

Сергей Тихорадов

ХОЧУ БЫТЬ ЖИВЫМ

рассказ о том, как мы учились
кушать... после сорока

Сергей Николаевич Тихорадов

Хочу быть живым

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43620642

SelfPub; 2023

Аннотация

Откровенные записки о том, что случилось с автором, когда он отказался от привычной еды и перешёл на живую, настоящую. Это не хвалебная песнь, это искреннее повествование, хотя плюсов тут вышло намного больше, сами понимаете. Зачем нужно переходить на живую еду, как в этом помогут йога и медитация, и что может с вами случиться в пути – обо всём этом читайте записки практика. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Начало	5
Мама	14
Сила	16
Что такое «мнение»	22
Результат	24
Как начать жить правильно	29
Похвала неправильности	33
Как начинаются дурные пищевые привычки	39
Немного морали не помешает	45
Так почему мы всё-таки переедаем?	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Сергей Тихорадов

Хочу быть живым

С письмом этим можете поступить, как вам заблагорассудится, только бы не пострадало уважение базельцев ко мне.

Фридрих Ницше

Не будьте наивны. В супермаркете продается мертвый матричный корм. Цель его производителей – ваши деньги.

Вадим Зеланд

Посвящается моей семье, и особенно жене Мире, поддержавшей моё литературное служение.

Начало

Эта книжка очень правдивая, но не грустная, скорее наоборот. В ней изложен наш с женой опыт по переходу на живое, то есть – натуральное, питание. Сразу скажу: это не пособие по переходу, это откровенный рассказ о том, как с нами было. Сейчас, по прошествии нескольких лет, мы знаем гораздо больше, и многое сделали бы иначе. В интернете не проблема найти толковое руководство по совместимости продуктов, по йоге или медитации. Но как мотивационное пособие эта книжка прекрасно "заходит" – пользуйтесь, и будьте здоровы!

Еще эта книга об окончании травматического опыта. Сейчас вообще модно писать про травматический опыт: откуда он берётся и что с ним делать, если он не понравился. Например, абсолютно все знают, что травматический опыт можно заесть. Случилось у тебя что неприятное, ты прыг в холодильник – и сосиску за сосиской в себя, вверх опыта. И знаешь ведь, что не полезно – зато опыт заедается.

На самом деле он не заедается, а продолжается в виде телесного недоразумения внутри организма, потому что сосиска эта тяжёлая, как вода в атомном реакторе. Ладно, не будем про сосиски, будем про мой опыт.

Опыт длился почти пятьдесят лет, из них пять в малолетстве и потом сорок лет блужданий, а потом еще пять лет по-

пытках выхода. Так оно и есть – вышел в пять лет и пошёл, сорок лет проводя себя самого через неживую пустыню, пока впереди не забрезжило... что?

Пока не забрезжило настоящее. Это забавно, когда идёшь в будущее, а приходишь в настоящее, не так ли? Я ещё объясню, что это значит, но потом.

Начинаем?

Нормальный человек книгу начинает с благодарности, но я на нормальность, в общем-то, не претендую. С привычной для большинства точки зрения, такие как я ненормальны. Однако, с моей (и таких, как я) точки зрения ненормальным является большинство окружающих. Так для кого тогда эта книга?

Эта книга написана скорее всего не для молодых, они сами справятся. Эта книга для тех, кто постарше. Вообще, самое уязвимое поколение – это пятидесятилетние, потому что молодым они не верят, а те, кому они верили, уже умерли. Так что пришлось мне братья за эту книгу для своих ровесников. Именно поэтому я в ней «тыкаю», а не «выкаю», на правах сверстника. Причём, когда захочу – «тыкаю», а когда захочу – «выкаю». Эта книга, ребята и девчата, для тех кому за сорок. На самом деле она для тех, кому за пятьдесят, но я написал «за сорок», чтобы продать больше экземпляров. Эта книга, скорее, не учебник, а лёгкое откровение, выданное наружу в целях вашей мотивации. Читайте и работайте, на себя и для себя.

Иногда в этой книге я прибегаю к воспоминаниям. Они посещают меня неожиданно, без спроса. Компьютеры нынче тоже обнагтели, стали сами решать вопросы жизни и смерти: раньше спрашивали, когда очищаться, обновляться и перезагружаться, теперь не спрашивают. Так и воспоминания, сами решают, когда всплывать. Полагаю, у вас та же история.

Обратите внимание, что на себя нынешнего, сиюсекундного, работать невозможно, потому что работать можно только на себя будущего. Вот в этот самый квант времени, в эту секунду, я что-то делаю, но результат проявится лишь в следующую секунду. Понимаете? Не прямо сейчас, а в следующий квант времени, если у времени есть кванты. Но через секунду это буду уже не я, это будет на целую секунду другой человек – значит, я никогда не работаю на себя настоящего.

Какой буду я в будущем, я не знаю, меня в будущем (того меня, который будет через секунду), ещё нет. Получается, что работаю я, в каком-то смысле, не на себя, а на совершенно неизвестное пока существо, которым я стану через секунду. Понятно объяснил?

Этот безусловный факт можно использовать тому, кто боится изменений, боится будущего. Выходит, что себя ты не изменяешь, ты... вообще непонятно что делаешь, и непонятно с кем, но с кем-то из будущего. Сразу заметим, что на себя прошлого работать тоже в принципе невозможно, того человека **уже** нет. Но раз невозможно работать и на себя про-

шлого, и на себя настоящего, значит, ты **в любом случае** работаешь на будущее, и выбор этого будущего ты делаешь для себя, либо лучше, либо хуже.

Ну, для того чтобы оно, будущее, стало хуже, можно вообще ничего не делать. Старение и деградация происходят автоматически. Река, знаете ли, она просто течёт, уносит вас куда-то, уносит... Ничего не делая, ты и в этом случае что-то делаешь для того, чтобы себя изменить. Будет лучше, если ты будешь делать это правильно. Это куда эффективней, чем просто плыть по течению. И вообще вопрос, куда несет тебя течение. Можно войти в свой поток, который будет любить тебя, и нести к лучшему, но можно быть и в том потоке, который будет тебя сносить назад, ухудшать и тебя, и твою жизнь.

Итак (это моё любимое слово, а ещё я люблю употреблять старорежимное «кушать»), эта книга почти вся посвящена еде. Еда бывает живая, и еда бывает мёртвая. Мёртвая еда, или пища (я буду говорить и так, и эдак) не делает тебя лучше или живее – она же мёртвая. Она ускоряет процесс деградации, значит, потребляя мёртвую пищу, ты стоишь не в своём потоке и вынужден плыть против течения, чтобы чего-то добиться.

Употребление живой пищи помогает войти в свой поток, который понесёт тебя к твоим настоящим, не навязанным социумом, целям. Разумеется, цели должны быть, как без них. Живая еда, живая вода в твоём потоке, она помогает дви-

гаться к целям.

