

The background of the book cover is a photograph. On the left, a man with short, light-colored hair, wearing a dark blue suit jacket over a light-colored shirt, is shown from the waist up, looking back over his right shoulder towards the camera. To his right, a large, leafy tree stands on a grassy field. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sky filled with soft, orange and yellow clouds. The overall mood is contemplative and serene.

Живое питание, первый шаг к вечной жизни

12+

СЕРГЕЙ БИКИНЕЕВ

Сергей Бикинеев

**Живое Питание, первый
шаг к вечной жизни**

«Автор»

2019

Бикинеев С.

Живое Питание, первый шаг к вечной жизни / С. Бикинеев —
«Автор», 2019

ISBN 978-5-532-08991-4

Эта книга написана для тех, кто хочет вернуть свое здоровье и молодость, здесь вы найдете ответы на все вопросы, которые мучают вас всю жизнь. Как быстро похудеть и стать стройным, как излечится от тяжелого заболевания, как избавиться от всех болезней и никогда не болеть, как стать энергичным и полным сил, как перестать страдать нервными расстройствами и стать счастливым, как обрести красоту своего тела, как стать умнее и повысить способность мыслить, как перестать стариться и запустить процессы молодости, если ты хочешь почувствовать мир как в юности, тогда это книга для тебя, просто немного измените свое отношение к питанию.

ISBN 978-5-532-08991-4

© Бикинеев С., 2019

© Автор, 2019

Содержание

От автора	5
Введение	7
Дрожжи или химическое оружие?	9
Маргарин как продукт войны или чем забивается лимфатическая система	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сергей Бикинцев

Живое Питание, первый шаг к вечной жизни

От автора



Эта книга написана для тех кто хочет вернуть свое здоровье и молодость, здесь вы найдете ответы на все вопросы которые мучают вас всю жизнь

- как быстро похудеть и стать стройным
- как излечится от тяжелого заболевания
- как избавиться от всех болезней и никогда не болеть
- как стать энергичным и полным сил

- как перестать страдать нервными расстройствами и стать счастливым
- как обрести красоту своего тела
- как стать умнее и повысить способность мыслить
- как перестать стариться и запустить процессы молодости

→ если ты хочешь почувствовать мир как в юности, тогда это книга для тебя

→ просто немного измените свое отношение к питанию

→ читайте по одной главе в день дабы осознать прочитанное

→ Рекомендация: начните делать лимфатический массаж, это запустит обменные процессы в организме активнее.

Введение



*«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.»
(Геродот)*

Мы ставим себе личные, финансовые цели, стремимся к ним... достигаем ...и однажды, только тогда, когда начинаем терять, понимаем – насколько важный ресурс – здоровье! Когда вы здоровы, вы можете всё! Это на самом деле так. Вы можете быть там, где желаете быть, вы можете работать столько, сколько нужно, запоминать новую информацию...да и просто радоваться жизни! Когда здоровья нет – воля, целеустремленность, наработанные навыки, знания – все это остается в выключенном режиме. Потому что здоровье – это энергия,двигающая нас вперед. Ток, без которого ничего не работает! Как же важно это вовремя понять!

Если мои слова хотя бы одному из вас помогут научиться ценить этот ресурс уже сегодня, прямо сейчас, а не через опыт потери – задача Книги будет выполнена. Я знаю, что такое достичь всего, к чему стремился: положение, деньги, семейное счастье и в один миг лишиться самого главного – здоровья, а затем и всего остального. Я хочу, чтобы мой опыт и знания уберегли вас от ошибок – роковых и беспощадных.

Здоровье – это энергия жизни, наша сила, самый главный инструмент достижения целей. Как человек, который прошел путь от нанятого специалиста на производстве до владельца собственного бизнеса – точно знаю: чем бы вы ни занимались и какие цели себе не ставили, здоровье – ваш главный инструмент. Устойчивость к стрессу, выносливость, концентрация, высокая трудоспособность – важные слагаемые успеха, которые без крепкого здоровья просто невозможны.

Не ждите, когда болезнь нарушит ваши планы – заботьтесь о вашем здоровье уже сегодня, относитесь к нему, как к своему главному активу. Посмотрите что сегодня хорошо развивается, химическое пищевое производство, фармацевтика и медицина, заметьте и это бизнес, а в этот момент продолжительность жизни падает с каждым днем, даже синие киты в океане живут более 100 лет, а жизнь человека сокращается. Смысл этой книги прост, я хочу чтобы люди повернулись лицом к людям, природе которая кормит нас, прочитайте книгу «Новый Завет» в ней есть все необходимые законы для жизни на земле, проникнетесь любовью к миру. Перестаньте употреблять заменители и начните употреблять здоровую растительную пищу. Покупайте продукты питания у людей которые сами с любовью их производят, **смотрите внимательно кому вы отдаете свои деньги, того вы и поддерживаете давая развитие.** Самые доходные сферы бизнеса на земле это добыча нефти и газа, за тем идет сельское хозяйство (зерновые, овощи и фрукты) но почему то мы не занимаемся земледелием, а пытаемся обойтись заменителями и химикатами, что и убивает людей.

