



ИГОРЬ СОРКИН

# ЭНЕРГИЯ ЖИВОГО ПИТАНИЯ

ФИЛОСОФИЯ  
ВИДОВОГО ПИТАНИЯ

# Игорь Соркин

# Энергия Живого Питания

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26534653](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26534653)*

*ISBN 9785448576126*

## Аннотация

Книга «Энергия Живого Питания» рассказывает о личном опыте автора на сыром растительном питании, а также несёт в себе его исследования, основанные на опыте других сыроедов в виде философского повествования. В книге есть пять лучших сыроедческих рецептов от автора, которые получили самую высокую оценку от его друзей и знакомых.

# Содержание

От автора	5
15 основных правил, взятых из моего жизненного опыта	6
Интервью, которое даст вам, дорогие читатели, понять, кем является автор этой книги	11
Мой опыт видового питания с 30 сентября 2015 года по 30 сентября 2017 года	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Энергия Живого Питания

**Игорь Соркин**

*Дизайнер обложки* Мария Брагина

© Игорь Соркин, 2017

© Мария Брагина, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-7612-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Я не стану отнимать у тебя время, рассказывая о себе, но все же напишу о своих основных правилах жизни, которые помогают оставаться счастливым и здоровым каждое мгновение моей жизни.

# **15 основных правил, взятых из моего жизненного опыта**

1. Много читай научной, философской и духовной литературы. Но не забывай фильтровать полученные знания, следуя голосу своего разума, а не ума. Разум не подведет, так как является голосом души, тогда как ум – голос физического тела, которым зачастую управляют внутренние паразиты, живущие в организме человека, и внешние паразиты, которые посредством СМИ (телевидения, радио) и многих других источников внушают ложные иллюзии, страхи и потребности.

2. Будь как можно активнее, стараясь задействовать каждую мышцу своего тела. То есть занимайся йогой, бегай, плавай и осуществляй те или иные силовые нагрузки на свои мышцы. Ибо физическая культура помогает развивать тело и очищать его от зашлакованности.

3. Питай свой организм исключительно здоровой, полезной и адекватной видовой пищей. То есть ешь лишь свежие, спелые сырые фрукты, овощи, ягоды, зелень, злаки и травы. Для того чтобы не переесть, следует начать кушать каждый продукт отдельно от другого, и от воды в том числе, с промежутками в один час. Такое питание способствует быстрому насыщению и приливу сил и энергии.

4. Не употребляй алкоголь ни в каких количествах и не ку-

ри табачные изделия. Алкоголь и табак вредят не только твоему организму, но также и тем, кто тебя окружает. Более того, употребление алкогольных напитков и курение способствуют нарушению генофонда человека, что, естественно, отражается на здоровье будущих детей.

5. Соблюдай дважды в месяц сухие посты. Самые благоприятные дни для воздержания от пищи и воды – это дни экадаши. Голодание поможет тебе избавиться от накопившихся в организме шлаков, слизи и токсинов, что будет способствовать тому, что ты лучше начнешь слышать голос своего разума.

6. Откажись по возможности от современной медицины, от лекарственных препаратов и прочей химии. Ибо конвенциональная медицина, не считая хирургов и стоматологов, борется лишь с симптомами болезней, а не с самим источником, который вызывает различные недуги и болезни. Врачебное вмешательство способствует убийству в организме как вредных, так и полезных бактерий, тем самым не позволяя организму самому исцелиться и восстановиться.

7. Имей свое собственное мышление и старайся не зависеть от стереотипов, шаблонов и мнения социума, в котором большинство людей до сих пор существует в иллюзиях, порабощающих их сознание.

Не навязывай им свое субъективное мнение, однако старайся быть для них хорошим примером, показывая на своем личном опыте, что к тебе стоит прислушаться, чтобы обре-

сти крепкое здоровье, счастье, любовь и долголетие.

