





*Осознанное питание*

**РАЗУМНЫЙ ВЫБОР**



**oum.ru**

Здоровый Образ Жизни



# Содержание

Введение .....	7
Мифы о вегетарианстве .....	11
Действия и последствия. Карма и реинкарнация.....	24
Как мы едим.....	34
Великие вегетарианцы .....	48
Дети вегетарианцы: миф или реальность? .....	65
Как стать вегетарианцем? .....	72
Важность очистительных техник.....	79
Болезни — спутник современной цивилизации.....	91
Правила здорового питания .....	101
Здоровые рецепты .....	113
Заключение и благодарности .....	140
Список используемой литературы.....	142



# ВВЕДЕНИЕ

*Я за права животных и за права человека. Это путь развития человечества.*

АБРААМ ЛИНКОЛЬН

Осознанность — важнейшая составляющая человеческой жизни, ведь действия, совершённые без осознания, могут нести самые плачевные последствия. В этой книге мы будем говорить о здоровом питании. Постараемся понять, почему множество людей, среди которых выдающиеся учёные, политики, спортсмены, пришло к такому типу питания, как вегетарианство. Что заставило их сделать такой выбор? Желание привлечь к себе внимание или знания, сделавшие их незаурядными людьми?

Сейчас многие рассматривают вегетарианство как новомодную диету, пришедшую откуда-то издалека. Но так ли это на самом деле? Действительно ли человек «всегда» питался так, как принято это в наши дни, и было ли это нормой для наших предков?

В религиозных догматах состраданию всегда отводилась особая роль. Человек, стремящийся к гармоничной жизни, не должен причинять страдания другим существам. Каждый из нас должен проявлять заботу по отношению к более слабым живым существам, и тогда к нам будет

проявлена забота свыше. Основная заповедь христианства «не убий» равно применима ко всем живым существам, а не только к себе подобным. Об этом ясно говорят современники Христа, что в корне противоречит более поздним комментариям его учения. В Евангелии Мира от ессеев сказано следующее:

«И плоть умерщвлённых тварей в теле его станет его собственной могилой. Ибо говорю Я вам истинно: тот, кто убивает — убивает себя, поедаящий плоть убиенную — вкушает от тела смерти».

Другие религии также не обошли вопрос отношения к животным. Магомет об этом говорил следующее:

«Бойтесь Бога, не мучьте животных. Пользуйтесь ими, пока они служат охотно, и отпускайте их, когда они устали, и давайте волю пищи и питья бессловесным».

Концепция сострадания всем живым существам — стержень учения Будды:

«Запомните, в будущем могут прийти те, кто под влиянием своей привязанности к мясу будут выстраивать разнообразные хитроумные аргументы в оправдание мясоедения. Как бы то ни было, употребление мяса в любом виде, любым способом, в любом месте однозначно и навсегда запрещено. Мясо же употреблять я никому не позволял, не дозволяю и не буду дозволять впредь».

Фундаментом йогического мировоззрения является ахимса — практика непричинения вреда. Йогин не сможет достичь каких-либо значимых результатов, и уж тем



более добиться полного просветления, если на этом пути пренебрегает другими живыми существами ради удовлетворения собственных желаний или достижения собственной цели.

В индийской кастовой системе есть мясо дозволялось только шудрам (низшей из каст) и воинам-кшатриям для сохранения жизни на поле боя.

В законах Ману (Индийских Ведах) сказано:

«Душа сама в себе есть и свой судья, и своё прибежище. Не оскорбляй твою сознающую душу — высшего внутреннего судью. Мясная пища не может быть добыта без вреда животным, а убийство животных затрудняет путь к блаженству».

До прихода христианства на наши земли (всего 1000 лет назад) на Руси был очень похожий уклад жизни. Убойной пищей питались смерды (изгои общества) а также витязи во время походов и ратных сражений, когда не было другой пищи. Веси (современные бизнесмены) и ведуны (мудрецы и наставники общества) не позволяли себе употребления мяса. А жертвоприношения носили исключительно бескровный характер.

Люди испокон веков стремились к гармоничному существованию с природой, стараясь жить согласно правилам нашей планеты. Нормальному человеку насилие чуждо с рождения: маленький ребёнок захочет обнять ягнёнка и поиграть с ним, чего нельзя сказать о молодом льве. Детей зачастую заставляют есть ту пищу, которая им не по вкусу, постепенно выработывая привычку, перерастающую в зависимость, которая впоследствии

и становится мотивом употребления мясной пищи. Щедрость, любовь и сострадание ценились людьми издавна, но, к сожалению, цивилизация диктует свои условия. Всё чаще ради выгоды люди пренебрегают этическими основами и игнорируют свою совесть. Хотя не всем по душе такая жизнь.

Множество людей по всему миру, чувствуя всю убогость концепции «бери от жизни всё», пытаются жить по совести, наполняя свою жизнь любовью и заботой не только о собственном теле. Такие люди ценят любую Жизнь, пришедшую на эту планету. И конечно, они постепенно начинают понимать всю важность отказа от убойной пищи во имя всеобщего блага.

Мы имеем тело из плоти, и ежедневно нам приходится заботиться об этом чуде инженерной мысли творца. Поэтому в этой книге мы также затронем вопросы, далёкие от религиозных доктрин, и рассмотрим здоровое питание с точки зрения современной науки, попытаюсь понять:

**«Надо ли приносить в жертву каким-то концепциям своё тело?»**

Постепенно, шаг за шагом мы будем разбирать разные аспекты здорового питания, обращаться к мнению компетентных людей, заглядывать в наше прошлое и рассматривать опыт личностей, ставших значимыми фигурами в развитии нашей цивилизации.

## Мифы о вегетарианстве

*Хотя в первобытном быте, особенно же в охотническо-пастушеском, многое из необходимейшего для людей прямо должно было получаться от животных, но уже ныне человечество настолько освободилось от этой печальной необходимости, что мыслима потребность совершенно избавиться в пище, одежде и всём прочем от потребности в каких-либо животных для продолжения всего развития людей.*

Д. И. МЕНДЕЛЕЕВ

В этой главе будут рассмотрены основные доводы, приводимые сторонниками употребления мясной пищи. Ведь часто человеку, стремящемуся поменять образ жизни, трудно смириться с неосведомлённостью. Особенно когда это касается тела, с которым люди себя привыкли отождествлять. Чтобы избавиться от сомнений, давайте разберём, как, с точки зрения современной науки, происходят процессы пищеварения в нашем организме, останавливаясь при этом на доводах, приводимых в пользу употребления животных белков.

## 1. Человек — хищник

Очень часто приверженцы употребления мяса утверждают: человек по своим анатомическим признакам является хищником. В том числе приводится аргумент наличия у человека клыков и ногтей на руках и ногах, которые можно использовать как оружие.

На самом деле клыки человека слабо выражены и не представляют сколько-нибудь значимой опасности по сравнению с клыками других животных. Для наглядности вы можете сравнить строение челюсти волка и человека и без особых анатомических знаний сделать вывод, что их зубы имеют разное предназначение. А наличие клыков у орангутанга не делает его хищником.

Ногти человека скорее защищают пальцы и выполняют некоторые вспомогательные функции. Домашняя кошка способна нанести больше травм своими когтями, чем человек, используя ногти.

Человек физически довольно слаб и не сможет догнать, загрызть и потом разодрать крупное животное. Мало какому человеку в голову придёт мысль напасть на живую корову, используя данный природой «хищный потенциал», — с большой долей вероятности это закончится печально для него. Даже «стая» первобытных людей была не в состоянии без дополнительных инструментов вести полноценную охоту. В дикой природе нет ружей и капканов, и если бы питание убойной пищей было бы естественным для человека, то ему пришлось бы довольствоваться мелкими грызунами, насекомыми и остатками трапезы более удачливых охотников. Хотя мало кто из людей захочет причислить себя к падальщикам.

Желудочно-кишечный тракт человека достаточно сильно отличается от желудочно-кишечного тракта хищников. Начнём с того, что в организме человека пища проходит на своём пути 8–9 метров, тогда как, например, у волка этот путь составит всего 3–4 метра.

Высокобелковая пища должна обрабатываться желудочным соком с высоким содержанием соляной кислоты и довольно быстро перемещаться по кишечнику. При длительном нахождении в кишечнике в белковых структурах начинаются процессы гниения. Именно это объясняет более короткую длину кишечника у хищников.

К тому же белковые структуры во избежание гниения должны практически полностью растворяться ферментами желудка, выделение которых напрямую связано с концентрацией соляной кислоты. Если сравнить кислотно-щелочной баланс желудочного сока волка и человека, то опять окажется, что пищеварительной системе волка проще организовать процесс переваривания животного белка. Человеку же не удастся полностью расщепить белки в своём желудке, а потому процессы гниения неизбежны.

Кислотно-щелочной баланс, или рН, у человека находится в зоне лёгкого ощелачивания и в норме приблизительно равен 7,365. А потому химус (пищевые комочки) при движении по ЖКТ будут ощелачиваться, и кислотность нейтрализуется. Всем известные лакто- и бифидобактерии, широко разрекламированные по ТВ, не могут жить на белковых структурах и в кислой среде, они произрастают на клетчатке растительной пищи. А потому, растворять то, что не смог желудок, будет патогенная гнилостная микрофлора, являющаяся агрессивной к человеку.

Человека также нельзя отнести к травоядным, ввиду всё тех же значительных отличий строения организма. Жевать солому человеку так же неразумно, как есть мясо.

Биологи уже нашли ближайших «родственников» человека — это приматы. Их ДНК и, соответственно, строение тела максимально похожи на человеческие. И питание также будет максимально схожим. Основной рациона приматов являются свежие плоды, корнеплоды и стебли — всё то, что мы привыкли видеть на своём столе, помимо убойной пищи.

Хотя есть данные, что иногда приматы употребляют в пищу насекомых или мелких животных, — это незначительный процент их рациона. На крайнем севере, когда олень не находит себе пропитания, он вполне спокойно может съесть грызуна, но никто не догадается назвать его всеядным или хищником, и уж тем более подкармливать его грызунами. Такие действия вызваны крайней необходимостью сохранения тела, но никак не являются нормой.

## **2. Только в мясе содержится необходимый запас аминокислот**

Для начала следует понять, что человеческий организм питается на клеточном уровне. То есть тело человека строится из простых кирпичиков, таких как микроэлементы, аминокислоты, жирные кислоты, простейшие сахара и пр.

Давайте попробуем разобраться, что такое аминокислоты. Если говорить простым языком, это составляющие, из которых строятся белковые соединения — один из трёх макрокомпонентов (наравне с жирами и углеводами),

играющий фундаментальную роль в жизнедеятельности клеток, особенно относящихся, например, к мышечной ткани.

Для усвоения белковых структур организм должен расщепить их на элементарные аминокислоты. Именно эти составляющие и сможет использовать наш организм для построения своих клеток. В нём любой белок, независимо от того, растительный он или животный, может быть усвоен только в форме аминокислот. Это обусловлено тем, что чужеродный же белок сразу вызывает иммунную реакцию внутри организма, так как на своей поверхности не имеет маркеров принадлежности к организму хозяина.

Аминокислоты различаются на заменимые — их можно получить путём преобразования из других веществ, и незаменимые — получение которых простыми биохимическими реакциями организма считается невозможным. Действительно, в белках животного происхождения содержится весь набор из 28 аминокислот, включая 8 незаменимых. Клетка одного конкретного вида растительной пищи не может содержать столько аминокислот. Однако никто не мешает человеку употреблять несколько видов овощей, фруктов, ягод, корнеплодов, злаков или орехов. Всё это и так входит в наш рацион, пополняя весь запас необходимых аминокислот.

К тому же при правильной работе кишечника организм может получать необходимые аминокислоты из нашей микрофлоры (из бифидо- и лактобактерий, о которых мы говорили выше). Ведь любой микроорганизм состоит также и из белковых компонентов, обладающих полным набором аминокислот. К примеру, в кишечнике травоядных коров

и горилл, питающихся плодами, такие микроорганизмы нарабатываются в достаточном количестве. В нормальных условиях этот же процесс образования симбионтной микрофлоры происходит и в кишечнике человека.

### **3. Витамин В<sub>12</sub> содержится только в мясной пище**

Роль витамина В<sub>12</sub> в организме человека связана с коферментной активностью, то есть без него немислимы определённые химические реакции, такие как трансметилирование, синтез новых аминокислот и окисление жиров. Таким образом, значимость этого витамина в процессах жизнедеятельности является неоспоримой. Давайте же разберём различные механизмы поступления этого витамина в наш организм. Считается, что В<sub>12</sub> в основном содержится только в белках животного происхождения. Но так ли это?

Как уже упоминалось выше, наш желудочно-кишечный тракт намного длиннее ЖКТ хищников. Зачем нам нужны эти дополнительные метры? Часть из них отведена на более длительную обработку ферментами, направленными на усвоение углеводов и жиров, что излишне для хищников, получающих продукты с высоким содержанием белков и бедных углеводами. И куда более основательная часть ЖКТ выделена для симбионтного проживания микроорганизмов, способных синтезировать для нас недостающие витамины, обеспечивая в некоторых случаях до 100% от суточной потребности в них.

Как мы уже выяснили, наши бифидо- и лактобактерии, в большом количестве присутствующие в кишечнике,



способны синтезировать огромное количество нужных для нас питательных «кирпичиков» и для этого нуждаются в благоприятной среде обитания. Произрастает такая микрофлора на клетчатке, источником которой являются овощи, фрукты, пророщенные злаки, отруби.

Здесь важно отметить, что в нашем кишечнике может проживать не только благоприятная для нас микрофлора, но также гнилостная и микрофлора брожения. И раз место для их обитания одно и то же, то преобладать будет та, которая получает свойственную ей пищу. То есть для благоприятной микрофлоры — пищу, содержащую много клетчатки; для микрофлоры брожения — рафинированных продуктов; для гнилостной микрофлоры — высокобелковых компонентов. Поэтому, заботясь о качестве поступающей в нас пищи, а также о здоровом состоянии кишечника, мы в полной мере способны покрыть потребность в витамине  $B_{12}$ , который вырабатывается в толстом кишечнике, где он и всасывается вместе с водой.

Обращаем внимание тех, кто не мыслит себя без внешних источников витамина  $B_{12}$  на то, что он также содержится в молочных продуктах, морской капусте, сое и соевых продуктах, хмеле и дрожжах. Возможно, не стоит принимать за активный витамин  $B_{12}$ , необходимый человеку, псевдовитамин  $B_{12}$ , найденный в бактериях рода спирулина, так как пока эффективность его не доказана.

#### **4. Мясо даёт силы, выносливость, энергию**

Часто утверждается, что только мясо может дать хорошую физическую форму, а все вегетарианцы слабы и физически нетрудоспособны.

Действительно, набрать человеку большую массу на животных белках не составит труда. Но зачастую наращивается жировая, а не мышечная ткань. А ожирение — это одна из основных проблем современной цивилизации. И виной тому не только малоподвижный образ жизни, но и нарушение обмена веществ, связанное с употреблением алкоголя, табака, химических соединений искусственного происхождения (консервантов, красителей, вкусовых добавок и т.п.), рафинированной пищи и пищи, трудной в усвоении, являющейся основным балластом. Неадекватное питание приводит к тому, что организм работает на износ. Органы пищеварения и выделительная система из-за постоянных стрессов начинают давать сбой, а не полностью расщеплённые структуры — откладываться в организме. Мы это привыкли называть шлаками, не думая, откуда они берутся.

Даже современные диетологи считают основным источником энергии отнюдь не белковые структуры. Одним из важных источников энергии для организма является глюкоза. Спортивные диеты построены именно на глюкозе, а протеины (белки) используют для набора массы, не имеющей к выносливости и силе отношения. Когда в наших клетках и, как следствие, в крови концентрация глюкозы падает, организм начинает черпать её запасы из своих резервов. Таким резервом является гликоген — углевод, состоящий из молекул глюкозы, соединённых в цепочку, который организм запасает в основном в скелетных мышцах и печени. И в случае необходимости организм быстро может задействовать этот запас благодаря ферментативной системе.

Если мышцы нагружены, то запасённый в них гликоген начинает преобразовываться в глюкозу. Из белковых структур (мяса) получать глюкозу крайне затратно. Белковые структуры нужны для образования новых белковых структур из аминокислот, но не как энергия для их работы. Основывается это на том, что, по большому счёту, энергией в нашем организме является аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), которая производится в наших клетках митохондриями. Это вещество предназначено «отдавать» электроны, и потому его можно сравнить с батарейками в нашем теле.

Образование АТФ обеспечивается циклом Кребса, позволяющим получить АТФ из углеводов, жиров и белков. Стоит отметить, что при усвоении глюкозы коэффициент полезного действия реакций этого цикла максимальный, а использование в нём белков и жиров предусмотрено только в крайних случаях.

Предлагаем разобраться, как же можно высчитать количество заложенной в продуктах питания энергии, обозначаемой на этикетках как «ккал». При всей сложности взаимодействия веществ на клеточном уровне энергетическую ценность измеряют банально просто. Для этого используется прибор под названием калориметр, представляющий собой специальную печь, позволяющую измерять количество теплоты, выделяемой при сжигании в ней продуктов. За одну калорию принято считать количество теплоты, необходимое для того, чтобы подогреть один грамм воды на один градус Цельсия. Но человеческий организм устроен гораздо сложнее, чем кипятильник. Методы прошлого тысячелетия, используемые для описания процесса

энергозатрат в человеческом организме, очевидно, дают некорректную информацию.

Чтобы полностью описать все взаимодействия, происходящие только в одной клетке, пожалуй, не хватит ресурсов самого мощного суперкомпьютера.

Наш с вами организм — сложная и тонкоорганизованная система, изучить которую полностью, полагаясь только на приборы, до сих пор невозможно. Это связано с такими моментами, как, например, крайне малые концентрации действующих веществ, а также с тем, что количество факторов, влияющих на протекание той или иной реакции в организме, огромно. К примеру, регистрировать гормон мелатонин в организме научились буквально пару лет назад, а процессы, происходящие в человеческом мозге, и сейчас остаются малопонятными для науки.

Есть предположение, что для анализа строения мозга нужен анализатор более высокого порядка, чем собственно сам мозг. Вследствие этого многие экспериментальные опыты в физиологии построены по принципу «чёрного ящика» — мы подаём в него сигнал и регистрируем результат, а что происходит внутри, для нас остаётся загадкой. И уже после, на основе статистики из сигналов и результатов, в научных кругах выдвигается определённая теория. Процессы энергообмена также до сих пор непрозрачны для науки. Поэтому в нашей книге мы будем опираться не только на научные взгляды, имеющие вероятностный характер, но и на факты из жизни известных вегетарианцев, питавшихся безмясной диетой длительное время, а то и всю жизнь, и достигших колоссальных результатов.

## 5. Овощи содержат нитраты и ГМО

Современное сельское хозяйство очень часто использует генно-модифицированные (ГМ) семена, а удобрения, применяемые на полях, вредны для человеческого организма.

К сожалению, генно-модифицированные продукты и химические удобрения не могут принести человеку пользы. Организм будет тратить дополнительные ресурсы на преобразование и удаление чуждых и несвойственных ему веществ. Но применяемые в животноводстве корма делаются из растительных продуктов, содержание в которых вредных веществ в десятки раз выше, поскольку ограничения на «химию» в животноводческой промышленности гораздо ниже, чем в пищевой, более того, корма для животных представляют собой в подавляющем большинстве именно ГМО продукты.

К тому же животных кормят антибиотиками и другими сильнодействующими препаратами для уменьшения заболеваемости поголовья. А анаболики постоянно добавляют в комбикорма для увеличения набора веса. Большая часть этих веществ не усваивается и накапливается в тканях животного. Весь этот химический «букет» человек, употребляющий мясо, погружает внутрь себя. Это губительно для организма и наносит ему значительный урон. Поначалу это может быть незаметно, но с годами тело будет изнашиваться и слабеть быстрее, чем у людей, не употребляющих мясные продукты в пищу.

Также неверно полагать, что проблема употребления растительных ГМО продуктов актуальна исключительно

для вегетарианцев. Люди, включающие в свой рацион мясо, не могут обходиться без гарниров в силу сложившихся норм питания и вынуждены употреблять всё те же овощи и фрукты. Поэтому важен правильный выбор овощей и фруктов, а не отказ от них.

## **6. Вегетарианцы не умеют радоваться жизни**

Некоторые считают вегетарианцев замкнутыми, не умеющими общаться, агрессивными по отношению к тем, кто придерживается общераспространённого мясоедческого типа питания, людьми. Зачастую проблемы с общением связаны с некорректным поведением «мясоедов», стремящихся заклеить не такого, как они, подшучивающих над ним. Попытки «причинить добро», навязать свои нормы и правила, даже не разбираясь в причинах перехода на вегетарианство, также могут быть восприняты негативно.

Начинающим вегетарианцам регулярно приходится сталкиваться с острыми и сложными ситуациями в коллективе или семье. И неудивительно, что они пытаются отгородиться от этих нападков и попыток сделать их «нормальными». Однако в обществе единомышленников такие люди ведут себя легко и непринуждённо.

В целом же вегетарианцы имеют мягкий психический тонус, ровно и спокойно выполняют любую работу, выносливее и трудолюбивее. Поскольку они внутренне мягче, им легче общаться с людьми, они коммуникабельнее и проще в общении. Жизнь им кажется красивее и ярче, проще и счастливее не оттого, что они ходят в «розовых очках

бестолковости», а оттого что они не носят очки страха, отчаяния и безысходности, получаемой при смерти меньших братьев.

# ДЕЙСТВИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ. Карма и реинкарнация

*Все страдания, которые человек причиняет животным, вернутся снова к человеку.*

ПИФАГОР

Говоря об употреблении в пищу мяса, обычно думают о необходимости белков, аминокислот, железа, хотя гораздо важнее в таком рассуждении оперировать другими терминами — карма и реинкарнация. Эти понятия следуют за мыслью о душе, как тень следует за телом.

Закон кармы можно сформулировать достаточно просто:

«Всё, что бы вы ни сделали, всё вернётся обратно к вам, всё, что с вами случается, — справедливое возмездие».

СУТРА О ЗАКОНЕ КАРМЫ

Совершая действия, человек автоматически подчиняется закону кармы, обрекая себя на плоды тех деяний, которые он совершил, независимо от того, плохие они или хорошие. Любые поступки обусловлены энергией, которая



по закону сохранения не может просто раствориться в пространстве и в конечном счёте всегда вернётся к тому, кто её породил. Закон кармы не просто восточная теория — это закон природы, который действует так же неизбежно, как время или закон гравитации. Каждое действие породит свои плоды, которые придут к вам в этом или следующем воплощении. Понятие кармы тесно связано с представлением о реинкарнации.

Реинкарнация предполагает, что душа не исчезает в момент смерти. Вот что об этом говорится в древнейшем эпосе «Махабхарата»:

«Отделившись от тела, душа не погибает; зря говорят невежды, что она умирает. Душа переходит в иную телесную оболочку».

Можно убедиться в том, что это действительно так, проанализировав материалы, касающиеся воспоминаний прошлых рождений разными людьми. Эти данные не афишируются, но их всегда можно найти в сети Интернет, в частности, такая подборка есть на сайте [omn.ru](http://omn.ru), в разделе «Реинкарнация». Огромную работу в этом направлении проделал доктор Раймонд Моуди, исследовав и проанализировав сотни случаев воспоминаний прошлых жизней. Богатая база предоставленных исследователями материалов показывает: помнившие предыдущие рождения люди без труда ориентировались в чужих городах, зная, на какой улице находится их «прошлый» дом, по памяти могли рассказать подробности о своих прежних родственниках или показать, где стояла мебель несколько десятков лет назад,

ещё до их теперешнего воплощения. И таких примеров, найденных разными учёными, несчётное множество.

