

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Странные люди	7
Тележку возить! Возить тележку!	10
Искать корм! Корм искать!	18
Суперфуды	25
Воздух и вода	32
Вопросы на повестке	39
В чем Сила?	47
Глупая затея	51
Фатальное изобретение	53
Магазинный хлеб	55
Забытая технология	59
Хлеб и живое питание	65
Обработка зерна	66
Рождение закваски	71
РЕЦЕПТЫ	79
100% ржаной хлеб	79
Другие варианты	86
Кислые щи	96

В А Д И М З Е Л А Н Д

Идеальный завтрак	102
Завтрак из овсяного киселя	105
Ламинария комбу	108
Кислые щи с клетчаткой	110
Квас из шиповника	112
Хлорелла с квасом	115
Зимний коктейль	117
Квашеная капуста	120
Салат из квашеной капусты	126
Пареная репа	128
Томатный соус	130
Овощное рагу	133
Живые хлебцы	136
Домашняя селедка	142
Полба с тыквой	147
Овощи с хлебом и спирулиной	150
Овсяное печенье	152
Очищающий салат	156
Горчица	158
Майонез	159
Яйцо в мешочке	161
Омлет с фасолью	164
Перепелиное яйцо	166
Заготовка огурцов и помидоров	168
Картошка на пару	172
Килька пряного посола	174

П И Щ А С И Л Ы

Брокколи на пару	176
Козий сыр	178
Пророщенная люцерна	180
Кальмар с томатным соусом	182
Абхазская аджика	184
Пшенная каша	186
Фукус с огурцами	188
Чиа со спирулиной	190
Наименьшее зло	192
Дикий рис	195
Настоящая весенняя окрошка	198
Наименьшее зло-2	200
Книги, на которые следует обратить внимание	203



ВВЕДЕНИЕ

СТРАННЫЕ ЛЮДИ

И так, поговорим о том, что волнует многих, — о еде. Еда. Какой она должна быть?

1. Такой, чтобы питать всем необходимым.
2. Такой, чтобы не отбирать энергию, а давать ее.
3. Такой, чтобы больше очищать организм, чем засорять его.

В идеале она должна быть живой, то есть растительной и не подвергавшейся тепловой обработке. Такой тип питания обычно называют сыроедением. В понимании обывателя или несведущего сыроеда, сыроедение — это когда питаются сырыми овощами и фруктами. Именно поэтому сыроедение себя дискредитировало — из-за невежества тех, кто пробует так питаться, и тех, кто наблюдает со стороны за «так питающимися».

Например, мне как-то довелось прочитать исповедь одного сыроеда, который еще при этом занимался бодибилдингом. «Вот, — пишет он, — качаю железо, усиленно питаюсь салатами, но масса почему-то не прибавляется, а убывает. Стал есть в два раза боль-

ше салатов. Результат тот же. Тыфу, думаю, ну его, начал есть мясо, и масса стала расти».

Означает ли это, что на сыроедении нельзя нарастить мышечную массу? Можно, конечно, и очень даже успешно, только не надо быть идиотом. Как говаривал Джон Сильвер, «ты будь пиратом, только не будь дураком». Если за что-то берешься, сначала изучи вопрос. Если решил чем-то заняться, так занимайся со знанием дела. Странные люди.

Другие и без тренировок, а просто, «питаюсь свежими овощами и фруктами», доводят себя до чахоточного состояния. Смотрят на себя в зеркало, подсознательно понимают, что делают что-то не то, но все равно упорствуют в своем упрямом убеждении, что питаться следует именно так. Однако в конечном итоге, помаявшись, уходят из такого вида сыроедения. Очень странные люди.

А телевизионщики, глядя на подобных доходяг и прочих больных на голову и тоже не разобравшись, начинают огульно отрицать вообще всю идею живого питания. Подключают «опытных диетологов», каждый из которых несет какую-нибудь свою огульную ахинею, но им верят больше, чем доходягам, естественно. Телевизионщики, уж должны бы быть профессионалами и грамотно, объективно преподносить информацию, а не однобоко. Но нет, не хотят. Опасно странные люди.

А я тоже, глядя на то, как сыроедение тупо дискредитируется как противниками, так и приверженцами, отказался использовать данный термин и ввел свой: «живое питание». Что я под этим понимаю? Питание, которое соответствует вышеперечисленным трем критериям. И это, конечно, далеко не только и не одни «свежие овощи и фрукты».