8. Не трать свое время на телевидение, ибо это время полезней провести с друзьями, родственниками, семьей и домашними питомцами. Телевидение и компьютерные игры притупляют сознание, поэтому лучше оградить себя от этого бесполезного занятия. Более того, поход в парк с детьми, семьей будет способствовать счастливым отношениям и сохранению любви и тепла в семье. Ибо внимание, забота и присутствие всегда лучше, чем отстраненное времяпрепровождение перед телевизором, в котором отсутствуют какие-либо признаки внимания и заботы по отношению к своим родным и близким.

9. Не жертвуй деньги детским домам и питомникам для животных, ибо дети и животные не умеют пользоваться деньгами, а те, кто за них в ответе, не всегда бескорыстны и честны в своих деяниях. Деньги многих людей ослепили и ввергли в невежество. Не стоит помогать таким людям зарабатывать на несчастье детей и животных. Лучше всего купить для животных корм, а для детей – одежду, книги для развития, игрушки и свежие фрукты. Они этому будут рады больше, чем деньгам, которые, возможно, не будут потрачены на них.

10. Относись ко всем живым существам в этом материальном мире с должным уважением, любовью, пониманием, состраданием и милосердием. Ведь каждое живое существо имеет душу, поэтому умеет чувствовать как физическую, так

и душевную боль, которая причиняет им страдания и муки. Более того, животные на любовь, заботу всегда отвечают взаимностью. Они доверяют людям, поэтому не стоит их травмировать своим предательством.

11. Делись своими знаниями и опытом с теми, кому это интересно и кто в этом нуждается. Ибо те, кому эти знания неинтересны, тебя не смогут понять, так как их сознание еще погружено в ложные иллюзии, которые придают им чувство зоны комфорта.

12. Будь последовательным и ответственным. Всегда отвечай за свои слова, действия и поступки. Если не знаешь наверняка, что сможешь что-либо сделать, то не давай пустых обещаний. Научись признавать свои ошибки и нести за них полную ответственность.

13. Больше путешествуй, изучай культуру, легенды и мифы других народов. Эти знания помогут тебе понять общую картину мира и приблизят тебя к осознанию смысла бытия.

14. Не лги и не будь лицемером. Оставайся всегда самим собой, не пытайся понравиться другим таким, каким ты в действительности не являешься. Говоря правду и не надевая чужих масок, ты сможешь всегда оставаться позитивным и свободным ото лжи.

15. Чаще улыбайся и старайся во всем видеть только положительные качества. Тем более что улыбка способствует сближению и общению с такими же счастливыми людьми, как и ты сам.

Желаю приятного времяпрепровождения за чтением этой книги и позитивного настроения на протяжении всего твоего жизненного пути.

*Света, любви и всех вселенских тебе благ, дорогой читатель.*

*С уважением и любовью, Соркин Игорь*



# **Интервью, которое даст вам, дорогие читатели, понять, кем является автор этой книги**

**– Игорь, какого типа питания ты придерживаешься?**

– Придерживаюсь исключительно сырой растительной пищи. Для меня вареная еда уже слишком тяжелая, поэтому не вижу смысла поглощать пищу, которая не приносит мне никакой пользы. Что касается «продуктов» животного происхождения, то это не ко мне. Я не питаюсь теми, кто когда-то ходил, летал, плавал и в ком билось сердце. Для меня это большое преступление, за которое душа будет нести ответственность. Поэтому мой ответ – я не веган и не сыроед. Я просто тот, кто питается видовой и адекватной пищей для человека.

**– Когда ты перешел на видовое питание?**

– Еще в начале 2012 года я общался с девушкой-вегетарианкой, которая доказывала мне, что продукты животного происхождения вредят здоровью человека. На тот мо-

мент моей профессией была кулинария, и основным ингредиентом практически всех моих блюд было мясо. Я смотрел на эту девушку с жалостью в глазах и думал, что если она попробует одно из моих мясных блюд, то обязательно о вегетарианстве больше не вспомнит и опять станет НОРМАЛЬНОЙ. Тогда я не понимал, почему на ее глазах появились слезы, и, уходя, она сказала мне: «Ты ведь хороший человек, но почему заказываешь и распространяешь мучения и убийства животных?»

