира. Если вы думаете, что дисбактериоз можно вылечить одними лишь продуктами кислого брожения, то сильно ошибаетесь. В организме своя, особая и очень многовидовая микрофлора. Подвергая ее постоянной атаке бактерий одного лишь вида, например, кисломолочных или дрожжевых, вы угнетаете другие виды. Такие продукты лучше вообще избегать, либо употреблять нерегулярно. В природе ни одно существо не заквашивает хлеб на дрожжах и не готовит кефир. Все пьют натуральное молоко, да и то лишь в младенчестве. Организм сам разберется со своей микрофлорой, лучше любых профессоров, если питать его преимущественно живой растительной пищей.

*«В народе уже давно популярны чайный гриб и индийский рис. Являются ли такие напитки полезными?»*

Конечно, эти напитки обладают целебными свойствами и излечивают многие болезни. Но



регулярное их употребление нежелательно, потому что грибы и бактерии, которыми что-то заквашивают, чужеродны для организма. Они должны сделать свое дело и уйти. Поэтому для подобных напитков самым оптимальным вариантом будет курс лечения в один-два месяца. Лучшего питья чем просто чистая вода, для организма не существует.

*«Что вы можете сказать о трансгенных продуктах? Сейчас появляется множество продуктов (помидоры, кукуруза и др.), в которых содержатся гены, не присущие генам этих растений и плодов. Стоит ли опасаться употребления трансгенов или нет?»*

Геномодифицированные продукты следует всячески избегать. Их воздействие на организм еще практически не изучено. Но первые опыты на животных уже показали, что употребление их в пищу приводит к бесплодию, онкологии, физиологическим отклонениям. Подробнее об этом и еще о многом другом — в книге Ольги Афанасьевой «Продукты: полезные или опасные?» Покупайте овощи и фрукты не в супермаркете, а на рынке, по возможности у частных производителей и по возможности местного сезонного урожая, или из тех стран, где по сезону эти овощи фрукты растут в естественных условиях. Если чувствуете на вкус, что в продукте присутствует химия, лучше его выбросить.

*«Что делать с продуктами, которые нельзя есть в сыром виде, например: картошка, баклажаны?»*

Ну, можно или нельзя, это не правило, а скорее дело личных предпочтений. Лично я предпочитаю следовать принципу: *что для меня в сыром виде невкусно, то я не ем.* Например, сырую молодую картошку есть можно, но мне этого не хочется, значит, мне это не нужно. Сырые проростки бобовых тоже недостаточно вкусные, значит, их лучше сварить в течение одной-двух минут. Но если кому-то все это нравится и в сыром виде, почему бы нет?

*«Вы говорите, что необходимо кушать пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли. А где это все можно купить? Есть ли смысл искать на полках в супермаркете?»*

В супермаркете едва ли можно найти что-нибудь натуральное и безвредное. Искать нужно на рынке, в специализированных магазинах или в Интернете, где продают экологически чистую и натуральную продукцию. Есть захотите — найдете.

*«Где гарантия, что сухофрукты сушили при низкой температуре?»*

Я покупаю сухофрукты не в супермаркете, а на рынке, у постоянных продавцов — узбеков, поэтому знаю, как их сушат. На рынке очень мала вероятность нарваться на мертвые сухофрукты, потому что сушить их в электросушилках — слишком затратный способ. В тех краях, где эти фрукты произрастают, очень много солнца, поэтому в сушилках просто нет необходимости.

*«Перешел на сыроедение. Каждый день ем проростки пшеницы. Все отлично, вот только что-то начали зубы побаливать».*

Проростки активизируют процессы очищения, а очищение сопровождается обострением

старых болезней или появлением новых. Если беспокоят зубы, значит, что-то не в порядке с балансом кальция в организме. Необходимо обратить свое внимание на продукты, содержащие кальций: летом — как можно больше зелени, зимой — квашеная капуста, морские водоросли, кунжут, орехи. Следует знать, что кальций полноценно усваивается только при достаточном количестве витаминов С, D и фосфора. Поэтому, если болят зубы, не спешите с резким переходом на сыроедение. Оставьте пока в своем рационе яичные желтки, печень трески, жирную рыбу, сливочное масло. Фосфора достаточно в злаках. Витамин D еще содержится в натуральном конопляном масле (можно достать здесь: <http://www.syroeshka.com>, <http://www.taiiga.etnoshop.net> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>) — оно весьма благотворно действует на все функции организма.

*«Я читала книги Поля Брегга, и по ним выходит, что все шлаки, поступающие через пищу, воздух и воду, можно вывести только с помощью регулярного голодания, т. к. даже овощи и фрукты сейчас практически невозможно найти без обработки химией. Меня хватило почти на полгода еженедельных голоданий, но после сделанного перерыва не могу себя заставить. Считаете ли Вы что голодание — единственный выход и действительно необходимо для поддержания чистоты тела?»*

Вам это может показаться странным, но я не сторонник голодания. Считаю, что голодать без опасений можно только в том случае, если организм здоровый и чистый. Но тогда вопрос — зачем? Лучше не засорять организм, питаясь живыми продуктами. Голодать нужно грамотно и осторожно, иначе можно получить непредвиденные осложнения.

Нельзя голодать в случае, если в организме присутствуют паразиты. Лямблии, например, просто съедят вашу печень — они ведь не договаривались с вами о голодании. Прочие паразиты также будут активно питаться вашими внутренними органами, не получая обычной пищи, а также выделять свои токсины. Если сюда добавить еще токсины самого организма, которые выводятся при голодании, то можно получить такое отравление, что выделительные системы просто не справятся. И что будет?

Так что прежде чем голодать, необходимо пройти антипаразитарную программу и сделать генеральную уборку кишечника, печени, почек, а также избавиться от отложений солей. Все это производится известными проверенными методами, с помощью натуральных живых растений. Как именно — вы можете прочитать в книгах по очищению организма — таких сейчас достаточно много. Выбирайте метод, который придется по душе.

Ну, а после очистки можете уже голодать, если хотите. Только не по-дилетантски, как в голову взбредет, а грамотно. Лучшее руководство по голоданию, на мой взгляд, — книга профессора А. П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Ее можно найти в Интернете.

*«Как вы относитесь к биодобавкам?»*

Я не разделяю пищу на какую-то основную и добавки к ней. Другое дело, есть некоторые продукты, которые для «нормальных» людей являются лекарствами или биодобавками, а для меня — обычной едой. Конечно, речь идет только о натуральных добавках. Например, измельченная морская капуста, отруби, порошок расторопши, масло расторопши, масло амаранта, спирулина — продаются только в аптеках, в магазинах их не найдешь. Для кого-то это лекарства, а для меня — еда. Кто-то привык сначала уродовать себя, а потом усердно лечить. Я же предпочитаю питаться так, чтобы необходимости в лечении не возникало. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

Может показаться: какая скука и отстой! Да лучше оттягиваться по полной, чем вот так дрожать за свое здоровье! На самом деле, за свое здоровье я вообще не беспокоюсь — у меня просто поводов не бывает. И это вовсе не скучно, а очень даже интересно. Скучно — питаться, как все остальные. Я же, когда отправляюсь на поиски своего корма, ощущаю себя сталкером. Я не такой, как все, хоть внешне это никак не выражается. Я ищу еду там, где другие ищут лекарство. Потому что такие продукты, как овес, пшеница, лен, синий изюм, урюк, и им подобные — обычно покупают для приготовления какого-нибудь лечебного снадобья. Торговцы на рынке так и пишут: «овес для лечения». Разве кому-то придет в голову питаться необработанным овсом в оболочке? На то имеются овсяные хлопья. Никто и не подозревает, что необработанный овес вообще можно каким-то образом приготовить. А в мясные ряды я хожу для того, чтобы покупать еду для своей кошки — она у меня тоже сыроедка, разумеется. Вот и получается, что я кажусь не тем, кем являюсь на самом деле (к счастью, я не вампир), — это и есть сталкинг. И это не скучно.

Несколько слов об особенностях моих «добавок». Масло расторопши по своим целебным свойствам превосходит широко известное облепиховое масло, однако об этом мало кто знает. Расторопша имеет уникальное свойство — она восстанавливает клетки печени и выводит из организма токсины. К тому же это сильнейший антиоксидант. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин Е — витамин молодости. В состав этого растения входит уникальное биологически активное вещество — силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. Но опять повторяю — кому лекарство, а кому еда.

Амарант, который был известен еще со времен ацтеков, также обладает целебными и омолаживающими свойствами, в еще большей степени. Масло амаранта излечивает очень много всяких болезней и содержит 6 % сквалена — мощного антиоксиданта, который до недавнего времени добывали из печени глубоководных акул. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. Целебное воздействие амаранта имеет настолько широкий спектр, что перечислять здесь все нет никакого смысла. Недаром у инков и ацтеков амарант был основной пищевой культурой. А у современного человека это растение «почему-то» из рациона ушло и превратилось в лекарство. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Но если цена для вас не очень критична, достать его можно здесь: <http://www.rusoliva.com>

Расторопша и амарант известны еще с древних времен, однако внимания ученых удостоились только сейчас. Причем очень пристального внимания. И то хорошо — лучше поздно, чем никогда. Хотя опять же, интерес науки вызывают не сами натуральные продукты, а лекарства, которые можно из них приготовить.

*«Почему в ваших рецептах нет оливкового и подсолнечного масла?»*

Потому что льняное масло, кедровое, амарантовое и масло расторопши состоят в основном из полиненасыщенных (легких) жирных кислот, в том числе незаменимых, которые не синтезируются в организме и должны поступать извне. Легкие масла хорошо очищают сосуды, подобно тому, как солярка растворяет битум. Они даже с тарелок смываются просто холодной водой, безо всяких моющих средств. Вот и делайте выводы.

*«Спасибо за информацию о сыроедении. С первого раза почему-то поверил на все сто. Вот только отделаться от старой пищи не могу. Причем после первого*

прочтения о сыроедении с мертвой пищей завязал сразу, в один день, и на три месяца. Потом началась жуть! После трех месяцев абсолютного „невспоминания“ — постоянные срывы, не понимаю, в чем дело. Я бросил курить и употреблять алкоголь, но это оказалось абсолютным пустяком по сравнению с пищей. Прямо не знаю, что делать».

Вот потому я и говорю, если у вас нет сильной мотивации, лучше переходить постепенно. Тише едешь, дальше будешь. К устойчивым результатам приводят знания и внутренняя зрелость, нежели сила воли и эмоциональная накачка. Вы должны дозреть, дорасти до этого.

### **Вредные привычки**

*«Я не знаю, как прекратить курить. Меня это уже достало, прямо плакать хочется. Помогите! Please!»*

Чтобы бросить курить, необходимо переключить внимание на альтернативную программу. Например, на улучшение своего физического и энергетического состояния. Нужно заменить одну деструктивную программу другой, конструктивной. А для этого требуется именно *переключить внимание*, как с одной мелодии на другую. Выбрать себе *новую установку* — цель. Задайтесь целью не бросить курить, а сделать из себя совершенство. Ведь если вы хотите отказаться от этой привычки, значит, ваше здоровье, жизненный тонус и внешний вид вам не безразличны. Вот и займитесь своим здоровьем и физическим совершенством. Для этого нужно окунуться с головой в книги по данной тематике, начать переход к живому питанию, завести себе правило делать гимнастику, бегать, плавать, ходить в фитнес-клуб и т. д. Обратите внимание: намерение направлено не на то, чтобы бросить старые привычки, а на то, чтобы обзавестись новыми. В противном случае это будет борьба с собой. Когда внимание переключится на волну здорового образа жизни, вредные пристрастия отвалятся сами собой.

*«У меня есть проблема. Я прекрасно понимаю, что употребление алкоголя очень вредит мне и моему окружению. Когда я не пью какое-то время, в семье становится все хорошо. Полная идиллия. У меня замечательная жена, сейчас она беременна, ждем второго ребенка. Вроде бы нужно задуматься о последствиях, которые очень часто были для меня плачевными. То я разобью чужую машину, отчего влезу в долги, то ругаюсь на жену в пьяном состоянии. И так всегда: стоит мне выпить, как сразу начинаются серьезные проблемы, касающиеся всех сфер жизни. Вот вчера я в очередной раз напился, и меня забрали в милицию, где я просидел всю ночь. Опять серьезные проблемы, хочется просто плакать от того, что наступаю на те же самые грабли и не могу сделать выводов, чтобы не повторять этих ошибок. Пьянство фактически губит меня, я могу потерять все в один прекрасный день. Я хочу полностью отказаться от алкоголя. Я не знаю, что мне делать. Я боюсь. Мне плохо. Мне сейчас очень плохо на душе, просто невыносимо. Почему повторяются такие ситуации?»*

Причины скверного, почти невыносимого, состояния я уже называл: энергетический кредит и токсины. Но помимо этого в сознании на постоянной основе сидят паразиты, которые получают свою долю энергии от всех ваших проблем и переживаний, связанных с

употреблением спиртного. Они так просто не отпустят. Вы будете наступать на те же самые грабли до тех пор, пока не очистите свой организм и сознание. Если вы этого не сделаете, вас будут цеплять за крючки снова и снова. Крючками служат, с одной стороны, старые токсины в организме. От них вы избавитесь, когда встанете на путь живого питания и оздоровления. А с другой стороны, это деструктивные программы в вашем сознании.

Вот пример такой программы: «Сейчас я выпью немного, в меру, как пьют все нормальные люди, и у меня все будет хорошо». На самом деле ничего хорошо не будет — все произойдет по старому сценарию. Паразиты сознания незаметно выведут вас, как на привязи, за ту границу, которую вы сначала не хотели переступить. Так получается даже независимо от вашей воли. Есть такая категория людей, которые «заходятся». Им недостаточно выпить рюмку, они чувствуют подъем — энергетический кредит, отчего хочется выпить еще, чтобы было больше энергии, больше подъема.

Так вот, я вам скажу, что такие люди, как вы, которых «нормальные» считают алкоголиками, на самом деле гораздо *нормальнее* их. Все аборигены, например, как индейцы, эскимосы и прочие народы, которые ближе к натуральному образу жизни, склонны к алкоголизму. Вы думаете «пить в меру» — это нормально? Ничуть не бывало! Это совершенно глупое и бессмысленное извращение. «Нормальный» человек скажет: я выпил рюмку, и все, мне больше не надо, а вот алкоголик — он пьет до тех пор, пока не ужрется.

Но ЗАЧЕМ этот нормальный человек выпивает рюмку? Какой в этом смысл? Можете объяснить? У пьяницы смысл есть — больше энергии, больше подъема. Пусть не в хорошую сторону, но смысл есть. А у «нормального»? Ну выпил ты чуть-чуть, тебе от этого ни холодно, ни жарко. Зачем? За компанию? По традиции? Ерунда! *Культурное употребление дихлофоса* — вот настоящая, подлинная сущность такой традиции. На самом деле, *никакого смысла в умеренном питье нет*. В неумеренном — есть. Таково реальное положение вещей, если взломать идиотские стереотипы и поставить все с головы на ноги.

Наоборот, если вас удовлетворяет небольшое количество спиртного и вам не хочется оттянуться на полную катушку, тогда вот это как раз и есть *ненормально*. Значит, вы не чувствуете вкуса энергии, он у вас притуплен куда более сильной зависимостью от мертвой пищи. И напротив, у «заводных» людей имеется обостренное чувство энергии, отсюда и жажда этой энергии, желание оттянуться, «испить чашу до дна». Только они не знают, что оттягиваться от избытка натуральной, не стимулированной энергии — это гораздо круче, им просто незнакомо такое ощущение.

Итак, получается простая и ясная картина: пить не в меру — будут проблемы, а пить в меру — смысла нет. Ну зачем? Ни то ни се. Правда ведь? Вот вам и выход из ситуации — *не пить вообще*. Когда вы это осмыслите, осознаете и прочувствуете, деструктивные программы в вашем сознании сотрутся и заменятся новыми, жизнеутверждающими, направленными на *радостное существование и развитие в радостном мире*. А чтобы окончательно прозреть, обязательно послушайте лекцию профессора В. Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против России», ее можно найти в Интернете, например здесь: <http://www.samohin.ru/video/zhdanov>.

Не пить вообще — это классно!

«Если верить Евангелию от Ессеев, то получается, что Иисус проповедовал сыроедение. А как же быть с легендой о том, как Он накормил людей хлебом и рыбой? Чему верить?»

Иисус кормил людей тем, чем они питались на тот момент. Одно дело — накормить их, другое дело — объяснить им, чего есть не следует.

*«Вы пишете о вреде молока. А как быть с Евангелием Ессеев, где Иисус прямо и конкретно говорит противоположное?»*

Иисус проповедовал свое учение для людей, живущих в основном скотоводством. Думаю, Он понимал, что если запретить им уже и молоком питаться, то это будет перебор.

*«Как известно, Иисус вместе со своими сподвижниками пил вино, ел хлеб, да еще и говорил при этом, что это суть Тело и Кровь Его».*

Во-первых, это было, скорее всего, и не вино вовсе, а виноградный сок. Здесь имеют место быть трудности перевода библейских текстов. То, что в современном переводе звучит как вино, на самом деле являлось виноградным соком. Сок тогда называли вином, понимаете? Просто сорта и качества его были разные: хорошим соком считался свежий, а перебродивший — плохим. Не думаю, что Христа угощали плохим соком.

Во-вторых, хмельное вино в те времена и в той местности достаточно сильно разбавляли водой.

В-третьих, из рук Христа я бы и сам пил и ел все что угодно. Неужто вы думаете, что в чаше Христа находилось то, что мы сейчас понимаем под алкоголем? Таинство Евхаристии, коим была трапеза Иисуса и Его сподвижников, заключается в том, что после освящения хлеб и вино уже не являются тем, чем были до этого, а знаменуют двуединство божественного и человеческого начала во Христе.

Аналогично, только наоборот, жидкость в бутылках, которая продается в ширпотребных торговых точках, вобрала в себя столько негативной информации, что из вина превратилась уже в конкретный яд. Представьте, сколько людей с поломанной и негативной энергетикой проходит через эти точки. Поэтому, если уж пить вино, то лучше домашнее или то, что продается в фирменных магазинах, а не в шалманах.

### ***Вы вступаете в элитный клуб***

*«Ни в одном из древних трактатов по йоге или цигун не написано, что для развития высокой энергетики необходимо питаться живой пищей. Тысячи лет без этого обходились».*

А вы прочитали все древние трактаты? Поздравляю. Если вы только что проснулись, вам необходимо кое-что узнать. За последнюю сотню лет ситуация в мире очень сильно изменилась и продолжает меняться с большим ускорением. Поэтому нельзя просто так взять какую-нибудь древнюю технику в том виде, как она была для своего времени, и применять сейчас, в новой реальности, без учета произошедших изменений. Новая реальность уже совсем не такая, как прежде. Если вы этого до сих пор не поняли, то очень скоро «отстанете от поезда».

Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях — они уже не столько индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольны этой системе. Если человек несвободен и неосознан, о каком развитии может идти речь? Это все равно что муху, застрявшую в паутине, обучать йоге по древнеиндийским трактатам. Ведь это такое древнее учение, ему тысячи лет! Значит, и мухе должно помочь, для ее здоровья и долголетия!

Сначала нужно компенсировать поворот реальности. Вырваться из паутины, если уж на то пошло, а потом и развитием заниматься. Живая вода, живой воздух и живая пища как раз и являются такой компенсацией, которая не только проясняет и освобождает сознание, но и повышает энергетику простым и естественным образом. Но, разумеется, если вы хотите добиться большего, нужно еще дополнительно заниматься энергетическими практиками.

*«Чтобы воспользоваться этими знаниями, нужны душевные силы, а у меня какой-то упадок, апатия, даже физически ощущаю сон наяву. К сыроедению еще не готова перейти, правда, исключила из пищи некоторые вредные продукты. А каким еще образом раскрыть свои энергетические потенциалы, пока не знаю. Хочется отформатировать свой мозг от тараканов, которые мешают просто радоваться жизни. Знаю же, что во многом мне везло и везет, но тем не менее охватывает меня хандра своей пленой и не дает насладиться чистыми красками жизни».*

Чтобы обрести душевные силы, нужно увлечь душу, найти Свою Цель. Но в то же время, если вы во власти апатии, цель отыскать не удастся. Получается замкнутый круг: для пробуждения сил нужны силы. Вот поэтому я и предлагаю вам простой и естественный путь высвобождения энергии, которая чуть ли не полностью задействована на поддержание жизнеспособности; и одновременного освобождения от паразитов сознания (тараканов) — *путь перехода к живому питанию*.

Вы не понимаете, насколько этот путь сильный и эффективный, потому что не пробовали. Сквозь плену, в которой вы пребываете, вам *кажется*, что я говорю о вещах каких-то отвлеченных и несущественных. На самом деле я показываю вам выход, а у вас не хватает даже сил сбросить оцепенение, проснуться и *увидеть*, что это действительно выход. Поэтому вы читаете эти строки и все равно продолжаете меня спрашивать: ну где же он, выход? Покажите!

Поймите хотя бы умом, если не получается осознать. Допустим, если взять пьющего человека: он чувствует себя постоянно разбитым физически, он во власти паразитов сознания, которые заставляют его пить, поэтому он и морально разбит тоже, ему тяжело так жить, тяжело пить, а не пить тоже невозможно, он вынужден это делать опять и опять, чтобы хоть немного поднять свой тонус, потому что без этого жизнь, как ему кажется, просто невыносима. На самом деле, ему лишь *кажется*, что круг замкнутый. С потреблением мертвой пищи абсолютно такая же картина.

Повторяю, поймите это хотя бы разумом, разорвите порочный круг, и появится у вас энергия. Не сразу, но уйдут тучи из слоя вашего мира, и насладитесь вы «чистыми красками жизни», как того хотите. *«Просто радоваться жизни»*, как вы пишете, действительно возможно. Для этого нужна свободная энергия и свободная воля. Вот и попробуйте войти в дверь, где мною написано слово «выход». Я ведь уже побывал там и знаю, о чем говорю.

*«Прослушал Трансерфинг полностью 3 раза (аудиокниги), причем заметил, что, когда слушал в последний раз (в это время был уже на сыроедении), до меня дошли многие вещи, которые ну никак не доходили, когда я питался термически обработанной пищей. В частности: мне удалось прочувствовать аналогию, как в осознанном сновидении нам удается управлять сном — так и в жизни получается, что можно проснуться. Когда я это ощутил, у меня внутри как будто приятная бомбочка энергетическая взорвалась — так здорово! С тех пор мне стала больше понятна фраза „проснуться наяву“».*

Вот, вы ощутили именно то, что я имел в виду, когда говорил о прояснении сознания. Очень часто лишь кажется, что ты что-то хорошо понимаешь. На самом деле это не так. Когда цепочка логических заключений разума выстраивается в стройную схему, превращается в шаблон, — появляется *понимание*. Но это лишь иллюзия, интерпретация. Настоящее проникновение в суть вещей наступает только тогда, когда приходит *осознание*. А это совсем другое. В отличие от понимания, осознание идет откуда-то изнутри, не от разума, а от души. Вот это и есть та самая ясность, переходящая в озарение.

Подводя итог, хотелось бы добавить вам воодушевления, потому что вас ожидает непростой и долгий, но многообещающий и радостный путь. Вы вступаете в элитный клуб, членство в котором выведет вашу жизнь на качественно новый уровень. Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример, потому что питание живой пищей отразится не только на вашем интеллекте и жизненном тоне, но и, конечно же, на внешности, что люди замечают в первую очередь.

В подтверждение тому приведу отрывок из книги Арнольда Эрета, основоположника живого питания, который, по мнению докторов, был болен неизлечимым недугом, а потому отвергнут ими.

*«Неописуемое и до сих пор незнакомое мне чувство отличного здоровья, жизненной энергии, высочайшей производительности, выносливости и силы пришло ко мне и принесло огромную радость и счастье уже лишь оттого, что я живу. Это было не только физическое ощущение. Сильные изменения произошли в моем менталитете, что проявилось в обострении восприятия, памяти. У меня появилась надежда, спокойствие и даже смелость, какое-то духовное просветление и озарение, буквально как восход солнца. Все мои физические возможности вдруг резко увеличились, намного превосходя те, что были у меня в годы здоровой и полной сил юности. Я легко преодолел путешествие на велосипеде в 800 миль из Алжира в Тунис. Представьте, ведь я был кандидатом в покойники, приговоренным и отвергнутым докторами. Теперь же я просто ликовал от обретенных сверхспособностей и оттого, что мне удалось миновать эту „бойню человеческую“, именуемую „научной медициной“».*

Я не призываю вас теперь огульно отвергать все, что предлагает медицина, и, конечно же, не имею намерения обобщать нерадивый опыт отдельных докторов на всех медицинских специалистов. Однако опыт Арнольда Эрета дает надежду тем, кого медицина занесла в черный список «неизлечимых». Обратитесь к Природе — она лучший лекарь. Переходите на питание натуральной живой пищей, и Природа сама все поправит.

