



АНДРЕЙ  
ЛЕВШИНОВ

**СЫРОЕДЕНИЕ**

ПУТЬ  
К ЗДОРОВЬЮ  
И ДОЛГОЛЕТИЮ



Андрей Левшинов

**Сыроедение – путь к  
здоровью и долголетию**

«АСТ»

2012

**Левшинов А. А.**

Сыроедение – путь к здоровью и долголетию / А. А. Левшинов —  
«АСТ», 2012

«Я есмь то, что я ем». Как бы странно ни звучала эта фраза, но она имеет под собой глубокие основания. И для большинства потребителей это означает котлеты из мертвых коров, каши из убитых круп и напитки из изможденных фруктов. Сыроедение подразумевает питание не сырой, а живой пищей. Живой, способной подарить человеку здоровое, крепкое тело и счастливую долгую жизнь.

© Левшинов А. А., 2012

© АСТ, 2012

## Содержание

Об авторе	5
Введение	7
Глава 1. Мы – то, что мы едим. Мы – то, как мы едим	8
Глава 2. Духовность и питание. Для чего мы едим?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Андрей Левшинов**

## **Сыроедение – путь к здоровью и долголетию**

### **Об авторе**

Андрей Алексеевич Левшинов – русский Просветленный Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший ретритной аскезе. Он является инициированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикиери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жесткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

А. А. Левшинов – основатель универсальной системы духовного и физического развития yogybo (йоджибо), где йога и медитации играют ключевую роль. Свою работу он считает творческой, основной упор делает на психологию йоги, так как знание ее реальных законов делает человека здоровым и успешным. Занятия йогой с А. А. Левшиновым помогают разобраться в жизни, приобрести опыт анализа ситуаций, осознать себя и свой Путь. Углубленное занятие практикой yogybo (йоджибо) переводит практикующих в разряд долгожителей, а занятия средней интенсивности позволит не болеть и не испытывать стрессов.

В детские и юношеские годы А. А. Левшинов, занимаясь самопознанием, спонтанно имел глубокие переживания высоких духовных состояний, которые в йоге описаны как нирвикальпа-самадхи. В поисках учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к восточной философии и приступает к занятиям по карате, а потом и по йоге. Так начинался его осознанный путь.

Родился А. А. Левшинов 22 октября 1957 года в Ленинграде. В 1972–1976 годах обучался в Ленинградском Радиополитехникуме, который окончил с красным дипломом. В 1982 году закончил обучение в Ленинградском электротехническом институте. С 1973 по 1981 годы играл в регби, а с 1978 года начал заниматься карате и до сих пор практикует боевые искусства (mix fight). В 1996 году получает Черный пояс, а в 1999 сдает квалификационные экзамены на II дан по кэмпо-карате (контактное карате).

Благодаря аскетической практике и подъему кундалини-шакти в Андрее Левшинове пробуждается талант писателя. Уже первые его книги становятся бестселлерами (тираж свыше миллиона экземпляров), и в 1998 году А. А. Левшинова принимают в профессиональный Союз писателей России. С тех пор А. А. Левшинов написал более 60 книг, в том числе по йоге: «Йога 7\*7», «Йога за 29 дней», «Библия йоги», «Космическая йога», «Йога для детей» и другие.

С 1988 года по 1996 год А. А. Левшинов предпринимает ряд путешествий с целью обучения у самых авторитетных Мастеров. На этом периоде жизни в результате широкой публичной деятельности и личных инициаций А. А. Левшинов реализовывает постоянное состояние сахаджа-самадхи и становится Просветленным Мастером в традиции шиваистских сиддхов.

В 2000 году А. А. Левшинов защищает диссертации по психологии и философии, ВАК присуждает ему степень доктора психологических и философских наук. В том же году Петровская академия науки и искусств избирает его своим членом-корреспондентом, а Брюссельский Всемирный распределительный университет предоставляет должность профессора психологии и философии.

Длительная упорная практика медитаций и методов йога-тантры, кундалини-йоги в течение более чем двадцати лет привели автора к раскрытию талантов в области искусств. С 1998

года А. А. Левшинов сам снимает видеофильмы, где одновременно выступает в нескольких ролях: режиссера, сценариста, актера, поэта, певца и дизайнера. Он снял более двадцати фильмов, в том числе по своим методикам преподавания йоги: «Йога для всех», «Азбука йоги», «Йога 7\*7», «Детская йога».

