

УДК 615.874
ББК 51.230
Б78

Бокая, Валентина Георгиевна.

Б78 Магия еды — магия любви : еда — наша радость и беда / Валентина Бокая. — Москва : Бокая В.Г., 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-6052089-0-7

Магия еды — магия любви! Это гармоничное благодушие, здоровье, мир, покой! Свои зубы до 100 лет — это реально. Нам с вами всё по зубам! Третья книга Валентины Бокой посвящена правилам выбора и приготовления здоровых продуктов питания. Автор рассказывает о том, как функционирует наш организм, почему пища способна влиять на психику и что надо есть, чтобы прожить здоровым и счастливым. Наука, практика, личный и врачебный опыт, результаты полувекковой деятельности, семейное здоровое долголетие тысяч пациентов из уст доктора медицинских наук, профессора и автора программы «Двенадцать ступеней здорового долголетия» Валентины Бокой.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-6052089-0-7

© Бокая В.Г., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Учителям, коллегам, пациентам

СОДЕРЖАНИЕ

От втор	8
1. Видовое питание	10
Еда и духовность	10
Код жизни.....	11
Всеяден ли человек?.....	11
С молоком матери	13
Энергосистема человека	13
Три антибелковых аргумента	15
Говядина со стрессом.....	16
Белка и жира в меру бери.....	17
Целебное питание.....	19
Законы природы — конституция человечества	21
2. Пищ для клеток.....	24
Калория калории рознь	24
Отец холестерина безумия	25
И друг, и враг холестерин.....	27
Жир и клетка — волшебный дуэт.....	29
Митохондрии строят, трансжиры разрушают.....	31
Ржавый и бурый	33
3. Ед — н ш р дость и бед	36
Диета планетарного здоровья	36
Пищевые биотехнологии.....	38
Азбучные истины	39
Убери повара.....	40
Меню по ДНК-тесту.....	42
Сыр как наркотик.....	43
Котлеты из мух.....	46
Паназиатская кухня	48
Еда меняет ДНК.....	50
Готовь сани летом.....	51
Враг мозга глютен.....	52
Клейкие «бомбы» хлеба	55
Живой хлеб и мертвый	56
«Черная икра» злаков	58
Масла родной природы.....	60
Пчелиный хлеб.....	64
Кофе бодрит до поры до времени.....	66
Щепотка кофе в кофе раф	68
Хлор в воде — болезни в доме	69
Опасные банкеты.....	72
Осторожно — доставка!	73
Семь раз проверь — один раз приготовь.....	73
Не дуй на горячее	75
4. Польз и вред д ров моря	78
Расти рыбка большая-пребольшая	78
Рыба с броней и без	79
Змеи Саргассова моря	79
Плоский деликатес	81
Король рыб.....	82
Танцующие кошки.....	84
Семга и форель — склад антибиотиков	84
Scomber-отравители.....	86
Битва ежей и водорослей	87

Слева — омега, справа — токсины	88
Хоть белая, хоть красная, все равно опасная	89
Рыбка маленькая да удаленькая	91
Щупальца из глубин океана	91
С роллом наперевес	94
Загадочное нори	96
Крокодилы и человеческие гормоны	97
5. Нашествие грибов и брожение умов.....	100
Свидетели гибели динозавров	100
Опасности тихой охоты	101
Миражи из леса	103
Чудо-грибы вместо чая	104
Целитель в банке	105
Фунготерапия против болезней	107
Сладкий вкус плесени	108
Микозы обгоняют туберкулез	109
Убийцы под прикрытием.....	110
6. Застолье для здоровья.....	112
Умная диета	112
Ферменты на столе	113
Готовим гуся.....	114
Чудо-клубни круглый год.....	115
Разноцветная капуста.....	115
Лесные целители	116
Шампанское из грибов.....	118
Простые и полезные рецепты	119
7. БАДы — палка о двух концах	124
Организм — хранилище витаминов	124
БАД — не лекарство	125
Ягоды лучше аскорбинки	127
Витамины и морщины	128
Оружие общего назначения	129
Клетки-самоедки	129
Витамин, рождаемый солнцем.....	130
Загар с умом	132
БАДы сердцу товарищи так себе.....	133
Омега-3 жизнь не продлят	135
Рабы БАДов.....	136
Ума добавки не добавят	137
БАДы для будущих мам.....	139
Гомеопатия против БАДов	140
Не все то серебро... ..	141
Мясоеды или веганы — кто кого переживет?.....	143
Фермер лучше фармацевта	146
Витамин идет в аптеку.....	147
«Солнечные» витамины В	150
Магний для мышц и нервов	152
Очень полезная шелуха	153
Пробиотики и пребиотики	155
8. Еда — раздолье для обмана	160
Рыбу лечат, покупателей калечат.....	160
Рыбка с довеском.....	161
Вместо помойки — на стол.....	162
Фарш — счастье мошенника	163
Куда ни пойдешь, везде пропадешь.....	164
Самодельные яйца.....	166