И последнее, о чем хотелось бы сказать. Вы должны осознавать, что перейти со старого, закрепощенного и сонного, на новый, свободный и осознанный образ жизни — далеко не так просто, как кажется. Поэтому не торопитесь, не насилуйте себя и не старайтесь следовать всем данным в книге рекомендациям с фанатизмом. Фанатизм в любом проявлении, даже если речь идет о хороших и полезных вещах — это обратная сторона инфантильности, где вы по-прежнему спите и не понимаете, что делаете. Помните: все должно быть в меру, гармонично и в охоту, а не в принуждение. Не заставляйте себя делать то, к чему душа не лежит. Если еще не «дозрели», лучше погодите с крутыми переменами. Действуйте осознанно и в единстве души и разума. Удачи вам!



## (Системообразующие)

Здесь я приведу лишь рецепты основных блюд, без которых вам будет сложно себя накормить и без которых вы не сможете долго продержаться на сыроедении. Я называю данные блюда системообразующими, потому что они поставляют в организм все, что ему необходимо обязательно, каждодневно и в первую очередь. В остальных пунктах своего меню можно дать волю фантазии и импровизации. А рецепты от профессионала своего дела Чедар Сарно, которые приводятся в следующей главе, украсят ваш стол, наполнят жизнь новыми радостными ощущениями, а душу — согреют.

## **ЖИВЫЕ ХЛЕБЦЫ**

Зерно пшеницы 400 г  
Сушеная морская капуста 100 г  
Вода 150 г  
Семена льна 1 стакан  
Семена кунжута 1 стакан  
Помидоры 3 шт.  
Болгарский перец 1 шт. (либо 15 г сушеных хлопьев)  
Чеснок 1 головка  
Семена тмина 1 дес. ложка  
Семена кориандра 1 дес. ложка  
Приправа для корейской моркови 1 дес. ложка  
Соевый соус (японский) 4–5 ст. ложек

Пшеницу высыпать в кастрюлю, залить до краев простой водой, перемешать, выбросить все, что всплыло на поверхность, воду слить. Зерно замочить на ночь в глиняном горшочке водой, настоянной на шунгите (залить полностью, поверх на 5 см).

Шунгитовая вода необходима для того, чтобы уничтожить чужеродные микроорганизмы. Настаивать воду нужно в открытой емкости (лучше в тени, а не на солнце), от суток и более. Можно использовать либо кремень, либо шунгит, либо и то и другое. Количество камней берется из расчета сто граммов на литр воды. Перед первым использованием шунгит нужно как следует промыть, а также не бросать его в воду сразу слишком много, потому что поначалу камни дают излишне сильную минерализацию. Шунгит можно заказать здесь: <http://www.shungit-ki.ru/products.html>. И шунгит, и кремень необходимо хорошо промывать раз в неделю, если вода не дистиллированная. И лучше менять хотя бы раз в году, потому что камни неизбежно покрываются налетом солей жесткости.

Пшеницу следует брать северных сортов (например сибирских), в ней содержится меньше клейковины. Южное зерно обычно выглядит крупнее, светлее и «полнее». Северное — мельче, темнее, и оно также несколько «сморщенное». Желательно приобретать пшеницу, предназначенную для проращивания, в специализированных магазинах. Например, вот здесь: <http://www.syroeshka.com>, <http://www.taiga.ethnoshop.net/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>.

Утром воду слить, горшочек накрыть крышкой и оставить до вечера при комнатной

температуре. Если вечером уже видно, что зерна проклюнулись, поставить горшочек в холодильник. Если нет, зерна залить снова шунгитовой водой, размешать, воду слить и оставить в горшочке до утра при комнатной температуре. Утром проростки должны быть уже готовы. Величина ростков не должна превышать 1–2 мм. Перед употреблением их следует промыть питьевой водой, чтобы удалить побочные вещества, которые выделяются при прорастании.

Морскую капусту залить холодной водой, промешать, чтобы песок осел на дно, выложить в дуршлаг. Повторить эту процедуру еще два раза. Последняя вода должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.) Полоскать водоросли нужно быстро, чтобы они не успели сильно набухнуть.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и перемолоть водоросли. Затем перемолоть проростки пшеницы два раза. Болгарский перец, помидоры, чеснок порезать, добавить воду и размельчить все в блендере на средней скорости. Если помидоров и болгарского перца нет, можно заменить таким же количеством моркови с водой. Семена тмина и кориандра необходимо размельчить в порошок в кофемолке. Соевый соус желательно брать японский, с низким содержанием соли и без глутамата натрия, например, «Yamasa». Если вы не уверены в том, что соус не содержит трансгенных ингредиентов, лучше от него отказаться. Сушеную морскую капусту можно купить на рынке у корейских торговцев. Приправу для корейской моркови лучше делать самому, либо покупать выборочно на рынке у восточных или корейских торговцев, потому что в фабричную приправу добавляют соль и токсичный глутамат натрия. Приправа для корейской моркови должна быть неострой. Кто любит поострее, можно добавить стручок жгучего перца или измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Затем все это вместе перемешать ложкой в большой миске.

На кофемолке (кофемолку лучше покупать ту, что помощнее и побольше) размолоть в несколько приемов семена льна и кунжута. Если нет семян, можно взять то же количество льняной муки. (Продается, например, здесь: <http://www.seryogina.ru/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>. Семена льна и кунжута удобней молоть на мельнице, которую можно приобрести здесь: <http://www.mukomolka.ru>) Высыпать муку в миску, добавить приправы и тщательно перемешать руками со всем остальным.

Полученное тесто разделить на три части. Смазать стандартный эмалированный противень из духовки льняным маслом. Выложить на него одну часть теста и распределить руками равномерно по всей площади, время от времени смачивая ладони, чтобы тесто не прилипло. Затем взять металлическую лопатку и разделить тесто на квадраты 7×7 см. Смазать маслом второй противень и выложить на него квадратики с первого. В итоге получится три заполненных противня. Сушить в духовке 6–8 часов на самом слабом огне при открытой дверце.

Для сушки лучше всего использовать не духовку, а дегидратор (сушилку), в котором предусмотрен режим «living foods», температура не выше 41 градуса по Цельсию. Дегидратор можно заказать вот здесь: <http://dry.naturfood.net/>.

После сушки дать хлебцам остынуть и выложить их в короб, накрыв сверху бумажной салфеткой. Живые хлебцы получаются вкуснее, чем обычный хлеб. А о том, насколько они полезней, даже и говорить излишне.

## **ЖИВОЙ ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ**

*Нелущеное зерно овса (в оболочке) 800 г*

*Зерно пшеницы 200 г*

Семена тмина 1 ст. ложка

Семена укропа 1 ст. ложка

Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка

Молотый кайенский перец (чили) ½ ч. ложки

Питьевая вода 3,5 л

Овес высыпать в дуршлаг, промыть струей воды. Затем залить в большой кастрюле шунгитовой водой на ночь. Утром переложить в дуршлаг и накрыть мокрой марлей в два слоя. Вечером промыть струей воды, не убирая марли. В тот же вечер замочить пшеницу в горшочке. На следующее утро овес опять промыть. С пшеницей поступать так же, как в предыдущем рецепте. Вечером овес снова промыть. На следующее утро овес и пшеницу промыть, проростки готовы. Таким образом, на прорастание овса уходит двое суток — в два раза больше, чем у пшеницы. Величина ростков овса не должна превышать 1 см. Овес обычно прорастает неравномерно, но это не должно вас беспокоить, все необходимые преобразования в зернах поспеют. Главное, замачивать их на ночь нужно не менее 12 часов. (Другой вариант: вместо овса и пшеницы можно взять ячмень — 1 кг.)

Теперь, проростки овса размолоть на электромясорубке через крупную решетку дважды. (У ячменя оболочка тоньше, второй раз можно молоть через мелкую решетку.) Пшеницу молоть дважды через мелкую решетку. Мясорубка должна быть мощная, не менее 1,5 кВт.

Далее, измельчаем в кофемолке семена тмина и укропа. Соединяем размолотые проростки и все приправы в большой посуде, добавляем воду — 2,5 литра, размешиваем и оставляем на один час, время от времени помешивая. Если кисель предполагается давать детям, следует умеренно обращаться с перцем.

Следующий шаг — надо отжать всю приготовленную массу. Для этого потребуется как-то приспособить мелкое металлическое сито к кастрюле. Самый удобный вариант — простая пароварка, состоящая из кастрюли и поддона с решеткой. Сито (подобрать по размеру) ставится на этот поддон, наливается туда кисельная масса и сначала немного протирается деревянной лопаткой, а затем отжимается руками. Готовый кисель при этом стекает в кастрюлю. Жмых откладывается в большую миску. Когда вся масса отжата, жмых заливается литром воды, разминается и повторно отжимается через то же сито.

В результате получится 4 литра киселя с консистенцией хороших сливок. Можно разлить его в двухлитровые пластиковые бутылки и убрать в холодильник. Хранить не более двух недель. В холодильнике на третий день кисель незначительно подкисает и приобретает приятный вкус, с кислинкой. Перед употреблением бутылку хорошо взбалтывать.

Квасить кисель при комнатной температуре, как это делается в классическом рецепте, — совершенно излишне. Избыток бактерий какого-то одного вида в продукте нежелателен, поскольку угнетает симбионтную микрофлору кишечника и вызывает дисбаланс.

В отличие от старорусского рецепта киселя, восстановленного доктором Изотовым, живой кисель из пророщенных зерен, приготовленный по данной технологии, *множественно* богаче по своему составу, концентрации полезных веществ и целебным свойствам. Конечно, можно его и сварить, как это делали наши предки, тогда он действительно превратится в густой кисель, который в пору ножом резать. Но какой в этом смысл? Чтобы убить все живое и получить мертвую биомассу, содержащую лишь отголоски всех тех целебных свойств, которыми может обладать только живой продукт?

Если учесть, что даже вареный овсяный кисель излечивает множество всяких болезней и нормализует многие функции организма, то можете себе представить, какой силой обладает кисель *живой*. По сути, это идеальная пища для организма после молока матери.

Живой кисель — биологически активный продукт, поэтому принимать его следует поначалу осторожно, постепенно приучая свой организм, и не смешивать с другой пищей. Если он вызывает расстройство пищеварения, значит, кишечник сильно засорен. Что делать? Чистить кишечник, что же еще. Или продолжать питаться мертвой пищей, а про живую забыть. Тогда все будет как раньше, «в порядке».

А теперь, собственно, рецепт блюда из овсяного киселя. На одну порцию берут 200–300 граммов продукта, добавляют три столовые ложки с верхом пшеничных отрубей, столовую ложку порошка расторопши, десертную или столовую ложку масла расторопши (продается в аптеках) или кедрового и сок одной четверти лимона (либо одну-две столовые ложки натурального яблочного уксуса) и все это перемешивают. Больше ничего добавлять не надо. Если есть вприкуску с чесноком, луком и перцем, то это блюдо для организма великолепный оздоравливающий и омолаживающий бальзам, а для паразитов — погибель. Не могу обещать, что вам такая еда сразу понравится. Зато потом, когда организм распробует, что это за чудо, и привыкнет — за уши не оттащишь — гарантирую. Вообще, живая пища имеет такое свойство воздействия на организм, что когда он что-то полезное для себя откроет, возвращаться к чему-то вредному уже не захочет. Старая привычка съесть что-нибудь «этакое» еще долго не будет давать покоя. Но опыт покажет, что ничего хорошего из этого не выходит — одна лишь тяжесть в животе да сплошное разочарование.

### **ЖИВАЯ ОВСЯНКА**

*Цельный овес без шелухи (голозерновой) 100 г*

*Приправа для корейской моркови ½ ч. ложки*

*Сухой болгарский перец, хлопья 1 дес. ложка*

*Масло расторопши или кедровое 1 дес. ложка*

*Порошок расторопши 1 дес. ложка*

*Сок четверти лимона*

*Питьевая вода 200 г*

Овес прорастить по той же технологии, что и пшеницу. Загрузить проростки и хлопья болгарского перца в блендер, добавить воду, размолоть до мелкой фракции. Выложить в тарелку, добавить приправу, расторопшу, масло, сок лимона или столовую ложку яблочного уксуса. Голозерновой овес бывает в магазине «Сыроешки». <http://www.syroeshka.com>.

### **ЖИВАЯ ГРЕЧКА**

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы, и перебрать, чтобы удалить камешки. Замочить в шунгитовой воде на 3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить до появления небольших ростков. Все остальное — аналогично предыдущему рецепту. Зеленую гречку также можно найти в магазине «Сыроешки». <http://www.syroeshka.com>.

### **КВАШЕНАЯ КАПУСТА БЕЗ СОЛИ**

*Два небольших кочана капусты (можно белокочанную, а можно и зеленую)  
Морковь 700–800 граммов  
Кайенский перец (чили) ½ ч. ложки  
Сухой болгарский перец, хлопья 60 г*

Рецепты квашеной капусты без соли широко известны. Однако, когда я попытался им следовать, у меня ничего путного не вышло. Поэтому пришлось разработать свою технологию, которую здесь привожу и от которой лучше не отклоняться. Добавлять в рецепт еще какие-то дополнительные ингредиенты нет смысла, потому что вкус от этого только искажается в нежелательную сторону.

Капусту крупно порубить (около 3–4 см), а морковь нарезать кружочками. Капустные стебли возле кочерыжки обрезать и выбросить, саму кочерыжку нарезать. Размешать все вместе с приправами в большой посуде. Мять не надо. На дно двух трехлитровых банок положить по капустному листу. Плотно набить обе банки, утрамбовывая деревянной толкушкой, чтобы до горлышка оставалось не менее 10 см, и сверху закрыть капустными листьями. Залить банки дистиллированной или простой питьевой водой так, чтобы покрыть листья. В банки поставить узкие пол-литровые пластиковые бутылки, наполненные водой, в качестве груза. Сверху накрыть хлопчатобумажной салфеткой. Вода должна покрывать листья, чтобы к ним не было доступа воздуха. Поставить в теплое место с температурой 23–25 градусов по Цельсию. Через некоторое время вода в банках поднимется. Если она начнет переливаться через край, уменьшить груз или вообще убрать его (можно положить два небольших шунгитовых камушка). Каждые несколько часов придавливать грузы, чтобы избыток образовавшейся углекислоты вышел.

Длительность выдержки — около двух суток. Это время зависит от всех компонентов и условий, и его надо определять интуитивно. Если недодержать, капуста не созреет. Если передержать, будет мягкой и кислой. Во всяком случае, лучше дать ей созреть в холодильнике. Перед тем как убрать в холодильник, в каждую банку нужно положить по шунгитовому камню. И конечно, вода должна покрывать листья. Употреблять можно через неделю хранения в холодильнике.

Почему именно две трехлитровые банки, а не ведро, скажем? И почему надо все смешивать, а не укладывать слоями, как в классическом рецепте? Могу сказать лишь одно: не знаю. Опыт показал, что надо делать именно так, а не иначе. Получается вкуснее.

Квашеная капуста без соли — это, пожалуй, единственное исключение из строгих правил сыроедческой кухни, в которых не рекомендуется систематическое употребление «квасных» продуктов. Во всяком случае, жители Балкан едят ее постоянно, отличаются отменным здоровьем и хорошо выглядят. А в Германии любители жирных колбасок и пива живут в бодрости и здравии, скорее всего, благодаря именно такой вот капустке, которую тоже едят каждый день. Но я считаю, что летом надо питаться свежей зеленью, а вот зимой наступает самое время для квашеной капусты и морских водорослей. Кстати, до сих пор не могу понять, зачем в России капусту солят.

## **МОРСКАЯ КАПУСТА**

*Сушеная морская капуста 100 г  
Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ч. ложка  
Соевый соус (японский) 1–2 ст. ложки  
Натуральный яблочный уксус (или треть лимона) 1 дес. ложка*

Водоросли порезать ножницами (поскольку длинные есть неудобно), выполоскать в трех водах, чтобы песок осел на дно, перекладывая каждый раз в дуршлаг. Последняя, третья вода, должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.) Выложить на дуршлаг и дать воде стечь. Затем добавить приправы, масло (если нет кедрового, можно кунжутное или льняное — холодного отжима) и перемешать. Морская капуста готова. Очевидно, варить ее не только бессмысленно и вредно, но и просто глупо, потому что весь вкус теряется.

### ***ЖИВОЙ ЗЕЛЕНЬ СУП***

*Помидоры 2 шт.*

*Болгарский перец половинка*

*Чеснок 2–3 дольки*

*Редиска 4–5 шт. (или одна маленькая репка)*

*Хороший пучок укропа*

*Хороший пучок петрушки*

*Ботва свеклы, редиски, моркови, лука, шпината — по маленькому пучку*

*Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка*

*Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка с верхом*

*Сок трети лимона (или 2 ст. ложки натурального яблочного уксуса)*

*Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 1–2 ст. ложки*

*Вода 1 стакан*

Порезать помидоры, болгарский перец, чеснок, редиску, укроп, петрушку, лук, загрузить в блендер. Добавить туда измельченную сушеную морскую капусту (ламинарию то есть, которая продается в аптеках), приправу, масло, сок лимона и стакан воды. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Включить блендер на минуту на средней скорости. Затем нарезать остальную всевозможную ботву, (можно еще ботву чеснока, щавеля и др.), только так, чтобы не перегрузить блендер, и запустить его сначала на средней скорости, затем на высокой. Для того чтобы трава быстрее зашла в воронку, блендер можно покачивать или помогать ручкой деревянной широкой ложки. Нельзя использовать металлическую ложку, потому что она однажды может провалиться в блендер и повредить его. Получится литр с небольшим супа-пюре — две-три порции.

В апреле-мае, когда ботва культурных растений еще не подросла, нужно использовать дикоросы: листья крапивы, подорожника, одуванчика. Крапиву собирают в перчатках, срезая верхние побеги, моют, в пищу идут только листья, стебли выбрасывают. Крапива, по своим питательным и очищающим свойствам, превосходит все остальные травы.

Овощная ботва содержит в десятки и сотни раз больше белков, витаминов и микроэлементов, чем сами овощи. Особенно полезен шпинат. Такой супчик имеет очень высокую питательную ценность и хорошо очищает организм. Если после него вы ощущаете подергивания в области печени, это значит, камушки из вас выходят.

### ***СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ***

Небольшая брокколи  
Помидоры 2 шт.  
Болгарский перец 1 шт.  
Чеснок 2–3 дольки  
Пучок укропа и петрушки  
Маленький пучок зеленого лука  
Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка  
Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки  
Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка  
Сок трети лимона (или 2 ст. ложки натурального яблочного уксуса)  
Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 2 ст. ложки  
Соевый соус 1 ст. ложка  
Вода 1,5 стакана

Готовится аналогично предыдущему рецепту. Наличие всех ингредиентов не обязательно.

## **ЖИВОЙ ВИНЕГРЕТ**

Цветная капуста или брокколи, небольшой кочан  
Свекла 1 шт.  
Морковь 2–3 шт.  
Репчатый лук 1 шт.  
Чеснок 2–4 дольки  
Помидор 3–4 шт.  
Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ст. ложка  
Соевый соус (японский) 2 ст. ложки  
Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки (или сок трети лимона)  
Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 2 ст. ложки

Капусту разделить на маленькие соцветия. Морковь и свеклу настрогать соломкой. Репчатый лук порезать кружочками, а помидоры — маленькими кубиками. Чеснок выдавить давилкой. Можно еще положить свежий или мороженный зеленый горошек. Зимой можно нарезать немного квашеной капусты. Все это загрузить в большую миску и перемешать, добавляя приправу. Для остроты можно добавить немного кайенского перца (чили). Затем влить соевый соус, уксус и перемешать. В последнюю очередь добавить масло и снова перемешать.

## **ЖИВЫЕ КОТЛЕТКИ**

Зеленая гречка (или желтое просо в оболочке) 200 г  
Тыквенные семечки очищенные 200 г  
Подсолнечные семечки очищенные 200 г  
Семечки льна 1 стакан  
Морковь 2 шт.  
Чеснок 1 головка  
Помидор 1 шт.

*Болгарский перец 1 шт.*

*Укроп, петрушка, зеленый лук — небольшие пучки*

*Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка с верхом*

*Соевый соус (японский) 3–4 ст. ложки*

*Масло льняное 2 ст. ложки*

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы. Замочить в шунгитовой воде на 3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить на 12 часов.

Если вместо гречки используется просо (это такая желтая кашка, пшенка, только в оболочке), замочить его на 12 часов в шунгитовой воде. Затем выложить в мелкое сито в форме чашки и накрыть мокрой марлей в два слоя.

Замочить семечки в шунгитовой воде. Спустя половину суток можно приступать к приготовлению. Просо и гречка должны проклюнуться, семечкам прорасти не обязательно.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и размолоть сначала семечки, затем, быстро засыпая, просо (чтобы оно не успевало вылетать из решетки), размолоть его дважды. С гречкой проблем вообще нет. После этого размолоть морковь, помидор, болгарский перец и чеснок. Зелень мелко-мелко порезать. Добавить приправу, соевый соус, масло и все перемешать в большой миске. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый).

Семечки льна размолоть на кофемолке. Положить половину льняной муки в тесто и снова размешать. После этого можно вылепить котлетки, обвалять их в льняной муке, уложить в пищевой контейнер и убрать в холодильник. Подавать вместе с томатным соусом.

## **БАБУШКИН ТОМАТНЫЙ СОУС**

*Помидоры 2,8 кг*

*Сушеный болгарский перец, хлопья 70 г*

*Кайенский перец (чили) 1 чайная ложка*

Мясистые помидоры порезать, размолоть в блендере и выгрузить в трехлитровую банку. Добавить туда же хлопья болгарского перца и ложку молотого острого, перемешать, накрыть салфеткой и оставить при температуре 23–25 градусов. Утром и вечером помешивать. Через двое суток, когда соус приобретет острый вкус, разлить по банкам меньшего объема и убрать в холодильник. Перед употреблением добавлять в банку чеснок по вкусу. Вы будете приятно удивлены восхитительным букетом этого живого продукта. В отличие от синтетических и мертвых кетчупов, бабушкин соус несет в себе свежесть лета и создает именно то вкусовое ощущение, которое ожидаешь получить от *правильного* соуса.

## **УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРИПРАВА**

*Сладкий перец (паприка) 2 ч. ложки*

*Сушеный чеснок 2 ч. ложки*

*Мускатный орех 0,5 ч. ложки*

*Куркума 1 ч. ложка*



*Карри 1 ч. ложка  
Кориандр 1 ч. ложка  
Шамбала (пажитник) 1 ч. ложка  
Калинджи (черный тмин) 2 ч. ложки  
Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки  
Ядра абрикосовых косточек 7 шт.*

Все специи в измельченном виде смешать. Цельные семена и хлопья перца размолоть в ступке или кофемолке. Измельченные специи долго не хранить. Отличительной особенностью данной приправы является ее универсальность — можно добавлять почти во все блюда. Она же является лучшей заменой приправы для корейской моркови. Другой отличительной особенностью этой приправы является целебное действие двух компонентов — шамбалы и калинджи. Шамбала стимулирует сердечную деятельность и пищеварение. Калинджи усиливает движение жидкостей в организме, обостряет ум и восприятие окружающего мира, вселяет оптимизм. Много всяких специй продается здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>.

### **ЖИВАЯ ХАЛВА**

*Грецкий орех 200 г  
Фундук 200 г  
Миндаль 200 г  
Кедровый орех 100 г  
Мед 200–300 г  
Перга в сотах 50–70 г, или перга с медом 100–150 г*

Фундук и миндаль замочить на 12 часов в шунгитовой воде. Грецкий орех замачивать не нужно. Перемолоть орехи (кроме кедровых) и пергу на мясорубке дважды. Добавить мед, кедровые орехи целиком, все перемешать руками, как тесто, и убрать в холодильник.

