

Сергей Гладков

Льняное масло:
скромный элексир жизни

Серьезные ошибки
начинающих
вегетарианцев

«Умное» сыроедение

Травоедение:
бесплатная еда
повсюду

Полезные
сладости



КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

100 рецептов живой растительной пищи

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

Сергей Гладков

**Кулинарная книга жизни.
100 рецептов живой
растительной пищи**

«Центрполиграф»

2011

Гладков С. М.

Кулинарная книга жизни. 100 рецептов живой растительной пищи
/ С. М. Гладков — «Центрполиграф», 2011

В последнее время все большее число людей интересуются здоровым образом жизни и таким важным его аспектом, как здоровое питание. В сети Интернет уже много сайтов, форумов, фильмов, книг и других материалов посвящены здоровому питанию. Вокруг этой темы не прекращаются споры, и специалисты до сих пор не пришли к единому мнению. Поэтому книга Сергея Гладкова является настоящей находкой для людей, которые хотят не только оздоровиться, но и изменить свой образ жизни, свое мировоззрение, вернувшись к истокам. Ее выгодно отличает то, что система, которую предлагает автор книги, – не диета, а питание, строго соответствующее устройству пищеварительной системы человека, позволяющее есть сколько угодно много и быть здоровым и счастливым.

© Гладков С. М., 2011

© Центрполиграф, 2011

Содержание

От автора	5
Глава 1 Пища, несущая жизнь	7
Для кого эта книга	7
Что такое жизненность	8
Природное питание	9
Умное сыроедение	10
Какие энергии нам нужны	11
Признаки увеличения жизненности	12
Термическая обработка пищи – разрушение связи с природой	13
Смертельная опасность на каждом углу	14
Механическая обработка пищи	17
Субстанция и структура в пище	17
Сыроедение и природолюбие	18
Балансировка Инь и Ян	18
Когда информации слишком много	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Гладков Сергей Михайлович

Кулинарная Книга Жизни. 100

рецептов живой растительной пищи

От автора



Эта книга рассказывает о том, как стать по-настоящему живым, начав питаться животворящей природной пищей. Как из усталого и серого человека, обремененного горой невыполнимых планов, превратиться в сияющее существо. Здоровое, наполненное энергией, успешное во всех отношениях – в привычных, социальных областях, а также в творчестве и духовном развитии.

Как сделать пищу лекарством и источником сил и при этом продолжать получать удовольствие от еды, не прибегая к аскетическим практикам и суровому самоограничению?

Автор раскрывает свои секреты и делится сотней очень необычных рецептов живой пищи. Эти рецепты представляют собой основу книги. Блюда, описанные в книге, легко приготовить, и они по-настоящему вкусны!

Позицию автора можно назвать «умным сыроедением». Многие люди, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаясь резко изменить свою диету, часто сталкиваются с проблемами. Они забывают, что организм подобен океанскому кораблю – для его разворота нужно время.

Поэтому в этой книге так много внимания уделяется переходной диете. Попутно обсуждаются типичные ошибки начинающих сыроедов. Проверьте себя, все ли вы учли в своей диете?

Обсуждаются вопросы переоборудования кухни и оснащения ее приборами, которые помогают сохранять жизненные силы еды, а не уничтожают их. Автор книги делится своими собственными приемами приготовления живой пищи.

Много внимания уделено социальным вопросам природного питания – кооперации единомышленников, вписывания своих новых подходов в общепринятые нормы.

Одна из главных идей этой книги состоит в том, что правильную диету каждому придется построить для себя самому, не следуя каким-либо догмам, а чутко прислушиваясь к своему организму и отыскивая в себе признаки возрастания жизненности. Творческий, осознанный подход к построению диеты – это три четверти успеха.

По благословению

Свами Вишвананды

Глава 1 Пища, несущая жизнь

Для кого эта книга

Эта книга написана прежде всего для тех, кто почувствовал, что волны дел захлестнули его и сил стало не хватать. Для всех, кто почувствовал усталость от жизни – и вместо того, чтобы наслаждаться ею, стал спешить, метаться и раздражаться.