Я ничего не ответил и продолжил жарить шашлыки на мангале, при этом не испытывая угрызений совести. Если честно, я вообще не задумывался над тем, что она сказала. Я просто объяснил это тем, что у нее какие-то проблемы и она решила найти причину, чтобы поплакать.

Прошло какое-то время, и я встретил и полюбил девушку, которая являлась на тот момент вегетарианкой, поэтому решил найти факты о вреде такого питания, чтобы вернуть к НОРМАЛЬНОЙ жизни свою девушку. Я изучал все за и против, пока наконец не понял, что своей профессией я убиваю не только невинных живых существ, а также и свой организм. Через десять дней я стал веганом, а в 2015 году – сыроедом. Я начал изучать натуропатию, биохимию, диетологию. Читал с утра до вечера множество литературы. Пока не осознал, как глубоко человечество погружено в иллюзию. Я осознал, что с самого рождения делается все, чтобы мы были биороботами, а не разумными людьми.

С первых секунд жизни нам перерезают пуповину (плаценту), которая примерно через 30 минут должна родиться вслед за младенцем и еще какое-то время должна передавать все необходимое для эффективного функционирования организма, пока сама не отсохнет. Затем к младенцу подпускают родственников и друзей, хотя первые два года младенец подобен губке, поэтому любую вибрацию и энергию людей он впитывает в себя, формируя фундамент своего будущего. Первые два года ребенок должен впитывать энергию только своей матери вместе с ее молоком. Не говоря уже о том, что в современном мире младенцев кормят искусственным молоком (химия). Ребенку чуть постарше внушают, что он обязан слушаться и делать все, что ему говорят родители, учителя и старшие. Ребенка воспитывают рабом, вместо того чтобы дать ему возможность реализовывать свои идеи и быть по-настоящему счастливым. После этого ребенка, который должен больше двигаться и познавать мир через свой опыт и мировоззрение, заставляют смиренно сидеть за партой и заучивать то, что не является истиной. Именно так я и был воспитан, поэтому слезы девушки-вегетарианки вызвали во мне лишь жалость, а не сострадание и понимание.

Прошло время, и я избавился от многих иллюзий, которые мне внушались родителями, учителями, ТВ, СМИ, социумом. Для всех я стал ненормальным, и это меня радовало. Ведь НОРМАЛЬНЫЙ человек существует по нормам системы, а не живет свободной жизнью. Поэтому я с гордостью

говоря: я ненормальный и сумасшедший. Для многих это оскорбление, а для меня комплимент. С УМА СОШЕДШИЙ человек – это тот, кто перестал полагаться на свой ум и использует разум, то есть то, что выше ума, который контролируется чувствами и эмоциями. Именно через чувства и эмоции система управляет умом человека, тем самым поработавшая его сознание. Чего стоят негативные новости или войны по всему миру. Из-за всего этого человек погружает себя в невежество и позволяет собой легко манипулировать. На многое влияет и питание. Человек употребляет вредную пищу, затем идет в аптеку, покупает антибиотики, затем попадает в больницу и все – живым из нее он уже не выйдет. Врач от слова «врать», поэтому ни один врач не исцеляет человека. Он не избавляет от корня болезни. Врачи лишь борются с симптомами болезни, которые являются индикатором проблемы в организме. Перестав «слышать» свой организм, человек забывает о корне болезни и через десятки лет, в лучшем случае, вновь идет к врачам, которые диагностируют рак, диабет, остеопороз и множество других болезней. Можно на эту тему написать целую книгу, но не стану этого делать. Я лишь напишу, что нужно делать, чтобы не быть рабами-потребителями, которыми манипулирует как марионетками система.