### **ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА**

Пыльцу нужно заготовить с лета на зиму в достаточном количестве. На воздухе она быстро теряет свои свойства, поэтому ее консервируют медом. Берется один вес пыльцы и полтора веса меда, смешивается и раскладывается по банкам. Герметично закрытые банки хранить в прохладном месте.

Если мед сильно загустел (хороший мед бывает жидким не дольше трех недель), его можно слегка припустить, подержав емкость в теплой воде температурой не выше 41 градуса по Цельсию.

Каждый день нужно съедать по три-четыре столовые ложки. Пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, а кровеносные сосуды делает эластичными, так что от инсульта точно не умрете. К тому же, она очень богата белком. От пыльцы полные худеют, а худые поправляются.

### **ПЕРГА**

Пергу тоже консервируют медом. Не покупайте чистую пергу, без сот или меда — она очень быстро теряет свои свойства. Перга в сотах перемалывается на мясорубке и смешивается с медом. На один вес перги берется два веса меда. Это пчелиный хлеб. Идеальная пища. В ней есть все, что необходимо организму.

## **ЖИВОЙ ЙОГУРТ**

*Большой пучок зелени*  
*Ягоды 2 чашки*  
*Банан 2 шт.*  
*Цветочная пыльца 3–5 ст. ложек*  
*Перга 1–2 ч. ложки*  
*Вода 2–3 стакана*

Порезать зелень двух-трех видов. Для этого хорошо подходит салат, шпинат, одуванчик (предварительно вымачивать 5 минут), амарант, но можно и другие. Травы с сильным ароматом и вкусом, такие как мята и тархун, добавлять понемногу. Острые травы использовать не стоит.

Бананы очистить и порезать дольками. Ягоды подходят любые, но лучше всего черная смородина или клубника. Вместо ягод можно взять фрукты, например: абрикос, персик, ананас, слива, яблоко. Здесь можно импровизировать. Однако слишком много видов фруктов смешивать нежелательно — один-два, не больше.

Цветочную пыльцу и пергу можно добавлять как в чистом виде, так и в смеси с медом (тогда вкус получится слаще). Вообще пыльцу всегда желательно употреблять вместе с небольшим количеством перги, тогда она легче усваивается, поскольку перга содержит необходимые для этого пчелиные ферменты.

Загрузить все в блендер и запустить его сначала на средней, а затем на высокой скорости. В зависимости от количества воды получается разная консистенция — от киселя до густого йогурта. Данный продукт по своей полезности намного превосходит натуральный домашний йогурт («полезность» магазинных коробочек не рассматриваем), а по питательной ценности не уступает специальным коктейлям, которые пьют силовые спортсмены.

## **ЖИВОЙ СЫР (ХУМУС)**

*Орехи 300 г*  
*Сухой болгарский перец хлопья 1 ст. ложка*  
*Одна небольшая головка чеснока*  
*Льняное или кедровое масло 3 ст. ложки*  
*Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки*  
*Петрушка и укроп маленький пучок*  
*Универсальная приправа 1 ч. ложка*  
*Вода 3 стакана*

Орехи (лучше брать миндаль или фундук) замочить на ночь в шунгитовой воде. Утром воду слить, загрузить орехи в блендер. Добавить воду и хлопья перца, размолоть до мелкой фракции. Марлю, свернутую в четыре слоя, положить в миску и вылить туда содержимое блендера. Слегка

отжать, завязать марлю бечевкой и подвесить над миской на 10–12 часов при комнатной температуре для ферментации.

Ореховое молоко, которое стечет в миску, слить в другую емкость и убрать в холодильник или выпить сразу — это вкусный и ценный продукт. Затем выложить массу в миску, зелень мелко порезать, добавить давилкой чеснок, масло, уксус, приправу, по вкусу щепотку соли и острого перца, все размешать. С добавками можно импровизировать. В результате получится живой паштет консистенции хумуса или мягкого сыра. Хранить в холодильнике не более семи дней.

Если хочется сделать что-то вроде твердого сыра, можно размолоть в блендере все компоненты сразу, выгрузить в марлю, завязать, положить в сито и придавить сверху грузом, так чтобы за время ферментации вышло максимальное количество жидкости.

Практически все растения обладают антипаразитарными свойствами. Практически все они антиоксиданты. Практически все очищают организм и избавляют от целого ряда болезней. Даже в самой объемной книге, не говоря уже о главе, невозможно охватить всю дивную роскошь, которую так щедро предоставляет нам природа и которую мы так мало ценим. Поэтому здесь дается лишь ограниченный список растений, наиболее широко употребляемых в пищу (или, наоборот, незаслуженно забытых), и приводятся только отдельные (далеко не все) отличительные особенности, присущие именно данному растению. Из злаковых и бобовых рассматриваются только живые проростки, поскольку, во-первых, употреблять в пищу семена в спящем, «законсервированном», состоянии не имеет большого смысла, а во-вторых, таким образом можно уберечься от геномодифицированных семян, которые выдают себя тем, что не прорастают. О лечебных свойствах упоминается лишь вскользь, потому что питание живой пищей уже само по себе избавляет от болезней, так что лечение становится неактуальным. Для приверженцев живой кухни интерес представляют лишь питательные и очистительные свойства растений.

### **АБРИКОС**

Пища долгожителей. Высокая питательность. Содержит практически все, что необходимо организму в первую очередь. Особенно много калия, кальция, железа, бета-каротина. Флавоноиды укрепляют стенки сосудов и омолаживают. Пектины выводят токсины, радионуклеиды и тяжелые металлы. Фосфор и магний стимулируют мозговую деятельность. Улучшается также зрение, память и состояние кожи.

### **АНАНАС**

Содержит практически все витамины и основные минеральные вещества. Большое количество пищевых волокон. Очищает кишечник. Разжижает кровь, предотвращает атеросклероз, инфаркт и инсульт, способствует рассасыванию тромбов. Если съесть его перед обильной трапезой, устраняет чувство тяжести в желудке и помогает переварить белки.

### **АМАРАНТ**

«Пища богов». Заслуживает особого внимания. По целебной силе сравним разве что с женьшенем и золотым усом. По питательной ценности превосходит все растения. Основная пищевая культура инков, ацтеков, майя. В пищу идут зелень, мука из семян и масло. Укрепляет дух и тело. Повышает жизненный тонус, улучшает настроение (содержит серотонин). Очищает организм, вызывает чувство легкости в теле. Сильнейший антиоксидант, какой только существует в природе. Сохраняет молодость (он это наглядно показывает и на самом себе, поскольку выглядит одинаково великолепно на протяжении периода всей своей жизни). Белок амаранта по своему качеству и ценности превосходит все растительные и животные протеины. Белком богаты как семена, так и зелень. Содержит много витаминов и минеральных веществ, особенно кальция и фосфора. Повышает иммунитет. Активно выводит токсины, поэтому особенно полезен жителям городов, а также занятым на вредных производствах. Чай из метелок амаранта — универсальное лечебное и профилактическое средство.

## **АПЕЛЬСИН**

Поставляет в организм пищевые волокна, калий, витамин С, бета-каротин, пектины, а также фолиевую кислоту — «женский витамин». Рекомендуются беременным. Сильнейший антиоксидант. В апельсине идеально сочетаются калий и натрий. Выводит из организма токсины и избыточный холестерин. Подавляет гнилостные процессы в кишечнике. Содержит также инозит — вещество, необходимое для нормальной деятельности сердца и мозга.

## **АРБУЗ**

Прекрасно ощелачивает организм. Чистит почки, выводит из организма ядовитые вещества. Антипаразитарное средство. Исключительно полезен для сердца и нервной системы.

## **БАНАН**

Как и дыня, банан — праздник для желудка. Особенно богат ферментами, что делает его легко усваиваемой пищей, и калием, который необходим сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, а также мышцам. Способствует увеличению мышечной массы. Натуральный антидепрессант. Оказывает тонизирующее действие, повышает концентрацию внимания и работоспособность. Рекомендуются спортсменам.

## **БРОККОЛИ**

Богатый источник витаминов, особенно С, U и бета-каротина, а также минералов, особенно калия, кальция, фосфора, натрия, железа. Вообще огромный спектр всевозможных биологически активных веществ. Сильнейший антиоксидант. Укрепляет кости и увеличивает их плотность. Полезна во всех отношениях.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

Уникальна высоким содержанием витамина С. Много калия, но меньше клетчатки. Легко переваривается.

## **ВАНИЛЬ**

Средство, возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность.

## **ВИНОГРАД**

Богатый источник клетчатки, сахаров, фолиевой кислоты. Витаминов не так много, зато микро- и макроэлементы содержатся в большом количестве. Есть витамин В<sub>12</sub>. Железа в винограде в 2 раза больше, чем в яблоках. Флавоноиды, содержащиеся в темных сортах винограда, служат мощнейшим средством против окислительных реакций, связанных с неправильным образом жизни и старением. Эффективно выводит токсины и отложения солей. Повышает уровень гемоглобина и количество эритроцитов. Очень благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

## **ВИШНЯ**

Стабилизирует нервную и сердечно-сосудистую систему. Много калия. Предупреждает возникновение сердечных приступов. Содержит редкое вещество инозит — регулятор обмена веществ. Укрепляет стенки сосудов. Сильный антиоксидант. Клетчатка и пектины способствуют очищению организма. Рекомендуются занятым на вредном производстве.

## **ГВОЗДИКА**

Стимулирует пищеварение, предотвращает рвоту, несварение, икоту.

## **ГОРЧИЦА**

Выводит слизь из легких, снимает головную боль, стимулирует кровообращение. Антипаразитарное средство.

## **ГРАНАТ**

Лучше всего употреблять как свежевыжатый сок. Богатейший состав микроэлементов. Сильнейший антиоксидант. Очищает кровеносные сосуды, обновляет кровь. Омолаживает. Повышает потенцию. Антипаразитарное, противовоспалительное, антисептическое, а также общеукрепляющее средство. Стимулирует иммунную систему. Выводит камни. Решает мужские и женские проблемы. Многие целебные свойства еще не изучены.

## **ГРЕЙПФРУТ**

Нормализует работу печени. Улучшает пищеварение. Восстанавливает силы организма. Предотвращает атеросклероз. Повышает аппетит. Укрепляет нервную систему. Богат витаминами С и бета-каротином, клетчаткой, пектинами. Очищает организм на всех уровнях. Грейпфрут, особенно с красной мякотью, содержит много антиоксидантов. Натуральный антидепрессант. Сок очень полезен, особенно в сырую осеннюю погоду.

## **ГРЕЦКИЙ ОРЕХ**

«Царская еда». В древнем Вавилоне простым людям употреблять запрещалось. Очень ценное питание для мозга. Восстанавливает силы после травм и операций. Очень благотворно воздействует на организм, укрепляет, обостряет чувства. Не рекомендуется превышать норму — не более 10 орехов в день.

## **ГРУША**

Дубильные вещества оказывают укрепляющее действие на ЖКТ. Профилактика и лечение простатита. Благодаря пектинам способствует выведению шлаков. Ощелачивает организм. Оздоровливает микрофлору. Тонизирующее средство. Рекомендуется беременным и детям.

## **ДЫНЯ**

Самая легкая и быстроусваиваемая пища. В дыне много всего, в том числе калия, кремния, железа, пектинов. Укрепляет нервную систему. Способствует выработке серотонина — «гормона счастья». Содержит ферменты, необходимые для кроветворения. Обладает омолаживающими свойствами. На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности исполнимыми, мужчин желанными, а женщин прекрасными».

## **ЖИМОЛОСТЬ**

Как на вид, так и на вкус — элегантна. Много витаминов группы В, каротиноидов, пектинов, железа. Укрепляет капилляры. Сильнейший антиоксидант. Улучшает состав крови. Чистит организм. Общеукрепляющее средство. Во всех отношениях очень полезная ягода.

## **ЗЕМЛЯНИКА**

Одна из наиболее полезных ягод. Оказывает общее оздоровительное действие на организм.

Содержит много витаминов В, С, бета-каротина, железа, кальция, фосфора. Обладает широким спектром целебных свойств. Сильнейший антиоксидант. Предотвращает раннее старение. Профилактика рака.

### **ИЗЮМ (КИШМИШ)**

Укрепляет легкие, сердечно-сосудистую и нервную системы. Очищает кишечник. Изюм сохраняет все полезные свойства винограда. Самым лучшим и полезным считается темно-синий кишмиш — сильнейший антиоксидант.

### **ИМБИРЬ**

Оказывает согревающее действие.

### **ИНЖИР**

Высокопитательный продукт. Благодаря большому содержанию калия очень полезен для сердечно-сосудистой системы. Улучшает состояние желудка и почек. Хорошее кроветворное средство.

### **КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ**

Высокое содержание витаминов и минералов, особенно кальция и витамина С. Содержит большое количество пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения и очищения организма. Снижает риск заболевания раком. Укрепляет нервную и иммунную системы. Повышает устойчивость к стрессам. Фолиевая кислота, нормализующая обмен веществ и кровообращение, содержится в кочерыжке и в верхних листьях, поэтому их не следует выбрасывать. Благоприятно влияет на сосуды. Следует знать, что в квашеной капусте нитратов уже совсем нет — они нейтрализуются.

### **КАРДАМОН**

Стимулирующее и общеукрепляющее средство. Оказывает охлаждающее действие на тело.

### **КАРРИ**

«Пряность, улаждающая богов» — так о ней сказано в «Ригведе» — книге, написанной приблизительно 6000–4000 лет до н. э.

### **КЕДРОВЫЙ ОРЕХ**

Очень ценное питание для мозга. Богат витаминами группы В, Е, F, микро- и макроэлементами, в том числе фосфором и йодом. По содержанию лецитина не уступает сое. Благоприятно влияет на умственное и физическое развитие детей. Повышает защитные силы организма, укрепляет иммунитет.

### **КЛУБНИКА**

Высокое содержание витамина С и фолиевой кислоты. Способствует кроветворению. Укрепляет сосуды. Широкий спектр целебных свойств. Хороший источник минералов. Полезна для улучшения пищеварения и профилактики сердечных заболеваний. Очищает организм. Повышает потенцию. Улучшает настроение. Насыщает всем полезным, что необходимо для здоровья, красоты, молодости.

### **КОЛЬРАБИ**

Богата кальцием (в 2–3 раза больше, чем у других видов капусты), витамином С, сахарами и белком. Укрепляет зубы и десна. Очень вкусная и полезная капустка.

### **КОРИАНДР (КИНЗА)**

Охлаждающе воздействует на тело. Усиливает секрецию желез пищеварительного тракта. Стимулирует регенерацию поврежденных тканей. Повышает аппетит.

### **КОРИЦА**

Согревает тело, сжигает слизь. Полезна для ослабленных и пожилых. Дает силы, укрепляет сердце. Улучшает обмен веществ.

### **КРАПИВА**

«Семерых врачей заменяет». Раньше из ее волокон делали нитки, веревки, прочные ткани, сети, а также изготавливали обереги и снимали порчу. Очень ценное пищевое растение, особенно весной. Заслуживает особого внимания. В трудные годы спасала множество людей от голодной смерти. По содержанию витаминов и минералов — королева всех растений. По содержанию кальция — рекордсмен. По питательности не уступает бобовым. Натуральный консервант (например, рыбу можно сохранять, оберывая крапивой). Эффективно восстанавливает и очищает кровь. Противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Восстанавливает функции жизненно важных органов, повышает сопротивляемость и нормализует работу организма в целом. Повышает лактацию у кормящих. Противопоказана тем, кто страдает повышенной свертываемостью крови, при заболеваниях почек, беременным, а также во время месячных. В остальном — пищевая культура высшего класса, как для людей, так для животных и птиц.

### **КУРКУМА**

В древности использовалась как талисман. Натуральный антибиотик. Способствует лечению трудно заживляемых ран. Замедляет рост раковых клеток. Антипаразитарное средство. Выводит шлаки и токсины. Подавляет гнилостную микрофлору, очищает кишечник от слизи. Нормализует обмен веществ. Улучшает пищеварение.

### **КУНЖУТ**

Содержит много цинка, фосфора, витамина Е и очень много кальция. Восстанавливает силы, очищает кишечник, стимулирует работу мозга, усиливает потенцию, омолаживает кожу. Очень полезен и необходим всем, особенно пожилым и ослабленным.

### **ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**

Стимулирует огонь пищеварения. Нормализует нервную деятельность, легкий антидепрессант. Выводит отложения солей.

### **ЛАМИНАРИЯ (МОРСКАЯ КАПУСТА)**

Отличается большим количеством минеральных веществ и витаминов, включая йод и В<sub>12</sub>. Богата также и белком. Выводит токсины, устраняет застойные явления в кишечнике. Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Улучшает состояние кожи и кровь. Зимой — прекрасная замена зелени.

### **ЛЕН**



Возделывался со времен неолита. Нутрицевтик — продукт, оздоравливающий организм. Кроме масла в пищу идут семечки льна. Большое количество белка, витаминов и минералов, в том числе калия и кальция. Очищает кишечник. По пищевому качеству намного превосходит сою.

## **ЛИМОН**

«Ум веселит, тело лечит». Выводит отложения солей, камни, токсины, ощелачивает организм. (Кислота в конечном итоге превращается в щелочь.) Антипаразитарное средство. Укрепляет желудок, способствует пищеварению. Источник витамина С и Р. Потребность в витамине С для организма составляет 70–80 % от всех витаминов вместе взятых. Без витамина С кальций не усваивается. Лимон — активный иммуномодулятор и антиоксидант. Антимикробное, антисептическое, а также общеукрепляющее средство. Очищает кровь. Способствует быстрому заживлению ран. Укрепляет и нервы, и кровеносные сосуды. Ускоряет производство коллагена, а следовательно, омолаживает кожу. Очень необходим сердцу и мозгу. Сок лимона выводит шлаки и соли тяжелых металлов из таких закоулков организма, до которых другими средствами не добраться.

## **ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ**

Отличная профилактика гриппа и простудных заболеваний. Богатый источник йода, кальция, фосфора, цинка и витамина С. Укрепляет иммунную систему, сердечную мышцу и стенки сосудов. Повышает потенцию. Благоприятно влияет на состояние зубов.

## **ЛУК-ПОРЕЙ**

Наряду с чесноком, входил как обязательное питание строителей египетских пирамид для поддержания сил. Укрепляет иммунную систему. Источник витаминов и минералов, особенно калия. Благоприятно влияет на пищеварение и обмен веществ. Очищает кровь. Полезен для печени.

## **ЛУК РЕПЧАТЫЙ**

Дает прилив сил и энергию. Улучшает цвет лица и сон. Антибактериальное и антипаразитарное средство. Универсальный продукт для здоровья. Содержит флавоноиды, соли калия, железа, фосфора. Открывает закупорки. Стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и ЖКТ.

## **МАК**

Богатый источник белка. Успокаивает нервы. Но главное — самое высокое содержание кальция среди всех растений (в два раза больше, чем в кунжуте и крапиве). Трудность лишь в том, чтобы разжевать мелкие семена, которые в цельном виде не перевариваются. Аналогичная проблема с кунжутом и льном. Проблема решается, если есть специальная мельница. Достать можно, например, здесь: <http://www.mukomolka.ru>.

## **МАЛИНА**

Натуральный антидепрессант. Полезна тем, у кого работа связана с нервным напряжением. Укрепляет капилляры. Способствует кроветворению. Очищает организм. Рекомендуются беременным.

## **МАНДАРИН**

Вызывает ощущение радости и душевного подъема. Насыщает организм витаминами и помогает бороться с инфекциями. Зимой хоть чем-то заменяет солнце. Очищает застойные области. Восстанавливает силы и улучшает обменные процессы. Стимулирует аппетит и пищеварение.

### **МАСЛО АМАРАНТОВОЕ**

Омолаживает организм. Излечивает очень много всяких болезней. Содержит 6 % сквалена, самого мощного из известных антиоксидантов, который до недавнего времени добывали из печени глубоководной акулы. Сквален также является природным компонентом человеческой кожи. Обладает противоопухолевой защитой. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Заказать можно здесь: <http://www.rusoliva.com>.

### **МАСЛО КЕДРОВОЕ**

Множество целебных свойств. Укрепляет и восстанавливает весь организм. Особенно полезно при повышенных физических и умственных нагрузках. Способствует устранению синдрома хронической усталости. Очень богато витаминами Е и Р. Выводит соли тяжелых металлов. Высокое содержание линолевой и линоленовой — незаменимых жирных кислот.

### **МАСЛО КОНОПЛЯНОЕ**

Наряду с льняным, исконно русский продукт. Обладает уникальным оздоровительным воздействием на организм. Источник антиоксидантов и множества полезных минеральных веществ, включая кальций, магний, серу, калий, железо, цинк, фосфор. Содержит все двадцать аминокислот, в том числе девять основных (незаменимых). Витамины группы В, а также А, D, Е.

### **МАСЛО КУНЖУТНОЕ**

В концентрированном виде содержит все полезные вещества, присутствующие в кунжуте. Источник фосфора и кальция. При истощении способствует набору веса, при ожирении — похуданию. Укрепляет тело. Оказывает антитоксическое и тонизирующее действие.

### **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ**

Самый лучший источник ненасыщенных жирных кислот: линоленовой (Омега-3) — до 60 %, линолевой (Омега-6) — до 16 %, олеиновой (Омега-9) — до 10 %. Это незаменимые кислоты, которые не синтезируются организмом и должны поступать извне. По качественному составу намного превосходит рыбий жир и обычные масла — подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое. Антипаразитарное средство. Богато биологически активными веществами и витаминами, в том числе F, A, E. Выводит шлаки, очищает кровеносные сосуды. Питает мозг, улучшает клеточный обмен. Повышает жизнерадостность и энергичность. Предотвращает образование тромбов. Профилактика инсульта.

### **МАСЛО РАСТОРОПШИ**

По своим целебным свойствам превосходит широко известное облепиховое масло, однако об этом мало кто знает. Сильнейший антиоксидант. Выводит из организма токсины. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин Е — витамин молодости. Продается в аптеках. Однако кому лекарство, а кому еда.

## **МЕД**

Очевидный и естественный заменитель сахара. Богатый источник необходимых аминокислот, микро- и макроэлементов. Укрепляет организм. Открывает закупорки, отрывает вязкие вещества от стенок ЖКТ, удаляет вязкую мокроту, вытягивает застойные жидкости из глубин организма, очищает мозг. Сохраняет молодость. Многие пчеловоды — долгожители. Придает бодрость, согревает, восстанавливает память, нормализует обмен веществ. Единственный продукт, который усваивается на 100 %. Оказывает легкое успокаивающее действие. Стимулирует иммунную систему (иммуномодулятор). Чем суровее климат, тем более полезным получается мед. Северным пчелам за короткое лето приходится вложить в мед максимум ферментов, благодаря чему основной показатель качества меда — диастазное число — становится выше. Хороший мед из Псковской области, например, имеет диастазное число около 30 и больше.

## **МИНДАЛЬ**

Полезен для мозга и зрения. Восстанавливает жидкость спинного мозга. Богат белком и минеральными веществами, в том числе калием, магнием, кальцием и фосфором.

## **МОРКОВЬ**

В пищу идет не только корнеплод, но и ботва, в которой всех полезных веществ во много раз больше. Богатый источник каротиноидов — альфа, бета и гамма. Улучшает зрение. Повышает реакцию. Способствует кроветворению, физическому и умственному развитию. Необходима для нормального развития детей. Полезна для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Биофлавоноиды и каротиноиды, содержащиеся в моркови, предотвращают рак и нейтрализуют свободные радикалы. Морковный сок содержит значительное количество кальция, магния, железа, придает бодрость и жизненную силу. Сок необходим как больным, так и здоровым, а особенно беременным и кормящим.

## **МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

Стимулирующее, согревающее и тонизирующее средство. Помогает при расстройстве пищеварения.

## **МЯТА**

Устраняет тошноту, снимает судороги, успокаивает и укрепляет нервную систему, снимает боли в области сердца, устраняет одышку, понижает кровяное давление.

## **ОБЛЕПИХА**

Один из лучших источников витаминов. Обладает широким спектром целебных свойств. Быстро заживляет раны. Благотворно влияет на весь организм, в том числе на кровеносные сосуды. Очень полезна страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мощный антиоксидант. Способствует восстановлению потенции.