Перерождаясь, мы забываем о своих прошлых воплощениях. Обрастая материей в материнском чреве, душа испытывает невыносимые страдания, память о них была бы невыносимой, поэтому в момент рождения сознание «форматируется», и человек приходит в этот мир ничего не помня.

Однако можно попробовать восстановить утраченную информацию. Для этого существуют как новые методики, например регрессивный гипноз, так и проверенные временем и людьми древние методы: погружение в глубины собственного сознания через концентрацию.

Жизнь людей, на собственном опыте осознавших взаимосвязь понятий карма и реинкарнация, меняется кардинально. Кроме философского, они осознают и «прикладное» значение этих жизненных формул. Получившие опыт воспоминания прошлых жизней на наглядном примере понимают, за что их наказывает жизнь или осыпает благодарениями. Такие люди обретают возможность отследить взаимосвязь между поступками и событиями, разнесёнными во времени и относящимися к различным перерождениям. Вспомнив прошлые воплощения, они осознают, что ничего в их жизни не происходит просто так:

«Не кто-то иной пожинает плоды содеянного (человеком), а сам тот, кто творил, и удел его — радость или же горе. Что он совершил, за то ему и воздастся. Содеянное не исчезает. Нечестивцы могут быть добродетельны (в прошлом), а лучшие из людей — грешны. За человеком в этом мире следуют

совершённые им деяния. Он появляется на свет, уже отягощённый ими».

МАХАБХАРАТА

Вся наша жизнь — это развитие пружины кармически обусловленных событий. Для обычного человека жизнь зачастую представляет собой набор случайностей и неожиданностей, в то время как для внимательного — происходящее воспринимается как цепь закономерностей.

Многие из вас задумывались о судьбах маленьких детей: почему одни из них рождаются в благоденствии, а другие на грани выживания, одни — больными, а другие здоровыми. Хотя в этой жизни дети, очевидно, не успели ещё ничего совершить, они получают воздаяние за поступки, совершённые в прошлых воплощениях.

Употребление в пищу мяса непременно связано с накоплением кармы убийства. Человек, самостоятельно лишаящий жизни других или оплачивающий это убийство, в своих будущих рождениях также будет убит.

Будде принадлежат слова:

«Все дрожат перед наказанием, все боятся смерти — поставьте себя на место другого. Нельзя ни убивать, ни понуждать к убийству».

ДХАММАПАДА

«Поставь себя на место другого, делай то, что бы ты хотел получить сам». Руководствуясь этим правилом, очень легко жить по совести и в ладу с окружающим Миром. Все живые существа обладают бессмертной душой, пришедшей в этот мир накопить определённый опыт. Лишить душу такой возможности, уничтожив тело ради собственного

наслаждения, поставив свои интересы выше интересов другого существа, — поступок крайне эгоистический.

Заповедь «не убий» лежит в основе большинства религий и систем самосовершенствования. Опирируя христианской терминологией, можно сказать, что убийство — это всегда вмешательство в промысел бога. Без особой необходимости не стоит убивать даже самое маленькое насекомое. Если оно появилось на этой планете, значит, его присутствие необходимо. Прерывая даже жизнь насекомого, индивид пытается взять на себя роль творца. Сегодня множество людей думает, что вырастить курицу и отрезать ей голову, чтобы съесть, — это нормально. Но любое живое существо рождается в этом мире, имея свою судьбу и интересы, пусть даже примитивные, с нашей точки зрения. Вмешиваясь в ход жизненных событий, человек тем самым «разрешает» кому-то иному точно так же воздействовать на его судьбу.

Если беспристрастно посмотреть на развитие цивилизации на этой планете — оно сопровождается постоянными войнами. Но такое мощнейшее проявление агрессии — это всего лишь следствие нарушения обществом простейших нравственных норм. Лев Толстой сказал об этой закономерности так:

«Пока существуют бойни, будут и войны».

Закон кармы работает не только для отдельного существа, но и для семьи, общества, нации, народа или даже населения целой планеты.

Если каждый из нас соблюдает законы творения, то от этого выигрывает всё общество. Если же в обществе

допускаются греховные, несправедные и насильственные действия, оно будет страдать вследствие соответствующей коллективной кармы, то есть от войн, природных катастроф, гибели окружающей среды, болезней, эпидемий и т. д.

Чтобы понять, что же мы творим, какую карму накапливаем, стоит задуматься о том, как мясо оказывается на нашем столе, так скажем, осознать технологический процесс. Всем известно, что котлета не выросла на дереве и что для этого пришлось убить свинью или корову. Убить, используя достаточно жестокие приёмы. Достаточно один раз вдумчиво посмотреть фильм «Земляне», в котором без прикрас показан полный цикл умерщвления в концлагерях для животных, чтобы понять, насколько эти методы далеки от гуманности. Парламент США принял закон о запрете этого фильма, поскольку он может повлиять на экономику, снизив потребление мяса в стране, но в России он пока разрешён, и его можно найти на сайте [video.oup.ru](http://video.oup.ru).

Вместе с мясной пищей человек получает энергию того ужаса и страха, что претерпело несчастное животное, и уже здесь, в этой жизни, начинает страдать и бояться:

«Тот, кто желает питать свою плоть, поедая плоть других живых существ, живёт в страданиях, независимо от того, в какой форме жизни он рождается»

МАХАБХАРАТА

Вибрации страха сохраняются в мясе на гормональном уровне и проникают через пищу в человека, привнося в его жизнь страх и ужас. «Мясоеды» боятся различных вещей.

Например, того что, перестав есть мясо, они похудеют, потому что им будет не хватать белка. Хотя стереотип, что при росте, например, метр семьдесят надо весить семьдесят килограмм, не имеет под собой никаких оснований. Многие великие люди жили, не задумываясь о своём весе. Их тревожили вопросы, выходящие за рамки банального физического тела, что и дало им шанс стать значимыми фигурами в этом мире. Многие боятся, что, перестав есть мясо, они заболеют, у них начнутся физические недомогания или их мозг не будет полноценно развиваться.

Подлость ситуации заключается в том, что чем больше они едят мяса, тем больше боятся. В каком-то смысле поддержание употребления мяса в пищу — это сознательно используемая система контроля населения: забитым, запуганным существом легче управлять. Общество умышленно, ещё тысячелетия назад, «подсадили» на мясо. Нужно просто взять и перестать есть трупы животных, прекратив думать о «важности животных белков», «железе, содержащемся в мясе» и прочих вещах, которые нам так усердно навязывали с самого детства.

Чтобы осознать глобальность проблемы, представьте себе семью, поглощающую мясо каждый день. Убийства скольких живых существ, каждое из которых хотело мирно пастись или плавать, они оплачивают каждый год? Негативную карму при этом получает и наёмник, работающий, например, на ферме или птицефабрике, и тот, кто это убийство «заказал»:

«Позволяющий [убить животное], рассекающий [тушу], убивающий, покупающий и продающий [мясо], готовящий

[из него пищу], подающий [его к столу], вкушающий — все они убийцы».

МАНУ-СМРИТИ

Поедая мясо, люди вообще не задумываются о последствиях. Сейчас у этой семьи всё хорошо, есть квартира, машина. Накапливая переизбыток негативной кармы, они живут, подавляя всё вокруг себя, и при этом имеют все материальные блага. Именно из-за таких людей у кого-то может сложиться впечатление, что закона кармы не существует. Но что ждёт их в следующих воплощениях? Им придётся отдавать кармический долг. То есть несметные жизни подряд они будут перерождаться животными, чтобы быть убитыми ради мяса:

«Меня (mat) тот (sa) да пожирает в будущем мире, мясо которого я ем здесь!» — так мудрецы объясняют значение слова мясо (mamsa).

МАНУ-СМРИТИ

С точки зрения кармы употребление человеком в пищу мяса возможно в двух случаях. Первый: вы или уже были животным, вас убивали и ваши тела поедали доселе много раз, и теперь вы просто отработываете свою карму. Второй вариант хуже — вам придётся в будущем родиться свиньёй или коровой, и тогда вас будут убивать и резать, резать и убивать. Любо́й поступок может быть трактован или как формирование будущего, или как вариант «привета из прошлого». Как понять, какой случай ваш? Если вы употребляете в пищу мясо, но при этом продолжаете развиваться, возможно, вы действительно отработываете

карму. Если же при этом деградируете, вероятнее всего, это карма вашего будущего.

В рассуждениях о следующем воплощении в мир животных можно не увидеть ничего трагического. Но к большому сожалению, попасть в мир животных легко, а вот выбраться назад чрезвычайно сложно. Если человек один раз родился свиньёй, обратную дорогу в мир людей он отыщет нескоро. Уровень сознания животных настолько низок, что думать о саморазвитии и самосовершенствовании им практически невозможно, хотя встречаются случаи проявления сострадания и духовности среди животных. Этот шанс один на миллиарды.

Многие подумают: «Да, употребление мяса — тяжёлая карма, но я ел его тридцать (сорок, пятьдесят и т.п.) лет, почему нужно заканчивать именно сейчас?» Если к вам пришла информация о том, что это опасно для вашего будущего, и вы смогли это усвоить, то действительно пора исключать мясо из рациона. Из десяти человек, прочитавших этот текст, — девять ничего не услышат и не поймут, и продолжат жить так же, как жили, и в следующем воплощении будут бегать с хвостом. Но у одного, возможно, «включатся» мозги и осознание того, что именно сейчас он формирует своё будущее.

Все люди в этом мире живут по-разному. Одни, узнав о законе кармы, задумаются и постараются изменить свою жизнь, другие же — будут старательно в него «не верить», потому что это страшно. Гораздо проще продолжать вести тот сытый образ жизни, к которому они привыкли. Разумный человек, хоть немного думающий не только о себе, не сможет питаться продуктами, полученными в результате



убийства. Нельзя жить за счёт чьих бы то ни было страданий. Тот, кто ест мясо, ставит свои интересы выше интересов других живых существ, и делает это потому, что не понимает или не хочет понимать законов кармы, не знает о реинкарнации. Нужно обладать определённой мудростью и стараться отслеживать последствия своих поступков. Вселенские законы кармы разительно отличаются от общепринятых понятий и морально-нравственных норм, существующих сейчас на этой планете. Возможно, для кого-то употребление убойны в пищу — норма, но стоит задуматься, к каким последствиям приведёт следование этой норме.

## Как мы едим

*В старину не было надобности ни в таком увеличении числа докторов, ни в таком количестве врачебных инструментов и лекарств. Сохранение здоровья было просто по простой причине. Разные кушанья развели разные болезни. Заметьте, какое огромное количество жизней поглощает один желудок — опустошитель земли и морей.*

Луций Анней Сенека

Питание является частью нашей жизни и настолько привычным процессом, что мы часто перестаём о нём задумываться и контролировать. Что и как мы едим, откуда берутся продукты питания, и, самое главное, для чего мы это делаем и к каким последствиям это может привести?

Итак, для чего мы едим? Ответ, казалось бы, лежит на поверхности — мы едим для поддержания жизнедеятельности организма. Но почему же тогда выбор продуктов оказывается иногда неадекватным? Ведь очевидно, что несколько свежих овощей или фруктов для организма будут куда полезнее чем, к примеру, пачка чипсов с газировкой.

Наукой доказано, что выбор делаем не всегда мы сами. С физиологической точки зрения, мы находимся в симбиозе с бактериями, населяющими наш организм. Микрофлора кишечника и паразитические организмы, имеющие определённые механизмы воздействия на мозг человека, побуждают нас есть то, что необходимо для их жизнедеятельности. Таким образом, физическое тело оказывает влияние на наше сознание и поведение. Как правило, организм требует того, к чему мы его приучили. Так, зашлакованный, населённый гнилостной микрофлорой организм будет продолжать требовать грубой, тяжёлой или плохо перевариваемой пищи. И наоборот, чистый, здоровый организм будет просить соответствующего питания — простого, лёгкого и полезного, именно на таком субстрате будет эффективно размножаться полезная симбиотическая микрофлора. Это всего лишь один из факторов, как бы странно это ни казалось, мы едим, чтобы кормить микрофлору собственного кишечника.

Зачастую мы едим, чтобы сделать наш мир интереснее. Мир современного человека достаточно однообразен: он состоит из серых унылых зданий вокруг, монотонных, неинтересных действий на работе. В нём не хватает эмоций, впечатлений, разнообразия, ярких красок. В современном обществе еда и всё, что с ней связано, стало центром внимания. Мир буквально вращается вокруг еды. Именно поэтому, вместо того чтобы провести день на природе, мы стараемся «добрать» необходимую гамму эмоций через вкусы. Замещаем общение с близкими людьми, украденное у современного поколения гаджетами, общением с холодильником и сковородкой. Еда действительно способна влиять на нашу психику.

Чувство голода у современного человека появляется отнюдь не от недостатка питательных веществ в теле, а, скорее, от истощения психики. Например, испытав стресс, мы начинаем чувствовать голод. Или после работы, придя домой и расслабившись, хотим заесть свою усталость или перенапряжение, несмотря на то, что вечером кушать не слишком件 полезно. Напротив, когда человек очень счастлив или увлечён чем-то, испытывает большое вдохновение, он может не обращать внимания на голод или вообще его не испытывать. Пища является источником не только питательных веществ для физического тела человека, но и формирует его эмоциональный потенциал. Организм, прежде всего, требует психической подпитки, а потом калории.

Но «кормить себя» можно по-разному. Потакая своим отрицательным чертам характера, человек приобретает нарушения гармоничных вкусовых ощущений, что, в конечном счёте, сказывается на его физиологическом здоровье. Зачастую людей тянет именно к тем вкусам, которые им противопоказаны. К примеру, обладающий гневливым и вспыльчивым характером, вероятно, будет любить острую пищу, хотя как раз от неё ему лучше отказаться.

Чтобы лучше понять этот механизм, посмотрим, какое влияние оказывают вкусы на человека. Разные продукты оказывают воздействие посредством шести вкусов: сладкого, кислого, солёного, горького, острого и вяжущего. Выбор правильного вкуса в разные периоды помогает поддерживать внутренний баланс, компенсируют неравновесные состояния психики, но не стоит видеть в продуктах панацею. Сделать свою жизнь насыщеннее можно и многими другими способами.

## Сладкий вкус

Сладкий вкус контролирует скорость, с которой наше тело преобразует пищу в энергию. В умеренных количествах продукты со сладким вкусом питательны и полезны для тела. Средняя сладость — это антитоксин, который уравнивает и улучшает пять чувств.

При избытке сладкого вкуса происходит увеличение веса, накопление в теле вредного жира и жидкости, которые уменьшают тепло и жизненные силы и способствуют возникновению широкого ряда лимфатических, железистых и метаболических расстройств.

Обычно к сладкому вкусу тянутся люди, пребывающие в состоянии лени. Замечено, что много сладкого, особенно вечером, потребляют те, кто старается убежать от решения своих проблем. Этот вкус заставляет нас чувствовать себя спокойными и довольными. Но к сожалению, это всего лишь временный эффект, и со своими проблемами всё равно рано или поздно придётся столкнуться.

## Кислый вкус

Кислый вкус регулирует метаболизм, влияет на автономную нервную систему, которая, в свою очередь, регулирует работу сердечной мышцы и желёз. В умеренных количествах кислые продукты помогают развивать и поддерживать тепло тела и аппетит. Этот вкус влияет на то, каким образом тело и мозг «разговаривают» между собой. Кислые продукты влияют на пищеварение, улучшают осязание. Чрезмерное употребление приводит к физической и ментальной апатии. Кислый вкус может

чрезмерно стимулировать жажду, вызывая лихорадку и умопомрачение.

Тошнота и боли в конечностях также могут быть связаны с избытком в теле кислого вкуса. Злоупотребление кислыми продуктами может серьёзно ослабить иммунную систему и сделать организм подверженным инфекциям и опасным дисфункциям органов и систем.

Тягу к кислому имеют обидчивые люди, склонные к бурному выражению эмоций.

### **Солёный вкус**

Солёный вкус влияет на выработку телом энергии. В случае разбалансирования этого вкуса и в зависимости от преобладания темпераментов в человеке, он либо будет плохо спать, либо будет нервозным, либо будет страдать от запоров или диарей. Для восстановления баланса рекомендуется употреблять зелень. При правильном использовании солёного вкуса устраняются многие физические недомогания, такие как запор, задержка жидкости в организме и боли в суставах. Он улучшает здоровое потоотделение, активирует аппетит и поддерживает тепло тела.

Чрезмерное употребление солёной пищи может вызвать ряд кожных заболеваний, связанных с лимфатической системой и почками, включая шелушение, отслаивание или истончение кожи, а также выпадение волос. Избыточный солёный вкус вызывает преждевременное старение, понижает вес тела в результате потери жидкости.

Суетливые и напряжённые люди склонны потреблять излишне солёную пищу, хотя им это прямо противопоказано. С этим вкусом также связано желание как можно

больше иметь и накапливать, получать материальные блага. Но в небольших количествах соль помогает стать активнее и энергичнее.

### **Горький вкус**

Горький вкус более, чем любой другой, влияет на эффективность гормональной системы. В умеренных количествах этот вкус улучшает аппетит, стимулирует память, утоляет жажду, ограничивает распространение инфекции, устраняет обмороки, действует как антибактериальное и антитоксическое средство, препятствует появлению излишнего жира. А чрезмерное употребление горького вкуса ослабляет тело.

Испытывающий тяготы и лишения человек неосознанно стремится к горьким продуктам. Горький вкус помогает избавиться от лени, тупости, апатии, полезен тем, кто живёт в тоске. Горький вкус способствует раскрытию ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции, повышает степень восприятия, позволяет более тонко реагировать на окружающий мир.

### **Вяжущий вкус**

Вяжущий вкус влияет на циркулярные функции всех систем тела, на осмотическое давление, качество крови и на количество полезных жидкостей. В умеренных количествах этот вкус помогает исцелять депрессию и апатию, улучшает цвет лица и избавляет от возрастных угрей, помогает коже оставаться молодой, залечивает травмы суставов и органов. Чрезмерное употребление пищи с вяжущим

вкусом усиливает ощущение вздутости желудка и кишечника, способствует росту живота, может стимулировать перепроизводство слизи и лимфы, что вызывает скопление и избыток газов в верхнем отделе пищеварительного тракта, а также вызывает ангину и нестабильное сердцебиение. Вяжущий вкус способен затуманивать сознание.

Упрямые, напористые, безудержные люди любят чрезмерно терпкое. Вяжущий вкус обладает успокаивающим воздействием.

### **Острый вкус**

Острый вкус может и укреплять, и ослаблять функции иммунной системы тела, регулирует воспалительные реакции. Этот вкус усиливает тепло в животе, тем самым способствуя пищеварению, улучшая аппетит, помогает излечивать большинство болезней горла и очищает повреждённые ткани. В излишних количествах снижает выработку репродуктивных жидкостей у мужчин и женщин, истощает тело, усиливает озноб и вызывает обмороки, снижает подвижность в талии и верхней части туловища. Слишком острая пища ослабляет жизненные силы крови, других жидкостей в тканях.

Пристрастие к острой пище испытывают гневливые, излишне темпераментные люди. Этот вкус подходит людям с невежественным сознанием — вялым, депрессивным либо с недостатком мотивации.

### **Аюрведа о влиянии пищи на сознание**

Следуя принципу здравомыслия, обратимся теперь к аюрведе — древней науке о гармоничной и здоровой



жизни, которая рассматривает не только грубое физическое тело, но и тонкие тела, энергетику и психику человека как взаимосвязанные. В аюрведе учитывается тот факт, что пища, помимо питания тела, также влияет на ум и сознание. Наряду с физической конституцией, определяемой тремя дошами, существует психическая конституция, характеризующаяся тремя гунами (или качествами): саттвой — благостью, раджасом — страстью, и тамасом — невежеством. Эти три гуны постоянно воздействуют на сознание любого человека. Благодаря саттве мы сохраняем сознание и заново пробуждаемся каждое утро. Благодаря раджасу наши мысли, чувства и эмоции приходят в движение и получают способность творить. Из-за тамаса мы становимся усталыми и чувствуем тяжесть; без тамаса невозможен сон.

Взглянув на это под другим углом зрения, можно сказать, что саттва даёт ясность, раджас — восприятие, а тамас позволяет осесть и накапливаться жизненному опыту. Таким образом, пищу принято подразделять на саттвичную, раджасичную и тамасичную в соответствии с тем, проявлению каких качеств ума она способствует. Саттвичная пища легка и удобоварима. Она придаёт ясность восприятию, способствует развитию любви, сострадания, аскетизма и всепрощения. К саттвичной пище относятся, например, фрукты, приготовленные на пару овощи или свежий сок.

Раджасичная пища является, как правило, горячей, пикантной и солёной, с раздражающим и стимулирующим действием на организм. Нередко она бывает настолько соблазнительной, что, начав есть её, трудно остановиться.

К раджасичной пище относятся пряные и острые блюда и приправы, которые раздражают органы чувств. Раджасичная пища делает ум более возбуждённым и неустойчивым, что в крайних формах проявляется гневом, ненавистью, желанием властвовать и управлять.

Тамасичная пища — тяжёлая и невкусная, она притупляет ум, вызывает сонливость и ведёт к заболеваниям. В эту категорию входит любое мясо, рыба (и прочие продукты убийства), старая или испортившаяся пища.

Помимо общеизвестных правил здорового питания, аюрведа говорит нам, что сбалансированная диета должна включать все шесть вкусов (сладкий, солёный, кислый, острый, вяжущий и горький) в каждый приём пищи — тогда она будет полностью насыщать тело и ум.

Согласно аюрведе, для крепкого здоровья необходимо следовать правильной диете и выработать устойчивые ежедневные разумные привычки. Большое значение имеет и традиционная практика йоги, духовная практика и дыхательные упражнения, способные создать гармонию и благополучие, что приносит с собой покой ума, от которого так сильно зависит наше здоровье.

## **Голод и аппетит**

На физиологическом уровне голод — это потребность организма в тех или иных химических соединениях. Человек должен принимать пищу тогда, когда его организму чего-то не хватает. Но для нас в основном еда стала не способом восполнить силы, а самым простым и доступным вариантом получить удовольствие. Мы путаем реально

существующую потребность (голод) с желанием насладиться вкусом (назовём его — аппетитом).

Мы все замечали, что иногда, съев что-то вкусное, мы получаем кратковременное удовольствие, которое быстро проходит, и хотя потребности организма уже, очевидно, удовлетворены, вновь хочется чего-то ещё. Вкус, а не голод стал тем крючком, который запускает физиологический процесс употребления пищи. Голод — это забытое чувство. Многие люди едят без чувства голода или забыли, что это такое. Научиться кушать, когда мы голодны, и слушать наше тело может быть самой сложной задачей правильного питания.

Следует различать истинный и ложный голод. Ложный голод появляется и исчезает быстро, затем появляется заново и опять проходит. В медицинской терминологии ложный голод сопоставим с неврозом желудка. Это процесс, когда желудок, опустев после приёма пищи, начинает сигнализировать об этом центральной нервной системе, а мы по привычке воспринимаем это как голод, хотя надобность в поступлении новых веществ и микроэлементов может отсутствовать. С другой стороны, истинный голод остаётся и становится сильнее. Так что для их различения нужно лишь подождать час или чуть больше. Вначале голод будет слаб. Но по мере ожидания истинный голод становится лишь сильнее.

