**Столешников А.П. – Чем наполнить организм?**



[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

По мнению автора "чем наполнить организм" — отнюдь не праздный вопрос. Мы, — то что мы едим. Автор на убедительных примерах доказывает полезность и вред различной пищи, подвергая жесткой критике устоявшиеся стереотипы питания. И хотя в книге много спорных выводов, она несомненно будет интересна всем тем, кому не безразлично свое здоровье.

**Оглавление**

Введение

Таинство, при котором верующие христиане вкушают Тело и Кровь

Против крахмала

Сукроза

Казеиновый клей

Цемент на тысячу лет

"Живая и мёртвая вода"

Зелёная кровь

Здоровье — это гармония

Где взять столько травы?

Чай

«Ин вино — веритас»?

Гойское пиво

Вода — это жизнь. Плохая вода — это плохая жизнь

О спиртовых настойках трав

«Сыромоноедение»

Вывод

Послесловие

### Введение

В предыдущей книге «[Как вернуться к жизни](http://e-puzzle.ru/page.php?id=2558)» мы разбирали, как очистить свой организм. Однако, это только первая фаза единого, как две половинки одного яблока, процесса. Потому что если вы очистили сосуд, то перед вами стоит задача, чем таким хорошим теперь свой сосуд вам надо заполнить. Человеческое тело с механической стороны является сложнейшим карбюратором с миллиардом жиклёров, которые забиваются. И если вы «карбюратор» своего тела прочистили, вам надо больше никогда не надо заливать в свой бензобак разной дрянью. Вопрос — чем заливать свой «бензобак»? Это вопрос мы разберём научно и без цензуры. Во ведении мы рассмотрим некоторые весьма неожиданные и шокирующие аспекты вопросов питания, так что приготовьтесь.

«One's man meat is another man's poison» — "Что одному мясо, другому — яд".

Цитата из басни Эзопа "Осёл и терновник" в переводе с английского:

"*Было время урожая, собирали урожай, и к обеду рабы нагрузили осла разной едой и отправили его в поле. По дороге осёл заметил большой свежий репейник и начал его есть. Жуёт себе осел репейник и думает: “Как много людей будут счастливы, поглощая ту еду, которую я несу для них. А на мой взгляд терновник намного лучше, чем их самые слюньки-текущие банкеты". Мораль: "Что одному мясо, другому — яд*".

Как видите, мораль Эзоп написал без обиняков, что разным живым существа еда нужна разная. Так вот, получается, что и **внутри человеческого вида существуют принципиально разные породы людей.**

Для того чтобы разобраться в вопросе с человеческой едой, надо создать идеальное понятие о предмете. Какова могла бы быть идеальная человеческая еда? Какой внутрений смысл, философия и физиология должны быть заключены в идеальной еде? Чего мы, собственно говоря, хотим? Какова наша цель, которою мы добиваемся посредством питания?

Эта цель — постоянное построение нашего тела. Живое тело оно только внешне всё одно и тоже, а органические молекулы, из которых оно состоит, всё время заменяются и обновляются. Это как речка. С виду она всё та же, а вода всё время другая. Так и организм. Поэтому в тот же организм также как и в реку, нельзя войти дважды, — он всегда другой. Например, самая быстро меняющаяся ткань тела — это кровь. Она полностью заменяется на новую кровь за 120 дней — 4 месяца. То есть через 4 месяца в ваших сосудах течёт уже новая кровь, а не та, которая была 4 месяца назад. Другие живые ткани обновляются реже, но всё равно обновляются, особенно на молекулярном уровне. Все вы знаете и видите, что обновляется кожа — эпидермис. Выстилка желудочно-кишечного тракта и других внутренних каналов организма тоже постоянно обновляется. Это время обновления живых тканей очень важно, потому что если вы перешли на плохой вид питания, то именно через это время живые ткани начнут становиться худшего качества.

В этом деле постоянного обновления тела не надо путать две вещи: регенерацию на молекулярном уровне и регенерацию отдельных тканей тела. На молекулярном уровне обновление молекул идёт всегда. Но на тканевом уровне только кровь и соединительная ткань способны к обновлению. Высокодифференцированные ткани, такие как мышцы, клетки, печени, почек, нервные клетки — как известно не восстанавливаются. Если они повреждены, то они замещаются рубцом, то есть соединительной тканью. Но на молекулярном уровне обновление органических молекул идёт всегда. И если есть дефицит строительных молекул, то живые ткани начинают строиться плохого качества, возникают различного рода тканевые дистрофии, очаговые омертвения живой ткани — некрозы, и то страшное слово, которое уже всем намозолило уши — «атеросклероз». Человек помер. От чего? От инфаркта. А инфаркт от чего? — Закупорка сосудов. А закупорка от чего? — Атеросклероз. А атеросклероз отчего? — Не было правильных строительных элементов для постоянной регенерации органических молекул, приходилось заменять нормальные кирпичики трухой, поэтому всё здание и обвалилось. Таким образом, живое существо для постоянного внутреннего обновления должно постоянно потреблять те органические молекулы, из которых оно состоит**. Вот это и есть основанная цель питания и еды — внутренняя строительная регенерация.**

Извлечение из еды энергии тоже происходит, но ложность современных концепций питания заключается в том, что они как раз рассматривают питание только лишь как добычу энергии, поэтому главное понятия у них — это «калория». "Калория — это количество теплоты, которое повышает температуру 1 грамма воды на один градус Цельсия. Килокалория — соответственно килограмм воды, на один градус Цельсия. В других единицах калория равна 4.2 джоуля (4.2 joules)". [**http://en.wikipedia.org/wiki/Calorie**](http://en.wikipedia.org/wiki/calorie)

То есть официоз организм человеческий считает "кастрюлей с водой", которою любыми средствами надо поддерживать на определённой температуре. Поэтому официоз выпускает из виду главнейший вопрос возобновления живых клеток и тканей тела, и, соответственно, вопрос качества строительных материалов. Для официоза главное — это теплота — энергия. А раз так, то им всё равно, откуда калории и джоули. Чтобы нагреть кастрюлю с водой мы можем использовать и газ, и бензин, и уголь, и дерево, и вообще всё что угодно, что даёт тепло. Хоть навоз. Но если мы начинаем брать во внимание циклическое повторное строительство органических молекул тела, то перед нами тут же столбом встает вопрос качества потребляемой пищи. И вот тут нам и нужно **понятие ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЫ!**

**Идеальная еда — это та, которая в точности нам поставляет теже самые органические молекулы, которые находятся в нашем теле.** Что любые органические молекулы при этом дадут нам энергию — это само собой. Все органические молекулы дают энергию. Но отнюдь не все органические молекулы являются строительными молекулами, и в первую очередь строительными молекулами не являются самые популярные органические энергоносители — глюкоза, сахар и их самый главный источник — это крахмал. Вы не заметили, что главным питанием всех народов мира является тот или иной источник крахмала. В России — это пшеница и картошка, в Китае — это рис и пшеница, в Индии — это рис, в Средиземноморье — это пшеница. В Центральной и Южной Америке — это кукуруза. Как будто кто-то заботится именно в первую очередь о наличии у людей энергии, но не строительных молекул.

И это видно из статистики атеросклероза и других болезней, которые вызываются нехваткой строительных молекул организма. Именно так ведь 100 лет назад вышли на понятие «витаминов», то есть строительных органических молекул, без которых невозможна жизнь, по-латински «Вита». Спокон веков моряки умирали в море, но только недавно стало известно конкретно, что от недостатка витамина «Ц» — «цинги». Когда потянули за эту ниточку — за молекулы необходимые не для энергии, а для строительства клеток организма, — такие «витамины» стали обнаруживаться один за другим. Это было 100 лет назад. Тут же вылезла болезнь «Бери-Бери» от недостатка «Витамина В1», рахит от недостатка витамина «Д» и многие другие. Однако, поскольку решили, что так чего доброго человечество станет слишком здоровым; тем более что проблема перенаселения возрастала в геометрической прогрессии; решили ограничиться числом витаминов 12-цатью — магическим числом. И больше их не открывать. В то время как всё показывает, что число этих пресловутых «витаминов» на самом деле бесконечное — мильоны. Просто они недоступны для идентификации примитивными современными методами химического определения. Биохимикам это известно, что витаминов на самом деле миллионы. Но промышленности и торгашам такая заморочка не нужна. Поэтому постановили, что витаминов всего двенадцать, как апостолов и колен израилевых, и всё! И больше не надо!

В этой книге нам и надо разобрать вопрос, но не с энергетической, а со строительной точки зрения. Потому что понятно, что в принципе, по идее, человек ничего не должен есть кроме витаминов. Так? Однако каждому известно, что если он начнёт ничего не есть кроме как драже поливитаминов из аптеки, то он долго не протянет. Значит, всё-таки живому существу нужна живая еда, а не драже 12-ти витаминов.

Идеальная еда — это какая? И не надо быть биохимиком, чтобы понять то, что интуитивно знают все животные**. Идеальная еда для любого живого организма та, из чего этот данный организм и состоит. Причем в неизмененном сыром виде!** То есть идеальная еда для человека — это человек же, ткани человеческого тела. Нет! Я тут не собираюсь устраивать биохимическую апологетику каннибальству. Но это биохимический факт. **Идеальная еда — это та, из которой он состоит! Причем именно в сыром — неденатурированном виде!** Но не для всех, а только для хищников. Это сырое мясо и живая, дымящаяся кровь. Это вполне понимают те сектанты, которые до сих пор практикуют ритуальное убийство.

И не надо думать, что только дикари занимались каннибальством. Реклама мясного везде: [**http://zarubezhom.com/Images/KaanibalKrym.jpg**](http://zarubezhom.com/images/kaanibalkrym.jpg)**.** И каннибальство прослеживается именно на самые верхи человеческого общества, потому что каннибальская символика является символикой самых аристократических фамилий человечества. Возьмите герб одной из самых знатных фамилий Италии — семейства Сфорца: [**http://en.wikipedia.org/wiki/File: Blason\_famille\_it\_Sforza.svg**](http://en.wikipedia.org/wiki/file:%20blason_famille_it_sforza.svg) и другие похожие гербы: [**http://zarubezhom.com/Images/KannibaaalGerbs2.JPG**](http://zarubezhom.com/images/kannibaaalgerbs2.jpg). Одна из самых известных фамилий древнего мира откровенно каннибальская «Ганнибал» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hannibal**](http://en.wikipedia.org/wiki/hannibal). Именно самых из верхних людей хоронят в боксах, которые не зарывают в землю, и называют эти боксы — «саркофаги», что в переводе с греческого означает «Жрущие мясо» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sarcophagus**](http://en.wikipedia.org/wiki/sarcophagus) — «*A sarcophagus is a funeral receptacle for a corpse, most commonly carved or cut from stone. The word «sarcophagus» comes from the Greek σαρξ sarx meaning «flesh», and φαγειν phagein meaning "to eat", hence sarkophagus means «flesh-eating*».

Одним из вариантов логической интерпретации такого странного названия было бы предположение, что в саркофагах хоронят людей, которые причастны к некому высокому кругу людей практикующих каннибальство на самом высоком уровне. Обратите внимание, что саркофаг патриарха Никона в Ново-Иерусалимском монастыре под Москвой обёрнут парчой с черепом и скрещёнными костями.



Согласитесь, что для православного патриарха странно видеть своей эмблемой **«Весёлый Роджерс»** или знак гитлеровских «СС». Таким образом, за каннибальством пойманы с поличным как самые дикие, так и самые высокие уровни человеческого общества. И если одним можно простить каннибальство за дикостью, то самые высокие круги как оказались в это «мокрое дело» замешаны? Таким образом, оказывается каннибальство, — это не такая уж и дикая идея, если за ней застуканы самые высокие круги человеческого общества. Дети-то пропадают до сих пор. И это факт.

.

Вот только с текущей ленты новостей: "15 летная девочка убила 3-х летнего ребёнка, чтобы получить оккультные силы. Девочка в связи с этим находится в больнице. Её родители несколько месяцев назад были арестованы в связи с убийством 2-х летнего ребёнка в ритуале человеческого пожертвования". [**http://sify.com/news/teenaged-girl-kills-child-to-attain-occult-powers-news-national-kdmlEcbajea.html**](http://sify.com/news/teenaged-girl-kills-child-to-attain-occult-powers-news-national-kdmlecbajea.html). Это произошло в Индии. А в Петербурге сообщают: "В Петербурге два «неформала» съели школьницу". [**http://top.rbc.ru/society/18/03/2010/381740.shtml**](http://top.rbc.ru/society/18/03/2010/381740.shtml). И как вы думаете, сколько меж нами таких «неформалов»? Ведь каменный, пещерный век давно кончился, и вроде как бы неандертальских людоедов среди нас быть не должно.

А что вы ходите, если до сих пор в открытой, хотя и в символической форме, пропагандой каннибальства занимается христианский «опиум для народа». Главный обряд христианства — **«Причащения»** или **«Евхаристии»**, коим они занимаются каждый уикенд, — это как раз Причащение, в смысле причастие — причастность — причастность именно к людоедству. Вот официальное определение в ВИКИ: «Евхари́стия (греч. ευχαριστία — благодарение), Святое Причастие — главнейший, признаваемый всеми христианскими вероисповеданиями обряд; у православных, католиков, лютеран, англикан —

### Таинство, при котором верующие христиане вкушают Тело и Кровь

Иисуса Христа Искупителя и, таким образом, соединяются с Богом. Совершение его составляет у православных, католиков, дохалкидонитов, лютеран, англикан, старокатоликов и некоторых других конфессий основу главного христианского богослужения: Литургии».

Под видом хлеба они едят мясо, а под видом вина — кровь человеческую. Причём — это прихожане. А при такой тенденции, высшее духовенство, может быть, и не только символически. Дети же пропадают.

Причём главная вера христианина должна быть, даже если он это не знает, именно в том, что истинные христиане должны верить, что хлеб, который они вкушают, это человеческое мясо, а вино — это человеческая кровь. А христиан сейчас в мире 2.1 миллиарда человек. 2.1 миллиарда человек символических людоедов; а некоторые из них, очевидно, и не символические; которые верят в то, что хлеб причащения — это человеческое мясо, вино причащения — это человеческая кровь. И поскольку христианство — это дочь иудейства ("иудео-христианство" [**http://en.wikipedia.org/wiki/Judeo-Christian**](http://en.wikipedia.org/wiki/judeo-christian)), ещё в Талмуде было сказано: **«Нет радости без вина и мяса»** [**http://booknik.ru/interactive/bigViks/?id=29285**](http://booknik.ru/interactive/bigviks/?id=29285).

Значит, на самом деле многим идея питания сырым человеческим мясом или сырой кровью отнюдь не кажется дикой. Конечно, человечество в целом не может практиковать людоедство. Иначе человечество автоматически превращается в животный мир. Однако, как видите, и совершено дикие люди с одной стороны, и люди супер-высшего уровня с другой строны, имеют тенденцию не связывать себя социальными условностями. Видимо, в каннибальстве определённо есть какой-то генетически-биохимический смысл.

Мы только что констатировали, что натурально самый идеальный строительный блок для питания живого существа — это другое такое же живое существо. То есть для питания человека, нет лучшей идеальной еды как другой такой же человек и его кровь в сыром виде. И в антигенном отношении мясо и кровь своего вида наиболее родственные, и поэтому наболее усвояемые. На этом, между прочим, основан метод древней медицины «по аналогии», когда, если болит печень — надо съесть печень, скажем, акулы; а если болит сердце — съесть сердце. Кстати, таким образом, не только лечились болезни, но и приобретались и другие качества. Например, у дикарей, чтобы стать храбрым, надо было съесть сердце храброго воина.

Явление человеческого каннибальства, приводит нас к тому, что человеческий вид на самом деле неоднороден, и включает в себя совершенно разные породы, разного генетического происхождения. Иначе явление каннибальства не понять, потому что даже животные не едят особей своего же вида. Львы не едят львов, волки не едят волков. А человек способен есть себе подобных? А ведь это факт! Почему бы нам на этом месте не предположить, что человечество внутри себя генетически фундаментально неоднородно?

И тут мы должны вернуться к **басне Эзопа "Осёл и терновник":**

"Было время урожая, собирали урожай, и к обеду рабы нагрузили осла разной едой и отправили его в поле. По дороге осёл заметил большой свежий репейник и начал его есть. Жуёт себе осел репейник и думает: " Как много людей будут счастливы, поглощая ту еду, которую я несу для них. А на мой взгляд терновник намного лучше, чем их самые слюньки-текущие банкеты". Мораль: "Что одному мясо, другому — яд".

"Что одному мясо, другому — яд"; и наоборот, — другим мясо может быть — яд. Принципиально; и это касается любых сред обитания: и на суше, и под водой, и в воздухе; существуют два вида живых существ: хищники, и те, которые питаются растениями — вегетарианцы. Многое показывает на то, что и человечество в своей генетической сути неоднородно: одни люди хищники, а другие — генетически травоядные. Это как раз выражается в каннибальских гербах и символах.



Каннибальство в человеческой среде в принципе бы не было бы возможно, если бы это было не так!

**И вот попробуйте продекларировать одинаковые принципы питания, если эта гипотеза неоднородности человечества, людей хищников и злакоядных людей верна? Очевидно, что если эта гипотеза верна, идея сделать всех людей вегетарианцами обречена на провал.** И в то время как на поверхности человеческого общества муссируются разнообразные идейки насчёт человеческого питания, настоящие, глубинные идеи, вследствие их чудовищности, никогда не выносятся на поверхность. Но факт остаётся фактом — еда человечества принципиально двояка. Одна часть человечества посажена на крахмалосодержащие злаки. А другая часть человечества — мясоеды. Аристократия, вы же знаете, всегда любила охоту и мясо, а своих рабов кормила злаковой похлёбкой. И это во всех странах, и во все века. Верхи — мясоеды, низы — злаковые крахмалоеды. И если развивать эту идею, то получается что верхи — это генетические хищники, а низы — «народ»; — это от понятия, что «сколько сдохнет, столько и народится», — народ всегда был генетически злакоядной, крахмалоядной породой.

Боле того, такое разделение на **мясоедов** и **злакоедов** существует и по странам. И наибольшие потребители мяса в мире — это англоязычные страны. Америка — самый большой в мире потребитель мяса, тоже и Англия. Техасские прерии забиты ковбоями, пасущими скот на «барбекью». Аргентина и Уругвай, являясь одними из самых мясопроизводящих стран в мире, работают опять же не на внутренний рынок, а на США и другие англоязычные страны. А находящиеся вдалеке англоязычные Австралия и Новая Зеландия сами имеют мощную мясопроизводительную индустрию. А что едят жители неанглоязычных стран? — Крахмал в его различной форме: русская каша и картошка, латиноамериканские кукурузные лепёшки, китайский рис и лапша, и арабская чечевичная похлёбка. Такое впечатление, что генетическое разделение человечества на хищников и вегетарианцев проявилось и в историческом образовании стран, где мирные злакоядные человекообразные были обречены на роль «стран третьего мира». А генетические англоязычные хищники стали «странами первого мира», обителью «избранного народа», носителями цИВИЛизации и светочами «свободы и демократии», которые могут колонизировать, безжалостно эксплуатировать и уничтожать злакоядную, крахмалоядную часть населения земного шара. Цивилизация англоязычных мясоедов против цивилизации крахмалоедов.

Сейчас чётко уже показано цифрами, мы их приведём позднее, что такое мощное скотоводство западных стран вызывает ещё большее загрязнение экологии, чем промышленность. Скот уничтожает растительность и выделяет кроме СО2 ещё и токсический метан. И, тем не менее, никто не собирается отказаться от говядинки. Этот вопрос даже не стоит! Как так американец без мяса?

Таким образом, всё сходится к тому, что в человеческом виде, существует как минимум две породы. Одни мясоеды-хищники, другие злакоядные, крахмалоядные вегетарианцы. И это различие идёт на генетическом уровне. При этом очевидно, что людям-хищникам и не обязательно быть внешне привлекательными и красивыми, как крокодилам отнюдь не надо быть внешне красивыми. В тоже время, люди-крахмалоеды могут быть внешне привлекательными и красивыми как антилопа, которая лучшее блюдо того же крокодила. Поэтому тут не надо примешивать вопросы внешней эстетики человекообразных.

Если копать дальше, то оказывается, что **благородная часть человечества — элита — всегда считала себя отпрысками «голубой крови».** Биохимически «голубая кровь» у тех, кто имеет в своей крови синий дыхательный пигмент гемоцианин [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hemocyanin**](http://en.wikipedia.org/wiki/hemocyanin). И на этой планете синяя кровь встречается у некоторых пресмыкающихся и членистоногих. Красная кровь — у тех, кто имеет в своей крови красный дыхательный пигмент гемоглобин [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hemoglobine**](http://en.wikipedia.org/wiki/hemoglobine). Синий цвет гемоцианина определяется наличием в молекуле гемоцианина двух атомов меди. Красный цвет крови определяется наличием в молекуле гемоглобина одного атома железа.

Люди, у которых генетически раньше была синяя гемоцианиновая кровь, чтобы индуцировать синтез красной крови, должны если не пить красную кровь стаканами, то потреблять красное мясо; краснота которого, определяется наличием в нём похожего на гемоглобин дыхательного пигмента миоглобина [**http://en.wikipedia.org/wiki/Myoglobin**](http://en.wikipedia.org/wiki/myoglobin). Красный цвет мяса обусловлен отнюдь не кровеносными сосудами, а наличием в мышцах дыхательного пигмента миоглобина, похожего на гемоглобин. Миоглобин, как и гемоглобин, имеет в качестве центрального атома атом железа. То есть тоже **железо** обуславливает как красный цвет крови, так и красный цвет мяса. Передача кислорода происходит по схеме: кислород связывается железом гемоглобина крови и передаётся на железо миоглобина мышц. Таков путь в организме кислорода для огня «топки» мышц. А мышцы дают движение тела. Но люди, у которых генетически раньше была синяя гемоцианиновая кровь, чтобы индуцировать синтез красной крови, должны если не пить красную кровь стаканами, то хотя бы потреблять красное мясо, и их напрасно агитировать за вегетарианство.



Таким образом, с одной стороны у нас вырисовывается комплекс признаков: голубокровость, хищничество, каннибальство, и принадлежность к высшей породе человечества. А с другой стороны: злакоедство, принадлежность к низшей породе человечества и раболепость.

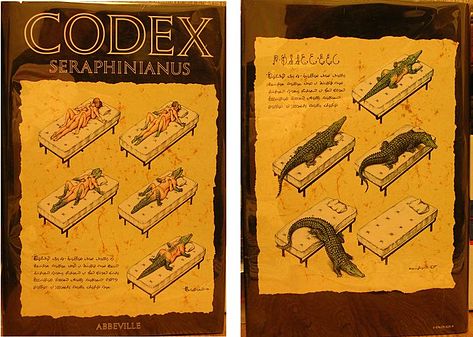
**Две породы людей получаются: одни врождённые хищники, а другие врождённые овцы. И как они могут согласиться на одну универсальную диету?**

А зачем тогда вся эта «пиарная» демагогия на людях, когда внутри такие «тайны мадридского двора»? Зачем? Это не дело данного исследования, которое преследует скромные задачи указания принципов правильного питания для той части человечества, которую кормят варёным крахмалом в любой форме. В то время как сами, кто их кормит, жрут мясо, запивая его вином. Мы просто должны сразу перед написанием книги определиться и размежеваться. Мы должны показать, что да! Мы знаем эту проблему и нам известно про существование как минимум двух принципиальных видов человеков.

**Настолько связано понятие «человека» и его крови, что в древнем Риме слово «человек» — «HOMO», тогда произносилось не как «HOMO» а как «HEMO».** А «HEMO» и сейчас по латински «кровь», как в словах «ГЕМОглобин», «ГЕМАтология» — "наука о крови". **То есть в Древнем Риме слова «ЧЕЛОВЕК» и «КРОВЬ» были неразрывны и одинаковы — «HEMO»! Типа, — "HEMO SAPIENS"!** Про это упомянуто и статье Вики **"Homo sapiens"** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Homo\_sapiens**](http://en.wikipedia.org/wiki/homo_sapiens): "The generic name **Homo** is a learned 18th century derivation from Latin homō «man», ultimately "earthly being" (Old Latin **hemō**)". Но автор тут ссылается и на огромный "A Copious and Critical Latin-English Lexicon" by E.A. Andrews, LL.D. New York 1871.