## **ОГУРЕЦ**

Главным образом ценен минеральными веществами: натрий, кальций, калий, железо, фосфор, йод. Ощелачивает организм. Способствует хорошему усвоению пищи. Улучшает работу сердца, печени, почек. Стимулирует рост волос. Укрепляет нервную систему, сердце и сосуды. Препятствует атеросклерозу, улучшает память. Тартроновая кислота, содержащаяся в огурцах, не

дает углеводам превращаться в жир, а потому способствует похудению. Выводит шлаки и токсины.

## **ОДУВАНЧИК**

Этот цветок в старину называли «эликсиром жизни» за широкий спектр лечебных свойств. В пищу идут листья, предварительно вымоченные. Защищает от сглаза. Богатый источник витаминов, микро- и макроэлементов, белков. Высокое содержание фосфора, йода. Антибактериальное, антимикробное средство. Благоприятно влияет на кишечную микрофлору. Способствует пищеварению. Выводит камни. Оказывает общетонизирующее действие. Очищает организм, кровеносную систему, улучшает состав крови. Укрепляет и оздоравливает печень, повышает иммунитет. Антипаразитарное средство. Профилактика старения и опухолевых болезней. Стимулирует работу сердечно-сосудистой системы. Ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Устраняет ощущение усталости.

## **ОТРУБИ**

Самое ценное, что остается от зерна после переработки. Высокое содержание пищевых волокон. Прекрасно очищают кишечник. Регулируют обмен веществ. Улучшают микрофлору. Выводят холестерин и токсины. Богатый источник калия, магния, фосфора, кремния, витаминов В, А, Е.

## **ПЕРГА**

Перга — это пчелиный хлеб — пыльца, прошедшая ферментацию в сотах. Пчелы питаются ею зимой. По всем показателям превосходит пыльцу. Идеальная пища.

## **ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ**

Витаминный овощ. По содержанию витамина С превосходит лимон и черную смородину, а по бета-каротину — морковь. Богат также и другими витаминами и минералами. Укрепляет сосуды, стимулирует рост волос, улучшает зрение. Стимулирует выработку эндорфинов, вызывая ощущение счастья. Способствует повышению общего тонуса.

## **ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ**

Другие варианты: перец стручковый, жгучий, чили, мексиканский, турецкий, кайенский. Антипаразитарное средство. Выводит шлаки и токсины. Питает кровь, костный мозг, нервные клетки. Стимулирует аппетит и пищеварение. Укрепляет иммунную систему. Повышает общий тонус.

## **ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ**

Разжигает огонь пищеварения. Антипаразитарное средство. Очищает сосуды, улучшает циркуляцию крови. Болеутоляющее. Понижает уровень холестерина. Выводит слизь из легких. Дает силу.

## **ПЕРСИК**

Хороший витаминный комплекс, плюс пектины. Эффективно очищает организм. Улучшает пищеварение. Укрепляет иммунную систему. Нейтрализует стресс, улучшает настроение. Ускоряет обмен веществ. Способствует кроветворению. Рекомендуются больным и истощенным в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

## **ПЕТРУШКА**

Выводит камни из почек и мочевого пузыря. Большое количество витаминов, особенно С и каротина, микро- и макроэлементов, в том числе солей железа, кальция, фосфора. Улучшает пищеварение и цвет лица. Необходима для поддержания кислородного обмена и нормальной функции мозга. Укрепляет кровеносные сосуды.

## **ПОДОРОЖНИК**

Академик И. П. Неумывакин: «Человечество сегодня очень гордится своими технократическими завоеваниями. Между тем, ни одно из них по совершенству не сравнится с маленьким незаметным растением — подорожником». О нем сложено много легенд и поверий. В листьях его содержится целая кладовая полезных биологически активных веществ. Обладает широким спектром целебного воздействия. Ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство. Открывает закупорки в печени и почках, очищает организм. Стимулирует образование гемоглобина, прибавку в весе.

## **ПОМИДОР**

Очень широкий набор витаминов и минералов. В состав помидора входит мощный антиоксидант — ликопен, обладающий уникальными терапевтическими свойствами. Предотвращает рак. Ликопен как антиоксидант сильнее витаминов С и Е. Снижает также риск сердечно-сосудистых заболеваний. Стимулирует выработку серотонина, натуральный антидепрессант. Улучшает пищеварение и обмен веществ. Помогает сохранить зрение в преклонном возрасте.

## **ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ**

Идеальная живая пища. Содержит полный набор протеинов, большое количество кислорода, витаминов, минералов, ферментов. Пшеница по всем этим показателям является рекордсменом среди всех злаков. Питает организм тонкой энергией, гармонизирует его биополе. Энергоинформационное поле проростков стимулирует восстановление здоровой энергетики больных органов и подавляет биополя «чужих» — паразитов. При систематическом употреблении вычищает такие закоулки организма, до которых другими средствами не добраться. В проростках уже закончено 90 % биохимических изменений, которые происходят при пищеварении, благодаря чему они легко и полноценно усваиваются; Сильнейший антиоксидант. Помимо энергии биохимической, поставляет в организм солнечную энергию. Ощелачивает и омолаживает организм.

## **ПРОРОСТКИ ОВСА**

Полезно при неполадках в легких и органах пищеварения. По силе очищения и укрепления организма во много крат сильнее блюд из сухого овса. Способствует общему оздоровлению. И пища, и лекарство.

## **ПРОРОСТКИ ФАСОЛИ**

Богаты белками. Дают энергию, хорошо действуют на печень, мягко выводят билирубиновые пробки. Вообще благотворно действуют на организм. Укрепляют желудок, усиливают потенцию, растворяют камни, полезны для легких.

## **ПРОРОСТКИ МАША**

Богатый, источник микро- и макроэлементов. Снабжают тело энергией и интенсивно

очищают организм на всех уровнях: от фильтросистем до клеток. Способствуют набору веса.

### **ПРОРОСТКИ ЧЕЧЕВИЦЫ**

Источник хорошо усваиваемых белков, микро- и макроэлементов. Рекомендуется при сильной физической нагрузке.

### **ПРОРОСТКИ НУТА**

Нормализует функцию пищеварительного тракта. Очень питательный продукт. Повышает потенцию, улучшает цвет лица, помогает при лечении твердых опухолей, открывает закупорки в печени и почках. Улучшает состав крови.

### **ПРОРОСТКИ СОИ**

Очень ценный продукт для диетического питания, питания спортсменов и занятых тяжелым физическим трудом. Генотифицированная соя не прорастает.

### **ПРОРОСТКИ ГРЕЧКИ**

Биологически полноценные, хорошо усваиваемые белки. Содержит много фосфора, кальция, железа, марганца, цинка, меди, а также витаминов группы В, Р, РР, Е. Улучшает пищеварение. Укрепляет сердце и сосуды. Оказывает благотворное влияние на щитовидную железу. Увеличивает мышечную силу, выносливость. Повышает потенцию. Улучшает кровь. В пищу идет также и зелень гречихи.

### **РАСТОРОПША**

«Подарок Девы Марии». Национальный символ Шотландии. Расторопша имеет уникальное свойство — она восстанавливает клетки печени. Заслуживает особого внимания. Содержит уникальное биологически активное вещество — силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. В пищу идут черешки листьев, мука (шрот) из семян и масло. Сильнейший антиоксидант. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Выводит из организма токсины. Рекомендуется занятым на вредном производстве. Повышает сопротивляемость организма, усиливает иммунитет.

### **РЕДИС**

Улучшает пищеварение и защищает от атеросклероза. Кроме витаминов и минералов богат белком — у редиса его в два раза больше, чем у баклажанов. Снижает уровень холестерина, выводит токсины. Ботва по всем качествам превосходит сам корнеплод.

### **РЕДЬКА**

Овощ долголетия. Богатый источник витаминов и минералов, особенно в конце зимы и в начале весны. Мощное антимикробное и антипаразитарное средство. Благотворно влияет на пищеварительную систему. Укрепляет волосы. Выводит токсины, камни и отложения солей. Оздоровливает кишечную микрофлору.

### **РЕПА**

Пища строителей пирамид. Высокое содержание кальция, железа и калия. Довольно питательна. По содержанию витамина С превосходит даже лимоны. Много фосфора и магния. Профилактика рака. Очень полезна для укрепления зубов и скелета. Очищает и оздоравливает

ЖКТ.

## **САЛАТ**

Содержит много фолиевой кислоты, которая регулирует обмен веществ, участвует в работе нервной системы и кроветворении. Витамины А и С, минералы кальций, калий, магний, йод, железо. Улучшает сон, стимулирует вывод холестерина.

## **СВЕКЛА**

Высокое содержание минералов, особенно йода. Содержит также необходимые аминокислоты, необходимые для сердечно-сосудистой системы, и энзимы, нормализующие работу ЖКТ. Общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ. Наличие фолиевой кислоты способствует омоложению клеток организма. Очищает почки и кровь, способствует очищению печени. Нейтрализует токсины, связывает соли тяжелых металлов. Замедляет развитие злокачественных опухолей. Улучшает состав крови. Укрепляет стенки капилляров. Ботва молодой свеклы имеет еще большую ценность во всех отношениях, чем сам корнеплод.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ**

Антипаразитарное средство. Повышает сопротивляемость организма. Улучшает циркуляцию праны и крови. Укрепляет нервную систему. Выводит шлаки и токсины. Поднимает общий тонус. Помогает легче переносить жаркую погоду. Повышает потенцию. Замедляет процессы старения. Очищает кровь. Корень сельдерея содержит большое количество минералов, особенно натрия. Ботва еще более ценна.

## **СЛИВА**

Насыщена витаминами и минералами, необходимыми организму в первую очередь. Выводит холестерин и токсины. Улучшает обмен веществ. Расширяет сосуды, предотвращает образование тромбов. Легко переваривается. Укрепляет печень, очищает кровь. Для очищения организма от шлаков очень полезно есть утром натощак или пить сок.

## **СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ**

Кладовая витаминов и здоровья. Предотвращает рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Препятствует ослаблению умственных способностей в преклонном возрасте. Выводит камни из почек. Мощный антиоксидант. Повышает иммунитет и сопротивляемость организма. Общеукрепляющее средство. Широкий спектр целебного воздействия.

## **ТМИН ИНДИЙСКИЙ (КМИН, КУМИН)**

Способствует пищеварению. Ускоряет усваивание жирной пищи. Согревает организм. Выводит шлаки и токсины.

## **ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Антипаразитарное средство. Снижает процессы брожения и гниения в кишечнике. Задерживает развитие опухолей. Способствует пищеварению.

## **ТМИН ЧЕРНЫЙ (КАЛИНДЖИ)**

Стимулирующее и антипаразитарное средство. Усиливает движение жидкостей в организме, обостряет ум и восприятие окружающего мира, вселяет оптимизм.

## **ТЫКВА**

Высокое содержание калия, железа и бета-каротина. Регулирует обновление клеток кожи и укрепляет зрение. Нормализует обмен веществ и выводит шлаки. Хорошо идет в виде сока, особенно в сочетании с морковью. Семечки тыквы — источник цинка и антипаразитарное средство. Повышает потенцию.

## **УКРОП**

Как и всякая зелень, очень богат витаминами и минералами. Весьма полезен для всего ЖКТ. Благоотворно влияет на сердечную деятельность. Расширяет сосуды. Подавляет гнилостные процессы и выводит шлаки. Способствует хорошему сну. Рекомендуются кормящим.

## **УРЮК**

На Востоке считают его даром Аллаха. «Плод красоты». Улучшает внешний вид, укрепляет волосы, омолаживает кожу. Употребляется в размоченном виде. По своим целебным свойствам превосходит курагу. Ощелачивает организм. Среди фруктов рекордсмен по содержанию калия. Укрепляет сосуды, устраняет закупорки. Косточки тоже очень вкусны и полезны.

## **ФИНИКИ**

«Хлеб пустыни». Укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы. Содержит очень широкий спектр витаминов и минералов, особенно калия, кальция, железа, фосфора, фтора, селена, белка. Быстро восстанавливают силы при переутомлении. Особо рекомендуется беременным и кормящим.

## **ФУНДУК**

Высококалориен, богат белком и минеральными веществами, в том числе фосфором, кальцием, железом. Очень полезен как растущему, так и зрелому организму. Выводит шлаки из печени, предотвращает гнилостные процессы в кишечнике. Помогает при хронической усталости, укрепляет сердце, повышает потенцию.

## **ХРЕН**

Антипаразитарное средство. Возбуждает аппетит, активизирует жизненные силы. Согревает тело. Натуральный антибиотик. Укрепляет иммунную систему. Улучшает пищеварение. Очень богат витамином С. Отличная профилактика, а также лечение рака. При регулярном употреблении действие его на организм подобно женьшеню.

## **ХУРМА**

«Пища богов». Высокое содержание питательных веществ. Мощный антиоксидант. Очищает организм. Предотвращает множество болезней, в том числе рак. Благоотворно влияет на пищеварение. Тонизирующее и общеукрепляющее средство. Чрезвычайно полезна для сердечно-сосудистой системы.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

Очень питательна и богата хорошо усваиваемым белком. По содержанию витамина С и незаменимых аминокислот превосходит многие другие овощи. Во всех отношениях полезна.

## **ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА**

Обладает высоким содержанием белка, ферментов, аминокислот, микро- и



макроэлементов. Содержит практически все витамины. Белок пыльцы по своему составу и качеству намного превосходит белки животного происхождения. Например, 100 г пыльцы по КПД гораздо эффективнее, чем полкилограмма мяса или семь яиц. Пыльца восстанавливает организм после тяжелых заболеваний и травм. Антиоксидант. Оказывает общестимулирующее действие. Натуральный антидепрессант. Возвращает физическую и психическую силы, повышает работоспособность, способствует ясности мысли. Нормализует обмен веществ, восстанавливает равновесие между всеми функциями организма. Худые от пыльцы поправляются, а полные худеют. Укрепляет кровеносные сосуды, делает их эластичными. Хорошая профилактика против инсульта. Предотвращает преждевременное старение организма.

## **ЧЕРЕМША**

Очень полезное растение для здоровья. Очищает кровь. Настоящая кладовая витаминов и минералов ранней весной. Антипаразитарное и общеукрепляющее средство. Избавляет от весенней усталости и сонливости.

## **ЧЕРЕШНЯ**

Мощный антиоксидант. Благодаря наличию пектинов очищает организм от шлаков и токсинов. Разжижает кровь. Укрепляет сосуды. Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Улучшает обмен веществ и пищеварение. Натуральный антидепрессант.

## **ЧЕРНИКА**

Подарок жителям северных широт. «Ограждает от болезней всяких, от живота хворь отводит, печень с почками лечит, голову ясной делает да кровь чистит». Мощный антиоксидант. Благодаря большому количеству пектинов хорошо очищает кишечник, выводит токсины. Способствует сохранению остроты зрения и памяти. Снижает вероятность болезней сердца. Укрепляет сосуды. Помогает поддерживать вес в норме. Обеспечивает организм большим количеством витаминов и минералов.

## **ЧЕСНОК**

Пища римских легионеров и гладиаторов для укрепления духа и тела. Сильнейший антиоксидант. Эффективное жаропонижающее, стимулирующее, дезинфицирующее, антисептическое средство. Очищает кровь и лимфу. Расширяет кровеносные сосуды. Подавляет процессы брожения и гниения в кишечнике. Иммуномодулятор. Тонизирующее средство для улучшения общего состояния. Высокое содержание витаминов, микро- и макроэлементов, в частности, германия, серы, селена, особенно в зеленых побегах. Обладает противоопухолевой активностью, улучшает циркуляцию крови, стимулирует сердечную деятельность и пищеварение, выводит токсины. Повышает потенцию. Помогает при отравлении ядами. Отпугивает и прогоняет «чужих» — паразитов всех мастей.

## **ШАМБАЛА (ПАЖИТНИК)**

Стимулирует сердечную деятельность и пищеварение. Источник белка. Рекомендуется только что родившим женщинам. Быстро восстанавливает силы. Питает кровь, костный мозг, нервные клетки.

## **ШАФРАН**

Его называют «царем пряностей». В тибетской, медицине — «горячая трава». Афроизиак и наилучший стимулятор для мужчин и женщин. Обладает омолаживающими свойствами.

Снимает эффект интоксикации. Укрепляет нервную систему. Улучшает обмен веществ, стимулирует работу всего организма.

## **ШИПОВНИК**

Рекордсмен по содержанию витамина С и пектинов. Богатый источник микро и макроэлементов. Пектины очищают и нормализуют работу ЖКТ. Общеукрепляющее средство. Делает кровеносные сосуды эластичными. Рекомендуются при синдроме хронической усталости. Повышает потенцию, работоспособность и сопротивляемость организма.

## **ШПИНАТ**

«Король овощей». Пищевая культура высшего класса. Очень богат белком. По содержанию витаминов и минералов сравним разве что с крапивой.

## **ЩАВЕЛЬ**

В большом количестве содержит органические кислоты и минеральные вещества. Улучшает работу печени и кишечника. Очищает кровь. Тонизирующее средство.

## **ЯБЛОКО**

«An apple a day keeps the doctor away!» Одно яблоко в день, и нет болезней. Может быть, несколько преувеличено, но не даром. Большое содержание пектинов. Пектины снижают уровень сахара и холестерина в крови, способствуют пищеварению, улучшают состояние кровеносных сосудов, очищают кишечник, выводят токсины.

## **ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС**

Натуральный яблочный уксус стоит в несколько раз дороже обычного. Не путать с обычным столовым ароматизированным, или с дешевым, произведенным из прокисшего вина. Концентрат всех полезных свойств яблока. Настоящий коктейль из витаминов, микро- и макроэлементов, энзимов и пектинов в высокой концентрации. Особенно богат калием, магнием, фосфором, и в том числе витамином В<sub>12</sub>. Природный антибиотик и антисептик. Способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника. Очищает организм от шлаков и токсинов, особенно в сочетании с медом. Восстанавливает обмен веществ, дает оздоровительный, омолаживающий эффект. Ощелачивает организм (кислота в конечном итоге превращается в щелочь). Антипаразитарное средство.

## **Литература**

*Зеланд Вадим.* Трансерфинг реальности I–V. — ВЕСЬ, 2006; Вершитель реальности. — ВЕСЬ, 2008; Практический курс Трансерфинга за 78 дней. — ВЕСЬ, 2008; Таро пространства вариантов. — ВЕСЬ, 2009; Обратная связь. — ВЕСЬ, 2009; Изнанка реальности DVD. — ВЕСЬ, 2009; Апокрифический Трансерфинг. ЭКСМО, 2010.

Arnold Ehret Mucusless Diet Healing System. Benedict Lust Publications, 2002.

*Шекели Эдмонд Бордо,* Евангелие мира от Ессеев. Саттва, 2005.

*Ашбах Дина.* Живая вода. Питер, 2009.

*Брэгг Поль и Патриция.* Шокирующая правда о воде и соли. ФАЙР-ПРЕСС, 2007.

*Драгомирецкий Юрий.* Живая сила проростков. Невский проспект, 1999.

*Гоголан Майя.* Большая книга здорового питания. АСТ, 2009.

Афанасьева Ольга. Продукты: полезные или опасные? ИГ Невский проспект, 2007.

Рагозин Б. В. Формула здоровья. Целебные свойства пряностей. Философская книга, 2009.

Стогова Надежда. Серия «Против 100 болезней»: «Амарант», «Виноград», «Крапива», «Гранат», изд. Питер.

Неумывакин И. П., изд. Диля, серии «На страже здоровья» и «Мифы и реальность»: «Мед», «Лимон», «Крапива», «Одуванчик», «Подорожник», «Гречиха», «Орехи», «Кедровое масло», «Яблочный уксус», «Чеснок», «Льняное масло», «Морковь», «Шиповник», «Овес», «Хрен», «Лук».

Семенова Надежда. Очистись от паразитов и живи без паразитов. Диля, 2009.

Щадилов Евгений. Чистка кишечника в домашних условиях. АСТ, 2005.

Щадилов Евгений. Чистка печени в домашних условиях. АСТ, 2005.

Малахов Геннадий. Полная энциклопедия оздоровления. Рипол Классик, 2010.

Фильмы: «Прекрасная зеленая», «Аватар», «Суррогаты», «Матрица».

### Интернет-ресурсы

Сайт Чеда Сарно:

<http://www.rawchef.com>

Ресторан Чеда в Лондоне:

<http://www.safrestaurant.com>

Сайт Вадима Зеланда:

<http://zelands.ru>

Русский сайт сыроедения:

<http://www.syroedenie.com>

Дневник Сыроедки, рецепты:

<http://rawinrussian.livejournal.com/197349.html-cutid1>

Рецепты от Лидии Серегиной:

<http://www.seryogina.ru>

Сайт Марины Гладких:

<http://gladworld.ru>

Масло амаранта:

<http://www.rusoliva.com>

Сибирские таежные дары:

<http://www.taiga.etnoshop.net>

Алфавит здоровья, живые продукты:

<http://www.alfavitzdorovia.ru>

Диамарт, живые продукты:

<http://diamart.su>

Магазин «Сыроежки»:

<http://syroeshka.ru>

Домашние мельницы:

<http://www.mukomolka.ru>

Блендеры Blendtec:

<http://www.blendtec.ru>

Блендеры Vita-Mix:

<http://www.vita-mix.ru>

Дегидратор «Эскалибур»:

<http://dry.naturfood.net>

# Чед Сарно

## Часть II. Рецепты живой кухни

*Чед Сарно, генеральный директор и основатель компании Vital Creations, LLC ([www.rawchef.com](http://www.rawchef.com)), является известным шеф-поваром и ресторатором, помогающим ресторанам, СПА, клиникам, образовательным учреждениям и частным лицам в создании гурманских блюд без содержания животных ингредиентов. Многие звезды Голливуда (в том числе Вуди Харрельсон, Лорин Бэколл, Алисия Сильверстоун, Фрэнсис Макдормэнд и др.) и все ведущие СМИ Запада (NY Times, GQ, The Guardian, Vogue, Marie Claire и др.) с восторгом отзываются о творчестве Чеды Сарно, причисляя его к одному из лидеров в области веганской кулинарии. Чед также является основателем первой веганской сети ресторанов в Лондоне, Мюнхене и Стамбуле, SAF restaurants. В данный момент Чед возглавляет Программу Здорового Питания с командой лучших врачей США в компании WHOLE FOODS MARKET.*

## Что одержит победу: эмоциональное или рациональное?

Родившись в семье итальянских иммигрантов третьего поколения, я до сих пор помню ароматный запах соуса «Маринара», который готовил для обеда в сочельник под бдительным оком моей бабушки. В современном обществе эмоциональные взаимоотношения человека с пищей очевидны. Очень сложно сохранить эквilibrium (душевное и физическое равновесие и взаимодействие с окружающим миром) нашего существования, только питая физическое тело, игнорируя эмоциональную составляющую нашего организма. В «Журнале клинических исследований» (Journal of Clinical Investigation) ученые Колумбийского университета медицинских исследований подтвердили реакцию эмоциональных участков мозга на выбор пищи, после того как участники эксперимента следовали диете с ограниченным количеством калорий, ведущей к резкой потере веса. После диеты волонтеры эксперимента, увидев пищу, реагировали на нее не рациональными участками мозга, а эмоциональными (подробности исследований читайте в статье на сайте: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=123894109&ps=cprs>). Не осознавая этой взаимосвязи, перейдя на питание живой пищей десять лет тому назад, первые две недели я ел только салаты и фрукты. После нескольких кризисных дней я испытал положительные изменения: ясность ума, выносливость и гибкость тела, но внутренне ощущалась какая-то пустота, которая чуть было не подорвала мое стремление оставаться на выбранном пути. Вдруг я осознал, что все мое внимание было направлено на совершенствование только физического тела. Конечно, не у всех людей эмоциональная привязанность к еде настолько сильна: кто-то может без проблем переключиться на стопроцентное поедание салатов и фруктов, не испытывая дискомфорта. В моем случае все было сложнее. Поэтому я начал экспериментировать с живой пищей, превращая ее в блюда, напоминающие по структуре или основным вкусовым оттенкам термически обработанные аналоги: котлетки, пасты, молочные коктейли и т. д. Таким образом, преодолевая эмоциональный дискомфорт, я «ублажал» свое капризное тело и... радовал близких своими новыми творениями (впоследствии я даже назвал свою компанию «Живые творения» — от англ. Vital Creations). Именно восстановление эмоционального комфорта при переходе на чистое питание с помощью создания вкусных и интересных блюд и является основным моим направлением как ресторатора в области здорового питания.