Попробуйте поставить такой эксперимент. В следующий раз, когда вы будете полагать, что голодны, подождите один час. Если ваш голод был действительно истинным, то удовольствие от еды станет полноценным, и вам

будет достаточно небольшого количества еды для насыщения, потому что желудок не будет растянут после предыдущего приёма пищи.

Появление аппетита, то есть желания поесть, не всегда связано именно с голодом. Он может появляться из-за следующих вещей: привычное время принятия пищи, вид и запах еды, специи и приправы или даже мысль о еде, и он не всегда связан с реальными потребностями организма.

Настоящий голод может проявить себя в любое время суток, кроме ночи. Ночью все наши мышцы, включая желудок, расслаблены. Желудок не способен справляться с едой, когда мы отдыхаем. Однако если мы чувствуем истинный голод перед сном, то несколько листьев салата могут помочь успокоить желудок и обеспечить хороший сон.

Некоторые исследователи связывают причину проявления голода с состоянием глотки и ротовой полости. Большую роль здесь играют нервы, которые посылают импульсы от пустого, расширенного пищевода и глотки. Вот почему в моменты тревоги, злости и других негативных эмоций наше тело не будет сигнализировать о голоде. Нервы будут поддерживать глотку и пищевод в напряжённом состоянии. Когда условия будут подходящими, голод проявит себя сам — глотка и пищевод расширятся.

Иногда так случается, что аппетит сопровождается чувством дискомфорта, слабости, депрессии, урчанием в животе, тошнотой, головной болью и другими патологическими симптомами. Настоящий голод можно отличить от ложного следующим образом — вы голодны и чувствуете себя хорошо. И наоборот — если вы чувствуете голод, и вам плохо, тогда это ложное чувство голода.

Отдельно следует поговорить об ощущении слабости. У обладателя зашлакованного организма оно не обязательно может служить признаком голода и может наступать гораздо раньше, например, при пропуске привычного приёма пищи. Слабость проявляется в том, что мы не ощущаем силы и не способны к концентрации или физическим усилиям. Это происходит из-за отравления токсинами, высвобождающимися в кровь. Перегруженная печень использует всю кровь и энергию, которой лишаются мышцы. В таких случаях человеку следует отложить принятие пищи и прилечь. Сила быстро вернётся вместе с умственной ясностью. Если слабость — симптом отравления, она требует не чашки чая, кофе или еды, как это привычно для многих людей, а отдыха. Проблема только в том, что обычно мы не имеем возможности отдохнуть, когда мы устали, а привычные стимуляторы ненадолго «взбадривают» нас, позволяя продолжать нашу деятельность. Самая распространённая и грубая ошибка — это наполнить наши животы в привычное время обеда, или потому что нам так сказал доктор, или так велит общество. Принятие пищи без необходимости не приносит организму пользы. Истинный голод свидетельствует о естественной потребности, более того, указывает на то, что еда будет эффективно усвоена.

Истинный голод не может быть вызван запахом, вкусом или даже мыслью о еде, не стимулируется приправами, пряностями и солью. Когда мы голодны по-настоящему, мы не так разборчивы и удовлетворяемся простой едой любого типа в естественном виде.

Однако при ложном голоде мы стараемся возбудить аппетит. Мы капризны и разборчивы. Когда мы больше не хотим кушать еду, которая у нас имеется, то можем

вызвать аппетит, выбирая что-то новое из еды. Чрезмерное разнообразие также приводит к перееданию.

Задача человека, стремящегося к развитию, понять, он ест, чтобы жить, или живёт, чтобы есть. В современном обществе всё чаще иные цели и ценности уходят на второй план, а желание удовлетворить потребности вкуса становится приоритетным. Помните, чем чаще мы будем стремиться удовлетворять свои вкусовые (да и все остальные) потребности, тем больше на это будет направлено внимания, энергии и материальных ресурсов. Процесс этот бесконечный и постоянно стимулируется рекламой. Нетрудно предположить, что такое положение вещей очень неэффективно и зачастую приводит к проблемам со здоровьем. На людских страстях построены целые индустрии — пищевая, фармацевтическая, здравоохранительная, информационная и другие. Пища стала объектом похоти и, в конечном счёте, средством контроля человека.

Ориентируясь только на физические составляющие и пользуясь лишь методиками работы с телом, например, меняя диету, прибегая к оздоровительным методикам, методикам очищения, можно получить лишь временный результат. Важно не только перейти на адекватную систему питания, поддержанную здоровым образом жизни, но и перестроить своё сознание, так чтобы в нём появились новые цели и ценности. Наличие интереса к жизни, широкий кругозор, духовные практики помогут отойти от переедания, бесконтрольного наслаждения вкусом, от увлечения неадекватной пищей. Это нетрудно проверить на собственном опыте.

Есть множество методов и практик для саморазвития, позволяющих преобразовать не только своё тело, но и сознание. Один из самых эффективных и проверенных временем — это йога, которая предлагает нам воздействовать на свою энергию и окружающий мир через изменение себя.

# ВЕЛИКИЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ

*Недопустимо есть то, что имеет глаза.*

ПИФАГОР

В наше время официальная медицина, пропагандирующая употребление в пищу мяса, утверждает, что вегетарианство лишает организм полезных веществ, необходимых для его полноценной работы. Именно эти идеи приводят к мысли, что вегетарианцы отстают от «нормальных» людей по умственным и физическим способностям.

Рассмотрим другую сторону. В мире насчитывается более сотни миллионов вегетарианцев, и их число постоянно растёт, причём не только среди молодых людей, но и среди пожилых.

Что же заставляет миллионы людей по всему миру переходить к столь «необычному» питанию и тем самым выделяться из основной массы?

До сих пор не утихают споры о том, вредно или полезно вегетарианство для человеческого организма. Можно бесконечно дискутировать на эту тему, погружаться в биохимию и анатомию, приводить аргументы то одного, то другого академика или учёного и в результате совершенно



запутаться в терминах и понятиях. О том, что в растительной пище есть все аминокислоты и витамины, необходимые человеку для полноценной жизни, и о вреде животного белка для организма сказано и написано немало. Поэтому в этой главе, отвечая на поставленный вопрос, предлагаем пойти другим путём и, проявив один из аспектов здравомыслия, обратиться к опыту известных и авторитетных личностей прошлых времён, ставших вегетарианцами в разные периоды своей жизни.

Нельзя отрицать тот факт, что среди приверженцев растительного питания очень много великих учёных, признанных гениев, спортсменов-чемпионов, писателей-классиков и философов-лидеров, давших многое человечеству. Почему они решили изменить своё питание, и что давало им вегетарианство? Может, они знали что-то, чего не знает большинство жителей этой планеты, ради удовлетворения пищевых пристрастий которых ежегодно убивают около 70 миллиардов животных? Давайте разбираться...

Самые ранние цивилизации дают нам первые примеры идейного вегетарианства. Считается, что египетские жрецы не признавали мясных продуктов. Древние греки тоже больше уважали растительную пищу. Даже мужественные гладиаторы питались в основном овощами, кашами и фруктами. Тем более в странах, основное население которых придерживалось мировоззрения буддизма, индуизма и джайнизма, вегетарианству следовали как многие тысячи лет назад, так и сейчас продолжают хранить эту традицию. Исторические документы свидетельствуют о широком распространении вегетарианской диеты в древности.

В Европе одним из первых известных вегетарианцев можно считать философа **Пифагора** (570–470 гг. до н.э.). Утверждают, что Пифагор отказался от общепринятой в его время пищи, прежде всего, от мяса, ещё в 19- или 20-летнем возрасте. Всю свою долгую жизнь он был вегетарианцем. По словам его биографа, «сон Пифагора был краток, душа чиста и бодрa, тело закалено в совершенном и несокрушимом здоровье». Древнегреческий математик, мистик и космолог организовал первую в истории Европы вегетарианскую общину, члены которой строили свою жизнь на принципах гуманности и самообладания, справедливости и умеренности. Пифагорейцы во главе со своим учителем, практикуя большие физические нагрузки, не признавали мясо как пищу, но выглядели при этом как атлеты. Пифагор убеждал своих учеников, что, употребляя чистую гуманную пищу, они будут иметь здоровье, душевное равновесие, обладать высокими нравственными качествами. Главной пищей самого Пифагора, по словам биографа, были варёные или сырые овощи, а также мёд и хлеб.

Крупнейший писатель и философ древности **Платон** (V–IV вв. до н.э.) может считаться последователем Пифагора. Платон, излагая свои мысли об идеальном обществе, жизнь которого построена на принципах воздержания и благоразумия, подробно останавливается на том, какую пищу будут есть члены общества: это изделия из муки, овощи, фрукты и сыр. Платон был убеждён, что питание мясом приведёт к возникновению болезней. Для животноводства потребуется специальный класс людей, которых он называет «свинопасы», а также возникнет необходимость в новых пастбищах для разведения скота, а это приведёт

к междоусобицам и войнам. Город перестанет быть здоровым, если его жители начнут употреблять в пищу мясо, и их жизнь уже не будет простой и справедливой. Платон с негодованием восклицает: «И не стыдно ли, когда медицинская помощь требуется не от ран или случайных болезней, свойственных времени года, а вследствие нашей распущенной жизни...» Сам Платон отличался большим воздержанием, предпочитая простую пищу, за что его прозвали «любителем фиг».

Писатель и историк античной эпохи **Плутарх** также горячо поддерживал вегетарианство, считая, что обычай употреблять в пищу животных жесток и противоестественен. «Вы спрашиваете меня, на каком основании Пифагор воздерживался от употребления мяса животных? Я, со своей стороны, не понимаю, какого рода чувства, мысль или причина руководила тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и дозволил своим губам прикоснуться к мясу убитого существа. Я удивляюсь тому, кто допустил на своём столе искажённые формы мёртвых тел и потребовал для своего ежедневного питания то, что ещё так недавно представляло собою существа, одарённые движением, пониманием и голосом. Ничто не приводит нас в смущение: ни замечательная красота беспомощных животных, которых мы убиваем для пищи, ни жалостные ласковые звуки их голоса, ни их умственные способности. Единственно из-за куска их мяса мы лишаем их лучезарного света; жизни, для которой они рождены», — говорил он. Плутарх не понимал, почему люди, которые могут сытно питаться зёрнами, овощами и плодами, ловят живые существа, режут их и едят.

**Леонардо да Винчи** (1452–1519), всемирно известный величайший итальянский художник (живописец, скульптор, архитектор) и учёный (анатом, математик, физик, естествоиспытатель), изобретатель, писатель, один из крупнейших представителей искусства Высокого Возрождения, — яркий пример «универсального человека». Вот список лишь некоторых его изобретений, большинство из которых так и остались на бумаге, а позже заново были изобретены другими людьми: парашют, велосипед, танк, лёгкие переносные мосты для армии, проектор, катапульта, робот, двухлинзовый телескоп, летательный аппарат, автомобиль и другие. Согласно его дневникам, он с детства не ел мяса. Леонардо всю жизнь был убеждённым вегетарианцем и защитником животных, призывал людей отказаться от бессмысленной жестокости, убийств, насилия над животными, своим собственным примером доказывал пользу вегетарианской диеты для здоровья человека. И этот факт является документальным. Современники Леонардо сравнивали его с индусами, которые не едят мяса, и были единодушны в описании его внешней красоты, прекрасной фигуры и физической силы. Он мог согнуть подкову одной рукой, красиво двигался, фехтовал, занимался верховой ездой, танцевал, играл на лютне, божественно пел, декламировал стихи собственного сочинения, занимался организацией торжеств. Всё, за что брался Леонардо да Винчи, он делал изящно, неизменно радуя окружающих своей улыбкой. Леонардо был красив телом, мыслями и душой, а его любовь к животным настолько была глубока, что он часто выкупал их на мясных рынках и отпускал. Как он сам писал: «С ранних

лет я избегал есть мясо и верю, что настанет время, когда люди, подобные мне, будут смотреть на убийство животного так, как они теперь смотрят на убийство человека. Если человек стремится к свободе, почему он птиц и зверей держит в клетках? Человек воистину царь зверей, ведь он жестоко истребляет их. Мы живём, умерщвляя других. Мы ходячие кладбища!»

**Джордж Бернард Шоу** (1856–1950), британский писатель, романист, общественный деятель, лучший английский драматург XX века, второй (после Шекспира) по популярности в английском театре. Своё самое известное произведение — комедию «Пигмалион» — Шоу написал в 56 лет. Шоу стал единственным в мире человеком, удостоенным одновременно Нобелевской премии и премии «Оскар», которую он получил в 1938 году. Бернард Шоу был вегетарианцем и вёл активный образ жизни — катался на коньках, велосипеде. Он отвергал лицемерные ограничения и условности, звал человека к истинной доброте и порядочности, разоблачал лицемерие и жестокость во всех их проявлениях. Не мог пройти он и мимо страданий, причиняемых человеком другим существам. В нетипичном для него жанре — стихотворении — он пишет о лицемерии человечества, которое молит Бога о прекращении войн и убийств, а само ежедневно убивает ради прихоти, ради радостей желудка. С присущей ему язвительностью Бернард Шоу отвечает на вопросы не вегетарианцев, почему он перестал есть мясо: «Зачем требовать от меня отчёта, почему я питаюсь как порядочный человек? Если бы я поёдал обожжённые трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему

я так поступаю?» А в 70 лет, на вопрос: «Как вы себя чувствуете?», он ответил: «Прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мясо». В 90 лет на тот же вопрос он отвечал: «Прекрасно, больше меня никто не беспокоит: те врачи, которые меня пугали, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Бернард Шоу дожил до 94 лет, сохранив ясный ум и подвижность. Он умер оттого, что не сумел оправиться после перелома бедра, который получил, свалившись со стремянки во время обрезки деревьев.

Нельзя не отметить и ещё одну величайшую личность в мировой истории. Это борец за независимость своей страны, **Махатма Ганди** (1869–1949). Он был одним из руководителей и идеологом национально-освободительного движения Индии. Этот лидер показал всему миру, что может сделать человек с чистым сердцем и чистой душой, несмотря ни на какие обстоятельства. Ганди удалось невозможное. Он сделал политику сферой духовности, превратив политическую борьбу в осуществление морально-нравственных норм, и доказал возможность нравственной политической жизни. Ганди был великим режиссёром многомиллионных народных действий, и, в конце концов, выигрывал даже безнадежные, казалось бы, сражения, обладая поразительной способностью вдохновлять и зажигать народ. О нём говорили, что он «способен создавать героев из глины». Его методы, равно как и цели, были всегда чисты и открыты, боролся он не с людьми, а с теми отклонениями от нравственности, которые они допускают, боролся за очищение. И союзником в его борьбе всегда была совесть. «О величии нации и её моральном

прогрессе можно судить по тому, как она обращается с животными», — говорил он. Махатма Ганди ел простую вегетарианскую пищу, которую сам готовил, носил сандалии на босу ногу и кусок домотканой материи; спал на циновке, постелив её на пол или топчан, мыл за собой посуду и полностью себя обслуживал. Он мало спал, но очень много работал. Ганди дожил до того дня, когда его родина, долгие годы эксплуатируемая британскими колонизаторами, получила независимость. Его позиция ненасильственного гражданского неповиновения привела к освобождению Индии от власти Британии. По сей день миллионы людей считают его святым.

Совсем не удивительно, что этот высоконравственный человек родился в семье убеждённых вегетарианцев, исповедовавших джайнизм — древнейшее направление индуизма, в котором проповедь ненасилия, непричинения зла всему живому достигала абсолюта. Вегетарианцем Ганди был с детства, а, попробовав мясо будучи подростком, испытал лишь отвращение, которое усугубилось чувством стыда и угрызениями совести. Впоследствии он скажет: «Я не рассматриваю плоть умерщвлённых животных как необходимую для нас пищу. Напротив, я убеждён в том, что для человека неприемлемо употреблять мясо в пищу. Мы заблуждаемся в своих попытках копировать низших животных, на деле превосходя их в развитии».

Так, и великий «повелитель молний» **Никола Тесла** (1856–1943) к концу своей жизни понял, какое негативное влияние оказывает мясное питание на человека и потому предпочёл стать вегетарианцем. В статье для *Century Illustrated Magazine* он писал: «Несомненно,

гораздо разумнее выращивать овощи. Я думаю, что вегетарианство — достойный путь избавления от варварских привычек. То, что мы можем существовать на растительном рационе, работать и даже преуспевать — не просто теория, а хорошо продемонстрированный факт. Представители множества народов, живущих практически на одной растительной пище, обладают превосходным телосложением и силой. Не вызывает сомнений то, что растительная еда, например обычный овёс, дешевле мяса и при этом оказывает лучшее влияние на физическую и умственную деятельность. Такая еда, кроме того, меньше напрягает наши пищеварительные органы и делает нас более удовлетворёнными и дружелюбными, приносит просто неоценимую пользу. Учитывая эти факты, нужно предпринять любые усилия, направленные на прекращение бессмысленной и бессердечной бойни животных, которая разрушительна для человеческой морали. Чтобы освободиться от животных инстинктов и потребностей, которые сдерживают наш общий рост, нам следует начать с самых корней, из которых они проявляются: необходимо полностью изменить характер пищи...»

Вегетарианское питание предпочли и такие известные личности, как физик **Альберт Эйнштейн**, учёный **Исаак Ньютон**, писатель **Марк Твен**, американский политический деятель **Бенджамин Франклин**, предприниматель **Генри Форд**, философ **Артур Шопенгауер**, натуралист **Чарльз Дарвин** и многие, многие другие.

В последнее время бытует мнение, что вегетарианство представляет собой некое новомодное явление, пришедшее в Россию с Запада совсем недавно. Это мнение является



глубоким заблуждением. Русское вегетарианство имеет славную историю и оказало серьёзное влияние на формирование современного европейского и мирового движения за права животных. Журналы и книги дореволюционного периода очень чётко передают настрой, витавший в творческих, прогрессивных кругах Российской Империи: факты, изложенные в этих чудом сохранившихся документах, свидетельствуют о расцвете этической мысли в дореволюционной России. Вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые — всё это реально существовало в начале прошлого века в разных городах России и разрушилось в один миг с приходом новой политической эпохи.

На рубеже XIX–XX вв. возвышается фигура **Льва Николаевича Толстого** (1828–1910), этический вклад которого в мировую культуру был настолько велик, что затмил грандиозность его писательского наследия. Лев Толстой стал приверженцем вегетарианства в возрасте 50 лет. В этот период он написал знаменитый роман «Анна Каренина», который отразил размышления писателя о нравственности и этике человеческих отношений. Лев Николаевич в своей статье «Первая ступень» пишет, что основным шагом для нравственного и духовного улучшения человека является отречение его от любого насилия над другими. Для этого необходимо просто перейти на вегетарианство. На протяжении последних 25 лет своей жизни Лев Толстой активно популяризировал идеи и принципы вегетарианства на территории России. Десятого марта 1908 г. он отвечал на вопрос редакции американского журнала Good Health: «Прекратил питание мясом около

25 лет тому назад, не чувствовал никакого ослабления при прекращении мясного питания и никогда не чувствовал ни малейшего лишения, ни желания есть мясное. Чувствую себя сравнительно с людьми (средним человеком) моего возраста более сильным и здоровым... Думаю же, что неупотребление мяса полезно для здоровья или, скорее, употребление мяса вредно, потому что такое питание безнравственно; всё же, что безнравственно, всегда вредно как для души, так и для тела».

А если говорить о силе и выносливости, то известно немало современных российских и зарубежных спортсменов, отказавшихся от употребления мяса в пользу растительной пищи. Многие из них завоевали медали и вошли в историю как одни из лучших в своих видах спорта. Вот несколько примеров из длинного списка спортсменов-вегетарианцев, своим мужеством доказавших возможность спортивных достижений на таком питании:

**Алексей Воевода** — российский бобслеист, двукратный олимпийский чемпион Игр в Сочи, трёхкратный чемпион среди профессионалов по армреслингу, **Валентина Забияка** — чемпионка по бодибилдингу, **Эдвин Мосес** — звезда лёгкой атлетики, **Джон Салли** — легенда баскетбола, **Тони Гонсалес** — суперзвезда футбола, **Мартина Навритилова** — самая выдающаяся чехословацкая и американская теннисистка, **Принц Филдер** — известный бейсболист, **Тони Ла** — тренер и игрок в бейсбол, **Билл Перл** — легенда бодибилдинга, **Джо Намат** — звезда американского футбола, **Дэвид Забриски** — велосипедист, **Роберт Пэриш** — великий игрок НБА, **Билл Уолтон** — известный американский баскетболист,

**Эд Темплтон** — скейтбордист, **Карл Льюис** — великий легкоатлет, **Майк Тайсон** — легендарный боксёр, ставший вегетарианцем в 2008 году.

Эти люди проверили на себе и доказали, что вегетарианская диета не только не мешает профессиональному занятию спортом, а даже наоборот, делает человека более сильным и выносливым.

Одной из самых ярких личностей XIX–XX вв. был российский спортсмен **Иван Максимович Поддубный** (1871–1949), профессиональный борец, атлет, заслуженный артист России (1939), заслуженный мастер спорта, кавалер ордена Трудового Красного Знамени, чудо-богатырь, человек-легенда, которого уважали во всём мире. Иван Максимович боролся на крупнейших манежах Европы, Азии, Африки и Америки. На протяжении 40 лет он одерживал блистательные победы почти над всеми сильнейшими борцами мира, за что был признан «чемпионом чемпионов». Поддубный не проиграл ни одного соревнования из нескольких сотен. По тонкому наблюдению врача Е. Гарнич-Гарницкого: «Поддубный способен был развивать в нужные минуты энергию, подобную взрыву, и не терять „куража“ в самые тяжёлые и опасные минуты борьбы». В 32 года на чемпионате по французской борьбе в Париже ему составили медицинскую карточку: рост 184 см, вес 118 кг, бицепс 46 см, грудь 134 см на выдохе, бедро 70 см, шея 50 см. Сильнейший человек, весивший впоследствии почти 130 кг, всю жизнь был вегетарианцем! Выходец из простой украинской семьи, Иван Максимович и пищу любил простую, здоровую. Всю свою борцовскую карьеру атлет предпочитал питаться

исключительно овощами и кашами, также в большом количестве употреблял мучные изделия, фрукты и мёд, с удовольствием ел молочные продукты и, как вспоминают родственники, любил картошку «в кожухах». Но больше всего из овощей Поддубный любил редьку. В 1925 году, когда ему было уже за 50, он уехал на гастроли в Америку, где успешно бросал лопатками на ковёр известных американских чемпионов по борьбе, каждый из которых был на 20–30 лет его моложе и годился ему в сыновья, а то и во внуки (а это в спорте очень много значит). Гастролируя по Америке, в среде изобилия бананов и ананасов, Иван Максимович соскучился по обыкновенной русской редьке. Затосковав по ней, он попросил в письме сестру отправить ему посылку с редькой. И сестра прислала ему этот деликатес. Свою последнюю схватку на борцовском ковре он провёл в 1941 году в возрасте 70 лет. Другого подобного примера спортивного долголетия в этом виде спорта история не знает! Феномен Поддубного даёт уверенность в том, что сильный человек — это не обязательно тот, кто съедает за обедом баранью ногу и заедает её салом.