Жертвами современного образа жизни становятся в первую очередь жители больших городов, особенно те, кто занимается бизнесом, наукой, искусством, программированием – словом, все те, кто на фоне неблагоприятной экологии вынужден тратить огромное количество нервной энергии на свою работу.

Эта книга адресована всем уставшим людям. Я счастлив сообщить вам радостную весть: у вас есть замечательный шанс, которым вы легко можете воспользоваться! Впереди вас ждут не болезни и страдания, не постепенная утрата достигнутых целей и деградация, а новые прекрасные перспективы.

Чтобы использовать открывающиеся возможности, надо начать изменяться самому и в первую очередь необходимо изменить свою систему питания.

Но и здоровые, процветающие и довольные собой люди найдут в этой книге немало интересного и полезного. Они смогут наслаждаться жизнью во всей полноте и открывать в ней новые горизонты.

Приготовление пищи – это очень личное, интимное занятие. Надо всегда стараться заниматься этим самим, кем бы вы ни были – банкиром, профессором или дирижером. Это очень интересное и увлекательное хобби!

Научившись приготавливать пищу, которая исцеляет и дает новые силы для жизни, вы сможете научить этому и других и тем самым сформировать вокруг себя сообщество друзей, связанных общим интересом. В этом сообществе вы никогда не будете чувствовать себя одиноким.

Что такое жизненность

Сначала давайте попытаемся представить себе, что же такое жизненность, добиваться которой мы хотим с помощью природного питания. Я постараюсь обойтись без лишней философии и просто напомним вам о том, что вы и без меня прекрасно знаете.

Итак, вы просыпаетесь за 15 минут до будильника – просто потому, что прекрасно выспались и больше спать не можете. Вы еще не успели ни о чем подумать, а в груди у вас словно звучит радостная песня. Все хорошо! Вы вспоминаете свои сны – бирюзовые моря, голубые небеса, потоки света.

Вы встаете и, не одеваясь, идете умываться – холодной водой, естественно, потому, что вам жарко. Вы наслаждаетесь ароматом воды, которая напоминает вам детские купания далекого прошлого.

Вы равнодушно смотрите на завтрак – есть не хочется. На всякий случай вы прихватываете с собой яблоко и отправляетесь на работу.

Целый день вы общаетесь с множеством людей, и это общение не угнетает вас, а, наоборот, наполняет энергией.

Все дела вам в радость!

Вечером вы неожиданно для себя обнаруживаете, что рабочий день окончен и надо идти домой. Но вы совсем не устали! Вам кажется, что настоящие силы только что пришли и вы еще можете горы свернуть...

В моей жизни случались такие дни – и в вашей, наверное, тоже. Но почему они стали все реже и реже? Потому что Жизнь стала ускользать от нас, и виноваты в этом мы сами.

Мы просто утратили связь с Жизнью, с Единым Бытием Природы.

Природное питание

Эта книга расскажет вам о том, как с помощью естественного, природного питания значительно улучшить свое здоровье, увеличить творческие способности, духовно развиваться.

Такой образ жизни я называю **Природолюбием** – это означает, что мы любим Природу, а она любит нас. Мы восстанавливаем утраченные связи с Природой, и это наполняет нас жизненными силами.

Возвращение в объятия Природы мы начинаем с перестройки своего питания, которое является фундаментом нашего здоровья. В следующих книгах этой серии мы поговорим и о других компонентах природного образа жизни.

Эта книга основана на моем личном опыте и не претендует на создание какой-либо системы. Ведь системы возникают и исчезают, а Жизнь остается! Я предпочитаю просто быть в Жизни, и мне этого достаточно. Я просто получаю от этого удовольствие, наслаждаюсь этим.

Можно сказать, что эта книга повествует о том, как научиться по-настоящему наслаждаться Жизнью и как реализовать свой потенциал.

Эта книга практическая, хотя в ней нашлось место и для теории, и для философии.