Фига с маслом. Растительным.....	167
Сбор и отжим имеют значение.....	168
Кое-что о молоке.....	170
Молоко на формалине.....	171
Масло обезжиривают.....	172
Сыр подкрашивают.....	172
Запредельный цинизм.....	173
Горячительные и огорчительные.....	173
Повышенный градус обмана.....	174
Перец с пола.....	176
Пряные уловки.....	176
Фруктовые соки без фруктов.....	178
Китайские мандарины из «Австралии».....	179
«Экорис» из смолы и крахмала.....	180
Нужны ли пище нанотехнологии?.....	181
География вредных продуктов.....	181
Информация дает верное решение.....	182
9. Темная сторона фармкомпаний.....	186
Грязный бизнес.....	186
Музыку заказывает тот, кто платит.....	187
Торговля болезнями.....	189
«Звездная» реклама.....	190
Конфликт интересов.....	192
10. Наука — гроза мошенников.....	196
Штрихкод жизни.....	196
Проблема в ингредиентах.....	197
Электронные «носы» и «языки».....	198
Молекулярное «зеркало» жизни.....	199
11. Помоги своему телу.....	204
Мое тело токсично!.....	204
Творец и учитель — природа.....	205
Плохая экология повинна не во всем.....	206
Личный техосмотр.....	207
Кожа и почки изгоняют токсины.....	209
Токсикозное бесплодие.....	209
Токсины в почках аукаются в костях.....	211
Наелись токсинов? Пейте воду.....	213
Врачи забыли, а гены помнят.....	215
Гинкго-чудотворец.....	215
Старый добрый рыбий жир.....	216
Кишечник — склад патогенов.....	217
Кот без лямблий не живет.....	219
Паразиты — мясоеды и сладкоежки.....	219
Чистка сосудов порождает тромбы.....	221
Лимфодренаж требует тестов.....	222
Несменяемый фильтр крови.....	223
Улови «муть» и измерь температуру.....	224
Кровь под контроль.....	226
Нет диагноза — нет диеты.....	228
Рост имеет значение.....	230
Дефицит белка — правда или ложь?.....	231
12. Особенности и причуды мозга.....	234
Нервная система — заноза в организме.....	234
Кора любви.....	236
«Райская» эволюция.....	238