Дрожжи или химическое оружие?



Убрав дрожжи из своего питания – раз и навсегда забыл о таких проблемах, как грипп, ОРЗ, ОРВИ... Уже даже не обращаю внимание на слово «эпидемия». Как показывает мой опыт, исключение этого продукта делает организм абсолютно устойчивым к инфекциям. Уже много раз доводилось проверять: болеют все вокруг, нахожусь в постоянном контакте с болеющими – и хоть бы что! Волшебство? Ничуть! Все это реально для каждого из нас. Осталось разобраться, почему важно исключить именно дрожжи, почему они – причина наших трат на лекарства от простуды и гриппа.

Дрожжи – это одноклеточные грибки, выведенные химическим путем с использованием таких веществ как серная и соляная кислота. Да-да, они «выдерживают» такое испытание – настолько живучие. Им ничего не страшно! Даже термическая обработка – нипочем! Вот такого «живчика» мы запускаем в наш организм, когда едим невинный, казалось бы, кусочек хлебushка из магазина.

Фактически, в нашем теле происходит процесс брожения, а все бактерии, находящиеся в организме, усиливаются за счет этого процесса. Таким образом, мы живем себе спокойно и не подозреваем, что добровольно ввели в организм бактериологическое оружие. Конечно, страшно звучит, но суть близка до ужаса.

Дрожжи проходят испытание термообработкой и всевозможной химией, а проникнуть в организм человека, не утратив своих функций – для них проще простого!

Как же они проникли в наш быт? Немного истории!

Впервые дрожжи начали изготавливать в Голландии, правда, в мирных целях.

Для основы собирали дрожжи с фруктов и злаков. Безвредные, натуральные – совсем не те, которые сейчас используют.

Однако, не все преследовали «благие намерения». Немецкие ученые работали над особым проектом во время Первой Мировой войны. Основная концепция: создание биологического оружия на основе дрожжей. Дрожжевой грибок после попадания в организм должен был взаимодействовать с бактериями внутри организма, вызывать их рост и отравлять человека продуктами своей жизнедеятельности.

Больше всего внимания уделял дрожжам Гитлер. У него также в разработке были планы применить дрожжи как бактериологическое оружие. В итоге, применить не получилось – проблема состояла в том, что для приготовления требовалась очень серьезная лаборатория. Для изготовления дрожжей в столь мощной концентрации были необходимы специальные условия. Их не удалось обеспечить.

Когда к нам попала данная рецептура, наш народ, в силу своей невнимательности, рассеянности получил «нечто подобное» (к счастью.) Судя по всему, пренебрегли четким следованием инструкции. Оказывается, в редких случаях наш менталитет играет нам на руку! Поэтому все остались живы и здоровы – воспроизвести ту злосчастную рецептуру с опасной концентрацией не смогли.

Дрожжи уверенно освоились в выпечке, хлебе и по сей день продолжают «поджидать» нас на каждом углу. В условиях организма они размножаются в геометрической прогрессии и позволяют бактериям активно распространяться, провоцируя болезни.

Булочки, пирожки, батоны, хлеб на каждом шагу... Нам кажется: «Ну какой же в них вред, если они всюду?!». Мысль об опасности таких изделий вызывает сомнения – понимаю. Мы привыкли к этому вкусу, аромату... Зачастую не верится, что любимые нами продукты вредны. Особенно, когда ассоциируются с детством.

Если для вас важнее здоровье, а не жизнь в иллюзии, предлагаю посмотреть правде в глаза. Давайте разберемся: в чем вред дрожжей и продуктов, изготовленных с их применением?

Мы съедаем кусочек хлеба, дрожжи в его составе попадают в организм. Грибки дрожжей провоцируют процесс брожения в организме. Они наделяют уже имеющиеся у нас бактерии

и микроорганизмы сверх-силой – те размножаются в экстренном режиме! Будто кто-то нажал кнопку «активация болезни».

Мы знаем: многие болезнетворные бактерии присутствуют в нашем теле, но пока их численность предельно низкая – беспокоиться не о чем. Если же мы «помогаем» патогенной микрофлоре – результат не заставит себя ждать. Потом думаем: «Простыл, наверное... просквозило или переохладился, а может – заразился от кого-то», но на самом деле – процесс запустили мы сами, употребив в пищу дрожжевые продукты.