Но главное в этой книге – это рецепты! Все рецепты (за исключением нескольких, на которые я даю ссылки) составлены лично мной, я не переписывал их из других источников и не адаптировал. Большинство рецептов приходили ко мне точно так же, как к поэту приходят стихи – в результате вдохновения. Все описанные здесь блюда нравятся мне и моим друзьям и, может быть, понравятся и вам. Многие рецепты были записаны прямо на кухонном столе!

Это действительно **Кулинарная Книга Природы**, в которой не просто приводятся рецепты, но и описываются вкусы блюд, объясняется выбор компонентов. Я постарался определенным образом соблазнить вас Природолюбием, используя самый надежный путь – через желудок! Ведь для большинства людей «вкусно» означает правильно.

Конечная цель, которую я преследую, – вовлечь вас в увлекательный процесс построения самого себя с помощью природного питания. Я сознательно избегаю слова диета, потому что описываемая в этой книге система питания не имеет ничего общего с самоизнурением. Природное питание – это вкусно, оно приносит радость!

Более того, такое питание естественным образом лечит, потому что натуральная пища является наилучшим лекарством. Она не прячет симптомы болезней, не создает осложнений. Природная пища лечит сразу все органы и системы нашего организма.

Почему это так, я постараюсь объяснить в следующих разделах этой главы.

Я призываю вас всерьез задуматься о том, что вокруг наших городов свободно произрастают миллионы тонн прекрасной, целебной пищи, которую мы высокомерно называем травой и всячески с ней боремся, но в то же время мы из кожи вон лезем, тратим свое время и силы, чтобы заработать денег и купить в супермаркетах то, что приносит нам только вред и болезни.

Быть может, настало время всем нам научиться пользоваться тем, что Мать-Природа разложила на своей скатерти. **Природа приглашает нас за свой стол!** Отказываться невежливо, давайте хотя бы попробуем! Как знать, где и когда могут пригодиться эти знания. Средства массовой информации пугают нас то кризисами, то ужасными катаклизмами – а вдруг и правда в какой-то момент мы можем оказаться без электричества, газа и тепла?

Вот тогда-то мы с радостью вспомним, что умереть от голода, находясь в объятиях Природы, просто невозможно! Надо лишь знать некоторые ее маленькие секреты.

Умное сыроедение

Многие, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаются на полном ходу перепрыгнуть с одного поезда на другой, встречный. Несомненно, общепринятые нормы питания неотвратно уносят нас на конечную станцию жизни. И нам надо срочно менять направление движения. Но для этого совершенно необязательно доводить себя до дистрофии и реанимации. А для многих именно этим заканчивается опыт резкого перехода на новую систему питания.

Вместо этого автор предлагает спокойно доехать до ближайшей станции и там с комфортом пересест на обратный поезд, не разбившись насмерть и не растеряв багажа. Именно поэтому автор данной книги так много внимания уделяет переходной диете.

Настоящие сыроеды употребляют пищу в том виде, в каком ее «приготовила» Природа – прямо с грядки. Никаких хлопот с приготовлением, посудой!

Но, увы, чтобы начать так питаться, надо иметь как минимум крепкие зубы и здоровое пищеварение. У меня не было ни того ни другого, поэтому пришлось пойти путем компромисса и создать особую кулинарию – для себя самого и, может быть, для друзей.

В настоящее время лишь единицы смогли подняться на сияющие вершины сыроедения, а все остальные бредут где-то внизу, пытаясь добраться хотя бы до перевала. Они не могут карабкаться по вертикальной стене, и им необходимо найти удобную и безопасную тропу.

Я считаю, что не следует фанатично употреблять продукты в абсолютно неизменном виде. Ведь мы их все же пережевываем, смачиваем слюной, обрабатываем желудочным соком и согреваем до температуры собственного тела. Иначе говоря, мы адаптируем природную пищу к системе своего организма.

Если мы физически слабы, то в процессе восстановления своего здоровья логично воспользоваться костылями в виде кухонной техники и приборов. Главное – переработка пищи должна сохранять нам большую часть ценных природных веществ, насыщенных управляющей и исцеляющей информацией.

Я называю это «умным сыроедением», имея в виду прицельный и творческий характер такого подхода.