Как говорит один мой старый товарищ, особист в отставке: «у настоящего контрразведчика три полушария – правое, левое и особое». Это не только к особистам относится, у меня тоже есть, откуда брать для вас советы и наблюдения, которые на этих страницах выделены другим шрифтом.

СОВЕТ: Если у тебя не хватает мотивации продвигать себя по пути смены еды с привычной, мёртвой, на живую, тогда найди рядом кого-нибудь, кому это уж точно необходимо. Рядом с тобой обязательно есть человек, у которого или грыжа, или желудок болит, или ещё что-нибудь. А ты уже прочитал эту книгу, ты уже умеешь кое-что, ты уже знаешь, что надо делать. У тебя кто-то будет рядом, не совсем здоровый, это непременно. Забота о другом, о том, кто рядом, вытягивает человека наверх. Я даже так скажу – человек, который не заботится о ком-нибудь, не растёт. У него не растёт сознание, он не развивается, ибо поводов нет, нет ответственности.

Чтобы идея перехода на живое питание вкралась в вашу душу незаметно и надёжно, я буду вкраплять в текст всякие, не относящиеся к делу, истории. Ваша бдительность задремлет и благая мысль о живом питании проникнет в ваше голодное сердце.

Вы спросите меня прямо – а зачем мне нужно переходить

на живое питание? И сами себе, наверняка, ответите – чтобы стать и быть здоровым. И будете, в каком-то смысле, не совсем правы. Потому что здоровье – это не только цель, это ещё и средство. И даже в первую очередь средство.

Так для кого, всё-таки, эта книга?

Вот вам рассказ. Однажды, уже много лет назад, я вернулся домой со срочной службы в Советской Армии. Это был интересный период, когда студентов немножко призывали на службу. Так и меня призвали после первого курса, я отслужил два года, вернулся и собирался продолжить учёбу в институте. Но хотелось работать, и у меня возникла мысль перевестись на вечернее или на заочное отделение, работать и учиться. Я пошёл искать место работы, благо, в советское время проблем с этим не было. Проблемы у тебя тогда были, если ты **не** работал.

Рядом воскурял свои промышленные дымы большой машиностроительный завод, и я естественным образом направил свои стопы через его проходную, а оттуда меня послали даже не в отдел кадров, а сразу в цех, посмотреть.

В цеху размером с полмира был простор, грохот и старый, по сравнению со мною тогдашним, мастер. Мастер посмотрел на студента не без иронии.

– Работать, говоришь...

– Да, – сказал я с уверенной интонацией вчерашнего дембеля, – и учиться.

– И учиться... – протянул задумчиво мастер, – ну, пошли.

И он подвёл меня к какой-то металлической конструкции, громоздящейся в центральной части цеха. Точно уже не припомню, но это было нечто метров двадцать на двадцать, и в высоту, наверное, пятнадцать, если не больше. Множество ферм, стоек, перекладин, огни сварки и какие-то трубы почти метрового диаметра, проходящие сквозь всю конструкцию, как inferнальный лейтмотив сквозь творчество Эдгара По.

Мастер подвёл меня к одной такой трубе, из неё летели искры сварки, пахло горелым и лился тонкий ручеёк русского мата. Мастер похлопал трубу, ручеёк отзывчиво усилился.

– Вот смотри, – сказал мастер, – в сборке двадцать семь труб. За смену нужно засунуть, и сварить, девять.

– Девять, – повторил я с таким видом, будто только этим в жизни и занимался, трубы засовывал в сборку, по девять штук за смену, и «сваривал».

– Девять, – подтвердил мастер, – ну, не в одиночку, понятное дело, бригадой...

– Понятно, – уверенно кивнул я.

– Ага, – загадочно произнёс мастер, – девять, значит, за смену. Только знаешь что?

– Что? – спросил я.

– А то, – сказал как-то слишком быстро мастер, будто долго в себе держал и вот, не выдержал, – что после смены ни в какой институт тебе идти уже не захочется.

Я посмотрел вокруг. Люди в рабочей одежде исполняли тяжёлую симфонию физического труда. Лица их были грубы, движения лишены плавности, речь, если она раздавалась, отнюдь не изобиловала цитатами из Шекспира. Труба в секцию заходила туго, ей помогали недовольные мирозданием работяги, счастье на их лицах если и светилось, то очень тускло. Вполне возможно, что это были отблески моего бывшего оптимизма, а не их внутренний свет.

Я восстановился на дневном отделении.

О чём это я вообще? Это я вообще о том, что всё зависит от того, чего вы от жизни хотите. Если вас устраивает запикивать каждый день девять метровых в диаметре, длиной по двадцать метров, труб в «секцию», то эта книга не для вас. Вам нужна грубая еда, лучше всего жареная картоха с мясом, вам нужно много пива, диван и телевизор. Тогда Родина может быть спокойна – трубы будут засунуты куда надо и в срок.

Если вы хотите стать, и быть, тоньше, вам нужна тонкая пища, йога и... и держитесь подальше от русского мата.

Короче, друзья, на этих страницах я поделюсь с вами своим опытом перехода на живое питание. Книжка, заманушка в другую жизнь, написана с точки зрения психолога. Понимаю, понимаю, психолог для вас не врач... Был бы какой-нибудь хирург с ножиком, патологоанатом с пилой, да хоть уролог, на худой конец. Ну хорошо, послушайте меня потому, что я дедушка трёх внуков, родился в Краснодаре и явля-

юсь нормальным (простите, не очень нормальным, конечно же) кубанским казаком, мама моя краснодарская, отец станичник. Наверное, если бы я не провёл своё детство на этом прекрасном российском юге, то не получил бы такой заряд здоровья, который позволил мне пройти сквозь многие жизненные бури, и написать эту книгу.

Книга посвящается Таллину, Санкт-Петербургу, и моей любимой Кубани отдельно. И уж совсем отдельно жене и нашим родителям.

Мама

В нашей семье отношение к еде было простым – её любили, она была частью семьи. За столом сидели четверо – отец, мать, я и картошка. Или помидоры, или буженина, или что там приходилось на вечер. Родители мои пережили войну на Кубани, в относительной, по сравнению с Ленинградом, сытости, но и они помнили голодные годы. После войны бывало даже хуже, чем в войну. И бабушка тоже рассказывала:

– В войну в школе был штаб у немцев, нас туда гоняли работать, посуду мыть, убирать. Немцы добрые были, показывали рукой на полметра от земли: «Мал есть?». Есть, говорю, есть. Мама твоя маленькая была. Так они всегда картошку давали, сунут в руку, покажут – прячь. Ну, мы картошку в подол, и уносили домой вечером.

