



Жанна  
Ламм

Кулинарная книга здоровья

42,5

Простые рецепты приготовления натуральных блюд  
без термообработки

**Жанна Ламм**

**Кулинарная книга**

**здоровья 42,5. Простые**

**рецепты приготовления**

**натуральных блюд**

**без термообработки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27056332](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27056332)*  
*ISBN 9785448586453*

**Аннотация**

Эта книга для тех, кто живет современной, динамичной жизнью и не хочет тратить много времени на приготовление вкусной и здоровой пищи. Рецепты вкусной и полезной пищи, собранные в этой книге, хорошо знакомы нам с детства. Приготовленные по принципу сбережения всех питательных свойств и витаминов с максимальной температурой нагрева 42,5 градуса С. Они сохраняют все полезные свойства. И главное – можно употреблять сладкое в неограниченном количестве, не боясь за фигуру.

# Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Кулинарная книга  
здоровья 42,5  
Простые рецепты  
приготовления  
натуральных блюд  
без термообработки**

**Жанна Ламм**

*Корректор Мария Крашенинникова-Хайт*

*Дизайнер обложки Александр Горбунов*

*Вдохновитель Олег Ламм*

© Жанна Ламм, 2018

© Александр Горбунов, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-8645-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Приветствую тебя, дорогой читатель. Меня зовут Жанна. Нахожусь на натуральном питании без термообработки с 2014 года. С этого же времени начала собирать и воспроизводить рецепты живой кухни. Также являюсь создателем проекта «Здоровая кухня „Нектарин“». Есть одноимённая группа в Контакте и сайт <http://www.nectarinclub.ru/>. Наша команда занимается проведением мастер-классов живой кухни в Москве. Также я веду блог на YouTube, где выкладываю много РЕЦЕПТОВ в формате видео.

Мои рецепты полезной и здоровой пищи, собранные в этой книге, довольно простые в приготовлении и невероятно вкусные. Я постаралась так адаптировать рецепты живой кухни к привычным блюдам, чтобы разница во вкусе была практически незаметна. Это сделает ваш переход к натураль-

ному питанию необыкновенно лёгким. Также отличительной особенностью моих рецептов является то, что вы можете есть сладкое в неограниченных количествах, не боясь за фигуру и здоровье. Потому что всё натуральное.

# Введение

Вы спросите, почему такое название у книги и что значат эти цифры 42,5? Это температура, при которой наступает смерть организма.

Для того чтобы усвоить пищу, её необходимо вначале расщепить, а для этого как раз служат агенты, которые переваривают пищу – энзимы (или ферменты).

Это значит, что если вы нагрели пищевую смесь ВЫШЕ 42,5 градусов по Цельсию, считайте, что энзимов в ней уже нет.

Любой продукт, который вызревает в природе, уже содержит в себе все необходимые энзимы для собственного переваривания у нас в желудке!

И когда мы варим, жарим, делаем варенье и тому подобное, энзимы погибают в продукте. Не остаётся агентов для переваривания пищи в нашем желудке.

И тогда организм вынужден привлекать неподходящие энзимы из собственных запасов. Неподходящие энзимы из числа резервов организма не могут качественно переварить термически обработанную пищу, поэтому она практически не переваривается, а гниёт и бродит в желудке.

Но подробнее об этом и о пользе сыроедения вы можете узнать в других источниках. И Интернет тут также в помощь. Я же хочу поделиться с вами рецептами простых в приготов-

лении блюд без термообработки, которые идеально впишутся в ваш рацион на период перехода.

В этой книге собраны рецепты вкусной и полезной пищи, приготовленной при температуре ниже 42,5. И на своём опыте могу сказать, что это наиболее плавный переход к сыроедению. Конечно, у сыроедов со стажем эта книга вызовет, возможно, осуждение. Потому как «блюдоманство» не очень полезно для организма. И я понимаю это. Но! На стадии перехода оно необходимо. Организм перестраивается, и вполне закономерно, что проще заменить привычные блюда на их полезный эквивалент. Кроме того, просыпается невероятная любовь к себе. Ведь только ради любви к самому себе, к качеству своего нового тела и к своему осознанному мышлению и трезвости ума стоит перейти на этот вид питания. И если вы держите эту книгу в руках, вы, скорее всего, уже приняли какое-то решение изменить в своей жизни что-то.