Нужно не бросаться из стороны в сторону под лозунги того или другого «единственно правильного метода», а осознанно и кропотливо строить свою диету.

Какие энергии нам нужны

Я с уверенностью заявляю, что ценность пищи не сводится к содержащимся в ней калориям, количеству белков, жиров и углеводов. Человек – не паровоз, который питается калориями.

Нашему телу нужны энергии различных уровней. Чем более творческой является наша деятельность, тем большим количеством информации должна быть насыщена пища. Например, если к цветочной пыльце подойти с обычными диетическими мерками, то ее ценность как продукта питания близка к нулю. Однако пыльца практически целиком состоит из витаминно-минеральных комплексов и содержит в себе полный набор аминокислот. Пыльца – это наилучшее питание для тех, кто работает при предельных интеллектуальных нагрузках. Это также очень хорошая пища для пожилых людей, так как она может полностью заменить собой мясо и птицу. Но не следует забывать о том, что при постоянном применении пыльцы разжижает кровь. Для кого-то это хорошо, а для кого-то – не очень.

Но если мы едим только ту пищу, которая практически не содержит природной информации, например манную кашу, то наш организм должен затрачивать собственные «вычислительные ресурсы», чтобы извлечь из каши ее калории. После такой еды интенсивно расходуется потенциал нашей нервной системы и на нас нападает сонливость. Так, от человека, который питается хлебом и мясом, трудно ожидать творческого взлета или оригинальных решений. А вот суетливость, агрессивность и угрюмость – обычные спутники такой диеты.

Пообедав фруктами и зеленью, уже через несколько минут начинаешь ощущать разогрев организма, и через полчаса приходит эмоциональный подъем – так проявляет себя организующее воздействие информации, которую мы приняли в себя вместе с пищей.

Информация, которая приходит к нам в виде пищи, в значительной степени управляет нами, формирует наши подсознательные устремления. Природная информация делает нас цельными, дает нам естественный иммунитет и направляет нашу эволюцию.

Если же питаться только фастфудом, то **без ориентирующего влияния природной среды начинается быстрая физическая, чувственная и умственная деградация человека**. Уже сейчас можно увидеть проблемы поколения, которое выбрало гамбургеры, кока-колу и сникерсы: люди начинают превращаться в монстров. Вы не задумывались, почему в западной киноиндустрии, даже в мультфильмах, такое количество чудовищ и уродцев? Нас как будто готовят к такому будущему, в котором человек утратит свой естественный облик.

Западный мир тяготеет к жесткому контролю и к механической запрограммированности. А вот для решения творческих проблем все чаще приглашаются люди из России, Китая или Индии. Я вижу здесь последствия диетических предпочтений, ставших стандартными в «процветающих» странах.

Признаки увеличения жизненности

В дальнейшем я не раз буду повторять простую мысль: не все сырое может оказаться полезным именно для вас! Например, людям, у которых первая группа крови, совершенно не подходят проростки пшеницы или люцерны. Не зная этого, многие мучаются, теряют силы и усугубляют болезни.

Поэтому, осознав, что общепринятое «индустриальное» питание разрушает здоровье, не надо пытаться решить проблему одним махом. Вам предстоит пройти длинный путь, кропотливо строя свою собственную диету.

Из всего многообразия сырой и минимально обработанной пищи необходимо найти то, что наилучшим образом подходит именно вам, и процесс этот требует усилий, внимательного анализа и творчества.

Как же узнать, чем именно вам следует питаться? У вас есть один авторитетный советник: ваш собственный организм. Он вам подскажет, что для вас хорошо, а что плохо.

Если через 10–20 минут после еды вы почувствовали, что тело стало разогреваться, как бы покрылось приятным пухом или мурашками, у вас прошла сонливость, улучшилось настроение, обострилось восприятие и мысли «побежали» легко и весело, то ваша еда была правильной, и ваша жизненность в результате возросла.

Хорошими признаками являются также ощущение легкого «огонька», горящего на стопах ног, на ладонях, в середине груди, превращение потливости в сухую наэлектризованность, легкое и глубокое дыхание, ощущение прозрачности и воздушности тела.