Инстинкты без мозга.....	239
Искусственный отбор	241
Вечный конфликт «надо» и «хочу»	241
Бутерброды мозга.....	243
Рождение гениальности.....	244
Самопрограммирование генов	245
Бег в тандеме с нейронами.....	246
Причуды мозга.....	249
Мысли изменяют мозг	251
13. Пять чувств	256
Нейронная «чуйка»	256
Горе от умами	258
Послушай, потрогай и приходи еще.....	259
Лучший способ одурачить	259
Сбои разума	260
Мозг любит плацебо	262
Смех продлевает жизнь	263
Микрогенераторы клеток.....	264
14. Новое здоровое долголетие	268
Почему люди стареют по-разному?	268
Путь к долгожительству	269
Memento mori	271
Наука для тех, кто боится смерти	273
Поражение или радость?	274
От здорового духа здоровеет тело	275
Пенсия — новый этап жизни.....	277
Серебряный возраст 75+	278
Держи мозг в тонусе	279
Взаимодействуй с обществом	280
Жизнь в работе и общении.....	282
Мудрость природы и сила науки.....	284
Красиво жить не запретишь.....	286
«Переходный» возраст	289
Культура «серебряной» жизни	290
Движение добавляет годы.....	291
Босиком бы пробежаться по траве.....	292
Перезагрузка возраста.....	294
Клетки-зомби	296
Счастье — это любовь!	298
Биография будущего.....	298
Человек — это мир!.....	299
Лучшее образование — вечное самообразование	300
15. Врач, излечи себя, получится — лечи людей!	304
Врачи — короткожители	304
Защити себя, эскулап.....	305
В вузе недоучивают — в больнице недолечивают	307
Я — врач, а стану скрипачом, пусть меня научат	309
У хорошего врача и слово лечит.....	312
Прирастем Сибирью!.....	314
Алфавитный указатель	316

ОТ АВТОРА

Магия еды — это гармоничное благодушие, удовольствие, наслаждение от жизни и своих дел земных. Магия любви — баланс чувств и разума. Разум, желания и воля — великолепная Троица, данная от рождения каждому человеку. Человек, не ощутивший своей природы и смысла жизни, создает собственное мировоззрение, где есть одиночество, боль и страдания. Человек разумный живет в мире благодати, любви и радости.

Токсичное мировоззрение мешает наслаждению жизнью. Магия еды и любви дает возможность достижения глубокого психоэмоционального контакта, гармонии души, тела и природы. Чем сильнее контакт, тем здоровее человек, тем ближе взаимоотношения между людьми. Такая связь делает любовь магией, подпитывающей друг друга для саморазвития и счастливого долголетия. Такова эволюционная сила природы.

Любовь — это сила, счастье, самопознание, где исключены манипуляции и лакейство, где царят забота и уважение. Такую любовь я сею, возвращаю, коплю в себе 75 лет, передаю ее тем, кто желает стать здоровым и счастливым. Такой любовью и гормоном любви и долголетия, окситоцином, наполнены мои сердце, душа и тело. Такова моя жизненная потребность.

Работа над каждой главой книги — это ревизия своих знаний. Пересматриваешь снова и снова то, чему ты научился когда-то, прикладываешь к новым знаниям, которые постоянно поступают ко мне отовсюду. Чтобы оставаться до глубокой старости в твердом уме, необходимо все время постигать что-то новое, читать информацию и проверять ее в компетентных источниках. А мысли, которые ложатся на бумагу, — это естественный итог моих непрекращающихся поисков.

Информация устаревает со скоростью света. Взять хотя бы наше питание — сколько продуктов, которые способны навредить организму, появилось на магазинных полках даже за последние пять лет! Поэтому нужно знать и помнить основные принципы выбора здоровой пищи, и тогда вы не клюнете на маркетинговые уловки производителей и продавцов.

1

ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

Гилберт К. Честертон

Мудрая природа позаботилась о том, чтобы каждое живое существо от микроба до человека имело свою питательную среду, свою пищу, которая обеспечивает ему жизнь и воспроизводство рода. Поэтому все живые организмы на Земле для восполнения своих энергетических затрат и пополнения питательными веществами используют строго определенные виды пищи. Это и называется видовым питанием.

Еда и духовность

Сегодня каждый должен осознать, что спасение самого себя, детей, человечества, жизни на нашей планете — это и его дело, его боль и забота. Проникнитесь этой мыслью, передавайте свою веру окружающим. Мое общение с тысячами людей убеждает в том, что в большинстве своем люди встревожены современной ситуацией, что они не просто ждут, они требуют знаний, которые помогли бы преодолеть отчужденность друг от друга, от родных и близких, от природы.