Ниже я предлагаю несколько таблиц и рецептов, которые помогут вам разнообразить ваш рацион и смягчить переход на естественное питание, раскрывая безграничные возможности живой кулинарии. Если вам встретятся незнакомые гастрономические термины или ингредиенты, обращайтесь к словарю кулинарных терминов в конце книги.

### *Основа всех блюд*

Все процессы и системы во Вселенной (включая наш организм) стремятся к эквilibriumу. Вкусовые качества любого кулинарного произведения, будь это обычный салат или сложный в приготовлении десерт, зависят от сбалансированности четырех составляющих: соль, кислота, жирность и сладость. Последний элемент не является обязательным, но в некоторых рецептах — это замечательное средство в поиске вкусового баланса.

Искусство достижения вкусового баланса помогает не только в разработке новых рецептов, но и при создании блюда по заданному рецепту (вы займетесь этим, экспериментируя с нашими рецептами). Когда приготовленное блюдо кажется незавершенным по своим вкусовым

качествам, зачастую нужно внести изменения, учитывая составляющие вкуса.

Хочу обратить ваше внимание на то, что в кулинарии живой пищи есть одна особенность: одно и то же блюдо всегда будет несколько отличаться по вкусовым оттенкам от предыдущего и последующего воспроизведения рецепта. Вкус свежих овощей и фруктов зависит от многих составляющих: типа почвы, сроков сборки урожая, климатических особенностей района и т. д. Поскольку мы термически не изменяем структуру продуктов, сохраняется большинство индивидуальных характеристик ингредиентов. Таблица «Палитра вкуса» поможет вам сглаживать небольшие вкусовые различия в продуктах и создавать сбалансированные блюда.

### Палитра вкуса

ЖИРНЫЙ ВКУС	СОЛЕНый ВКУС	КИСЛый ВКУС	СЛАДКИЙ ВКУС
Нерафинированные масла холодного отжима	Морская соль	Уксус яблочный	Сухофрукты (финики, изюм, чернослив, кокос, абрикосы, вишня)
оливковое	Соевый соус	винный из красного вина	Яблоко
льняное	Мисо паста	винный из белого вина	Груша
кунжутное	белое мисо	Цитрусовые	Апельсин
подсолнечное	красное мисо	лимон	Мисо паста (белое)
масло грецкого ореха	темное мисо	лайм	Морковь
масло фундука	Вяленые оливки	апельсин	Свекла
кокосовое масло	Сливы умебоши	грейпфрут	Сладкий перец (красный, желтый)
Орехи, семечки, предварительно размоченные в воде		Квашеная капуста	Помидоры черри
кедровые орехи (не размоченные)			Кокосовая вода
Ореховые пасты			Мед
кунжутная			Кленовый сироп (не сырой продукт)
миндальная			Стевия
кешью			Агава (не сырой продукт)
Авокадо			
Вяленые оливки			
Кокосовый орех (стружки)			

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в рецептах взаимодействие кислого, соленого и жирного вкуса является доминантным, наличие же сладкого вкуса зависит от личных предпочтений.

### КАК РАБОТАТЬ С ТАБЛИЦЕЙ «ПАЛИТРА ВКУСА»?

Эта таблица — прекрасная платформа для творчества. Например, в рецепте «Миндальное пате» используется миндальный орех. В данном случае это «жирный» компонент. И его можно заменить семечками или грецкими орехами. А лимонный сок — «кислый вкус» — соком лайма. Вместо соли можно использовать соевый соус (без сахара и алкоголя) и т. д.

Умение креативно использовать ингредиенты вдохновит вас на дальнейшие эксперименты, и тогда приготовление еды превратится из необходимости в творческий поиск и увлекательное путешествие в мир вкусовых ощущений.

## Базовые рецепты

Я предлагаю два основных рецепта пате и рецепт соуса, освоив которые вы легко сделаете свое питание разнообразным. У меня всегда в холодильнике есть базовое пате из орехов или семечек и два вида соуса. Вы тоже можете сделать такие заготовки. Тогда в течение недели, если вы очень заняты, вам придется только нарезать пряную зелень (базилик, петрушка, кинза) и добавить ее в основу вашего пате или соуса.

## МИНДАЛЬНОЕ ПАТЕ

4 порции

*½ стакана миндаля, предварительно замоченного в воде на 10–12 часов (или любых других орехов, семечек)*

*¾ стакана кедровых орехов*

*2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока*

*2 ст. л. оливкового масла (можно заменить льняным, кунжутным и т. д.) или без масла*

*1 ст. л. измельченного чеснока*

*морская соль*

*2–3 ст. л. воды*

1. Пропустите через мясорубку или перемешайте в кухонном комбайне все ингредиенты до однородной консистенции. Подавать на стол можно с крекерами или крудите (фр. *crudites*) — нарезанные ломтиками овощи: морковь, красный сладкий перец, сельдерей, спаржа, огурцы и т. д.

2. Пате можно разделить на небольшие «котлетки» и подсушить в сушилке для овощей или в приоткрытой духовке.

### Варианты:

Добавьте 3 ст. л. измельченных итальянских приправ — и получится что-то вроде рикотты (*ricotta* — традиционный итальянский молочный продукт, приготовленный из сыворотки).

Добавьте измельченные свежий корень имбиря, лимонное сорго (цитронелла, челнобородник, цимбопогон), свежую зелень кинзы и базилика — получите аналог тайской рикотты.

## МИНДАЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПАТЕ

4 порции



2 стакана миндаля, предварительно замоченного в отфильтрованной воде на 10–12 часов

3 мелко нарезанные морковки (около 2 стаканов)

1 ст. л. свежевыжатого сока лимона

1 ст. л. соевого соуса (без сахара и добавок!) или морской соли по вкусу  
свежемолотый черный перец

1. В кухонном комбайне перемешайте морковь и миндаль (или пропустите через мясорубку — в этом случае консистенция будет грубее).

2. В полученную массу добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте.

3. Подавать на стол можно с крекерами или крудите. Такое пате можно использовать как начинку для помидоров и огурцов, очищенных от сердцевины, или в качестве белковой добавки в салатах.

Пате хранится в холодильнике около 3 дней.

### **Варианты:**

Вместо моркови положите красный сладкий перец, 3 ст. л. свежей зелени укропа и 2 ст. л. измельченного лука-резанца.

Добавьте в пате измельченный 1 ½ корня имбиря, по 3 ст. л. измельченной зелени кинзы и базилика, и у вас получится очень ароматное блюдо!

## **ОСНОВНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА**

Отличный рецепт, на основе которого с помощью таблиц «Палитра вкуса» и «Национальные приправы и продукты» можно создать множество вариантов блюд. Эта заправка также используется и как маринад.

3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

¼ стакана оливкового масла (лучше нерафинированного льняного, конопляного и т. д.)

1 ½ стакана измельченного овоща (красного перца или цуккини)

2 ст. л. свежей зелени пряных трав на выбор (базилик, розмарин, мята и т. д.)

морская соль

½ ст. л. мисо пасты (если есть)

1 ст. л. ореховой пасты или перемолотых семечек, орехов (необязательный компонент)

В блендере взбейте все ингредиенты. Заправка хранится в холодильнике около недели.

## **Национальные пряности и продукты**

Сочетание пряностей — это целая наука. Чтобы облегчить навигацию в изобилии мировых пряностей, ниже я предлагаю таблицу, которая поможет вам в создании собственных кулинарных шедевров! Таблица разделена на несколько колонок, и все пряности и продукты из

одной колонки гармонично сочетаются друг с другом. С помощью этой таблицы можно из базового рецепта пате создать, например, его итальянский вариант (добавив из колонки итальянских пряностей и продуктов базилик, шалфей и т. д.) или тайский (с добавлением лимонного сорго, имбиря, кинзы).

ИТАЛЬЯНСКИЕ И СИЦИЛИЙСКИЕ	ТАЙСКИЕ	МЕКСИКАНСКИЕ И ИСПАНСКИЕ	МАРОККАНСКИЕ И АФРИКАНСКИЕ
<b>ПРЯНОСТИ</b>			
Чеснок * Базилик Орегано Розмарин ^ Тимьян (чабрец ) Белый перец (см. глоссарий) Лук Петрушка Шалфей ^ Майоран (душица) Чилийский перец	Базилик * Сорго лимонное (лимонная трава. См. глоссарий) * Тамаринд * (см. глоссарий) Карри * Калган ^ (или галгант, калганний корень, аптечный корень. См. глоссарий) Лист кафрского лайма ^ (см. глоссарий) Кинза Кориандр Мята Куркума Кунжут ^ Чилийский перец ^	Кинза * Кориандр * Кумин * (зира, пряный тмин, тмин индийский) Чеснок Лук Петрушка Паприка Чилийский перец Корица Орегано	Кинза * Кориандр Корица * Имбирь * (см. глоссарий) Кумин (зира, пряный тмин, тмин индийский) * Мята Шафран ^ (см. глоссарий) Шнитт-лук (лук-резанец, лук-скорода) Фенугрек ^ (пажитник. См. глоссарий)
<b>ПРОДУКТЫ</b>			
Оливковое масло * Оливки Лимоны * Помидоры * Авокадо Огурцы Брокколи Красный сладкий перец Шпинат * Кедровый орех Каперсы	Лайм * (см. глоссарий) Кокос * Рис Кабачок цуккини Зеленый горошек Морковь Цветная капуста Помидоры	Мисо * (см. глоссарий) Уксус Соевый соус * Лайм * Помидоры * Авокадо * Оливки Рис Кукуруза Красный сладкий перец Хикама (исп. jísama. См. глоссарий) Миндальный орех	Оливки * Апельсины * Лимон * Помидоры * Баклажаны * Миндаль Лепестки роз ^

**\* Наиболее часто употребляемые пряности**

ЯПОНСКИЕ И КИТАЙСКИЕ	БЛИЖНЕ- ВОСТОЧНЫЕ	ИНДИЙСКИЕ	ОБЩИЕ
<b>ПРЯНОСТИ</b>			
Имбирь * Чеснок * Кунжут * ^ Бasilik Кардамон ^ Кориандр Лук зеленый (лук-перо) Анис ^ Васаби ^ (см. глос- сарий)	Чеснок * Мята * Орегано * Укроп * Корица * Петрушка* Анис ^ Чилийский перец Кинза Шафран ^ Кунжут ^ Тимьян (чабрец) Майоран (душица) Гвоздика ^ Мак ^ Фенугрек ^ (пажит- ник. См. глоссарий) Лук	Чеснок * Имбирь * Кардамон * Карри * Кумин (тимьян индийский) * Гараммасала * Корица Гвоздика ^ Чилийский перец Анис ^ Фенугрек ^ Фенхель (сладкий укроп) Мята Горчица ^ Черный перец ^ Тамаринд Куркумин Кунжут ^ Лук Шафран ^	Чеснок Лук Бasilik Орегано Укроп Корица Майоран (душица) Лавровый лист ^ Пимент (ямайский, или душистый перец) ^ Чилийский перец Мак ^ Тмин ^ Тимьян (чабрец) Ваниль Мускатный орех ^
<b>ПРОДУКТЫ</b>			
Лайм * Маш * Бок чой * Морские водоросли * Молодые стручки зеленого горошка * Лимон Грибы шиитаке Рис Огурцы	Лимон * Баклажаны * Помидоры * Огурцы * Шпинат Оливки Гранат Изюм Рис Ананас Кедровые орехи	Лепестки роз * ^ Цветная капуста * Шпинат * Зеленый горошек * Лимон * Гранат Красный сладкий перец Рис Баклажаны Помидоры	Зеленый горошек Кукуруза Морковь Грибы Лимон Помидоры Сельдерей Капуста

**^ Используйте умеренно, так как пряность подавляет ароматы других пряностей и приправ в блюде**

### **Имитация продуктов животного происхождения**

На первых этапах перехода на живую пищу очень часто мы «скучаем» по консистенциям продуктов, которыми нас кормили с детства: вдруг хочется чего-то кремового, маслянистого, жирного, хрустящего... Хотя это и временный этап, я все-таки предлагаю заполнить этот пробел: лучше удовлетворить вкусовые рецепторы и двигаться дальше, чем тратить энергию на борьбу со своими вкусовыми потребностями.

ИСХОДНЫЙ ПРОДУКТ	ВЕГАНСКАЯ ИМИТАЦИЯ ПРОДУКТА (БЕЗ ИНГРЕДИЕНТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
Сливочное масло	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Льняное масло</li> <li>2. Льняное масло с добавлением кокосового масла (нерафинированного, холодного отжима) и морской соли</li> </ol>
Молоко	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ореховое молоко (1 часть предварительно замоченных в воде орехов на выбор взбить с 3 частями воды в блендере. Процедить)</li> <li>2. Кокосовое молоко (если есть молодые кокосы – взбить мякоть кокоса с 2 частями кокосового сока или кокосовые стружки взбить в блендере с водой)</li> </ol>
Сливки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ореховое или кокосовое молоко взбить в блендере с меньшим количеством воды – получатся <b>ореховые «сливки»</b></li> <li>2. 2 стакана ореховых «сливок», 1 ч. л. льняного масла (взбить в блендере)</li> </ol>
Сметана	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ореховые «сливки» из орехов кешью (см. выше), взбитые в блендере или кухонном комбайне с соком лимона и щепоткой морской соли</li> </ol>
Майонез – Айоли (чесночный майонез)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любой вид орехов или их смесь (миндаль, кешью, кедровый орех, кокос) предварительно замочить в воде и взбить в блендере или кухонном комбайне с небольшим количеством оливкового масла, лимонного сока, фиников без косточек и морской соли.</li> <li>2. Айоли: добавить чеснок в полученный майонез. По желанию можно положить свежей зелени базилика, кинзы и т. д.</li> </ol>

<b>ИСХОДНЫЙ ПРОДУКТ</b>	<b>ВЕГАНСКАЯ ИМИТАЦИЯ ПРОДУКТА (БЕЗ ИНГРЕДИЕНТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)</b>
Сыр – Feta – Ricotta	<p>1. Замочить орехи на 9-12 часов. Слить. Добавить небольшое количество воды, взбить в блендере. Добавить мисо (или несколько капсул пробиотика в порошке) для ферментации, перемешать, выложить массу в марлю и оставить на ночь при комнатной температуре.</p> <p>2. Для получения более «твердого» сыра в стиле рикотта по вышеуказанному рецепту положить на ореховую массу в марле гнет. По желанию можно добавить щепотку морской соли и луковый порошок и перемешать.</p> <p>3. Для получения более «взбитой» рикотты в готовую заквашенную ореховую массу добавить морской соли, щепотку мускатного ореха, белого перца, измельченного фиолетового лука или лука-шалота.</p>
Мясные продукты	<p>1. Смесь любых орехов и семечек, предварительно замоченных в воде и пропущенных через мясорубку (или взбитых в кухонном комбайне), с добавлением пряностей (шалфей, тимьян, приправа для курицы и т. д.).</p> <p>2. Добавление небольшого количества соевого соуса в ореховую смесь (пате) придаст блюду завершенность.</p> <p>3. Грибы портобелло, нарезанные кубиками, поместите в маринад из оливкового масла и соевого соуса на 1 час. Добавьте грибы в ореховую массу и перемешайте. Цельный гриб портобелло можно поместить в маринад из оливкового масла и соевого соуса и затем «подогреть» грибы в дегидраторе или духовке при 45 °С.</p> <p>4. Для имитации рыбных блюд можно использовать измельченные сухие морские водоросли в комбинации с тимьяном, шалфеем и т. д.</p>

***Таблица консистенций термически обработанных продуктов***

<b>ТЕРМИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ</b>	<b>ИМИТАЦИЯ В ЖИВОЙ КУХНЕ</b>
<p>Жареные продукты, жирность продуктов</p>	<p>1. Неразмоченные кедровые орехи придают «жирность» любому блюду, особенно в пате или просто как добавление к салату.</p> <p>2. Льняное масло хорошего качества имеет легкий привкус растопленного сливочного масла. А если подсушить в духовке (или дегидраторе) льняное масло с репчатым луком, то оно приобретает «жареный» вкус (не перегревайте!) Обычно не рекомендуется греть блюда с льняным маслом, но лук в данном случае не позволяет маслу обрести прогорклый вкус.</p>
<p>Вязкость (как в тесте для лепешек, пиццы)</p>	<p>1. В рецептах живых хлебцев добавление цуккини, очищенного от кожуры, придаст блюду вязкость (однако не переусердствуйте, иначе появится горечь).</p> <p>2. Измельченные льняные семечки.</p>
<p>«На пару»</p>	<p>1. В салатах любые овощи, перетертые с маслом и небольшим количеством соли и сока лимона, приобретают «увядший» вид, характерный для листьев овощей, приготовленных на пару.</p> <p>2. Согревание (не перегревание) блюд живой пищи создает иллюзию вареной пищи, сохраняя все богатство вкусовых красок! Согревать при температуре не выше 40 °С.</p>

# Рецепты от Чеда Сарно

## Ореховое молочко, коктейли и супы

### МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО

Кокосовое масло здесь не обязательный ингредиент, в то же время отличный согревающий компонент в холодное время года. И все же употреблять кокосовое масло, как и любое другое, следует в умеренных количествах.

*1 стакан миндаля, предварительно замоченного в фильтрованной воде на 10–12 часов*

*3 стакана воды*

*1 ст. л. меда (или по вкусу)*

*щепотка морской соли*

*кокосовое масло холодного отжима, нерафинированное (как правило, оно белого цвета, а не желтого).*

1. В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции.

2. Процедите через марлю. Отожмите жидкость. Отложите ореховую кашу (ее можно подсушить в дегидраторе или в приоткрытой духовке при низкой температуре, перемолоть в кофемолке или блендере. Получится миндальная мука, которую можно использовать в других рецептах в качестве наполнителя, — например, для яблочного торта с кремом кешью).

3. Вместо миндаля можно использовать любые орехи, семечки или их смесь.

### КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вместо клубники можно использовать любые ягоды. Отличный рецепт для детей!

*2 стакана миндаля, предварительно замоченного в воде на 10–12 часов*

*3 стакана воды*

*3 ст. л. (или по вкусу) меда (или кленового сиропа)*

*1 ½ стакана клубники*

*сок половины лимона*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции миндаль и воду.

2. Процедите через марлю (как в рецепте миндального молочка).

3. Перелейте процеженное молоко обратно в блендер. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Взбейте до однородной консистенции.

### ПРЯНЫЙ ЧАЙ ЛАТТЕ

Чай латте (chai latte) — традиционно это чай с молоком, приготовленный с пряностями. Подается в горячем или холодном виде.

1 стакан миндаля, предварительно замоченного в воде на 10–12 часов  
3 стакана воды  
2 ст. л. меда (или любого подсластителя)  
2 ст. л. порошка кароб или мескит (по желанию)  
½ ст. л. корицы  
½ ч. л. мускатного ореха  
½ ч. л. кардамона  
1 ст. л. сока имбирного корня  
щепотка соли

1. В блендере взбейте до однородной консистенции миндаль с водой.
2. Процедите через марлю или мелкое сито (как в рецепте миндального молочка).
3. Перелейте процеженное молоко в блендер. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Взбейте. Чай готов! Можно слегка подогреть, не доводя до кипения!

## **ШОКОЛАДНЫЙ ЗВОН**

1 стакан миндаля, предварительно замоченного в воде на 10–12 часов  
3 стакана воды  
2 ст. л. меда (или любого подсластителя)  
3 ½ ст. л. шоколадного порошка (предпочтительно использовать натуральные зерна шоколада или шоколадный порошок без добавления белого сахара, а также кароб вместо шоколада)  
2 ст. л. пасты миндального ореха (если есть)  
немного соевого соуса нама шюю или тамари (если нет, просто добавьте щепотку соли)  
½ ч. л. ванильного экстракта (или измельченных ванильных стручков)

1. В блендере взбейте до однородной консистенции миндаль и воду.
2. Процедите через марлю или мелкое сито (как в рецепте миндального молочка).
3. Перелейте миндальное молочко в блендер и добавьте оставшиеся ингредиенты. Взбейте до однородной консистенции.

## **СУП МИНЕСТРОНЕ**

4 порции

3 стакана нарезанных помидоров  
½ стакана сушеных помидоров, замоченных в фильтрованной воде  
2 стакана воды (желательно использовать воду, в которой замачивали сушеные помидоры)  
½ стакана свежей нарезанной зелени петрушки  
⅓ стакана свежей нарезанной зелени базилика  
3 черешка сельдерея



*1 нарезанный цуккини  
3 зубчика чеснока  
1 ч. л. измельченной свежей зелени орегано  
1 ½ стакана предварительно замоченного на сутки дикого риса  
½ яблока  
½ ч. л. морской соли (или по вкусу)  
¼ ч. л. острого красного кайенского перца (по желанию)  
щепотка белого молотого перца  
1 стакан измельченных грибов портобелло, предварительно замоченных в 2 ст. л. соевого соуса (по желанию)*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции замоченные сушеные помидоры, чеснок и 1 стакан воды.

2. Добавьте оставшиеся ингредиенты, за исключением риса и грибов, и взбейте все еще раз, но на медленной скорости (или в режиме «пульс»), включая-выключая блендер на несколько секунд, чтобы сохранились небольшие кусочки продуктов.

3. Добавьте замоченный дикий рис и взбейте в блендере на медленной скорости (или в режиме «пульс»), включая-выключая блендер на несколько секунд.

4. Перелейте полученный суп в кастрюлю и добавьте маринованные в соевом соусе грибы. Слегка подогрейте суп, постоянно помешивая, чтобы не допустить перегревания. Подавайте на стол теплым, украсив зеленью и крутонами (сухариками).

## **ПРЯНЫЙ СУП ИЗ ФЕНХЕЛЯ И ЛАЙМА**

*4 порции*

*8 яблок, очищенных от кожуры и нарезанных  
6 черешков сельдерея  
4 кочанчика фенхеля  
1 ½ ст. л. льняного масла  
1 ст. л. измельченного чеснока  
¼ стакана измельченной зелени кинзы  
2 ст. л. сока лайма*

**Для подачи:**

*2 сельдерея  
1 яблоко  
2 стакана нарезанного авокадо*

1. С помощью соковыжималки сделайте сок из яблок, фенхеля и сельдерея.

2. Перелейте полученный сок в блендер и добавьте сок лайма, льняное масло, чеснок и кинзу. Взбейте до однородной консистенции.

3. Разлейте содержимое блендера в глубокие тарелки и добавьте нарезанные кубиками черешки сельдерея, яблоко и авокадо. Подавать на стол желателно холодным. Можно украсить

## **СУП ИЗ ПОМИДОРОВ С ДИКИМ РИСОМ**

*2–3 порции*

При переходе на питание живой пищей в данном рецепте можно использовать отварной дикий рис. Он достаточно жесткий и требует длительного приготовления. Можно замочить рис на несколько часов (я обычно замачиваю на ночь) и варить до тех пор, пока зерна не растрескаются в длину и не раскроются.

Если вы питаетесь исключительно живой пищей, то дикий рис следует замочить на 3–5 дней и промывать два раза в день. Рис готов к употреблению, когда зерна растрескаются в длину и раскроются. Невареный дикий рис несколько грубее вареного, но характерный ореховый вкус будет таким же.

Если у вас нет дикого риса, замените его или размоченными подсолнечными семечками, или мелко нарезанными пастернаком, цуккини.

*3 стакана нарезанных свежих помидоров*

*½ стакана сушеных помидоров, предварительно замоченных в воде*

*3 стакана воды (или воды от замоченных помидоров)*

*½ стакана измельченной зелени петрушки*

*⅓ стакана измельченной зелени базилика*

*1 ½ стакана грибов портобелло, нарезанных кубиками и маринованных в 2 ст. л. соевого соуса.*

*1 нарезанный цуккини*

*1 ст. л. измельченного чеснока*

*2 ст. л. измельченной зелени орегано*

*2 ст. л. пророщенного дикого риса (можно заменить пророщенной пшеницей, чечевицей или просто нарезанным кубиками авокадо)*

*половина яблока*

*½ ст. л. морской соли*

*¼ ч. л. кайенского или черного перца*

*щепотка белого перца*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции сушеные помидоры, чеснок и 1 стакан воды.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты, кроме риса и грибов.
3. Взбейте в режиме «пульс» или включая-выключая блендер на несколько секунд, чтобы получить грубую консистенцию.
4. Добавьте пророщенный дикий рис (или любой вид пророщенных зерен, бобов). Взбейте на медленной скорости или в режиме «пульс».
5. Суп можно подогреть, постоянно помешивая, и подавать в теплом виде с кусочками авокадо.