А вот если после еды вас неудержимо потянуло в сон, вы стали мерзнуть, в области солнечного сплетения или в правом подреберье появилось чувство холода или начал разгораться костер; если сразу же после еды или через некоторое время появились газы и резко задвигался кишечник, то еда для вас оказалась неподходящей, даже если по всем оздоровительным прописям она считается здоровой.

Плохими признаками также являются ухудшение настроения, спутанность мыслей, появление раздражения или суетливости, а также холодной испарины, охлаждение ступней ног или кистей рук, чувство слабости в ногах. Не говоря уже о явных признаках болезненности – например, появление одышки, ускорение пульса, появление боли в сердце.

И хотя такие признаки могут появиться, как уже было сказано, и от сырой пищи, гораздо чаще они вызываются фастфудом, мусорной едой, которой так любят питаться современные подростки. Эти признаки свидетельствуют об отравлении организма.

Термическая обработка пищи – разрушение связи с природой

Природная пища удивительным образом соответствует внутренней структуре организма. Можно было бы сказать, что существа с течением времени приспособились. Сколько времени понадобится человеку, чтобы приспособиться, например, к употреблению каменного угля или нефти? Генно-модифицированным продуктам или трансжирам? Скорее всего, пытаюсь приспособиться к употреблению таких продуктов, мы все быстро вымрем.

Необходимо осознавать, что **живые существа и их пища развиваются во взаимосвязи**, поскольку настраивают энергию друг друга. И наличие самой этой способности приспособления удивительно!

Современная микробиология раскрыла этот секрет: сама Природа подсказывает населяющим ее существам, как и в какую сторону им следует видоизменяться. По цепям питания передается важнейшая информация, без которой живые организмы просто не могут существовать. Они не смогут эволюционировать, приспосабливаться к пище и даже просто переваривать ее и освободиться от отходов. Эта информация способствует синхронизации живых существ с окружающей средой.

Отсюда следует, что приготовление пищи – это великое таинство, которое надо совершать в сотрудничестве с Природой. Представьте, что произойдет, если в канал связи международной финансовой биржи встрянет какой-нибудь юный хакер возрастом 3–5 лет, который станет стирать из сообщений не понравившиеся ему значки и вместо них вставлять свои или просто уничтожит 99 процентов информации. Долго ли протянет такая биржа?

А ведь мы и есть такие хакеры-хулиганы! В зелени, сырых овощах, фруктах, орехах содержатся живые комплексы витаминов, ферментов и микроэлементов. Количество этих разнообразных веществ измеряется десятками и сотнями тысяч, из которых современная наука познала, да и то поверхностно, лишь несколько сотен.

Эти живые вещества, попадая в наш организм, организуют его работу. Они запускают десятки и сотни тысяч химических реакций, налаживают процессы пищеварения, ассимиляции пищи, вывод ненужных веществ и ядов из организма. А нам лишь остается с изумлением созерцать этот величественный процесс и надеяться на то, что когда-нибудь сможем понять его закономерности.

Если же пища сварена или иначе термически (или химически) обработана, то все эти прекрасные природные помощники оказываются убитыми, а приносимая ими богатейшая информация – стертой. Остается лишь удивляться, как долго может продержаться человек на термически обработанной пище!

Но мы, люди XXI века, разрываем не только пищеварительный информационный канал связи с Природой. Мы дышим смесью бензиновых паров с угарным газом, а вместо природного электричества, насыщенного животворящими модуляциями, мы наполняем свои нервные окончания разнообразными индустриальными помехами. И поэтому огромное количество онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний не должно нас удивлять.

Мы поставили себя в положение велосипедиста, который закрыл глаза и отпустил руль, находясь на оживленной магистрали.

Что же нам делать?

Надо открыть глаза, схватить руль и начать быстро соображать!

Смертельная опасность на каждом углу

В принципе совершенно правильно призывать к питанию минимально обработанной пищей. Но сейчас необходимо сконцентрировать внимание на главном факторе разрушения здоровья современного человека. Речь идет об употреблении в пищу так называемых стабилизированных, гидрогенизированных и просто насыщенных жиров.