Как истинный ценитель красоты окружающей природы А. А. Левшинов с середины нулевых годов самостоятельно осваивает профессию фотохудожника. Теперь его фотографии мест силы и времени силы продаются по всему миру, а также украшают интерьеры деловых офисов и частных квартир, используются для заочных медитаций и оздоровления.

В настоящее время книги автора переведены на несколько европейских языков, аудио-программы с лекциями о йоге, медитации, обретении силы, долголетия востребованы не только в России, но и во многих странах мира. Он проводит свои семинары у себя в Санкт-Петербурге, Москве, Нижнем Новгороде, Киеве, Лондоне и Париже.

Во исполнение традиций Учителей йоги А. А. Левшинов с 2004 года стал преподавать четырехлетний курс классической йоги, который осваивают ученики, разочаровавшиеся в поверхностном фитнес-подходе к этому предмету.

А. А. Левшинов женат, отец четырех дочерей и сына, ведет активную социальную жизнь, каждую неделю публикует статьи под рубрикой «Впечатление недели» у себя на сайте, выпускает журнал «Секреты крепкой жизни», находит время для преподавания йоги и других оздоровительных техник в своих йога-студиях в Санкт-Петербурге, Москве и в Карелии.

Сайт автора – <http://www.levshinov.ru>.

## Введение

Эта книга для тех, кто ищет путь к успеху во всем, хочет самореализоваться и прожить долгую, счастливую, а главное – здоровую жизнь.

«Скажи мне, что у тебя в тарелке, и я скажу тебе, кто ты. Не только расскажу про тебя, но и опишу твое будущее», – так иногда я начинаю свои консультации.

Всякая пища изначально происходит из растительного царства, получающего энергию непосредственно от Солнца. Растения поглощают и запасают солнечную энергию, которую можно назвать первичной, чистой Космической энергией. Если мы употребляем в пищу растения, то получаем энергию «из вторых рук», что не так уж и плохо. А вот поедание продуктов животного происхождения дает уже энергию третьего сорта, которая явно проигрывает вторичной, а тем более, первичной энергии по всем характеристикам.<sup>1</sup> Вот почему человек почти не ест хищников, интуитивно избегая поставщиков энергии четвертого сорта или «из четвертых рук».

Употребление термообработанной пищи ведет к засорению организма и последующим болезням. В интеллектуально-психическом плане такой подход к питанию снижает защищенность от помех, делая человека роботом, которым легко манипулировать извне. Убитая температурой пища отдаляет человека от Истины, превращая его жизнь в псевдодуховный досуг. Употребление мяса и других животных белков подчеркивает завышенную самооценку и, следовательно, склонность к агрессии, то есть отстаивание своей точки зрения любой ценой. Трудно уловить светлую идею или того больше – послание Бога в одном живом огурчике, среди мертвых (сваренных) человеческих мыслей и идей в оливье, в гарнире к жаркому, в русской, итальянской, украинской или грузинской кухне. Эти человеческие идеи мертвы, так как не дают новой жизни, а только губят окружающую природу да и здоровье самих людей. Медленная, растянутая на десятки лет смерть – это тоже преступление (хоть и выведенное из юрисдикции), наказываемая законами кармы...

В этой книге мы познакомимся не только с основами сыроедения как науки о живом, правильном питании, но и сможем вместе выбрать правильный подход к этому питанию, научимся питаться не только физически, примитивно добывая из пищи энергию для существования, но и духовно, на уровне эмоций, ментала, чакр. Изучив описанную практику сыроедения, вы сможете постичь четыре основных составляющих науки о «живом» питании:

- биологическую (подбор продуктов и питательных веществ для человеческого организма);
- временную (организация «ритуала» употребления пищи);
- энергетическую (состояние сознания во время употребления «живой» пищи);
- эмоциональную (личное отношение к процессу «живого» питания).

Вопросы, которые мы рассмотрим в этой книге, охватывают довольно широкий круг проблем, касающихся противоборства между «мертвым» и «живым» питанием человека. Основная идея и цель этой книги – показать, насколько здоровым, красивым и счастливым может быть человек, который выбрал живую, чистую экологически и энергетически пищу.

---

<sup>1</sup> Известно, что травоядные животные выносливее, чем плотоядные хищники.