К счастью, как в России, так и за рубежом, как в прошлом, так и в наше время, всегда были и есть учёные, академики, медики, которые, вопреки догмам традиционной медицины, проводят собственные исследования, ставят эксперименты и доказывают, что вегетарианское питание обеспечивает организм человека всеми необходимыми для нормального развития составляющими. И именно благодаря научным исследованиям таких людей, как, например, русские учёные **Иван Петрович Павлов** и **Александр**

**Михайлович Уголев**, интерес к вегетарианству растёт, и всё больше обнаруживается тех, кто хочет быть здоровым и жить в гармонии с природой.

Одним из таких новаторов, не поверивших традиционным докторам и медицине и на себе испытавших эффективность гуманного питания, является профессор Арнольд Эрэт (1866–1922), почитаемый как истинный отец натуропатии, автор одних из самых важных исследований о здоровье и сохранении человеческого тела. В возрасте тридцати одного года у Арнольда обнаружили хронический нефрит, 24 наиболее уважаемых в Европе врача признали его случай неизлечимым. Тогда Арнольд стал изучать естественное, природное лечение. В 1899 году он поехал в Берлин, чтобы изучать вегетарианство, а затем в Алжир, где он экспериментировал с постом и фруктовыми диетами. Ведя такой образ жизни, Арнольд вылечил себя сам.

Считается, Эрэт обнаружил, что человеческий организм является «газовоздушным двигателем», который работает исключительно на кислороде, и что диета, состоящая из фруктов (без крахмалов) и овощей с зелёными листьями, является единственной подходящей едой для человека. «Я целых два года питался исключительно фруктами, то есть пищей, не содержащей слизи. Я перестал нуждаться в носовом платке, и теперь этот продукт культуры бывает мне редко необходим. Разве вы видели когда-нибудь, чтобы на свободе живущее животное сморкалось или плевало?» — говорил он.

В начале 1900 года он основал популярный санаторий в Асконе, Швейцария, где смог избавлять от недугов

тысячи пациентов, считающихся неизлечимыми. Позднее он перенёс этот санаторий в Калифорнию. Он лечил своих больных с помощью перевода их на фруктовую, то есть безслизистую, диету, которая эффективна при лечении не только тучности, но и хронических заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, лёгких, кожи. Эрбет подготовил диетический трактат под названием «Система безслизистой диеты». Эта книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся вопросами поддержания своего здоровья и сохранения долголетия. Она актуальна и в наши дни, в ней даётся ряд простых, но очень нужных советов по оздоровлению. Арнольд Эрбет писал: «Заблуждение и невежество относительно того, что нужно есть, являются в действительности настолько большими, что это нужно обязательно назвать „недостающим звеном“ в человеческом разуме». К сожалению, этому учёному не удалось прожить долгую жизнь, он умер в возрасте 56 лет при загадочных обстоятельствах.

Высочайшую эффективность вегетарианского питания доказала своей жизнью **Галина Сергеевна Шаталова** (1916–2011). Профессиональный хирург с многолетним стажем, кандидат медицинских наук. Она разочаровалась в официальной медицине и стала первой, кто пропагандировал вегетарианство и преподавал йогу в СССР ещё в 70-е годы, когда это являлось рискованным занятием, чуть ли не идеологической диверсией. В 1975 году в журнале «Наука и жизнь» выходит её первая публикация, где Галина Сергеевна рассказывает о естественном оздоровлении. «Мы слишком часто оперируем людей, которые могли бы быть здоровыми и без хирургии. Им необходим здоровый образ

жизни», — говорила она. После выхода на пенсию Шаталова решила поставить эксперимент. Чтобы отодвинуть старость, она разработала систему, получившую название «Активное долголетие». В основу этой системы легли работы **А. М. Уголева, И. П. Павлова, В. И. Вернадского, А. Л. Чижевского**, которые в пух и прах разбивали считающуюся сейчас единственно правильной теорию калорийного питания. Суть системы в том, что, во-первых, нужно отказаться от мяса, во-вторых, заниматься йогой, в-третьих, закаляться. Шаталова объединила всё вместе, и её система действовала. Она помогала не только ей самой, но и её родным и последователям. То, какие нагрузки выносила Шаталова в преклонном возрасте, удивляло всех. В 67 лет она пробежала марафон Новосибирск — Барнаул. В начале 90-х годов XX века в возрасте 75 лет она совершила ряд сверхмарафонов (500-километровых переходов по пустыням средней Азии) вместе со своими последователями — пациентами, незадолго до этого перенёсшими тяжёлые заболевания. Галина Сергеевна Шаталова прекрасно себя чувствовала, излучала здоровье и благожелательность, вела активный образ жизни, путешествовала, проводила семинары, ходила в походы, бегала, садилась на шпагат и обливалась холодной водой. Прожила она 95 лет и в старости практически не болела.

Немало медиков, лечащих своих пациентов с помощью вегетарианского и сыроедного питания и в наше время, например, **М. В. Оганян**, врач-уролог **М. В. Советов**, врач-педиатр **Анна Земенская** и другие. Конечно, многие медики-вегетарианцы предлагают свои уникальные методики питания, которые могут отличаться от других

диет, но важным фактом остаётся то, что все они базируются именно на вегетарианстве.

Стоит задуматься тем людям, которые ещё употребляют в пищу мясо. По какой причине труп животных вызывает у вас аппетит? Ведь смерть представляет собой очень неприятное и совсем не аппетитное зрелище. А учитывая, что известные вегетарианцы демонстрируют прекрасные примеры остроты ума и великой силы, возникают вопросы: зачем есть мясо и кто навязал населению нашей планеты эту кровожадную привычку? Представьте, что если бы, к примеру, кто-то захотел с самого детства вложить нам в голову, что полезно есть песок или глину. Ведь они тоже совершенно неаппетитны, но по этой логике мы бы ели их и считали очень вкусными, полезными и питательными. Очень странно, не правда ли? Подавляющее большинство людей настолько свыклись с этим безобразным аспектом кулинарии, что чаще всего, занимаясь приготовлением пищи или сидя за обеденным столом, нисколько не задумываются о том, что ежедневно оплачивают убийство животных.

Отказ от убойной пищи, противление жестокости, идеи сострадания ко всему живому имеют огромное будущее и со временем станут нормой. Они овладевали светлыми умами в разные эпохи, однако всегда были гонимы, поскольку человечество понуждали жить в войнах и насилии. Но живой росток добра, любви и гармонии рано или поздно пробивается сквозь любые препоны, и этот процесс мы имеем возможность наблюдать в наше время. Люди стали просыпаться, и можно увидеть, как всё больше молодёжи становится на путь вегетарианства и здорового образа жизни, не желая причинять жестокие страдания животным!



## ДЕТИ ВЕГЕТАРИАНЦЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

*Давая детям мясную пищу, мы даём им все пороки.*

ФРЕНСИС БЭЙКОН

В нашем обществе относительно благосклонно принимают переход к вегетарианскому питанию среди взрослых и пожилых людей, чаще всего понимая такой тип питания как диету, помогающую справиться с накопившимися болезнями. Однако любые разговоры о вегетарианстве с рождения вызывают неприятие и опасения, иногда даже со стороны вегетарианцев.

Тип питания ребёнка определяет, в первую очередь, его мать ещё во внутриутробном периоде, в дальнейшем посредством грудного молока, а также собственным примером и авторитетом. Но даже во всеядной семье прикармливание ребёнка мясом чаще всего происходит путём хитрых уловок. Для этого мясо тщательно измельчают, приправляют, смешивают с растительными продуктами, постепенно вызывая привыкание растущего организма и своеобразную зависимость. Стоит ли всё это приложенных усилий, или для ребёнка неестественно потреблять мясо?

Повсеместно считается нормой, когда ребёнок болеет с рождения простудными заболеваниями, страдает от ушных инфекций, колик, различных аллергий. Всё это не вызывает беспокойства молодых мам. В то время как достаточно перейти к адекватному питанию и здоровому образу жизни, чтобы избежать этих проблем и дать возможность детям расти полноценными. Это утверждение подкреплено многолетними исследованиями врачей по всему миру, всё возрастающим числом детей-вегетарианцев, а также существованием народов, в течение многих веков не дающих мясо детям с самого их рождения, такими как индийцы. Вот что пишет выдающийся американский врач-диетолог: «Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребёнку до 7–8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах». Неожиданная рекомендация, не правда ли?

По этому поводу знаменитая танцовщица **Айседора Дункан**, говоря о своих воспитанниках, учащихся созданной ею танцевальной школы в Германии, высказалась без обиняков: «Дети делали необыкновенные успехи. И я уверена, что своим здоровьем они значительно обязаны вегетарианскому режиму, введённому доктором Гоффом».

Через много десятилетий также однозначно высказался и руководитель московской «Натуропатической школы оздоровления и родовспоможения» **Валерий Капралов**: «Чтобы дети росли по-настоящему здоровыми, крепкими и такими оставались всю жизнь, мало одних занятий физической культурой. Важно, чтобы они правильно питались и, в первую очередь, — не употребляли животного

белка. Тогда организм ребёнка будет развиваться так, как ему положено природой, и такой человек избежит многих заболеваний, уготованных тем, кто ест мясо».

В книге С. Брейер «Новый домашний врач» описывается, как общество вегетарианцев и городской совет Лондона приняли решение на базе сиротских приютов изучить влияние рациона на развитие ребёнка. В эксперименте принимали участие около 2000 детей, которых разделили на две группы. Одна группа питалась исключительно вегетарианской пищей, а другая — традиционно.

Когда прошло шесть месяцев, оказалось, что дети, меню которых было основано на блюдах вегетарианской кухни, были более сильными и здоровыми по сравнению с детьми второй группы.

В книге «Здоровое питание для детей» подробно говорится о мифах и реалиях вегетарианского питания. Российский научно-практический центр вегетарианского общества исследовал поселение веганов в Сибири и не выявил ни у кого, в том числе у детей, ни разу в жизни не пробовавших животную пищу, дефицита витамина В<sub>12</sub>. Необходимый организму белок ребёнок в достаточном количестве может получить и из растительных продуктов: орехов, бобовых, риса, сои. С той разницей, что растительные белки, в отличие от белков животных, не выводят из организма важнейший химический элемент, насущно необходимый развивающемуся организму, — кальций. Именно поэтому такие ведущие авторитеты, как, например, **Американская академия педиатров**, считают при сказку: «Пейте дети молоко: будете здоровы!» — ложью. Кроме того, некоторые молочные продукты способствуют

развитию у детей страшного заболевания — сахарного диабета 1 типа — формы, при которой необходимы ежедневные инъекции инсулина. В Финляндии, где уровень потребления детьми молочных продуктов наиболее высок, диабет 1 типа встречается у 40 человек из 100000. И напротив, на Кубе и в Северной Корее, где дети почти не употребляют молока, это заболевание практически не встречается.

Разговоры о вреде молока могут показаться странными, ведь рацион любого новорождённого ребёнка — грудное молоко. Однако это молоко его матери, которая связана с ним как генетически, так и энергетически. Мать и ребёнок — один биологический вид, строго говоря. Молоко коровы, по большому счёту, предназначено для другого биологического вида. В нём содержатся именно те вещества, что необходимы телёнку для нормального развития и формирования иммунитета. Человеческий организм вынужден преобразовать вещества, содержащиеся в молоке коровы, до усвояемого состояния. Такие биохимические процессы для детского организма в нагрузку, как и преобразование чужеродных белков, содержащихся в мясе. А потому врачи, досконально изучившие вопросы диетологии детей, не рекомендуют употребление таких продуктов, особенно в раннем возрасте.

«Многие родители методом проб и ошибок узнают то, каким образом питание матери может отразиться на грудном ребёнке. Однажды я ехал на поезде в Нью-Йорк для проведения беседы с педиатрами о детском рационе. В поезде практически никого не было, поэтому стояла относительная тишина, которую, однако, нарушал один голосящий

младенец. Нервничающие родители малыша тщетно пытались его успокоить. Рискую показаться навязчивым, я всё же спросил молодую пару о том, что, возможно, какие-нибудь продукты оказали такое воздействие на ребёнка. „Я кормлю его грудным молоком“, — ответила мать, — „он ест только это. Но подобное с ним случается каждый раз после того, как я выпью коровье молоко, кофе или съем шоколад“».

**Нил Барнард**, доктор медицины

Здоровье и психическое состояние грудных детей в первую очередь зависит от питания матери: в данном случае питание оказывается одним из стрессовых факторов.

Дети-вегетарианцы объективно меньше подвержены стрессам. В одной из московских школ для детей, страдающих неврологическими отклонениями, было введено вегетарианское питание. И результат оказался блестящим. Все показатели оставались в пределах нормы, но характер пациентов уже через год стал гораздо более уравновешенным.

Все четверо детей **Пола Маккартни** — вегетарианцы с рождения, а младший, Джеймс, даже веган. Сэр Пол любит вспоминать, как его дочь Стелла ещё в начальной школе гордилась тем, что её совесть перед животными полностью чиста!

В 1998 году самый знаменитый детский врач и педагог в мире, доктор медицины **Бенджамин Спок**, полностью переписал свою книгу «Советы доктора Спока по уходу за младенцами и детьми среднего возраста». Доктор Спок открыто говорит родителям о том, что питание детей должно быть веганским, то есть состоящим исключительно из растительной пищи, в рационе не должно быть ни мяса (в любых видах),

ни яиц, ни молочных продуктов. В результате тщательно проведённых педиатрами научных и практических исследований было доказано, что рекомендации доктора Спока правильны: овощи, злаковые, бобовые и фрукты являются самой естественной пищей как для детей, так и для взрослых.

Но он был не единственным врачом, публично предлагавшим родителям воздержаться от кормления детей животной пищей.

«Удержать ребёнка на правильном пути — непростая задача. Родителям нужно справиться с множеством трудностей: начиная со школьных обедов, которые не всегда предлагают детям здоровую пищу, и кафе быстрого питания, в которые всегда можно заглянуть, возвращаясь из школы, и заканчивая бесчисленными телевизионными роликами, рекламирующими лёгкие закуски с шипучими напитками.

Добавьте к этому те представления о питании, которые ребёнок перенимает у семьи и друзей, традиции, которые ассоциируются у него с определёнными праздниками, и всё то, что склоняет его к перекусам на улице — передвижные ларьки и кафе быстрого питания. Всё это в результате приводит к тому, что дети выбирают ту пищу, которую мы бы им не посоветовали.

Питаясь здоровой пищей с самого раннего детства, ваши дети будут обладателями колоссальных преимуществ на протяжении всей жизни. Для них — большая удача иметь таких родителей. Ваше желание обеспечить своему ребёнку здоровое питание обернётся в настоящий дар, который останется с ним на всю жизнь».

**Нил Барнард**, доктор медицины,  
из книги «Здоровое питание для детей».

В настоящее время на Западе уже стали нормой вегетарианские детские учреждения. Постепенно они начинают завоёвывать и Россию. Несколько лет назад появился учебник **Т. Н. Павловой** «Детям о правильном питании», его рекомендовал к использованию в школах бывший мэр Москвы Ю. М. Лужков.

При переводе детей на вегетарианское питание изучите самостоятельно этот вопрос. Постарайтесь поменьше слушать советы людей, образование которых в этом вопросе ограничилось телепередачами. Непременно пообщайтесь с теми родителями, чьи дети перешли на такой вид питания, посмотрите на их детей — они не отстают в развитии от своих сверстников, зачастую даже опережают их. И обязательно посмотрите фильм, снятый клубом osh.ru, «Дети вегетарианцы. Миф или реальность».

## КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

*Всё живое боится мучений, всё живое боится смерти; познай самого себя не только в человеке, но во всяком живом существе, не убивай и не причиняй страдания и смерти. Всё живое хочет того же, чего и ты; пойми же самого себя во всяком живом существе.*

БУДДА ШАКЬЯМУНИ

В этой главе мы поговорим о практических аспектах перехода на вегетарианство. Как изменить свою жизнь без вреда для себя и окружающих людей? Принимая решение стать, быть и остаться вегетарианцем, вы совершаете один из самых важных шагов в жизни. Этим шагом вы улучшаете своё здоровье, помогаете самому себе. Вы больше не поддерживаете мясную промышленность, разрушающую экологию планеты, а значит, заботитесь о будущих поколениях, закладываете фундамент для их развития. Вы перестаёте приумножать боль и страдания в этом мире, и теперь можете быть уверены, что производство товаров, основанное на несчастье и страданиях животных, уже не работает на вас.



Важно не только принять это благородное решение, но и стабильно следовать ему. Причина перехода должна быть весомой и значимой именно для вас. Кого-то толкает на этот шаг сострадание к нашим меньшим братьям, кто-то хочет быть здоровым, значимым фактором может оказаться и желание продвигнуться в духовных практиках. Любой мотив достоин. Подумайте, ради чего вегетарианцем становитесь Вы? Если просто шутки ради, маловероятно, что вам удастся задержаться надолго — не потому, что это сложно, а потому что любые изменения жизни или изменения привычек требуют некоторой мотивации. Тем более что со стороны окружающих людей вы будете слышать массу доводов в пользу того, чтобы есть мясо. Они будут твердить, что за животными хорошо ухаживают и гуманно убивают, но это неправда, утверждать, что нам необходимо мясо для поддержания хорошего здоровья, хотя статистика показывает иное. Они даже попытаются внушить, что мясная торговля помогает более бедным странам — когда на самом деле она их разрушает. Нужно понять, что это всего лишь предлоги и отговорки, что есть факты, упрямо говорящие об обратном.

Вероятно, тот, кто решил жить иначе, прекратив проявлять жестокость по отношению к животным, на некоторое время почувствует себя одиноким. Но со временем вы найдёте единомышленников, сейчас уже многие люди думают и поступают так же, как вы.

Иногда кажется, что жить, следуя всем моральным нормам, слишком сложно. Например, отказ от изделий из меха, кожи, шерсти кому-то может показаться слишком большой жертвой. Но убивать кого-то только за то,

что он родился с красивой шкуркой — жестоко. Если вы откажетесь от убийств, этот мир станет чище и лучше, но ещё больше блага вы сможете принести, если сможете другим принять такое решение, на основе новых знаний.

Просвещайтесь, читайте, смотрите, слушайте и делитесь знанием с окружающими. Чтобы начать что-нибудь новое, нужно расширить свой кругозор. Поинтересуйтесь, какие существуют виды вегетарианства, в чем их отличия, плюсы и минусы. Прочтите несколько проверенных книг из библиотеки (или ещё лучше — возьмите их у друзей-вегетарианцев). Посмотрите видео и изучите мнения людей, утвердившихся на этом пути. Множество прекрасных вегетарианских сайтов представлено в Интернете. Это также придаст вам уверенности и позволит сформировать своё мнение, основанное на живом опыте, который даст возможность парировать едкие выпады остряков, которые узнав, что вы вегетарианец, засыпают вас «оригинальными» вопросами о том, что же есть бедным эскимосам, где брать белок беременным и т.п.

Если вы действительно намерены стать вегетарианцем, вам необходимо поделиться этой новостью с друзьями, с семьёй, людьми, которых вы знаете и любите. Вы будете обедать с ними в ресторане, у них дома, на общественных мероприятиях, на работе, и поэтому будет лучше для вас же, если они будут в курсе того, какую позицию вы теперь занимаете. Но делать это надо без фанатизма. Вам не удастся в течение недели просветить весь мир, и даже своё ближайшее окружение. На усвоение информации нужно время, поэтому не спешите. Возможно, близкие люди будут готовить безубойное блюдо специально для вас, или же вам

случится посоветовать им какой-то оригинальный рецепт. Если возникают трудности в общении, просто попытайтесь разъяснить им свои убеждения, ни в коем случае не переходя к ожесточённым спорам, попросите их проявить понимание. Расскажите, что вы изучили достаточно информации по этому поводу и решили проверить на личном опыте. Не пытайтесь силой привлечь в вегетарианство кого-либо, а просто поделитесь информацией, если им это интересно.

Важно адекватно пересмотреть свой рацион, подумать о том, что же вы едите ежедневно. Полезное занятие — составить список продуктов, которые вы регулярно сейчас употребляете на завтрак, обед, ужин, учитывая все ингредиенты. А потом, поразмыслив, найти вегетарианские альтернативы и сделать новый список. Например, вместо блюда из жареной курятины можно попробовать тофу, а рыбу заменить паниром с морскими водорослями. Как правило, вегетарианские продукты проще хранить, ваш холодильник станет свободнее.

Искать хорошие рецепты увлекательно! Необязательно покупать кучу новых изданий, хотя, безусловно, кому-то может помочь такой вариант. Попробуйте приготовить новые блюда, посмотрев различные мастер-классы, ролики, выложенные в сети Интернет. Изучите свойства продуктов. Не переходите только на гарниры своего прежнего рациона. Повседневные макароны и картошка не должны остаться вашим основным блюдом. Цельнозерновые каши на порядок полезнее обычных макарон. Старайтесь организовать свой рацион так, чтобы в нём преобладали фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, соевый белок, свежевыжатые соки, возможно, молочные продукты и др.

По поводу молочных продуктов мнения вегетарианцев разделились. Посмотрите, как ваш организм реагирует на отсутствие молока в рационе. Если вы чувствуете себя нормально, можете отказаться и от него. По сравнению с растительной альтернативой, молочные продукты содержат много не очень полезных насыщенных жиров. С точки зрения нравственности — производство молока не всегда гуманно.

Вы можете быть вегетарианцем и иметь слабое здоровье, если будете есть некачественную пищу. Нет необходимости переносить все огрехи на неправильность вегетарианства.

Существует расхожее заблуждение, что вся вегетарианская пища полезна, но это далеко не так. Вегетарианский фастфуд так же вреден, как и мясной. Поэтому не стоит в данном случае увлекаться гамбургерами из сои и жареной картошкой. Если вы решили при помощи вегетарианства стать более здоровыми, так и рецепты выбирайте под стать. Поверхностное изучение вегетарианской кухни приводит к тому, что некоторые люди едят только орехи и салат.

Однообразная еда изо дня в день радости жизни не добавляет. Открывайте для себя новые продукты, экспериментируйте. Переделывайте некогда привычные мясные блюда на новый лад, формируя теперь уже новые здоровые привычки. Например, привычный борщ варите не на мясном бульоне, а на красной фасоли. Овощи для него пассируйте на растительном масле. Любимый плов превратите в овощной, а любимые вареники с творогом могут стать варениками с тофу. Макаронные изделия также нетрудно

научиться готовить самим без использования яиц, а только из воды и цельнозерновой муки. А машинки для их приготовления можно найти в любом супермаркете. Используйте смесь пряностей для разнообразия вкусов. Иными словами, глубже погрузитесь в вегетарианскую кухню. В погоне за изобилием овощей и фруктов в новом меню начинающие вегетарианцы нередко забывают о кашах. А ведь при отказе от животной пищи только посредством зерновых и семян можно получить витамины группы В и цинк в необходимом количестве. Витамины группы В отвечают за работу нервной системы и состояние кожи, волос и ногтей, а цинк — за полноценное усвоение белка.

Научитесь прислушиваться к своему телу. В период перехода на новую систему питания вы будете испытывать некоторый дискомфорт. Ваш организм постоянно будет просить привычной для него пищи. Вы можете испытывать голод или чувство ненасыщения. Прислушивайтесь к нему, отслеживайте изменения и анализируйте. Если ваш мозг настойчиво требует мяса, в вашей пище недостаточно белка и жиров. Если испытываете дискомфорт в желудке, пересмотрите набор продуктов. Возможно, вы одновременно ввели в своё меню много новых, непривычных для организма компонентов пищи.