Неужели мы стали глупее китов, слонов и других млекопитающих, которые, несмотря на свою мощь, силу и внушительные размеры, бережно относятся к своему роду-племени и не забывают своей видовой еды? Ведь только нам, людям, от природы дан разум. Но лишь 4% мозга ответственны за сознательную деятельность, что обязывает познавать свой организм, особенности мозга и силу духа.

Чувства наслаждения и радости жизни духовно богатых людей не могут идти в сравнение с примитивными чувствами чисто животного насыщения. Они характеризуют людей духовно обездоленных, плохо воспитанных и подверженных наркотическому воздействию современного питания.

Идея духовности питания лежит в истории человечества. Пифагор питался овощами, поражая всех своей физической силой. Сорокалетним он одерживал победы на Олимпийских играх в кулачном бою. Эпосы Древней Индии говорят о высокой духовности людей, питающихся свежей растительной пищей. Неправильные представления о естественных потребностях человека извращают психологический настрой людей. Многие рассматривают стремление к здоровому образу жизни как блажь и стараются внушить это мнение даже близким. Психологическое давление окружающих, груз привычек не дает встать на путь обретения истины.

В Древнем Риме народ питался один или два раза в сутки. Лишь аристократия позволяла себе неограниченную роскошь и страдала болезнями, такими, например, как несварение желудка и подагра. Практически

все религии предписывают постные разгрузочные дни и недели. У христиан 200 дней поста в году.

В таких естественных условиях жила семья моих родителей. Таким естественным и чистым было мое детство и мое питание до 1966 года — года поступления в медицинский институт. Пять лет обучения, городская еда изрядно подбили мое здоровье. Но крепкие корни и семейные традиции позволили выстоять и направили меня на путь естественного оздоровления, основой которого явилось видовое питание.

Код жизни

Видовое питание — это код жизни. Еда, которая способна примирить самые разные вкусы. Суть человеческого питания состоит в том, что переваривание пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самой природной еде, которой могут быть растения или животные. Отсутствие знаний, навязывание современного питания искажают человеческую психику.

В кухне целебного питания термическая обработка пищи, которая сегодня считается необходимой, сведена к минимуму. Она затрудняет усвояемость пищи и создает условия для загрязнения организма. Чем дольше вы варите овощи или кашу, печете пирожки, чем выше температура обработки продуктов, тем хуже аутолиз — самопереваривание за счет ферментов, содержащихся в сырой пище. Тем быстрее износ природных ресурсов, старение организма, раздражительность, леность, потеря гибкости, самоконтроля и разума. Необходимо еще стереохимическое соответствие ферментов, вырабатываемых организмом, и содержащихся в пище. Они должны подходить друг к другу, как ключ к замку.

Мудрая природа построила механизм стереохимии — пространственного строения молекул и самопереваривания в каждый живой организм. Смысл видового питания в том, что все живые организмы в процессе эволюции приспособились использовать механизмы строго определенных видов пищи для восполнения собственных затрат и питательных веществ.

У каждого биологического вида своя пища, свои анатомо-физиологические особенности. Организм хищных животных приспособлен переваривать мясо, организм кита требует своей пищи, верблюд анатомически приспособлен есть верблюжью колючку. В полости его рта имеется множество длинных сосочков, они как бы обволакивают колючки и не приносят верблюду никакого вреда. Переведите верблюда или слона на шашлыки — они очень скоро протянут ноги.

Всеяден ли человек?

Удивительно, что, признавая значение видового питания для любого биологического вида, люди отрицают его роль в своей жизни. Говорят о всеядности — способности потреблять по своему разумению и животную,

и растительную пищу. Наш людской мозг — неокортекс придумывает для этого всякие аргументы. Например, такие:

- Есть отличительные особенности пищеварительного тракта человека, которые ставят его в промежуточное положение между травоядными и хищными животными.
- Человек в процессе эволюции приобрел всеядность.

Да, анатомически и физиологически человек отличается и от травоядных, и от плотоядных животных. Но это вовсе не означает, что он находится между ними. Человек не плотояден, а плодояден! Его видовая пища — это плоды, ягоды, злаки, орехи, семена, клубни. Те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части.