1. Откажитесь от продуктов животного происхождения и термически обработанных блюд. Они лишь вызывают ацидоз (нарушение кислотно-щелочного баланса в сторону кис-

лотности). Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Минимум два раза в месяц держите пост (голодайте). Пост позволяет очистить и восстановить организм.

2. Не курите и не пейте алкоголь ни в каких количествах. Это притупляет ваш мозг и блокирует разум, придавая ложное чувство эйфории. Любая эйфория – это отмирание клеток мозга, которые уже не восстанавливаются.

3. Постепенно откажитесь от всех медикаментов и по возможности от вмешательства врачей (кроме стоматологов и хирургов). Лучший способ оздоровления – это голодание, то есть чистка организма. Все проблемы из-за питания. Как только вы исключаете поступление шлаков, слизи и токсинов в организм, вы тем самым позволяете иммунной системе начать восстановительные процессы.

4. Не смотрите ТВ и не верьте СМИ. Вам никогда не скажут правду. Вам будут говорить только то, что вам необходимо услышать или увидеть в тот или иной отрезок времени. Доверяйте лишь тому, что видите, а не тому, что вам говорят.

5. Живите настоящим моментом и любите всех и все в этом мире: животных, природу, людей и самих себя. Именно сочетание любви и позитивного настроения является панацеей от всех недугов и проблем.

**– Ты религиозный?**

– Нет, я не отношу себя к той или иной религии или ка-

кой-либо конфессии. Стараюсь вести ведический образ жизни, так как именно такой образ жизни когда-то помог мне стать светлее и добрее. Мое отношение к людям изменилось благодаря ведическим знаниям. Что касается моих отношений с Богом, то я его люблю всем сердцем и душой. Я не считаю, что религия и вера в Бога это одно и то же. Бог в сердце каждого живого существа, а не только в храмах, мечетях, синагогах и церквях. Не обязательно ходить куда-то, чтобы благодарить Бога за все, что у нас есть. Лично я читаю мантры перед каждым принятием пищи или воды. Каждое утро я благодарю Бога за возможность начать все сначала, а вечером благодарю Его за то, что позволил мне осознать много нового для себя.

**– Ты практикуешь йогу?**

– Вся наша жизнь является йогой. Но если ты имеешь в виду асаны хатхи-йоги, то в данный период жизни нет, я не практикую хатхи-йогу, но обязательно вернусь к этому. Я бегаю по утрам, подтягиваюсь на турнике, отжимаюсь от пола и качаю пресс. На данный период жизни мне этого достаточно для поддержания физической формы. Если говорить о раджи-йоге, то, конечно, я практикую ее. Это обязательный аспект в моей жизни. Осознание самого себя и различного рода медитации – это то, что развивает сознание и разум. Я не могу позволить себе отказаться от саморазвития

в этой сфере. Это то, что позволяет мне открывать для себя свой внутренний мир, который о многом мне рассказывает. Главное – это всегда находить время для общения с самим собой. Это и есть йога.

### **– У тебя есть какие-либо вредные привычки?**

– Первое, от чего я отказался, – это сигареты и алкоголь. Уже тогда в 2012 году я понимал, что курение и выпивка притупляют мой разум и вредят здоровью. Сегодня, когда мое развитие вышло на более высокий уровень, я не вижу смысла об этом даже говорить. Если человек счастлив, то ему не нужно искать ложное чувство счастья в отмирании клеток мозга. Ведь именно так курящий и пьющий человек испытывает чувство эйфории, то есть, прикуривая сигарету или выпивая алкоголь, человек платит клетками своего мозга, здоровьем и временем своей жизни. Поэтому если жизненный потенциал человека рассчитан на сотни лет, то он может себе позволить пить и курить. Лично у меня нет такого потенциала, поэтому я не могу позволить себе сокращать свою жизнь и срок эффективности иммунной системы. Мне бы хотелось прожить качественную жизнь ровно столько лет, на сколько рассчитано мое тело. Многие после 50 лет оказываются на больничных койках и доживают свой срок в мучениях и страданиях из-за целого букета болезней, которых можно было бы избежать. Мне хотелось бы даже в 60 лет

бегать со своими детьми и внуками и не уступать им в скорости и в силе.