Начинающие не различают вегетарианство с сыроедением (употребление пищи, которая не подвергалась термической обработке) и резко переходят только на салатики из сырых овощей или поглощают одни только фрукты. А это ещё больший стресс для неподготовленного организма. При переходе на вегетарианство первые месяцы варёных овощей и запечённых фруктов в вашем рационе должно

быть больше, чем сырых, иначе дискомфорт в ЖКТ может доставлять вам регулярные неудобства. Организм необходимо постепенно приучать вырабатывать нужное количество ферментов для переваривания преобладающего количества сырых овощей, фруктов и зелени.

Некоторые люди предпочитают отказаться от любого мяса сразу. Это потребует большей воли, чем постепенный переход на вегетарианство, хотя, как показывает опыт, это действительно нетрудно. Просто подготовьте себя, предпринимая шаги, указанные выше (найдите рецепты, заменители, создайте новый перечень продуктов и как можно больше читайте, слушайте, общайтесь на эту тему), а затем сделайте свой осмысленный шаг. Вам потребуется несколько дней, чтобы привыкнуть, и затем новый тип питания уже не будет доставлять неудобств. И далее, когда вы уже будете обходиться без мяса, останется только работать над тем, как и чем питаться вне дома и других аналогичных ситуациях.

Главное, помните, в вопросах здорового образа жизни не стоит замыкаться только на сиюминутной пользе своему телу. Стоит задуматься о своём образе жизни, о поступках, которые вы совершали, о глубинных причинах болезней. И не забывайте, вегетарианство — это не столько отказ от пищи животного происхождения, сколько, прежде всего, нравственное и духовное очищение. Вегетарианство — это новый образ жизни, позволяющий вам стать добрее и жить в гармонии с природой и самим собой.

# Важность очистительных техник

*Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?*

Л. Н. Толстой

Природа создала наше тело совершенным. Представляющее собой сложную биологическую систему, оно идеально устроено для жизни в условиях нашей Вселенной. Но чёткая и отлаженная работа важных процессов в нашем организме зависит от того, насколько он чист как изнутри, так и снаружи. Нарушение распорядка дня, питания, неправильные мысли и поведение, засорение внутреннего мира информационным мусором — всё это приводит к плачевному состоянию. Физическое тело зашлаковывается от неправильной еды, а негативные мысли и неэтичное поведение искажают энергетическое тело. Человек грузнеет, грубеет, интересы становятся ограниченными и примитивными. Для эффективной жизни необходимым условием является создание здорового и чистого организма. Вегетарианство — это не только диета, это, прежде всего, чистота души и тела.

Задумаемся, что же такое мясо? Это мышцы убитого животного. Всё, из чего ушла жизнь, в этом мире начинает немедленно разлагаться. Кому-то это может показаться ужасным, но этот механизм заложен во все тела и предметы на этой планете. Всё, что живёт или произрастает, не вечно, и через какое-то время покинет свою материальную оболочку. Даже самые твёрдые минералы подвержены разрушению, а металлы — коррозии. И потому, когда душа покидает тело, оно, оставаясь без хозяина, должно быть разрушено, а первоэлементы возвращены на место, чтобы через какое-то время дать тело новой жизни.

То есть на физическом уровне после смерти белковые соединения в мёртвом теле начинают сворачиваться, и начинается процесс разрушения протеиновых структур. Процесс разрушения белковых структур животного сильно отличается от аналогичного процесса в растительном мире. Все видели гниющую плоть и понимают, что даже на вид это крайне неприятно. Чтобы приостановить процессы распада, через некоторое время после убоя животных помещают в холодильники на «хранение». Затем их перевозят в соответствующие отделы магазинов и продают, после чего мясо попадает домой к покупателю и снова хранится в холодильнике до тех пор, пока из него что-то не приготовят. Однако охлаждение до  $-10^{\circ}\text{C}$  или  $-15^{\circ}\text{C}$  лишь затормаживает процесс разложения, но не останавливает его полностью. Это означает, что мясо, хранящееся в холодильнике, всё равно подвержено медленному разложению. И конечный потребитель вряд ли догадывается, на каком этапе разложения находится его покупка. Часто ядовитые



бактерии, сопровождающие гниение, не разрушаются даже во время приготовления мяса, особенно если его недожаривают, как это происходит в ситуации с отбивными или шашлыком. Таким образом, мясо, во-первых, поступает к нам в желудок в процессе разложения, во-вторых, продолжает гнить внутри нас.

Продвигаясь по очень длинному и запутанному кишечнику человека, непереваренное мясо продолжает естественный процесс разложения и выделения токсинов, среди которых преобладает трупный яд. Эти токсины впитываются через тонкие стенки кишечника и отравляют организм, оказывая разрушительное воздействие на иммунную систему, что в свою очередь создаёт постоянное подавленное состояние иммунитета, способствующее возникновению и неуправляемому развитию различных вирусных и онкологических заболеваний. Помимо этого, гниение внутри кишечника образует среду для бактерий, питающихся продуктами разложения. Их бурное развитие в этой среде пагубно влияет на родную микрофлору кишечника и приводит к ухудшению пищеварения в целом, создавая повышенную нагрузку на иммунитет.

В конечном итоге непереваренное мясо оседает в складках кишечника и образует токсичные уплотнения, называемые «каловыми камнями». В обычном состоянии они просто препятствуют пищеварению и продвижению продуктов по ЖКТ, абсорбируя в себе токсины. Но в состоянии голода кишечник начинает переваривать и всасывать в кровь то, что можно высосать из остатков пищи, покрывающей его стенки. При этом начинается повторное всасывание токсинов и ядов, содержащихся и накапливающихся

в каловых камнях. Отравление организма этими ядами вызывает такой феномен, как «мигреньевые боли на голодный желудок». Настоящая причина болей в голове на голодный желудок — внутреннее отравление организма.

Признаком внутреннего гниения является повышенное и зловонное потоотделение, а также плохой запах изо рта. Интенсивное потоотделение с ярко выраженным запахом является механизмом избавления организма от переполняющих его отравляющих веществ, накопление которых связано с употреблением пищи животного происхождения.

Наиболее вредными ядами и токсинами, которыми мясоеды поневоле отравляют своё тело, являются мочевая кислота и другие азотистые соединения. Кислотные продукты распада мяса соединяются, нейтрализуясь, с органической известью из костей, повышая их хрупкость (остеопороз) и способствуя возникновению болезни суставов (ревматизм, артрит) и зубов. Например, в одном фунте (почти полкилограмма) бифштекса содержится 14 граммов мочевой кислоты. Американские врачи, исследовавшие деятельность почек мясоедов и вегетарианцев, обнаружили, что для того, чтобы очистить организм от азотистых соединений, содержащихся в мясе, почки должны выполнять работу в 3 раза большую, чем почки вегетарианцев. Пока люди молоды, они обычно не замечают этой чрезмерной нагрузки, но с годами организм изнашивается, и проявляются различные заболевания. Когда почки не могут уже больше справляться с очищением организма, остатки мочевой кислоты распространяются по всему телу. Чаще всего она абсорбируется мускулами и со временем кристаллизуется там. В случае отложения мочевой кислоты

в суставах, возникают болевые ощущения: подагры, артриты и ревматизм. Когда же мочевая кислота накапливается в нервных сплетениях, результатом бывают невриты и ишиас. Сейчас многие врачи предписывают своим пациентам, страдающим от этих заболеваний, полностью отказаться от мяса или, по крайней мере, резко ограничить его употребление.

Проблема ещё больше осложняется тем, что в пищу скоту, предназначение которого — идти на убой, добавляют огромное количество химических веществ. **Гэри Налл** и **Стивен Налл** в своей книге «Яды в вашем организме» приводят некоторые факты, которые должны заставить серьёзно задуматься любого человека, проявляющего заботу о своём здоровье, прежде чем купить очередной кусок мяса или ветчины. «Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2700 других препаратов. Процесс химической „обработки“ животного начинается ещё до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке».

Рыба представляет также серьёзную опасность для организма, так как является самой грязной пищей. Различные вредные вещества, подобно солям ртути и другим загрязняющим химикатам, скапливаются в реках и озёрах, затем через жабры проникают в рыбу, оседают в мышечной ткани и потом попадают к людям. Поскольку рыба мигрирует, и течения переносят химикаты с места на место, такое загрязнение сейчас наблюдается повсеместно. Воздушные

потоки относят соли ртути от электростанций и мусоро-сжигательных заводов на сотни и тысячи километров, где они попадают в реки и моря. В результате это оказывается в рыбе, которую многие привыкли видеть у себя на столе. Мясо рыбы накапливает загрязнители такие, как полихлорированные дифенилы, вызывающие повреждение печени, нервной системы и органов репродукции. Присутствующие в рыбе стронций-90, кадмий, ртуть, свинец, хром и мышьяк могут вызвать повреждение почек, умственную отсталость, рак. Многие водные артерии загрязнены экскрементами человека и животных, а отходы жизнедеятельности переносят опасные бактерии. В мясо рыб из окружающей среды попадает много хлорорганических соединений, нарушающих выработку тестостерона в организме мужчин. При обильном употреблении рыбы мужчины лишаются воспроизводящих функций, становятся женподобными. Вредные вещества, поступающие с пищей, откладываются в нашем теле в виде шлаков.

Изначально наш организм — это хорошо отлаженная система с большим запасом прочности и адаптационными механизмами, способными подстроиться под изменяющиеся окружающие условия. Пока количество шлаков допустимое, и они не особо вредят организму, пока они не представляют угрозу для жизни, и у организма есть более важные задачи, шлаки эвакуируются или просто складываются в безопасных местах, когда системы выделения перегружены. У организма есть несколько выводящих систем: кишечник, мочевая система, дыхательная система и кожа. Через эти системы организм выводит всё обработанное и вредное.

Болезнь, вернее, проявление болезни — это не действие, направленное на разрушение организма, а наоборот, защитная функция организма, отвечающая за сохранение здоровья. Повышенная температура, насморк или зуд — всё это проявление способности организма к естественному выздоровлению, в процессе которого жизнь сама себя нормализует, выводя из организма неприемлемые для него токсичные вещества.

Каждый из нас может выбрать — хочет ли он очищаться через болезни и сопутствующие им страдания или прибегая к каким-либо методикам очищения. Особенно важно помочь телу очиститься в адаптационный период. Зачастую со сменой системы питания связан так называемый «очистительный кризис». Дело в том, что у людей, употребляющих мясо, организм работает в режиме складирования шлаков. Когда вы, переходя на вегетарианский режим питания, убираете основной источник ядов — мясо, возрастает иммунитет, у организма появляются силы на очищение, он постепенно начинает «разбирать помойки», которые создавались в течение многих лет. Шлаки начинают выводиться, в первую очередь попадают в кровь, в связи с чем у некоторых людей могут появиться признаки плохого самочувствия, например, симптомы, схожие с отравлением.

Инструменты, выбранные для очищения, могут быть разными: от известных всем гигиенических процедур (душ, чистка зубов, умывание по утрам), до методов очищения организма, пришедших из народной медицины (например, разнообразные способы чистки печени) или шаткарм (шесть очистительных практик, пришедших из йоги). Рассмотрим некоторые из шаткарм.

Кунджала — очищение желудка посредством йогической рвоты. Физически это очень простая практика, но многим не позволяет приступить к ней сложившееся неприятное представление о рвоте. Для выполнения кунджалы выпивается несколько литров подсоленной воды, а потом вызывается рвота (через надавливание пальцем на корень языка).

Эта практика позволяет выводить остатки еды из желудка, а также бороться с повышенной кислотностью. Кроме непосредственно физического воздействия, она хорошо снимает напряжение после переживания сложных ситуаций, конфликтов, позволяет освободиться от зависимостей.

Шанкхапракшалана очищает весь пищеварительный тракт. Процедура выполняется утром на пустой желудок и заключается в чередовании питья подсоленной воды и выполнения специальной серии упражнений, которые способствуют проведению воды по всему ЖКТ и выведению её через анальное отверстие. Эта процедура выполняется до тех пор, пока не начнёт выходить чистая вода. Упражнения стоит выполнять с усердием, ведь необходимо открыть все сфинктеры на пути воды, чтобы ей ничего не препятствовало на пути к прямой кишке. После выполнения этой практики вымывается большая часть микрофлоры кишечника, следовательно, необходимо в течение нескольких дней соблюдать диету, чтобы заселить кишечник новой микрофлорой и не навредить ему, пока не образовался новый защитный слой. Осваивать эту технику лучше под наблюдением опытного наставника.

В древности было мало информации о тонкостях выполнения шаткарм, поскольку эти техники являлись секретными.

Получить нужные сведения можно было только от Гуру. Такая секретность соблюдалась для того, чтобы чудодейственный эффект шаткарм могли узнать только достойные, ведь согласно Хатха Йога Прадипике: «Чтобы быть плодотворной, практика должна держаться в секрете; раскрытая, она становится бессильной». Сейчас информация по выполнению шаткарм стала более доступной. Однако некоторым шаткармы могут показаться трудными и ненужными. Всему своё время. Сознание должно быть готово к восприятию, действию и исполнению.

Подробнее о шаткармах, очистительных действиях, можно узнать в специальной литературе или на специально ориентированных семинарах.

Чтобы пища усваивалась полноценно и в организм попадали все полезные вещества, содержащиеся в растительной пище, вы должны поддерживать в чистоте свою пищеварительную систему. Чтобы полноценно удалялись отбросы — заботиться об адекватном состоянии выделительной системы.

Представители официальной медицины утверждают, что растительная пища не содержит некоторых минералов и аминокислот. Но проблема не в этом, все они содержатся в растительной пище в достаточном количестве или вырабатываются бактериями, размножающимися в кишечнике. Но наш пищеварительный тракт настолько загрязнён, что мы не в состоянии усвоить эти элементы. Если вы посмотрите рентгеновский снимок кишечника «среднего» человека, неособенно следящего за своим питанием, то увидите, что он практически весь забит каловыми камнями, мешающими усвоению пищи. Очистить кишечник можно

с помощью голодания, банальных клизм или шанкхпракшаланы. Важно помнить, что на первых этапах перехода продолжительные голодания выполнять не рекомендуется из-за потенциальной опасности отравления сильно зашлакованного организма, а промывания относительно безопасны, в случае отсутствия индивидуальных противопоказаний. В любом случае перед их выполнением стоит ознакомиться с соответствующей литературой и посоветоваться с компетентными людьми.

Что бы ни входило в арсенал ваших очистительных методик, отдельные техники или все практики, перечисленные выше, важно, что они помогут вам сначала привести тело в более чистое состояние, а потом это состояние поддерживать.

Вы встали на путь вегетарианства, но важно не только встать на этот путь, но и удержаться на нём. Некоторое время новое состояние организма может быть слегка дискомфортным для вас просто потому, что оно необычно. Тело по инерции ещё продолжает жить так, как оно жило пять, десять или двадцать лет назад. Вам будет хотеться вернуться в «зону комфорта». Но пройдёт немного времени, и организм привыкнет к новой норме, образно выражаясь, «пересоберётся» на новых основаниях. Привыкнув к чистому телу, вы уже сами не захотите возвращаться к мясоедению.

В физиологии вводится понятие гомеостаза («homeo» — одинаковый, «stasis» — состояние) — некоего нормального для организма состояния. В момент перехода ваша задача — выработать новый гомеостаз (не «мясоедческий», а «вегетарианский») и «записать» его как свою новую норму.



Можно рассмотреть процесс перехода к «новому гомеостазу» на уровне физиологии. В кишечнике человека, употребляющего в пищу мясо, обитают клостридии и бактерии, именно они помогают разлагать мясную пищу на «микрочастицы». У того, кто питается преимущественно растительной пищей — кишечная палочка, эубактерии, энтерококки. Микрофлора кишечника взрослого человека достаточно стабильна и меняется небыстро. А значит, чтобы перейти на вегетарианство, необходимо дать организму время для адаптации и размножения необходимых бактерий в кишечнике в нужном количестве.

Но важно не только удалять как физическую, так и энергетическую грязь, то есть очищаться, но и следить за тем, что вы в себя «загружаете» — на всех уровнях: как ментальном, так и физическом. Прежде всего, это касается пищи. Мясо, содержащие токсические продукты разложения, все красители и усилители вкуса, то, что называется в просторечии «химией» — это то, что загрязняет наше тело. В физиологии известен факт, что за семь лет наше тело практически полностью обновляется, в нём не остаётся ни одной старой клетки. То, насколько чистым будет ваше тело через семь лет, определяется тем, что вы едите сейчас. Важно осознанно подходить к тому, из чего мы строим себя.

Стоит обратить внимание не только на чистоту тела, но и чистоту речи и ума, которые должны быть свободны от сквернословия и дурных мыслей.

Можно подумать, что наши мысли не так уж и значимы — важно то, что мы делаем. Но мудрецы древности понимали, что человек позволяет себе дурные мысли, затем

он начинает произносить это вслух, а потом дело может дойти и до действий на уровне тела. А потому надлежит держать и свой ум в спокойствии, очищая его от «информационного мусора», от моделей поведения, навязанных «телевизором». Лучшим способом является замещение той информации, которая в вас уже заложена, более благочестивой. Для этого подойдёт духовная литература. Не столь важно, какую книгу вы выберете: Библию, Коран, буддийские Сутры или индийские Веды. Используйте то учение, которое вам сейчас близко. Речь прекрасно очищается через произношение мантр, молитв, славлений, чтение вслух священных писаний.

## БОЛЕЗНИ — СПУТНИК СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

*После многих лет постоянной болезни растительная диета доставила мне, наконец-то, облегчение, какое я напрасно надеялся получить от лекарств, и поэтому, из сочувствия к страждущим, у меня явилось горячее желание сообщить другим о благотворных испытанных мною результатах. С другой стороны, я хотел бы, по мере сил, содействовать уничтожению предрассудков, против которых человечество ведёт борьбу и которые касаются вопросов, имеющих такое близкое отношение к здоровью и счастью людей.*

ИСААК НЬЮТОН

Все определения слова «болезнь» говорят об одном и том же — о нарушении нормальной работы организма. Допустимо сравнить человеческий организм с механизмом. Как писал придворный лекарь короля Фридриха II ещё в восемнадцатом веке: «Человек — машина». У человека болезнь, у машины поломка. Если спросить у любого механика: «В чём причина болезни машины? В чём причина

поломки?» В девяноста случаях из ста он укажет на прямое или косвенное нарушение правил эксплуатации.

«Газовый двигатель может работать и на керосине, но он будет часто засоряться, быстрее изнашивается и сломается раньше, чем если бы он работал на газе».

Так и с человеком. И сама болезнь, и её причины тесно связаны с нарушением правил эксплуатации — нарушением правил жизни. В рамках рассматриваемой темы, главное — понять, что любая поломка нашего тела происходит от неправильной эксплуатации.

За последние десятилетия известные специалисты в области здравоохранения, диетологии и биохимии в ходе проведения различных исследований получили убедительные доказательства: чтобы оставаться здоровым, совершенно необязательно употреблять животные белки, даже напротив — диета, приемлемая для хищников и падальщиков, наносит вред человеку и является причиной возникновения различных заболеваний. А в качестве лечения и профилактики врачи всё настойчивее рекомендуют употреблять проростки, отруби, зелень, свежие овощи и фрукты.

Исторические факты говорят нам о том же. Во время Первой мировой войны Дания попала в кольцо блокады. В стране были введены строгие ограничения на ассортимент продуктов. Мясо из рациона датчан практически исчезло. Это привело к тому, что к концу первого года такой «диеты» статистические данные свидетельствовали о сокращении заболеваемости в стране и снижении уровня смертности на 17%. Подобные же ограничения были введены

в Норвегии во время Второй мировой войны. Весь скот и домашние животные были конфискованы для обеспечения немецких войск. Норвежцы употребляли в основном растительные продукты. В рамках вынужденного отказа от мясной пищи было особенно заметным снижение смертности в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы.

После окончания военных действий и возобновления привычного питания количество заболеваний со временем снова стало расти. С преимущественно мясным питанием связано возникновение большего числа смертельных болезней, чем с каким-либо другим фактором образа жизни или окружающей среды. Рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезни почек, ожирение, пищевые отравления и многие другие недуги встречаются среди мясоедов намного чаще, нежели среди тех, кто мясо не употребляет.

Обратившись к статистике, мы увидим, что показатели средней продолжительности жизни у народов, которые испокон веков находятся на преимущественно мясном питании, пугающе низки. Эскимосы, чукчи, аборигены Лапландии и Гренландии, рацион которых состоит в основном из животной пищи, имеют самую низкую в мире продолжительность жизни: 30–40 лет.

В этой главе приведены результаты различных исследований, подтверждающие тот факт, что питание прямым образом влияет на наше здоровье и подверженность различным заболеваниям, так же как и факты того, что переход к здоровому образу жизни может остановить развитие заболеваний, являясь лучшим лекарством. Вместе с алкоголизмом и табакокурением употребление в пищу мяса стоит в ряду главных причин смертности.

Факторы отрицательного влияния преимущественно белкового рациона связаны с биологическими особенностями человека, не приспособленного для такой еды. Доктор **Уильямс Коллинз** из Нью-Йоркского Маймондского Медицинского Центра обнаружил у прирождённых хищников, питающихся мясом, «почти неограниченную способность регулировать содержание в организме насыщенных жиров и холестерина». Но у травоядных и плодоядных существ, к которым правильно отнести человека, эта способность отсутствует полностью.

Так, если в течение длительного времени добавлять животный жир в пищу кролика, пищеварительная система которого не предназначена для переваривания такой пищи, то уже через два месяца стенки его кровеносных сосудов засорятся жировыми отложениями, вызывая тяжёлое заболевание, сходное с атеросклерозом человека. Аналогичный эффект мы наблюдаем и у людей. Чем больше они едят мясо, тем больше они болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Болезнь сердца обычно начинается с увеличения в крови жира и холестерина, содержащихся в мясе и других продуктах животного происхождения. Холестериновые частицы откладываются на стенке артерии, образуя бугорки, получившие название бляшки. Они затрудняют приток крови к сердечной мышце. Отказ от животных продуктов и потребление продуктов низкой жирности подавляют этот опасный процесс в зародыше.

В 1990 году доктор **Дин Орнш** произвёл революцию в кардиологии, показав, что здоровое вегетарианское питание, наряду с другими изменениями образа жизни, раскрывает закупоренные артерии в 82 % случаев без

операции, и даже без понижающих холестерин лекарств. Подобных результатов добился американский врач кардиохирург **Колдвел Эссельштин**. Имея огромный опыт в проведении сложных операций на сердце — шунтирований, он пришёл к выводу, что такие операции не могут предотвратить риск новых или повторных сердечных приступов. «За 11 лет своей карьеры хирурга я утратил иллюзии относительно концепции лечения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. За последние 100 лет мало что изменилось в лечении рака, и не было приложено серьёзных усилий в области профилактики как онкологических, так и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако эпидемиология этих болезней оказалась мне провокационной: у трёх четвертей населения планеты нет сердечно-сосудистых заболеваний, и этот факт тесно связан с особенностями их питания».

Доктор Эссельштин предпринял исследование по болезням коронарных артерий сердца. Он перевёл несколько пациентов, которые перенесли по 1–2 или более операций на коронарных сосудах сердца, на низкожировую растительную диету. У нескольких пациентов из этой группы в медицинском заключении было сказано, что они не проживут и года. Через несколько лет у пациентов доктора Эссельштина развитие болезни не только остановилось, но и повернулось вспять. У 70 % пациентов наблюдалось открытие закупоренных артерий. Изменение в рационе питания показало результаты, которых невозможно добиться, применяя лекарственные и хирургические методы лечения.