### Против крахмала

Таким образом, мы выяснили, что вопрос потребления мяса — это не вопрос диетологии или кулинарии, а вопрос генетики. Человечество фундаментально генетически неоднородно внутри себя. И вы не можете того, кто внутри крокодил, заставить быть вегетарианцем.

[](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/b/b6/Codex-seraphinianus-abbeville.jpg)

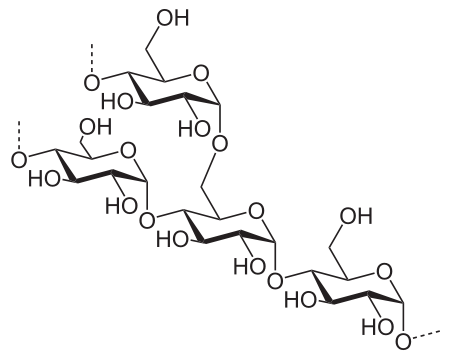
Эта часть человечества — это генетическая аристократия, **«голубая кровь».** Другую же часть человечества, они кормят злаковыми и корнеплодами, то есть варёным крахмалом в той или иной форме. Это: пшеница, рожь, овёс, рис, кукуруза, картошка, бобовые, тапиока, — это из основных. Варёным крахмалом, — потому что злаковые в сыром виде есть невозможно, поэтому их надо варить. Крахмал, чтобы быть съедобным, должен быть термически обработан. Давайте посмотрим, что нам даёт крахмал в питательном отношении.

На английском слово крахмал «старч» — означает «клей». "The word «starch» is derived from Middle English sterchen, meaning to stiffen". [**http://en.wikipedia.org/wiki/Starch**](http://en.wikipedia.org/wiki/starch) По-латыни крахмал «амулон». Этот корень — «амил», используется во всех словах, где обозначается присутствие крахмала. Крахмал — это очень длинный и тяжёлый полимер, типа, нейлона или дидерона, для женских колготок или полиэтиленовых целлофановых пакетов, Крахмал состоит из ветвистых и очень запутанных полимеров: Амилопектина: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Amylopectin**](http://en.wikipedia.org/wiki/amylopectin) и амилозы: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Amylose**](http://en.wikipedia.org/wiki/amylose) Не очень многое отличает крахмал от обычной бумаги. Именно поэтому крахмал используется как обойный клей. Вики сообщает, что крахмал в Древнем Египте использовался, чтобы склеивать папирус. Крахмал использовался в Китае начиная с 700 века н. э., в производстве бумаги [**http://en.wikipedia.org/wiki/Papermaking**](http://en.wikipedia.org/wiki/papermaking), а сейчас и вообще в производстве картона: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Corrugated\_board**](http://en.wikipedia.org/wiki/corrugated_board)

Таким образом, крахмал — это органический клей. Раньше для оклейки обоев пользовались самодельным клейстером, просто разводя муку горячей водой. Это процесс научно называется **«желатинизацией крахмала»** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Starch\_gelatinization**](http://en.wikipedia.org/wiki/starch_gelatinization). Каждая домохозяйка знает, что крахмальная еда сохраняет все свойства клея. Попробуйте отскрести от тарелки засохшую картошку или кашу. Без горячей воды и тёрки это невозможно, настолько крахмальная еда твердеет и превращается в цементный состав. Цементирование разведенного крахмала происходит от потери первоначально добавленной горячей воды. Это процесс высыхания — «цементирования» составляет суть и черствения хлеба. Интересно, и это чёткое многолетнее наблюдение автора, что **потребление крахмальной пищи требует дополнительного питья воды**. То есть если вы попали в условия, где с водой проблема, ни в коем случае не ешьте крахмальную пищу. Крахмал связывает внутреннюю воду, и такое впечатление, что дополнительное количество воды надо для растворения крахмала в организме.

А ведь, между прочим, этот органический клей идёт в человеческий организм, потребляется ежедневно. И хотя и расщепляется в кишечнике, но, как показывает вся практика человечества, — не до конца! Какая то часть крахмальной пищи поступает внутрь организма нерасщепленной, и с годами, и тем более с десятилетиями служит субстратом пресловутого «атеросклероза» и «остеохондроза», заклеивающего все сосуды и ткани организма.

Крахмал представляет собой смесь растительных полимеров, то есть цепочек отдельных молекул, длина которых может достигать сотен тысяч отдельных молекул в связке.

[](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/80/Amylopektin_Sessel.svg)

Отдельной молекулой, отдельным звеном сверхдлинной цепочки, из которой состоит крахмал, является глюкоза. Однако это не та глюкоза, которая является основным топливом, на котором работает живой организм. Глюкоза — это основное начальное топливо — бензин человеческого организма. Но дело в том, что органические молекулы, в отличие от неорганических, громоздкие и состоят из многих атомов; которые, даже имея в себе один и тот же набор составляющих атомов, и соответственно химическую формулу; могут по разному располагаться в пространстве. То есть «3-D» трёхмерная конфигурация органических молекул может быть разная. Поэтому глюкоза глюкозе — рознь. Это явление в химии называется стереоизомерией.

Таким образом, одна и таже химическая формула глюкозы имеет разные стереоизомеры. Это влечёт за собой громадные последствия в биохимическом смысле. Ферменты, которые расщепляют одну глюкозу, — не расщепляют её стереоизомеры, хотя химическая формула и одинаковая. Это можно проиллюстрировать на таком примере из жизни, например, если взять определенное количество досок, то можно из них сделать разную мебель. И одна мебель вам подойдёт, а другая нет, хотя на них было затрачено одинаковое количество досок. Одна мебель встанет у вас в комнате, а другая — нет. Хотя и материал один и тот же, и даже может быть количество досок пошло одинаковое. Но эта мебель встаёт, а эта НЕ встаёт. Так и в мире органических молекул: та молекула глюкозы встаёт, а эта — нет! Та молекула глюкозы будет расщепляться ферментом, а эта нет! И поэтому на неё утилизацию потребуются дополнительные ферменты. А это значит дополнительные энергозатраты организма. И более удлинённый путь утилизации будет отставлять после себя большее количество побочных продуктов, то есть «шлаков»; в свою очередь тоже требующих энергозатратного выведения из организма. Вот как формируется понятие о полезных, неполезных и не совсем полезных веществах для организма.

Та глюкоза, которая надо глюкоза, содержится не в растительном, а в животном крахмале, который называется «гликоген» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Glycogen**](http://en.wikipedia.org/wiki/glycogen). Источник гликогена — это печень живых существ. 10 % веса печени составляет гликоген. То есть у человека это порядка 100–120 грамм. В других частях человеческого тела гликоген разбросан более или менее диффузно, и его нельзя вырезать куском. И печень — как источник той, которой надо глюкозы — гликогена, не предлагается тем, кому скармливается крахмальная еда. Таким образом, даже на основании одного только гликогена можем сделать вывод, что печень любого живого существа, хоть рыбы, является очень ценным источником питания и быстро усваиваемой энергии. Совершенно точно, что после крови именно печень, которая в физиологии даже и называется «биохимической лабораторией тела», есть самая ценная для питания часть тела. Мышцы, то есть «мясо», используются человекообразными хищниками для питания совсем по другим причинам, — из-за пигмента миоглобина. А также потому, что они по весу составляют наибольшую часть тела. Однако печенью, кто скармливает остальным людям крахмальный клейстер, — кормить крахмалоедов не собирается. Печень, между прочим, на латинском называется очень интересно — «лИВЕР», — кто к теме, тот знает. Основу же питания «неголубокровой» части человечества составляет трудноусваиваемый крахмал растительного происхождения, который со временем вызывает большие проблемы со здоровьем, заклеивая все ткани человеческого тела и в первую очередь сосуды.

**Вывод: чем меньше человек потребляет крахмалосодержащей пищи, тем он здоровей.**

Первым обратил внимание на вредность крахмала немецкий исследователь Арнольд Эрет (1866–1922)

Эрет олицетворял крахмал с вредоносной слизью. В системе Аристотеля эретовская «слизь» соответствует Аристотелевской **«флегме»**. Как вы помните, здоровье человека, по Аристотелю, зависело от равновесия в организме четырех жидкостей тела — телесных соков, или «гуморов»: **крови**, **флегмы, черной** и **желтой** желчи. В этом смысле можно считать Эрета последователем Аристотеля. Книга Эрета «Система Безслизевой диеты» была настолько разрушающей основы официальной медицины, что Арнольд Эрет погиб всего лишь через 2 недели в США при невыясненных обстоятельствах после её выпуска. Арнольд Эрет. [ЦЕЛЕБНАЯ СИСТЕМА БЕССЛИЗИСТОЙ ДИЕТЫ](http://e-puzzle.ru/page.php?al=arnold_eret__tselebnaja_).

Но попробуйте представить себе вашу жизнь без крахмала. Ведь для этого надо вычеркнуть картошку, хлебобулочные и макаронные изделия, всё что из злаков, корнеплодов и бобовых. — Трудная задача? Для большинства людей, можно сказать, — нерешаемая. А ведь «сахарный диабет», который стал бичом человечества, есть именно болезнь организма, измученного растительным крахмалом. И повышенная глюкоза крови тут совсем не причём. Дело в том, что лабораторные методы диагностики диабета выявляют в крови как, якобы, «повышенную глюкозу», совсем не глюкозу, а именно продукты неполного расщепления крахмала. Организм замучался перерабатывать растительный крахмал. Ферментная система истощилась. Некоторые люди имеют врожденную слабость этого. В результате продукты неполного расщепления крахмала наводняют кровь и все органы и ткани, нарушают микроциркуляцию. И диабетики умирают от сахарного диабета, их сладкие ткани буквально гниют заживо. Тогда как патогенетическое лечение, на самом деле, проще простого. Диабетик уже вынужден, если хочет жить, исключить из питания всю крахмалосодержащую еду. А колоть инсулин, продолжая жрать варёный крахмал, — это всё равно что пытаться заливать пожар водой, с другой стороны подливая его бензином.

### Сукроза

Все квартиры частных граждан заполнены сукрозой; она скупается пакетами, коробками, надо и не надо впрок. А чуть кризис — скупается в ажиотажном порядке, очереди, по блату и т. п. В столовых сервизах, даже если специальная посуда — сукрозница называется. Не слышали?

А «сахарница» слышали? Сахарница — это понятно. Но «сахар» — это же плебейское название. На самом деле — это **сукроза.** Вы же глюкозу и сахарозу сахаром не называете. А почему сукрозу называете «сахаром»? Глюкозу, между прочим, гораздо было бы понятнее назвать «сахаром». Глюкоза — это исходный тип энергетической молекулы, который даёт энергию в организме. Любые вещества, если идут на энергию, должны в организме сначала превратиться в глюкозу. Это как любая мазута, чтобы использоваться в качестве горючего для машины, должна быть превращена в бензин. Если уж на то пошло, то это глюкозу надо назвать сахаром. А «сахаром» называют вещество, имеющее только лишь непрямое отношение к глюкозе — сукрозу называют сахаром. Мерзкое название — что-то типа как «сукровица». Сукрозу правильнее было бы назвать «лже-глюкоза», или **«эрзац-глюкоза»**. Кстати, вы не задумывались, почему в наше время научно-технического прогресса, когда вся еда практически уже стала синтетической, сукрозу и не собираются технологически доводить до нужной организму стадии глюкозы. Не потому ли что сукроза исключительно вредна? Чем обуславливается вредность сукрозы, или обычного «пищевого сахара»?

Вредность сукрозы, или обычного «пищевого сахара», или, её ещё называют «сахароза», вызвана в принципе тем же, что и вредность крахмала. Сукроза — короткий полимер. Вот её молекула: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose**](http://en.wikipedia.org/wiki/sucrose) Сукроза — это димер, состоящий из двух атомов: глюкозы и фруктозы, которые, потому что неживотного происхождения, пребывают не в той стереоизомерической форме, которая нужна для организма. Значит, чтобы из сахара добыть глюкозу, организм сначала должен затратить энергию, чтобы ферментативно разбить «сахар» на глюкозу и фруктозу, превратить их в правильные стереоизомеры, и только лишь тогда молекулы смогут усвоиться. Но до этого организм ещё должен напрячься, расщепляя весь этот ваш столовый сахар, которого вы купил мешок впрок. Вики сообщает, что 150 миллионов тонн сукрозы производится ежегодно во всём мире, чтобы растворить эту всю сукрозу в крови человечества. А вам неизвестно, чтобы забить карбюратор автомобиля, достаточно бросить в бензобак всего несколько кусочков сахара! Все жиклёры заклеиваются, потом надо промывать. А ведь мы уже сравнивали живой организм с системой, состоящей из миллиардов живых жиклёров. Хорошо известна непосредственная связь сукрозы-«пищевого сахара» с такими «бичами» человечества как: атеросклероз, сахарный диабет, ожирение, подагра, зубной кариес. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose**](http://en.wikipedia.org/wiki/sucrose). И, тем не менее, сукрозу продолжают производить сотнями миллионов тонн под названием «пищевого сахара»!

Хотелось бы напомнить, что источником натуральных сахаров, спокон веков был мёд, экспортёром на Запад которого, всегда была Русь. Вот мёд содержит тот, сахар, который нужно сахар. И после того, как мы забраковали как продукты питания мясо, крахмалосодержащие продукты и сахар, нам осталось только забраковать молочные продукты, чтобы перейти к сути.

### Казеиновый клей

Что такое молоко? — Молоко это продукт секреции молочных желез. Очевидно, что молоко — это продукт питания новорожденных. ПИТАНИЯ НОВОРОЖДЁННЫХ и только! Почему только новорожденных? Потому что самой природой так устроено, что только новорожденные имеют в пищеварительных соках ферменты способные усвоить молоко. У взрослых эти ферменты уже давно исчезли. Способность адекватно переваривать молоко имеется только в самом раннем возрасте — только в первый год жизни. Потом она быстро сводится на нет.

Что есть молоко по составу? **Молоко есть БЕЛАЯ КРОВЬ!** Это эмульсия из трёх частей: иммуноактивной сыворотки крови богатой иммунными телами, жира и белка. То есть в молоке есть всё то, что необходимо новорожденному организму для построения молодого организма и защиты от болезней. Замечательная субстанция молоко! Молоко — это БЕЛАЯ КРОВЬ! Однако! Только в определенное время жизни и непосредственно из молочной железы в тёплом, парном виде!

Почему наиболее важно потреблять молоко только в парном виде? Мы только что констатировали, что молоко — это белая кровь. Кровь тоже нельзя потребить в нагретом виде. Кровь от нагревания сворачивается и возникает **ТРОМБ**. Тоже самое, при нагревании молока тоже возникает тоже **тромб — ТВОРОГ**. Даже слова похожие: **ТРОМБ-ТВОРОГ**. Уже из одной этой ассоциации понятно, что творог — белковая составляющая молока, — это плохой, трудно перевариваемый продукт для питания взрослого человека. Потому что в самом молоке, но только в свежем, парном, есть активные ферменты, (лактозы), которые его переваривают. В пастеризованном молоке все ферменты, белки и иммунные тела денатурированы и становятся тяжёлыми неусваиваемыми веществами. Пастеризация, то есть нагревание, принципиально превращает полезное молоко в один из самых вредных продуктов.

Что делает твёрдую составляющую часть молока (творог) вредным? — Наличие чрезвычайно тяжёлого белкового полимера **КАЗЕИНА** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Casein**](http://en.wikipedia.org/wiki/casein) Казеин по-латински СЫР. «Casein (from Latin caseus, "cheese")». У младенцев казеин расщепляется, имеющимися у новорожденных ферментами протеиназами. У взрослого человека этих ферментов уже нет. Таким образом, у взрослого казеин не полностью расщепляется в организме, и продукты неполного расщепления казеина постепенно забивают организм. А что такое казеин по своим физическим свойствам? Казеин — это один из самых прочных клеев для склеивания уже даже не бумаги, а древесины. Если мы отмечали, что крахмалом склеивают бумагу и картон, то казеином уже намертво склеивают дерево! **КАЗЕИНОВЫЙ КЛЕЙ!** Взрослый человек, потребляя молочные продукты, потребляет казеиновый клей в чистом виде.

Существует целый регион земного шара, который не потребляет молочные продукты. Это Китай и другие страны Юго-Восточной Азии. Здоровье этого региона на порядок выше, чем у европейцев, потребляющих молочные продукты, хотя при этом и те и другие потребляют одинаково много крахмалосодержащих продуктов. «Молочный Комитет Калифорнии сообщил, что потребление молочных продуктов связано с повышенной заболеваемостью рака толстой кишки. В 2003 году в США было диагностировано 72 800 новых случаев рака толстого кишечника. 28 тыс., из которых умерли в течение первого же года после постановки диагноза». [**http://www.notmilk.com/kradjian.html**](http://www.notmilk.com/kradjian.html) Открытое письмо доктора Роберта Крадижяна зав. отделения грудной хирургии Seton Medical Centre в Калифорнии: «THE MILK LETTER: A MESSAGE TO MY PATIENTS»

Robert M. Kradjian, MD. Breast Surgery Chief Division of General Surgery, перечисляет ещё и следующие медицинские осложнения потребления пастеризованного молока. "Рак яичников у женщин-сотрудников Roswell Park Memorial Institute in Buffalo, New York был совершенно чётко связан с потреблением молока" [**http://www.notmilk.com/kradjian.html**](http://www.notmilk.com/kradjian.html). В том же Roswell Park Memorial Institute было обнаружена связь рака лёгких с потреблением молока. Журнал International Journal of Cancer, April 15, 1989, сообщает, что "3 кратное увеличение потребление молока повысило заболеваемость раком лёгких в 2 раза, по сравнению с теми, кто вообще не пил молока". Настолько связь бросается в глаза, что среди японских мужчин, которые курят намного больше, чем мужчины в Европе или США, рак лёгких гораздо реже. Обнаружена связь и между другими раками и потреблением молока, например, раком простаты.

Однако в этих исследованиях не проводилось разграничение вредности молока от его внутренних свойств, то есть клеящих свойств казеина и вредных свойств молока вследствие его только лишь пастеризации; от тех вредных свойств, которые появились только в современном молоке, вследствие того, что коровы напичкиваются гормонами, антибиотиками, пестицидами, не выпускаются никуда из бетонных клетей, и кормятся смесью сена, цемента, древесных опилок и синтетическими витаминами. То есть надо разграничивать вредные свойства молока вследствие только пастеризации, от вредных и опасных свойств современного молока вследствие его химизации и медикаментозизации. И заметьте, никто не собирается это исследовать, хотя вопиющие данные уже лезут во все щели. Тем не менее, везде реклама молока и молочных продуктов. Это же относится и современному качеству мяса, получаемому из тех же коров.

На английском языке анти-молочных сайтов очень много, и шокирующей информации на них предостаточно: [**http://www.nomilk.com/#intro**](http://www.nomilk.com/#intro). Одним из самых активных противников потребления молока в США является Роберт Каган. Это его вебсайт: [**http://www.notmilk.com/**](http://www.notmilk.com/)

Конечно же молоко имеет и полезные свойства, иначе бы организм млекопитающих не вырабатывал бы это чудесное вещество для кормления младенцев. Однако полезные свойства молока содержатся в его неказеиновой части. Этими полезными частями являются молочная сыворотка, которая идентична по своему составу плазме крови [**http://en.wikipedia.org/wiki/Whey**](http://en.wikipedia.org/wiki/whey). То есть плазму крови переливать больному человеку не надо, коль он может выпить молочную сыворотку, особенно беременной коровы, содержащей повышенные концентрации иммуноглобулинов и антител. Настолько молоко беременной коровы ценно своим повышенным иммунитетом, что оно называется отдельным термином **«колострум»** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Colostrum**](http://en.wikipedia.org/wiki/colostrum). **Колострум — это продукт наиболее близкий к тому, чтобы называться панацеей от всех болезней.** Однако не надо покупать колострум в таблетках и банках, потому обработанный колострум уже денатурирован, по определению недействителен и является обыкновенным мошенничеством.

Кроме сыворотки, полезной частью молока является его жировая часть — масло. Поэтому когда раньше детям с больным горлом давали горячее молоко, то это было вызвано как раз обволакивающими свойствами горячего масла в молоке.

Масло везде можно купить в магазинах. Однако молочную сыворотку нигде в магазинах купить нельзя. И вот спросите себя, — почему из человеческого питания исключена самая полезная часть молока — молочная сыворотка? Сейчас же существуют промышленные сепараторы, позволяющие отделять молочную сыворотку от вредного казеинового творога [**http://www.dairynetwork.com/product.mvc/Dairy-Centrifuges-and-Separators-0001**](http://www.dairynetwork.com/product.mvc/dairy-centrifuges-and-separators-0001) и [**http://www.used-dairy-centrifuges.com/dairy\_centrifuges/dairy\_separators.html**](http://www.used-dairy-centrifuges.com/dairy_centrifuges/dairy_separators.html). Почему человечеству скармливается самая вредная часть молока в форме творога и сыра? При этом не упускайте из виду, что все вредные вещества современной химизации и медикаментозизации: гормоны, антибиотики, пестициды, переходят и в твороги, сыры и прочие молочные сырки, кефиры, простокваши, ряженки и йогурты. Кушайте на здоровье!

Вы заметили, что мы перечисляем продукты по всё возрастающей силе их качеств как прочных клеев? И сейчас мы подходим к самому сильному натуральному клею из всех возможных — яичному «белку».

### Цемент на тысячу лет

Средневековые соборы, монастыри и замки стоят добрых тысячу лет. Цементный раствор, который их держит тысячу лет, включает яичный белок — самый прочный клей из всех натурально возможных. Таким образом, мы должны разобрать такой продукт питания как куриные яйца.

ЯЙЦО! Чего может быть проще? Внутри **"жёлток" — зародыш цыплёнка.** Снаружи **"белок"** — защитная оболочка. На русском языке — очень неудачное название «белок». Оно уводит сразу в ложном направлении. К «белку», то есть «протеину», о количестве которого в продукте теперь пишут на всех коробках, яичный белок не имеет ни какого отношения! Яичный белок — это полимеризованный сахар! САХАР! Полимер типа крахмала, — полиэтилен, нейлон, дидерон, клей «Момент», — только натуральный. По-научному — «Мукополисахарид»:

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8B](http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%93%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b7%d0%b0%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d0%bd%d1%8b)

Это один из самых прочных клеёв в природе. На яичных белках средневековые Замки стоят более тысячи лет! «Мукополисахариды», — это именно та банальная «слизь», против которой первым выступил один из самых авторитетных исследователей здорового питания Арнольд Эрет. У него и прочтёте о вреде слизи: [**http://zarubezhom.com/AEhret.htm**](http://zarubezhom.com/aehret.htm) Мукополисахариды, кроме клеевой способности обладают большой абсорбирующей способностью. То есть сырой яичный белок всасывает в себя из желудочно-кишечного тракта, в том числе и полезные вещества и витамины. Доказано, что поедание сырого яичного белка приводит к авитаминозам вследствие абсорбции витаминов и выведения их с калом. Варёный же яичный белок — денатурированный — не расщепляется в кишечнике и почти весь выводится наружу. На этом его свойстве неперевариваемости основана диета похудания — есть только жареные яичные белки. Этой диетой, например, одно время эффективно пользовался мышечный актёр Голливуда Сильвестр Сталлоне. "He dieted down to 155lbs by eating 10 egg whites, a piece of toast, and an occasional piece of fruit each day". — "10 яичных белков, сухарик и пару фруктов в день". Можете сколько влезет съесть яичных белков, — чувство сытости есть, — но весь яичный белок выведется наружу [**http://www.squidoo.com/sylvester-stallone-workout-routine**](http://www.squidoo.com/sylvester-stallone-workout-routine) Но не переборщите. Яичный белок — это же клей! А вареный яичный белок — это денатурированный — застывший клей. Можно заполучить заворот кишок. Сталлоне ел только 10 яичных белков в день.