Хищник питается плотью животных, сохраняющей все свойства живого, и способность к самоперевариванию. Человек же потребляет не мясо, а безжизненную комбинацию белков, жиров и углеводов, полученную в результате термической и кулинарной обработки. Способность есть плоть других он обрел, овладев огнем. Для питания сырым мясом организм человека не приспособлен, оно ему не по зубам. Огонь появился сотню тысяч лет назад, но слюна у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась. Зубы тоже не изменились. Попытки пристроить человека посередине ничего кроме вреда не приносят. Кислая слюна быстро делает человека беззубым.

По словам В.И. Вернадского, видовое питание позволяет человеку сохранять свой, присущий только ему химический состав организма, его энергообеспечение и саморегуляцию. Природа наделила каждый биологический вид и каждую его клетку своей системой энергоснабжения. Об этом в настоящее время практически забыли.

От постоянства видового молекулярного состава клеток зависит работа механизма саморегуляции. Анатомо-физиологический «паспорт» вида обеспечивает его выживание. Человек, благодаря своему разуму, овладел не только огнем, но и другими многочисленными способностями, в том числе желанием продлить свою жизнь, стал молодиться, что привело к перенапряжению и истощению адаптационных ресурсов организма.

Освоив земледелие, человек разучился искать растительную пищу. До этого в ход шли дикорастущие плоды, ягоды, орехи, корни и грибы. Сегодня о них тоже практически забыли или стали жарить и варить. Обеспечивая сиюминутные потребности, пища животного происхождения быстро насыщает, но действует как бомба замедленного действия.

Незаметные разрушительные реакции идут в глубинах организма до тех пор, пока не приведут к взрыву. Его последствия — болезни или внезапная смерть. Разумный человек в погоне за извращенным блаженством не станет выходить за рамки видового питания. Таков естественный, здоровый образ жизни, столь понятный и близкий мне.

С молоком матери

Самым ярким примером видового питания является материнское молоко. Человек рождается на свет беспомощным и незрелым. Если младенец не получает молоко, правильно питающейся матери, то его желудочно-кишечный тракт на всю жизнь останется ущербным. Женское грудное молоко отличается утонченным составом аминокислот и других элементов, регулирующих темпы развития ребенка.

**Человеку с весом
60-80 кг дост точно
15-20 г белк в день.**

Человек — неотъемлемая часть всей совокупности существующих организмов. При зачатии он получает программу развития, закодированную в его генетическом коде жизни. Удваивая вес к полугоду, ребенок потребляет в сутки около 100 мл молока, в котором всего 2 г белка, то есть при весе новорожденного 4 кг — по полграмма белка на 1 кг веса. Значит, взрослым людям весом 60-80 кг достаточно получать всего 15-20 г белка, потому что они не растут, а набор веса катастрофически вредит здоровью. Таковы расчеты специалистов видового питания.

Белка нам много не надо, потому что организм берет нужные аминокислоты из своих клеток, закончивших жизненный цикл. Из них строятся молодые клетки и поддерживаются физиологические функции. Есть и другие источники целебных молекул, которые были известны Гиппократу, но вновь открыты в XXI веке. Это в первую очередь микробиом и его способность прямого преобразования азота воздуха в белки. Известны два пути преобразования азота в белки человеческого тела.

1. С помощью бактерий дыхательных путей и толстого кишечника.
2. Усвоение азота воздуха клетками живого организма.

Известное многим выражение «Ты, что святым воздухом питаешься?» подтверждают исследования. Наш организм может улавливать азот непосредственно из атмосферы. Недаром гемоглобин в крови так схож с хлорофиллом растений. Здесь важны энергия солнечного излучения и сам солнечный свет, которого люди сегодня боятся, как огня, защищаясь от него солнцезащитными кремами. Поэтому не будем с пренебрежением относиться к возможностям получения энергии и вещества, не связанным с приемом пищи. Таких источников много — кожное дыхание, биоритмы человеческого тела и космоса, подпитка энергией солнечных и космических лучей. Энергообмен человеческого организма требует пристального внимания и изучения.