Не так давно учёные Гарвардского университета обнаружили, что нарушения кровяного давления среди

группы обследуемых вегетарианцев встречаются значительно реже, чем среди аналогичной группы мясоедов. Одиннадцатилетнее изучение 1900 вегетарианцев в Германии, проведённое «Германским центром изучения рака», показало, что по сравнению со среднестатистическими данными смертность у мужчин-вегетарианцев от заболевания сосудов головного мозга ниже на 61 %, у женщин — на 44 %. Последние исследования свидетельствуют о том, что человек, питающийся снижающей холестерин пищей, не только снижает вероятность случиться сердечным приступам, а также предохраняет себя от других заболеваний кровеносной системы. Люди, поддерживающие у себя низкий уровень холестерина, гораздо меньше подвержены болезням мозга с возрастом.

С высоким содержанием белка в рационе человека учёные связывают и возникновение такого распространённого сегодня заболевания, как рак: «Население в зонах с повышенным уровнем заболеваемости отличается высоким потреблением белков и жиров животного происхождения. Тогда как в рационе жителей зон с традиционно низким уровнем заболеваемости раком эти продукты присутствуют в малых количествах на фоне преобладающего употребления в пищу продуктов, богатых растительным протеином и клетчаткой», — пишут американские онкологи д-р **Б. Редди** и д-р **Э. Уиндер**. В 1983 г., основываясь на результатах подобных исследований, Американская Академия Наук сообщила, что «люди могут избежать многих раковых заболеваний, уменьшив потребление жирного мяса и употребляя в пищу больше овощей и злаков». Рак кажется многим фактически неизлечимым, однако



факты показывают, что даже его возможно вылечить или значительно замедлить рост опухоли, если правильно изменить своё питание и перейти к здоровому образу жизни. В засоленном и маринованном мясе содержатся нитраты и нитриты, которые связаны с возникновением рака ротовой полости, пищевода и желудка, в то время как копчёное и хорошо прожаренное мясо содержит различные канцерогены, сходные с веществами, находящимися в табачном дыме. Рацион с большим содержанием жиров, а именно таковой является мясная пища, увеличивает выделение желчи в кишечник. Именно такая пища вызывает возникновение рака груди, толстой кишки, яичника и простаты. Считается, что возможной причиной заболеваний толстой кишки являются так называемые вторичные желчные кислоты, образующиеся в результате бактериального метаболизма из первичных желчных кислот и выделяющиеся в кишечник.

У вегетарианцев ниже уровень вторичных желчных кислот, чем у людей, употребляющих мясо. Также важны различия в микрофлоре кишечника вегетарианцев и мясоедов. Бактериальная флора первых обладает значительно меньшей способностью преобразовывать желчь в потенциальный канцероген. Всемирная организация здравоохранения официально рекомендует всем людям употреблять в пищу каждый день хотя бы полкилограмма фруктов и овощей, а также некоторое количество орехов и зернобобовых.

Ещё одним негативным фактором, связанным с употреблением животных продуктов, являются инфекции и отравления. К ним относятся сибирская язва, туберкулёз, бруцеллёз, ящур, глистные инвазии и многие другие.

Животные часто переносят инфекционные заболевания, и этот факт недостаточно контролируется или просто игнорируется санитарными инспекторами. Нередки случаи, когда животное, страдавшее от рака какой-то части тела, всё равно отправляют на бойню, где заражённую часть отрезают, а остальное идёт на мясо. Метастазы при этом никуда не исчезают, оставаясь в остальной части туши. Или, что ещё хуже, мясо заражённого раком животного перемалывается в фарш, который продают затем под видом какого-либо полуфабриката. Только на территории Америки с её громадной армией санитарных инспекторов в 2003 году было продано на мясо 25 000 коров с явными признаками рака. И это происходит в то время, когда научно доказано, что, если рыба проглотит кусочек печени животного, больного раком, она сама заболит.

Глистные инвазии могут передаваться человеку через мясо. Так, человек может заразиться личинками свиного и бычьего цепня (солитёра), трихинеллами. Личинка свиного цепня в мясе называется финной, а заболевание при употреблении финнозного мяса человеком — тениозом. Финны представляют пузырьки серовато-белого цвета, расположенные во внутренних органах, в мышечной ткани межрёберных мышц и мышц передней стенки живота. При употреблении плохо проваренного мяса человек заражается солитёром, длина которого составляет несколько метров. При этом у людей развивается малокровие, вызванное нарушением синтеза цианокобаламина (витамина  $B_{12}$ ) и фолиевой кислоты. Поскольку финны имеют величину средней горошины, они видны невооружённым глазом. Если на площади  $40 \text{ см}^2$  обнаруживают более трёх

финн, туши животных подлежат уничтожению, если менее трёх финн, туши и субпродукты считают условно годными и обезвреживают, допуская такое мясо до стола потребителя. То есть даже мясо, поступившее на прилавок, прошедшее все формальные тесты, и то не является 100 % безопасным. Трихинеллёз часто возникает при употреблении мяса больных трихинеллёзом свиней. При этом в кишках у инфицированного человека через 2–3 дня образуется половозрелая форма паразита. Рождающиеся личинки проникают в лимфу, кровь, а затем в мышцы, где через 3–6 месяцев одеваются в капсулу. В инкапсулированном состоянии жизнеспособность трихинелл сохраняется годами.

Трихинеллы имеют небольшие размеры (менее 1 мм), поэтому не видны невооружённым глазом. Опасность трихинеллёза заключается в том, что ни тепловая обработка, ни замораживание не избавляют мясо от трихинелл.

Опустив нравственную составляющую, конечно, мы можем выжить на мясной диете, но при этом организм человека преждевременно изнашивается. Каждый человек должен сделать выбор, стоит ли ему угнетать других живых существ и подвергать себя опасным заболеваниям ради куска мяса.

Наше тело — это уникальный инструмент, данный нам для насыщенной и эффективной жизни, духовного развития, самосовершенствования и помощи окружающим. Это поистине удивительное творение, которое служит нам на протяжении всей нашей жизни, постоянно обновляясь и подстраиваясь под среду обитания. Запас прочности нашего организма просто фантастичен. По большому

счёту, следовало бы сказать, что мы живём в среднем до 55–75 лет не благодаря правильному образу жизни, а вопреки ежедневному отступлению от здорового образа жизни, в силу колоссального спектра защитных функций организма и его неповторимой способности к регенерации. Без способностей к выведению и нейтрализации вредных веществ, заложенных в нашем организме, человек не пережил бы и суточной дозы яда, которую он употребляет ежедневно с водой, пищей и воздухом. Важно помогать нашему телу защищаться от воздействия этих агрессивных факторов, а не отравлять его самостоятельно изнутри. Необходимо выбирать наиболее подходящую и естественную пищу: фрукты, злаки, орехи, овощи, зелень, зернобобовые.

# Правила здорового питания

*Не принимай нездоровую пищу, то есть та-кую, которая вновь разогрета после остывания, которая является сухой (не содержит натуральных масел), которая является избыточно солёной или кислой, несвежей или содержащей слишком много (смешанных) овощей.*

ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА

Современные люди повсеместно страдают от нехватки витаминов, микроэлементов и других биологически активных компонентов. Это связано с тем, что основу их питания составляют продукты, не обеспечивающие человека всем набором необходимых веществ.

**1.** Для улучшения и сохранения здоровья стоит исключить из своего рациона рафинированные продукты, такие как сахар, почти все растительные масла, мука высшего сорта и различная выпечка на её основе, а также фастфуд, газировки, жареные блюда и продукты, созданные с помощью химической промышленности и генной инженерии, в том числе изделия, содержащие термофильные дрожжи.

В результате рафинирования продукт лишается в том числе своей питательной базы, а также веществ, способствующих его перевариванию и полноценному усвоению.

Фастфуд несёт в себе лишь огромное количество калорий, жира, пищевого балласта и химических добавок. При жарке продукты напитываются жиром, при нагревании и дымлении масла образуются канцерогены, свободные радикалы и полимеры жирных кислот, негативно влияющие на здоровье.

Газировка предназначена не утолять жажду, а лишь окислять организм, повышать уровень глюкозы (сахара) в крови, что особо опасно для людей, страдающих ожирением и больных диабетом, разрушает эмаль зубов.

Такие продукты не несут в себе какой-либо пользы, а, наоборот, загрязняют организм и препятствуют его естественной работе. Учёными доказано, что, например, регулярное употребление белого хлеба активизирует рост раковых опухолей. Следите за тем, чтобы потребляемые продукты питания были цельными и не содержали в себе химические и синтетические добавки, внимательно изучайте этикетки в магазинах. Если в состав продукта входят непонятные и неизвестные ингредиенты, лучше оставить его на полке магазина.

**2.** Не употребляйте убойную пищу. Дело не только в нравственных принципах. Большая часть такой пищи не переваривается до конца и вызывает процессы, которые приводят к наполнению организма токсинами, спутниками разнообразных заболеваний.

**3.** Употребление алкоголя в любых количествах никаким образом не сочетается со здоровым образом жизни.

Не существует разумной дозы алкоголя. Русский невролог **В. М. Бехтерев** говорил: «Алкоголь является ядом для всякого живого существа — растений и животных». Вот лишь некоторые из негативных последствий употребления алкоголя:

- ведёт к разрушению головного мозга. Склеивая эритроциты, алкоголь закупоривает сосуды, как следствие, происходит кислородное голодание мозга (гипоксия), что ведёт к гибели клеток мозга — нейронов, которые очень быстро реагируют на кислородную недостаточность;
- повышает риск развития раковых заболеваний;
- вызывает цирроз печени;
- значительно снижает вероятность рождения здорового потомства. Спирт, попадая в организм женщины, разносится по кровеносным сосудам ко всем органам, проникая также в половую систему. Если семя мужчины обновляется за несколько месяцев, то женщина получает запас яйцеклеток один на всю жизнь. И попадание алкояда в эту святая святых неизбежно повредит хотя бы часть из них, что может стать причиной крайне плачевных последствий.

«Я вегетарианец и противник алкоголя, поэтому я могу найти лучшее применение моему уму».

Томас Эдисон

Ни столовые вина, ни любой другой «элитный» алкояд не может быть полезен организму. Содержащиеся в нём

яды будут разрушать организм, а полезные вещества гораздо проще получить из виноградного сока или ягод.

**4.** Не передайте. Какую бы полезную пищу вы ни вкушали, в случае, если вы съели слишком много, переполнив желудок, процесс переваривания нарушится, что может вызывать процессы брожения и гниения, приводящие к образованию токсинов и лишаящие человека сил и энергии. Единственное желание, которое возникает после плотной трапезы — отдых. Как гласит поговорка: «Сытое брюхо к учению глухо». При переедании органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости, сдавливаются и смещаются, что приводит к нарушению в них кровообращения. Древние мудрецы не зря считали переедание одним из серьёзнейших ограничений на пути духовного развития.

«Всё есть яд, и всё есть лекарство; и только мера отделяет одно от другого».

ПАРАЦЕЛЬС

Пища, принимаемая за один раз, не должна превышать количества, вмещающегося в ваших сложенных ладонях. Яд — это не вещество, это его количество.

**5.** Откажитесь от микроволновой печи. Разогретая или приготовленная в ней пища содержит канцерогены, особенно подвержены такому воздействию злаковые и молочные продукты. Микроволновое излучение приводит к разрушению и деформации молекулярной структуры пищевых продуктов, вызывая расстройства пищеварения. Происходят необратимые химические изменения пищи, что может привести к сбоям лимфатической системы



и подавлению защитных функций. Также они приводят к росту раковых клеток в крови.

**6.** Не принимайте слишком холодную или горячую пищу. Это связано с тем, что пищеварительные ферменты активируются только при температуре тела человека. Холодные блюда и напитки «гасят» пищеварительный огонь. Это подтверждается опытами советских рентгенологов, которыми установлено, что если запивать пищу холодными напитками, то время её пребывания в желудке сокращается до 20 минут, такой же эффект происходит в случае, если в конце трапезы скушать мороженое или выпить газировку со льдом. Пища быстро отправится в кишечник без должной обработки желудочным соком, и человек не насытится такой пищей. Такая еда вызывает процессы гниения и приводит к ожирению, поскольку чувство голода возвращается очень быстро.

**7.** Откажитесь от кофе, чая как чёрного, так и зелёного, энергетиков. Эти напитки, благодаря кофеину и тианину, перенапрягают центральную нервную систему: человек чувствует себя после их принятия более активным, бодрым. Но за счёт чего это происходит? Человек получает прилив сил из своих собственных запасных ресурсов, которые истощаются. Действие стимулирующих напитков состоит в том, что они являются катализаторами и высвобождают вашу энергию, сохранённую в резервах организма, обедняя его. Вырабатываемый в избыточных количествах адреналин, накапливаясь, может истощить человека. Кофеин, содержащийся в этих напитках, вымывает кальций из организма, что приводит к проблемам с зубами и уменьшает крепость костей. По сути, это

легализованные наркотики, от которых у человека точно так же вырабатывается зависимость, и порой человек становится рабом своих желаний, неспособным отказаться от чашечки кофе.

Отличной заменой являются травяные чаи, в особенности иван-чай, распространённый практически повсеместно в России и в настоящее время заслуженно возвращающий себе популярность благодаря своим вкусовым и целебным свойствам и отсутствию противопоказаний.

**8.** Старайтесь, чтобы в питании всегда присутствовала также свежая, не обработанная термически пища, поскольку она содержит большее количество питательных веществ и витаминов, способствует продвижению пищевого комка и лучше усваивается, с применением меньшего количества внутренней энергии. Нет нужды становиться сыроедом, но увеличивать процент потребляемых в свежем виде зелени, овощей и фруктов будет полезно для здоровья. Попробуйте зелёные коктейли. Они просты в приготовлении, полезны, удивительно вкусны, а также их употребление может стать источником энергии с утра. Кушайте больше свежих овощных салатов. Одна из ошибок начинающих вегетарианцев — преобладание в питании макарон, белого риса, картофеля и других бедных полезными веществами продуктов. Пища вегетарианца может быть очень разнообразной. В настоящее время появилось большое количество информации по этой тематике, и несколько вкусных и полезных рецептов мы приведём в этой книге.

**9.** Старайтесь пить больше воды в течение дня, примерно 2–3 литра, в зависимости от вашей конституции и работы селезёнки. Хорошо, если вода родниковая либо

талая. Большая часть воды, которая продаётся в магазине, избыточно фторируется, что негативно влияет на наш организм, она также по своему качеству не сильно выигрывает у проточной воды. Потребление большого количества воды позволит предотвратить обезвоживание, что является одной из причин старения. Сильная жажда сообщает нам о сильной нехватке жидкости, важно этого не допускать. Вода помогает нам очищаться, улучшает работу пищеварительной системы, питает организм на клеточном уровне, а также выводит из клеток продукты распада.

Кофе, чёрный чай и газированные напитки не могут заменить воду. Они оказывают обратный эффект — обезвоживают организм. Газированную воду нужно полностью исключить из своего рациона, так как для выведения углекислого газа организму требуется очень много жидкости.

Не пейте воду во время еды и сразу после неё, необходимо подождать хотя бы час. После употребления углеводистой пищи (каши, хлеб) желательно пить через 2 часа, а после употребления белковой (все виды бобовых) — после 4 часов. Жидкость, поступающая вместе с едой, меняет состав и концентрацию желудочного сока, вымывает ферменты, что усложняет процесс переваривания, нарушая процесс расщепления жиров, белков и углеводов.

Воду нужно выпивать как минимум за 25–30 минут до приёма пищи. Это поможет отличить жажду от чувства голода. Если после одного-двух стаканов выпитой воды через 30 минут чувствуется голод, то можно приступить к трапезе, а если «голод» прошёл, то лучше не употреблять лишней для организма пищи. Такая хитрость позволит познакомиться с лишними килограммами.

Также выпитая где-то за полчаса до приёма пищи вода смывает старый желудочный сок, который находился в желудке после предыдущей трапезы. Новый желудочный сок, выделенный специально для выбранных вами продуктов, позволит переварить их более эффективно.

Не зря наши предки говорили: «Воду пей перед едой — будешь долго молодой».

**10.** По возможности кушайте свежеприготовленную пищу. Чем дольше хранится приготовленная еда, тем меньше в ней пользы, тем дальше продвигаются процессы гниения, сначала невидимые для нас. С точки зрения древней науки о здоровье Аюрведы, несвежая пища относится к энергии тамас (невежество), которая вызывает сонливость ума и вялость в теле.

**11.** Важно, с каким настроением была приготовлена еда. Пища, приготовленная разгневанным человеком, может отравить или вызвать несварение. В свою очередь пища, приготовленная с заботой и любовью, наполняет здоровьем и энергией. Невидимые для нас вибрационные волны распространяются, проникая в еду. Самой лучшей будет свежеприготовленная пища, созданная человеком с благостным настроением и умом.

**12.** Перед приёмом пищи произносите мантру, молитву, славление. Это поможет изменить энергию пищи и осветит её, а также задаст нужный настрой перед трапезой. Пусть еда наполнит вас силой и энергией для эффективной жизни, во благо всех живых существ.

**13.** Следите за сочетаемостью потребляемых продуктов, не смешивайте большое их количество за один приём пищи. Когда в желудок одновременно попадают

несовместимые друг с другом продукты, их переваривание затрудняется. Несовместимые продукты можно употреблять не раньше чем через два часа.

В начале 20 века академик И. П. Павлов опытным путём установил, что на каждый пищевой продукт во время пищеварения выделяются свои пищеварительные соки и ферменты. Переваривание белковой и углеводистой пищи ведётся в разных условиях (кислой или щелочной средах), в разных отделах пищеварительного тракта и требует разного времени нахождения в них. Раздельное употребление белковых и углеводистых продуктов позволит поддерживать кислотно-щелочной баланс в равновесии.

**14.** Соблюдайте режим питания. С утра старайтесь кушать немного. Главный приём пищи лучше делать где-то в полдень или час дня, поскольку именно в это время лучше всего работают органы пищеварения, и еда лучше усваивается. После шести-семи вечера лучше не кушать, поскольку работа органов пищеварения уже не ведётся в полном объёме, и большая часть пищи, съеденной в такое время, превращается в завтрак. Набитый на ночь желудок не даст полноценно отдохнуть во сне. В случае сильного голода вечером можно выбрать наиболее легко усвояемую пищу — скушать немного овощей, выпить овощной свежесжатый сок.

**15.** Во время приёма пищи старайтесь направить всё своё внимание на этот процесс, тщательно пережёвывайте каждый кусочек, ведь переваривание пищи начинается уже в ротовой полости. Слюнные железы вырабатывают особые ферменты, которые помогают в расщеплении пищи, а также обеззараживают её.

Даже свежая питательная еда, поглощённая впопыхах за просмотром телевизионной программы либо за пустой болтовнёй, не сможет передать вам всю пользу. Чем лучше мы пережёвываем пищу, подготавливая её к перевариванию, тем больше полезных веществ будет усвоено, снизится вероятность переедания. Направляя всё своё внимание на трапезу, мы в полной мере можем насладиться вкусами, а также быстрее насытиться.

Не кушайте, если вы находитесь в плохом настроении, раздражены или обеспокоены — это будет препятствовать выделению необходимого количества желудочного сока, а также приведёт к перееданию.

**16.** После приёма пищи не рекомендуются серьёзные физические нагрузки, необходимо подождать хотя бы три часа. Сразу после трапезы полезно прогуляться либо посидеть в ваджрасане 15–20 минут, присев на пятки с прямой спиной. Эта поза благотворно влияет на пищеварение.

**17.** Принимайте пищу только тогда, когда проголодаетесь. У человека, постоянно перекусывающего в течение дня, не успевают выделяться слизь для защиты слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Это вызывает постоянные перегрузки секреторного аппарата. Также известно, что при переваривании пищи происходит слущивание эпителия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. При частых приёмах пищи этот процесс будет идти гораздо интенсивнее, что приведёт к быстрому изнашиванию всей пищеварительной системы.

**18.** Для поддержания здоровья органов пищеварения возьмите за привычку после пробуждения выполнять массаж внутренних органов. Это будет способствовать

пробуждению огня пищеварения, стимулирует органы брюшной полости и улучшает усваивание пищи. Йога предлагает различные техники для этого, например:

- массаж внутренних органов. Присаживаемся в положение ваджрасаны — голени на полу, опускаем таз на пятки. Ладони сжимаем в кулачки. Делаем вдох, на выдохе прижимаем кулаки к животу и опускаем корпус на бёдра. Если получается, лоб опускаем на пол. Находимся в таком положении несколько циклов дыхания. По желанию можно выполнить лёгкие вращательные движения кулаками, немного сильнее надавливая на живот. Затем аккуратно встаём, выпрямляя спину.
- уддияна бандха. В положении стоя делаем вдох, на выдохе присгибаем ноги в коленях и опираемся ладонями на бёдра. На задержке дыхания подтягиваем диафрагму за счёт создавшегося вакуума, напрягаем мышцы живота и направляем их к позвоночнику и вверх. Как только вы ощутите необходимость во вдохе, возвращайте тело в прямое положение и возобновляйте дыхание. Выполните 3–5 подходов.
- агнисара дхаути крийя. В положении стоя делаем вдох, на выдохе присгибаем ноги в коленях и опираемся ладонями на бёдра, подтягиваем уддияну бандху и на задержке дыхания двигаем мышцами живота вперёд и назад, постепенно увеличивая скорость таких колебаний с практикой. Как только вы ощутите необходимость во вдохе — возвращайте тело в прямое положение и возобновляйте дыхание. Выполните несколько подходов.

Противопоказаниями к выполнению мышечных манипуляций брюшной полости относятся язва желудка или двенадцатиперстной кишки, пупочная грыжа, болезни сердца, гиперфункция щитовидной железы, гипертония, критические дни у женщин и беременность.

Введя эти правила в привычку, вы сделаете большой шаг на пути к здоровью. Соблюдая их, вы сможете стать более счастливыми, рассудительными и энергичными, успешнее продвигаться по духовному пути, вести более эффективную жизнь, приносить благо окружающим.



# ЗДРАВЫЕ РЕЦЕПТЫ

В этой главе представлены некоторые вегетарианские рецепты. Теперь уже на практике вы можете убедиться, что вегетарианский тип питания это не только полезно, но и вкусно, разнообразно и доступно.



## Полезный майонез

**Ингредиенты:** льняная мука (2 ст. л.), вода (60 мл.), растительное масло (125 мл.), горчица (1–2 ч. л.), лимонный сок (2 ст. л.), соль и мёд (по вкусу).

**Приготовление:** В стакан блендера положить льняную муку, залить горячей водой и перемешать. Оставить массу набухать и остывать. Добавить в стакан горчицу, лимонный сок, по чуть-чуть мёда и соли, взбить, постепенно вливая растительное масло. «Майонез» готов. По цвету он немного темнее классического, но гораздо вкуснее. Отличная заправка для любого салата!



## Льняная каша

**Ингредиенты:** лён (1/2 ст.), вода тёплая (1/2 ст.), яблоко (1 шт.), ягоды, мёд (по вкусу).

**Приготовление:** Лён замочить на ночь (учтите, что за ночь его объём

прибавится). Утром вылить в блендер и добавить тёплой воды до нужной консистенции (около 1/2 ст.). Тщательно измельчить. Очистить яблоко от кожуры и сердцевинки, нарезать и добавить в блендер. Снова взбить. Выложить на тарелку и добавить ягоды и мёд. Просто, быстро и очень вкусно!