## Глава 1. Мы – то, что мы едим. Мы – то, как мы едим

### *Привычка или здоровье. Выбор за вами*

Тридцатилетний опыт тренера и консультанта в области спорта, психологии, йоги и здоровья вывел меня на простые и очень эффективные методы влияния на свою жизнь. В этих действиях нет никакой зауми, эзотерических «наворотов» – просто «голая» правда жизни. Практически все то, что укрепляет физическое и психическое здоровье, надо оставить в своей жизни, а все остальные факторы по возможности из нее исключить. Вот и вся методика, которой я охотно делюсь с теми, кто приходит ко мне за помощью на консультации или тренировки. А что находится по другую сторону письменного стола, за которым я провожу разговоры, или коврика для занятий по йоге?

Реалии таковы. Как правило, люди не хотят *быстрого* выздоровления. Не хотят так *просто* избавиться от проблем. Вне зависимости от социального положения не могут вообще предпринять какие-либо новые действия, так как работа и домашние обязанности занимают ровно 100 % всего времени. И у богатых, и у бедных в одинаковой мере наблюдается сильная зависимость от мнения других людей, что останавливает их чисто психологически перед осуществлением новых и непривычных для их окружения оздоровительных действий.

Поэтому я все чаще после короткого вступления на своих консультациях спрашиваю: вы хотите быстро и просто избавиться от проблем или медленно, долго и постепенно? Если человек, пришедший ко мне, выбирает первый путь, я объясняю суть его будущих действий. По растерянным глазам все понимаю и перехожу к пояснениям второго пути. Так происходит потому, что этому человеку не хватает воли, мотивации, очень сильны привычки, зависимость от окружающих людей и обстоятельств. Так рождаются хитроумные системы оздоровления, методы коррекции веса и омоложения, духовного развития и т. п.

Чтобы не интриговать читателя по поводу простых и эффективных решений в пользу здоровья, я их кратко обозначу здесь.

Простое решение может позволить себе *любой* человек, но вот позволит ли? Дело в питании. Можно сколько угодно времени стоять на голове, задерживать дыхание на полтора часа (на самом деле это невозможно при мусорном питании), каждый год ездить в Лхасу и в Иерусалим, но если не изменить продукты на входе, на выходе получаем «кукиш».

Какой смысл заниматься периодическими очистками организма, когда можно просто его не засорять? Та же история с кармой. Можно забыть о ее существовании, не беспокоиться по поводу ее чистоты, если не употреблять в пищу других живых существ (устрицы, например) в любом виде. Карму и организм загрязняют и отягощают белки и жиры животного происхождения, продукты, прошедшие термообработку, любые смешанные продукты (салаты, винегреты...). Простое решение – не употреблять в пищу перечисленные продукты – для многих оказывается неподъемным, так как привычка питать не тело, а желания ума оказывается сильнее заботы о своем здоровье.

Итак, взвесьте на тонких весах свои будущие планы и сегодняшние предпочтения. Что перевесит?

### *Что делает пищу мертвой, а человека больным*

Современная национальная кухня, сформированная за последние сто лет, отличается большим количеством жареных и вареных блюд. Если человек курит, пьет, ест много жареного



мяса, мало свежих овощей и фруктов, не задумываясь, употребляет в пищу молочные продукты (молоко, йогурты, масло) – рано или поздно у него развиваются «болезни образа жизни».

«Мертвая еда влияет на мозг как наркотик», – утверждают добросовестные ученые. Профессор нейрохирургии Калифорнийского университета Фернандо Гомес-Пипилла говорит: «Живые продукты активируют нейротрансмиттеры, улучшая коммуникацию между клетками мозга, и стимулируют выработку защищающих нейроны белков. А высококалорийная пища – сладости, жирности, вареное и жареное – не только снижает общую работоспособность мозга, но и делает его более уязвимым для свободных радикалов – молекул, которые повреждают ткани, открывая путь заболеваниям». Провокационный лозунг «Сахар полезен для работы мозга» следует выбросить на помойку вместе с газовыми плитами, убивающими жизнь, но преподнесенными нам как прогресс цивилизации.

Известно, что вареная пища тяжелее воды и гораздо плотнее живой пищи. Попадая из желудка в двенадцатиперстную кишку, пища защелачивается соком поджелудочной железы и не выпускается далее в тонкий кишечник переходным сфинктером. Однако в силу большой закисленности вареной пищи и более высокой ее плотности, сок поджелудочной железы не справляется со своей функцией, что приводит к застойным явлениям в железе и ее воспалению – панкреатиту. Та же история происходит с желчным пузырем. Желчь из него не может по протокам пройти до пищи, находящейся в двенадцатиперстной кишке. Плотность пищи слишком высока, жиры не растворяются, и в желчном пузыре развивается застойное явление – холецистит.