В угоду пищевой промышленности и системе торговли натуральные жиры и масла перерабатываются, чтобы сделать их химически и биологически малоактивными. Такие продукты могут храниться на полках магазинов годами, не изменяя своего состояния, что для продавцов и производителей очень удобно.

Но точно так же эти жиры будут без движения лежать или накапливаться в организме человека, потому что для их переработки необходимо огромное количество ферментов, которых у нас и так недостает.



Эти жиры в виде достаточно крупных капелек забивают мелкие сосуды, откладываются на их стенках крупными атеросклеротическими бляшками, а также выводят из работы рецепторы гормонов. Нарушается кровообращение, возникает нарушение клеточного дыхания, накапливаются токсины. В этом и состоит главная причина болезненности современных людей, а вовсе не сверхнагрузки и стрессы, о которых принято сейчас говорить. По сравнению с жизнью наших предков мы живем в тепличных условиях, но все равно утрачиваем здоровье.

Особенно вредны так называемые «трансформы» жиров и масел, которые образуются в результате тепловой или химической переработки. Эти жиры мало того что накапливаются и лежат без движения, они являются канцерогенами. Все, что было приготовлено с использованием маргаринов, кондитерских жиров, стабилизированных животных и растительных масел,

является смертельно опасным и приводит сначала к сердечно-сосудистым, а затем к другим тяжелым заболеваниям: аллергиям, сахарному диабету, артриту, астме и раку.



Смертельно опасными продуктами питания, кроме уже упомянутых жиров, являются все продукты питания, которые приготовлены с их использованием:

- чипсы
- крекеры и печенье
- пирожные и другие кондитерские изделия
- колбасы, ветчина
- гамбургеры, промышленные полуфабрикаты в виде котлет
- все виды мяса, птицы и рыбы, приготовленные на гриле, включая шашлык
- все виды копченостей

Список этим не ограничивается, и вы можете его продолжить. Даже натуральные насыщенные жиры перегружают организм и являются вредными. Это все виды животных жиров, включая сливочное масло (в том числе и топленое), а также многие растительные жиры, напри-

мер какао-масло, масло авокадо, – все те жиры, которые при комнатной температуре являются твердыми.

С пользой для здоровья можно употреблять лишь свежий, непереработанный жир холодноводных рыб и растительные масла холодного отжима, из которых безусловный фаворит – льняное масло. Об этом мы еще поговорим.

Механическая обработка пищи

Механическая обработка пищи – это как бы внешнее пережевывание. Она позволяет экономить на стоматологах и добиваться лучшего измельчения пищи, особенно при разрушенных зубах.

Механическая обработка пищи не должна нагревать ее до температуры выше 45 градусов и не должна ее сильно окислять.

Поэтому я использую блендер, мясорубку и соковыжималку на самых низких скоростях. Наличие нескольких скоростей у кухонного прибора, как правило, означает более высокую цену, но на этом не стоит экономить.

Грамотная механическая обработка пищи снимает необходимость термической обработки или сводит ее к минимуму. Например, самостоятельно приготовленная мука сварится за 3 минуты, а зерно варилось бы 20–30 минут.

Субстанция и структура в пище

Механическая обработка пищи в значительной степени снимает нагрузку с наших зубов и упрощает переваривание пищи. Однако в этом есть и свои минусы: мы перестаем как следует смачивать пищу слюной, птиалин, выделяемый из слюны, не подготавливает ее к перевариванию, вследствие чего возникают брожение и раздражение кишечника.

Что же делать, если у нас нет возможности грызть целую морковь или жевать цельное зерно? Как всегда, надо попытаться соединить противоположности!

Я всегда добавляю в овощное или фруктовое пюре тонкие ломтики продуктов, подходящих по таблице совместимости. Или кусочки тех же самых продуктов, из которых сделано пюре.

Кроме того, кусочки цельных продуктов очень украшают блюда. Ведь внешний вид пюре, особенно овощных, не очень-то аппетитный. Тонкие кусочки овощей, несколько орешков или веточка зелени смогут превратить ваше блюдо в художественное произведение.