А маму мою пятилетнюю немцы однажды увезли на подводе купаться на Карасун, была такая речка в Краснодаре, сейчас её почти не осталось. Увезли, накормили, рыбу положили с ней, а вечером довольные домой приехали. Кто-то там у них в Германии такого возраста оставался, у кого пацан, у кого девчонка. А бабушка не знала, побежала к немцу, офицеру, у которого работала на кухне, и давай кричать, что ребёнка забрали. Рассказывала, что тем крепко досталось, когда они вечером заявили с моей мамой, все такие довольные, сытые.

Были и другие воспоминания, да эта книжка добрая, не про них.

Мать была всю жизнь не худая, полная, так и говорила:
– С войны не могу накушаться.

Кушала много, к тому времени, как ушла, совсем стала большая, болела. Ну ладно, у них, переживших войну и голод, свои объяснения, но среди моих современников сколько их, таких людей, раньше времени погасло из-за того, что им никто в своё время не объяснил, как надо кушать?

Помню, когда я учился в институте на психолога, была там у нас одна девушка, ей хотелось бегать по улицам и кричать: «Люди! Вы неправильно живёте!» Это когда она понимать стала про невроты, проекции, защиты и прочее, что в людях есть, и на что они внимания не обращают, тащат с собой всю жизнь, полную невзгод. Потом, конечно, вылечилась, и ей расхотелось бегать и кричать. Сейчас в тюрьме работает, очень хороший психолог.

С едой та же история, даже похлеще. Тоже бегать и орать хочется. Знают же, вроде, как надо есть, но не едят. Как сказал В.И. Ленин в работе «Мировой кризис и грядущая разруха»: «Все всё знают, и никто ничего не делает».

Сила

Критическая масса прочитанного рано или поздно переводит на следующий уровень. И тогда вы благодарите жизнь за квантовый скачок, приговаривая:

– Как я раньше этого не сделал, ведь знал же!

Ничего ты не знал. Прочешь кучу книг про «матрицу», просмотришь море видео на «ютубе» про живую еду, это всё не называется словом «знать». Знать – это значит **прожить на уровне ощущений**. Можно посмотреть кино про американские горки, а можно взять и самому прокатиться – улавливаете разницу?

Вы можете прочитать эту книгу, а можете взять, да и перестать себя убивать мясом-молоком-сахаром-жареным-вареным, разница будет куда ощутимее.

Я не тешу себя особой надеждой, что после прочтения вы возьмёте и что-то сделаете, но добавить свои пять копеек в ваш будущий квантовый скачок очень хочу. Это будет мой скромный вклад в благополучие этой планеты.

Зачем мы с женой стали не такими, как все, и перестали кушать картошечку с мяском, попивать чаёк с сахарком да печеньками? Это хороший вопрос, и даже умный. Вы заметили, что я написал не «почему», а «зачем»? Ничто не происходит «почему». Всё, что делается, делается «ради», потому что «почему» уже прошло, оно в прошлом, его уже нет.

«Почему», это вчерашнее, несвежее «зачем». Итак, **зачем** вся эта задумка с едой?

Изначально цель (моя, по крайней мере) была инфантильной, как у всех – вырваться из матрицы, из системы. Взрослый никуда не вырывается, он осознанно использует «систему» для своих целей и, таким образом, постепенно из неё выплывает.

Представьте себе, что вы за рулём большого армейского грузовика. Я гонял на таком в армии. Станет машина в колею по распутице, и можешь не крутить баранку – идёт по колее прочно, не своротишь.

Такова бывает и наша жизнь – знаешь, что **не туда** едешь, однако, вывернуть руль нету сил. А так хочется для начала хотя бы в сторону, **прочь из колеи**, а там посмотрим, там и цель замаячит за синими горами. И даже, бывает, что цель имеется, в полном соответствии с искусством целеполагания поставленная на тренингах – а не вывернуть из колеи никак.

Это потому, что нет **свободной энергии**, нет сил повернуть руль.

Вы позволите рассказать вам кое-что о своём детстве? В детстве со мной происходило, и весьма часто, неприятное явление, оно называется сонный паралич. Это когда тело немеет в постели, невозможно ни пошевелить ни чем, ни проснуться толком. Лежишь, осознаёшь свою беспомощность, и думаешь, думаешь страшную мысль, что сейчас совсем отключишься и умрёшь.

И тогда я начинал **с того, что получалось**. Где-то самым краешком сознания я нащупывал пальчик, обычно на ноге (на ножке, я же был тогда маленьким мальчиком), и пытался им пошевелить. Это не получалось, и тогда я просто пытался почувствовать пальчик, хотя бы почувствовать, хотя бы подумать даже о нём, о том, что он есть. Постепенно, очень медленно, у меня получалось пальчиком пошевелить, потом всё больше и больше, увеличивая амплитуду движений, пока невероятным решающим усилием я не пробуждался с ощущением освобождения и великого счастья.

Иногда всё, что вы можете сделать – это пошевелить пальчиком, а если и этого не можете сделать, попробуйте сменить питание, хоть немного.

Разница в цене между девяносто пятым бензином и девяносто восьмым невелика, и вы можете себе позволить разок его залить, хоть самую малость – машина поедет быстрее. У вас нет денег на новую машину, нет денег на ремонт нынешней и всё, что вы сейчас можете, это залить не обычное топливо, а чуть-чуть лучше.

Сделайте это, измените своё питание. Цели подтянутся. Иногда бывает даже, что сил не хватает на то, чтобы помечтать, какие там цели. Тогда уж точно пора заниматься питанием. Просто мечтать здесь мало, мечтание ничего не изменит, здесь требуется **только** действие.

СОВЕТ: Когда нет никакой внешней помощи, всё, что ты

можешь сделать самостоятельно, это слегка изменить питание. Изменить питание – это всё, на что может хватить сил.

У меня (точнее, у нас с женой) переход на другое питание произошёл спонтанно и очень быстро. Желая поделиться интересным, на мой взгляд, опытом, я написал эту книгу. Сама по себе она не переведёт вас на живую еду, но покажет вам, насколько это может быть важным для вашей жизни.

Впрочем, про спонтанность я слегка лукавлю.

Перейти на живое питание я решил сам. Не верьте тому, кто вам скажет, мол, высшие силы до тебя достучались, или время пришло, и так далее. Просто так было надо, и это было очень большое «надо».

Очень много о человеке говорит то, как он говорит о высшем. Для одного это «высшие силы», для другого «высший разум», для третьего «высшие сущности». Для меня когда как, под настроение. Я экзотичен, мягко говоря.

Однако, был такой психолог, Адлер, у него были проблемы с собой и он создал концепцию «самооценки». А другому психологу, Эриксону, достался полиомиелит, и он изобрёл свой гипноз. Полагаю, каждому человеку дано что-то несладкое, с чем приходится жить – почему бы не сделать преодоление этого своим призванием? Ведь это тоже от Бога.