П И Щ А С И Л Ы

Краеугольный вопрос: возможно ли 100%-е растительное сыроедение? Ответ — да, но при условии очень грамотного подхода или наличия соответствующих условий, как, например, своего натурального хозяйства в значительном отдалении от техносферы. Такие люди есть, но их немного. Грамотных людей немного. У остальных, даже при всем желании, нет условий.

Книги «Вершитель реальности» и «Апокрифический Трансерфинг», в которых я начинал тему питания, создавались в то время, когда ни у меня, ни у других современных приверженцев сыроедения не было опыта по такому образу питания. Наш общий (и, главное, современный) опыт показал, что в техногенной среде 100%-е сыроедение едва ли возможно.

Основные причины:

1. Дефицит экологически чистых продуктов.
2. Тотальное загрязнение окружающей среды, в условиях которой организм, перешедший на живое питание как более щадящее для него, снижает свои защитные силы и оказывается уязвимым в агрессивной среде (например, выхлопные газы на улице, испарения пластика дома), отчего самочувствие ухудшается.

Об этом я написал позже, в книгах «КЛИБЕ» и «чистоПитание».

Немаловажной причиной также является отсутствие элементарной культуры питания у большинства населения, что лично для меня оказалось неожиданной новостью. Идея живого питания, даже с кучей сопроводительных предупреждений и оговорок,

воспринимается большинством неадекватно и выливается просто в неполноценное питание или фанатизм.

Но 100%-му живому питанию есть приемлемая альтернатива — **ЧИСТАЯ И СИЛЬНАЯ ПИЩА**. Об этом пойдет речь далее. А пока вкратце скажу, что если в течение дня питаться живой пищей, а вечером съесть что-нибудь приготовленное, но чистое, то положительный эффект достигается практически тот же, что и при 100%-м живом питании.

Что значит чистое? Опять, если вкратце, это третий критерий: пища должна больше очищать организм, чем засорять его. Если это условие соблюдается, все в порядке, и никаких 100% не требуется. Например, пророщенные бобовые, даже приготовленные, больше очищают организм, чем засоряют. А **НАСТОЯЩИЙ ХЛЕБ** вообще можно приравнять к живой пище.

А вообще, зачем все это надо, какова цель? Цель — **ОСВОБОЖДЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЭНЕРГИИ** для высокого жизненного тонуса, для достижения своих целей, для занятий Трансерфингом и техниками Тафти, для полноценной жизни вообще. Потому что у среднестатистического человека этой энергии крайне мало.

ТЕЛЕЖКУ ВОЗИТЬ! ВОЗИТЬ ТЕЛЕЖКУ!

У современного человека энергетика крайне слабая. У него хроническая усталость и апатия. Энергии хватает лишь на **ВЫНУЖДЕННУЮ НЕОБХОДИМОСТЬ**. И в этом нет ничего удивительного. Технологическая система так устроена. Если человек в системе, он должен

П И Щ А С И Л Ы

смирно сидеть в ячейке и выполнять свои функциональные обязанности — ни больше ни меньше.

Другими словами, энергетика элемента системы поддерживается в определенном коридоре, чтобы он исправно работал на систему, но в то же время не пытался эту систему каким-то образом раскачать или вырваться из нее.

Как это делается? Очень просто — в первую очередь через еду. Элемент системы должен возить тележку по красивому супермаркету и нагружать ее очень красивой и вкусной едой. Кормежка и в самом деле вкусная, но в нее входят добавки, которые понижают энергетическую планку. Одни добавки порождают вялость напрямую, другие косвенно — через болезни.

Какой вид продуктов покупается наиболее систематически, стабильно, всегда? Выпечка. Какие там основные добавки? **ИСКУССТВЕННЫЕ ДРОЖЖИ И МАРГАРИН**. Это идеальные системные добавки, они действуют и прямо, и косвенно.

Что делают дрожжи:

- ♦ Они способны проникать в кровоток, а значит, в любые органы.
- ♦ В результате в организме буквально, хоть и очень скрытно, **РАС-ТЕТ ГРИБ**.
- ♦ Чужеродный гриб создает свою среду, подстраивает организм под себя.
- ♦ Симбиотная (здоровая) микрофлора угнетается, а патогенная расцветает.