4 порции

2 стакана нарезанного красного сладкого перца  
1 стакан нарезанного желтого сладкого перца  
1 ½ стакана нарезанных помидоров  
2 луковицы  
сок 2–3 лаймов  
½ стакана свежей зелени кинзы  
3 ст. л. зелени орегано  
2 ст. л. оливкового масла  
морская соль (по вкусу)  
½ ст. л. тмина (кумин, зира)  
1 большое авокадо, нарезанное кубиками

1. В кухонном комбайне взбейте все ингредиенты, кроме авокадо, в режиме «пульс» до грубой консистенции.

2. Подавайте на стол с кусочками авокадо теплым или охлажденным, добавив огуречный шербет (см. рецепт ниже).

### **ОГУРЕЧНЫЙ ШЕРБЕТ**

1 ½ стакана огурца  
1 авокадо среднего размера  
1 зубчик чеснока  
3 ст. л. измельченной зелени мяты  
½ ст. л. лимона  
1 ч. л. морской соли (или по вкусу)  
щепотка черного перца

1. Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции.

2. Выложите массу в формочки для кубиков льда и поместите на ночь в морозильник.

3. Можно положить готовый огуречный кубик в гаспачо или взбить замороженные огуречные кубики льда в блендере и поместить ложечку полученного огуречного шербета в центр тарелки с гаспачо.

### **СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И СЕЛЬДЕРЕЯ**

4 порции

8 яблок, очищенных от кожуры  
6 черешков сельдерея  
6 сладких болгарских перцев  
1 ½ ст. л. льняного масла

- 1 ст. л. измельченного чеснока*
- 2 ст. л. свежей зелени мяты*
- 2 ст. л. сока лайма*

### **Для подачи:**

- 1 яблоко*
- ¼ стакана красного сладкого перца, нарезанного мелкими кубиками*
- 2 стакана авокадо, нарезанного кубиками*
- 1 ст. л. измельченной зелени тимьяна (чабреца)*
- 1 веточка тимьяна для украшения*

1. С помощью соковыжималки приготовьте сок из яблок, сладкого перца и черешков сельдерея.
2. Перелейте полученный сок в блендер и добавьте льняное масло, мяту, чеснок и сок лайма. Взбейте до однородной консистенции — у вас получился «бульон». Перелейте в глубокое блюдо или тарелки для супа.
3. Перемешайте в отдельном блюде нарезанные маленькими кубиками яблоки, красный сладкий перец, авокадо и добавьте в «бульон».
4. По желанию украсьте суп измельченной зеленью и веточкой тимьяна. Можно подавать на стол охлажденным.

## **МОРКОВНЫЙ БИСК С КРЕМОМ ВАСАБИ**

*2–3 порции*

Биск (фр. *bisque*) — густой суп-пюре, который традиционно готовят из моллюсков

- 2 стакана морковного сока*
- 1 стакан воды*
- 3 ст. л. сока лимона*
- 1 ½ ст. л. соевого соуса (нама шою)*
- морская соль (по желанию)*
- 1 авокадо*
- ½ ст. л. тмина (зира, кумин)*
- 2 зубчика чеснока*
- 3 ст. л. измельченной зелени кинзы*
- По ½ стакана помидоров и огурцов, нарезанных кубиками*
- 1 ч. л. острого перца халапеньо*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции морковный сок, воду, сок лимона, оливковое масло, соль, соевый соус, авокадо, тмин, чеснок.
2. Добавьте зелень кинзы и взбейте в режиме «пульс» или включая-выключая блендер на несколько секунд. Перелейте в глубокое блюдо.
3. В блюдо с «бульоном» добавьте оставшиеся ингредиенты (помидоры, халапеньо). Украсьте кремом васаби (см. ниже).

## КРЕМ ВАСАБИ

1 ст. л. сухих стружек кокоса (без сахара!)  
¼ стакана орехов кешью, предварительно замоченных в воде на 6–8 часов  
2 ст. л. сока лимона  
1 ч. л. оливкового масла  
2 ст. л. порошка васаби (японского хрена)  
1 ст. л. меда (или кленового сиропа, агавы)  
морская соль (по вкусу)

В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции. Переложите в кондитерский мешочек с насадкой и украсьте суп «Морковный биск».

## Салаты. Соусы

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КУДРЯВОЙ И АВОКАДО

2 порции

Кудрявая капуста — мой любимый вид зеленого салата. Она имеет гофрированные листья зеленого цвета. Очень морозостойкая. Моя теща в России выращивает эту капусту кале (так она называется в США) в экологически чистом районе Пензенской области до поздней осени и на зиму замораживает нашинкованные листья для использования в супах или зеленых коктейлях. Кудрявую капусту можно заменить савойской капустой, обычной белокочанной или фиолетовой капустой (в фиолетовой антиоксидантов больше, чем в чернике!)

1 кочан капусты белокочанной, савойской или кудрявой  
1 стакан помидоров, нарезанных кубиками  
1 стакан мякоти авокадо  
2 ½ ст. л. оливкового масла  
1 ½ ст. л. сока лимона  
морская соль  
½ ч. л. кайенского перца (по желанию)

1. Нашинкуйте капусту и поместите в глубокое блюдо.
2. Добавьте в капусту лимонный сок, соль, мякоть авокадо и помните руками, чтобы капуста стала мягче. Затем добавьте оливковое масло, помидоры и перемешайте.
3. Для разнообразия можно положить в салат измельченную пряную зелень (базилик, мяту, петрушку и т. д.)

### САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

4 порции

Пучок зеленых листьев романского салата (он традиционно используется в «Цезарь»), но

если у вас его нет, подойдет любой другой вид.

### **Для заправки:**

*½ стакана оливкового масла*

*3 зубчика чеснока*

*2 стебля сельдерея*

*½ стакана орехов кешью, предварительно замоченных на 6–8 часов*

*3 ст. л. свежего сока лимона*

*½ стакана фильтрованной воды*

*3 финика (без косточек) или 2 ст. л. предварительно замоченного изюма*

*1 ½ ст. л. соевого соуса (без сахара и добавок)*

*морской соли по вкусу*

*1 ½ ст. л. измельченных водорослей (по желанию)*

1. В блендере взбейте все ингредиенты, кроме листьев салата.
2. Нарезьте романский салат и поместите в глубокое блюдо.
3. Перемешайте листья салата и заправку сразу перед подачей к столу.
4. Можно добавить в заправку измельченных морских водорослей.

## **САЛАТ «ШПИНАТ МАСАЛА»**

*2 порции*

*4 стакана нарезанного шпината*

*½ стакана сладкого красного перца*

*3 ч. л. подсолнечного масла (или любого растительного)*

*1 ½ ст. л. лимонного сорго*

*½ ст. л. измельченного чеснока*

*1 ½ ст. л. свежего лимонного сока*

*1 ст. л. приправы гарам масала (если не можете приобрести в отделе восточных пряностей, то сделайте смесь сами: 2 ст. л. семян кориандра, индийского тмина (кумин), черного перца горошком, семян кардамона, 1 ч. л. гвоздики, 1 палочка корицы длиной 5 см, 1 ч. л. мускатного ореха, ½ ч. л. шафрана (по желанию), морская соль).*

1. Перемешайте вымытый и измельченный шпинат с нарезанным красным болгарским перцем. Отставьте.
2. В блендере взбейте остальные ингредиенты до однородной консистенции.
3. Добавьте полученную заправку в шпинат перед подачей к столу.

## **ТАЙСКИЙ ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ**

*4 порции*

3 огурца, очищенных от кожуры и тонко нарезанных  
2 ст. л. сока лайма  
2 ст. л. нарезанной зелени базилика  
½ ст. л. свежего измельченного корня имбиря  
морская соль

1. Тонко нарезанные огурцы поместите в глубокое блюдо, добавьте соли и осторожно перемешайте.
2. Отставьте на 1 час, чтобы огурцы пустили сок.
3. Слейте полученный сок и перемешайте огурцы с лаймом, имбирем и базиликом.
4. Подавайте на стол охлажденным.

## САЛАТ «РАДУЖНЫЙ»

6 порций

1 мускатная тыква (тыква сорта перехватка, «с талией»)  
1 свекла  
1 сладкий красный перец, нарезанный тонкой длинной соломкой  
4 гриба шиитаке, нарезанные тонкими полосками и замаринованные (по ½ ст. л. соевого соуса, оливкового масла и ½ ч. л. измельченного чеснока) 30 мин.  
2 ст. л. свежей зелени базилика, нашинкованной в длину  
1 ½ ст. л. измельченной свежей зелени шалфея  
2 ст. л. измельченного лука-резанца  
1 ½ ст. л. оливкового масла  
½ л. морской соли (или по вкусу)

1. Очистите тыкву и свеклу от кожуры и нарежьте на специальной терке для корейской моркови: тыкву — тонкой длинной полоской, свеклу тонкой длинной соломкой.
2. Смешайте нарезанные морковь, свеклу и оставшиеся ингредиенты.
3. Подавать на стол можно с соусом «Маринара» (см. ниже).
4. Для смягчения овощей этот салат можно поместить в сушилку для овощей на 30 мин или в духовку при самой низкой температуре. Во избежание перегрева пищи можно осторожно приоткрыть дверцу духовки.
5. Для восточной версии салата замените шалфей и оливковое масло свежей зеленью кинзы, измельченным корнем имбиря и кунжутным маслом. Украсьте блюдо миндальными орехами и кунжутными семечками.

## САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ И ЯБЛОКА С ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

2–3 порции

1 ½ стакана тонко нашинкованного клубня фенхеля

1 ½ стакана тонко нарезанного кислого зеленого яблока  
1 стакан салата руккола  
1 ст. л. свежей лимонной цедры  
3–4 ст. л. лимонной заправки (см. рецепт ниже)  
1 ст. л. измельченной зелени тимьяна (чабреца)  
1 ст. л. измельченного острого перца халапеньо (семена удалить)  
морская соль  
свежемолотый черный перец по вкусу

1. Используя терку «мандолин», нашинкуйте фенхель и яблоко прозрачными кусочками.
2. Для того чтобы салат «не завял», осторожно перемешайте оставшиеся ингредиенты перед самой подачей к столу.

### **ЛИМОННАЯ ЗАПРАВКА**

½ стакана свежего сока лимона  
½ стакана оливкового масла  
1 зубчик чеснока  
1 ч. л. морской соли  
2 ст. л. цедры лимона

1. Для получения цедры натрите на мелкой терке кожицу лимона.
2. Приготовьте сок свежего лимона.
3. В глубоком блюде взбейте венчиком все ингредиенты. Можно также взбить в блендере или встряхнуть в контейнере с крышкой. Срок хранения в холодильнике около 1 недели.

### **ЗЕЛЕНЬ С КАРАМЕЛЬНЫМ ЛУКОМ-ШАЛОТОМ, ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И МАЛИНОВЫМ СОУСОМ-ВИНЕГРЕТОМ**

Глубокое блюдо, наполненное любым видом листьев зелени (руккола, одуванчик и т. д.)

2 ст. л. измельченной пряной зелени (петрушка, укроп)  
3 ст. л. карамельного лука-шалота (см. рецепт ниже)  
3 ст. л. нарезанных вяленых помидоров  
немного оливкового масла

Перемешайте все ингредиенты вместе с малиновым соусом-винегретом.

### **МАЛИНОВЫЙ СОУС-ВИНЕГРЕТ**

Винегрет (Vinaigrette) — традиционно смешение масла (растительного) с уксусом и пряностями. Чаще используется как заправка к салатам, но также является отличным маринадом и соусом.

1 стакан малины



*¼ стакана яблонного уксуса  
½ стакана оливкового масла  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. измельченного корня имбиря  
1 ст. л. апельсиновой цедры  
1 ст. л. морской соли  
2 ст. л. фиников, очищенных от косточек*

В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции. В холодильнике соус хранится около недели.

### **КАРАМЕЛЬНЫЙ ЛУК-ШАЛОТ**

*1 стакан тонко нарезанного лука-шалота (или фиолетового лука, тонко нарезанного на терке «манголин» или Бернера)  
3 ст. л. оливкового масла  
3 ст. л. соевого соуса (нама шою, если есть)  
3 ст. л. финиковой пасты (финики, взбитые в блендере или комбайне с небольшим количеством воды)  
½ ч. л. морской соли (по желанию)*

1. Приготовьте маринад, смешав соевый соус, оливковое масло, финиковую пасту.
2. В глубоком блюде перемешайте лук с маринадом и оставьте на 2–4 часа (лучше на ночь).
3. Для использования в салате отожмите маринад и перемешайте лук с салатом.
4. Отжатый лук можно выложить на подносы дегидрататора или приоткрытой духовки и подогреть около 1 часа. Подсушенным луком можно украсить салат или использовать в других рецептах (крокеты или котлеты)

### **САЛАТ «SAF», ЗАПРАВЛЕННЫЙ ИМБИРЕМ И МИСО**

Это один из любимых салатов в моем ресторане. Чуть острый привкус зелени гармонично сочетается с легкой сладостью цитрусовых. А использование различных видов зеленых салатных листьев, а также молодых побегов шпината, фриссе, мизуна, зелени горчицы дает большой простор для творчества.

*Пучок любого салатного микса  
½ стакана нарезанных соломкой моркови и свеклы  
горстка пророщенных зерен или семечек (гречки, маша, подсолнечника)  
черный молотый перец (по вкусу)  
1 ст. л. черных кунжутных семечек*

В глубоком блюде перемешайте все ингредиенты с заправкой из имбиря и мисо (см. рецепт ниже).

### **ЗАПРАВКА ИЗ ИМБИРЯ И МИСО**

1 стакан оливкового масла  
1 ½ стакана свежего апельсинового сока или сока мандарина  
½ стакана белого мисо (см. глоссарий и ссылки)  
1 ½ ст. л. измельченного корня имбиря  
2 зубчика чеснока  
¼ стакана воды  
морская соль по желанию

В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОУСЫ И ЗАПРАВКИ**

### **СОУС КЕДРОВЫЙ С УКРОПОМ**

6 порций

¾ стакана кедровых орехов  
⅓ стакана лимонного сока  
⅓ стакана оливкового масла  
½ ст. л. измельченного чеснока  
⅓ стакана фильтрованной воды  
1 ½ ч. л. соли (или по вкусу)  
2 ст. л. свежей зелени укропа

1. Взбейте в блендере все ингредиенты, кроме укропа, до однородной консистенции.

2. Добавьте в полученный соус измельченный укроп и перемешайте. Этим соусом можно заправлять салат или подавать к блюду «Фалафель» (см. ниже).

### **СОУС КАРРИ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА**

4 порции

1 стакан нарезанного болгарского красного перца  
¼ стакана оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. приправы карри  
½ ч. л. морской соли (или по вкусу)

Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Хранить в холодильнике можно до 3 дней.

## «КРЕМОВЫЙ» СОУС ГАРАМ МАСАЛА

- ½ стакана кедрового ореха*
- 1 ½ ст. л. лимонного сока*
- 2 ст. л. оливкового масла*
- ½ ст. л. измельченного чеснока*
- 1 ст. л. измельченного корня имбиря*
- 1 ст. л. приправы гарам масала (если не можете приобрести в отделе восточных пряностей, то приготовьте сами по рецепту см. выше)*

В блендере взбейте до однородной консистенции все ингредиенты.

## ОСТРЫЙ СОУС МАРИНАРА

4 порции

- 2 стакана нарезанного красного сладкого перца*
- 1 стакан нарезанных помидоров*
- ½ стакана вяленых помидоров, предварительно замоченных в фильтрованной воде на 2–3 часа*
- ½ стакана очищенного от сердцевины яблока, нарезанного на кусочки среднего размера*
- 2 зубчика чеснока*
- 2 ст. л. оливкового масла*
- 1 ч. л. морской соли*
- ½ ч. л. молотого черного перца*
- 1 ч. л. острого кайенского перца (по желанию)*
- 1 ст. л. измельченной свежей зелени тимьяна (чабреца)*
- по 2 ст. л. измельченной свежей зелени базилика и лука-резанца*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции красный сладкий перец, свежие и вяленые помидоры, яблоко, чеснок, оливковое масло, соль, черный перец и острый красный перец (по желанию).

2. Добавьте в блендер свежую зелень тимьяна, базилика, лука-резанца и взбейте все в режиме пульсации, включая-выключая блендер на несколько секунд, чтобы были видны небольшие кусочки зелени.

3. Подавать на стол можно к равиоли или любым овощным «макаронным» блюдам.

## СОУС ПУТТАНЕСКА

- 1 стакан нарезанных помидоров*
- 2 ст. л. оливкового масла*
- 1 ст. л. лимонного сока*
- 3 ст. л. измельченной зелени базилика*

*¼ стакана греческих оливок сорта каламата, очищенных от косточек*

*3 ст. л. каперсов*

*½ стакана вяленых помидоров, размоченных в воде и нарезанных тонкими полосками*

*2 ст. л. цедры лимона*

*2 измельченных зубчика чеснока*

*1 небольшая фиолетовая луковица, мелко нарезанная*

*1 измельченный стручок чили (по желанию)*

*морская соль и черный перец (по вкусу)*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции свежие помидоры, оливковое масло, лимонный сок. Отставьте.

2. В глубоком блюде перемешайте оливки, базилик, каперсы, вяленые помидоры, чеснок, лук, цедру лимона, чили, черный перец. Добавьте взбитые помидоры и перемешайте.

### **СОУС ИЗ ХРЕНА**

*½ стакана орехов кешью, предварительно замоченных в воде на 10–12 часов*

*3 ст. л. оливкового масла*

*1 ст. л. лимонного сока*

*1 ст. л. меда*

*2 зубчика чеснока*

*3 ст. л. натертого хрена*

*морская соль по вкусу*

В блендере взбейте до однородной консистенции все ингредиенты, при необходимости добавляя небольшое количество воды.

### **МЕКСИКАНСКИЙ КРАСНЫЙ СОУС**

*6 порций*

*2 стакана нарезанного красного сладкого перца*

*1 стакан нарезанных помидоров*

*½ стакана вяленых помидоров, предварительно замоченных в воде на 2–3 часа*

*½ стакана нарезанных яблок*

*2 зубчика чеснока*

*2 ½ ч. л. яблочного уксуса*

*1 ч. л. острого перца чили*

*1 ст. л. кумина (зира, индийский тмин)*

*2 ст. л. оливкового масла*

*морская соль по вкусу*

*½ ч. л. черного перца*

*3 ст. л. измельченной зелени кинзы и орегано*

*2 ст. л. измельченного зеленого лука*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции красный сладкий перец и свежие помидоры, яблоки, чеснок, яблочный уксус, кумин, чили, оливковое масло, соль.

2. Добавьте орегано, кинзу, зеленый лук и взбейте в режиме «пульс» или включая-выключая блендер на 1–2 секунды, чтобы в соусе оставались видны листочки зелени.

3. Подавайте на стол с энчиладой (см. ниже).

## **Закуски**

### **САЛЬСА ПИКАНТА**

*4–6 порций*

- 1 стакан свежесвыжатого морковного сока*
- ½ стакана вяленых (или сушеных) помидоров, предварительно замоченных в воде на 2–4 часа*
- 1 ½ ст. л. острого перца чили (или по вкусу)*
- 2 ст. л. свежесвыжатого сока лимона*
- 1 ст. л. льняного масла*
- 2 зубчика чеснока*
- 1 ч. л. кайенского перца (или по вкусу)*
- 1 ½ ч. л. морской соли (или по вкусу)*
- 1 стакан красного сладкого перца, нарезанного маленькими кубиками*
- 1 стакан помидоров черри, разрезанных на половинки*
- ½ стакана измельченной зелени кинзы*

1. В блендере взбейте до однородной консистенции морковный сок, размоченные сушеные помидоры, чили, лимонный сок, льняное масло, чеснок, кайенский перец и соль.

2. Выложите полученную массу в глубокое блюдо и добавьте красный сладкий перец, помидоры черри и кинзу.

3. Если блюдо охладить, то вкус сальсы станет более ярким.

### **САЛЬСА «ФРЕСКА»**

*4 порции*

- 2 стакана помидоров, очищенных от семян и нарезанных маленькими кубиками*
- ½ стакана измельченной зелени кинзы*
- 1 ½ ст. л. измельченного чеснока*
- ½ измельченного перца серрано (маленький зеленый острый перец) (по желанию)*
- 1 ст. л. сока лимона*
- 1 ½ ст. л. яблочного уксуса*

*1 ч. л. морской соли (или по вкусу)*

Перемешайте все ингредиенты и сразу подавайте блюдо на стол.

## **ГУАКАМОЛЕ**

*4 порции*

*4 авокадо среднего размера*

*½ стакана помидоров черри, нарезанных на половинки (или мелко нарезанные помидоры любого другого сорта)*

*3 измельченные луковицы*

*1 ч. л. острого перца халапеньо, очищенного от семян и мелко нарезанного*

*1 ½ ст. л. свежего сока лимона*

*1 ст. л. соевого соуса (без сахара!) — по желанию*

*½ ч. л. морской соли*

1. Разрежьте авокадо на две половинки и удалите косточку. Столовой ложкой проведите по краю кожуры, извлекая таким образом мякоть.
2. Нарежьте мякоть мелкими кусочками или разомните вилкой.
3. В полученную массу добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте.
4. Подавать на стол можно с крекерами или нарезанными соломкой овощами.

## **ТАПЕНАДА С ВЯЛЕНЫМИ МАСЛИНАМИ**

*3 помидора*

*1 ½ стакана вяленых черных маслин, очищенных от косточек и мелко нарезанных*

*¼ стакана измельченного красного лука*

*¼ стакана измельченного огурца*

*¼ стакана измельченного красного сладкого перца*

*1 ч. л. измельченной свежей зелени тмина*

*½ ст. л. измельченной зелени орегано*

*¼ ч. л. кайенского перца (по желанию)*

1. Поставьте помидоры в приоткрытую духовку. Выньте, когда помидоры сморщатся.
2. Вручную или в кухонном комбайне сделайте начинку, смешав оставшиеся ингредиенты до получения густой консистенции — у вас получилась тапенада.
3. На тарелку положите 1 ст. л. тапенады. Сверху поместите помидор.
4. Украсьте блюдо свежими лепестками орегано и охладите перед подачей на стол. Тапенадой также можно начинять огуречные «стаканчики»: длинные огурцы разрежьте на несколько частей, очистите от семян и положите в них 1 ч. л. начинки.

## **ГРИБЫ ПЕСТО**

4 порции

### Для маринада:

16 шляпок грибов (шампиньонов или портобелло: маленькие шляпки — если рецепт готовится как закуска, большие — для основного блюда)

¼ стакана соевого соуса (нама шюю, если есть)

¼ стакана оливкового масла

½ ст. л. измельченного орегано

черный перец

Поместите очищенные грибы на 20 мин. в маринад из соевого соуса, оливкового масла, орегано и черного перца. Изредка помешивайте, чтобы грибы были покрыты маринадом.

### Для песто:

4 стакана свежей зелени базилика

2 ст. л. свежей зелени шалфея (если есть)

3 ст. л. свежей зелени орегано (если есть)

¼ стакана свежей зелени петрушки

1 стакан кедровых орехов

⅓ стакана оливкового масла (по желанию)

3 зубчика чеснока

1 ½ ч. л. морской соли (или по вкусу)

молотый черный перец

1. В кухонном комбайне перемешайте все ингредиенты до получения грубой консистенции.
2. Когда шляпки грибов станут мягче, слейте маринад и начините их песто.
3. Поместите грибы в дегидратор на 1–2 часа или в духовку с приоткрытой дверцей.
4. Каждый гриб можно украсить кусочком красного помидора черри.

## ПАТЕ «СПАСЕМ ТУНЦА»

4 порции

По 1 стакану подсолнечных семечек и миндаля, предварительно замоченных в фильтрованной воде на 10–12 часов

1 ½ ст. л. измельченной свежей зелени укропа

1 ст. л. измельченной свежей зелени орегано

1 ч. л. измельченной свежей зелени шалфея

2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

1 ст. л. порошка измельченных водорослей (если есть)

½ ст. л. морской соли (или по вкусу)

1 ч. л. молотого черного перца

⅓ стакана черешков сельдерея, нарезанных мелкими кубиками

¼ стакана измельченного красного лука

2 соленых огурца, вымоченных в воде (по желанию), нарезанных мелкими кубиками

1. Пропустите миндальные орехи и семечки через мясорубку.
2. Выложите полученное пате в глубокое блюдо, добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте.