Специалисты по карьере, к которым обращается молодежь, выбирая свой путь, могут спросить:

– А о чём вы мечтали в детстве? Вот это и делайте.

Я не всегда с ними согласен. На мой взгляд, даже Лиз Бур-

бо ошибалась, утверждая, что вот эти самые детские «хотелки» и должны определить то, чем человеку стоит заниматься в жизни. Карьерные специалисты зря вспоминают детство, потому что там могут быть боль и её компенсация. Как утверждают психоаналитики, желание полететь в космос объясняется тягой к отцу, нереализованной потребностью в нём. Опять же, я не рискну утверждать, что у всех наших космонавтов наличествует эта проблема, я просто ставлю вопрос – а не правильнее ли посвятить эту жизнь искоренению своей боли?

Надо найти в себе большое «надо», разобраться в нём, победить и поставить свой опыт на службу людям. Так это работает. Это мой большой карьерный совет – заниматься тем, от чего зависит твоя жизнь. Напрямую зависит, самым конкретным образом.

Что это ещё, кроме еды? В любом случае еда в первой тройке.

СОВЕТ: Занимайтесь тем, от чего зависит ваша жизнь. Победите это, и передайте свой опыт людям. И лучше за деньги. Потому что мало «выжить», важно ещё и преуспеть.

Впрочем, вы можете и не слушать моих советов, это ваше неотъемлемое право.

НАБЛЮДЕНИЕ: После перехода на живое питание один

очень интересный эффект бывает, когда погода такая, что раньше уже обязательно бы заболел. Это раньше, а сейчас еле на ногах стоишь – а всё никак не заболеть. Раньше уже давно бы свалился, а сейчас здоровье позволяет держаться на ногах. Сразу вспоминаешь рассказы психологов про то, что от заболевания человек получает вторичные выгоды, внимание окружающих, например. Сейчас внимание получаешь не за то, что болеешь, а за то, что не болеешь. Согласитесь, в этом что-то есть?

Что такое «мнение»

В стародавние времена были разработаны шаги по достижению святости. Я имею в виду «Лествицу» Иоанна Лествичника. Но мало кто знает, что также были определены шаги, или степени, впадения в прелесть. Прелесть, вкратце – это когда человек полагает, что он свят, а на самом деле себя обманывает. Можно короче сказать: прелесть – это когда человек думает, что он святой. И один из таких шагов впадения в прелесть назывался словом «мнение». Опускается человек шаг за шагом: первый шаг, второй шаг, третий, ещё какой-то, потом «мнение», и вот бац – прелесть. Приплыли, то есть впали. Примерно так. Мнение – это шаг на пути в прелесть. Сейчас это слово имеет другое значение, но где-то в глубине подсознания мы принимаем и прежнее.

Ещё добавлю, что слово «мнение» от слова «мнить», то есть воображать. Мнимый – это придуманный, не настоящий. Это я к тому, что вы имеете право мне не верить, всё это только моё «мнение», я это всё мню.

Я предлагаю вам мне не верить, но проверить меня практикой, и ещё много раз на этих страницах повторю, что между верой и поиском я выбираю поиск.

Я сначала верил, а потом обнаружил, что варёная, жареная, всякая термически обработанная пища убивает человека, что нужно кушать только живое (не в смысле живьем по-

росят). Живое – это растительное, причём свежее, не маринованное какое-то. Живая еда – это ещё и лекарство. Как вы на неё перейдёте (или перелетите, как я) – это вопрос методологии. На этих страницах вы найдёте, скорее, идеологию и честный рассказ от первого лица.

Эта книга есть моё маленькое служение вам. Как говорил Николай Первый: «Я смотрю на человеческую жизнь, как на службу, так как каждый служит».

Я и не император, и не каждый, не всегда служу, но иногда пробую.

Результат

Начнём с конца. Не знаю, насколько вы смелы в ожиданиях, но позвольте с вами не цацкаться. Слова я буду употреблять самые разные, потому что люди мы все взрослые, многое повидали. Как говорит один мой друг, особист в отставке: «Христа ради, подайте мне откровенность! Я ж не денег прошу, не медаль, не славы на всю Россию. Просто не разнюнивайте со мной, я не мальчик».

Итак, мой дорогой не мальчик (не девочка), вы уже перешли на живое питание, но перешли ли?

О том, что я приехал из Таллина в Москву, я смогу узнать, выглянув в окошко. Вместо Старого Томаса будет Кремль. Ага, скажу я, кажется, я в Златоглавой.

А как я узнаю, что уже перешёл на живое питание? Что моя микрофлора кишечника уже другая, что метаболизм перестроился... Каковы критерии результата?

Результатом любой деятельности является то, к чему эта деятельность привела, то есть то, что после неё остаётся. Свой результат вы можете проверить, извините, в туалете.

А давайте договоримся, что раз мы говорим об очень интимных вещах, то я на каждом шагу извиняться не буду, хорошо? Вам от этого прямая выгода: книга будет тоньше, и для вас дешевле.

Итак, за результатом отправляйтесь-ка в туалет.

Ваш результат:

первое – не должен дурно пахнуть,

второе – не должен прилипать к унитазу,

третье – должен быть более-менее зелёный.

Это весьма объективные показатели, можете им доверять больше, чем субъективным ощущениям внутри живота и чувству удовлетворения от того, что теперь у вас новая жизнь.

Остановимся на первом, потому что это очень заметное дело. Запах является очень важным критерием. Ещё до появления более весомого результата вы можете проанализировать запах газов, исходящих из кишечника (я про метеоризм). Если газы почти не пахнут, или пахнут приемлемо, то они происходят из-за брожения, вызванного неправильным сочетанием продуктов. Это относительно безопасно.

Если же запах едкий (как говорят в народе – «глаза вылазят»), то дело плохо. Это не переваренные остатки белков. Их разложение приводит к тому, что ядовитые вещества попадают в головной мозг. Приведу полностью слова доктора Ж. Дриеса: «Белковые остатки повреждают стенки кишечника так, что они начинают секретировать жидкость для питания кишечной флоры. Амины могут в конце концов пройти через кишечные стенки и путешествовать по кровяному руслу до тех пор, пока не попадут в головной мозг».

Сравните теперь две ситуации.

Вот перед вами удивительно пьяный человек. Он лопочет что-то, глупо себя ведёт, чего-то хочет непонятного, откровенно тупит. В конце концов вы брезгливо хлопаете его по плечу:

– Иди проспись, братец. Твой мозг отравлен алкоголем, ты видишь мир неправильно, твои идеи глупы, короче – тебе надо очистить себя от остатков вещества, употребление которого привело тебя в такое состояние. Иди поспи.