Таким образом, из двух компонентов яйца, **яичный «белок» — не является продуктом питания!** В варёно-жареном виде — это неусваивающаяся пустышка. В сыром виде — это сильный, натуральный клей, мешающий всасыванию в желудочно-кишечном тракте. Яичный же желток — это именно та часть яйца, из которой получается взрослая курица! То есть именно в желтке имеется всё необходимое для развития взрослой особи. Поэтому зародыши типа, яиц или рыбьей икры — являются самыми питательными источниками для человеческого организма! Это очевидно даже не биохимику. Курица биохимически не настолько много отличается от человеческой ткани, чтобы на куриных желтках нельзя было прожить жизнь. Просто скучно есть одни яйца. К сырым яичным белкам и парному молоку мы ещё вернёмся, а пока перед нами открывается тот факт, что основные виды пищевых продуктов представляют собой различной силы натуральные клейстеры, глотать которые, конечно, можно, но в долгосрочном плане — не к добру. Что и подтверждается полностью современным состоянием здоровья среди населения. И тут мы походим к главному вопросу:

А что, собственно говоря, мы хотим от пищи? Какой она должна быть? Какими главными характеристиками пища должна обладать? Биохимически очевидно, что эти главные характеристики пищи — они не из области кулинарии и эстетики. Не находятся главные характеристики пищи и в области исторических и национальных заблуждений. Ведь какие главные характеристики пищи волнуют гурманов, которые могут себе её позволить? Это абсолютно теже самые параметры, которые волнуют таких же снобов в области одежды, мебели, зданий, автомобилей, — предметов, не имеющих никакого непосредственного отношения к здоровью человека. Гурманы, также как и остальные снобы, ищут исторически древние рецепты национальных кухонь, традиционные рецепты; или, наоборот, блюда престижных ресторанных дизайнеров, экзотические блюда. Само собой, эстетика подачи блюда на первом месте. Ресторанная цена тоже престижна. Коли мы уже пришли в ресторан, то мы дёшево ничего есть не будем.

**А как же быть с биохимическими характеристиками пищи?**

*“Who cares?”* — как говорят американцы. Какие такие «биохимические характеристики пищи»? А вот такие, какие выражаются русским словом «УСВОЯЕМОСТЬ». Что такое «усвояемость пищи»? В начале книги мы уже об этом говорили, что ввиду постоянного обновления молекул, клеток и тканей, в любом организме постоянная нехватка строительных элементов, которые своевременный подвоз пищи и должен восполнить. Таким образом, первое, чем определяется усвояемость пищи — это её востребованность, запрос на неё, дефицит веществ, из которых состоит эта пища. Второе, чем определяется усвояемость пищи, — это в каком виде она подвозится к месту строительства. Чтобы сказали строители любой стройки, если бы им предложили в качестве строительного материала разобрать сгоревший дом?

Но ведь это именно то, что происходит при питании варёно-жаренной термически обработанной пищей. Между живой субстанцией и сгоревшей, варёно-жаренной, денатурированной субстанцией есть принципиальная и фундаментальная разница в усваивании! Живые биохимические вещества могут проходить через клеточные мембраны, тогда как денатурированные вещества — не могут. Денатурированные, термически обработанные вещества должны расщепляться, переноситься по молекулам, затрачивать свою энергию; и что там потом усвоится и как, — не известно.

### "Живая и мёртвая вода"

Это принципиальное различие между активированным, фосфорилированным состоянием молекул в организме и нефосфорилированным настолько первостепенно, что отражено даже в сказках. Русские народные сказки упоминают о «живой» и «мёртвой» воде». А что вы думаете? Вода в организме человека тоже не присутствует в свободном виде, а только в виде фосфорилированых ионов. Вода в свободном виде в теле встречается только при патологических состояниях как: плеврит — свободная вода в плевральной полости; асцит — свободная вода в брюшной полости и другие виды отёков. Активная вода в организме находится только в ионной фосфорилированной форме. Живая и мёртвая вода — живая и мёртвая еда. Лучше лишний раз остановиться на том, что делает её той или другой.

Эти понятия встречаются не только в русских сказках, но и в классической мифологии. Там идеальное питание носит названия «амброзия» и «нектар». И амброзия и нектар — это «пища богов»; то есть, как мы правильно понимаем теперь, — пища более высоко развитых космических цивилизаций. Читаем определения в Вики:

Амброзия: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Ambrosia**](http://en.wikipedia.org/wiki/ambrosia) — «В греческой мифологии «амброзия» иногда еда — иногда жидкость богов, которая сообщает употребляющему её бессмертие, то есть вечную жизнь. Корень «АМБ» имеет непосредственное отношение к жизни. На Западе машина скорой помощи называется «АМБуланс». На русском языке медицинский пункт, который тоже вроде как бы борется за жизнь, называется «АМБулатория». Мешок для искусственного дыхания называется «Мешок АМБУ» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Bag\_valve\_mask**](http://en.wikipedia.org/wiki/bag_valve_mask). Безвыходная ситуация, конец жизни как называется на жаргоне — АМБА! Здоровый человек — АМБАЛ. Помещение, где хранится собранный урожай, означающий жизнь — АМБар. То есть «АМБА» — это качества, относящиеся к живому состоянию.

С другой стороны слово**«НЕКТАР»** относится к мертвечине. **«НЕКР» — НЕКРоз — омертвение**. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Nectar#Etymology**](http://en.wikipedia.org/wiki/nectar#etymology) «Сложное слово «нектар» состоит из двух слово «некр» — смерть (некроз) и «тар» — «побеждающий), presumed to be a compound of the elements nekr- «death» and — tar «overcoming» — то есть «побеждающий смерть».



В современном значении «НЕКТАР» означает конкретно, жидкость в цветах и листьях , - пища пчёл.



Таким образом, высшие космические цивилизации питаются пищей, видимо, двух видов: живой и мёртвой — амброзией и нектаром. Они, видимо, дополняют друг друга. Помните их разницу из сказки? Окропила Василиса Премудрая расчлененное тело Иванушки живой водой, и срослись все члены. Окропила Василиса Премудрая Иванушку «мёртвой водой» и открыл глаза Иванушка. То есть, Василиса Премудрая употребила сначала «амброзию» а затем «нектар», сначала живую воду — потом мёртвую; сначала живое вещество — потом мёртвое. Высший пилотаж реаниматологии.

Биохимия — химия живых существ, — отличается от неорганической химии неживых веществ тем, что в биохимии все вещества должны быть в "активированном состоянии", — это и есть находиться в «живом» состоянии. Только в активированном, живом состоянии, вещество может принять участие в жизненном процессе в организме. В неактивированном же состоянии, вещество или выводится из организма (типа через почки), или откладывается, секвестрируется в «депо», внутренних «свалках» организма, типа подкожной жировой клетчатки. Что означает активированное или неактивированное, то есть «живое» или «мёртвое» состояние вещества в организме? — Это вполне конкретный биохимический процесс называемый «фосфорилированием», или **«окислительным фосфорилированием»**, так сказать, «мёртвых», то есть не активированных молекул веществ. Обращаемся к Вики: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Oxidative\_phosphorylation**](http://en.wikipedia.org/wiki/oxidative_phosphorylation)

«Окислительное фосфорилирование — это цепь реакций, которая использует энергию, освобождающуюся при расщеплении продуктов питания, для того чтобы произвести главную «валюту» биохимических процессов — молекулу «АДЕНОЗИНТРИФОСФОРНОЙ КИСЛОТЫ (АТФ)". Вот эта молекула **АТФ** — **главная энергетическая молекула в организме человека**, без которой не идут никакие биохимические процессы. Можете на неё посмотреть, она стоит того: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Adenosine\_triphosphate**](http://en.wikipedia.org/wiki/adenosine_triphosphate)- состоит из молекулы «аденозина» — той же молекулы, которая входит и в состав ДНК — человеческих генов, и + трёх молекул фосфорной кислоты.

А для чего необходимо фосфорилирование? — А для того, что только в фосфорилированном — активированном виде молекулы принимают участие в ферментативных процессах, которые являются синонимом всех без исключения биологически живых процессов. Вот название статьи: «Tyrosine phosphorylation is necessary for vitamin E-induced subtype-specific translocation and activation of DGK.ALPHA». «Фосфорилирование тирозина необходимо для витамин — индуцированной Е-индуцированой суб-типа-специфической транслокации и активации DGK.ALPHA» [**http://sciencelinks.jp/j-east/article/200502/000020050204A0756629.php**](http://sciencelinks.jp/j-east/article/200502/000020050204a0756629.php)

«Живое», «активированное», «фосфорилированое», — синонимы слова «ферментативный». Все живые процессы — ферментативные, и идут с участием специальные белков — ферментов. И что не требует участия ферментов, которые по-другому ещё называются «энзимами» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Enzyme**](http://en.wikipedia.org/wiki/enzyme), то не является живым процессом. Все ферменты имеют дело только с фосфорилированными молекулами, а с нефосфорилированными — не имеют. Все молекулы надо фосфорилировать. А на это надо затратить уйму энергии из внутренних запасов организма — пресловутую «жизненную силу» надо затратить. А чем старее и больнее человек, тем меньше в нём этой жизненной силы, хранящейся в уже имеющихся запасах АТФ.

Ферменты — это такие длиннющие белковые конвейерные цепи, на которые вступают вещества в своём обмене. Так вот для живого питания нам нужны живые ферменты, а не какие-то там пару-тройку витаминов в таблетках "фармацевтической фабрики имени Карпова". А живые ферменты содержатся только в живой, необработанной пище, потому что ферменты перестают работать и денатурируются уже при температуре выше всего лишь 42 градусов Цельсия.

А для чего вещества должны вступать на ферментный конвейер? — А потому что живые процессы в высшей степени упорядочены, происходят строго по плану, по строжайшему порядку. В живых процессах нет места хаосу, — тотальный учёт и контроль, и всё только по команде; всё только по плану, ПО ПО-РЯД-КУ! ПЛАНОВОЕ ХОЗЯЙСТВО в живых организмах! Живой процесс, и хаос, беспорядок — несовместимы. Хаос на уровне живых клеток — это РАК. Надо думать, что и социальная жизнь людей должна стремиться к тому же порядку, иначе возникнет "социальный рак". ФЕРМЕНТ — это в первую очередь ПОРЯДОК!

И для того чтобы попасть на этот ферментный конвейер, вещество должно быть сначала фосфорилировано, активировано присоединением аж трёх молекул АТФ. То есть на ферментный конвейер каждая органическая молекула может вступить, имея внутри себя не одну, а, минимум, а то и больше, — три, так сказать, «батарейки» АТФ. А без «трёх батареек» АТФ никакая молекула не движется, и не может попасть на ферментный конвейер и вступить в «обмен веществ».

Так вот фокус заключается в том, что если человек ест живую, свежую пищу: свежие фрукты, овощи, и т. п., то, хотя наука не знает или не хочет знать этого, но всё указывает на то, что процесс усвоения живой, неденатурированной пищи происходит без участия ферментов организма, — за счёт ферментов самой свежей пищи! Поняли разницу?

За счёт живых ферментов самой пищи!

И не требует поэтому затрат больших количеств энергии со стороны организма. Все молекулы в живой пище уже фосфорилированы природой, которым не надо предварительной затраты энергии для фосфорилирования каждой молекулы пищи тремя молекулами АТФ, что само по себе требует значительных затрат энергии со стороны организма. Таким образом, парное молоко имеет в себе все ферменты, необходимые для своего усвоения, а пастеризованное, гретое молоко, — уже мёртвый продукт; молочный казеин — это чистый казеиновый клей, который организм должен расщеплять и заново фосфорилировать каждую органическую молекулу; а если он уже этого делать по каким-то причинам не в состоянии, то молочный казеин заклеивает организму все его сосуды и получается пресловутый «атеросклероз».

Отсюда ясна принципиальная разница между едой живой, и едой денатурированной обработкой продукта. Таким образом, что нам главное в кулинарии? — Правильно, — её отсутствие!

Пример: возьмём проведём на себе такой простейший опыт со свёклой. Один день сварите и съешьте одну варёную свёклу. Что произойдет? Моча окрасилась в свекольный цвет. Что это означает? Что пигмент — красящее вещество свёклы, не усвоилось организмом и вывелось организмом наружу с мочой, окрашивая её. Почему свекольные вещества вывелись наружу? Потому что свекольные вещества были в варёной, денатурированной, нефосфорилированной форме. А сколько миллионов неизвестных нам органических веществ в этой же свёкле ещё не усвоилось вместе со свекольным пигментом?

Через день возьмите, порежьте и съешьте такого же размера сырую свёклу. Что произойдёт? Ничего, моча НЕ окрасится в свекольный цвет, потому что все свекольные вещества сырой свёклы усвоились организмом и потеряли цвет в процессе превращений. На примере со свёклой усвоение/неусвоение демонстрируется очень наглядно и в цвете, и каждый может проверить.

Нам главное в кулинарии минимально касаться натуральной пищи, чтобы все её неденатурированные ферменты и фосфорилированные молекулы как попали в кишечник, так прямо через стенку кишечника и с минимальным количеством всяких превращений переправлялись к местам своего назначения. Физиология человека и показывает, что «да», вещества живых, свежих соков и фруктов и другого натурального свежего питания так и сквозят прямо к месту своего потребления в организме с минимальным количеством превращений или вообще без энергозатратных превращений, типа как фруктоза сырого мёда.

Совсем не то происходит в случае еды денатурированных продуктов, каковыми подавляющее большинство современных продуктов и являются. Денатурация пищевых продуктов происходит множеством промышленных и домашних способов. Самыми распространенными из которых являются в первую очередь нагревание, термическая обработка: варка, жарка, парка, микроволновка, обработка разными химическим и веществами с целью консервирования и «улучшения». А в США теперь ещё промышленно денатурируют продукты, включая овощи и фрукты, подвергая обработке радиоактивным облучением; якобы, "для сохранности".

Денатурированный продукт, попав в кишечник, должен расщепиться до конца, до отдельных молекул. На это организм должен затратить очень много своей личной энергии. Денатурированный продукт должен пройти «таможенный досмотр» на соответствие требованиям организма, пройти энергозатратные преобразования на соответствие, и только тогда, может быть, будет допущен внутрь организма.

Пример можно привести из области железнодорожного транспорта. Вот если товарный поезд подъезжает к Балтийскому морю, а надо в Швецию, то существует два способа:

1). Разгрузить поезд по мешку, сложить на берегу, пароход подъедет — по мешку загрузить на пароход и увезти, а в Швеции опять разгрузить по мешку.

2). Второй способ: подъехать на поезде к железнодорожному парому, и не разгружаясь перевезти просто целый состав.

Какой способ лучше? Так вот по второму способу — целым составом — через кишечник могут проходить только неденатурированные, не варёные и не жареные, и вообще никак не обработанные живые вещества, — СЫ-РЫ-Е! ЖИ-ВЫ-Е! НЕДЕНАТУРИРОВАННЫЕ. Сырой продукт незамедлительно вписывается в метаболизм человека. Денатурированные же, жареные-варенные продукты, и даже лишь замороженные, должны расщепляться в кишечнике, перевозиться через мембраны и снова собираться в организме человека. Огромное количество жизненной энергии затрачивается организмом на эти расщепления и переносы. КПД варёных денатурированных продуктов очень низкий! А сырые, неденатурированные вещества переносятся через клеточные мембраны моментально, потому что они находятся в неденатурированном, целом, фосфорилированном виде. Грубо говоря, представьте себе так: если вы съели варёную морковку, то она должна сначала в кишечнике распасться на молекулы. И каждая молекула должна отдельно переноситься в кровь, и отдельно переноситься к нужным местам, и там ресинтезироваться в более сложные вещества. Но вот если съесть сырую морковку, то такое впечатление, что эта морковка не распадется ни на какие молекулы, а вот так вот прямо целой морковкой попадает в нужные места организма. Как будто у сырой морковки есть пропуск везде, а у варёной морковки нет пропуска, и ей надо везде по-новой оформлять допуски. В советском фильме «Хозяин тайги» Владимир Высоцкий, когда ему говорят: «Как ты можешь есть сырую рыбу?», — отвечает: «В сырой рыбе сок такой, что силу даёт!». Сибиряки знали тайну строганины. Лимонов же у них не было!

Существует биохимический механизм этой жизненной силы. Дело в том, что в организме любые молекулы, и органические и неорганические, такие как натрий или хлор, не встречаются в чистом виде. Даже вода в организме не встречается в чистом виде, а только в виде отдельных ионов Н-ОН. Все отдельные ионы, атомы, молекулы, не гуляют в запретной зоне организма сами по себе, а находятся в живом организме только в составе огромных молекулярных белковых комплексов, одним из основных компонентов, которых является энергетическая молекула АТФ — аденозинтрифосфорной кислоты. Вот она: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Adenosine\_triphosphate**](http://en.wikipedia.org/wiki/adenosine_triphosphate) АТФ — это комплекс азотистого основания аденина, сахара рибозы и трёх остатков фосфорной кислоты. Если вы помните из школы, синтез ДНК (генов) происходит вот такими же комплексами. Если молекула, атом или ион не связаны с таким вот АТФ комплексом, то они рассматриваются организмом как инородные вещества, не могут быть усвоены, вылавливаются печенью из крови, и выводятся из организма. Живые организмы — это не кастрюли, в которых беспорядочно происходят миллионы биохимических реакций с миллионами веществ. Живые организмы — это сверхсложные комплексы биохимических конвейеров, где каждый йон, атом, молекула, знают своё место; на каждом «бирка», к каждому приставлен проводник, и все идут только в строго определённое место и больше никуда. АТФ — это один из таких проводников. Без него никуда.

Отсюда вы сразу же можете понять большой секрет промышленности, что все синтетические витамины и поливитамины, продаваемые в аптеках, не могут быть усвоены, выброшенные деньги на ветер, и только лишняя нагрузка на печень. Теоретически, можно надеяться, что сам организм отфосфорилирует съедаемые синтетические витамины, но практикой это подтверждается лишь в минимальной степени. Поэтому об этом прискорбном факте предпочитают помалкивать.

Единственный только лишь чуть-чуть фосфорилированный синтетический витамин — отфосфорилированный витамин B1, который называется «Тиамин пирофосфат» Thiamine pyrophosphate (TPP) [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cocarboxylase**](http://en.wikipedia.org/wiki/cocarboxylase) имеет прикреплённым всего лишь один остаток фосфорной кислоты. Но зато насколько он более эффективен, чем Витамин B1, что все врачи-алкоголики очень его уважают вместе с рассолом по утрам в качестве профилактики алкогольного полиневрита, или, Корсаковского психоза [**http://hmed.ru/index1769.html**](http://hmed.ru/index1769.html). Ни одному алкоголику он не помог, но верят и принимают. Даже называется этот фосфорилированный Витамин B1 отдельным названием «Кокарбоксилаза» [**http://www.xumuk.ru/farmacevt/975.html**](http://www.xumuk.ru/farmacevt/975.html).

Эта проблема, что только активированные, фосфорилированные молекулы и ионы вступают в метаболизм, наиболее показательно присутствует в том факте, что существует даже препарат АТФ для внутривенного введения. Вот, пожалуйста, с Инета: «АТФ (ампулы 1 % 1 мл. № 10) в 153 аптеках Екатеринбурга» Из рекламы: «Улучшает метаболизм и энергообеспечение тканей. Благодаря своему расщеплению на АДФ и неорганический фосфат, АТФ высвобождает большое количество энергии, используемой для сокращения мышц, синтеза белка, мочевины, промежуточных продуктов обмена и др. После парентерального введения проникает в клетки органов, где расщепляется на аденин и неорганический фосфат с высвобождением энергии. В дальнейшем продукты распада включаются в ресинтез АТФ». — На самом деле ничего это нет. Если бы синтетический АТФ действовал хоть чуть-чуть, хоть в миллионной его части — это была бы мечта бодибилдеров. Ультра-экстра-супер-дупер-мечта доппинг. Отпала бы необходимость в калечащих стероидах. АТФ же — это энергетическая валюта самих клеток! Идеальный источник энергии. В том то и дело, что синтетический АТФ, увы, моментально разлагается ферментом АТФ-азой, а компоненты выводятся из организма как инородные вещества, как какой-нибудь аспирин. Это судьба в организме всех синтетических витаминов: кровь — печень — выведение с мочой, как бы их не рекламировали бизнесмены. Сами они их, будьте уверены, не принимают.

На этом месте, в качестве иллюстрации «живой и «мёртвой воды», мы можем упомянуть пример по принципиальному различию натурального, живого, алкоголя, получающегося путём брожения из винограда или из другого сусла, и чистым, мёртвым, алкоголем, получающимся различными химическими методами. Люди, которые много потребляют алкоголя, но ничего не знающие по биохимии, проводят знак равенства между алкоголем виноградного вина и дистиллированным алкоголем. Они проводят этот знак равенства, потому что для них всё одно выражается в «градусах».

Однако, между чистой молекулой этилового спирта в дистиллятах, или, как это называется в США, «Hard Liquor» — «Тяжёлая жидкость», и «градусами» вина или пива существует принципиальная разница. В натурально сброженных напитках вина или пива молекулы этилового спирта НЕ присутствуют в чистом виде C2H5OH, но в ионизированном, где все ионные остатки молекулы этилового спирта фосфорилированы АТФ — Аденозинтрифосфатом.

Да, — из натурального вина и пива, можно извлечь чистый алкоголь, — но только химическими, искусственными методами. А чистого алкоголя самого по себе в натурально выброженных напитках нет. Вот почему, если пить натурально выброженные напитки, алкоголиком стать нельзя, а если пить чистый дистиллят, то легко. Потому что чистая молекула алкоголя обманывает организм, влезая в те обменные процессы, где натуральный алкоголь присутствует только в виде фосфорилированных остатков, этим самым блокируя естественные процессы и оказывая токсическое действие.

Вот почему даже больше чем от водки людей спивается на легальных, так называемых «креплёных винах»: Портвейне, Хересе, Вермуте, Мадере. Потому что «крепятся» они чистым спиртом. Люди просто обмануты. Они думают, что они пьют вино, а они на самом деле пьют чистый спирт. Весь урожай крымского винограда из года в год переводится на это страшное зелье «креплёного вина». Пить вино выше 11 % и пиво выше 4 % нельзя, потому что это предел «градусности» нормального брожения. Но сейчас промышленности и торговле доверять нельзя. Потому что фальсификация вина и пива достигла своего экстремизма. Сейчас уже даже не утруждаются разбавлять вино или пиво водой и спиртом. А просто, в соответствующей «градусности» раствор спирта, пипеткой добавляют запах вина или пива. Сейчас запросто могут фальсифицировать всё.

Итак, мы выяснили, что немаркированные троекратно фосфором молекулы не могут принимать участие в биохимических процессах организма. А этот процесс требует больших энергетических затрат. Но если пища находится в натуральном состоянии, как её создала природа, термически не денатурирована, не подогрета и не заморожена, то она уже фосфорилирована природой и поэтому может проходить клеточные мембраны так как есть; как железнодорожный состав в целом виде перевозится на железнодорожном пароме. Таким образом, биохимически очевидно, что самая лучшая пища та, которая термически не трогалась, неподогретая, не замороженная, а как есть взята из природы.

**Рассмотрим с этих позиций основные виды пищи.**

С этих позиций есть мясо из магазина, даже людьми, которые внутри хищники-крокодилы, — лучше даже и не притрагиваться! Потому что современный кусок мяса полудохлого и тяжелобольного с рождения узника коровьих застенков, прежде чем попасть на прилавок магазина, полгода пиналось ногами грузчиков из рефрижератора в рефрижератор. Сначала мясо денатурируется замораживанием; затем мясо будет вторично денатурироваться жаркой, паркой, варкой, грилем. Конечно, эту тухлятину можно есть только уже вымоченным в специях. Когда автор был в мясном отделе на рынке в жаркой Мексике, там стоял такой дикий смрад, какой бывает не во всяком судебно-медицинском морге, в который собирают трупы людей погибших полгода назад. Пусть люди-хищники едят мясо. Пусть! Всем, кто серьёзно занимается альтернативной медициной известно, что сделать первый шаг в лечении хронической болезни, — это надо совсем отказаться от любого мяса. Но мы уже выяснили, что есть люди, которые генетически внутри хищники, которым эта рекомендация смешна. Пусть люди-хищники сами выясняют свои отношения с мясной промышленностью. Нам не надо озабачиваться проблемами людей-хищников.