### **ПАТЕ ИЗ ШПИНАТА И КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ**

4 порции (или на 8-10 помидоров)

- 1 ½ стакана кедровых орехов
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. свежесжатого сока лимона
- ½ стакана воды
- 1 ч. л. мускатного ореха
- ½ ч. л. морской соли (или на вкус)
- 1 стакан молодых побегов шпината (или обычный шпинат, но молодые побеги нежнее)
- 1 стакан черных маслин или каперсов или соленых огурцов
- 2 ст. л. оливкового масла

1. В кухонном комбайне перемешайте все ингредиенты до однородной консистенции.
2. Выложите полученную массу в глубокое блюдо и добавьте следующие ингредиенты:

- 1 ½ стакана сладкого красного перца, нарезанного маленькими кубиками
- 1 стакан черных маслин (или каперсов, или соленых огурцов), очищенных от косточки и нарезанных на мелкие кусочки
- 2 ст. л. измельченных листьев свежего базилика
- 2 ст. л. измельченной зелени укропа
- 1 ½ ст. л. измельченной свежей зелени орегано
- 1 стакан шпината, тщательно промытого и мелко нарезанного

1. Соедините все измельченные ингредиенты с однородным пате, полученным ранее, и перемешайте.

2. Подавать на стол пате можно как самостоятельное блюдо с крудите (нарезанные полосками морковь, огурцы, сладкий перец, сельдерей) или начинить им помидоры, предварительно очистив их от сердцевины.

### **ДОЛМА С НАЧИНКОЙ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, УКРОПА И СОУСОМ «ТЦАТЦИКИ»**

- листья салата лолло-россо или маринованные листья винограда
- 3 ст. л. сока лимона
- ¼ стакана оливкового масла
- ½ ч. л. морской соли



*щепотка черного перца*

*1 ч. л. меда*

1. В небольшом блюде взбейте лимонный сок, мед, соль, перец. Перелейте в сковородку или плоское блюдо.

2. Используя самые крупные листья салата, срежьте нижнюю часть и обмакните обе стороны каждого листа в полученный лимонный соус.

3. Поместите начинку (см. рецепт ниже) в центр листа салата и осторожно заверните.

4. Украсьте дольками лимона и соусом «Тцатцики» (см. ниже).

### **«РИСОВАЯ» НАЧИНКА ДЛЯ ДОЛМЫ**

*2 стакана измельченной цветной капусты*

*2 ½ ст. л. льняного или оливкового масла*

*1 ст. л. лимонного сока*

*1 нарезанный зубчик чеснока*

*2 ст. л. мелко нарезанного красного лука*

*¼ стакана сушеной смородины или изюма, или сушеного инжира*

*¼ стакана кедровых орехов*

*2 ½ ст. л. измельченной зелени укропа*

*морская соль и черный перец (по вкусу)*

1. В кухонном комбайне в режиме «пульс» или включая-выключая комбайн взбейте цветную капусту.

2. Переложите капусту в глубокое блюдо и добавьте оставшиеся ингредиенты. Перемешайте.

### **СОУС «ТЦАТЦИКИ»**

*1 стакан кедровых орехов*

*3 ст. л. лимонного сока*

*¼ стакана оливкового масла*

*½ стакана воды*

*2 зубчика чеснока*

*2 ст. л. свежей зелени укропа*

*1 ст. л. лука-резанца*

*1 стакан огурца, очищенного от семян и нарезанного кубиками*

В блендере взбейте до однородной консистенции кедровые орехи, сок лимона, соль, чеснок и воду. Перед подачей к столу добавьте укроп, лук-резанец и огурец и перемешайте.

### **Основные блюда**

### **МИНИ-КАННЕЛЛОНИ С КЕДРОВО-ОЛИВКОВЫМ ПАТЕ, САЛЬСОЙ И КАРАМЕЛЬНЫМ ЛУКОМ**

3 цуккини, тонко нарезанные вдоль с помощью овощерезки «мандолин»  
2 стакана орехов кешью, предварительно замоченных в воде на 10–12 часов  
1 стакан кедровых орехов  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока  
½ ч. л. соли  
1 ст. л. измельченного чеснока  
½ ч. л. молотого черного перца  
1 ½ ст. л. сухой итальянской приправы  
½ ч. л. кайенского перца  
3 ст. л. воды  
½ стакана измельченных вяленых черных оливок без косточек  
1 ст. л. измельченной зелени тимьяна  
2 ст. л. измельченной зелени базилика

1. Приготовить начинку. В кухонном комбайне (или в мясорубке, только начинка получится не очень однородная) взбейте до получения густой консистенции орехи кешью, кедровые орехи, оливковое масло, лимонный сок, соль, черный перец, чеснок, итальянскую приправу, острый перец кайен и воду. Выложите полученную ореховую массу в блюдо.

2. Добавьте в полученную начинку оливки, тимьян и базилик. Перемешайте.

3. Положите 1 ч. л. начинки на тот край нарезанного цуккини, который ближе к вам, и закрутите каннеллони от себя (если цуккини нарезаны достаточно тонко, то каннеллони не должны разворачиваться).

Поместите полученные каннеллони на подносы сушилки для овощей дегидрататора (Excalibur). Если нет сушилки, используйте духовку (держите дверцу духовки чуть приоткрытой, чтобы избежать перегревания пищи).

4. Украсьте блюдо сальсой (см. выше) и карамельным луком-шалотом (см. выше).

## **СУШИ-МАКИ С ПАСТЕРНАКОМ, ШИИТАКЕ И ВАСАБИ АЙОЛИ**

### **1. «Рис» пастернака с черным кунжутом**

7 порций

6 стаканов очищенного пастернака или цветной капусты, нарезанной на кусочки  
1 ½ стакана кедровых орехов  
3 ст. л. льняного масла  
1 ст. л. кунжутного масла (если оно сделано из жареных семечек, используйте в меньшем количестве, для аромата)  
1 ч. л. молотого черного перца  
3 ст. л. измельченного лука-резанца или зеленого лука-перо  
морская соль по вкусу  
2 ст. л. черных кунжутных семечек

1. В кухонном комбайне в режиме «пульс» или включая-выключая на несколько секунд взбейте все ингредиенты до получения «рисовой» консистенции.

2. Остатки риса можно использовать в качестве гарнира к другим блюдам (салаты и т. д.) или начинки для овощей.

## 2. Начинки для суши:

*1 лист нори (плоский лист морской водоросли, которую используют для суши)  
½ стакана «риса» пастернака (или цветной капусты) (см. рецепт ниже)  
красный сладкий перец, нарезанный тонкими полосками  
грибы шиитаке (или другие виды), предварительно маринованные до смягчения в соевом соусе и оливковом масле и нарезанные полосками  
васаби айоли (см. выше)*

1. Выложите «рис» пастернака на лист нори и равномерно распределите, оставляя верхний и нижний края листа незаполненными, чтобы можно было свернуть лист.
2. В центр риса по всей длине листа выложите грибы, перец.
3. Водой слегка увлажните верхний край листа нори.
4. Возьмите нижний край листа нори (который ближе к вам) и начинайте сворачивать лист.
5. Разрежьте полученный ролл на 7 кусочков.
6. Подавать на стол с соевым соусом (нама шю, если есть) и васаби айоли.

## ФАХИТАС С БАЗИЛИКОМ

В данном рецепте все овощи (перец, цуккини) следует нарезать тонкими длинными полосками.

*по 1 стакану сладкого красного, желтого перца и цуккини, нарезанных способом «жюльен»*

*1 ст. л. измельченного чеснока*

*по ¼ стакана измельченной свежей зелени кинзы и базилика*

*3 ст. л. свежесжатого лимонного сока*

*3 ст. л. оливкового масла*

*1 ½ ст. л. острой приправы чили (по желанию)*

*1 ½ ст. л. морской соли (или по вкусу)*

1. Хорошо перемешайте все ингредиенты и оставьте на 1 час, чтобы овощи стали мягче.
2. Если есть сушилка для овощей, то поставьте в нее блюдо на 2 часа, а если сушилки нет, можно положить овощи на противень в духовку и слегка приоткрыть дверцу духовки во избежание перегрева пищи.

## РАВИОЛИ С ОСТРЫМ СОУСОМ МАРИНАРА

4 порции

*2 баклажана, нарезанных тонкими кольцами и замоченных в солоноватой теплой воде на пару часов для удаления горечи, или 2 свеклы, очень тонко нарезанных*

кружочками (используя терку «манголин»)

1 ч. л. морской соли

2 стакана орехов кешью, предварительно замоченных в фильтрованной воде на 8-10 часов

1 стакан кедровых орехов

2 ½ ст. л. оливкового масла

2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

1 ½ ст. л. сухой смеси итальянской приправы

1 ст. л. измельченного зубчика чеснока

½ ч. л. молотого черного перца

½ ч. л. кайенского перца (по желанию)

½ стакана воды

½ стакана мелко нарезанных вяленых оливок без косточек

1 ст. л. измельченной свежей зелени тимьяна (чабреца)

2 ½ ст. л. измельченной свежей зелени базилика

1. Сначала приготовьте начинку рикотта (итальянский сыр).

В кухонном комбайне взбейте до однородной консистенции размоченные орехи кешью, кедровые орехи, оливковое масло, сок лимона, итальянскую приправу, чеснок, соль, кайенский перец и воду. Выложите рикотту в глубокое блюдо.

В рикотту добавьте нарезанные оливки и измельченную свежую зелень тимьяна и базилика. Перемешайте и оставьте.

2. Чтобы собрать равиоли, сделайте следующее:

Выньте баклажаны из подсоленной воды и промокните сухой салфеткой, чтобы убрать избыток влаги.

Возьмите один кружок баклажана и положите на одну его половинку 1 ч. л. рикотты. Затем накройте начинку второй половинкой кружка и слегка придавите.

Поместите баклажанные равиоли на противень сушилки для овощей на 3–4 часа или в приоткрытую духовку при самой низкой температуре.

Подавайте равиоли на стол теплыми. Можно украсить блюдо острым соусом маринара и свежей зеленью базилика.

## **ПАЛАК ПАНИР (ШПИНАТ В КРЕМОВОМ СОУСЕ)**

½ стакана кедровых орехов

1 ½ ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

½ ст. л. измельченного чеснока

1 ст. л. измельченного корня имбиря

1 ст. л. приправы гарам масала (см. выше)

½ ст. л. корицы

¼ ч. л. молотого черного перца

1 ч. л. соли (по желанию)

4 стакана молодых побегов шпината

¼ стакана сладкого красного перца, нарезанного кубиками

3 ст. л. измельченного лука-резанца

1. В блендере взбейте до однородной консистенции следующие ингредиенты: кедровые орехи, оливковое масло, лимонный сок, чеснок, имбирь, гарам масала и корицу.

2. Полученным соусом залейте шпинат, добавьте сладкий красный перец и лук-резанец. Перемешайте.

3. Шпинат в кремовом соусе можно разогреть в сушилке для овощей (дегидраторе Excalibur), выложив блюдо на подносы сушилки на 1–2 часа, не превышая 40 градусов или в духовку с чуть приоткрытой дверцей.

## **КРОКЕТЫ ИЗ ГРИБОВ ПОРТОБЕЛЛО С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА**

*6 порций*

*по 1 ½ стакана миндальных и грецких орехов, предварительно замоченных в воде на 10–12 часов*

*1 стакан кедровых орехов*

*3 шляпки грибов сорта портобелло, нарезанных кубиками и маринованных в 2 ст. л. соевого соуса (без сахара!) и ¼ стакана оливкового масла*

*3 черешка сельдерея*

*¼ стакана мелко нарезанного красного лука*

*½ стакана разрезанных на половинки помидоров черри (или любых помидоров, нарезанных кубиками)*

*½ стакана измельченных соцветий брокколи*

*по 1 ½ ст. л. сухой зелени тимьяна и шалфея*

*½ стакана измельченной свежей зелени базилика*

*3 ст. л. измельченной свежей зелени орегано*

*2 ст. л. свежесжатого лимонного сока*

*1 ст. л. острого перца чили (по желанию)*

*½ ст. л. морской соли*

*молотый черный перец*

1. Хорошо промойте орехи в чистой воде. Слейте воду.

2. Через мясорубку пропустите все орехи.

3. Добавьте в полученную ореховую массу оставшиеся ингредиенты. Перемешайте.

4. Положите грибы портобелло и перемешайте. Полученную орехово-грибную массу можно разбавить маринадом от грибов, чтобы масса была чуть влажной. Тщательно все перемешайте.

5. Из полученного «теста» сформируйте небольшие котлетки диаметром 4–5 см. Выложите крокеты на подносы сушилки для овощей дегидратора (Excalibur) на 4–6 часов или на противень духовки, держа дверцу духовки чуть приоткрытой во избежание превышения температуры более 45 градусов.

6. Сверху украсьте соусом из хрена (см. выше).

## **ПАСТА ЛИНГВИНЕ ПУТАНЕСКА**

Итальянское блюдо из макарон с соусом путанеска.

## 1. Для пасты лингвине:

*5–6 длинных цуккини*

*2 ст. л. измельченного лука-шалота*

Нарежьте цуккини вдоль на тонкие полоски (используя терку «мандолин»).

Тонкие полоски разрежьте на более мелкие полоски, шириной 5–6 мм. Таким образом у вас получатся «макаронь» сорта лингвине.

2. В глубоком блюде перемешайте полученную пасту лингвине с соусом путанеска (см. выше).

## ФАЛАФЕЛЬ

*4–6 порций*

*по 1 ½ стакана миндальных и грецких орехов, предварительно замоченных на 12 часов в фильтрованной воде*

*¼ стакана изюма, замоченного в воде на 1–2 часа*

*¾ стакана кунжутных семечек, перемолотых в порошок в кофемолке*

*по ½ стакана измельченной зелени петрушки и кинзы*

*1 ½ ст. л. измельченного чеснока*

*2 ст. л. измельченной зелени шалфея*

*3 ст. л. измельченной зелени орегано*

*по 2 ст. л. оливкового масла и свежевыжатого лимонного сока*

*½ ч. л. молотого черного перца*

*2 ч. л. морской соли (или по желанию)*

1. Слейте воду и промойте грецкие и миндальные орехи. Слейте воду с изюма.

2. Через мясорубку (или соковыжималку с приставкой для пате) пропустите миндальные, грецкие орехи, изюм. Поместите полученную ореховую смесь в глубокое блюдо.

3. Добавьте в ореховую смесь оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешайте руками.

4. Сделайте из полученного орехового «теста» маленькие котлетки и поместите их на подносы в сушилку для овощей (дегидратор Excalibur) на 4–6 часов. Если нет сушилки, поместите фалафель на противень в духовку с приоткрытой дверцей при самой низкой температуре. Фалафель должен подсушиться снаружи, но в то же время сохранить влагу внутри и не становиться хрустящим.

5. Подавать на стол можно с кедровым соусом с укропом (см. выше).

## ЭНЧИЛАДА С МЕКСИКАНСКИМ КРАСНЫМ СОУСОМ

*6 порций*

*3 цуккини, нарезанных вдоль на тонкие полоски (используя «мандолин» или терку*

## Бернера)

*½ стакана цуккини, нарезанных кубиками*

*2 стакана грецких орехов, предварительно замоченных в воде на 10–12 часов*

*1 ½ стакана кедровых орехов*

*2 ст. л. коричневой пасты мисо*

*½ стакана помидоров, очищенных от семян и нарезанных кубиками*

*½ стакана свежих кукурузных зерен*

*¼ стакана измельченного зеленого лука*

*по 3 ст. л. измельченной зелени кинзы и базилика*

*1 ст. л. кумина (зира, тмин индийский)*

*1 ½ стакана порошка острого перца чили*

*½ ч. л. морской соли*

1. В кухонном комбайне взбейте грецкие и кедровые орехи. Выложите ореховую массу в глубокое блюдо.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте.
3. Возьмите две тонкие полоски цуккини и наложите одну полоску на край второй полоски (одна полоска перекрывает край второй полоски). Положите полученную ранее ореховую начинку на две полоски цуккини и заверните.
4. Положите полученные энчилады на подносы дегидрататора или приоткрытой духовки на 2–3 часа.
5. Украсьте блюдо измельченной зеленью салата, мелко нарезанным помидором, зеленым луком и мексиканским красным соусом (см. выше).

## Десерты

### ЯБЛОЧНЫЙ ТОРТ С КРЕМОМ КЕШЬЮ

6 порций

*2 стакана натертых яблок*

*1 ½ стакана сушеных яблок, мелко нарезанных или измельченных в кухонном комбайне*

*1 ½ стакана орехов кешью или миндаля, перемолотых в кофемолке до состояния муки*

*¼ стакана изюма*

*1 стакан изюма или фиников, размоченных в воде и взбитых в комбайне с небольшим количеством воды до кашицеобразной консистенции*

*1 ½ ст. л. корицы*

*1 ч. л. мускатного ореха*

*щепотка соли*

1. В глубоком блюде тщательно перемешайте все ингредиенты.
2. Выложите полученную массу в форму для торта, предварительно покрыв дно пищевой пленкой.

3. Накройте тортницу подносом или плоской тарелкой. Переверните. Осторожно снимите тортницу и пленку.

4. Залейте кешью-кремом и поставьте в холодильник на некоторое время.

### **КЕШЬЮ-КРЕМ**

*1 стакан орехов кешью, предварительно замоченных в воде на 10–12 часов*  
*1 стакан воды*  
*2 ст. л. меда*  
*1 ст. л. кокосового масла (холодного отжима, нерафинированного) или кокосовых стружек (без сахара) — если есть*  
*1 ч. л. ванильного стручка*  
*щепотка морской соли*

В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции. Можно заморозить для получения орехового «мороженого».

### **КОКОСОВЫЕ КОРЗИНКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ МАНГО**

Вместо начинки манго можно использовать любое пюре из фруктов. Кешью-крем также является отличной начинкой для корзинок (см. предыдущий рецепт).

#### **Корзинки**

*2 стакана кокосовых стружек*  
*½ стакана орехов кешью*  
*3 ст. л. меда*  
*1 ст. л. свежей лимонной цедры*  
*щепотка морской соли*  
*цедра цитрусовых для украшения*

1. В кухонном комбайне перемешайте все ингредиенты.

2. Покройте пищевой пленкой дно формочек для корзинок и выложите в них по 1–2 ст. л. кокосовой массы, равномерно распределяя по всей поверхности и сторонам.

3. Положите в морозильную камеру на несколько часов.

#### **Фруктовая начинка**

*2 стакана сушеного манго (или любого сушеного фрукта), предварительно замоченного в апельсиновом соке на 1–3 часа*  
*6–8 фиников, очищенных от косточек*  
*¼ стакана орехов кешью*  
*1 ст. л. кокосового масла*  
*1 ст. л. лимонного сока*  
*свежее манго (или любые фрукты) для украшения*



1. В блендере взбейте до однородной консистенции все ингредиенты.
2. Разлейте полученную начинку в кокосовые корзинки. Поставьте в холодильник на 2 часа.

## **ЧЕРНИЧНЫЙ ФЛАН**

5–6 порций

*3 стакана ягод черники  
¾ стакана орехов кешью  
4 ст. л. кокосового масла (холодного отжима, нерафинированного)*

1. В блендере взбейте все ингредиенты до однородной массы, добавляя небольшое количество воды.
2. Застелите дно глубокой формочки пищевой пленкой, залейте черничной массой и поставьте в морозильник до затвердения.
3. Замороженную черничную массу выложите на печенье из фундука (см. следующий рецепт).

## **ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ФУНДУКА**

*1 ½ стакана фундука  
½ стакана меда  
1 ч. л. корицы  
1 ст. л. кокосового масла  
щепотка соли*

1. В кухонном комбайне взбейте все ингредиенты до образования «липкой» массы (если не хватает вязкости, добавьте размоченных фиников без косточек).
2. Сформируйте из фундучной массы тесто толщиной 8-10 мм.
3. Вырежьте печенье глубокой формочкой, в которую заливали флан.
4. На каждое печенье выложите замороженную черничную массу. Флан готов! Украсьте фруктами или цедрой цитрусовых.

## **ЯБЛОЧНЫЙ КОБЛЕР**

4 порции

*4 яблока (можно заменить персиком, грушей)  
½ стакана изюма, предварительно замоченного в воде на 2–4 часа  
1 ст. л. корицы  
½ ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. мускатного ореха  
щепотка морской соли*

*2 стакана грецких орехов*

*1 стакан фиников, очищенных от косточек*

1. 3 яблока нарежьте тонкими дольками на терке «мандолин» или Бернера и 1 яблоко — крупными кусками. В блендере взбейте до однородной консистенции крупные куски яблок, изюм, корицу, лимонный сок, мускатный орех, соль.

2. Переложите полученную массу в блюдо с тонкими дольками яблок. Перемешайте.

3. Выложите смесь яблок на дно квадратной формы для запекания. Отставьте.

4. В кухонном комбайне взбейте орехи в режиме «пульс» или включая-выключая комбайн на несколько минут. Добавьте финики и взбейте в режиме «пульс» вместе с орехами.

5. Полученной ореховой смесью посыпьте яблоки.

6. Поместите блюдо с коблером в дегидратор на 2–4 часа или приоткрытую духовку. Подавайте теплым с кешью-кремом (см. выше).

## **ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХОВОЙ КАРАМЕЛЬЮ И ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ**

### **Для коржа:**

*2 стакана грецких орехов или орехов пекан*

*½ ст. л. кокосового масла, нерафинированного холодного отжима*

*¼ стакана меда*

*щепотка морской соли*

*1 ст. л. молотой корицы*

*щепотка острого кайенского перца (по желанию)*

### **Для начинки:**

*1 стакан миндальной или кунжутной пасты (если нет готовой, размоченный миндаль очистите*

*от кожуры, высушите, перемелите в порошок и разбавьте небольшим количеством воды)*

*1 ½ стакана шоколадного порошка (без сахара) или порошка кэроб*

*¼ стакана финиковой пасты (финики без косточек, взбитые с небольшим количеством воды в кухонном комбайне)*

*½ стакана меда*

*3 ст. л. кокосового масла (нерафинированное холодного отжима должно иметь белый непрозрачный цвет)*

*щепотка морской соли*

*щепотка острого перца чиле чипотле (по желанию)*

*1 стручок ванилина*

*1 стакан фильтрованной воды*

*½ стакана ванильного крема (см. рецепт ниже)*

1. В кухонном комбайне взбейте все ингредиенты для коржа до однородной консистенции.

2. Распределите в рифленую по бокам форму для торта диаметром 18–20 см, плотно придавливая тесто по всей поверхности и бокам тортницы. Отставьте.

3. В блендере взбейте все ингредиенты начинки до однородной массы.
4. Перелейте начинку в тортницу с коржом.
5. Сверху украсьте ванильным кремом, распределяя его тонкими полосками по поверхности торта.
6. Поставьте готовый торт в морозильник на 1 час.

### **ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ**

*2 стакана орехов кешью, предварительно замоченных в воде*

*½ стакана кокосового масла (холодного отжима, нерафинированного)*

*2 стручка ванили*

*1 стакан фильтрованной воды*

*¼ стакана меда*

*щепотка соли*

В блендере взбейте все ингредиенты до однородной консистенции. Переложите в небольшой контейнер и охладите до загустения.

Приготовление живой пищи намного легче и интереснее, когда есть специальные кухонные препараты. Конечно, без них обойтись можно, но, оборудовав свою кухню хотя бы мощным блендером, вы уже обеспечите себе разнообразие в рационе. Стоимость блендеров и дегидраторов может показаться недешевой. А интересно, сколько стоит здоровье? А сколько уходит средств на покупку новой тефлоновой сковородки (как вы думаете, куда исчезает это покрытие через три года?), микроволновые печи, лекарства. А бесценное время, потраченное на походы по больницам? Если перед вами стоит выбор покупки только одного из нижеуказанных предметов, то я рекомендую блендер (вы сможете приготовить зеленые супы, соки пате).

**Блендер** — Я очень люблю блендеры Vita-Mix. Эта модель мне верно служит уже восьмой год! Благодаря скоростной функции он прекрасно взбивает орехи, семечки, бобы, легко перемалывает сухие семена льна, подсолнечника в порошок. Купить блендеры Vita-Mix можно на сайте: <http://www.vita-mix.ru>, а другой мощный блендер компании Blendtec — на <http://www.blendtec.ru>.