Когда происходит рост бактерий в организме, им нужно питание, соответственно, часть наших витаминов, микроэлементов в крови достанется «незванным гостям».

Мало того, что мы «взрачиваем» в себе возбудителей болезней, мы еще и отдаем часть питательных веществ, плюс ко всему прочему получаем отравление их продуктами жизнедеятельности.

Что в итоге?! Оглянитесь вокруг: столько людей с инфекционными и бактериологическими заболеваниями превратились в «хроников»! Лечение помогает лишь «заглушить» симптомы болезней, а причина по-прежнему остается в организме. Болезни возвращаются снова и снова. Мы кормим фармацевтический бизнес, безуспешно ведем борьбу с симптомами, а нужно лишь перестать кормить себя дрожжевым хлебом из магазина.

Представьте, как мы «баррикадуем» организм, когда едим дрожжевой хлеб каждый день. Есть люди, которые едят его с каждым приемом пищи! А горячий хлеб? Это же бомба с ускоренной доставкой в цель!

К слову, врачи всегда рекомендуют не есть свежий хлеб. Советуют «вчерашний» или чуть подчерствевший.

«Испокон веков люди ели хлеб!» – скажете вы. Согласен, НО! Важно учесть: в начале 20 века дрожжи были другие, их получали естественным путем. Сейчас – искусственно выращенные, прошедшие термообработку, соляную и серную кислоту... и оставшиеся живыми. Только представьте этих «биокиборгов», выживающих там, где все живое погибает! Насколько это, на ваш взгляд, естественно и хорошо?

Вовсе не предлагаю полностью отказаться от хлеба, а лишь исключить тот, который делают на дрожжах. В свою очередь, хочу поделиться с вами, как сам выхожу из ситуации.

Я очень люблю злаки и злаковые продукты, поэтому не хочу полностью отказываться от хлеба – да это и не нужно, главное – правильно приготовить.

Я сам делаю закваску для хлеба. Поделюсь с вами рецептом. Беру ржаную цельнозерновую муку, чистую воду. 100 г муки + 100 г воды. Делаю это утром. Вечером добавляю так же: 100 г муки и 100 г воды. Утром и вечером проделяваю такие манипуляции на протяжении 5 дней. Закваска стоит при этом в условиях температуры +22-24 градусов. По истечении этого срока закваска готова к применению.

«Философия» хлеба на закваске состоит в том, что он не должен «подниматься», он просто скисает. Такой хлеб более плотный по структуре, к тому же, он именно черствеет, а не превращается в «цветочную клумбу» от плесени, как дрожжевой

Сформированную закваску рекомендую хранить в холодильнике. Если речь идет о производстве и происходит регулярный и большой обмен состава – можно хранить при комнатной температуре и каждый день подквашивать.

Вот и весь секрет. Тем не менее, слишком часто есть хлеб на закваске не стоит – есть много рецептов хлеба и лепешек без закваски и дрожжей. Армянский лаваш – отличная замена хлебу. Простой состав: вода, мука и соль – ничего вредного.

Мне нравится делать бездрожжевую пиццу. Я беру муку, воду, морковь, перетертые орехи, добавляю туда лимонный сок и соль. Перемешиваю, формирую пласт пиццы, добавляю овощи и запекаю! Просто, вкусно и очень полезно! Великолепная пицца для здорового питания!

Здесь, как говорится, «было бы желание» – вариантов замены магазинного «кирпичика» больше, чем вам кажется на первый взгляд!

На настоящий день купить в магазине бездрожжевой продукт очень и очень сложно. Это должно быть какое-то проверенное место, производитель, которому вы доверяете. Потому как на практике, дрожжи оказываются даже в хлебе и батонах с пометкой «бездрожжевой». Мне попадались «экземпляры», когда крупными буквами на этикетке: «Бездрожжевой», а в перечне ингредиентов – дрожжи! Да, это факт: написано может быть что угодно, поэтому не рекомендую покупать в магазине такие продукты.

Когда у меня было свое хлебное предприятие, я пробовал делать бездрожжевой хлеб. Прекрасно понимаю, почему люди прибегают к использованию дрожжей на заводах. Если хлеб не «поднимется» при выпекании – не будет товарного вида – он пойдет браком. Пекари не хотят брать на себя такой риск – им отвечать за результат. Вот и добавляют. Иногда «потихонечку» – даже туда, куда не планировалось. Вот почему всегда акцентирую внимание на том, как важно иметь дело с проверенным производителем – не всем можно верить на слово.