Крахмалосодержащие продукты по определению должны термически обрабатываться. Крахмал должен вариться, жариться, париться. Человек же не птица, чтобы клевать зёрна. Таким образом, крахмалосодержащие продукты по определению низшего качества. Но не все. И не совсем так. Если мы те же злаковые, вместо того чтобы варить-парить, начнём проращивать — это уже будет совсем другой разговор, и превращение зерновых в пищу высшего класса! Что происходит в этом случае? В случае проращивания любых зёрен сама природа превращает крахмал зёрен в новое растение. И мы в этом случае умно пользуемся этим естественным процессом для получения фосфорилированных, активированных веществ, самого высокого класса. Проросшее зерно — пища высшего класса! Проращивать можно любые термически необработанные и не облучённые радиацией зёрна. Хорошо проращивать гречку. Гречка, которая прорастает, имеет зёрна белого цвета. В магазинах продаётся уже термически обработанная гречка коричневого цвета. Она проращиваться не будет.

Для прорастания любых зёрен их надо замочить на ночь. Затем промыть в дуршлаге, вымыв обильно выделяющуюся из зёрен защитную мукополисахаридную слизь. А затем поставить, периодически смачивая, в том же дуршлаге на пустую кастрюлю в хорошо освещённом, тёплом месте. В принципе можно есть уже на следующие сутки. Но можно и подождать тройку дней до появления зелёных росток. Здесь вся проблема в том, как организовать на дому постоянный конвейер производства проращенного зерна. В США проращенное пшеничное зерно — «wheatgrass»[**http://en.wikipedia.org/wiki/Wheatgrass**](http://en.wikipedia.org/wiki/wheatgrass) используется для получения концентрированного зелёного сока, и составляет бизнес сам по себе.

Некоторые крахмалосодержащие корнеплоды есть не только можно, но и нужно. Вы же едите сырую морковку. Также можно есть и сырую свеклу, и сырую картошку. Да, они, как и морковка, жестковаты, но их надо резать на мелкие кубики. Никто же не говорит, что их надо есть много. Но всего лишь одна сырая свёкла или одна сырая картошина в день могут переменить всю вашу жизнь.

О молочных продуктах мы выше говорили, что только парное молоко, вследствие наличия в нём активных ферментов-лактозы, годится в пищу взрослым людям. И то, из-за наличия тяжёлого казеина, даже парного молока много пить не надо. Гениальной мыслью было бы по типу, «молочной кухни», для больных людей, как источник иммунитета, налаживание путём центрифужной сепарации производства термически необработанной молочной сыворотки. Однако бизнесменам выгоднее не заботиться о чистоте содержания коров и их здоровье. Бизнесменам выгоднее держать полудохлых, больных коров, среди которых поэтому уже идёт эпидемия «Коровьего бешенства». Ничего удивительного, если так содержать и кормить самих бизнесменов, они тоже заболеют такой же болезнью, и «Коровье бешенство» надо будет переименовывать в «Бизнесменье бешенство». Однако, как видите, никому почему-то не приходит в голову простейшая мысль — наладить производство коровьей сыворотки. Почему-то предпочитают скармливать людям казеиновый клей в виде сыра и творога. И это отнюдь не только из соображений рентабельности! Здесь есть и верхний злой умысел.

Активизация молока молочнокислыми бактериями в кефир, ряженку, простоквашу, мацони, является только лишь вторичной активацией мёртвого, пастеризованного продукта. Это конечно лучше, чем молоко, потому что казеин молока в «кефирах» начинает расщепляться молочнокислыми бактериями. Однако вы не можете даже сравнивать по своей биохимической активности и качеству биохимических веществ активность и качество парного молока и этих вторичных кефиров. Это всё равно, что сравнивать качество свежего мяса убитого барашка и мяса, уже разложившегося бактериями.

Теперь вы можете сами ответить на вопрос — как есть яйцо? Варить всмятку или вкрутую? Ни так и ни так! Здесь вам опять надо вспомнить, все положительные вещества, ферменты и витамины денатурируются и распадаются при температуре выше 42 градусов, во всяком случае — больше 60 градусов. Правильно есть сырое яйцо — его надо разбить пополам, отделить белок от желтка — желток выпить сырым, а обладающим сильными клеевыми свойствами белок — выбросить! Вот тогда к вам в организм попадут неискажёнными теже питательные вещества, из которых вырос бы и живой, юный, цыплёнок. А из денатурированного яйца цыплёнок не получится. Фундаментальная разница между живым и мёртвым веществом понятна?

Расскажу вам об одном тесте, который автор непроизвольно проделал на себе. Автор этой книги — подагрик. Когда ещё за себя не взялся, успел подхватить и «подагру». Жутко неприятное хроническое заболевание, выражающееся в том, что на потребление такого рода "зародышевых продуктов" как яйца, икра, а также и обычной мясной пищи, возникают острые воспаления суставов стопы и довольно сильные, так что на стенку влезешь. И всё поведение подагры чётко зависит от диеты. Вот когда автор в течение 8 лет вообще не ел ничего мясомолочного, ни даже рыбного, — у автора вообще не было приступов подагры. А как только ввёл рыбу — тут же подагра стала повторяться, но редко — в год раз. Но стоило автору съесть яичницу всего лишь из трёх яиц — его на утро разбила подагра, и притом сильнейший приступ. И это автор проверял неоднократно, наступая на грабли, жертвуя собой для науки. От варёных яиц автора расшибает подагра за один день. И это понятно, потому что именно в яйцах, и рыбьих «яйцах» — икре, находятся продукты распада ДНК, которые и вызывают подагру — так называемые "азотистые основания" — пурины и пиримидины. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5\_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F](http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%90%d0%b7%d0%be%d1%82%d0%b8%d1%81%d1%82%d1%8b%d0%b5_%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f)

Кто 10 классов кончал, — помнит что-то про азотистые основания: аденин, гуанин, тимин, цитозин, урацил. Так вот! Автор может съесть 10 сырых яичных жёлтков зараз, и не будет никакого приступа подагры! Но стоит только съесть яичницу из трёх яиц — и назавтра, сильнейший приступ подагры! О чём это говорит? Что живой, неденатурированный продукт — это совсем другой продукт — его вообще нельзя сравнивать со своим варёным аналогом, живой продукт сразу включается в обмен веществ без проблем.

Подагра — это нарушение выведения продуктов метаболизма ДНК. Сахарный диабет — это нарушение выведения продуктов распада варёного крахмала. Не ешь ни то ни то — не будет соответствующей болезни. На живых продуктах вы не можете болеть подобными болезнями. В молодости вся эта тема болезней неинтересна, но после 50 лет, когда своей жизненной энергии становится маловато, а болезней вылезает много, — эта замена денатурированных-варёных продуктов на живые-сырые может быть решающей. Это было доказано американскими живоедами ещё в первой половине прошлого века. Однако кто-то позаботился о том, что бы правильное не стало традицией.

Если вы едите только чистый крахмал, чистый обойный клей: белый хлеб, вываренную картошку и макароны, в которых ничего нет кроме крахмала. Вот вам и диабет и всё, что угодно, и "коровье бешенство", эквивалент которого есть и среди болезней поражающих людей — «Болезнь Крейтцфельда и Якова" [**http://www.health-ua.com/articles/1736.html**](http://www.health-ua.com/articles/1736.html), и остальные 25 тысяч болезней по международной номенклатуре, а будет ещё гораздо больше. Это ещё «цветочки». И у вас шансов нет, что, из дня в день, кушая белый хлеб с макаронами, вы покроете этот дефицит всех миллионов веществ, необходимых для обмена веществ человека, потому что все болезни — это "болезни дефицита" веществ; кроме тех болезней, которые от избытка токсинов — вредных веществ, «шлаков», от которых организм никак не может избавиться и не может вывести, а накопилось много.

Если бы население России взяло в привычку есть одну сырую свёклу или картошину как «северный банан», хотя бы одна сырая картошина в день, то заболеваемость бы резко снизилась; жители России бы стали здоровее, и в голове бы у них прояснилось, и тяга к алкоголю стала бы меньше. Все дурные мысли на самом деле биохимически обусловлены. Это уже давно доказал английский физиолог Сэр Роберт Маккарисон. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sir\_Robert\_McCarrison**](http://en.wikipedia.org/wiki/sir_robert_mccarrison) Это вебсайт общества его имени: [**http://www.mccarrisonsociety.org.uk/**](http://www.mccarrisonsociety.org.uk/)

Sir Robert McCarrison и H.M.Sinclair ещё в 1930-е годы в своей книге “Nutrition and Health” доложили результаты своих опытов, что если кормить крыс человеческой пищей, какую едят горожане, то через 2 недели крысы начинают есть друг друга. Таким образом, как и в человеческой среде, любой предлог у крыс становится поводом, чтобы есть друг друга. Это, как вы прекрасно знаете, происходит и человеческой среде. На самом деле причиной болезненно деструктивной активности некоторых людей, является их внутренняя биохимическая нечистота. Эти хулиганы, можно не ошибиться, едят белый хлеб, варёную картошку с гормональными сосисками и колбасой; запивают всё это дело ядовитым баночным пивом, в котором треть банки — дезинфицирующее вещество, типа лизола, чем туалеты обрабатывают. Откуда им быть нормальными людьми? У них весь биохимический фон вразнос, внутри у них одни токсины. Вот уж воистину устами ребёнка гласит истина, когда дети говорят "кто спорит, тот гавна не стоит". Никогда не спорьте с агрессивными людьми, зачастую, они просто биохимически нечистые люди; даже не затрагивая вопроса, они люди-хищники или нет. Спорить с теми, кто находится в хроническом биохимическом, метаболическом токсикозе, — это всё равно как приставать к пьяному на улице.

А опыты Маккарисона говорят, что если людей кормить натуральной пищей, то они перестанут есть друг друга и ругаться. Кто знает про эти опыты Маккарисона? Хотя они проводились в 1930-е годы в одно время с опытами Павлова. Кто дал Маккарисону Нобелевскую премию? Мир в человеческой среде, по-видимому, не входит в планы его закулисных руководителей.

**Живоедение** (Автор предпочитает это слово термину «сыроедение», чтобы не путать с едением сыра) сейчас стало известно и в России. В Америке по живоедению известно гораздо больше, чем в России, потому что книги по живоедению в США печатаются непрерывно в течение более 100 лет. А в России была известна только одна книга иранского армянина Тер-Аванесяна «[Сыроедение](http://e-puzzle.ru/page.php?id=145)», и то только в 1960-е годы. В советское время была большой редкостью, поскольку была издана маленьким тиражом и только в Ереване. Ходила в перепечатках.

С другой стороны, во всём США ни за какие деньги никто не может купить парного молока, а главное — продать! Парное молоко запрещено к продаже в США и Канаде, и этот закон строго соблюдается. Периодически фермеры-новички в США попадают в тюрьму за продажу парного молока. Не разрешается к продаже ни парное молоко, ни продукты из него, например сыр, простокваша и т. п. Когда парное молоко в США идёт в продажу на скорм животным, то в него продавец обязан добавить специальный **чёрный краситель, чтобы молоко было чёрного цвета,** чтобы парное молоко не выпил человек! Какая забота о человеке!

После того, как мы выяснили, что живоедение биохимически является питанием высшего порядка, нам надо перейти ко второй главнейшей цели, к которой стремиться в своём питании. При этом необходимо отметить, в человеческой жизни никому не удастся строго придерживаться никакого вида питания. Реальные условия жизни далеки от идеальных, поэтому и идеального питания никому осуществить не удастся. Но стремиться к этому надо будет всю жизнь!

Теперь вам понятен смысл политики — недопустить до людей живых продуктов ни в какой форме. Именно в этом свете надо понимать то, что в США все пищевые продукты, включая зелёную траву, фрукты и ягоды, подвергают лучевой радиационной обработке. Говорят, что, якобы, пекутся об инфекционных болезнях и эпидемиологии. Но то, что лучевая, радиоактивная обработка вызывает образование в продуктах канцерогенных, так называемых «свободных радикалов», они помалкивают.

### 

### Зелёная кровь

Введение этой книги мы посвятили тому, что на самом деле человечество в отношении питания фундаментально генетически неоднородно, и что есть люди-хищники и есть люди-вегетарианцы. И что понятие «идеальной еды» для них фундаментально разное. Человека-хищника не убедить стать вегетарианцем. И не потому, что он плохой, а просто потому, что ему хочется мяса. Просто его физиология требует. И логика здесь не причём. Это как всё равно крокодила пытаться сделать вегетарианцем.



Это как преступник в фильме братьев Вайнеров **«Визит к Минотавру»** защищался сравнением себя с Минотавром, который не виноват, что он ест человечину; и что мораль здесь ни причём, просто Минотавр хочет кушать. И как Эзоп пришёл к выводу в своей басне "Осёл и терновник": «Что одному мясо, другому — яд».

Мясо! И для самого Эзопа именно мясо было идеальной едой! Почему? Именно потому, что на самом деле человечество в отношении питания фундаментально генетически неоднородно, и что есть люди-хищники и есть люди-вегетарианцы. Положения о человеческом каннибальстве, выясненные нами во введении настолько важны, что мы повторим их ещё раз, поскольку результатом этой главы будет предложение людям — хищникам, основанное на строгом биохимическом фундаменте.

Мы констатировали, что натурально самый идеальный строительный блок для питания живого существа — это другое такое же живое существо. То есть для питания человека, нет лучшей идеальной еды как другой такой же человек и его кровь в сыром виде. Почему? Основные положения живоедения и поглощения неденатурированного Аденозинтрифофата (АТФ) мы уже разобрали. Кроме этого, в антигенном отношении мясо и кровь своего вида наиболее родственные и поэтому наболее усвояемые. На этом, между прочим, основан метод древней медицины «по аналогии», когда, если болит печень — надо съесть печень, скажем, акулы; а если болит сердце — съесть сердце. Кстати, таким образом, не только лечились болезни, но и приобретались и другие качества. Например, у дикарей, чтобы стать храбрым, надо было съесть сердце храброго воина.

Явление человеческого каннибальства приводит нас к тому, что человеческий вид на самом деле неоднороден, и включает в себя совершенно разные породы, разного генетического происхождения. Иначе явление каннибальства не понять, потому что даже животные не едят особей своего же вида. Львы не едят львов, волки не едят волков. А человек способен есть себе подобных? А ведь это факт! **Почему бы нам на этом месте не предположить, что человечество внутри себя генетически фундаментально неоднородно?**

Принципиально, и это касается любых сред обитания: и на суше, и под водой, и в воздухе; существуют два вида живых существ: хищники и те, которые питаются растениями — вегетарианцы. Многое показывает на то, что и человечество в своей генетической сути неоднородно: одни люди хищники, а другие генетически травоядные. Это как раз выражается в каннибальских гербах и символах. Каннибальство в человеческой среде в принципе бы не было бы возможно, если бы это было не так!



И вот попробуйте продекларировать одинаковые принципы питания, если эта гипотеза неоднородности человечества, людей хищников и злакоядных людей, верна! Очевидно, что если эта гипотеза верна, идея сделать всех людей вегетарианцами обречена на провал. И в то время как на поверхности человеческого общества муссируются разнообразные идейки насчёт человеческого питания, настоящие, глубинные идеи, вследствие их чудовищности, никогда не выносятся на поверхность. Но факт остаётся фактом — еда человечества принципиально двояка. Одна часть человечества посажена на крахмалсодержащие злаки. А другая часть человечества — мясоеды. Аристократия, вы же знаете, всегда любила охоту и мясо, а своих рабов кормила злаковой похлёбкой. И это во всех странах, и во все века. Верхи — мясоеды, низы — злаковые крахмалоеды. И если развивать эту идею, то получается что верхи — это генетические хищники, а низы — **«народ»; — это от понятия, что «сколько сдохнет, столько и народится»,** — народ всегда был генетически злакоядной породой.

Боле того, такое разделение на мясоедов и злакоедов существует и по странам. И наибольшие потребители мяса в мире — это англоязычные страны. Америка — самый большой в мире потребитель мяса, тоже и Англия. Техасские прерии забиты ковбоями, пасущими скот на «барбекью». Аргентина и Уругвай, являясь одними из самых мясопроизводящих стран в мире, работают опять же не на внутренний рынок, а на США и другие англоязычные страны. А находящиеся вдалеке англоязычные Австралия и Новая Зеландия сами имеют мощную мясопроизводительную индустрию. А что едят жители неанглоязычных стран? — Крахмал в его различной форме: русская каша и картошка, латиноамериканские кукурузные лепёшки, китайский рис и лапшу, и арабскую чечевичную похлёбку. Такое впечатление, что генетическое разделение человечества на хищников и вегетарианцев проявилось и в историческом образовании стран, где мирные злакоядные были обречены на роль «стран третьего мира». А генетические англоязычные хищники стали «странами первого мира», обителью «избранного народа», носителями цИВИЛизации и светочами «свободы и демократии», которые могут колонизировать, безжалостно эксплуатировать и уничтожать злакоядную часть населения земного шара.

Чёткая статистика, что мощное скотоводство западных стран вызывает ещё большее загрязнение экологии, чем промышленность. Скот, предназначенный на убой, уничтожает растительность, и выделяет количество СО2, сравнимое с автомобилями и заводами. 78 % мирового урожая зерна уходит на корм скоту. Ещё опаснее, что скот выделяет **газ "метан"**, который гораздо вреднее для экологии, чем двуокись углерода. В мире 1.5 миллиарда единиц только крупного рогатого скота! [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cattle**](http://en.wikipedia.org/wiki/cattle) Только крупный рогатый скот отвечает за 18 % «эмиссий создающих парниковый эффект». Это не считая загубленных пастбищ и растительности. 60 % мировой площади лугов отданы вытаптываться под пастбища: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cattle\_feeding**](http://en.wikipedia.org/wiki/cattle_feeding) И это всё ради удовлетворения потребностей людей-каннибалов. Они не собираются отказываться от говядинки. Этот вопрос даже не стоит! Как так «голубокровые» без мяса?

Таким образом, всё сходится к тому, что в человеческом виде, существует как минимум две породы людей. Одни мясоеды-хищники, другие злакоядные, крахмалоядные вегетарианцы. И это различие идёт на генетическом уровне. При этом очевидно, что людям-хищникам и не обязательно быть внешне привлекательными и красивыми, как крокодилам не надо быть внешне красивыми. В тоже время, люди-крахмалоеды могут быть внешне привлекательными и красивыми как изящная антилопа, которая лучшее блюдо того же страшного крокодила. Поэтому тут не надо примешивать вопросы внешней эстетики человекообразных.

Если копать дальше, то оказывается, что благородная часть человечества искони считала себя отпрысками «голубой крови». Биохимически «голубая кровь» у тех, кто имеет в своей крови синий дыхательный пигмент гемоцианин [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hemocyanin**](http://en.wikipedia.org/wiki/hemocyanin). И на этой планете синяя кровь встречается у некоторых пресмыкающихся и членистоногих. Красная кровь — у тех, кто имеет в своей крови **красный дыхательный пигмент гемоглобин** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hemoglobine**](http://en.wikipedia.org/wiki/hemoglobine). Синий цвет гемоцианина определяется наличием в молекуле гемоцианина двух атомов меди. Красный цвет крови определяется наличием в молекуле гемоглобина одного атома железа.

Люди, у которых генетически раньше была синяя гемоцианиновая кровь, чтобы индуцировать синтез красной крови, должны если не пить красную кровь стаканами, то потреблять красное мясо. Краснота которого определяется наличием в нём похожего на гемоглобин дыхательного пигмента миоглобина [**http://en.wikipedia.org/wiki/Myoglobin**](http://en.wikipedia.org/wiki/myoglobin). Красный цвет мяса обусловлен отнюдь не кровеносными сосудами, а наличием в мышцах дыхательного пигмента миоглобина, похожего на гемоглобин. Миоглобин, как и гемоглобин, имеет в качестве центрального атома атом железа. То есть железо обуславливает как красный цвет крови, так и красный цвет мяса. Передача кислорода происходит по схеме: кислород связывается железом гемоглобина крови и передаётся на железо миоглобина мышц. Таков путь в организме кислорода для огня топки мышц. А мышцы дают движение тела. Но люди, у которых генетически раньше была синяя гемоцианиновая кровь, чтобы индуцировать синтез красной крови, должны если не пить красную кровь стаканами, то потреблять красное мясо, и их напрасно агитировать за вегетарианство.

Итак, как говорили Ильф и Петров в «Золотом телёнке»: «Вся сила в гемоглобине!» Так оно и оказалось. Люди-хищники ведь потребляют мясо, а кое-кто иногда и ритуальную кровь не просто так, а именно из-за дыхательных пигментов! Это же первейшая физиологическая функция — ДЫХАНИЕ! Дыхание олицетворяется с самой жизнью. Говорят: «Испустил последний дух», то есть помер; или: «Новорожденный сделал первый вдох»; «делать искусственное дыхание»; тоже, мы отмечали «дыхательный мешок АМБУ» для реанимации.

А что такое дыхание? — Это потребление организмом кислорода. А какая молекула в организме переносит кислород? — Гемоглобин. На других планетах, с меньшим содержанием кислорода в атмосфере, — это гемоцианин. Но на нашей — гемоглобин. А в мышцах кислород переносит похожая молекула — миоглобин. Таким образом, главное в питании — это потребить дыхательный пигмент — молекулу, которая участвует в тканевом дыхании. Дыхательный пигмент — это переносчик кислорода.

Мы уже выяснили одну такую принципиально важнейшую молекулу как ультимативную цель питания, когда говорили о живооедениии, и что живоедение доставляет нам универсальную энергетическую валюту живого организма — Аденозинтрифосфат (АТФ). АТФ содержится только в сыром продукте и не содержится в денатурированном. Но АТФ диффузно распределена по всему организму на клеточном уровне и её нельзя выделить из организма в концентрированном виде! Дыхательный же пигмент сконцентрирован в крови. А кровь можно запросто извлечь из сосудов в концентрированном виде, да ещё свежем! И мышцы можно отрезать в виде «мяса».

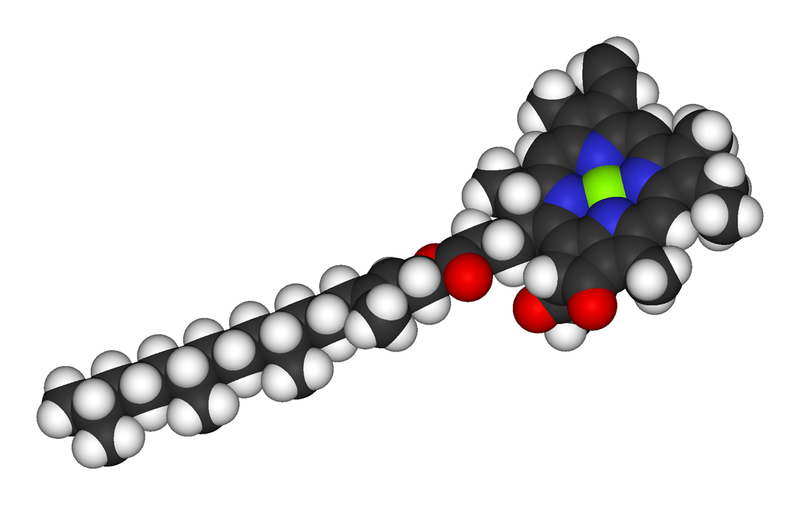
**Поэтому дыхательный пигмент гемоглобин удобно извлечь для потребления.**

Видимо раньше на Земле каннибальство занимало гораздо большее место, чем это допускается официальной историей. И если мы примем за гипотезу — всего лишь за гипотезу, что на каком-то этапе эволюции, на нашу планету была внесена инопланетная линия [**http://zarubezhom.com/Images/ONI-ZDEC-4.jpeg**](http://zarubezhom.com/images/oni-zdec-4.jpeg) с планеты с меньшим содержанием кислорода, то в полном соответствии с правилом «Бритвы Оккама», эта гипотеза моментально бы объяснила существование на нашей представителей «голубой крови» и явления мясоедения и каннибальства. Более того, эта гипотеза частично оправдала бы каннибальство и вообще мясоедение представителей «голубой крови», поскольку понятно, что оно необходимо организму «голубокровых» для индукции гемоглобина. То есть «голубокровые», как Минотавр, трапезничают «краснокожими» и пьют кровь, не потому что они аморальны и извращенцы, а потому что им просто хочется дышать и кушать.