### Салат свекольно-апельсиновый

**Ингредиенты:** свёкла (1–2 шт.), апельсин (1 шт.), руккола (250 гр.), орехи (кедровые или грецкие, или фисташки) (50–100 гр.), оливковое масло, соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Свёклу помыть, отварить, почистить, нарезать дольками. Апельсин почистить от кожуры, семян и перегородок, оставив только мякоть. Очищенные орехи оживить, замочив в воде на пару часов или на ночь. Рукколу помыть, обсушить. Смешать все ингредиенты и заправить по вкусу или же выложить на блюдо по очереди дольку свёклы, дольку апельсина, дольку свёклы и т. д., а поверх посыпать зеленью и орехами, сбрызнуть маслом и специями, по желанию — заправить бальзамическим уксусом.



### Итальянский тёплый салат с перловкой

**Ингредиенты:** перловка (1 ст.), большой помидор (1 шт.), жёлтый перец (1/2 шт.), оливки (горсть), огурец (1 шт.), кинза (пучок), оливковое масло, соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Тщательно перебрать, промыть и сварить перловую крупу. Овощи и зелень помыть. Нарезать кубиками перец, огурец, помидор (без сочной мякоти), оливки — пополам. Затем сделать заправку: в ступке с крупной солью истолочь предварительно мелко порубленную кинзу, добавить 3–4 ст. ложки оливкового масла и круговыми движениями пестика всё взбить до однородной массы.

Вылить заправку в салат, перемешать, добавляя оливковое масло по вкусу. Салат получается необычайно вкусный и красивый.



## Цитрусовый салат

**Ингредиенты:** апельсин (1 шт.), грейпфрут (1/2 шт.), миндаль свежий (1/4 ст.), тыквенные семечки (1/3 ст.), ананас (1/4 шт.), оливковое масло (1 ст. л.), руккола (1/2 пучка), шпинат (горсть), соль, перец (по вкусу).

**Приготовление:** Орехи замочить на ночь, затем очистить от кожицы, семечки оживить, залив водой на пару часов. Фрукты помыть, очистить, нарезать на кусочки одного размера. Во фруктовую смесь добавить нарезанную зелень шпината, рукколу, миндаль, тыквенные семечки, масло, соль и специи по вкусу.



## Детокс-салат

**Ингредиенты:** брокколи (1 шт.), цветная капуста (1 шт.), морковь (1–2 шт.), семя подсолнуха (1/2 ст.), изюм чёрный (1/2 ст.), петрушка (пучок), оливковое масло, соль, перец (по вкусу).

**Приготовление:** Брокколи, цветную капусту и морковь помыть, почистить, отправить в кухонный комбайн или блендер. Мелко нарезать петрушку. Добавить оживлённые семечки (замоченные в воде на пару часов) и изюм (промытый и подсушенный). Заправить по вкусу и готово!



## Чapati

**Ингредиенты:** мука (1 ст.), вода (1/2 ст.), соль (необязательно – 1/2 ч. л.).

**Приготовление:** Замесить густое тесто, смешав ингредиенты. Накрывать тесто полотенцем и оставить его на 30 минут. За это время тесто дозреет. Смочить руки любимым растительным маслом, обвалять тесто в муке и ещё раз хорошенько его замесить. Разделить готовое тесто на небольшие равные порции, скатать их в шарики. Расплющить каждый шарик в лепёшку и обвалять его в муке. Раскатать тонкую лепёшку и пожарить (подсушить) на сухой (без масла) сковороде до светло-коричневых пятнышек с двух сторон. Лепёшка должна пухнуть и раздуваться.



### Суп «Горошинка»

**Ингредиенты:** нут (50 гр.), горох (50 гр.), фасоль белая (50 гр.), морковь (1/2 шт.), перец болгарский (1/2 шт.), зелень (укроп, петрушка) (несколько веточек), лаврушка (1 листик), приправа «Прованские травы» (щепотка), соль морская (по вкусу), вода очищенная (1,5–2 литра), масло сливочное (для обжаривания) (1 ст. л.).

**Приготовление:** Супа получается примерно на 3–4 порции. Нут, горох и фасоль с вечера залить водой и поставить вымачиваться (12–14 часов). Затем промыть ещё раз чистой водой, выложить в кастрюлю, залить водой и поставить вариться (примерно на 1,5 часа). Морковь и перец помыть, очистить, нарезать соломкой и потушить на топлёном масле. Когда бобовые разварятся, добавить в бульон тушёную морковь и перец, зелень, приправы, соль, лавровый лист и поварить ещё (примерно 5 минут). Удивительно вкусный суп готов.



### Сыр «Домашний»

**Ингредиенты:** творог (9%) (1 кг), сода питьевая (1 ч. л.), молоко живое (недлительного хранения) (1 литр), масло сливочное (250 гр.), соль морская (1 ч. л. с горкой).

**Добавки:** лист морской капусты нори (1 шт.),  
асафетида (1/3 ч. л.).

**Приготовление:** В эмалированную кастрюлю (не используйте посуду с антипригарным покрытием) налить молоко и поставить его на разогрев (не доводя до кипения). По желанию в творог добавить добавки. Как только кастрюля стала горячей, а от молока пошёл пар, добавить в неё творог и быстро размять его в молоке так, чтобы не было комочков. Как только молоко превратилось в сыворотку, кастрюлю снять с горячей плиты, не доводя до кипения — это очень важно. Далее взять дуршлаг, укрыть его двойной марлей, чтобы края марли свисали, аккуратно слить сыворотку и затем выложить творог. Оставить стекать часа на два-три, прикрыв творог краями марли. Форму для сыра (например, круглая мисочка с высокими краями диаметром 20 см и высотой 8 см) смазать растительным нерафинированным маслом (это придаст сыру особый аромат). Дополнительно отжать творог, осторожно взявшись за края марли и скручивая её. Когда творог стёк и стал плотным, переложить его в кастрюлю, где было молоко, добавить сливочное масло, соль, соду и поставить на плиту (средняя температура), постоянно вымешивая. Творог постепенно начинает приобретать желтоватый цвет, его текстура меняется и становится похожа на сырную массу. Вымешивать при нагревании примерно минут десять, пока текстура сыра не приблизится к однородной массе. Допускаются небольшие белёсые творожные комочки, впоследствии они растают, и их не будет заметно. Горячую массу очень быстро выложить в форму для сыра, так как сыр моментально начинает застывать. Форму с сыром оставить остывать и твердеть на 6–8 часов. Затем, пройдя по краям формы острым ножом, выложить сыр на блюдо, укрыть его пищевой плёнкой и поставить в холодильник. Сыр получается очень вкусным, питательным, но главное — без консервантов, стабилизаторов, вкусовых добавок и пр. Такой сыр хранится в холодильнике больше недели.





## Тыквенный рис

**Ингредиенты:** мускатная тыква (1/2 кг),  
молотый кумин (1 ст. л.),  
молотый кориандр (1 ст. л.), рубленые листья петрушки  
(1/2 ст.), сушёная клюква (1 ст.), рубленые грецкие орехи  
(1 ст.), чёрная соль, масло (по вкусу).

**Приготовление:** Тыкву вымыть, очистить, порционно порубить в комбайне примерно до размера риса. Выложить в миску, добавить специи, соль, петрушку, орехи, клюкву, масло и хорошо перемешать.



## Лимонад малиновый

**Ингредиенты:** чистая вода (1–2 л.), лимон (или лайм) (1 шт.),  
малина (или любая другая ягода) (1 ст.),  
мята (1 пучок), мёд (по вкусу), лёд (по вкусу).

**Приготовление:** Помыть все ингредиенты, тонко нарезать лимон на дольки, пучок мяты порвать на небольшие веточки. Взять подходящий по объёму графин и положить в него мяту и лимон, растереть их, чтобы дали сок. Добавить мёд и малину и снова немного растереть, добавить кубики льда и залить водой до края. Поставить настаиваться в холодильник на пару часов.



## Суп «Дары лета»

**Ингредиенты:** капуста брюссельская (8 кочанчиков),  
капуста белокочанная (3 листика), капуста цветная  
(8 соцветий), морковь (крупная) (1/2 шт.), помидор (крупный)  
(1 шт.), лавровый лист (1 шт.), специи «Прованские травы»,  
зелень (укроп, петрушка, кинза) (по 1 веточке),

*чёрный перец (по вкусу), соль морская (по вкусу),  
вода очищенная (1 литр).*

**Приготовление:** Суп готовится очень быстро. В кастрюлю залить воду и поставить закипать. Соцветия цветной капусты промыть, листья белокочанной капусты нарезать соломкой. Когда вода в кастрюле закипит, отправить в неё три вида капусты и оставить вариться, снимая пенку. Морковь почистить и нарезать соломкой, помидор мелко порубить и отправить в кастрюлю к капусте. Через 15 минут добавить лавровый лист, зелень и специи, посолить и варить ещё пять минут. Итак, ваше блюдо дня готово! По желанию суп можно заправить сметаной.



### Солянка «Вкусная»

**Ингредиенты:** *капуста белокочанная (6–8 листочков),  
капуста цветная (8 соцветий), морковь крупная (1/2 шт.),  
помидор средний (1 шт.), кабачок средний (1/2 шт.),  
специя «Прованские травы» (щепотку), масло гхи (1 ч. л.),  
вода очищенная (5 ст. л.), соль морская (по вкусу).*

**Приготовление:** Поставить варить соцветия цветной капусты в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Морковь нарезать мелкой соломкой и обжарить на масле гхи. Пока морковь обжаривается, порубить соломкой белокочанную капусту, кабачок и помидор нарезать полукольцами и отправить овощи тушиться к моркови, добавить варённые соцветия цветной капусты, воду, соль, специю и, накрыв крышкой, тушить примерно 15 минут. Вкусное блюдо готово!



### Вареники «Мо-Мо»

**Ингредиенты:** *Для теста: мука (2 ст.), вода (1/2 ст.),  
растительное масло (3 ст. л.), соль морская (по вкусу).*

**Для соуса:** морковь (1 шт.), помидор (крупный) (2 шт.), кабачок (средний) (1/2 шт.), перец чёрный горошком, перец душистый (потолочь ложкой) (по вкусу), масло гхи (1 ч. л.), мёд (1/2 ч. л.), соль морская (по вкусу).

**Для начинки:** капуста белокочанная (небольшой кочан) (1/4 шт.), зелень (укроп, петрушка) (по 2 веточки), морковь (1 шт.), масло гхи (1 ч. л.), вода очищенная (5 ст. л.), специя «Прованские травы» (щепотку), соль морская (по вкусу).

**Приготовление: Тесто.** Муку смешать с растительным маслом, добавить воду так, чтобы получилось крутое тесто. Тесто накрыть миской и оставить стоять, а пока приготовить пасту и начинку. **Соус.** Морковь натереть на крупной тёрке, помидоры и кабачок промолоть в блендере. Положить на сковороду масло гхи, морковь и слегка обжарить. Затем добавить помидорно-кабачковую массу, перец (размятый ложкой или ножом), мёд, соль по вкусу и тушить до готовности. **Начинка.** Морковь натереть на крупной тёрке, капусту нарезать тонкой соломкой. Положить на сковороду масло гхи, выложить морковь, капусту, воду, соль, специю «Прованские травы» и тушить до готовности. Слепить вареники. Когда вода закипит, добавить в неё соль, лавровый лист, опустить вареники и варить примерно 5 минут. Вареники можно подавать со сливочным маслом или сметаной, украсить зеленью.



## Сырники с сухофруктами

**Ингредиенты:** творог (300 гр.), изюм (10 гр.), курага (10 шт.), мёд (2 ст. л.), мука (3 ст. л.), сметана (по желанию) (2 ст. л.), масло гхи (очень немного, только смазать дно сковороды), соль морская (по вкусу).

**Приготовление:** Изюм и курагу промыть и дать воде стечь. Творог размять ложкой, добавить в него изюм, мелко рубленную курагу, мёд, немного соли, муку и размешать до однородной текстуры. Тёперь из полученной массы сформировать шарики, обвалять их в муке,



прижать ладонями — сырники готовы для приготовления. Если творог жидковат, придётся добавить ещё немного муки, иначе при обжаривании сырники потеряют форму. На разогретую сковороду (например, с керамическим покрытием) кладем немного масла, только чтобы смазать дно сковороды, лопаточкой распределяем его по поверхности, выкладываем сырники и накрываем крышкой. Время приготовления по 3–4 минуты с каждой стороны. Из-за небольшого количества масла сырники получаются печёные. Готовые сырники выложить на тарелку, по желанию добавить сметану и украсить мёдом.



## Пирожное «Медовичок»

**Ингредиенты для коржа:** сливочное масло (70 гр.), мёд (3 ст. л.), мука пшеничная (2 ст.), сметана (2 ст. л.), ванильный сахар (на кончике ножа), сода, гашённая уксусом (2 ч. л.).

**Ингредиенты для крема:** мёд (4 ст. л.), сметана (8 ст. л.), грецкие орехи.

**Приготовление:** Сливочное масло растопить, ванильный сахар, мёд, сметану смешать вместе и всё взбить до однородной массы. Добавить муку, соду и замесить тесто. Тесто получается консистенции домашней сметаны. Противень смазать сливочным маслом, выложить на него тесто и раскатать на весь противень, поставить в разогретую до 175 градусов духовку на 8–10 минут. Если корж передержать, он будет очень хрупким. Готовый корж разделить на две части, обрезать неровные края, обрезки мелко потолочь (когда остынут) и оставить на обсыпку. На коржи выложить крем, один корж покрыть обсыпкой и мелко рубленными грецкими орехами и оставить коржи на пропитку. Через 8 часов коржи уложить один на другой (с обсыпкой — верхний корж) и нарезать на порции. Крем: мёд и сметану взбить до однородной массы.





## Рататуй

**Ингредиенты:** баклажан (1 шт.), цукини (4 шт.), помидор (4 шт.), петрушка (пучок), оливковое масло, соль, специя «Прованские травы» (по вкусу).

**Приготовление:** Все овощи и зелень помыть. Баклажан и цукини нарезать кружками одной толщины. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу, затем нарезать кружками той же толщины. Сделать заправку из масла, трав и специй. В глубокую форму вылить часть заправки, выложить по кругу, ставя на ребро, по очереди дольки баклажана, кабачка и помидора, добавить заправки, посыпать мелко порубленной зеленью, накрыть крышкой и запекать в духовке в течение часа при 180 градусах. В этом блюде овощи остаются сочными и не теряют формы.



## Гречневый салат

**Ингредиенты:** гречневая крупа (1 ст.), пекинская капуста (300 гр.), кипячёная вода комнатной температуры (2 ст.), сладкий мясистый болгарский перец (2 шт.), морковь (2 шт.), маслины без косточек (200 гр.), лимон (1 шт.), «Прованские травы» (2 ст. л.), зелень петрушки, растительное масло, соль (по вкусу).

**Приготовление:** Гречку перебрать, промыть и залить кипячёной водой комнатной температуры. Оставить на 3–4 часа, за это время крупа набухнет и станет мягкой. Набухшую гречку откинуть на дуршлаг, сполоснуть тёплой водой. Пекинскую капусту нашинковать, морковку натереть на крупной тёрке, маслины нарезать кружочками. Болгарский перец нарезать брусочками (выбирайте обязательно сочный). Смешать овощи и маслины с гречкой, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, прованские травы, лимонный сок, растительное масло и соль по вкусу. Перемешать и выложить в салатник. Дать салату настояться с полчаса и подавать к столу.



## Сытный салат «Второй хлеб»

**Ингредиенты:** *зелёная гречка (1 ст.), сушёные помидоры (горстка), авокадо (1 шт.), зелень (1 пучок), соль, специи (по вкусу).*

**Приготовление:** Прорастить гречку. Для этого замочить её на 20 минут в воде, затем воду слить, а гречку оставить на несколько часов (по вкусу), периодически промывая. Зелень помыть, почистить авокадо, затем их измельчить. Смешать все ингредиенты и дать салату настояться 15 минут, чтобы сушёные помидоры стали мягкими.



## Салат «Авокадо»

**Ингредиенты:** *семечки подсолнуха (1/2 ст.), авокадо (1 шт.), яблоко зелёное (1 шт.), сельдерей (5–6 стеблей), морская капуста нори (1 лист), зелень (петрушка, укроп)(по вкусу), подсолнечное нерафинированное масло (по вкусу, для заправки).*

**Приготовление:** Мелко (вкус в том, что все овощи нарезаны мелко) нарезаем все овощи, мелко ломаем лист нори, добавляем семечки, заправляем подсолнечным маслом.



## Сыроедческий суп «Авокадо»

**Ингредиенты:** *авокадо (1 шт.), огурец (1 шт.), помидор (1 шт.), ботва свёклы (5 шт.), салат зелёный (5 листьев), кабачок (1/2 шт.), зелень (укроп, петрушка)(несколько листьев), соль морская (по желанию).*

**Приготовление:** Все овощи помыть. На мелкой тёрке потереть огурец

и кабачок. Авокадо почистить и нарезать. В блендере перетереть помидор. Мелко нарезать листья свёклы и салата, зелень. Уложить все ингредиенты в ёмкость, добавить очищенную воду и взбить блендером. Консистенцию можно регулировать водой (кто как любит — погуще или пожиже). По желанию добавить морскую соль.



## Салат «Шпинат»

**Ингредиенты:** *семя подсолнуха или тыквы (по вкусу), шпинат (1 пучок), помидор (1 шт.), огурец (1 шт.), перец болгарский (1/2 шт.), морская капуста нори (1 лист), подсолнечное нерафинированное масло (по вкусу, для заправки).*

**Приготовление:** Все овощи и зелень помыть, мелко нарезать (вкус в том, что все овощи нарезаны мелко), покрошить лист нори, добавить семечки (желательно предварительно замочить их на ночь), заправить маслом.



## Панир «Морской» с гарниром

**Ингредиенты на 1 порцию:** *сыр «Адыгейский» (3 кусочка), молоко (100 мл), рис (1 горсточка), капуста морская (нори, ламинария) (1/3 горсточки), масло гхи для обжарки сыра (немного), специи (прованские травы, перец чёрный молотый и т. п.) (по вкусу), соль морская (по вкусу).*

**Соус:** *помидор (крупный) (1 шт.), перец «Болгарский» красный (1/2 шт.), морковь (1/2 шт.), масло гхи (для обжарки) (немного), специи (прованские травы, перец чёрный молотый и т. п.) (по вкусу).*

**Приготовление:** Сыр «Адыгейский» вымочить в молоке примерно 1 час — это уберёт ненужную кислоту сыра. Пока сыр вымачивается, приготовить соус. Для этого натереть на мелкой тёрке морковь и обжарить её на масле гхи. В блендере перетереть помидор, бол-

гарский перец и отправить тушиться к моркови, слегка посолив и посыпав специями. Пока тушится соус, готовим панир. Молоко слить, натереть сыр солью, специями и обильно посыпать морской капустой, слегка «притаптывая» пальчиками; оставить настаиваться. Сыр, пропитавшийся морской капустой, действительно имеет привкус моря (именно поэтому ему надо дать настояться с приправами и морской капустой). В кастрюле поставить вариться рис в слегка подсоленной воде. И пока рис варится, пожарить в масле гхи приготовленный сыр. Для этого на сковороду положить очень немного масла и, когда оно растопилось, выложить кусочки сыра, обжарить с двух сторон в течение 1–2 минут, дольше не надо, иначе сыр будет суховат. Выложить всё на тарелку — необыкновенно вкусное блюдо готово!



### Сыроедческий суп «Свеколушка»

**Ингредиенты:** свёкла молодая (1 шт.), ботва свёклы (если есть, но можно и без неё), морковь молодая (1 шт.), огурец (1 шт.), салат листовой зелёный (3–5 листочков), зелень (укроп, петрушка) (несколько стебельков), сок лимона (несколько капель по вкусу), соль морская (по желанию), вода очищенная (2 ст.), домашняя сметана (для заправки или сыроедческая сметана из замоченных [пророщенных] семечек подсолнечника).

**Приготовление:** Все овощи помыть, очистить от кожуры свёклу, морковь, огурец и потереть на мелкой тёрке. Мелко нарезать листья салата, свекольную ботву, укроп, петрушку, добавить сок лимона. Все ингредиенты выложить в ёмкость, добавить немного очищенной воды и взбить блендером. Так масса получается более однородная и более воздушная. Консистенцию можно регулировать водой (кто как любит — погуще или пожиже). Заправить сыроедческой сметаной или натуральной домашней, но можно и без неё — по желанию. Для приготовления сыроедческой сметаны понадобятся пророщенные семечки подсолнуха 2/3 ст., 3/4 ст. воды, 2 ст. л. лимона. Пророщенные семена подсолнуха кладём в блендер, добавляем

лимонный сок, воду и доводим до однородной густой консистенции белоснежного цвета.



## Каша с клубникой

**Ингредиенты:** овсяные хлопья (традиционные) (1/2 стакана), отруби пшеничные (1 ст. л.), шрот расторопши (1 ст. л.), льняная мука (1 ст. л.), клубника (свежая или замороженная) (5–7 ягод), вода (1 ст.).

**Приготовление:** Овсяные хлопья замочить на полчаса. Если используется замороженная клубника — достать из морозилки 5–7 ягод на порцию. Добавить воду. Далее варить около 10 минут на небольшом огне. Каша должна быть жидкой, если слишком загустела — добавить ещё воды. Далее добавить по столовой ложке отрубей, льняной муки и шрот расторопши. В тарелку положить клубнику и залить её кашей.



## Постная каша с тыквой

**Ингредиенты (на 2–3 порции):** тыква (300 гр.), пшено (1 ст.), вода (2 1/2 ст.), соль, мускатный орех, корица, ваниль, мёд (по вкусу).

**Приготовление:** Пшено тщательно промыть, несколько раз меняя воду. Тыкву помыть, почистить, нарезать кубиками, погрузить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости, но не переварить! Тыквенную воду слить в другую кастрюлю, довести до кипения и всыпать в неё промытое пшено. Кусочки тыквы, накрыв крышкой, оставить остывать. Когда пшено сварится, поверх него выложить тыквенные кусочки, поместить блюдо в духовку для упаривания. На стол подавать со специями и мёдом.





## Чечевичный салат

**Ингредиенты (на 2 порции):** *зелёная чечевица (1 ст.), авокадо (1 шт.), листья шпината (1 пучок), лимон (1 шт.), мандарин (2 шт.), гранатовые зёрна (4 ст. л.), соль, специи, оливковое масло (по вкусу).*

**Приготовление:** Зелёную чечевицу сварить, замочив предварительно на ночь. Авокадо очистить и порезать небольшими кусочками, листья шпината порубить мелко. Мандарины очистить и порезать. Отжать сок лимона. Всё смешать, заправить маслом и специями. Украсить тарелку зёрнами граната и мандаринами.



## Сыроедческий оливье


**Ингредиенты (на 2–3 порции):** *морковь (или батат) (1 шт.), кабачок (или корень сельдерея) (1 шт.), огурец солёный или свежий (2 шт.), горошек (1/2 ст.) авокадо (1 шт.), зелень (укроп, петрушка, кинза) (1 пучок).*

**Приготовление:** Овощи помыть, почистить и порезать небольшими одинаковыми кубиками. Зелень измельчить, смешать с овощами и горошком. Горошек можно использовать консервированный или замороженный, предварительно разогретый. Так как в салате есть авокадо, то достаточно заправить салат лимонным соком, солью и специями, но для большего сходства с оригиналом можно добавить сыроедческий соус, похожий на майонез. Для соуса взбить в блендере полчашки замоченных предварительно орехов кешью, большой финик, сок лимона, щепотку горчицы, добавить соль и специи по вкусу. Подавать можно в кольце из кабачка, украсив зеленью.