Интересно, поймёт ли пьяный такую фразу... ладно, это его проблема.

А вот вторая ситуация: вы неправильно питаетесь, и отравили свой мозг токсинами. Но вы об этом не знаете! И вокруг все такие. Тот алкаш, которого вы так интеллигентно отправили отдыхать, даже он иногда понимает, что не в себе. А вы всю жизнь не в себе, просто вы об этом не знаете. Это, кстати, одна из причин того, что так называемые «нормальные» люди, хронически травящие себя дрянью, всяких там вегетарианцев и прочих сыроедов называют «сектантами».

Лучше всего кушать, когда остатки предыдущего приёма пищи полностью переварились. Крахмал, например, точно должен уйти полностью. Иначе следующая пища вступит с ним реакцию, начнётся брожение и, возможно, понос. Вы пойдёте за таблетками... а причём тут таблетки, если вам надо просто очистить себя и навести порядок в своём рационе?

Кушайте правильно и умеренно. Можно выделить очень

полезный принцип приёма пищи:

Обед удался, если вы о нём не помните

Другими словами, проанализируйте свои ощущения, встав из-за стола. Если в животе не тяжело, если не клонит в сон, если ощущения лёгкие и приятные – вы покушали славно. Теперь дождитесь результата и проверьте, совпадает ли субъективное с объективным.

Прошу заметить, что сама по себе величина физического результата тоже является важным показателем. Если результат ну очень большой – это говорит, скорее всего, о том, что вы или переедаете, или едите не то, или у вас проблемы с пищеварением. Чем лучше у вас пищеварение, тем меньше нужно еды. А правильная еда вообще переваривается почти целиком, желудочно-кишечный тракт работает легко и всё, что попало в рот, обращается организму на пользу.

НАБЛЮДЕНИЕ: Буквально в течение недели после перехода на живое питание ноги, извините, перестали потеть. Это случилось в самом начале волшебства перехода. Я даже не зафиксировал точно, из-за отказа от чего это произошло, но я сразу перестал употреблять (не могу написать слово «кушать») мясо, молочку, белый хлеб и сахар. Утверждают, что грибок, из-за которого идёт от ног мерзкий запах, очень любит молочное и сладкое, так что, возможно, именно отказ

от этих двух вещей привёл к столь замечательному результату, увы, я сей этот момент не зафиксировал. Просто в один прекрасный день обнаружил, что больше не надо «пшикать» в ботинки химическую гадость, которой стерилизуют операционную перед тем, как что-нибудь человеку отрезать. Попробовал вспомнить, когда случилось, что ноги перестали пахнуть, где-то с неделю после того, как резко перешёл на живое питание. Да, я перешёл очень резко, буквально бросил себя в новую жизнь. Благодаря этому у меня (и у жены тоже) изменилось сознание, прежняя еда стала нам чужой на уровне психики. Потом, когда мы отступали к лёгкому употреблению варёного и подогретого, к обезжиренному сыру и даже картошке, мы все равно осознавали, что это уже не наше. А ноги перестали, пардон, вонять сразу! Подмышки ещё какое-то время источали амбре, но это был уже совсем не тот запах, что раньше, при вредной, убитой термической обработкой, пище.

Как начать жить правильно

Хороший вопрос для утра понедельника.

Однажды, ещё в перестройку, я ходил на творческий вечер Никиты Сергеевича Михалкова. Перед показом фильма он отвечал на вопросы. Ему присылали из зала записки, и он на все подряд отвечал. Наконец, ему пришлось прочитать такую: «Что вы всё про Горбачёва да про Ельцина! Когда про кино будете говорить?».

– Позвольте, – отвечает Михалков, – я же отвечаю на вопросы, которые вы мне присылаете. Какие присылаете, на такие и отвечаю. Уровень ответа определяется уровнем вопроса.

Я на всю жизнь запомнил, что уровень ответа определяется уровнем вопроса. Как начать жить правильно? Начать правильно жить очень просто:

- первое – не делать ничего себе во вред,
- второе – делать то, что себе полезно,
- третье – любить себя (хотя это вообще-то первое)

Как перестать себе вредить?

Первое – убрать источники информации, которые имеют знак "минус". Я имею в виду так называемые «новости». То, что показывают по телевизору, это не новости. Новости – это

когда на хорошем тренинге, или у психолога, или в медитации изменяется твой мир. Ты смотришь вокруг – и видишь новое, то, чего не было заметно раньше, и ты сам другой, это и есть новость. А то, что газетчики подобрали для тебя, это не новость, это, в лучшем случае, информация, которая тебе не нужна для жизни, она тебя портит, делает слабым, тревожным и, самое главное, послушным чужой воле.

Второе – общаться только (ну хорошо – преимущественно) с теми, кто больше тебя. Если вокруг тебя не находится таковых, ищи их на страницах книг. Иными словами, если нет больших друзей – читай большие книги.

Третье – убрать мёртвую еду (мясо, молоко, сахар, мучное, варёное, особенно жареное), и употреблять только живую (овощи, фрукты, ягоды и т.п.), хотя это по важности **первое**.

Зачастую перейти на живое питание – это всё, что ты можешь сделать. Это как залить девяносто восьмой вместо девяносто пятого. Маленький, вполне доступный шаг, с которого начнётся новая большая правильность – здоровье, удача, радость. Я это часто повторяю на этих страницах – но я же не знаю, с какой их них вы начнёте читать? Я так и с середины могу.

Поехали дальше. Как начать делать то, что тебе полезно? Конкретно тебе – прямо сейчас закрой глаза (надеюсь, ты не за рулём), опусти руки на колени, и посиди пять минут в тишине. Успокой ум – это главное. Это самое главное. Глав-

нее этого ничего нет. Из этого постепенно взрастишь осознанность, а больше тебе ничего и не нужно, поверь. Всё остальное – следствие. Получается?

Если не получается – переходи на живую еду, начни с еды, это точно получится. Всё остальное – следствие. Верь мне, я знаю это не из книжек, я сам всё это прошёл, я знаю, как это работает. Начни кушать живую настоящую еду, измени химию мозга, и жизнь постепенно наладится.

Когда ты пьёшь водку, мир изменяется? Ещё бы, очень сильно изменяется. А когда ты потом трезвеешь, он снова меняется? Конечно, меняется. Потому что химия мозга меняется, это неизбежно.

Когда ты начнёшь есть настоящую еду, мир изменится, только не так быстро, как после водки. Но зато он изменится навсегда. Пройдут месяцы, я даже думаю, что пройдёт года два (если тебе за сорок-пятьдесят), а то и три, но мир изменится, это неизбежно.

В этой книге рассыпаны советы и наблюдения, это чтобы ваше внимание отдыхало.