Хотелось бы отметить ещё одну особенность еды мяса каннибалами по сравнению с вегетерианцами — **РАЗНИЦУ в СТУЛЕ!** Что есть «стул» у травоядных? Это навоз. А навоз — это удобрение! А что есть стул у мясоедов? — Правильное называние этому дано всеми людьми — **"ГАВНО"**; то есть отвратно пахнущие фекалии, уже ни на что нет годящиеся, кроме как в выгребную яму. Дело в том, что в отличие от травяной пищи, животная пища разлагается в кишечнике гниением. Поэтому кишечник людей питающихся животной пищей всегда набит гниющими продуктами распада животной пищи и выделяющимися при этом газами. Часть токсических продуктов гниения попадет из кишечника мясоедов в кровь, почему мясоеды всегда имеют, что называется **"дурную кровь"**. **В то время как у тех, кто питается травами, у кого в кишечнике навозец, у них нет в кишечнике субстрата для гниения, и у них кровь чистая. И человек на чисто травяной еде тоже, между прочим, будет выдавать навоз, а не фекалии. Можете сами попробовать. Навоз на дачу не надо будет покупать! То есть у травоедов, в идее, возможно налаживание безотходного производства — выращивать травы, потреблять их, и свой навозец — снова в землю.**

Хотелось бы этой книгой сделать шаг навстречу и предложить «голубокровым» компромиссный вариант. Дело в том, что на нашей планете существует и другой дыхательный пигмент, практически идентичный дыхательному пигменту крови гемоглобину. Это **зелёный дыхательный пигмент ХЛОРОФИЛЛ**, отвечающий за транспорт кислорода в зелёных частях растений и обуславливающий зелёный цвет растений. Вот о нём статья: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Chlorophyll**](http://en.wikipedia.org/wiki/chlorophyll) Хлорофилл — важнейшая молекула в мире. С помощью хлорофилла возможно явление фотосинтеза, то есть усвоение фотонов света, синтез органических веществ из неорганического углерода, и выделение при этом кислорода. То есть молекула хлорофилла более важна для вселенной, чем молекула гемоглобина. Если бы не было гемоглобина, не было бы только краснокровых. Ну и что? Были бы не «краснокожие» а «голубокровые». А если бы не было хлорофилла, то не было бы вообще ничего органического.

Молекула хлорофилла имеет тоже самое активное порфириновое ядро [**http://en.wikipedia.org/wiki/Porphyrin**](http://en.wikipedia.org/wiki/porphyrin) молекулы, что и гемоглобин, с заменой всего лишь одного атома **ЖЕЛЕЗА** в гемоглобине на атом **МАГНИЯ** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Magnesium**](http://en.wikipedia.org/wiki/magnesium) в хлорофилле. Не потому ли этот элемент имеет название **«МАГНИЯ»**, что участвует в таком чуде — **«МАГИИ»**, которое осуществляет **хлорофилл**?

[](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/92/Chlorophyll-a-3D-vdW.png)

А может быть, мы наберёмся наглости, предложить голубокровой элите перейти с гемоглобина на хлорофилл, с мяса и крови на зелёную травку? И сами на неё перейдём. То есть мы мясоедов и крахмалоедов обращаем в травоедов. Представьте себе гармонию, описанную Джоном Ленноном в песне «Лет ит би»! «Голубокровые» бросили мясо и кровь, «краснокожие» бросили свой варёный крахмал, и все перешли на зелёную травку? Голубокровые и «краснокожие» — все едят зелёную травку на одном лужку. Идиллия! Никто никого не подстерегает и не рвёт зубами. А чем идиллия плоха? Это, всё таки, как ни как социальный идеал!

Как бы то ни было, ваш автор, не дожидаясь всеобщего согласия на этот счёт, перешёл на травяное питание. Жизнь его с этого момента изменилась коренным образом.

Если сосуд очистить, то чем его таким хорошим наполнить?

Надо сказать, что автор уже не молод, и как вы знаете, по книге «Как вернуться жизни», давно занимается вопросами очищения организма и питания. И вот когда автор в своё время очистился циклами водных голоданий, резко встал вопрос — а если сосуд очищен и промыт, то чем таким хорошим его теперь наполнить? Ведь тем же плохим чистый сосуд уже наполнять не хочется! Опять нести грязь? Много лет прошло с тех пор, и теперь у автора есть только один, но твёрдый ответ на этот решающий вопрос — **ТРАВА**. Трава, и тот зелёный хлорофилл, который связывает солнечный свет, наполнят светом темноту вашего нутра, и ответят на вопрос заголовка этой книги «Чем наполнить организм?». Когда автор переходит на **травяной суп своего рецепта**, то он сразу начинает чувствовать прилив энергии. Не сразу так было. Первый раз, чтобы почувствовать прилив энергии, автор был на травяном супе около 2-х месяцев. И не хочется с него уходить. Травяной суп составляет стержень дневного рациона автора. Всё можно варьировать вокруг этого стержня, но этот источник дыхательного пигмента хлорофилла — это основа питания, приближающегося к идеальному. То есть для автора теперь это даже не вопрос, что травяное питание как источник дыхательного пигмента хлорофилла должен быть основой рациона любого человека. Что такое травяное питание? — И пошли у них тут толки и споры. Достаточно ли считать травяным питанием блюдо салата, или щепоть кинзы во «второе»? Ответ — в качестве заголовка новой главы.

**Травяное питание — это когда у вас стул тёмно-зелёный.**

Сразу возникает вопрос с места, что человек не корова и его желудочно-кишечный тракт не приспособлен под переработку травы. — Да, не приспособлен! Но современный человек и не неандерталец и не пятикантроп. У современного человека есть электричество и масса кухонных приборов, которые могут за него прокрутить, измолоть, нашинковать, и всё что хочешь сделать с травой любой степени жесткости. То есть современные кухонные комбайны лишают человека извинения за неиспользование трав в качестве основы своего питания. Автор вообще в конечном итоге смалывает траву в порошок.

Трав в природе миллионы. И чем большее количество трав вы будете использовать, тем большее количество жизненно важных веществ достанется вашему организму. Пресловутых «витаминов» на самом деле отнюдь не двенадцать! Витаминов на самом деле миллионы! Они просто неизвестны при нынешнем примитивом состоянии науки. И напрасно вы думаете, что на шкале эволюции мы тут в 21-веке далеко ушли от времён Аристотеля. Трав миллионы! И ядовитых трав на их фоне — мизерное количество, которое можно пересчитать на пальцах, типа, белладонны или дурмана. Трава создана для еды человека, только людям почему-то не дают ею пользоваться. Более того, все усилия с самого начала были предприняты, чтобы сублимально, на подкорку, воспитать у народа отрицательное отношение к травам, закладывая отрицаловку в сами слова русского языка. Например, слово **«травить» в смысле «отравлять», — это в смысле употреблять травы.** И как народу придёт в голову употреблять травы, если есть понятие «травить»? Более того, второе отрицательное понятие слова **«травить», — это завирать заведомые небылицы!**

А вы не задумывались, что препараты, относящиеся к самым ядовитым травам, можно купить в любом киоске на каждом углу, в любое время дня и ночи на противоположных местах земного шара, от мест, где они растут? Американский табак можно купить в самых заброшенных сибирских деревнях, равно как и баллоны с Кока-колой. А ведь, между прочим, капля никотина таки убивает лошадь. А рецепт «Кока-Колы» — это «секрет полишинеля», написанный на её этикетке. «Кока-Кола» это слабый раствор кокаина в слабом растворе ортофосфорной кислоты, которая растворяет накипь в чайниках. Но почему с другой стороны, кто-то не хочет, чтобы люди имели доступ к лекарственным травам? «Евросоюз принял решение о запрете свободной продажи аюрведических и растительных лекарственных средств. Директива ЕС, запрещающая продажу аюрведических лекарств из растительного сырья, вступит в силу с 1 мая 2011 года на территории всей Европы». [**http://www.mk.ru/social/health/article/2011/02/04/563266-v-evrope-vveden-zapret-na-ayurvedu-i-prochie-zelya.html**](http://www.mk.ru/social/health/article/2011/02/04/563266-v-evrope-vveden-zapret-na-ayurvedu-i-prochie-zelya.html).

В США тоже к этому запрету идёт, и травы, как в России, в аптеках США не продаются. Частые люди могут пока ещё содержать для продажи неодобренных официальной медициной средств отдельные лавки. А официальная медицина почему-то упорно отказывается от всякой ассоциации с лечением травами. В крайнем случае, официальная медицина может из копеечной травы, выделить какое-нибудь вещество, сделать из него таблетку и продавать нам её по цене золота. Между тем само парацельсовское понятие, что человек может быть излечен с помощью синтетического химического вещества, противоречит природе. Внутренняя гармония человеку не может быть возвращена химическим веществом, сделанным самим человеком. Этот прерогатива только природы. Ещё Аристотель правильно понимал здоровье как гармонию. Парацельс, хотя и учился на основах древней медицины, оказался двоечником. Он так и не понял главное понятие Аристотелевской медицины.

### Здоровье — это гармония

В этом смысле автор этой книги, можно сказать, «аристотелевец», а не «парацальсец». Парацельс был предтечей механического подхода к человеческому организму, развитому в последствии Ламетри [**http://en.wikipedia.org/wiki/Julien\_Offray\_de\_La\_Mettrie**](http://en.wikipedia.org/wiki/julien_offray_de_la_mettrie). И, наконец, предтечей современной, **«аллопатической» медициной**, в которой совсем не зря звучит корень «АЛЛ», от слова «алиен» — чужеродный. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Allopathic**](http://en.wikipedia.org/wiki/allopathic). То есть это медицина чужеродная человеческому организму, если вы вдруг не знали, что за медицина вас лечит, или как говорят по-английски “treat”. То есть “Treatment” — это не лечение. По- русски, это слово — «третирование». То есть английский язык более честный в этом отношении, чем русский язык, который настаивает, что больных «лечат», а не третируют. Посмотрите в ВИКИ официальное определение аллопатической медицины: «Аллопатическая медицина — это практика официальной медицины. Термин был создан Самуилом ХА-Неманом (1755–1843) в 1810 году [**http://en.wikipedia.org/wiki/Samuel\_Hahnemann**](http://en.wikipedia.org/wiki/samuel_hahnemann). Аллопатическая медицина — это термин, который сейчас ассоциируется с западной или современной медициной».

В механической аллопатической медицине нет понятия «внутренней гармонии». Её принцип один: есть поломка — отремонтировать любыми ухищрениям и «присобачиваниями». Пример из механики: дырка в бочке — заткнуть чем угодно и замазать сверху, чтобы было не видно. Оторвалось колесо автомобиля — прикрепить вместо него чего-нибудь, обмануть водителя, и ещё содрать с него деньги. Современная аллопатическая медицина — это типичная автомастерская, со всеми её принципами и законами поведения с клиентом. И кто вам в современной медицине будет восстанавливать вашу внутреннюю гармонию с природой? Кому вы нужны? А вот **принцип восточной медицины совсем другой — восстановление внутренней гармонии с природой**. Но восточная медицина выбрала совсем другой метод восстановления гармонии с природой — с помощью силы духа. Восточная медицина обращается к таким методам для этого, как рефлексотерапия, иглоукалывание, йога, многочисленные школы медитации и укрепления духа, система ТАЙДЖИ (ТАЙГИ): [**http://ki-aikido.net/TAIGI/Taigi.html**](http://ki-aikido.net/taigi/taigi.html); или по-русски «Лечебно-оздоровительная гимнастика Тай-Цзи-Чжуань, Ци-Гун». Даже методы восточных единоборств основаны на этой внутренней гармонии духа человека и природы. То есть восточная медицина хочет укрепить физический организм человека с помощью силы духа. Её проблемы можно понять. В той глубокой древности, когда закладывались принципы восточной медицины, у них не было ничего в распоряжении кроме духа.

Автор этой книги делает попытку добиться внутренней гармонии с помощью методов питания, наболее гармонирующих с природой, но уже применяя для этого современный биохимический подход. То есть цель автора — создание биохимических основ питания человека, для создания внутренней биохимической гармонии, которая явится базисом гармонии духовной. Потому что по глубокому убеждению автора, алкоголику напрасно медитировать, да алкоголик к этой мысли и не придёт. То есть, если ещё короче, цель автора — добиться внутренней гармонии человека с помощью создания биохимической гармонии человека и природы.

Сейчас автор вам расскажет, как он лично достигает этой внутренней гармонии. Метод здесь один, и в принципе простой и понятный, если знать основы биохимии. **Автор старается потребить возможно большее число трав, то есть предоставить своему организму на выбор как можно большее число живых органических веществ зелёного происхождения в расчёте на то, что организм сам отберёт нужные ему вещества и использует по назначению.** То есть автор исходит из того, что природа, которая нас создала, не глупее врача в поликлинике. Автор может сформулировать основы травяного питания ещё так:

**Люди не должны «лечится» так называемыми «лекарственными травами» — они их должны ежедневно потреблять как еду и питьё: есть, пить, настаивать чаи, жарить из трав котлеты, варить из трав супы и каши. То есть «лекарственные травы», которые, если и рекомендуются медициной, то по столовой ложке три раза в день во время болезни — смешить природу, на самом деле должны быть основной каждодневной пищей человека.**

Философия этого дела ведь очевидна, — **чем вы больше трав потребите, тем лучше это для организма.** Причём, что интересно, что можно объесться какой угодно мясо-крахмальной пищей. Хлеб можно есть батонами, а мясо рулетами. Но вы никогда не переедите травой! Посмотрим, как автор решает проблему травяного питания.

Автор не имеет доступа к природным лужайкам. Поэтому свой травяной запас он покупает в лавках, пользуясь американскими, мексиканскими, китайскими и, конечно же, русскими источниками. Разнообразной травы у автора дома много. Что хорошо, что трава в упаковке уже промыта и высушена. А может быть, и не промыта. А как вы знаете, там, где травка, то если не собаки, то различные животные могут удовлетворять свои естественные потребности. Поэтому любой травяной сбор должен тщательно, промыт и высушен. Кроме этого, трава для стерилизации от насекомых, бактерий и яйцев-глист должна быть подвергнута термической обработке. Кратковременной! У зелёной травы достаточно плотная защитная клетчатка, поэтому кратковременная — до 5 минут, термическая обработка не вызывает денатурации живого вещества травы. Это видно по внешнему виду травы**. Если трава термически обрабатывается приблизительно до 5 минут, а этого вполне достаточно для стерилизации, то она наоборот приобретает ещё более ярко-зелёный оттенок.** Если же с термической обработкой произошёл перебор, то трава начинает обесцвечиваться, теряя хлорофилл. В опытном порядке вы это всё сами отработаете. Это не высшая математика и не молекулярная химия, где вещества вступают в реакции в строго молярных количествах. Удивительнейшее дело! Вы смешиваете вместе в одну настойку десятки трав, в которых находятся миллионы веществ, и никогда автор ещё не видел, чтобы они выпадали в осадок!

У автора процесс разработан органично. Автор берёт покупные травы, и заваривает из них чаи. Несколько чаёв всегда завариваются одновременно. У автора для этого десятки самых разнообразных чайников. Этот процесс заварки кипятком одновременно служит и стерилизацией травы. После того как автор выпил травяной чай (водный настой), автор ни в коем случае не выбрасывает использованную траву. Дело в том, что при заварке из травы выходит в раствор лишь до 10 % веществ травы. Вы платили за траву 100 % денег? И хотите выбросить в помойку 90 %. Ни в коем случае! Автор сушит эту траву на тарелке на подоконнике. Затем он мелет высушенную траву в порошок в кофемолке. Для этого нужна желательно кофемолка помощнее 150–200 ватт. Полученный порошок идёт как загуститель в суп.

У автора большая кастрюля из индифферентной нержавеющей стали. Автор не пользуется ни алюминиевой, ни посудами с синтетическими покрытиями и никому не рекомендует. Об этом уже начали писать, прочтёте в других местах. Кастрюля на 8 литров. Автор заливает её до половины дистиллированной водой. А автор пользуется только дистиллированной водой, которую гонит сам. Доводит воду до кипения. Засыпает в неё порошок смолтых трав. И ещё добавляет в неё пошинкованных зелёных трав из зеленого магазина. Автор любит укроп, зелёный лук, чесночные стрелки, кинзу, и т. д., какая есть в наличии. Автор, например, любит крапиву. Можно использовать подорожник, Иван-чай, чертополох, осоку, да всё что угодно с поля. Кроме этого автор берёт разные специи: красный перец, имбирь, шафран, турмерик, кёри, фенугрик (в России называется Пажитник сенной), **чёрный тмин**, и многие другие, а также, конечно, чеснок, типа, одну — несколько головок.

Получается очень большое количество компонентов в любом наборе и произвольном количестве. Учтите, что некоторые пакетированные травы, представляют собой «сборы трав», то есть включают в себя не один вид трав, а много. И всё это количество трав бросается в закипевшую воду и огонь сразу выключается! И ничего не выпадает в осадок! Ни в коем случае не кипятить! Трава под крышкой кастрюли скоро дойдёт сама собой. **Нельзя кипятить! Компоненты травы, и в первую очередь хлорофилл, начнут разрушаться.** Это вы сразу заметите по тому, что трава обесцвечивается. Будут у вас ошибки в этом деле, перевары будут, но самое главное знать, что вы добиваетесь. А вам надо сделать травяную массу, пригодную к употреблению, и не переварить. Недовар не страшен, потому что постоявший под крышкой травяной суп всё равно ещё не готов к употреблению, и доводится до кондиции блендером. Блендер всё равно всё смолет в такую гомогенную буро-зелёную массу. Автор берёт заваренную массу из кастрюли из холодильника, сколько ему надо на сегодня, молет в блендере, и ест с куском чёрного хлеба, высушенным в тостере. Каждый раз получается нового вкуса **травяной суп, или «травяная каша»**. Как хотите её назовите¸ потому что она густая. Эстетики кулинарии у этого супа — никакой; вкус тоже, что называется «не сахар», но вот вы поешьте такой суп пару месяцев, потом сами почувствуете разницу. Во всяком случае, в пожилом возрасте — это чувствуется сразу. И этому есть биохимические основания. Относительно эстетики этого травяного супа автор только хочет сказать, что это принцип, а не конкретный рецепт. Потому что второй такой же суп не получается и у автора. Компоненты всегда разные. Но если бы кулинары проявили бы в этом хотя бы часть смекалки, которую они затрачивают, чтобы эстетически красиво и вкусно преподнести вам в ресторане мясо умученных больных животных, или безвкусный крахмал, то эта эстетическая проблема была бы быстро решена. Эти травяные чаи и последующие из этих трав травяные супы составляют стержень травяной диеты автора. Таким образом, комбинацией травяной чай — сушка — молка — травяной порошок — суп, достигается 100 % использование купленных трав. Необходимо акцентировать, что **выражение «лекарственные травы» — это оксиморон и глупость.**

**Травы по определению не могут быть НЕ лекарственными!**

Такие оксимороны в обиходе часты. Например, реклама **«бактерицидное мыло»**. Мыло не может НЕ быть бактерицидным. Хирурги мылом перед операцией делали руки стерильными, когда оно ещё не называлось продавцами, дескать, «бактерицидным». Или, сейчас модным стало рекламировать **белый хлеб, как, дескать, «безхолестериновый» продукт**. В хлебе, как и во всяком растительном продукте не может быть холестерина. Холестерин содержится только в животных клетках. Многие, например, думают, что, поскольку связано с жиром, холестерин содержится во всяком масле. Придётся их расстроить, — в растительном масле холестерина нет и быть не может. Так и любая трава — она не может НЕ быть не лекарственной! Может быть понятие «лекарственные травы» было введено специально, чтобы создать у людей понятие, что травы, — это, что можно употреблять только во время болезни. И то только после официальных лекарств и в очень малых количествах — лекарственный чай по столовой ложке три раза в день. И всё! Это — ложь, одна из самых больших, которыми опутано человечество. И главное послание этой книги читателям, что **человек не должен принимать «лекарственные травы» лишь во время болезни — он их должен каждодневно употреблять в пищу в завтрак, обед, полдник и ужин; или, как говорят американцы: в брейкфаст, бранч, ланч и диннер. И все напитки его должны быть травяные чаи! Из трав надо делать, котлеты, сосиски, сардельки, макароны и вообще всё, что угодно, что делается сейчас из мяса или крахмала. Кулинария должна стать травяной.**

В эту сторону должны затрачиваться изобретательство и новаторство мастеров кулинарии.

**Нормальный стул человека тёмного зелёного цвета и должен пахнуть навозцем, а не быть кучей вонючего дерьма, как это имеет место быть на старой кулинарии!**

Запомните слова старого доктора:

**Качество пищи оценивается потому, в каком виде она выходит из заднего прохода, а не потому, в каких серебристых фантиках она загружается через рот.**

Особенно строгими травяные принципы лечения становятся, когда вы хотите излечить у себя неизлечимую или трудно излечимую болезнь. В этом случае у вас нет выбора, и вы припёрты к стене. Вы уже ни под каким видом не можете есть ни мясную, ни крахмальную пищу, ни пастеризованные молочные продукты. Всё ваше питание должна составлять эта конкретная трава или травы, которые помогают при данном заболевании. Делайте из этой травы всё что хотите: чаи, супы, каши, «котлеты», «сосиски» и др.; плюс свежие фрукты и соки. И это ваше питание, чередующееся с курсами водного голодания, — до самого излечения. А на самом деле — пожизненно!

Автор кроме травяных супов и чаёв ещё и жарит траву. В странах Юго-Восточной Азии и Китая большую часть питания занимают жареные травы. У них даже есть специального вида высокая сковородка с круглым дном, которая называется **«вок»**, только для жарки травы [**http://en.wikipedia.org/wiki/Wok**](http://en.wikipedia.org/wiki/wok). Овощные магазины в китайском районе в полном смысле этого слова — «ЗеленЫе», поскольку характеризуются наибольшим выбором трав для жарки. Большой выбор разнообразных капуст и трав. Капуста по-китайски **«Чой»**. Отсюда разнообразные «Бок-Чой», «Йинь-Чой, «Ян-Чой» и т. д. Здоровье в Юго-Восточной Азии на порядок лучше, чем в так называемых цИВИЛизованнызх странах. И для Юго-Восточной Азии характерно, что молочных продуктов у них нет вообще! И онкологических заболеваний намного меньше, чем в Европе и Америке. Вы знаете в каких странах Европы хуже всего здоровье, в том числе и ситуация с онкологией? — В Швеции и Англии, где наибольшее употребление пастеризованных, именно пастеризованных молочных и мясных продуктов!

У автора есть большая сковородка из нержавеющей стали с толстым дном и очень высокими краями. Дело в том, что трава моментально «ужаривается», то есть теряет несколько объёмов. Высота такой сковородки конкретно 9 сантиметров. Вот засыпаешь её укропом всю до краёв; немного растительного масла; и много специй, типа, стандартных: красный перец, имбирь, кёрри, и жаришь на небольшом огне под крышкой не более 5 минут. Из-за того, что трава влажная от мытья и внутренней воды, — фактически это парка. Через 5 минут там от этого укропа осталась одна десятая часть сковородки, как раз на одну-две порции. Это принципиально иная кулинария высшего уровня!

«Голубокровые», хотя мы их приглашаем к трапезе хлорофиллового типа, могут только поморщиться, но все, не относящиеся к «голубой крови», и прочим разным «избранным людям», должны перейти с крахмала, на который их посадили ещё в древности, — на зелёные травы! Лекарственные травы — на повседневный стол! Кроме сковородки, и не простой сковородки, а 9 см высотой (!), автор использует целыми сковородками зелёный лук, лик, петрушку, чесночные стрелки и сам чеснок. Можно взять и дикорастущие травы, которые по определению на порядок выше по своими внутренним качествам, чем садовые, культивируемые растения.

Жарится трава не больше 5 минут! — Как раз достаточно, чтобы стерилизовать траву и размягчить клетчатку, сделав жёсткую траву пригодной для еды. Да, человек не жвачное животное, но человек сейчас имеет массу технических приспособлений на кухне, чтобы сделать себе доступной **«ЗЕЛЁНУЮ КРОВЬ»** и перестать жрать клейстер, как это вынуждено делали его предки.