## Ореховый паштет

**Ингредиенты:** брокколи (1 небольшое соцветие), фундук (лесные орехи) (200 гр.), лимон (1 шт.), оливковое или горчичное масло (2 ст. л.), имбирь (кусочек 2–3 см), соль (по вкусу).


**Приготовление:** Орехи перемолоть в муку или в очень мелкую крошку и выложить в чашу. Брокколи (без ножки) также перемолоть в мелкую крошку. Добавить молотые орехи, лимонный сок, соль, масло, тёртый на мелкой тёрке имбирь, и всё тщательно перемешать. Паштет переложить в салатницу. Если дать настояться, то он станет ещё вкуснее.



## Маринованный кабачок

**Ингредиенты (на 1–2 порции):** кабачок (1 шт. [400 г.]), грецкий орех (60 г.), оливковое масло (4 ст. л.), яблочный уксус (1 ст. л.), соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Грецкие орехи оживить: залить водой на несколько часов. Это избавит их от горечи. Кабачок помыть, очистить от кожицы и при помощи овощечистки настругать тонкие полоски. Замариновать кабачок в смеси оливкового масла, яблочного уксуса, соли и специй, минимум на 20 минут. Время от времени маринад нужно перемешивать, чтобы полоски полностью пропитывались маринадом. Маринад слить, кабачки немножко отжать от маринада и выложить на сервировочное блюдо. Посыпать грецкими орехами и подавать на стол.



## Подсолнечный сыр

**Ингредиенты:** семечки подсолнуха (1 ст.), лимонный сок (2 ст. л.), зелень (петрушка, укроп) (небольшой пучок), сухая морская капуста, соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Подсолнечные семечки прорастить. Для этого семечки замочить в воде на 12 часов, затем слить воду и оставить прорастать



ещё на 8–12 часов. Морскую капусту и цельные специи измельчить в кофемолке. Пророщенные семечки измельчить погружным блендером без добавления воды. Добавить специи, морскую капусту, лимонный сок, измельчённую зелень. Тщательно перемешать. Полученной массе придать форму, выложив в форму или на пищевую плёнку. Сыр можно сразу подавать или дать ему настояться.



## Овощные роллы без риса

**Ингредиенты для основы:** *листья нори (1 пачка), цветная капуста (1/2 среднего кочана), лимон (1/4 шт.), семечки подсолнуха (1 ст.), соль, специи (по вкусу).*

**Для начинки:** *огурец (2 шт.), салат (пучок), авокадо (1 шт.), помидор (2–3 шт.)*

**Приготовление:** Овощи и зелень помыть, почистить авокадо. Соцветия цветной капусты без стеблей измельчить в блендере. Семечки измельчить в кофемолке, смешать с капустой и, выжав к ним лимон, тщательно размешать (не должно быть крупных вкраплений). Овощи для начинки нарезать тонкой соломкой.

Лист нори увлажнить, на 2/3 тонким слоем выложить «рис», уплотнить. Начинку выложить узкой полосой и плотно свернуть ролл. Дать устояться, затем нарезать на кусочки.



## Лобio

**Ингредиенты:** *красная фасоль (1–1,5 ст.), грецкие орехи (0,5 ст.), помидоры (1–2 шт.), растительное масло (1–2 ст. л.), яблочный уксус (1 ч. л.), свежая (или сухая) зелень, соль, специи (по вкусу).*

**Приготовление:** Фасоль замочить на ночь. Сменить воду и варить до мягкости (около часа). Грецкие орехи порубить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко порезать. Разогреть глубокую

сковороду, налить масло, всыпать фасоль, орехи и помидоры, соль и специи и тушить 10–15 мин на слабом огне. В самом конце добавить мелко рубленной зелени и подавать.



## Суп томатный с зелёной гречкой

**Ингредиенты (на 2 порции):** помидоры свежие (крупные) (4 шт.), зелёная гречка (1 ст.), вода (1 ст.), зелень (петрушка, укроп) (несколько веточек), кориандр зерновой (щепотка), соль морская (по вкусу).

**Приготовление:** Заранее прорастить зелёную гречку: замочить на 20 минут, слить воду и оставить на ночь. Перед приготовлением хорошо промыть несколько раз. Помытые и порезанные помидоры и зелёную гречку измельчить в блендере с тёплой водой до однородного состояния. Кориандр раздавить ножом на разделочной доске. Суп перелить в тарелки, посолить и украсить кориандром и мелко порубленной зеленью.



## Кабачковый крем-суп

**Ингредиенты (на 1 порцию):** кабачок (1 шт.), помидоры черри (несколько), грецкий орех очищенный (10 шт.), зелень (укроп, петрушка) (несколько веточек), растительное масло (2–3 ст. л., по вкусу), соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Почистить кабачок среднего размера. В блендере смешать до однородного состояния кабачок, грецкие орехи, зелень, масло, соль и специи. Перелить в глубокую тарелку и украсить половинками черри. Подавать с хлебцами.





## Суп «Зимний»

**Ингредиенты:** перец болгарский (1 шт.), морковь (2 шт.), нут (1 ст.), помидоры (3–4 шт.), картофель (2 шт.), вода (или овощной бульон) (2 ст.), базилик (небольшой пучок), авокадо (1 шт.).

**Приготовление:** Овощи помыть, почистить. Нут предварительно замочить на ночь. Помидоры обдать кипятком, чтобы легко отделить кожицу, затем порезать на кубики. Морковь порезать на небольшие ломтики. Перец порезать на кубики. Картофель почистить, порезать небольшими кубиками. В кастрюлю с кипящей водой или овощным бульоном добавить кубики картофеля и моркови, спустя несколько минут — перец и нут. Довести до кипения, уменьшить огонь, добавить помидоры, специи, соль, базилик. Варить до готовности картофеля и нута. Перед подачей украсить сверху базиликом и ломтиками авокадо.



## Соус «Песто»

**Ингредиенты:** брокколи (1/2 большого соцветия), лимон (1/4 шт.), базилик (3–4 большие веточки), орехи (кедровые или грецкие) (1/2 ст.), оливковое масло (6 ст. л.), вода (6 ст. л.), соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Брокколи и зелень хорошо промыть. Орехи оживить, залив предварительно водой на пару часов. Все составляющие порезать на кусочки, положить в блендер и тщательно перемещать до однородной пасты. Употреблять свежим.



## Печёная фасоль с овощами

**Ингредиенты (на 6 порций):** фасоль (400 гр.), кабачки (1–2 шт.),

морковь (1–2 шт.), помидоры (8–12 шт.), растительное масло, соль (по вкусу), базилик, орегано (1–2 ч. л.).

**Приготовление:** Фасоль замочить на ночь в воде комнатной температуры. На следующий день слить с фасоли воду, промыть её и, залив в кастрюле чистой холодной водой, поставить на огонь. Довести фасоль до кипения и варить без крышки полчаса на среднем огне. Отваренную фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы слить жидкость. Овощи помыть, почистить, мелко порезать. Перемешать фасоль с овощами. Приготовить томатный соус: помидоры, соль, базилик и орегано, а также растительное масло взбить в блендере. Залить соусом фасоль с овощами и разложить по глиняным горшочкам. В каждый горшочек добавить горячей воды, закрыть крышками и запекать при температуре 40 минут 180 градусов.



### «Кичри» (горячее блюдо из риса и бобовых)

**Ингредиенты:** цветная капуста (400 гр.), картофель (4 шт.), помидоры (2–4 шт.), маш (250 гр.), рис (200 гр.), кумин (2 ч. л.), куркума (2 ч. л.), лимон (1/3 шт.), растительное масло (80 гр.), сухой имбирь (1 ч. л.), вода (1,5 л.), соль (1 ч. л.).

**Приготовление:** В состав «Кичри» могут входить совершенно разные овощи, но даже в самом простом своём исполнении только из риса, бобовых и специй это очень вкусное блюдо. Маш перед приготовлением замочить на 5–8 часов. Почистить картофель и нарезать кубиками. Разделить капусту на соцветия, порезать дольками помидоры. Разогреть в кастрюле с толстым дном растительное масло. Всыпать туда кумин и имбирь. Через несколько секунд положить в кастрюлю картофель и капусту и тушить 5 минут. Затем добавить рис и маш. Вместо маша можно использовать горох и даже фасоль. Влить воду, добавить помидоры, соль и куркуму, накрыть крышкой и тушить 30–40 минут до готовности маша. Выжать сок лимона и томить на слабом огне, пока не испарится лишняя жидкость.



## Карри из тыквы

**Ингредиенты на 2–3 порции:** тыква (600 гр.), помидоры (2 шт.), растительное масло (1,5 ст. л.), зелень (для украшения), горчицы семена, тимьян, куркума (по 1/4 ч. л.), соль (по вкусу).

**Приготовление:** Вымыть, почистить тыкву и нарезать её небольшими кусочками. Помидоры измельчить в блендере до состояния соуса. Теперь разогреть на сковородке масло, добавить в него семена горчицы и тмин. Как только повеет аромат специй, без промедления забросить в сковородку тыквенные кусочки и томатный соус, посолить, посыпать специями, перемешать и оставить тушиться на медленном огне минут на 15–20. Перед подачей украсить зеленью.



## Вареники с редькой

**Ингредиенты на 4 порции:** редька зелёная (600 гр.), мука пшеничная (320 гр.), растительное масло (35 мл.), вода (250 мл.), соль, специи (по вкусу).

**Приготовление:** Муку с солью просеять горкой в миску. В серединке сделать лунку, в которую влить масло и воду (кипяток), размешать. Подождать немного, чтобы тесто остыло и перестало обжигать руки, и вымесить до гладкости и однородности. Сначала месить его прямо в миске, затем выложить на ровную поверхность и ещё хорошенько помять. Если потребуется, подсыпать чуть-чуть муки. Накрыть тесто миской и дать минут 15 отдохнуть. На крупной тёрке натереть почищенную редьку. Разогреть немного масла, выложить редьку и тушить, пока она не станет сухой (не зажаривать). Посыпать специями и солью по вкусу. Снять с огня, подождать, когда начинка остынет. Теперь можно приступать к лепке вареников. От теста отрезать кусок и раскатать. Стаканом или формочкой вырезать круглые заготовки, на которые положить начинку из редьки и слепить края. Готовить вареники в

пароварке 4–5 минут, так как начинка готова и довести до готовности нужно только тесто. Украсить зеленью, и можно подавать на стол.



## Фаршированные овощные лодочки

**Ингредиенты на 2–3 порции:** баклажан (2 шт.), перец (2 шт.), помидор (2 шт.), кабачок (средний) (1 шт.), петрушка (пара веточек), лавровый лист (1 шт.), базилик (если свежий — несколько листочков, если сушёный — щепотка), приправы, соль, оливковое масло (по вкусу).

**Приготовление:** Баклажаны разрезать пополам вдоль, осторожнее с «ножкой», её тоже пополам. Аккуратно провести ножом вдоль стенок, отступая примерно 5 мм, ложкой вычистить мякоть. Один перец разрезать пополам вместе с семенами и ножкой, очень аккуратно вычистить каждую половинку, убрать семена и перепонки. Форму смазать оливковым маслом, каждый овощ наколоть кончиком ножа, потом смазать маслом. Отправить в духовку примерно на 170–180° С до состояния «полузапеченности». Овощи должны чуть сморщиться, при протыкании зубочисткой быть чуть-чуть твёрдыми.

Пока овощи запекаются, приготовить начинку. Мякоть баклажанов, кабачков, второй перец мелко порезать. Положить овощную смесь, травы, посолить, добавить масла, специй. Закрыть крышкой и тушить. В это время очистить помидоры от семян и кожуры (сделать надрез крест-накрест, на минуту в кипяток, потом в холодную воду, так легче удаляется), мелко нарезать. Добавить помидоры, тушить примерно 25 минут до мягкости.

Наполнить баклажанные и перечные половинки смесью, поставить в духовку ещё минут на 15. Готово!



## Перловая каша «Душевная»

**Ингредиенты:** перловая крупа (1 ст.), морковь (2–3 шт.), молотый имбирь (1/2 чайной л.), молотая куркума (1 ч.л.),

*звездика и/или семя горчицы (треть чайной ложки),  
асафетида (на кончике ножа), соль по вкусу.*

**Приготовление:** Перловку отварить до готовности и переложить в дуршлаг, чтобы стекла вода. Морковь натереть на мелкой тёрке. Разогреть на дне кастрюли подсолнечное масло, обжарить специи (можно и без них), добавить морковь и оставить на медленном огне на пять минут, время от времени помешивая содержимое. Затем добавить приготовленную крупу, всё хорошо перемешать, выключить огонь. По возможности оставьте кашу на некоторое время доходить под крышкой. Наполнить баклажанные и перечные половинки смесью, поставить в духовку ещё минут на 15. Готово!



## **Запеченный рис**

**Ингредиенты:** *рис (1 стакан), вода (2 стакана),  
куркума (треть чайной ложки),  
масло оливковое (1 ст. ложка), соль по вкусу.*

**Приготовление:** Заранее замоченный в воде рис промыть, всыпать в кипящую воду. Смешать куркуму с маслом и добавить в варящийся рис, перемешать. Рис отваривать в среднем 5–7 минут. Затем выложить его в дуршлаг, чтобы стекла вода. Заранее разогреть духовку, смазать противень маслом или застелить его фольгой. Перекладываем рис на противень. Можно добавить нарезанный перец, помидоры. Плотно накрыть противень фольгой и поставить в духовку на средний огонь минут на 20. Смотрите по готовности риса, поставить в духовку ещё минут на 15. Готово!



## **Овощное рагу с горохом**

**Ингредиенты:** *морковь (1 шт.),  
горох (полстакана замочить в воде на ночь),  
картофель (4 шт.), капуста (половина кочерыжки),*

*кабачок (1 шт.), куркума (1 ч.л.), семя горчицы (1 ч.л.), паприка (половина чайной ложки), молотый кориандр (1 ч.л.), асафетида (на кончике ножа), перец чёрный молотый (1 ч.л.), соль по вкусу .*

**Приготовление:** Все овощи почистить и нарезать кубиками. На раскалённом масле обжарить специи (начиная с цельных семян), добавить морковь — обжаривать на среднем огне около 3–5 минут. Затем добавить картофель и горох, все перемешать и залить кипятком (чтобы вода покрывала ингредиенты, но не была выше их уровня). Помешивая готовить на небольшом огне минут 15. Затем добавить кабачок и капусту, снова все перемешать, если необходимо, добавить кипятка. Когда горох и овощи станут мягкими, блюдо готово.



## Суп-пюре «Тыквенный»

**Ингредиенты:** *тыква (1/3 от общего количества овощей), картофель (3–4 шт), морковь (1–2 шт), капуста (1/4 маленького кочанчика), помидоры (2 шт), растительное масло (горчичное, подсолнечное — 3–4 ст. л.), соль, специи (по вкусу), зелень (несколько веточек).*

**Приготовление:** Все овощи помыть и почистить. Картофель и тыкву порезать крупно, поставить варить в подсоленной воде. Уровень воды должен слегка превышать погружённые в него овощи. Теперь нарезать так же крупно морковь и капусту и бросить к варящимся овощам. Когда овощи станут мягкими, добавить порезанные крупно помидоры. Предварительно обдать помидоры кипятком и снять с них кожицу. Добавить специй и проварить ещё 5–6 минут. Снять с огня, дать остыть до 70–80 градусов, добавить растительное масло и взбить погружным блендером. Зелень мелко порубить, разлить суп по глубоким тарелкам, посыпать сверху зеленью и подавать к столу.







## Булочки «На скорую руку»

**Ингредиенты:** сыворотка, кефир, кислое молоко (1 ст.), мука (в зависимости от качества), растительное масло (1 ст. можно уменьшить по желанию), сода (1 ч.л.), соль, специи, травы (по вкусу), семечки, изюм, орешки и пр. (по вкусу).

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты. Кислое молоко загасит соду, и она никак не отразится на вкусе, но, при желании, можно погасить её лимонным соком. Муку подсыпать постепенно, вымешивая тесто до тех пор, пока оно не станет упругим, но мягким. Можно использовать не только пшеничную, но и ржаную, кукурузную муку и т.д., а также их смеси в разных пропорциях. Можно поэкспериментировать с перемолотыми проростками пшеницы, овса, ржи. Хорошо подходят специи такие, как тмин, кориандр, куркума, зира, укроп. При желании сверху можно украсить семечками и орешками. Тесто разделить на равные шарики, выложить на смазанный маслом противень (или пергаментную бумагу) и выпекать около 20–30 минут в разогретой до 180 гр. духовке.



## Трюфели с кунжутом

**Ингредиенты:** тыквенные семечки (50 гр), семечки подсолнуха (30 гр), семена кунжута (50 гр), орехи кешью (30 гр), финики (7–10 шт), сироп (виноградный, агавы, финиковый, шиповника или топинамбура) — 1/2 ст., морская соль (несколько крупниц), кокосовая стружка (для обсыпки).

Конфеты, сделанные из семечек, орехов и сухофруктов в зависимости от ингредиентов могут быть и сыроедные. Состав произвольный, но для текстуры важно хорошо размолоть семечки, а также

иметь в составе «склеивающий» ингредиент (отлично подходят, например, финики). Орехи, кунжут и семечки нужно измельчить до консистенции муки грубого помола, а сухофрукты превращать в пюре. Есть мнение, что кунжут и льняные семечки нужно всегда размалывать, иначе они не усваиваются.

**Приготовление:** Финики размочить и пюрировать (вилкой или блендером). Если финики сухие, добавить 1 ст. л. воды. Семечки и орехи поочерёдно смолоть в кофемолке. Молоть, пока масса не перестанет вращаться. Смешать в миске сначала все сухие ингредиенты. Соединить с финиками, хорошо смешать (легче всего в комбайне или погружном блендере). Тонкой струйкой вливать сироп, размешивая, пока масса не станет достаточно липкой. Сформировать шарики (форму трюфелей), обвалять в кокосовой стружке. Выдержать в холодильнике 1 час. Выход: 2–3 порции.



## Постная пшённая каша с тыквой

**Ингредиенты:** тыква (300 гр.), пшено (1 ст.), вода (2 1/2 ст.), соль, мускатный орех, корица, ваниль, мёд (по вкусу).

**Приготовление:** Пшено тщательно промыть, несколько раз меняя воду. Тыкву помыть, почистить, нарезать кубиками, погрузить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости, но не переварить! Тыквенную воду слить в другую кастрюлю, довести до кипения и всыпать в неё промытое пшено. Кусочки тыквы, накрыв крышкой оставить остывать. Когда пшено сварится, поверх него выложить тыквенные кусочки, поместить блюдо в духовку для упаривания. На стол подавать со специями и мёдом. Выход: 2–3 порции.



## Кунжутное молоко

**Ингредиенты:** кунжутные семечки (1/2 стакана), ваниль (1/2 стручка), финики (4 шт) или мёд (1 ст.л.), вода (2 стакана).

**Приготовление:** Замочить в воде кунжутные семечки на 3–4 часа (или на ночь). Помыть финики и очистить от косточек. Поместить в блендер и взбить все ингредиенты с небольшим количеством воды, затем влить оставшуюся воду и продолжать взбивать. Процедить через марлю, сито или мешочек для орехового молока. Готово!



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Многочисленные учёные, спортсмены, политики, актёры и философы своими открытиями, достижениями и примерами показали возможность и значимость вегетарианства как для отдельного человека, так и для человечества в целом.

Такие люди во главу угла ставят цели, далёкие от банального наблюдения за собственным весом и потреблением витаминов. Выход за рамки ограничений социума позволяет взглянуть на мир шире, увидеть его глубже и стать с ним единым целым. Лишь отказ от стереотипов и рамочного мышления может дать возможность достичь значимых результатов в развитии как души, так и личности.

И если огромное множество людей может жить, не причиняя вреда другим живым существам, добиваясь успехов в различных аспектах жизни, значит, это доступно каждому.

Несомненно, наше тело является важнейшей частью сложносоставной структуры под названием человек. Но ставить на первое место кусок плоти, забывая свою суть, человеку мыслящему, развивающемуся не стоит. Тело — сосуд для знаний. Нам лишь надо содержать этот сосуд в должном состоянии, помещая в него только ценное

и важное. Уходя, эти знания мы сможем забрать с собой, а тело оставим на этой планете. А потому гораздо важнее следить за своими мыслями, энергией, душевным состоянием, лишь периодически выполняя действия, направленные на поддержание тела. Рано или поздно настанет момент перевоплощения, и нельзя точно сказать, случится это завтра или через множество лет. Важно всегда быть готовым уйти без мучительных сожалений о прошедших годах, жить по совести, в ладу с природой, направляя каждое своё действие на саморазвитие и самосовершенствование.

Скептики считают, что переход на вегетарианский образ жизни по всему миру недостаточно широк, однако такой шаг всё же изменит нашу индивидуальную карму. А коллективная карма есть не что иное, как сумма всех отдельных проявлений индивидуальной кармы.

Каждая личность, не поддерживающая прежние разрушительные тенденции, сокращает тем самым коллективную карму, нависшую над современным человечеством.

Это будет большой шаг навстречу Миру, который сделаете вы, уважаемый читатель, — начав жить как вегетарианец!

## Список используемой литературы:

- Раздел «Литература» сайта о здоровом образе жизни *OUM.RU*
- «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем», *Геллатли Джульет*
- «Экологическая медицина», *М. В. Оганян*
- «Аюрведическая кулинария», *Уша и Васант Лад*
- «Методическое пособие к курсу преподавателей Йоги», *OUM.RU*
- «Сыроедение — путь к бессмертию», *В. А. Шемчук*
- «Здоровое питание для детей», *Комитет врачей за ответственную медицину и к.м.н. Эми Лану*
- «Справочник по диетологии» *под ред. В.А.Тутульяна, М.А.Самсонова*

Коллектив КЛУБА OUM.RU проводит регулярные занятия йогой и семинары в Москве и других городах России. Мы совершаем ежегодные выезды по местам силы, жизни и практики великих людей и йогов, таким как Тибет, Индия и Непал. Как для познания Мира вокруг, так и для познания самого себя.

В нашем клубе вы можете познакомиться с азами йоги и сделать первые уверенные шаги на этом пути под руководством опытных преподавателей йоги.

А если захотите поделиться своими знаниями и способностями в йоге, вы можете пройти курс для преподавателей и получить диплом государственного или международного образца.

Дополнительную информацию о наших мероприятиях можно посмотреть на сайте [www.oum.ru](http://www.oum.ru).

Книга издана на пожертвования участников клуба [OUM.RU](http://OUM.RU), а также благодаря финансовой поддержке людей, равнодушных к жизни нашей планеты.

Если вы хотите помочь в выпуске следующего тиража, вы можете связаться с нами: [info@oum.ru](mailto:info@oum.ru), +7-985-220-5378, +7-925-502-23-02.

**Составители книги:**  
коллектив клуба OUM.RU

*Сведение текста*  
Ольга Евдокимова  
Владимир Васильев

*Дизайн обложки*  
АЛЕКСЕЙ ПОПОВ

*Редакторская правка*  
ПАВЕЛ КОНОРОВСКИЙ  
Ольга Евдокимова

*Вёрстка*  
ПАВЕЛ КОНОРОВСКИЙ

*Издание четвёртое дополненное*



**oum.ru**

Здоровый Образ Жизни