Было такое, перед своими работниками ставил задачу сделать бездрожжевой хлеб, но он у них не «поднимался». «Нет – и ладно, ничего страшного, будем пробовать дальше, искать способ» – решил я. Дал задание проработать этот момент. Потом увидел, что хлеб начал хорошо подниматься. Увы, никто особо не искал варианты – добавили дрожжи – и дело с концом!

Понимаете, я знаю этот «хлебный мир» изнутри настолько детально, поэтому не строю иллюзии насчет хлеба из магазина. Будьте внимательны, а если видите высокую «шапку» у хлеба – здесь даже думать не надо – там 100% добавили дрожжи, причем «от души».

У бездрожжевого хлеба «подъем» всегда очень скудный – помните об этом и не дайте себя обмануть. По этому рекомендую покупать в магазине тонкий лаваш, в состав которого входит мука, вода и соль, это проверенный вариант.

Хочу добавить: отказ от дрожжей – самый простой, на мой взгляд. Как уже говорил, варианты есть и поверьте, очень вкусные! Когда вы откажетесь от дрожжевого хлеба и понаблюдаете за собой по прошествии какого-то времени – удивитесь, насколько стало меньше проблем со здоровьем.

Я постарался кратко, но емко рассказать о вреде дрожжей и способах обходиться без их применения. Теперь выбор за вами.

Маргарин как продукт войны или чем забивается лимфатическая система



Лимфатическая система человека – комплекс мелких сосудов, наполненных лимфатической жидкостью. Лимфатическая система отвечает за очищение, обмен веществ и эта система несет жиры в организм ее состояние влияет на наше самочувствие, внешний вид и иммунитет! Её роль невозможно переоценить! Здоровье начинается с правильно функционирующей, не «забитой» лимфатической системы. «Забиться» она может избыточным количеством жиров и не здоровой слизи. Как это происходит мы разберемся позже.

Что влияет на ее состояние? Какие привычки поддерживают здоровье, а какие – напротив – вредят? Давайте разберемся.

Начнем с раздельного питания. Какие принципы я подразумеваю под раздельным питанием? Всё просто. Если мы выпили воду, то в течение 15 минут – не едим, поели – в течение 1 часа после приема пищи не пьем воду. Также не стоит смешивать более 5 наименований продуктов. Это разрушительно для правильного усвоения питательных веществ.

Как работает лимфатическая система? Мы вдыхаем, расширяются легкие и в этот момент наблюдается напряжение грудных мышц – происходит словно «нажатие» на лимфатический узел. Благодаря этому лимфатическая жидкость «продавливается» и начинает двигаться. В этом принципе таится секрет дыхательных упражнений: налаживается отток лимфы – улучшается обмен веществ и наше самочувствие – тоже. Дыхание словно запускает лимфатическую систему. Природа мудра и продумала все процессы внутри нас! Дыхательных техник великое множество, овладев одной из них и регулярно применяя, вы поможете своему телу оставаться здоровым и молодым!

Лимфатическая система довольно схожа с кровеносной. Отличие в том, что стенки сосудов лимфатической системы – менее плотные, чем у кровеносной, к тому же мягкие. При давлении лимфатическая жидкость может просачиваться через стенки сосудов. Стоит заметить, это и происходит, когда человек ведет малоподвижный образ жизни, не занимается физическими упражнениями и постоянно пребывает в «инертном» состоянии. Не зря же говорят: «Движение – жизнь!».

Представьте, если вдобавок к «сидячему» образу жизни этот человек переедает или употребляет опасные для здоровья продукты. Прогнозы очевидны. Организм не прощает пренебрежительного отношения к себе. В таком режиме рано или поздно придется столкнуться с лишним весом, проблемами со здоровьем, отсутствием энергии.

Если мы мало двигаемся и переедаем, «травимся» всевозможной химией – лимфа накапливает много жиров и слизи – вот он, основной «хлам» организма. Как мы понимаем, «хлам» не стоит копить ни в мыслях, ни в жилище, ни, уж тем более, в организме. От него следует избавляться, а еще лучше – стараться не накапливать в избыточном количестве. «Чисто не там, где метут, а там, где не соят» – помните?

Теперь расскажу о том, как происходит процесс усвоения пищи – тогда вы поймете, каким образом «забивается» лимфатическая система.

Как происходит усвоение питательных веществ? Человек съедает пищу, она попадает в желудок – происходит распад белка на аминокислоты. Далее пища проходит в кишечник – идет усвоение углеводов, глюкозы и жиров. Кишечник оснащен кровеносными и лимфатическими капиллярами. Кровеносные капилляры всасывают в себя глюкозу и аминокислоты, жирные кислоты всасываются в лимфатическую систему, минуя кровеносную. Вот так хитро устроен наш организм.

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.