Сыроедение и природолюбие

В настоящее время на Западе получило распространение движение под названием «натуризм»; это понятие более общее, чем сыроедение. Оно включает в себя все натуральные, естественные методы питания и оздоровления.

Но я сейчас введу в обращение новый термин – **природолюбие**, определение которого, помимо питания живой пищей, включает в себя еще и здоровый образ жизни, и ориентированное на восстановление нормальной экологии мышление, и изменение собственного характера, и устремление к воссоединению с целостностью Природы. Только в результате такого комплекса мер связь с Природой восстанавливается полностью, и через человека начинают проходить колоссальные природные силы, которых хватает не только на поддержание здоровья, но и на интенсивное и продуктивное творчество.

Термин «сыроедение» все же не вполне удачен и даже настораживает, отталкивает новичков. У людей создается впечатление, что сыроеды – это упрямые угрюмые люди, которые холодными зимними ночами грызут свои морковки и портят зубы вопреки «научной» системе питания, принятой во всем мире.

В конце концов, волки ведь также сыроеды – они же не готовят зайчиков на сковороде. Значит ли это, что мы и их зачисляем в свою компанию?

Я выбрал слово «природолюбие» (которое пришло ко мне в результате вспышки интуиции во время прогулки в лесу), дабы подчеркнуть, что питание без термической обработки – это лишь средство. **Цель же состоит в том, чтобы воссоединиться с Природой и получить от нее до сих пор недоступные для нас силы и энергии.**

Ради чего я пошел на все эти эксперименты с питанием? Фактор обретения здоровья первоначально был главным. Однако в дальнейшем стало ясно, что цель вовсе не в этом. Огромное число здоровых людей здоровы только потому, что живут серой жизнью, в которой нет места социальному благополучию и творчеству. Стоит им попытаться проявить себя, как ресурс их здоровья быстро исчерпывается, и они тяжело заболевают – так случилось и со мной.

Восстановить утраченное здоровье – это половина дела. Надо постараться увеличить его потенциал, чтобы человеческая жизнь перешла на новый уровень, когда все легко, все удается и при этом получаешь огромное наслаждение от самой жизни.

Вот это – настоящая цель! Именно ее ставят перед собой природолюбцы. Она достигается только воссоединением утраченного единства с Природой.

А путь к этому единству лежит, как ни странно, через желудок.

Балансировка Инь и Ян

В процессе приготовления пищи должна соблюдаться важная пропорция: соотношение между началами Инь и Ян. Инь в традиционной китайской медицине считается женским, охлаждающим началом, в то время как Ян – это мужской, согревающий принцип.

Надо сказать, что благодаря макробиотике, которая была создана совсем недавно и которая несколько вольно трактует древнюю науку о питании, вопрос о правильном соотношении этих двух принципов несколько запутался. Например, макробиотика предлагает нам питаться в основном зерновыми (до 90 процентов), в то время как ряд видных специалистов по питанию (Шелтон, например) вообще отрицают зерно как основу питания человека.

Я решаю вопрос о соотношении Инь и Ян по-своему. На мой взгляд, **Инь – это энергия в обычном понимании, а Ян – это информация.** Балансировка Инь и Ян в рационе означает, что мы должны выдерживать правильное соотношение между количеством калорий и информационной насыщенностью пищи.

Например, сваренная крупа – это в основном энергия, вещество. В ней очень мало изначальной природной информации. Такая еда не содержит управляющих рекомендаций Природы о том, что с такой пищей делать и как с ее помощью развиваться или оздоравливаться. Именно такую еду любят всякого рода патогенные микроорганизмы.

С другой стороны, цветочная пыльца, сами цветки растений, свежая зелень, зерновые проростки содержат в себе огромное количество информации, но мало калорий. Мы знаем, что во время молитвенного уединения многие святые питались именно такой едой. Обычному человеку трудно утолить голод такой пищей, хотя и для простых смертных она очень полезна. А вот для паразитов информационно насыщенная еда – это погибель. Она как бы запечатана в упаковку, которая больно ранит бактерии и грибки.