**Ты отказался от вкусной и нормальной пищи, от курения, от просмотра телевидения, от опьяняющих коктейлей и многого другого. Счастье ведь именно в таких мелочах. Мы живем один раз, разве не стоит использовать эту жизнь по полной? Не используя все эти прелести жизни, ты можешь назвать себя счастливым человеком?**

– Вопрос скорее утверждение, чем вопрос! Но я не стану его игнорировать, ведь я знаю, что ты хороший человек и интересуешься для того, чтобы найти истину. Да, я счастлив, ибо счастье – это жить каждым мгновением. Счастье – это когда ты находишь самого себя и осознаешь, что ты присутствуешь здесь и сейчас. Ты наблюдаешь за процессами, которые происходят вокруг. Для этого не нужно вкусно есть или убивать свой организм. Это все – альтернатива истинному счастью, и потому оно лишь временное. Ложным счастьем считается то счастье, которое человек берет в обмен на что-то. Что-то, что он теряет. Например, здоровье и качество жизни в старости. Мне не нужно платить за счастье, ибо оно во мне. Мне не нужна альтернатива – мне нужно истинное счастье. Я тот, кто несет в себе его. Для этого мне достаточно остановиться и услышать себя, увидеть то, что меня

окружает, вдохнуть воздуха и понять, что я есть – я живу! Да, счастье в каждом моменте и в любой мелочи, даже в такой, как просто смотреть, дышать, видеть, осязать, обонять и многое другое. Пойми, то, что мы с тобой общаемся, тоже является счастьем. Ведь кто-то с рождения слепой или глухонемой. Дай им пять минут посмотреть на мир или услышать голос любимых – для них это самое что ни есть счастье. Так почему для тебя оно не является счастьем? Если у человека это вдруг отнять, вот тогда он поймет, что видеть, говорить и слышать – это и есть счастье! Не стоит заставлять жизнь это доказывать.

### **– Почему ты все время улыбаешься?**

– Я улыбаюсь, потому что радуюсь жизни. Представь, сегодня утром я проснулся и открыл глаза. Разве это не причина улыбаться?! Представь себе, что кто-то уснул вчера, а сегодня уже не проснулся. Кто-то вчера перед сном решил позвонить с утра к родителям, детям, любимым и друзьям, чтобы сказать о своих чувствах, но утром не сумел этого сделать, так как его сердце решило иначе. А я проснулся и могу признаться в своей любви Богу, семье и друзьям. Могу помочь другим осознать себя и почувствовать жизнь. Могу многое сделать, лишь потому, что получил такую возможность с самого утра, как только открыл глаза. Поэтому я улыбаюсь, ведь неизвестно, что будет через минуту, не гово-

ря уже о завтрашнем дне. Нужно наслаждаться данным моментом и не откладывать это на потом, которого, возможно, в моей жизни уже не будет.

**– Что для тебя важнее: физическая красота или духовная? Я знаю, что у тебя были отношения только со стройными девушками. Разве у полных девушек нет духовной красоты?**

– У всех людей есть потенциал к просветлению души. Стройные люди могут проявлять свои отрицательные качества, а полные – положительные. Во всех есть две стороны души – светлая и темная. Для меня внешность моей спутницы играет большую роль. Я предпочитаю засыпать и просыпаться с той, на которую приятно смотреть. Дышать и жить вместе с той, для которой активный образ жизни является одним из главных аспектов. Более того, девушка, которая мало ест, никогда не будет иметь лишний вес. Ты видел когда-нибудь полную девушку, которая питается исключительно сырой растительной пищей? Лично я нет. Если человек полный – это говорит о том, что в нем много шлаков, слизи и токсинов. Кого мне любить? Патогены внутри девушки, ее пассивный образ жизни или все же ее стремление к здоровому образу жизни? Поэтому мой выбор – это девушка без лишнего веса и с приятной внешностью, с которой можно поговорить на любые темы. Что касается души, то я тоже