Энергосистем человек

На принципе энергетической целесообразности построена вся живая природа. Пчелиные соты — один из ярких примеров высочайшей

целесообразности. Природа встроила в наш организм разные источники энергии. Например, в легочной ткани есть жир как часть энергосберегающей системы человека. Жир в легочных альвеолах помогает сохранять постоянную температуру 36,6 градуса. Если вы выходите на сорокаградусный мороз, то организм легко справляется с подогревом воздуха, используя тепло, полученное за счет окисления жира в тканях легких.

Подобный «подогрев» находится в верхней части спины, шеи, вокруг ключиц и между лопатками. Это бурый жир. Он облегает и крупные кровеносные сосуды, чтобы в экстремальных условиях согреть кровь, идущую к головному мозгу. О буром жире и способах его сохранения читайте в моей книге «Быть здоровым: век живи — век учись».

Бурый жир называется бурым из-за цвета, который обеспечивает большое количество митохондрий — энергетических станций клеток. Они заряжаются от солнца при движении и при холоде. Таковы эволюционные генетические наработки, позволившие выжить в экстремальных условиях истории человечества.

Познакомившись с самим собой, человек разумный может в режиме экономного обеспечения поддерживать необходимое для долгой, здоровой, плодотворной жизни количество бурого жира. Многие из источников энергии, в том числе энергию космоса, воздушных масс, воды, родников, деревьев, трав, цветов, камней, минералов и прочих чудес природы предстоит изучить в веке нынешнем. И, конечно же, не забывать об энергии еды и ее целебных молекул, созданных природой и работающих в синергии.

Энергосистема организма включает в себя несколько уровней получения энергии, а центральная нервная система обеспечивает надежное управление ими. Чрезмерная автономия одной из энергосистем может внести дисгармонию в деятельность целого организма. Так мудро природа решила проблему без нас и за нас. Оправдано использование всех источников получения энергии. Организму в разумных дозах полезны солнце, воздух и вода — одни из мощнейших энергоресурсов.

Академик И.П. Павлов неоднократно говорил и писал, что человеческий организм не только саморегулирующаяся, но и самосовершенствующаяся система. Создай ей природные условия существования, и организм человека разумного раздвинет временные границы своей здоровой жизни до пределов, которые покажутся фантастикой.

Почему же мы совершили такой резкий переход от естественного образа жизни с природной растительной пищей на животную и промышленную еду? Главная причина — привычка ублажать собственную плоть, не задумываясь о последствиях чревоугодия. Мне вспомнились слова нашего великого полководца А.В. Суворова. На приглашение его к трапезе Потемкиным он ответил: «Чревоугодием, батюшка, не занимаюсь».

Я тоже не занимаюсь чревоугодием и верю в человека разумного. В то, что он способен отказываться от навязанных десятилетиями взглядов

**Человеческий
орг низм —
с морегулирующ яся
и с мосовершенствуюш
яся систем .**

на современную пищу. Они противоречат природным законам. Возможно, для кого-то это поначалу покажется не совсем понятным и нелегким из-за зомбированного настроения организма и его клеток на утилизацию повышенного количества энергии. Однако это чрезвычайно выгодно лично вам, а не магнатам промышленного производства продуктов питания и фармкомпаний, наживающихся на вашем здоровье. Миллиарды живых клеток могут «переучиться» и овладеть новой, здоровой программой жизнедеятельности. Именно поэтому все чаще разумные люди отваживаются на подобный «эксперимент». Другие — только в безвыходном положении, когда речь идет об их жизни и смерти.

Три антибелковых аргумента

Путь, избранный человечеством сегодня, — путь болезней и страданий, делающий и без того сложную и короткую жизнь еще более тяжелой и еще более короткой. Не последнюю роль в этом играет белковое безумие. Все это произошло, возможно, по нашему неразумению или программному зомбированию.