**Сушилка для овощей.** Для последователей живой пищи это своеобразный заменитель духовки. Компания Excalibur производит сушилки с различным температурным режимом. Силиконовые листы очень удобны для выпечки лепешек, крекеров, печенья. Приобрести можно на сайте: Дегидратор Эскалибур: <http://dry.naturfood.net> или [www.rawchef.com](http://www.rawchef.com).

**Кухонный комбайн** позволяет очень быстро измельчить овощи, замоченные орехи и приготовить пате с более однородной консистенцией. Выполняет те же функции, что и блендер, но способен перерабатывать большее количество овощей и более жесткие ингредиенты.

**Соковыжималка.** Есть центробежные соковыжималки, которые хороши для получения соков из фруктов, и винтовые, которые как бы «пережевывают» листья зелени. Таким образом можно получить очень полезный сок из листьев одуванчика, петрушки, зеленых ростков пшеницы и т. д. А заменив насадку, с помощью этой мощной соковыжималки вы приготовите однородное пате из замоченных орехов и ореховые пасты из сухих орехов. Приобрести можно здесь: [www.rawchef.com](http://www.rawchef.com) (доставка из США). Рычажные соковыжималки для цитрусовых и гранатов можно приобрести на [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru).

**Овощерезка.** С помощью вертикальной овощерезки или шинковки горизонтального типа можно делать нарезку типа спагетти. Обычная овощерезка «мандолин» также позволяет нарезать овощи очень тонкими полосками для заворачивания любого пате. Приобрести можно здесь: <http://www.sabotage-design.ru/>.

**Нож.** Шефские ножи японских или немецких производителей Henckel, Wuesthof долговечны (см. [www.rawchef.com](http://www.rawchef.com) или любые российские дилеры). Керамические ножи хороши тем, что не окисляют овощи при нарезке, но они могут легко сломаться, если их уронить или резать ими твердые овощи!

Сок ростков пророщенной пшеницы — популярный ингредиент сокобаров, очень богат хлорофиллом и ощелачивает организм. В домашних условиях очень легко (и недорого) можно получить молодые побеги пшеницы и других зеленых ростков следующим образом:

1. Замочите на 12 часов твердые сорта пшеницы (или ячмень, рожь, гречиху в чешуе, подсолнечные семечки в кожуре) вдвое большим количеством воды. Слейте воду и накройте марлей. Когда появятся проклюнувшиеся небольшие ростки 1–2 мм длиной, можно высаживать, предварительно промыв в чистой воде.

2. В подносы (я использую обычные пекарские металлические подносы) насыпьте слой земли толщиной 2–3 см. Хорошо увлажните почву. Сверху высыпьте пророщенную пшеницу равномерным тонким слоем и слегка присыпьте сверху землей, полностью не покрывая ростки.

3. Накройте поднос на сутки. Старайтесь поддерживать влажность, но не заливать (иначе появится плесень). Затем откройте поднос и расположите в солнечном месте.

4. Через некоторое время появятся ростки. Поливать нужно умеренно раз в день. Когда ростки достигнут 8–10 см, их можно срезать ножницами и делать сок (или зеленый суп). Перед употреблением я промываю ростки в слабом растворе перекиси водорода (особенно если образуется плесень на почве). Если нет соковыжималки, взбейте зеленые ростки в блендере с водой и процедите через марлю. Из зеленых пророщенных ростков гречихи, подсолнечника получаются очень вкусные сочные салаты. Отличное подкрепление зимой, когда мало витаминов!

## *18 шагов к истинному здоровью*

1. Старайтесь выбирать продукты, выращенные без пестицидов и не генномодифицированные.

2. Начните постепенно заменять мясные/молочные продукты большим количеством овощей, орехов и бобовых.

3. Еда — это «топливо» для вашего организма. Осознайте, что натуральные продукты — это мощный инструмент к исцелению от многих болезней.

4. Старайтесь все больше включать в свой рацион живые, термически не обработанные продукты. Начните с одного дня в неделю, когда вы будете питаться только живой пищей, постепенно перейдите на 2 дня и т. д.

5. Если вы очень заняты, выберите один день, когда вы можете приготовить себе на всю неделю полезные блюда (пате из орехов, заправки к салатам и т. д.).

6. Выбирайте цельные продукты (рис коричневый, сахар коричневый, а лучше мед, соль морскую, в качестве гарнира вместо картошки — чечевица, бобовые).

7. Если вы жарите продукты, не используйте масло. Масло можно заменить водой, нарезанными помидорами, пюре из яблок. Добавляйте нерафинированные масла в уже приготовленные блюда. Если вы все же хотите обжарить на масле, используйте кокосовое — оно самое термоустойчивое и при нагревании не производит так много радикалов, как оливковое и другие масла.

8. Вместо оливкового масла используйте льняное, кунжутное, амарантовое, конопляное (их лучше хранить в холодильнике, и на них нельзя жарить!)

9. Темная зелень овощей — один из самых полезных овощей! Одуванчики, капуста кудрявая

листовая, мангольд и др. очень богаты кальцием, клетчаткой, множеством микроэлементов. Если вы пока не любите вкус сырой зелени, приготовьте ее на пару, заправьте льняным маслом, лимоном и небольшим количеством соевого соуса или морской соли. В блендере взбейте свежую зелень с бананом, яблоками — даже дети пьют этот сладкий шейк с большим удовольствием.

10. Конфеты замените сухофруктами.

11. Старайтесь покупать фрукты с семечками, а не их гибридные варианты. В гибридных фруктах содержится большее количество сахара.

12. Используйте фильтрованную воду. После пробуждения выпивайте стакан воды (с добавлением лимона или яблочного уксуса, если позволяет здоровье).

13. Пейте свежавыжатые соки, а не пастеризованные, с высоким содержанием сахара.

14. Вместо картошки старайтесь употреблять батат (сладкий картофель), пастернак.

15. Двигайтесь!

16. Не думайте постоянно о еде! Увлечите себя новым занятием. Расширяйте свои интересы! Будьте любопытны, как дети!

17. Окружайте себя позитивными людьми.

18. Сохраняйте в сердце любовь!

### ***Краткий словарь кулинарных терминов и ингредиентов***

**АЙОЛИ** (фр. aïoli) — традиционный французский соус типа домашнего майонеза, с чесноком.

**БАЗИЛИК** — пряная трава с ярким вкусом и ароматом. Особенно популярна в Средиземноморье и в Азии.

**БИСК** — густой суп-пюре.

**БОБЫ МУНГ** (маш, фасоль золотистая) — маленькие зеленые бобы овальной формы. Пророщенные бобы — отличное белковое дополнение к салатам. Чтобы прорастить бобы, замочите их на ночь, слейте воду, накройте влажной салфеткой и несколько раз в день промывайте. Через 1–2 дня появятся маленькие ростки.

**ВАСАБИ**, или японский хрен — приправа из натертого хрена. Свежий корень многолетней травы — редкость в большинстве японских ресторанов — обладает мощными антибактерицидными свойствами (зачастую используется имитация порошка корня, обычного хрена и красителей).

**ВИНЕГРЕТ, СОУС** — заправка из растительного масла и уксуса с добавлением различных приправ.

**ГАРАМ МАСАЛА** — смесь специй, характерных для индийской кухни (растертые в порошок гвоздика, тмин, кориандр, черный перец, кардамон, корица, мускатный орех и т. д.)

**ГАСПАЧО** (исп. gazpacho) — итальянский холодный суп из помидоров с различными пряностями.

**ГУАКАМОЛЕ** (guacamole) — блюдо мексиканской кухни, готовится из пюре авокадо с добавлением сока лимона/лайма и мелко нарезанных овощей.

**ДОЛМА** — начиненные листья винограда.

**ДИКИЙ РИС** — это семена водной травы рода *Zizania*, похожие на рис. Произрастает в районе Великих Североамериканских озер. Семена дикого риса имеют характерную длинную форму и черный цвет. Обычно его можно найти в отделах магазинов, где продается рис коричневый в упаковке. Дикий рис отличается богатым содержанием белка и является отличным источником калия. В нем нет глютена. Если вы питаетесь исключительно живой пищей, то дикий рис следует замочить на 3–5 дней, при этом промывая его два раза в день. Рис готов к употреблению, когда зерна растрескаются в длину и раскроются. Невареный дикий рис несколько грубее вареного, но характерный ореховый вкус будет таким же.

**ЖЮЛЬЕН** — в данном случае способ нарезки овощей — длинными тонкими полосками.

**ИМБИРЬ** — корень одноименного растения. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Используется свежим, сушеным, консервированным. Отличается сильным пряным ароматом.

**КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ** — острый перец родом из округа Кайенна в бывшей французской Гвиане. Продается в порошке — перемолотая мякоть вместе с семенами.

**КАЛГАН** (*Alpinia galanga* L., син. галанга) — многолетнее пряное растение, относится к роду имбирных. В кулинарии используется ароматный корень, по внешнему виду напоминающий имбирь (купить на сайте [www.indianspices.ru](http://www.indianspices.ru)).

**КАННЕЛЛОНИ** (итал. *cannelloni*) — итальянские макароны в форме трубочек длиной 10 см, начиненные сыром, шпинатом и мясом.

**КАПЕРСЫ** — маринованные бутоны каперовых растений. Специфический, чуть горьковатый вкус. Перед употреблением можно вымочить в воде для удаления излишка соли.

**КАПУСТА КУДРЯВАЯ ЛИСТОВАЯ** — имеет гофрированные листья зеленого цвета. На Западе признана одним из самых полезных зеленых овощей! Называется кейл (англ. Kale). Очень морозостойкая. Кудрявую капусту можно заменить савойской капустой, обычной белокочанной или фиолетовой (последняя содержит антиоксидантов больше, чем черника!).

**КАРДАМОН** — небольшие зеленые плоды-«коробочки» тропического растения. Обладает пряным сладким вкусом. Используется и в сладких, и в несладких блюдах и напитках. Можно купить в порошке или в «коробочках».

**КАРРИ** — смесь индийских специй (куркума, кориандр, кумин, имбирь, жгучий перец и др.).

**КАРОБ (КЭРОБ)** — иногда называют хлебом Святого Иона — порошок плодов рожкового

дерева, по вкусу напоминающий шоколад, однако не содержит кофеина. Можно добавлять в ореховые коктейли.

**КАФРСКИЙ ЛАЙМ**, листья (*Citrus x hystrix*) — ароматные листья, внешне похожие на лавровый лист, используются в блюдах тайской кухни (купить на сайте <http://www.indianspices.ru>).

**КЕШЬЮ, ОРЕХИ** — орехи загнутой формы, длиной около 3 см, обычно перед поступлением в продажу термически обрабатываются паром, чтобы удалить ядовитое масло между скорлупой и оболочкой ореха. Находят широкое применение благодаря своему маслянистому вкусу, особенно в индийской и азиатской кулинарии.

**КЛЕНОВЫЙ СИРОП** (англ. Maple syrup) — подсластитель, полученный путем выпаривания сока кленового дерева. Это не «сырой» продукт. Избегайте дешевых искусственных имитаций сиропа.

**КОББЛЕР** — горячий десерт с фруктовой начинкой, зачастую выпекается в квадратной глубокой форме. Сверху посыпается раскрошенным тестом.

**КОКОСОВОЕ МАСЛО** — растительное масло, получаемое из мякоти кокосового ореха. Лучше использовать недезодорированное масло холодного отжима. Обычно имеет белый цвет, непрозрачное. Употребление кокосового масла предотвращает остеопороз, способствует снижению веса, уменьшает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, помогает контролировать диабет.

**КОРИАНДР** — высушенные семена кинзы с пряным, чуть сладковатым запахом.

**КОРИЦА** — внутренний слой коричневого дерева, произрастающего на Шри-Ланке. Продается молотой и в виде коричных палочек, которые сворачиваются вручную при сушке.

**КРОКЕТЫ** (от фр. croquer, кусать) — обжаренные во фритюре картофельные котлеты с мясом цилиндрической или округлой формы.

**КРУДИТЕ** (фр. crudités) — сырые овощи (морковь, сладкий перец, корень сельдерея, спаржа), нарезанные одинаковыми кусочками, которые подаются с соусом.

**КУНЖУТ** — маленькие семена одноименного растения. Продаются сырыми (светлые) и обжаренными (золотисто-коричневые).

**КУНЖУТНОЕ МАСЛО** — производится из кунжутных семян. Бывает светло-желтого цвета с не очень сильным ароматом — из сырых семян и темно-коричневым с сильным ароматом — из обжаренных семян. Добавляют во многие блюда китайской кухни. Для жаренья не подходит — очень быстро горит.

**КУМИН** (зира) — маленькие темно-коричневые, серые или черные семена родственницы петрушки. Входят во многие смеси — гарам масала, чили, карри.



**КУРКУМА** — род однолетних травянистых растений из семейства имбирных. В кулинарии используется порошок высушенных корней. Обладает острым вкусом и мускатным запахом.

**ЛАЙМ** — плод растения семейства цитрусовых. Родиной лайма считают Юго-Восточную Азию. Являясь прямым родственником лимона и апельсина, лайм превосходит другие цитрусовые по содержанию витамина С, жизненно важного для нашего организма.

**ЛИНГВИНЕ** (ит. *linguine*) — вид итальянской плоской пасты, несколько длиннее спагетти.

**ЛОЛЛО-РОССО** — среднегорький, нежный салат с рифлеными краями. Отличается яркой окраской листьев — сочетание зеленого с бордовым. Интенсивный, с легким ореховым оттенком вкус лолло-россо прекрасно сочетается с другими овощами, мясом.

**ЛУК-РЕЗАНЕЦ (ШНИТТ-ЛУК)** — тонкие зеленые листья этого лука популярны в европейской и китайской кухнях. Обладает более тонким луковым вкусом, нежели зеленый лук. Используется в основном в свежем виде, при тепловой обработке теряет аромат и нарушается текстура.

**ЛУК-ШАЛОТ** — маленькие луковички, похожие на лук-севок. Используется в тех рецептах, где нужно избежать сладковатого вкуса.

**МАКА ПЕРУАНСКАЯ** (*lepidium meyenii* Walpers) — растение, произрастающее в Южной Америке. В кулинарии и медицине используются клубни, по внешнему виду напоминающие репу. Обладает приятным карамельным вкусом. Адаптоген, усиливает защитные функции организма.

**МАШ, БОБЫ МУНГ, ФАСОЛЬ ЗОЛОТИСТАЯ** — маленькие зеленые бобы овальной формы, легко прорастают в течение суток (замочить на ночь в воде, слить воду и накрыть влажной салфеткой или тканью, когда появятся ростки длиной 1–2 мм, можно добавлять в салаты и другие блюда). Купить можно на сайте: [www.indianspices.ru](http://www.indianspices.ru).

**МЕСКИТ, ПОРОШОК** — плоды дерева мескит, измельченные в порошок. Благодаря своему карамельному вкусу часто используется в кондитерских изделиях. Отличный источник калия, клетчатки и цинка.

**МИЗУНА** — капуста родом из Японии. Вкус приятный, слегка перечный и пряный. По своему биохимическому составу мало отличается от пекинской. Но она нежнее, в ней меньше горчичных масел, придающих капустным растениям специфический вкус и аромат.

**МИСО** — широко используемая в японской кухне густая паста, приготовленная из соевых бобов и злаков, прошедших ферментацию. «Белое» мисо имеет более сладкий вкус, а «темное» — соленый привкус. Из мисо готовят супы, соусы для рыбных, мясных и овощных блюд. Благоприятно сказывается на пищеварении. Покупая мисо, обязательно обратите внимание на состав: избегайте глутамата натрия (усилитель вкуса). Купить можно в магазинах японских продуктов и на сайте: [www.indianspices.ru](http://www.indianspices.ru).

**МОРСКАЯ СОЛЬ** — в отличие от рафинированной соли сохраняет полезные минеральные

вещества и имеет менее концентрированный вкус.

**МУСКАТ** — в кулинарии используются косточки плода мускатного дерева (орех) и мускатный цвет (тонкая оболочка, покрывающая косточку). У мускатного ореха жгучий вкус, сладкий, пряный аромат, у мускатного цвета — более тонкий и изысканный.

**НОРИ** — прессованные сушеные водоросли бурого цвета. После обжаривания становятся зелеными. Используются в японской кухне в рецептах суши для заворачивания риса и начинок. В живой кухне, для разнообразия, в нори можно заворачивать салаты и пате.

**ОЛИВКИ ВЯЛЕННЫЕ** — имеют более насыщенный вкус в сравнении с консервированными. Дозревшие черные оливки сушат на солнце, в результате они приобретают сморщенный вид. Для хранения оливок используется только соль. Перед употреблением я рекомендую иногда вымачивать оливки в воде. Очень вкусны сами по себе, а также в рецептах песто и пате.

**ОРЕГАНО** — пряная трава с теплым, слегка горьковатым вкусом. Используется в свежем и сушеном виде. Добавляется в соусы, пиццу, рыбу.

**ПАК ЧОЙ**, или китайская капуста — сочный вид капусты с мясистыми белыми черешками и зеленоватыми листьями.

**ПАСТА** — блюда итальянской кухни из макаронных изделий.

**ПАСТЕРНАК** (*pastinaca sativa*) — из семейства сельдерейных, в XVI веке считался самым распространенным овощем, обладает сладковатым ореховым ароматом.

**ПАТЕ** (фр. *râté*) — это смесь мясного фарша с пряностями. Однако существует и масса вариантов вегетарианских паштетов. В живой кулинарии мы используем смесь перетертых орехов, предварительно размоченных в воде. Подавать пате можно как самостоятельное блюдо или как дополнение к зеленым салатам. А еще его используют как начинку для овощей, а также заворачивают в морские водоросли нори.

**ПЕКАН** — близкий родственник грецкого ореха. Очень широко применяется в десертных блюдах. Можно перемешать с медом и подсушить в дегидраторе — получатся хрустящие карамельные орешки.

**ПЕСТО** — соус итальянской кухни, приготовленный из оливкового масла, сыра и базилика.

**ПОМИДОРЫ**

**Сушеные (вяленые)** — вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Продаются в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами или в вакуумной упаковке. Масло сливают, а помидоры выкладывают на бумажные полотенца, чтобы стек жир. Вакуумные заливают на 5 мин. горячей водой — для восстановления консистенции и вкуса.

**Черри** — маленькие круглые помидорчики. Очень декоративные. Круглый год сохраняют насыщенный вкус и аромат.

**ПОРТОБЕЛЛО** — большой гриб светло-кремового цвета. Шляпка круглой и приплюснутой

формы, мякоть плотная. Рекомендуется употреблять в пищу только шляпки, так как ножки у них очень жесткие.

**ПРОБИОТИК** — живые кишечные микроорганизмы, применяются для лечения дисбактериоза, обычно продаются в капсулах. В живой кухне иногда используются для ферментации ореховой массы.

**ПУТАНЕСКА** — итальянский соус к спагетти.

**РОЗМАРИН** — пряная трава с сильным камфарно-хвойным ароматом.

**РОМАНСКИЙ САЛАТ (РОМЕЙН)** — вид кочанного салата с яркими плотными зелеными листьями. Содержит кальций, витамины А и С. Является классическим ингредиентом салата «Цезарь».

**РИКОТТА** (итал. ricotta) — итальянский молочный продукт, по консистенции напоминающий творог.

**САЛЬСА** (исп. salsa) — традиционный мексиканский соус-дип, готовится из мелко нарезанных помидоров и острого перца чили, чеснока. Часто подают к столу вместе с кукурузными чипсами, начос.

**СЕРРАНО** — маленькие жгучие перцы. Молодые они матово-зеленые, по мере созревания становятся оранжевыми и красными. Продаются также в банках — маринованные в уксусе или в масле. Используются для приготовления соусов, для украшения блюд и в качестве гарнира.

**СОЕВЫЙ СОУС** — жидкость темного цвета, продукт ферментации соевых бобов. Старайтесь покупать соевый соус без содержания алкоголя, красителей. Я предпочитаю непастеризованный соевый соус нама шю, превосходный по вкусовым качествам, без содержания сахара и алкоголя (можно приобрести на многих сайтах, в том числе на [www.rawchef.com](http://www.rawchef.com)).

**ЛИМОННОЕ СОРГО** (*Cymbopogon citratus*, цимбопогон, лимонная трава, лемонграсс) — травянистое многолетнее растение с цитрусовым ароматом, широко используемое в качестве приправы в азиатской кулинарии. Пригодна для употребления только мягкая нижняя часть стебля (около 10 см), жесткая часть удаляется.

**СОУС-ДИП** (англ. dip — «окунуть», «макать») — соус консистенции густой сметаны для обмакивания в нем чипсов, кусочков овощей, фруктов, морепродуктов. Может быть и сладким — например, растопленный шоколад, в который окунают фрукты.

**СТЕВИЯ** (лат. *Stevia rebaudiana* — медовая трава) — предполагается, что названа в честь русского ботаника шведского происхождения Х. Х. Стевена, основавшего Никитский ботанический сад. На протяжении столетий индейцы на территории современных Бразилии и Парагвая применяли эту траву в качестве подсластителя. Сегодня стевия широко используется как сахарозаменитель в Японии, США, Канаде и многих странах Азии.

**ТАМАРИ** — соевый соус без содержания глутена.

**ТАМАРИНД** — крупное вечнозеленое дерево. В кулинарии используется кисловатая мякоть бобов дерева.

**ТАПЕНАДА** — прованская закуска, основу которой составляют растертые или измельченные оливки, каперсы и анчоусы, а также оливковое масло.

**ТАХИНИ** — густая паста из молотого кунжута.

**ТИМЬЯН** (чабер) — пряная трава с мелкими круглыми листочками. У него сильный «осенний», земляной запах.

**ТЦАТЦИКИ** — греческий соус из йогурта, свежего огурца и чеснока.

**УМЕБОШИ** (*umeboshi*) — японские маринованные красноватые сливы с кисло-соленым вкусом.

**ФАЛАФЕЛЬ** — арабское блюдо, распространено практически во всех кухнях Ближнего Востока, в некоторых регионах Среднего Востока и Северной Африки. Представляет собой шарики, которые готовят из пюрированных бобов (нут, фасоль) с добавлением пряностей и обжаривают во фритюре. Производятся готовые сухие смеси, которые достаточно смешать с водой, чтобы получить массу для приготовления фалафеля.

**ФАХИТАС** — традиционно это обжаренное мясо и овощи, завернутые в тортилью — мягкую пшеничную или кукурузную лепешку. Тортилью можно заменить лавашом или другими лепешками из пресного теста.

**ФЕНУГРЕК** (*Trigonella foenum graecum* L.) (греческое сено, греческая верблюжья трава, пажитник) — однолетнее травянистое растение семейства бобовых. В кулинарных и лечебных целях с древних времен использовали ребристые, неправильной формы семена. Пряность имеет сладковатый аромат с горчинкой.

**ФЕНХЕЛЬ** (*Foeniculum vulgare* Mill) — пряно-ароматическое растение с привкусом аниса, по внешнему виду напоминающее укроп. Листья и стебли употребляются как ароматическая приправа, а луковица используется как овощ.

**ФЛАН** — открытый десерт, похожий на крем-брюле, только более плотный, зачастую базируется на тонком корже теста.

**ФРИССЕ** — разновидность салата эндивий с изрезанными краями и горьковатым вкусом.

**ХАЛАПЕНЬО** — разновидность перца чили, среднего размера, очень жгучий и острый. Назван в честь города Халапы (Мексика), главного производителя перца. Используется свежим, маринованным, вяленным.

**ХИКАМА** (*Rhizopus erosus*) — в кулинарии используются сочные корнеплоды растения.

Корнеплод очищают от кожуры, нарезают соломкой, добавляют лимонный сок и острый перец и подают в сыром виде как закуску.

**ЧИЛИ ЧИПОТЛЕ** — это красный халапеньо, который коптят, пока он не засушится. Его легко узнать по светло-коричневому цвету и аромату дымка. Предназначен для длительного хранения. Им приправляют супы, соусы с томатами и различные маринады.

**ШИИТАКЕ** (лат. *Lentinula edodes*) — грибы, широко используемые в китайской, японской и корейской кухнях, обладают приятным ароматом. Сухие грибы следует замочить перед употреблением. Свежие ножки грибов, как правило, жесткие, поэтому и удаляются, используются только шляпки.

**ЭНЧИЛАДА** — мексиканская лепешка из кукурузной муки с овощной или мясной начинкой.