- ◆ Дрожжи в процессе своей жизнедеятельности выделяют микотоксины.
- ◆ Организм становится легкодоступным для чужеродных бактерий и вирусов.
- ◆ Создаются **ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАКОВЫХ КЛЕТОК.**

Попросту говоря, дрожжи засоряют организм, в первую очередь кишечник. А кишечник — это наша энергетика и наш иммунитет. В грязном организме развиваются болезни, а энергия течет очень слабым потоком. И тут никакие биоогурты не помогут. **ДРОЖЖИ ДОМИНИРУЮТ НАД ЛЮБОЙ МИКРОФЛОРОЙ.**

Система, однако, для всеобщего успокоения, распространяет миф, что якобы дрожжи при выпекании погибают. Одновременно система, полагаясь на безграмотность населения, умалчивает о том, что дрожжи — это грибки, а грибки размножаются спорами. Споры грибков могут быть очень устойчивы к внешним воздействиям. Так вот, **ДРОЖЖИ ПРИ ВЫПЕКАНИИ, МОЖЕТ, И ПОГИБАЮТ, А ВОТ ИХ СПОРЫ, ОЧЕВИДНО, НЕТ.**

Маргарин тоже — чисто синтетический продукт, **РАЗНОВИДНОСТЬ ПЛАСТИЛИНА.** Именно в пластилин превращается растительное масло, когда его подвергают процессу гидрогенизации, то есть пропускают через него водород. Но даже пластилин, с помощью хитрых манипуляций и добавок, умудряются превратить в съедобный, типа, продукт.

Маргарин добавляется **ВО ВСЮ** выпечку. В том числе в хлеб, хотя маргарин, жир и даже натуральное масло не имеют к настоящему

П И Щ А С И Л Ы

хлебу никакого отношения. Зачем же это делается? Ну, в кондитерскую выпечку, понятно, маргарин дешевле сливочного масла. Покупатель ведь, бессознательно либо вынужденно, ищет товар подешевле. Но зачем в хлеб?

А затем, что маргарин, как всякий токсичный продукт, вызывает привыкание. Так осуществляется **ПРИВЯЗКА К КОРМУШКЕ**.



КАКОЙ ВИД ПРОДУКТОВ ПОКУПАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, СТАБИЛЬНО, ВСЕГДА? ВЫПЕЧКА. КАКИЕ ТАМ ОСНОВНЫЕ ДОБАВКИ? ИСКУССТВЕННЫЕ ДРОЖЖИ И МАРГАРИН. ЭТО ИДЕАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ДОБАВКИ, ОНИ ДЕЙСТВУЮТ И ПРЯМО, И КОСВЕННО.

Как работает механизм наркотического привыкания? Если с последней принятой дозы прошло достаточное количество времени, организм начинает избавляться от токсинов — они поступают в кровь и вызывают дискомфортное состояние. Чтобы восстановить комфорт, требуется принять очередную дозу. Тогда организм, по закону Эрета, приостанавливает вывод токсинов и снова ходит как оглушенный, но зато под кайфом или, по крайней мере, без явного дискомфорта.

Следующие по рейтингу использования добавки — **КОНСЕРВАНТЫ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА**. Усилители вкуса конкретно привязывают к кормушке, а консерванты к тому же еще подавляют симбиотную микрофлору, в результате чего и организм засоряется, и энергетика снижается, и иммунитет падает. Но главное, и те и другие вызывают привыкание, поскольку токсичны. Отличные штуки! Они просто идеально подходят для целей системы.

Так что, если ты подсел на техногенную пищу, хочешь не хочешь, а будешь возить тележку, иначе будет тебе плохо-о-о!

Консерванты сейчас добавляются **ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕ** скоропортящиеся (и даже в те, что не очень скоро) продукты. Даже в вине они есть. Можете взять увеличительное стекло, если никогда этикетку подробно не изучали, и убедиться. В сигареты теперь тоже добавляют какую-то химическую дрянь. Или если вы думаете, что в сеledке, например, их нет, то они таки там есть.

В супермаркетных овощах-фруктах и в тех отрады не найти измученной душе. Или организму измученному? Что больше измучено, не знаю. Знаю только, что крупные производители сельхозпродукции химии не жалеют. А в супермаркетах обосновались в основном крупные.

П И Щ А С И Л Ы

Что же получается, производители занимаются сознательным вредительством? Или поставим вопрос иначе: **ЭТО ОСОЗНАННАЯ ЗЛО-НАМЕРЕННОСТЬ?**

В большинстве случаев — нет. Просто система так устроена, что ее элементы живут и действуют будто под гипнозом. Или буквально в бреде, под наркозом, если хотите. Система заставляет людей думать о том и хотеть того, что выгодно ей.