Одно техническое пояснение насчёт клетчатки. «Клетчатка» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cellulose**](http://en.wikipedia.org/wiki/cellulose) — это та внешняя **оболочка «ЗЕЛЁНЫХ» клеток — ЦЕЛЛЮЛОЗА** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cell\_wall**](http://en.wikipedia.org/wiki/cell_wall), которая защищает внутренность нежной зелёной клетки с хлорофиллом зелёных растений [**http://en.wikipedia.org/wiki/Green\_plants**](http://en.wikipedia.org/wiki/green_plants) — зелёных растений, зелёных растений, зелёных растений, зелёных растений, зелёных растений, зелёных растений! Это клетчатка делает траву жесткой, и это её мы разрыхляем непродолжительной, около 5 минут, термической обработкой, одновременно стерилизуя траву от микробов и паразитов.

Это понятно, что речь идёт именно о **ЗЕЛЁНЫХ РАСТЕНИЯХ?** Так вот в США понятие «Клетчатка» — «CELLLULOSE» — целлюлоза, заменили другим понятием **«FIBER» — «Файбер», — «Фибры», по-русски «волокна»** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Dietary\_fiber**](http://en.wikipedia.org/wiki/dietary_fiber). Что это им дало в торговом плане? С помощью понятия «фибры», в США продают людям как, якобы, источник положительной целлюлозы, которая улучшает работу желудка и кишечника, такие разновидности жареного крахмала как кукурузные хлопья, жареный картофель и чипсы любой разновидности. Но все эти чипсы и хлопья, или, как их в США называют **«Сирел»** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cereal**](http://en.wikipedia.org/wiki/cereal), - чистый,

**100 % жареный крахмал**, и к полезной целлюлозе не имеет никакого отношения! Целлюлоза — «файбер» по определению находится, и может находиться только в травах! И разве это не МЕГА-обман? В США, на любой коробке с «Сирелом»; «Сирел» — это общее название разного вида хлопьев, которые являются основным блюдом американского завтрака, посмотрите на него: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Breakfast\_cereal**](http://en.wikipedia.org/wiki/breakfast_cereal) написано, что это, дескать, продукт с высоким содержанием «фибры», рекомендованный, дескать, медициной против рака. Но ведь доказано, что жаренный крахмал — это канцерогенный продукт. А «сирел» — это на самом деле жареный крахмал, а никакая не клетчатка! Они ничтоже сумняшеся, **даже попкорн — этот чистый 100 % жареный кукурузный крахмал, тоже продают как, дескать, "полезную клетчатку"!** — Как тут иронически не сказать: «Волшебная сила искусства!»

Ни в коем случае не чурайтесь **ГОРЬКИХ ТРАВ** — их надо есть обязательно! Горькие травы чрезвычайно полезны для печени, а печень — это биохимическая фабрика организма! Горечь должна быть в человеческой еде! А люди едят сладкое, солёное и кислое, а горького, единственно, избегают. Этого нельзя делать! Сразу из их диеты выпадает огромное количество необходимых для печени веществ и ферментов. Горькое должно обязательно присутствовать в человеческой пище. Это сначала вам будет казаться, **«ГОРЬКОЕ»**, а потом вы будете хотеть горькое как сладкое. Это вопрос привычки. Горькое в растительном виде — это совсем не то что животное горькое.

### Где взять столько травы?

Источника травы три:

1) Сад, огород, магазин, рынок. Это обычные культивируемые зелёный лук, петрушка, укроп, щавель, кинза. Это всё культивируемые травы. Этот траву можно использовать, просто её помыв.

2). Дикие места: луг, поле, лес. Здесь трава может быть загрязнена сверху всем чем угодно, на поле какают и писают люди, коровы, собаки, а в лесу, наверно, и медведи. Однако дикая трава принципиально выше по своим питательным и лечебным качествам, чем культивируемые насаждения. И это так разительно, что, например, эхинация дикая, похожая на ромашку [**http://www.flickr.com/photos/60892345@N00/339333142/**](http://www.flickr.com/photos/60892345@n00/339333142/), - суперцветок, укрепляющий иммунитет номер один — № 1. А эффект садовой декоративной эхинации — никакой.



То есть вы поняли, — надо обязательно есть дикую траву, но, из диких источников траву надо не только мыть, но и немного термически обрабатывать: парить, жарить, варить. Критерий такой: Термически обработанная трава не должна потерять свой ярко зелёный цвет! То есть это не больше пяти минут термической обработки для мягких частей травы.

**В ход обязательно должны идти все части трав.**

Всех приучили выбрасывать ботву корнеплодов: свёклы, картошки, репы и т. д., а эта зелёная трава, обозванная противным названием «ботва», на порядок выше по своим питательным качествам своих корнеплодов, то есть несравненно! Положите в суп ботву свёклы, репы, или картошки — попробуйте, вы потом всегда будете делать щи из ботвы свёклы, репы, или картошки. Ботва свёклы и репы — это одни из самых полезных трав! А вы прикиньте ещё и финансово-сберегательную сторону это дела! Для очень жёстких мелкопорезанных стеблей можно увеличить время термической обработки до 15 мин, или стебли надо сушить и молоть в порошок. Сейчас же масса электроприборов, на разных «мололках», даже в простой мясорубке можно молоть обычное сено. А вы пробовали лепёшки из молотого порошка сена? А ведь стебли пшеницы принципиально выше по качественному составу, нежели крахмальное зерно. Лепёшки из молотого порошка сена? А вы попробуйте, тогда и поговорим. О хлебе забудете. Современный хлеб — это 100 % крахмал, если на нём не написано «зерновой», или «из отрубей». Всегда выращивали пшеницу людям, а люцерну скоту [**http://en.wikipedia.org/wiki/Alfalfa**](http://en.wikipedia.org/wiki/alfalfa). Всегда выращивали картошку людям, а ботву скоту. Скот-то питали, выясняется, первоклассными травами, а людей крахмалом. На этом месте, и не зарыдать?

3). Третий источник — засушенные лекарственные растения, продающиеся в аптеках в коробочках и пакетиках.

Ещё раз насчёт ядовитости трав. Из миллиона различных наименований трав, ядовитые — можно пересчитать на пальцах, и номер один — источники никотина и кокаина, которыми все и травятся, и которые продаются везде. Беспокойство по поводу ядовитости трав — лицемерие и ханжество. Информация о ядовитых травах на Интернете всюду — один клик «мыши». Ядовитых трав — единицы. В большинстве мест их просто не растёт. Практически, если вы не разбираетесь в травах — не косите всё подряд на поле. Берите только то, что вы точно знаете. А если вы живёте в центре города, тогда только рынок и аптека. Это дорого, поэтому травосборные вылазки за город делать надо. За грибами же многие ездят. Почему бы не съездить на собирание трав!

**Тема питания раскрыта.**

Или, как говорят в США, автор сделал свой “point”. Будут ли «голубокровые» переходить с гемоглобина и миоглобина на хлорофилл, и будут ли крахмалоеды менять крахмал на травку, время покажет. Только не надо употреблять слово «диета». «Диета» тут неудачное слово, поскольку подразумевает нечто временное, а потом опять за своё. У этого слова и внутренний смысл какой-то нехороший. **«Ди»** — это всегда означает двойственность; **«Эта»** — может относиться к «этике» и двойному стандарту. Нехорошее слово. Раскрыв тему, мы должны развеять несколько расхожих мифов относительно кое-каких конкретных продуктов, а вы сами посмотрите, что скрывалось за «лейблами». Тогда вы лишний раз поймёте, что у нас всех нет другой дороги, кроме травяного питания.

**Слабый раствор кокаина.**

Мы уже упомянули, как говорят американцы **“SCAM” — «Скэм» — «Лохотрон»** с продажей **слабого раствора кокаина** под видом популярного напитка «Кока-Колы». И много говорить об этом глобальном лохотроне было бы лишним. Другой глобальный лохотрон — это —

**Афёра с «вредностью холестерина».**

— Холестерин не может быть вредным для организма по простой причине — это наиболее часто встречающийся жир — стероид клеточных мембран живых существ. Это марка живого существа. Холестерин вырабатывается в печени, отсюда его название «ХОЛЕ — желчь», «Стерол»- «Стероид». То есть холестерин — **«Желчный стероид»**. ВИКИ говорит: «cholesterol is essential for all animal life» — «Холестин жизненно необходим для всей животной жизни». [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cholesterol**](http://en.wikipedia.org/wiki/cholesterol) «Холестерин необходим, чтобы поддерживать текучесть и стабильность клеточных мембран в большом диапазоне внешних температур».

Большая часть человеческих гормонов — холестерины. Пресловутые бодибилдерские стероиды — холестерины. Если криминалист обнаруживает на месте преступления жир, в котором холестерин — это жир животного происхождения, в том числе и человечьего. Очевидно, что токсическим не может быть вещество, находящееся в человеческом организме в большом количестве.

Химические элементы, в норме отсутствующие в человеческом организме — очень токсичны. Например, тот же алюминий нейротоксичен. **Алюминия** в норме нет в организмах ни одной молекулы. Элемента **лития** нет в человеческом организме. **Ртути** нет. Всё это очень токсические вещества. Теперь доказано, что делать алюминиевую кухонную посуду было плохим изобретением.

**Синтетические полимеры**, тот же полиэтилен, полиэстер, нейлон или дидерон, чужеродны человеческому организму и потому токсичны. Носить нейлоновые рубашки или эластичные колготки, — плохая привычка.

Также плохим изобретением было покрывать кухонную посуду, якобы, «непригорающим покрытием». **Тефлон** оказался канцерогеном [**http://www.kathleenbarnes.com/healthy-lifestyle/throw-away-your-teflon-cookware.**](http://www.kathleenbarnes.com/healthy-lifestyle/throw-away-your-teflon-cookware%20.)

**Фтор** чужероден человеческому организму и тоже очень токсичен. Поэтому его кладут в зубные пасты, чтобы у людей слишком много не было здоровья. «Фтор очень токсичен для печени», — предупреждает канадский эксперт

«Fluoride is “highly toxic to the liver,” expert Andreas Schuld of Vancouver, BC Canada said. [**http://www.rense.com/general12/fl.htm Schuld**](http://www.rense.com/general12/fl.htm%20schuld), - глава общественной организации «Родители отравленных фтором детей» — «Parents of Fluoride Poisoned Children», пояснил, что «фтор вмешивается в метаболизм гормонов щитовидной железы вызывая её болезнь, вплоть до миастении, характеризующейся прогрессивной потерей мышечной силы вплоть до неспособности дышать».

“*In the liver all fluorides interfere with the metabolism of thyroid hormones, creating thyroid disorders and associated diseases, such as muscle diseases, heart disease, etc.” Other effects can include a serious muscle disease that causes pain and weakness*".

Любое так называемое «лекарство», продающееся в аптеке — токсично. Потому что тот же «сульфадимезин» или «пенициллин» в норме не встречаются в человеческом организме. **Любое синтетическое лекарство из аптеки — яд и имеет фармакологически так называемую «ЛД-50», то есть «дозу, которая убивает 50 % подопытных животных»**. [**http://en.wikipedia.org/wiki/LD50**](http://en.wikipedia.org/wiki/ld50) То есть любое синтетическое лекарство из аптеки имеет**«ЛД-50»**. Без этой **«ЛД50»** его бы не выпустили в продажу. Это первое, что должно быть определено в фармакологических исследованиях, чтобы быть допущенным на рынок. То есть по определению любое синтетическое лекарство — это яд. **«Лекарство» должно быть токсично, чтобы его выпустили на рынок.** Это ли не «Зазеркалье»?

А холестерин НЕ токсичен. Потому что его в организме много, и он жизненно необходим. Видимо как раз поэтому его так усилено принялись снижать. В официальной медицине же всё наоборот: литий, который чужероден организму, надо принимать, — а свой родной холестерин надо снижать. Экспертам известно, что повышение уровня холестерина в крови — это компенсаторная реакция организма на стресс. То есть повышенный уровень холестерина предупреждает ещё худшие повреждения в застрессованном организме. Это подтверждается и тем, что люди, с «нормализованным» таблетками холестерином крови, мрут от стенокардии как мухи. То есть больные умирают с нормальным холестерином, но быстро! Цитаты:

«Многие серьезные исследования достаточно определенно демонстрируют, что чем вы старше и чем выше у вас уровень холестерина, тем лучше для здоровья и долголетия! Вот, к примеру, что по этому поводу сообщил ведущий английский медицинский журнал The Lancet летом 2001 г.: «Наши данные подтверждают ранее полученные сведения о более высокой смертности среди пожилых людей с низким уровнем холестерина и демонстрируют, что постоянно низкий уровень холестерина фактически увеличивает риск смерти». (В оригинале: «Our data accord with previous findings of increased mortality on elderly people with low serum cholesterol, and show that long-term persistence of low cholesterol concentration actually increases the risk of death».) [**http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part4c\_prn.html**](http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part4c_prn.html)

А вот еще одно более свежее и не менее любопытное исследование из Европы, результаты которого были опубликованы в США в **"Archive of Internal Medicine"**, органе Американской медицинской ассоциации, к которой принадлежат все M.D.: «Высокий общий уровень холестерина не влечет за собой увеличение риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц старше 85 лет и связан с уменьшением смертности от всех других причин». Н-Е В-Л-Е-Ч-Е-Т…

Там же:

«…[независимо от уровня LDL холестерина. — ред. ] низкий уровень HDL холестерина ассоциируется с двойным (2.0) увеличением риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний…»

И это понятно почему. Потому что препараты, понижающие уровень холестерина в крови — «статины», понижают также крови уровень чрезвычайно нужных для внутриклеточных переносов энергии **«Коензима Q»**, похожего по функции на АТФ, и разрушают печень. «statin drugs block your body’s production of coenzyme Q.[**http://en.wikipedia.org/wiki/Coenzyme\_Q**](http://en.wikipedia.org/wiki/coenzyme_q)**.** And this nutrient is so critical to your cellular “energy engines” your heart can’t beat without it». [**http://wrightnewsletter.com/reports/cholesterol/?gclid=CMjN-orlwqgCFeM85Qod5VVRrw**](http://wrightnewsletter.com/reports/cholesterol/?gclid=cmjn-orlwqgcfem85qod5vvrrw)

**«FDA (Federal Drugs Administration**, оно же Управление по контролю за продуктами и лекарствами, США) — то самое Управление, которое разрешило статин Baycol к продаже в 1997 г. После тщательных, по идее, исследований его безопасности, — недавно объявило, что смертность от Baycola (fatal rhabdomyolysis) в 16–80 раз выше, чем от других лекарств из семьи статинов.»

Также было показано, что низкий уровень холестерина тоже плох и ассоциируется с геморрагическим инсультом. «it also showed that low cholesterol increases the hazard of the less common but potentially devastating hemorrhagic strokes that result from burst blood vessels in the brain. [**http://www.rense.com/health/choil.htm**](http://www.rense.com/health/choil.htm)

«Еще в далеком феврале 1999 года, на 24-ой конференции Американской кардиологической ассоциации было представлено исследование, в котором низкий уровень холестерина связывается с риском инсульта. Оно показало, что у лиц с уровнем холестерина ниже 180 мг/дл (~4,6) риск инсульта в два раза выше, чем при холестерине 230 мг/дл (~5,9).

Причина интенсивной терапии высокого холестерина простая, — если не снижать холестерин в крови, то больше снижать в крови нечего. А на чём медицина будет делать прибыль? «Всего пять ведущих холестериноснижающих лекарств — Pravachol, Mevacor, Zocor, Lescol и Lipitor — дают кое-кому $25,6 миллиарда прибыли. И это в оптовых долларах! Пока эти лекарства доходят до «пациентов», стоимость удваивается». [**http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part2c\_prn.html**](http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part2c_prn.html)

Поэтому мы видим в СМИ такие вот утверждения: «Куриные яйца разрушают здоровье» [**http://top.rbc.ru/wildworld/02/11/2010/492258.shtml**](http://top.rbc.ru/wildworld/02/11/2010/492258.shtml). — «по данным ведущих канадских диетологов, яичный желток в куриных яйцах оказался намного вреднее, нежели фастфуд. Дело в том, что в желтке содержится зашкаливающее количество холестерина, почти в два раза превышающее содержание этого вещества в еде из ресторанов быстрого питания». Но любой школьник знает, что из яичного желтка развивается целый живой организм, поэтому в нём по определению много холестерина, как и во всяком живом существе. Как фундаментально яичный желток может быть вреден, если из него развивается здоровый живой организм? Помните, мы уже говорили об этом, как есть яйца, всмятку или вкрутую? Ни так и не так! Надо разбить сырое яйцо, отсепаровать желток и выпить. Яичный белок в принципе можно использовать, но, наоборот, в термически обработанном виде, а сырой — только цемент месить.

### Чай

Об обычном индийском чае. Одно только слово — **ЛИСТ!** К нему применимы все принципы живоедения. Заваривать зелёный лист полностью соответствует живоедению? Да, соответствует! Таким образом, **зелёный чай — это живоедение**. **А чёрный чай (байховый) — нет!** Чёрный чай денатурирован предварительной термической обработкой. **Чёрный чай — чёрный, потому что лист обугленный.** Тчк. И как таковой принципиально качественно хуже зелёного. Принципиально! Поэтому везде и насажено употребление именно чёрного чая — денатурированного. В России народу долгое время чай был недоступен. Это был напиток аристократии. В Россию чай пришёл из Персии. Были времена, когда Персия была частью Индии. Традиционный «русский самовар» был завезён из Персии [**http://phototimes.ru/image/11395372/**](http://phototimes.ru/image/11395372/). Скорее всего чай и самовар были завезены во время персидских походов Петра Первого. Но это только для верхней аристократии. Народ был посажен на английский чёрный чай только после того, как Англия окончательно завоевала Индию во второй половине 19-ого века и начала «травить» планету чёрным чаем из своих рук, загребая баснословные барыши от продажи чёрного чая. Индия была английской колонией, и все барыши от эксплуатации индийского чая шли Британской империи. Это положение, между прочим, сохраняется и до сих пор, когда формально Индия, дескать, «независима». Но к своему чаю Индия отношения не имеет, потому что весь сбор и экспорт индийского чая монополизирован английскими олигархами с самого начала.

В России чёрный чай был насажен английскими агентами, а именно, чайной фирмой **«Высотского»**, штаб-квартира, которой находилась в Лондоне [**http://en.wikipedia.org/wiki/Wissotzky\_Tea**](http://en.wikipedia.org/wiki/wissotzky_tea). Филиал компании «Wissotzky Tea» был открыт в Москве всего лишь в 1849 году **Калманом-Вольф Янкелевичем** (Высотским) (Kalonimus Wolf (Kalman-Volf, Vulf Yankelevich). До этого русский народ чаепития не знал. Одним из самых известных рекламных агентов чайной фирмы Высотских в России был известный вождь сионизма **Ашер Цви Гирш Гинсберг** — Asher Zvi Hirsch Ginsberg (18 August 1856 — 2 January 1927), он же **Ахад Хаам**. С 1908 по 1922 год, годы наибольшего распространения чаепития в России, один из вождей Первого Сионистского Конгресса в Базеле в 1897 году Ашер Цви Гирш Гинсберг был Директором штаб-квартиры компании Высотских в Лондоне. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Ahad\_Ha%27am**](http://en.wikipedia.org/wiki/ahad_ha%27am)Таким образом чаепитием в России русские обязаны английским сионистам.

В то время как пить надо зелёный чай. То есть, это Англия насадила в России чай, и именно, в полном смысле этого слова «палёный». **Чёрный чай — это «палёнка».** А зачем России был английский палёный чай? В то время как Россия — не каменный Лондон, и на русском полюшко-поле что ни ткни, — трава лучше индийского чая по всем параметрам. Теже: Иван-чай, зверобой, крапива, листья малины, вишни, смородины и т. п. После того, как автор стал пить много травяных чаёв, он перестал пить обычный индийский, настолько он кажется более низкого качества, что организм индийский чёрный чай уже не воспринимает и не хочет. И ещё один важный момент не упустить, а именно, что зелёный чай нельзя выбрасывать в мусорное ведро, его надо потреблять полностью! Вот почему зелёный чай надо покупать высшего сорта. После того как зелёный чайный лист в воде размягчился, его не просто можно, а надо обязательно употреблять во всё что угодно, в салаты, картошку, гречневую кашу, суп и т. п. и т. д. Во многих местах Северной России использованный зелёный чай — подчас может быть единственным источником такого нужного человеческому организму хлорофилла и других живых веществ; (не хочу употреблять такого затасканного и пошлого слова как «витамины»). А вот с использованным чёрным чаем, поскольку он палёный и перегоревший, с огромной пользой его использовать вторично уже не удастся. Хотя в голодные времена, надо и чёрный чай, сушить, молоть, и пускать в дело.

Весьма интересно происхождение употребления чая прослеживается в лингвистике. «Чай» — напиток, и по-китайски и по-индийски так и будет «Чай», то есть, как сам напиток, так и его слово пришли, как нам говорят оттуда — из Индокитая. Так вот в иврите символ, графический знак «чай» — цитата Вики: «ЧАЙ — ЭТО СИМВОЛ ИУДАИЗМА: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Chai\_%28symbol%29**](http://en.wikipedia.org/wiki/chai_%28symbol%29)

Так что Высотский и сионисты тут очень даже причём.

«**Чай» Chai — произносится на хибру — «ХАЙ! [xai]** — что является приветствием на американском языке. Это символ и слово, характерное именно для еврейской культуры и состоит из букв еврейского алфавита Chet (ח) и Yod (י). А в Иврите слово «чай» chai (חַי) означает «ЖИЗНЬ», что означает ещё еврейским словом «ХАИМ» как проявляется в еврейском лозунге «`am yisrael chai!» (עַם יִשְׂרָאֵל חַי, «Да здравствует народ Израиля»,). Или в других языках в выражении «хай …» и т. д.

Причём на русском языке — буква Chet (ח)означает число «Пи» 3.14.

Так может число «Пи» — это число жизни? Кто-то из аспирантов совсем недавно поднимал вопрос.

«В соответствии с гематрией **числовое значение букв «Чай» или «Хай» — «18»** (См. Ламедвавник» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Tzadikim\_Nistarim#Lamedvavnik.2Fs**](http://en.wikipedia.org/wiki/tzadikim_nistarim#lamedvavnik.2fs)) Поэтому у евреев число «18» — это духовное число, носимое на шее как амулет наряду с магендавидом и знаком «ХАМСА» — «Ладонь с глазом»: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Hamsa**](http://en.wikipedia.org/wiki/hamsa). Кроме этого, когда евреи дарят деньги своим, они дарят их в количестве, которое делится на «18», например 1800 рублей, 3600 рублей и т. д. «Чай» или «Хай» популярный корень в еврейских именах — «Чайя» или «Хайя», «Чайим» или «Хаим». **Среди евреев тост «ĺchaim», означает «За жизнь!», «Будем здоровы!», «Лехаим» или «Лечаим»** –

То есть **от ивритского выражения «ЛЕ-Чаим» (будьте здоровы), похоже, происходит русское слово «лечим, лечение, лечить».**

Просто слово «лечение» образовалось настолько давно, когда это ивритское слово «Хаим» — жизнь произносилось как «чаим». См также заметку о «Древе жизни» — «Etz Chaim» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Etz\_Chaim**](http://en.wikipedia.org/wiki/etz_chaim). В Библии, Торе и Талмуде слово произносится как как «Чай», но в современном английском произношении преимущественно произносится как «ХАЙ»- The most common spelling is «Chai», The usual modern pronunciation of this word is [xai], while a transcription of the Biblical and Mishnaic pronunciation would have likely been [ħai] (with a pharyngeal consonant)». [**http://en.wikipedia.org/wiki/Chai\_%28symbol%29**](http://en.wikipedia.org/wiki/chai_%28symbol%29)

Таким образом, получается, что

**«ЧАЙ» на иврите — это «напиток жизни», символ иудаизма** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Chai\_%28symbol%29**](http://en.wikipedia.org/wiki/chai_%28symbol%29), **- число «пи» 3.14, еврейский тост «На здоровье!» и «Ле-Чение» — это на самом деле «Ле-Хание» — просто современное произношение ивритской буквы Chet (ח) как «хай».** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Heth**](http://en.wikipedia.org/wiki/heth) Финикийское обозначение — цифра «8»

[](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ee/Phoenician_heth.svg)

Причём **буква «чет» действительно восьмая буква еврейского «алефбета».** И как вы видите, в русском языке действительно **«8» цифра «ЧЕТНАЯ»**, то есть и название **«чет» — «нечет»** — это иврит. Кроме того само слово «цифра» «цифирь» — это иврит как и всё что на букву «ц»/»ч». И это может оказаться совсем не просто так, что еврейская буква «чет» на самом деле — число «Пи» — 3.14. Вот такая каббала скрыта за простым словом «чай».