Как же правильно выбрать оптимальное соотношение между энергией и информацией в пище? Это зависит от конкретного человека. Тот, кто ведет обычный образ жизни и занимается физическим трудом, может без вреда для себя питаться вареной пищей, добавляя к ней веточку зелени, немного квашеной капусты и изредка – фрукты. Так традиционно питались на Руси.

Но если вы «горите» на работе, целый день сидите перед компьютером или работаете с потоком людей, то **содержание корректирующей природной информации в вашей пище должно быть увеличено**. В какой мере – это устанавливается опытным путем. Главное, чтобы после еды вы не чувствовали сонливости, угнетенности. После сбалансированной еды вы не почувствуете голода, но не почувствуете и тяжести, а через полчаса придет новая волна энергии. Она проявляется в том, что вам становится жарко, улучшается настроение, в теле ощущается свежесть. Умственные способности обостряются, речь чистая, без затруднений.

Но если после еды вам хочется спать, то это означает, что было употреблено слишком много грубой энергии, вещества. И для усвоения такой пищи организму приходится тратить почти весь свой информационный ресурс. Например, яйца считаются продуктом с отрицательной калорийностью – они требуют для своего переваривания больше энергии, чем мы можем из них извлечь. Они дают ощущение «сытости» потому, что очень долго лежат в желудке, когда организм пытается хоть как-то их переварить.

Если же вы через полчаса после достаточного количества еды продолжаете чувствовать голод, то это означает, что грубой энергии усвоено недостаточно. Поэтому следующий прием пищи надо сделать пораньше.

Когда после еды вы чувствуете в себе поднимающуюся суету, не можете остановить разбегающиеся мысли, ваши движения становятся нервными и резкими, это означает, что вы приняли слишком много информации.

И вот еще один совет: чтобы пищевая информация подействовала, ее надо принимать в самом начале еды или перед едой. Поэтому хорошо начинать свою трапезу с зелени или проростков.

Главные носители природной информации – сложные биохимические образования: живые симбиозы бактерий, энзимов, витаминно-минеральные комплексы, хлорофилл, эфирные масла, запахи. Эти активные агенты в основном содержатся в свежей зелени, цветах, фруктах, ягодах, зеленых листовых овощах и в меньшей степени – в сырых корнеплодах.

Крупы, хлеб, насыщенные (животные) жиры практически не содержат в себе управляющей информации. Поэтому их отдельное употребление не может быть рекомендовано – их надо обязательно сочетать, например, с зеленью.

«Энергетические» продукты питания согревают нас, дают физическую силу, пробуждают потенцию, при этом «закисляя» нашу кровь и увеличивая риск хронических заболеваний и инфекций.

«Информационные» продукты пробуждают нас, делают наше сознание более ясным, побуждают к творчеству. Они позволяют нам легко сублимировать сексуальную энергию.

Однако питание одними только информационно насыщенными продуктами приводит к охлаждению организма, особенно зимой, и к физической слабости.

Поэтому правильная балансировка информации и энергии – это дело сугубо индивидуальное. Решающим критерием является наше самочувствие. Если мы в полной мере чувствуем себя живыми, сильными, здоровыми, если сознание становится ясным, то это означает, что желаемое равновесие достигнуто.

Когда информации слишком много

Что произойдет, если на одном домашнем компьютере запустить слишком много программ? Он начинает подвисать. Ни одна из запущенных программ толком не выполняется – окна то открываются, то закрываются. Реальная обработка информации не происходит, и весь ресурс компьютера тратится на переключения.

То же самое происходит и с человеческим организмом, который принял слишком большую дозу пищевой информации, не обладая достаточными ресурсами для ее обработки. Ведь природная информация – это не просто данные, которые можно принять к сведению и забыть о них, это активно действующее начало, сродни программам. Попав в наше тело, эти программы сразу же находят себе дело и начинают его выполнять. Но если таких программ слишком много, то они начинают друг другу мешать. Поэтому **мы должны осознанно комбинировать источники пищевой информации**

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.