Еще в период своего зарождения теория сбалансированного питания ошибочно объявила белки животного происхождения идеальной пищей для организма человека. Что такое сбалансированное питание и кем придуман такой дисбаланс, не знает никто.

Вопреки науке кочевал и до сих пор кочует известный тезис о том, что существует ряд аминокислот, которые в человеческом организме не вырабатываются и должны поступать с животным белком. Будто бы усвояемость животного белка делает его наиболее эффективным продуктом питания. Жизнь и современная наука вдребезги разбили эти доводы.

Во-первых, в мясе, рыбе, морепродуктах, яйцах и молочных продуктах после изощренной обработки денатурируется белок, разрушаются пространственное строение молекул и механизм природного самопереваривания. Кроме того, человеческий организм затрачивает огромное количество энергии на выведение токсичных отходов.

После сытного обеда неудержимо клонит в сон. Так подсознание «отключает» всех других потребителей энергии и направляет ее на переваривание мясной пищи и выведения токсинов, чтобы избежать отравления организма. Питаясь свежими продуктами растительного происхождения, человек использует на свое благо природные механизмы саморегуляции, одновременно получая целебные питательные молекулы в лучшей формуле.

Во-вторых, известно, что в организме вырабатываются все жизненно необходимые аминокислоты.

В-третьих, согласно исследованиям, высокая теплотворная способность животных белков оборачивается для людей бедой — избыток тепла от них составляет более 40%, и организм вынужден дополнительно работать, чтобы удалить их. Где здесь принцип энергетической целесообразности и здорового долголетия? Делайте выводы сами.

Самое опасное состоит в том, что избыточное питание, в том числе животными белками, вызвало акселерацию. Ее опасность большинство еще не оценило в полной мере. Я имею в виду преждевременное раннее развитие и половое созревание детей. Акселерация и высокий рост

**Избыточное
питание, в том числе
животными белками,
вызвало акселерацию.**

приобрели характер эпидемии, поразившей все человечество.

По мнению многих ученых, они крайне негативно сказываются на жизни, психоэмоциональном, физическом здоровье и долголетию. Снижается естественный им-

мунитет, преждевременная половая зрелость ведет к истощению ресурсов организма, апатии, усталости, бесплодию, безбрачию или появлению потомства при полном отсутствии чувства ответственности за него. Акселерация быстро расходует лимит энергии, отпущенной человеку на долгую здоровую жизнь. Нарушение обмена веществ, гиперактивность, новые орфанные болезни — результат отсутствия знаний и слепой родительской любви. Так, не ведая, родители медленно убивают собственных детей.

Говядина со стрессом

Отрицательные свойства животной пищи усугубляются тем, что, насилуя природу домашних животных, принуждая их к противоестественным росту и плодовитости для получения выгоды, мы в еще большей степени подрываем собственное здоровье. Нитраты, гербициды и инсектициды, антибиотики и гормоны, которые при промышленном откорме попадают в организм животных, а затем и в наш с вами, бьют наповал.

Сегодня люди, питающиеся промышленными мясом и рыбой, возмущаются жесткостью мяса диких животных или животных свободного выгула. Оно отличается от магазинного, как небо и земля, и вовсе не потому, что не доварено, а потому, что получено естественным путем. Люди в XXI веке отвыкли жевать. Кто-то потерял зубы, а кто-то полезную привычку тщательного жевания.

Покупая в магазине мясо или заказывая стейк в ресторане, люди редко отождествляют этот кусок плоти с бычком, свиньей или бараном. Не задумываются о том, какие чувства они испытывали, когда их гнали на убой. Не надо тешить себя мыслью, что животные до самого конца, до удара током высокого напряжения, не подозревают о том, что их ждет. Они в большей степени, чем люди, чувствуют приближение смерти. Каждая их клеточка пронизана ужасом и выделяет более двух десятков веществ, ядовитых для человека. Я говорю не о трупных ядах в результате разложения тканей мертвого животного, а о молекулах стресса.

Кроме того, мясо содержит продукты некробиоза, родственные таким сильнейшим ядам, как стрихнин. Добавьте к ним продукты распада