**В картошке самое ценное — да, да — это очистки!**

Если вам предложат на выбор есть очищенную картошку или очистки — ешьте очистки. В очищенной картошке ничего кроме крахмала нет. Биохимики исследовали, всё давно определено количественным и качественным анализом. В очистках картошки находится 98 % всех биохимически полезных ингредиентов картошки. Именно в кожуре образуются почки, а внутри картошки один, да ещё варёной, — крахмал, то есть клейстер. Такое же внутреннее строение и у зерна: в оболочке всё, — а внутри крахмал. Поэтому в средине 19-ого века вместо мельницы и жерновов в хлебной промышленности на Западе придумали металлические, типа мясорубки, которые у зерна отделяют внешнюю оболочку от внутреннего крахмала. То есть процесс переработки зерна по сути тот же самый, как и очистка картошки, — полезный верхний слой идёт на корм скоту, а внутренняя клеевая крахмальная часть — людям.

А затем картошку ещё и выварят в воде, чтобы и минеральных солей в ней не осталось. И чтобы наверняка в ней ничего кроме чистого варёного крахмала уже не было, таким образом, что без соли варёную картошку есть нельзя — она вкуса картона. Тогда как во всех отношениях было бы проще и автоматичней, сделать небольшую автоматическую установку для мытья картошки щётками в горячей воде. А затем сделать такую паровую камеру под давлением, типа большой пароварки, но так чтобы в неё просто можно было огромный контейнер с картошкой автоматически подать — 10–15 мин и полноценная картошка готова со всеми полезными в ней веществами на весь полк солдат. И тогда и солить картошку ни к чему, потому что минеральные соли в ней все сохранены. И занимать солдат ночами чисткой картошки глупо и вредно, если не сказать вредительство.

### «Ин вино — веритас»?

«Когда вы покупаете бутылку, пусть даже самого дорого вина, неважно какого, во всё вино, для остановки брожения добавлены «сульфиты». Конкретно добавляют в вино гипосульфит натрия (бисульфит натрия) [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium\_bisulfite**](http://en.wikipedia.org/wiki/sodium_bisulfite). Это обыкновенный **фотографический закрепитель — фотофиксаж!** Вот зайдите в дорогой винный магазин, возьмите самую дорогую бутылку французского или итальянского вина и на ней будет мелко написано сзади на этикетке «sulfites» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sulfites**](http://en.wikipedia.org/wiki/sulfites). Это фотофиксаж. Мы в 1950-е-1980-е годы все проявляли свои фотоплёнки сами, и все знали эту фотохимию, поскольку фотопроявители и фотозакрепители продавались в магазинах «Культовары». Фотозакрепитель, чем фиксируют фотоплёнки после проявления, — это совершенно чистый сульфит, который льют в вино! Вот информация Вики: [**http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%B6**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a4%d0%b8%d0%ba%d1%81%d0%b0%d0%b6) Параграф **«Кислый фиксаж»**.

«Кислый фотографический фиксаж содержит метабисульфит или бисульфит калия или натрия. В таком фиксаже действие проявляющих веществ, занесённых с фотослоем, быстро прекращается, так как в кислой среде нейтрализуются щелочные компоненты проявляющего раствора».

Говоря проще, фотозакрепитель — фиксаж (бисульфит или вообще какой либо сульфит) осаждает на фотоплёнке соли серебра. То есть, если сейчас вы захотите сами закрепить свою фотоплёнку или фотобумагу, вы можете закрепить их в дорогом французском вине.

Между прочим, **фотопроявитель гидрохинон** применяется ещё как **«лекарство» от малярии**. То есть, когда вы проявляете сами чёрную-белую плёнку или фотобумагу, то у вас две ванночки: первая — с раствором лекарства от малярии — гидрохиноном; а вторая с веществом, которое засыпают в бутылки вина для сохранности. То естьвино фиксируют (закрепляют) тем же веществом, как и фотоплёнку!

И чего тогда стоят все эти разглагольствования, воображающих себя «знатоками вин» и дегустаторами, когда они даже не знают, что они пьют обыкновенный фотографический фиксаж! Чего они нюхают в бокалах? Какой «букет», какие они «дегустаторы», когда они даже не могут унюхать обычный фотофиксаж! Ну и что? Будем и дальше делать умный вид в смокинге, и как умные, кивая головой, и закатывая глаза, нюхать вино? А как насчёт того, чтобы унюхать фотофиксаж? Бесполезно нюхать. Сейчас и пиво, и также делают квас в пластиковых бутылях, да все почти напитки, — воды из под крана и добавляют пипеткой запах кваса. — Вуаля! Сейчас любые абсолютно запахи и цвета в наличии в виде какого-то химического вещества — их и кладут. Дошло уже до того, что запах копчёности запросто накапывают пипеткой. Кто вам сейчас, по крайней мере, на Западе, что будет коптить? Копчёная колбаса в США не коптится. Запашок копчёности добавляется пипеткой.

А теперь посмотрим конкретные наборы для делания вина. Веществом прекращающее брожение является вышеуказанный Бисульфит натрия. Вот смотрите в продаже для делания вина: [**http://www.eckraus.com/PS110.html**](http://www.eckraus.com/ps110.html). Или так называемые **«Таблетки Кемпдена»**, которые представляют собой чистый фотозакрепитель метабисульфит натрия. Смотрите сами: [**http://www.eckraus.com/PS115.html**](http://www.eckraus.com/ps115.html). Вот текст цитаты. «Many winemakers will turn to sulfites such as that found in Sodium Bisulfite or Campden Tablets». — «Большинство производителей вина обращаются для прекращения ферментации к сульфитам, таким как Натрия Бисульфит или «Таблетки Кемпдена», — которые представляют собой чистый метабисульфит натрия! [**http://www.eckraus.com/wine-making-stop-fermentation.html**](http://www.eckraus.com/wine-making-stop-fermentation.html) и [**http://www.eckraus.com/wine-making-sodium-bisulfite.html**](http://www.eckraus.com/wine-making-sodium-bisulfite.html) — Вот пакетики продаются бисульфита для виноделания стандартные 8 унций [**http://store.homebrewheaven.com/sodium-bisulfite-8oz-p672.aspx**](http://store.homebrewheaven.com/sodium-bisulfite-8oz-p672.aspx)

Фактическим те же фото-бисульфитом, только другим способом, в виде газа диоксида серы, обрабатываются теперь все сушёные фрукты и орехи, например, тот же виноградный изюм, инжир, финики, абрикосы, сушёные фрукты для компота, арахис, и т. д.! Потребляя которые, вы потребляете всё тот же фотофиксаж — фиксируете, закрепляете у себя всё в организме, останавливая биохимические процессы! Раньше, когда виноградное вино вообще многим не было доступно, ферментацию прекращали холодом, помещая бочки с вином в холодные подвалы. А теперь? К чему морока? Как говорил артист Папанов в фильме «Бриллиантовая рука»: «Достаточно одной табылетки!». И можно содержать вино при любой температуре, и не надо никаких дорогостоящих холодильников! [**http://www.eckraus.com/PS115.html**](http://www.eckraus.com/ps115.html). Вот посмотрите на фото стандартно продающегося набора для делания вина. Видите пакетик с белым порошком — это бисульфит натрия (или калия всё равно) — фотозакрепитель: [**http://www.amazon.com/The-Home-Brewery-Making-Equipment/dp/B0006UFY6O**](http://www.amazon.com/the-home-brewery-making-equipment/dp/b0006ufy6o)

### 

### Гойское пиво

Итак, вы поняли, что живое вино в герметически закрытых бутылках не продаётся и продаваться не может. Оно же постоянно бродит и выделяет газ. Поэтому вино должно чем-то фиксироваться в бутылке, хотя бы и фотофиксажем. Тоже относится и к любым напиткам, получающимся брожением, например квасу или пиву. И в связи с тем, что сейчас тайно добавлять чистый спирт в вино и пиво — это уже прочная, устоявшаяся традиция; и сейчас купить вино или пиво неразбавленное спиртом — это действительно как играть в «русскую рулетку»; возник вопрос — а не безопаснее ли сейчас делать вино, яблочный сидр, или пиво в домашних условиях. Тем боле что, хотя вино и пиво не являются, как трава, пищей высшего уровня; но если его бродить самим, то по крайней мере, они удовлетворяют всем принципам живоедения. Живое вино или пиво вы не можете купить в герметически закрытой бутыли, даже если на ней написано «живое пиво». Если ёмкость герметически закрыта, значит, содержимое не живое, а фиксировано, если не фотофиксажем, то каким-либо другим химикатом — тем же очень популярным для этого дела этиловым спиртом. **Если пиво крепостью выше 4 %, а вино 9-11 %, то оно разбавлено этиловым спиртом.** Так люди становятся алкоголиками, не зная этого.

Напомним, что никогда молекула этилового алкоголя в чистом и целостном виде не существует в алкоголе натуральном, то есть в алкоголе нефальсифицированного вина и пива, и что «градус» натурального вина или пива принципиально отличается от «градуса» химического этилового спирта. «Градус» натурального вина и пива присутствует в них только и всегда виде в активированных фосфорилированных отдельных частей молекулы алкоголя в неразъемном комплексе с другими фосфорилированными натуральными молекулами. И по своей сути такие фосфорилированные комплексы отдельных частей алкоголя — это совсем другие вещества, не имеющие никакого отношения к алкоголю дистиллированному, который представляет собой чистую молекулу — чистый яд, тем и чрезвычайно опасный, что мимикрирует под алкоголь натуральный! Натуральный и дистиллированный алкоголь — это принципиально разные молекулы. Кто вам сказал, или вы так поняли, что натуральный алкоголь и дистиллированный — это одна молекула — ethanol (C2H5OH)? [**http://en.wikipedia.org/wiki/Ethanol**](http://en.wikipedia.org/wiki/ethanol) Вещества в природе — это совсем не то, что в пробирке!

В отличие от натурального алкоголя, алкоголь дистиллированный — это для организма по своей сути «Троянский Конь», проникающий в организм по своей схожести с естественными молекулами, тогда как на самом деле — это яд. Но **в натуральном вине и пиве НЕ содержится ни одной цельной молекулы алкоголя — нет там чистого спирта!** И для того чтобы его выделить из натурального вина и спирта, надо прибегнуть к специальным физико-химическим методам выделения чистого алкоголя из сложных фосфорилированных природных компонентов. В организме человека нет, и не бывает чистых молекул — того же сахара в крови. Или вы думаете, что определяемый в анализах крови «сахар крови», — что так там этот сахар в крови и плавает, который в пакетах в бакалее продаётся? Поэтому-то очищенный сахар такой же «Троянский конь» для организма, как и дистиллированный алкоголь, и тоже вреден, потому что «вроде тот Федот — да не тот»! Потому что проникает в организм как диверсант по поддельным документам и с чужой наклеенной фотографией!

С натурального алкоголя живого натурального вина и живого пива никогда нельзя стать алкоголиком. В Средиземноморье с древности пили натуральное вино — и не были алкоголиками! В Германии в Средние века никто не был пивным алкоголиком, потому что пиво было живое и натуральное. Это сейчас только появились, якобы, «пивные алкоголики», когда они алкоголики, на самом деле, самые обычные, — спиртовые. Потому что пиво сейчас фальсифицируют путём разбавления спирта и добавления синтетического запаха пива.

Таким образом, со всех сторон есть прямой смысл делать своё собственное вино и пиво, тем более что для этого надо копеечное приспособление, за применение которого нет и не может быть уголовной статьи, которое называется **«Эрлок»**, или стеклянный «воздушный клапан». Это изогнутая стеклянная или пластиковая трубка, в которую заливается несколько миллилитров воды, которая и служит «водяным клапаном», который стравливает углекислый газ, выделяющийся в процессе брожения. Таким образом, что в бродильной емкости, герметически закрытой пробкой, поддерживается безкислородная атмосфера, при которой только и может протекать процесс брожения. Не надо изучать биохимию досконально, надо только знать, что вы не можете ничего выбродить, если не создадите безкислородные условия в ёмкости. Потому что **процесс брожения, или по-биохимически, «ГЛИКОЛИЗ», протекает только в безкилородных, анаэробных условиях.** Безкилородные условия и создаются «эрлоком», «водяным клапаном», или «воздушным», с какой стороны ни назови, клапаном. Вот он **Эрлок:**

[](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/50/Homebrew_Airlock.jpg)

* эти дополнительный вздутия на «S» — образной трубке необязательны — просто так гнёте прямую трубку. Вот он:



Весь процесс по себестоимости выходит копеечный. Сколько стоит щепоть дрожжей, стакан сахара и субстрат для брожения? Поэтому можно бродить хотя бы из экономии. Можно использовать даже обыкновенное квасное сусло. Автор для интереса бродил квасное сусло. Сначала это был квас. Через 3 дня это уже был слабоалкогольный напиток, хотя и не очень вкусный. Но ведь и в обычное пиво для вкуса добавляется трава — хмель. Это вопрос пропорций сахара, трав, и основного субстрата. Для качества можно, например, вместо обычного рафинада использовать гораздо лучший «коричневый неочищенный сахар». То есть из любого органического субстрата при анаэробных получается слабоалкогольный напиток. И здесь такой необозримый простор для применения фантазии и изобретательства, что нам тут это обсуждать не надо. Важно понять принцип. Можно добавлять ягоды, варенье, джемы, компоты, мёд, и т. д. и т. п. Можно, например, выгнать слабоалкогольный напиток только из одного разбавленного вишнёвого варенья. А почему нет? Всё что бродится, можно сбродить. Здесь лимитом только ваша фантазия. Конкретные рецепты тут только напрасно ограничивают свободу новаторства. В США продают стандартные наборы для домашнего пива на основе ячменя, но можно использовать любое зерно, хоть гречку. Почему нет? Биохимия не ограничивает! Проявляя фантазию и новаторство, каждый может создать своё фирменное домашнее **«Гойское пиво»**. Можно даже конкурсы проводить. И в результате мы получаем технологию изготовления действительного полезного, потому что натурального и живого слабоалкогольного напитка; причём такого,

1). Который себестоимостью копейки за 25 литров — это раз

2). Никто вас не сможет обвинить в самогоноварении и посадить за это — это два!

3) Живой эликсир — это три.

4). Настолько сытный, что может служить пищей.

5) Приготавливаемый из везде имеющихся компонентов.

Как раньше делали вино и пиво, если ничего не знали о водяных клапанах, ни о биохимии, ни о бактериях? Вы же знаете, что влияние бактерий на еду впервые только в середине 19-ого века открыл **Луи Пастер.** И всё подряд, по принципу «заставь дурака, он себе лоб расшибёт», стали стерилизовать, в связи с чем процесс стерилизации пищевых продуктов назвали «пастеризацией». Но вино и пиво делают же с древности! Всё дело было в секрете производства деревянных бочек. Старинные мастера эмпирически, таким образом делали мастерски бочки, что сама бочка играла роль «Эрлока» — воздушного клапана! Виноградный сок заливался до упора, в бочке начиналось брожение, и углекислый газ через мельчайшие щели в бочке вытравливал остаток кислорода из бочки. А чтобы газообразование не шло интенсивно, и бочка бы не истекала пузырями, то бочки помещали в холодные подвалы, где процесс брожения шёл очень медленно. В этом и заключалось эмпирическое мастерство старинного искусства виноделия, делать вино и пиво, понятия не имея о сущности микробиологических процессов в их основе! Отсюда вина раньше получались не за 2 месяца как сейчас с водяным клапаном, а вынуждены были стоять в холодных погребах годы. Это было вынужденно! Сейчас всё стоит уже в бутылках в магазинах, а по-старинному — только для своих. Со старины и пошло понятие, что чем, дескать, выдержаннее вино, тем, дескать, оно лучше. В современных условиях — это предрассудки обывателя, без всякого понятия о биохимии. Поэтому смешно видеть, как в ресторане какой-то официант без образования начинает рассказывать клиентам, о том, что вот, дескать, это выдержанное вино, а это не выдержанное, и прочие пошлые глупости. По своему качественному составу, биохимически — без мистики, лучшее вино — это, конечно, свежий виноградный сок, ещё полностью не выбродивший. В Крыму он называется **«маджарка»**. И в книге о виноделии Крыма говорится о том, что Сталин как раз любил именно маджарку.

Кроме стеклянной бутыли, эрлока, щепоти дрожжей, сахара и вашего фирменного субстрата, для производства «Гойского пива» надо, и это очень важно, вода не из под крана. Воду надо применять только колодезную или покупную, или дистиллированную. Вода — ни в коем случае не из под крана — она вся грязная и хлорированная! Дрожжи в ней погибают!

### 

### Вода — это жизнь. Плохая вода — это плохая жизнь

Водопроводная вода же обработана хлором, а в США ещё и фтором. Это так называемые «галогены». Все галогены — энергичные окислители, поэтому встречаются в природе только в виде соединений. Поскольку галогены энергичные окислители, все они сильно ядовиты. По ядовитости располагаются в следующем порядке:

**Фтор** — зеленовато-жёлтый газ, очень ядовит и реакционноспособен, попытка получить в свободном виде в больших количествах чревата последствиями.

**Хлор** — зеленоватый газ. Тяжёлый, также очень ядовитый, имеет характерный неприятный запах (запах хлорки).

**Бром** — красно-бурая жидкость. Ядовита. Поражает обонятельный нерв. Очень летуч, поэтому содержится в запаянных ампулах.

**Иод** — фиолетово-чёрные кристаллы. Очень легко возгоняется (пары фиолетового цвета). Ядовит.

«Хлор» в первую Мировую войну употреблялся как боевое отравляющее вещество. Поэтому широко используется для хлорирования воды людям. В США вода ещё и фторируется. Бром и Йод — тоже пытаются обосновать их применение в пище. В медицине бромид натрия и бромид калия применяют как успокаивающие средства. Поэтому существуют упорные и, видимо, небеспочвенные слухи, что в армии применяют эти соли брома как успокаивающее средство. Однако официально эти слухи опровергаются. Со времен Первой Мировой войны бром в виде паров также используется для производства боевых отравляющих веществ. Йод в виде паров тоже чрезвычайно токсичен. На прилавках магазина можно встретить йодированную соль.

Ситуация с качеством воды простая. Водопроводная вода в крупных городах технического качества. Пить её нельзя. Автор впервые увидел это своими глазами, когда в Нью-Йорке купил керамические фильтры. Они тем хороши, что дают возможность не только увидеть, но и пощупать то, что растворено в водопроводной воде. Через 3 месяца керамические фильтры покрылись слоем, типа, тавота или мазута — жирной, тяжёлой грязью бурого цвета. Если вы не будете сами очищать эту воду, или не найдёте альтернативный источник воды, то весь этот «тавот» будет у вас в почках. При этом керамические фильтры не очищают воду от фтора и хлора. Поэтому теперь автор пользуется стационарным дистиллятором из нержавеющей стали. [**http://www.durastill.us/products.html**](http://www.durastill.us/products.html)

### 

### О спиртовых настойках трав

Спиртовые настойки трав, продающиеся везде — плохого качества. Он сделаны всё наоборот: спирта много, а растения очень мало! Это только лишь дискредитация лечения травами и вклад в распространение алкоголизма! Спиртовые настойки трав нужны. Во-первых, они сохраняют травы вне сезона. Сохраняют экзотические травы. Спиртовые настойки могут стоять в герметически закрытой бутылке хоть 100 лет. Небольшой пузырёк со спиртовой настойкой можно возить в автомобильной аптечке, на всякий случай. Учите, что спиртовые настойки одних и тех же растений совершенно отличаются по своему составу от водных настоек (чаёв) тех же самых растений. Это происходит потому, что **спирт — это жировой растворитель**, поэтому спирт вытягивает из травы в первую очередь жирорастворимые вещества. **Настойки на воде, вытягивают только водорастворимые вещества и не вытягивают жирорастворимые.** Таким образом,

**настойка одной и той же травы, если одна чисто спиртовая, а другая водная — они разные!**

Поэтому для спиртовых настоек надо употреблять оптимально 35–40 % крепости водку. Потому что водка будет вытягивать и водорастворимые и жирорастворимые вещества трав приблизительно поровну.

Любую спиртовую настойку надо готовить так:

1). Спирт (водку) только 35–40 % крепости. 70–90 % спирт, как это везде делается, употреблять не надо! НЕ НАДО! Только что об этом говорили.

2). Берёте большую, типа, полуторалитровую огромную стеклянную бутылку с узким горлышком, и под пробчатую пробку; забиваете её ДО ВЕРХУ собранной или купленной, промытой и высушенной, скажем, эхинацией, или, скажем, красным перцем, или подорожником, или имбирём. И доверху бутыль заливаете обычной 40 градусной водкой. Всё! Она может стоять 100 лет, и чем дольше, тем крепче будет.

Употреблять в зависимости от обстоятельств. Я вам напомню основные практические положения американской школы рациональной травологии **доктора Кристофера** (умер в 1983 году) [**http://www.herballegacy.com/**](http://www.herballegacy.com/) и [**http://www.zhealthinfo.com/doctor.htm**](http://www.zhealthinfo.com/doctor.htm), и его последователя **доктора Шульца** [**https://www.herbdoc.com/index.php?&c=1**](https://www.herbdoc.com/index.php?&c=1). (Оба не имеют никакого отношения к медицинскому истеблишменту).

Каждый человек должен иметь дома и в автомобильной аптечке несколько спиртовых настоек, чрезвычайно важных и первоочередных трав. Этих важнейших трав всего несколько:

1), Наиболее острого красного перца, который можете достать. Настойка делается, как указано выше. Если нет стручкового красного перца — стакан порошкового на бутылку водки. Стакан или полбутылки порошка!

Показания все кровотечения или сердечно-сосудистые состояния. Пример: видите автокатастрофу. Подходите — лежат люди с оторванными конечностями и открытыми рваными ранами. Вынимаете бутылку со своей настойкой красного перца и обильно льёте в раны. Не бойтесь, красный перец в открытую рану — больно не бывает. Больно только на слизистые оболочки. Красный перец останавливает кровотечение и снимает шоковое состояние, оптимизируя кровообращение в шоковой ситуации. Также применяется и при желудочном кровотечении внутрь. Ещё пример: идёте по улице, лежит человек, в сознании или без, — плохо человеку. Вынимаете из кармана пузырёк со своей настойкой красного перца. И полной пипеткой, или из горлышка, несколько миллилитров под язык до прихождения в чувство. Красный перец — первейшее кровоостанавливающее и антишоковое средство в любой ситуации! Применяется с древности с этой целью индейцами Америки.

2). Спиртовая настойка подорожника. Подорожник — это единственный антидот при укусах змей, скорпионов, ос, животных, а также при нагноении ран, флегмонах. Применяется путём пропитки хлопковой ткани и накладывается на рану. Если дело летом и подорожника много, подорожник размалывается мясорубкой, или ещё чем, в жижу. И при укусе, скажем, змеи в руку или ногу, обкладывается вся конечность и повязка меняется по высыхании.

3). Чеснок — в любой форме и виде, внутрь и в раны как натуральный антибиотик неограниченного спектра действия. Помните!

**ЧЕСНОК и ИНФЕКЦИЯ В ОДНОМ МЕСТЕ НЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ!**

Таким образом, для каждого данного случая инфекции вам надо только сообразить, каким образом доставить чеснок к месту инфекции. Если инфекция общая — чеснок внутрь постоянно. Не обязательно, хотя и надо, есть сырой чеснок. При непереносимости, можно делать чесночный чай или чесночную спиртовую настойку. На гнойные раны чеснок накладывается перемолотым в марле.

Помните, чтобы ликвидировать гнойный процесс в любой ране, рана должна пахнуть чесноком и луком!