Но вначале немного предыстории. Готовить я любила всегда, и даже одна из моих профессий – повар-кондитер. Поэтому готовка блюд для меня всегда было одним из любимых времяпрепровождений. Я с удовольствием готовила кастрюли борща на всю семью и запекала мясо по-французски. Но было одно «но». Посуду после приготовления того же борща надо было мыть, и в большом количестве моющего средства. Так как убрать жиры с поверхности простым ополаскиванием под краном не получалось.

Но экономия времени – это лишь незначительный плюс



сыроедения. Основная заслуга этого типа питания – это всё-таки свобода от пищевых привычек, исчезновение даже застарелых хронических болезней и возвращение молодости и энергии организму. Присмотритесь к природе. Разве льву надо поджарить бифштекс себе, чтобы энергично гоняться за ланью? Это вредные пищевые привычки, грозящие подорванным иммунитетом и, как следствие, тяжелыми заболеваниями. Утки и лебеди в зоопарке заболевают именно от употребления варёной пищи. Когда их кормят хлебушком. Заметьте. И ребёнок после грудного молока потянется скорее к яблочку, нежели к колбаске. Но это уже родители приучают.

И сыроеда всегда отличает какой-то блеск в глазах и глубина взгляда. Цвет глаз становится очень насыщенным. Я думаю, это жива, идущая изнутри, даёт о себе знать. Так как тело избавилось от накопившихся шлаков и ему не надо тратить энергию на вывод токсинов и ядов. А люди, питающиеся обычной варёной едой с переизбытком мяса в рационе, выглядят спящими. Они находятся в состоянии вечного «отходняка», так как их телу надо постоянно выводить шлаки, поступающие из пищи.

Почему-то в 30 лет мы пересматриваем многие наши устои. Как будто это такая своеобразная остановка на жизненном пути, направленная на осмысление своих предыдущих поступков, привычек. По статистике бросают курить, начинают приводить тело в форму или в порядок семейные

отношения именно на рубеже этого возраста.

И если в 20 лет ещё метаболизм достаточно высокий и тот же фастфуд проходит без следа, то после тридцати организм уже просто устаёт постоянно бороться и откладывает попросту всю эту дрянь в целлюлит и бока. И очень смешно слушать бредни про генетику, конституцию и вечную худобу в 25 лет. А встретив этих людей в 35, 40 лет можно высмеять их прежние высказывания. По той же причине мы наблюдаем любителей картофеля и булочек. Это женщины лет 50, фигуры которых обретают квадратные формы с обязательно большим животом. То есть отложенная в течении жизни требуха (по-другому её просто не назвать) давит на внутренние органы, опускает матку, и вместе с квадратной фигурой женщина получает ещё и букет болезней. Мужчин это, конечно же, тоже не обходит стороной. И как раз после 30 лет уже начинают расти животы и тело становится обрюзгшим.

Но я не о том.

На моём жизненном пути именно в этом возрасте повстречался человек, который ознакомил меня с этой системой питания. Я уже присматривалась к вегетарианству и отказалась от хлеба и рафинированного сахара, но смысла того, для чего я это делаю, я тогда не понимала. Скорее, мне это было просто удобно. Да и на фигуре предыдущий образ питания стал вдруг сказываться не лучшим образом. К тому же, у меня появились признаки гастрита. И естественно, после посещения врача мне выписали просто мешок ле-

карств, который я должна была пропить месяц. Диету я бы держала легко, но применение лекарств как-то сгущало всё. Прилетев к любимому, я показала ему этот мешок, набитый таблетками, и схему приёма. Что ж... Весь этот мешок полетел в помойное ведро, и было дано обещание вылечить меня лучшим образом. Сыроедил он сам к тому моменту около семи лет. И я с радостью принялась изучать сыроедную кухню в литературе и используя Интернет. Меня просто поразила многогранность вкусов, открывшаяся мне в новом свете привычной еды. Потому как я представляла себе, что, кроме овощного салата, сыроеду предложить нечего.

# 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.