НАБЛЮДЕНИЕ: Возьмите такую распространённую вредность, как холодное питьё. Зайдя в кафешку, найдёшь там холодный сок на витрине, это сделано, чтобы он дольше хранился. Но человеку не полезно холодное, организму приходится тратить силы на его подогрев. Однако, никто не поставит на полку сок комнатной температуры... простите,

поставит, конечно же. Предварительно напихав туда химии, чтобы не портился.

В советское время был такой журнал, «Техника-молодёжи», и в нём публиковались забавные истории из жизни знаменитых учёных, инженеров, писателей. Однажды я прочёл там историю про одного учёного, который прогуливался со своим товарищем в парке и, шутя, снял у него с носа очки и надел себе. «Мир вдруг стал отчётливым и прекрасным!», писал сей учёный шутник, «Я и не знал до этого, что у меня плохое зрение».

Так и с живой едой. До перехода на неё и не знаешь, что ты ещё ни разу в жизни не ел, как человек. А потом, когда мир становится лучше, ты словно зрение поправил.

Похвала неправильности

Причём здесь йога я потом объясню, пока просто читайте, это у нас разогрев. Не можете просто... Ну ладно, в двух словах. Мы обнаружили, что на определённом этапе перехода с мёртвой еды на живую очень полезной оказалась йога. Во-первых, просыпающееся тело просит внимания, во-вторых, для пробуждения задавленного мёртвой едой тела требуется перевести внимание с ума на тело, и в этом крайне сильна йога. Видите, какой круг получается?

Когда вы начнёте движение в сторону правильной живой пищи, что-то пойдёт неправильно. Как хорошо, что существует неправильность! Например, в йоге. Как хорошо, что долго не получаются асаны, как хорошо, что есть в теле «негибкость». Если бы вы сразу сделали всё правильно, психика бы не выдержала, вы развалились бы.

То же самое с едой: если вы сразу вдруг начнёте питаться правильно, и вообще сразу всё в жизни сделаете правильно – организм не выдержит, потому что окружающая вас реальность изменится слишком резко. Объектив реальности надо сдвигать плавно.

СОВЕТ: Избавься от чувства вины, и неправильность вообще исчезнет, словно её и не было.

Ноги у «неправильности» растут ещё из одного места, кроме чувства вины – из неправильной шкалы измерения добра и зла.

Обычно у человека если есть некий моральный ноль, выше которого добро, а ниже – зло, то есть неправильность. Это по Цельсию. Шкала Кельвина ниже нуля ничего не имеет, температура может быть только выше нуля. Если, как в шкале Кельвина, у человека есть ноль и только плюс, то никакой неправильности (минуса) не существует, есть только правильность, относительно большая или меньшая, но только правильность. Причем, относительность этой правильности познаётся только в сравнении с самим собой, это когда у тебя лично сегодня немножко правильнее, чем было вчера. У тебя самого правильнее, не у кого-то другого. Такое понимание тоже следует из йоги, и возникает оно очень скоро, даже месяцы занятий не требуются, буквально недели. Но если у кого-то пойдёт гораздо больше времени, то так тоже правильно. Это несколько расходится с бытовыми представлениями о добре и зле, но лично меня не покидает ощущение, что так-то как раз и есть правильно.

Пропев дифирамбы неправильности, считаю своим долгом превознести также **неравномерность**.

Как растёт ребёнок, помнят все родители. То нос вперёд вылезет, то уши выбьются вперёд, в бесшумном соревновании с остальными частями тела за взрослость. Возникает забавная неравномерность развития. Так и с переходом на жи-

вую еду. И кто сказал, что это можно сделать легко? То, тело, быстро адаптировавшееся, с восторгом принявшее зелень и прочее сырое, начнёт демонстрировать всплески энергии – а психика поотстала. Не знает, куда девать эту энергию. То, наоборот – голова уже ставит новые цели, а телесной мощности пока не хватает, возникает недовольство телом, его негибкостью, повышенной склонностью к усталости.

Я думаю, что это нормальный процесс, поэтому не даю особо точных советов.

Я ведь вас не видел, не знаю, что у вас болит, на что вы способны. Я вас вообще никогда не видел, как я могу вам советовать, каким образом перейти на живое питание конкретно вам? Моя задача заключается в том, чтобы убедить вас начать действовать, и я делюсь своим опытом честно, не скрывая трудностей.

Да, переход скорее всего будет происходить медленно и неравномерно. И с едой, и с йогой здесь будет примерно одинаковая ситуация. Изменения от еды и йоги в целом накапливаются медленно, но надёжно. Иногда бывают значимые рывки, и здесь главное не пропустить возвратный удар маятника.

НАБЛЮДЕНИЕ: В срывах (а они будут непременно) самое главное – не винить себя и не печалиться. Самое пра-

вильное, это сказать себе: «чувствую, что сейчас сорвусь, слопаю пирожное», и специально, осознанно, полностью контролируя ситуацию, пойти и слопать. После этого вам станет плохо, но только физически, а ругать себя вы не будете, мол, такой-сякой, не выдержал, и так далее. Психика в деле перехода часто важнее физики, берегите сначала её, и она подтянет за собой физику, то есть тело. Вообще же, можно сказать, что они, голова и тело, так и будут работать вместе: то психика вперёд вырвется, потащит за собой тело, то наоборот, тело забежит вперёд – эй, психика, я уже неделю картоху не ем, ну-ка, сочини под это теорию.

Пара слов о маятниках. Если хотите слов больше, обратитесь к Вадиму Зеланду, если достаточно пары, то я к вашим услугам.

Очень упрощая Зеланда, скажем, что маятник – это некая сила, стремящаяся оставить вас на том месте, на котором вы находитесь. Как только вы дёрнетесь, устремившись из зоны комфорта, возвратное движение маятника тут же двинет вас обратно, в клетку. Маятником может быть социальная группа, религия, любая система, держащая ваше сознание в клетке. Если хотите, назовите так «матрицу», о которой до сих пор говорят, она тоже есть некий конгломерат маятников, среда их обитания. Иногда говорят, что маятники – это некие сущности. Лично я в это не верю.

Приведу пример действия маятника.

Вот вы сегодня решили начать правильно питаться. Не взяли в столовой пирожное, вежливо «отбрехавшись» с коллегами, по дороге домой вместо газировки купили обычную питьевую, что-то ещё сделали правильно. Приходите вы домой и с большой долей вероятности начинаете «получать по шапке». Дочка, допустим, начинает такое вам говорить, отношения выяснять, или ещё что случается. Будучи хоть немного осознанным, легко уловить это качание маятника от хорошего события к плохому, чередование светлых и тёмных полос.

НАБЛЮДЕНИЕ: Когда переходишь на живую еду, чувствительность и осознанность автоматически повышаются и то, что раньше казалось чистой ерундой, рассказами, становится заметным в жизни. Грубая пища делает внимание грубым, размытым, ты не видишь нюансов, не замечаешь деталей.