И не в коем случае не применять химические «антисептики» антибиотики и перекись водорода, которые все вызывают ожоги ран. В результате чего больницы завалены больными с гигантскими незаживающими годами, гоноящимися ранами, от которых они «успешно» умирают.

4). В связи с катастрофической эпидемией бронхиальной астмы, астматикам не жить без **лобелии** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Lobelia**](http://en.wikipedia.org/wiki/lobelia). Спиртовая настойка лобелии при себе всегда. Ингаляция лобелии в домашних условиях любым парообразователем.

5). В связи с катастрофической сверх-токсической обстановкой во внешней среде, когда латентный СПИД практически у каждого, надо постоянно укреплять иммунитет. Лучший бустер иммунитета из трав — эхинация дикая, [**http://en.wikipedia.org/wiki/Echinacea**](http://en.wikipedia.org/wiki/echinacea) но не садовая. Чаи из эхинации дикой должны в быту заменить чай индийский. Другой бустер иммунитета — это **"Витграс джус"** — Сок из зелёных ростков чего угодно [**http://en.wikipedia.org/wiki/Wheatgrass**](http://en.wikipedia.org/wiki/wheatgrass). В торговом плане в США употребляется сок зелёных росток пшеницы — "Витграс джус". Его надо надавливать чуть-чуть на глоток — водочный шкалик до 30-мл. Обязательно свежие ростки! Смысл в этом!

### 

### «Сыромоноедение»

В последнее время в русскоязычном Интернет сообществе получило известность сыромоноедение. Автора неоднократно спрашивали об его отношении к сыромоноедению, и даже упрекали за то, что он не «сыромоноедист». Агитировать автора за сыроедение после всего того, что автор тут, и ещё в первой книге «Как вернуться к жизни» сказал, — это ломиться в открытые двери. Автор сам был на строгом сыроедении 3 года. Весь вопрос тут в части «МОНО». Автор вполне может себе представить в жизни такие ситуации, когда можно вылечиться от болезни употребляя не просто сыроедение, но и «МОНО», то сырую еду только одного вида, иначе это не «моноедение». Например, вполне можно утверждать, что такое заболевание как язва желудка может легко вылечиться сыромоноедением. Однако МОНО-питание по всей жизни — это идея ущербна в своём принципе. Понятие «витаминов» образовалось 100 лет назад именно во множественном числе. «Витамины»! Множественное число! А не один «витамин»! Витамины находятся в самых разнообразных источниках, и первично именно в растительных источниках! Витаминов на самом деле миллионы, а не как, у поэта Александра Блока всего «Двенадцать». Наука ещё долго не будет понимать в витаминах вообще ничего, вследствие примитивности методов обнаружения и определения химических веществ. Наука и сейчас примитивна и ущербна. Только тот, кто сам к науке не имеет отношения, склонен идеализировать её сегодняшние возможности и брать её сегодняшние результаты за конечный вердикт. «Марксизм не догма — а руководство к действию». Поэтому правильно именно максимально разноображивать свою растительное питание, а организм сам выберет из органических строительных молекул то, что ему надо. **Любая болезнь в конечном итоге — это дефицит полезного вещества и избыток токсинов.** Как промыть свой организм от токсинов водным голоданием, мы уже знаем. А вот что надо разнообразить своё питание травяным разнообразием, на это мы здесь и нацеливаем.

**Из перспектив того питания, которое грозит нам завтра, и уже сегодняшний день в США.**

Автор уже упоминал, что в США вы не найдёте в продаже ни парного молока, ни каких-либо продуктов из непастеризованного молока. Продажа парного молока в США — это уголовное преступление. И когда парное молоко продается в животноводство на корм скоту, в него добавляют**чёрный краситель.** — Это мы должны считать нормально?

Вся еда в США, поступающая на прилавки, подвергнута ещё и радиоактивному излучению — **иррадиация пищевых продуктов**. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Food\_irradiation**](http://en.wikipedia.org/wiki/food_irradiation). Чем это радиоактивное облучение удобно? Тем, что этим методом радиоактивного облучения денатурируются вся зелень, овощи, фрукты, которые не могут быть денатурированы традиционными температурными методами. Любой школьник знает по биологии, что в результате этого облучения в живом веществе появляются «свободные радикалы», которые являются сильными карциногенами и не только. Вот это перевод соответствующего отрывка из Вики: [**http://en.wikipedia.org/wiki/Free\_radicals**](http://en.wikipedia.org/wiki/free_radicals)

«Избыточное количество свободных радикалов ведёт к повреждению клеток, что результируется во многих болезнях как: рак, инсульты, инфаркты, диабет, и другие основные болезни. Полагают, что многие формы рака — это как раз результат взаимодействия между свободными радикалами и ДНК, результирующееся в мутациях. Преждевременное старение, атеросклероз также ассоциируются со свободными радикалами. Свободные радикалы помогают алкоголю убивать печень. Свободные радикалы сигаретного дыма вызывают эмфизему лёгких. Свободные радикалы вовлечены в болезнь Паркинсона, шизофрению и преждевременный маразм (болезнь Альцгеймера). Типично вызывается свободными радикалами такая серьёзная болезнь как гемохроматоз. Одна из теорий старения как раз основана на свободных радикалах».

Вот что стоит за **иррадиацией пищевых продуктов.** Они даже из зелени и фруктов научились делать свободные радикалы с такими для нас многообещающими последствиями. Это ли не «Зазеркалье»?

Причём, вы даже не можете уследить за всеми этими инновациями по части денатурирования и озлокачествлению продуктов питания, потому что это лавина. И даже на Интернете вы всё равно не угонитесь за кознями тех, кто работают в этом направлении. Пестициды это уже прошлый век. Это были только «цветочки». Ягодки» пошли сейчас.

Например, все апельсины и вообще цитрусовые выращиваемые в США — покрашены, чтобы быть оранжевыми. Конечно, апельсины не сидят и кисточкой не красят. Хорошо если бы было так, что кисточкой. Дело обстоит хуже. Они опрыскивают апельсиновые деревья химическим веществом, так сказать, **“agent orange”**, которое, будучи всосано деревьями, обращает ещё незрелые апельсины в ярко-оранжевый спелый цвет. Лакокрасочный запах иногда в апельсинах можно даже унюхать. И где тогда все эти хвалёные дегустаторы вин? И никто не имел, и до сих пор не имеет даже мысли, как это и всегда делается в США, сначала опробировать влияние этого красителя на здоровье людей. Как всегда выяснится через десятилетия. Можно не сомневаться, что не в лучшую сторону. Куриные желтки тоже красятся таким же способом. Краситель добавляется в корм курицам, так что лучше не покупать в магазинах яйца с прокрашенными желтками.

В этом деле массовой потравы населения всегда какие-нибудь неожиданные сюрпризы. Свежий пример. Иду недавно по улице Нью-Йорка и вижу объявление на дверях продовольственного американского «Универсама»: "Мы не продаём мясо, обработанное окисью углерода". Но окись углерода, — это ведь угарный газ, чрезвычайно опасный для человека! Вики: "Окись Углерода (Carbon Monoxide)(Угарный газ) бесцветный, практически без запаха, очень ядовитый газ. При попадании в организм он связывается с гемоглобином, содержащимся в эритроцитах крови останавливая дыхание на тканевом уровне". [**http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic/4756**](http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic/4756). Первый раз слышу, чтобы мясо обрабатывали угарным газом; а они, оказывается, это делают! Оказывается: «The meat industry defends the use of carbon monoxide to help meat retain its pink hue» [**http://www.usatoday.com/news/health/2006-02-21-carbon-monoxide-meat\_x.htm**](http://www.usatoday.com/news/health/2006-02-21-carbon-monoxide-meat_x.htm) То есть мясо в США обрабатывают угарным газом, чтобы оно сохраняло свой розовый оттенок, даже если мясо уже давно стухло.

А вы знаете, что перед самым убоем коровы на мясо, на американских мясобойнях корове делают в кровь **укол формалина. Формалин** — это в чём трупы в анатомичках держат, чтобы не портились. Это водный раствор резкого по запаху вещества формальдегида. Вики: «Формальдегид — это токсическое, канцерогенное и аллергическое вещество. Потому что формальдегид содержится во многих пластмассах и в ДСП (мебель из прессованных опилок), формальдегид относится к одному из самых распространённых бытовых загрязнителей воздуха. В концентрации 0.1 ppm уже раздражает слизистые оболочки и слезятся глаза, вызывает трудность с дыханием и астматический синдром». [**http://en.wikipedia.org/wiki/Formaldehyde**](http://en.wikipedia.org/wiki/formaldehyde). Таким образом, астматики зря покупают мебель из ДСП и современные машины, в которых запах пластмассы в салоне не выветриваем.

Таким образом, эту **«формалиновую мину»** закладывают в каждую корову, перед тем как её пустить на мясо. Всё с этой же идеей, — предотвратить мясо от порчи, чтобы потом это мясо можно было месяцами пинать ногами из рефрижератора в рефрижератор. Корове, пока её сердце ещё работает, делают в кровь укол формалина, чтобы разнёсся по всему телу.

Конечно, если пинать мясо месяцами из рефрижератора в рефрижератор, мясо может потерять товарный вид. Для этого они обрабатывают мясо угарным газом, смертельным для человека. Логично? По этой логике я не удивлюсь, если в следующий раз увижу объявление в магазине:

**"Мы не продаём мясо, обработанное цианистым калием";** или**"Мы не продаём мясо обработанное фосгеном";** или**"Мы не продаём мясо обработанное зарином, зоманом и «Ви» газами".**

Коров с рождения колют гормонами, антибиотиками и потчуют пестицидами. 70 % производства синтетических антибиотиков в США идёт в корм скоту. [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cattle\_feeding**](http://en.wikipedia.org/wiki/cattle_feeding)**.** Только что в США обнаружено, что половина всего их мяса заражена вирулентным штаммом стафилококка, устойчивого ко всем антибиотикам. [**http://www.huffingtonpost.com/2011/04/15/staph-bacteria-us-meat\_n\_849730.html**](http://www.huffingtonpost.com/2011/04/15/staph-bacteria-us-meat_n_849730.html) Хотите американских шашлыков из несчастных животных, которые всю свою короткую жизнь стояли в бетонном стойле, никогда не видели солнца, никогда не гуляли по зелёной травке, поэтому с рождения у них не было иммунитета, а был СПИД и болезнь Крейтцфельдта — Якоба? [**http://health-ua.com/articles/1736.html**](http://health-ua.com/articles/1736.html). Потому что коров кормили только гормонами и антибиотиками в смеси с древесными опилками для клетчатки, цементным порошком для кальция, и таблетками витаминов, дескать, "для здоровой пищи". Если такие животные выглядят толстые, то это от отёков. Забивают их в молодом возрасте, пока сами не издохли. Именно поэтому в США так популярна именно телятина и ягнятина. Потому что телятам и ягнятам нет шансов дожить до взрослого состояния.

Другие продукты питания в США тоже не лучше. В США тоже продаётся что-то похожее на картошку и под тем же названием. Причём когда приходит пора, то нельзя по внешнему виду отличить продающуюся в магазинах молодую картошку от старой. Она вся обработана радиацией и выглядит одинаково. В США что-то внешним видом напоминающее яблоки продаётся круглый год, но я их не покупаю вообще. В СССР было самобичевание в том смысле, что на Западе клубника в магазинах с 6 утра. Так-то оно так, но в рот вы эту клубнику не возьмёте. Во-первых, она не пахнет, а во-вторых, она вкуса мокрой бумаги. В-третьих, в США яблоки, виноград, персики много есть нельзя — почки откажут, — так много в них пестицидов. А клубнику уже тоже генно модифицируют. Зачем? — Спросите у них. Эти некие силы, которые стоят за манипулированием пищевых продуктов в США, они вообще не оповещают о своей деятельности, — всё узнаётся только задним числом — как в этом случае, когда идёшь по улице и вдруг — объявление на магазине.

И в этом деле в США нельзя навести порядок. У них, типа, «свобода» — кто кого, чем хочет, тем и кормит. Не нравится? — Нанимай юриста и судись с продовольственными концернами. Зато продовольственные концерны имеют достаточно денег, чтобы нанять юристов и запретить пить парное молоко, и есть не генетически ими же модифицированную пищу, модифицированную в ИМ — НЕ НАМ, а в ИМ нужном направлении.

В СССР, сами знаете, как мы питались, — скудно. Но в СССР были санитарно-гигиенические правила производства пищи, основанные на гигиене и пользе для здоровья! Была наука **«Санитарная гигиена»**. Существовали факультеты санитарной гигиены, на которых готовили врачей сангигиенистов, которые смотрели за пищевым производством. **В США Сангигиены — нет совсем такой науки и отрасли.** Единственная санинспекция существует только для ортодоксальных евреев — в виде местного раббая. Но критерии этой санинспекции совсем другие. Поэтому на работу в пищевые учреждения, рестораны, столовые, продуктовые магазины, мясокомбинаты, хлебокомбинаты, молочные заводы, в США набирают кого угодно с улицы, в основном нелегальных эмигрантов из Мексики, без элементарного медосмотра; многие из них болеют кожными болезнями, венерическими болезнями, туберкулёзом. Но «укусить» эту систему ты можешь попытаться, только если докажешь, что твоему здоровью нанесён ущерб именно в этой сфере, и наймёшь за деньги юриста.

Сангигиены в США нет, но зато есть религия чревоугодия. В США питание, еда — это религия, культ; рестораны — это церкви этой религии еды. Американский общепит — это самая большая отрасль производства в США и самый большой работодатель. По какому интересу в США выпускается наибольшее количество книг и печатной информации вообще? По кулинарии и вопросам питания! По какому интересу больше всего передач на телевидении? По кулинарии! Умиляет видеть американцев, обсуждающих тонкости приготовления пищи. Каждый день телепередачи, и в газетах постоянная рубрика, какие рестораны посетить, что поесть. Это с одной стороны. А с другой стороны ажиотаж вокруг религии еды постоянно поддерживается навязыванием всем, якобы, диет. Типа, ограничений в пище, а на самом деле только другой еды. В одной популярной книжке для «консумеров» (потребителей) — «Консумер рипорт» ещё 40 лет назад перечислялось более 30 тысяч самых разнообразных видов диет! Сейчас диет раза в три больше. Само собой понятно, что если диет десятки тысяч, значит, ни одна не работает. Потому что если бы была хоть одна эффективная, то все придерживались бы её. И если вы немножко охаланёте от этого американского ажиотажа с едой и подумаете, то первое что придёт вам в голову — это логическое утверждение, что "Качество приготовленных блюд не может быть лучше качества составляющих их пищевых продуктов". А качества американских продуктов питания мы только что коснулись.

В этих условиях, наступление истеблишмента идёт широким фронтом.

"Выбор здоровой пищи в США теперь определяется как психическая болезнь. Это теперь называется "Healthy eating disorder" «Помешанность на здоровом питании». Теперь в США — это официальная психическая болезнь. [**http://www.naturalnews.com/029098\_orthorexia\_mental\_disorder.html**](http://www.naturalnews.com/029098_orthorexia_mental_disorder.html)- "Это не шутка, если вы фокусируетесь на здоровой пище, вы теперь квалифицируетесь как "mentally diseased" (психически больной), — и вас надо лечить психотропными препаратами». Канадская газета сообщает: "Фиксация на здоровой пище может быть признаком серьёзного психического заболевания", которое называется "orthorexia nervosa", что в переводе с латыни означает просто "беспокойство о правильном питании". Это оригинал текста: "This is no joke: If you focus on eating healthy foods, you're and probably need some sort of chemical treatment involving powerful psychotropic drugs. The Guardian newspaper reports, "Fixation with healthy eating can be sign of serious psychological disorder" and goes on to claim this «disease» is called orthorexia nervosa — which is basically just Latin for "nervous about correct eating." [**http://eatingdisorders.suite101.com/article.cfm/orthorexia\_nervosa\_healhty\_eating\_disorder**](http://eatingdisorders.suite101.com/article.cfm/orthorexia_nervosa_healhty_eating_disorder) и [**http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1963297,00.html**](http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1963297,00.html)

"В США проводится новый закон the Food Safety Modernization Act of 2010, - "Закон о Модернизации Пищи 2010". Вот что пишут американцы об этом законе. “If accepted [S 510] would preclude the public’s right to grow, own, trade, transport, share, feed and eat each and every food that nature makes. [**http://foodfreedom.wordpress.com/2010/04/24/s-510-is-hissing-in-the-grass/#more-1828**](http://foodfreedom.wordpress.com/2010/04/24/s-510-is-hissing-in-the-grass/#more-1828) — "Если закон будет проведён в США, то он запретит людям самим выращивать, владеть, торговать, делиться, или кормить кого-либо здоровой пищей".

### 

### Вывод

Еда человека будущего должна быть вокруг траво- и растительного живоедения. Остальное всё — это **эрзац-еда**, особенно вредный **денатурированный крахмал.** Вы должны себе чётко представлять, что пресловутое «вегетарианство» — это одно из самых обманных понятий. Ведь можно есть один хлеб с макаронами, ведь один чистый крахмал люди едят с варёной картошкой и считают себя «вегетарианцами». Такие вегетарианцы в перспективе могут быть только очень больными и долго не живут. Имеет смысл говорить только о зелёном травяном и фруктовом «вегетарианстве» — «фрутарианстве», которое достаточно известно в тех же США. Мы же этой книгой вводим понятие **«ТРАВОРИАНСТВА»** или **«ГЕРБОРИАНСТВА»**, чтобы нас не путали с **хлебо-макаронисто-картофельными, якобы, «вегетарианцами». На самом деле они крахмалоеды.** Слово **"ВЕГЕТАЦИЯ"** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Vegetation**](http://en.wikipedia.org/wiki/vegetation), - это на самом деле означает **"растения",** а не крахмал. ВИКИ: "Vegetation is a general term for the plant life". Опять тут идёт хитрая подмена понятий. Как и в случае, когда американские хлопья, которые они называют общим термином **"Сирел" (Cereal** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Cereal**](http://en.wikipedia.org/wiki/cereal)**),** записали в, дескать, «файбер» (клетчатку), то есть опять в растения. Когда на самом деле — это всё опять **жареный крахмал.** В основном повседневная еда должна быть вокруг самой разнобразной травы, фруктов, и овощей, — в убывающем порядке. Как раз фруторианцы установили на своём фруторианском опыте, что свежие фрукты обладают преимущественно очищающим, а травы преимущественно синтетическим, то есть строительным качеством. Соответственно, вы можете играть этими свойствами трав и фруктов, типа, как нажимать на педаль, какую вам надо в данный момент.

Ещё мы забыли упомянуть один источник еды высшего класса — **это цветы, лепестки цветов.** Цветы даже в литературе упоминаются как пища богов. Уже упоминавшаяся нами Амброзия — **Амброзия (мифология) — в греческой мифологии пища богов.** Амброзия (растение) (лат. Ambrosia) — род растений семейства Астровые. Лепестки роз — классический субстрат для варенья. Многие цветы употребляются как специи. Например: Высушенные рыльца цветков шафрана посевного (Crocus sativus L.) используются как пряность и пищевой краситель оранжевого цвета. Популярны ромашковый чай в России и чай из цветков хризантем в Китае. Очень автору нравится душистый чай из жёлтых цветков османтуса, распространенный в Китае. **Osmanthus heterophyllus** [**http://en.wikipedia.org/wiki/Osmanthus**](http://en.wikipedia.org/wiki/osmanthus). Самый популярный жароутоляющий напиток в странах Карибских островов и севера Африки — это очень вкусный водный настой из лепестков **цветов Хибискуса.**[**http://en.wikipedia.org/wiki/Hibiscus\_tea**](http://en.wikipedia.org/wiki/hibiscus_tea) На Каррибах он называется «Джамайка», а в Египте — «Каркаде». Говорится, что это был основной напиток фараонов. Фараоны, как известно, — это были Боги на этой Земле. Что лепестки цветов — это пища богов, ещё с мифологии существуют многие намёки. Мнение автора, что эта область применения лепестков цветов в качестве продукта питания, не исследована ещё совсем, и нам надо продвигаться в этом направлении. Пришло время нам кормить самих себя и не доверять это важнейшее дело никаким таинственным инстанциям. И ещё одно важное замечание:

**Качество питания и сны.**

Напрасно анализировать сны в конкретном плане: золото во сне — к деньгам, а мертвецы к трупу. Однако качество снов в целом — прямой показатель внутреннего здоровья и очищенности организма. Человек устроен как аккумулятор. Во сне он подзаряжается. Человек заболевает во сне, выздоравливает во сне и умирает в ночное время, обычно, под утро. Все процессы выздоровления от болезни идут только во сне. Это как во время голодания, — процесс потери веса и очищения тоже идёт только во сне. Человек должен за сон релаксироваться до «свинцовой» степени расслабления, чтобы руки-ноги было еле пошевелить, — тогда он отдохнул. Если сны цветные и в целом позитивные — значит организм здоровый, Если сны воздушные, и во сне вы летаете, даже во взрослом состоянии, значит всё в порядке. Значит, как говорится, вы прошли "верхнюю медкомиссию" и "допущены к полётам". Если же сны чёрные, душные, мертвецы снятся или морги, а тем более если бессонница, то организм больной. Автор прошёл весь путь от одного состояния к другому по полной программе. Поэтому он отвечает за свои слова. Особенно опасна бессонница. Если тяжёлая бессонница существует годы, то вы болеете внутри и обязательно умрёте.

### Послесловие

Вот говорят, что человек «венец природы». Льстят сами себе. Это на самом деле не соответствует действительности. Человек во многом проигрывает представителям даже животного мира. Животные встроены в гармонию природы. Каждое из животных занимает соответствующую биологическую нишу, не мешает другим, и тоже берёт себе положенное. Любой земляной червь не имеет конкурентов на его биологическое место. При этом, и что очень важно, природа даёт любому животному всё необходимое для выживания и жизни в гармонии с природой. Это необходимое для выживания заложено во внутренней памяти любого организма. Эта врождённая память называется «инстинктами». Животным не надо ходить в «лесную школу», чтобы учиться, что им необходимо будет в жизни. А человеку надо! И в этом биологическая ущербность — дефективность «венца природы». Каждый новый человек рождается пустой, как пустой грузовик. Ему надо всё набирать заново. Опыт родителей не передаётся детям. В этом заключается пресловутый конфликт «отцов и детей». В памяти нового поколения нет вообще ничего от некой родовой памяти, которая уже в готовом виде давала бы человеку всё необходимое для жизни в этом мире. Умение говорить, читать, писать, закручивать гайки и использовать компьютер не даётся человеку в качестве инстинктов. Всему человек должен учиться. А сейчас, когда жизнь вокруг усложняется в геометрической прогрессии, очевидно, что человек рождающийся как всегда с чистой памятью — “Tabula Rasa” — «Чистая доска» [**http://en.wikipedia.org/wiki/Tabula\_Rasa**](http://en.wikipedia.org/wiki/tabula_rasa), обречён на гибель. Очень возможно, что именно в этом пресловутый «Первородный грех» человека. Человек не виноват, что он родился с чистой памятью — «табула раса». И он не виноват, что природа не дала ему этой родовой памяти в качестве инстинктов. Такое впечатление, что человек — это «венец природы», но с конвейерным браком, с некой выкрученной из него деталью, которая ответственна за генетическую передачу родовой памяти, родительского опыта. Кому-то повезло. У кого хорошие родители, которые его могут выучить, и некоторые другие обстоятельства той, которой надо генетики. А кому не повезло? Те обречены на гибель в условиях катастрофически усложняющегося мира. Сами посудите, много людей в состоянии угнаться за всем тем, что рассказано в этой книге? Эта книга посвящена тем, кто имеет хотя бы желание и стремление выжить в этом мире, но которым приходится писать на чистой доске.

**Библиография**, использованная при написании этой книги, была только на английском языке. Использовалось фактически всё, прочитанное автором за 18 лет жизни в США. Только в личной библиотеке автора сотни две книг по этому вопросу, а количество просмотренных по этому вопросу книг — многие сотни. Плюс учёба в американской медицинской резидентуре. Поэтому, даже затруднительно составлять какую-либо библиографию, тем более что в последние 10 лет много информации идёт именно на Интернете. Наиболее важные книги были указаны автором ещё в библиографии к первой книге «Как вернуться к жизни».

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)