Техногенная система вообще гениально устроена, в ней все оптимально и взаимосвязано. Точнее, связано по рукам и ногам. Регулярно болеешь? Очень хорошо. Значит, и лишней энергии у тебя нет, и медицинской и фарминдустрии служишь, как положено в системе. А еще в системе ты вынужден жить по ее правилам, иначе не выживешь. **СНАЧАЛА ДЕЛАЕШЬ, ПОТОМУ ЧТО ВЫНУЖДЕН, А ПОТОМ ВХОДИТ В ПРИВЫЧКУ, В СИСТЕМУ.**

Вот так, раньше хлеб пекли на натуральной природной закваске и без маргарина. Но в годы войны были вынуждены перейти на то, что работает быстро и ускоряет технологический процесс — на дрожжи. И сливочному маслу были вынуждены найти дешевую, хоть и суррогатную, замену — маргарин. А потом вошло в привычку, стало неотъемлемой частью технологии.

Также раньше обходились без химии, а потом конкуренция заставила — начали изощряться всяко-разно. А потом и без причины — просто по привычке, вошло в технологию. Булочки и печенье пекут не злые тетеньки. Или, точнее, не потому что они злые, эти толстые тетеньки, которые пекут. Милые красивые девушки пекут точно так же. Их так учили. Им кажется, что так надо. Такая технология. Как это, хлеб без маргарина? Разве можно?

В А Д И М З Е Л А Н Д

Поставим еще один вопрос: **А НЕЛЬЗЯ ЛИ ПРОСТО ЕСТЬ, ЧТО ВСЕ ЕДЯТ, И НЕ ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ?**

Что с того, что токсины там какие-то? Если механизм работает, ну так и пусть себе работает — я принял очередную дозу, и мне хорошо.

Хорошо-то хорошо, только до поры до времени. До определенного возраста даже весело. Но токсины никуда не деваются, они складываются в организме, как в хранилище химических отходов, до какой-то критической массы, а потом начинают вылезать.

В результате вылезает и букет болезней. После 40 ты уже отработанный материал и никому не нужен. Но если даже и нужен, в случае если удалось занять удобную и стабильную ячейку в системе, у тебя все равно уже просто низкое качество жизни. Ты уже еле-еле тянешь свою ляжку. **ПОСТОЯННАЯ, НЕПРЕРЫВАЮЩАЯСЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ВЯЛОГО СОСТОЯНИЯ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.**

Каков же выход, и есть ли он?

Совсем выпасть из системы нельзя, как нельзя выпасть из жизни, если только не хочешь быть отшельником. Система — это объективная реальность. В ней и с ней надо существовать гармонично, используя систему в своих целях, а не так чтобы она тебя использовала. И правила ее можно нарушать, если это делать грамотно.

Во-первых, надо вооружиться увеличительным стеклом и перестать жить как животное в стойле, которое тупо съедает все, что ему сыплют в кормушку. Почему система лукаво пишет состав продукта на этикетке мелким шрифтом? Потому что кошка знает, чье мясо съела.

П И Щ А С И Л Ы

Во-вторых, надо искать таких производителей и торговцев, которым нет нужды лукавить и скрывать, что входит в состав продуктов. Натуральные продукты можно найти, если задаться такой целью. Если не в специализированных магазинах и на рынке, то в Интернете уж точно можно найти все, что хочешь.

Однозначно следует **ПРЕКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЯТЬ ВЫПЕЧКУ, СДЕЛАННУЮ НЕ ВАМИ**. Выпечку надо делать только самим. Оно того стоит. Это не так сложно, и времени отнимает не так много, как может показаться. И только из полноценно натуральных продуктов. Например, в сливочном масле жирность должна быть не менее 82.5%, только тогда оно настоящее.

И выпечку делать не из муки высшего сорта, где один крахмал, и желательнее не из покупной, а из муки собственного производства. Потому что мука — очень быстро портящийся продукт. Она не может просто так лежать на полке магазина, в нее обязательно что-то добавляют. Да еще неизвестно, из какого она зерна. Нет гарантии, что не из генно-модифицированного или перекормленного химией.

Гарантия может быть только в том случае, если у вас дома своя электромельница, и если вы сами покупаете зерно, которое видите своими глазами. Домашняя мельничка — это красота, во всех отношениях. Если вы никогда не видели, как выглядит настоящая мука, то теперь увидите и узнаете вкус настоящего.

А зерно покупать — либо у мелких производителей, на рынке, либо в магазинах, которые целенаправленно торгуют натуральной продукцией. Например, полба не терпит удобрений и вполне может заменить пшеницу. А рожь не нуждается в гербицидах,