Маятники я представляю буквально, в виде тяжёлого железного шара, которым раньше ломали дома. Вы это видели хотя бы в старых фильмах, когда большой экскаватор, или как там эта машина называется, размахивает гигантским тяжёлым шаром и обрушивает его на старый дом. Стены ломаются, перекрытия крушатся, стоящие поодаль пионеры радуются прогрессу. Так и маятник, как грандиозный металлический шар на цепи, движется туда-сюда, и ваша задача

его заметить и не попасть под удар.

Благодарность за всё происходящее – нравится это вам, или нет – отводит железный шар в сторону.

Как начинаются дурные пищевые привычки

Можно я не буду говорить этих слов: «я никого не хочу обидеть, но...»? Если бы я хотел кого-нибудь обидеть, я бы не писал эту книгу, согласны? Но, поскольку я через каждые пять строк наступаю кому-нибудь на чувства, привычки и прочее, то мои извинения заняли бы половину книги, она была бы толще и обошлась бы этому «кому-нибудь» дороже. Интересно получается: отказ от излишней вежливости экономит деньги читателя. Надо будет запомнить это наблюдение.

Мне попалась книга, учебник для логопедов, а в ней рисунок – заболевшая девочка какая-то в кроватке лежит, ручки-ножки перевязаны, а рядом кто-то взрослый (помню, ноги его были толщиной с саму заболевшую девочку, художник так видит) с тарелкой пирожков. Чтобы не нарушать авторские права, я не привожу здесь этот рисунок, и текст, написанный под ним, я тоже изменил, имена ввёл другие, не наши:

«Это кукла. Кукла Гертруда. Кукла упала. У куклы болит ухо, болит рука, болит нога. Пришла девочка Феогида: «На, Гертруда, ешь пирог, пей сок». Кукла поела пирога, выпила соку и поправилась. Не болит у Гертруды ухо, не болит рука,

не болит нога. «Спасибо, Феогнида».

Ну вот, видите, откуда ноги растут? Из детства они растут. Приучили, что надо кушать во время болезни, и дома, и в больницах закармливают. Но понаблюдайте за больной собакой – она не ест! И ребёнок больной есть не хочет, но родители требуют:

– Ешь, чтобы поправиться!

И бедное дитя пихает в свой организм то, что ему совсем не надо сейчас, но папа-мама-доктор сказали, не возразишь. Ещё и соком запивает, разбавляет желудочный сок.

Моя знакомая ухаживает за стариками. Есть у неё дедуля восьмидесятилетний, профессор, юрист, бывший прокурор, доктор наук, известный (по крайней мере, в прошлом) человек. У него рак, ему отрезали всё, включая гениталии, трубочка у него там какая-то. Он всю жизнь кушал неправильно и нажил рак. До сих пор, кстати, водочкой балуется. Там жизни осталось на полбутылки, а всё туда же. И какое значение имеет, что он доктор наук, если у него не хватило знаний, чтобы жить здоровой жизнью? Ведь скажет кто-то, мол, за грехи старику такая старость. А весь грех только в том, что ему вовремя не сказали, и он сам вовремя не узнал, что надо кушать живое, а не мёртвое.

– Так мясо, оно же живое!

Сунь же свою руку в кипящую воду и посмотри – будет она живая или нет? Если рука твоя сварится и будет явно не живой – то с какого перепугу мясо свиньи остаётся живым

после варки, не говоря уж о том, что и до варки оно уже просто труп? Когда свинья бежит – она свинья, в то время как её убили, то свиньи уже нет – есть труп. Откуда может взяться «мясо свиньи»? Но люди стыдливо говорят «мясо», такое словосочетание придумали, чтобы не говорить «труп». Представляете вывеску: «Трупы свежие»? В крайнем случае: «Мясо трупа свиньи».

Живое мясо – это когда тигр догоняет антилопу, и впивается клыками ей в шею. Вон он кушает живое мясо. А то, что кушают люди – это падаль, трупятина.

История про деда-юриста, кстати, правдивая, я не придумал её, чтобы разукрасить книгу аргументами. Я вообще ничего не придумываю, в жизни и так полно примеров, куда более умных, чем я мог бы сочинить. Бог умнее. Он бесконечно добр и никого не наказывает.

Разумеется, всё это вопрос веры. Как и вообще ваша реальность. Есть вера, а есть поиск. Вера – это отказ от поиска. По мне, так куда интереснее быть ищущим, чем верующим. Но это трудно, верующим быть проще.

Я никого не хочу обидеть, но люди сами уродуют свою жизнь – как правило, в этом и весь грех. Бог никого не наказывает, когда на человека наваливается рак. Но и человек часто не виноват в своей беде, он или не знал, или силы воли не хватило, или возможностей не было – как, например,

солдатику в армии питаться правильно? Да никак! Редко кто осознанно ест отраву, в надежде нажать рак, я вообще таких не видал, если честно. Возможно, их и нет на белом свете, на этой Божьей земле. Но даже и такие не всегда виноваты – они могут быть просто больны, не способны отвечать за свои мысли и действия.

Заметим тут сразу, что слово «вина» имеет сейчас иное значение, нежели раньше. Сейчас это юридическое слово, подразумевающее возможность, необходимость или готовность понести наказание. Раньше же оно имело значение «причина». Когда говорят, что Бог есть «виновник» всего, имеется в виду, что Он есть «причина» всего.

Это я к тому, что даже если кто и сделал сам себе плохо, не стоит его судить, но стоит помочь, чем можешь.

Знаю, отказаться от этого навязанного нам **наркотика** варёной-жареной еды трудно. Когда вы перейдёте на живое питание, и ваши сосуды и нервы очистятся, они станут лучше проводить сигнал, вам будет легко отказываться от ненужного. Вообще, это свойство эффективных людей – быстро и сразу отказываться от ненужного, прекращать неэффективное действие.

Свойство эффективного человека – легко отказываться от неэффективного действия

Скажу ещё о тонкой грани между «жалеть» и «беречь».

Беречь себя надо, а жалеть не надо. Мёртвая еда – это «жалеть», а живая – это «беречь».

А вот насчёт эффективности, есть ещё одно наблюдение. Только, ради Бога, не делайте того, что я сейчас скажу вам делать! Попробуйте выпить очень много кофе, попросту – перепить. Единовременное большое употребление чего-либо равно по действию многократному употреблению в малых количествах. То есть, что ведро за раз, что сто раз по стопке, результат одинаковый. Но одинаковый он только в долгосрочной перспективе, за один раз можно и помереть. Отрава в организме имеет свойство накапливаться, в килограммах.