когда-то совершал негативные поступки, но все мы меняемся. Меня изменила любовь, поэтому если мужчина даст девушке, которая ему понравится внешностью, свою любовь, заботу и внимание, то она обязательно захочет быть светлее и добрее для него, для себя и окружающего ее мира.

## **– Что ты хочешь пожелать людям?**

– Жить в настоящем моменте, почувствовать свое присутствие здесь и сейчас и не бояться любить всех и все. Не откладывать на завтра признания в своих чувствах любимым и родным. Если что-то решили сделать, то делайте это во благо себе и другим. Постараться каждый день проживать эффективно и качественно, не прожигая отведенное свыше время впустую. Больше саморазвиваться во всех жизненных аспектах и наблюдать за тем, что происходит вокруг них в данное мгновение. Ведь жизнь прекрасна в любом своем проявлении, и этим нужно пользоваться разумно и с большим уважением.

*С уважением и любовью,*

*Игорь Соркин*

# **Мой опыт видового питания с 30 сентября 2015 года по 30 сентября 2017 года**



Начало 2012 года (за пару месяцев до перехода на веганство)

**Отчет: месяц сыроедения  
(30/10/2015)**

Перед тем как перейти на 100%-ное сыроедение, я три года был веганом, что значительно уменьшило процесс чистки моего организма от патогенной микрофлоры. Мой переход на более здоровое питание был легким и практически неза-

метным для моего организма, так как уже три года я соблюдаю дважды в месяц сухие посты экадаши, которые очищали и продолжают очищать мой организм от шлаков, слизи и токсинов. И это позволило мне всего за месяц моего нового образа жизни и питания полностью пройти процесс чистки без каких-либо осложнений для организма.

Свой день во время чистки я начинал в 05:00. Выпивал стакан воды, добавив в него пару капель лимона. Бегал 30—40 минут и затем переходил на силовые нагрузки (подтягивание на турнике, отжимания от пола, на брусьях, качал пресс лежа на коврик, свисая на турнике и т.д.). При переходе на сыроедение необходимо задействовать все мышцы, иначе они могут частично атрофироваться. После тренировки принимал горячий душ, вместо мыла используя куркуму. Куркума помогает очиститься от шлаков, которые выходят с потом из организма через поры. На завтрак я ел 4 больших или 6 средних фиников. Финики питают мозг необходимой фруктозой и глюкозой, которая помогает настроиться на позитивный день. Кроме того, финики увеличивают продолжительность жизни. Через полтора часа пил стакан воды. Еще через час кушал два банана или две хурмы. Важно знать, что воду нужно пить минимум за 30 минут до принятия пищи и 60—90 минут после.

Обед 13:00. Я съедал два зеленых яблока, которые провоцировали желудок на очищение. Через час пил воду и через полчаса съедал две моркови.

Ужин в 17:00. Я ел помидоры и огурцы с чесноком или авокадо с капустой и чесноком. Я съедал по 7—10 долек чеснока, поэтому, чтобы избавиться от его запаха, приходилось жевать 1/4 пучка укропа, а затем полоскать рот пищевой содой и несколько раз чистить зубы зубной пастой. Чеснок был мне необходим для чистки, для укрепления десен и корней волос во время переходного периода. Так как процесс чистки в организме забирает много энергии, а зубы и волосы остаются без той защиты, которая присутствует при нормальном функционировании организма. (Во время чистки организма, иммунная система местами ослабевает, затрачивая энергию на защиту более важных органов.)

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.