Если же отнестись к этому способу аккуратно, то можно весьма эффективно проверить и действие пищи. Насколько плохо вам будет от одного «большого» раза, настолько же плохо и организму от накопившегося за многие разы воздействия пищи.

Вам повторить, чтобы вы этого не делали? Это просто я так вижу, только я.

Я не умею и люблю рисовать, до сих пор. Помню, учился рисовать у известного мариниста. Рисовали море. Он долго стоял у меня за спиной, смотрел, что я творю. Ну, что вам сказать... Поначалу, оно, конечно, не того. Тем не менее, мне нравилось. Почувствовав, что надо мною кто-то стоит, я обернулся, смотрю, художник стоит. Я кистью указал на своё море, говорю гордо:

– Я так вижу!

Думаю, он сейчас скажет, мол, прекрасно, когда есть своё видение, свобода самовыражения, и так далее. Он вздохнул тяжело, и говорит:

– Ну что ж... Так – значит так. Бывает.

Немного морали не помешает

Есть ли ещё моральные причины, по которым мы переадаптируем? Преподобный Максим Исповедник, живший в VI-VII веках, в сочинении «Вопросоответы к Фалассию» очень хорошо отобразил, как из наших самолюбивых устремлений вытекают наши поступки.

«Ибо, соперничая [друг с другом] из самолюбия за наслаждения и стараясь по той же причине избежать страдания, мы измышляем бесчисленные роды пагубных страстей. Так, если мы ради наслаждения печемся о самолюбии, то порождаем чревоугодие, гордость, тщеславие, чванливость, сребролюбие, жадность, насильничество, кичливость, хвастовство, безрассудство, безумие, самомнение, спесь, презрение, наглость, пошлость, плутоватость, распущенность, разнузданность, легкомысленность, превозношение, тупость, притворство, насмешливость, многоглаголанье, невовремяглаголанье, стыдоглаголанье и всё другое подобного рода. Если же, наоборот, самолюбивый нрав наш притесняется страданием, то мы рождаем гнев, зависть, ненависть, вражду, памятьозлобие, поношение, злословие, клевету, печаль, отчаяние, безнадежность, отвращение от Промысла (Божиего), беспечность, нерадение, уныние, подавленность, малодушие, безвременное стенание, плач, сетование, жалобный вопль, ревность, зависть, соперничество и [всякие] другие [страсти],

которые свойственны [нашему] душевному состоянию, когда мы лишаемся оснований для наслаждения. Из происходящего же по каким-либо иным причинам смещения наслаждения и страдания, то есть из подлости – ибо так называют некоторые составление зла из противоположных частей, – мы рождаем лицемерие, притворство, обман, двуличие, лесть, человекоугодничество и всякие другие ухищрения [этого] смешанного зловредства».

Всё просто: забота о самолюбии (да-да, вы не ошиблись, речь идёт о всё той же гордыне) выливается либо в *желание наслаждений*, либо в *бегство от страданий*. Если вы заметили в себе наше любимое *чревоугодие*, то вы в данный момент стремитесь к наслаждению из гордыни. Ну, это слишком лёгкое наблюдение, согласитесь.

Самое интересное здесь посередине, когда наслаждение и страдание смешиваются и возникает подлость. Переедает ли кто из подлости? Неплохая тема для диссертации.

Замечу, что верно и обратное: чревоугодие является началом гордыни. Это сложно, но верно.

Так почему мы всё-таки переедаем?

И снова, снова этот вопрос. Несколько причин видится, поэтому придётся их перечислить, хотя эффективнее было бы одну выдать. Но я сам её не вижу, этой самой одной, кроме, разве что, неосознанности, это такая универсальная причина у нас есть, почти ко всему подходит. Итак, почему мы передаем?

Во-первых, это **привычка**, многолетняя, с самого детства. Ум ходит проторёнными путями, прёт по колее, как армейский грузовик. Нейронные связи созданы прочные, перестроить их – большая работа. Кстати, она существенно облегчается, когда переходишь на живое питание. Ригидность (вязкость мышления) уходит, становишься гибче, решения принимаются проще. Так, сидишь уткнувшись носом в экран, и, когда надо, гораздо легче этот нос из экрана вынуть, чем раньше. Пришла мысль – «вынуть нос», и сразу же вынимаешь, не так, как раньше, через час.

Во-вторых, это **тревожность**. Мы, и психологи тут абсолютно правы, хватаемся за харч (вы уж простите мне это грубое слово, я же для вас стараюсь, хочу вас зацепить эмоционально, я больше не буду), когда что-то идёт не так. Заедаем стресс, как говорится. Только обычно мы этого почти

не замечаем, а когда начинаем менять питание – начинаем и замечать. Просто внимание перестраивается на еду и на собственное состояние, на здоровье. Фиксируешь моменты, когда начинаешь есть, и такие связи, как «тревожность – еда» обнаруживаются, как говорят оперативники – «пробиваются» сразу. Да, в охоте за здоровьем приходится быть сыщиком.

В-третьих, это **растянутый желудок**. У нас желудок в несколько раз больше, чем нужно, и в нём, когда голодно, «подсасывает». Это ощущение внутренней пустоты (не в буддийском смысле, всего лишь в желудочном) ум связывает с чувством голода, а мы ведь привыкли к тому, что сытость – это ощущение тяжести в желудке. Нет ощущения тяжести, переполненности – вроде и не покушал, надо добавить. И добавляешь, пока не обожрёшься. Сидишь, отдуваешься, пыхтишь, как жаба, поспать бы... Отравился, короче, зато «сыт», снова себя «пожалел».

В-четвёртых, это сама **мёртвая еда**, в которой почти ничего нет нужного для организма. Как золотоискатель (или поэт, «изводишь заветного слова ради тысячи тонн словесной руды») просеивает кучи и кучи породы сквозь сито, чтобы извлечь крохотные драгоценные самородки, так и наш организм вынужден пропускать через себя буквально тонны дряни, мусора, гадости, чтобы выделить для себя крохотные частички полезных веществ, которыми «порода» мёртвой пищи крайне бедна. Потом этот мусор «выдаётся на го-

ра» в виде каловых масс или идёт в отвал в виде жира. Жир – это то, что организм не смог ни переработать, ни вернуть обратно в мир через прямую кишку. Остаётся это всё внутри человека, и ходит он с этим добром, раздвигая могучим животом толпу. Мы, дураки, думаем – солидный человек пошёл. А это просто гора мусора, грязь у него внутри. С собой таскает, никому не отдаёт, жадюга. На юге России и на Украине про человека, который стал толще, говорят – «поправился». Где поправился, куда поправился, совсем наоборот – ему стало хуже, скорее всего. Я говорю «скорее всего», потому что вдруг он был совсем скелет, так когда «поправился», возможно, оно и к лучшему. Но чаще всего просто банально потолстел, сделал себе хуже.

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.