Еще академик Павлов открыл, что желудочного сока и сока поджелудочной железы выделяется столько, сколько пищи прошло через рецепторы вкуса во рту. При еде на бегу, быстром жевании и глотании не вся пища успевает коснуться вкусовых рецепторов. Поэтому сока поджелудочной железы и ферментов печени выделяется меньше, их не хватает для полной переработки поступившей пищи. Она не переваривается, сфинктер двенадцатиперстной кишки не открывается, и только под давлением поступающих из желудка новых порций пищи непереваренная масса продавливается в тонкий кишечник. В свою очередь, тонкий кишечник не может переварить пищу с неподходящей для этого кислотностью – его ферменты активны только в щелочной среде. В итоге содержимое кишечника выбрасывается наружу из организма, а клетки тела, не получая должного питания, остаются вечно голодными.

Пищевой лейкоцитоз замедляет продвижение пищи по кишечнику примерно в 6 раз. Вареная пища проходит через весь кишечник в среднем за 24 часа, а сырая – за 3–6 часов. В итоге застойные явления в печени и поджелудочной железе ухудшают их фильтрующие функции. Кровь, омывающая кишечник, должна поступать через воротную вену в печень. Однако, печень «закрыта», поэтому кровь обходит печень по «объездным» венам, попадая в организм неочищенной, нефильтрованной. В этой ситуации последним очистительным барьером остаются почки, которые от возникшей для них небывалой нагрузки быстро засоряются, и теперь уже в организме ничто не чистит кровь.

У организма остается единственный выход избавиться от токсинов – повысить артериальное давление и разом избавиться от загрязнений. Но при повышении давления и болях в сердце человек сразу хватается за лекарства, отключая последнюю очистительную функцию организма. Головные боли, нарушения функций головного мозга, бородавки – это показатели отсутствия очищения крови и обычные следствия употребления мертвой пищи. Пониженное давление – свидетельство того, что сердечная мышца стала зашлакованной и ослабла.

Врачи заметили, что онкологические больные нередко отдают предпочтение пище, богатой белками животного происхождения – мясу и молочным продуктам. Где бы ни возникли злокачественные опухоли – в молочной железе, толстой кишке, простате, легком – их связь с молочно-мясной пищей прослеживается всегда. Более того, можно увидеть связь между тем, как часто употребляются эти продукты в пищу, и временем начала заболевания. Обычно, чем

раньше человек начинает питаться продуктами животного происхождения, тем раньше заболевает.

За расщепление и переработку масла, всегда используемого при жарке мяса, отвечает поджелудочная железа. Если вы едите жареное два-три раза в неделю (или чаще) и чувствуете боль в верхней части желудка – возможно, у вас развивается панкреатит. Те, кто предпочитает растительное масло сливочному и любят жареные блюда, должны быть особенно осторожны. Чрезмерное употребление растительного масла, как и других экстравагантных продуктов (продуктов искусственного происхождения) вредно – ничего полезного в растительном масле нет и быть не может.

Если полностью отказаться от жареного не получается, попробуйте есть такую пищу все реже и реже. В жареных на масле блюдах заметно ускоряются процессы окисления. Со временем такая пища превращается в окисленную маслянистую массу. Организм человека изначально не приспособлен к переработке прожаренного масла, поэтому никогда не ешьте пережаренные на сковороде жаренья.

Вареная пища для человеческого организма опасна не менее жареной. В том и другом случае организм воспринимает эту пищу как яд и отвечает так называемым пищевым лейкоцитозом (увеличением количества лейкоцитов в крови после приема пищи). Суть в следующем: после употребления вареной (в общем случае «мертвой») пищи к кишечнику устремляются белые кровяные тельца – лейкоциты, которые сосредотачиваются на стенках кишечника и пытаются не пропустить в свой организм убитые варкой (мертвые) белки и аминокислоты. В то же время органы и ткани (например, носоглотка, легкие, кожа) становятся совершенно беззащитными против проникновения вредных микробов, которых должны уничтожить лейкоциты. В межклеточном пространстве начинают накапливаться продукты метаболизма клеток, в утилизации которых также участвуют белые кровяные тельца. Пока вареная или жареная пища находится в кишечнике (примерно 4–8 часов), лейкоциты защищают организм от проникновения в него продуктов распада «мертвой» пищи, и им некогда защищать органы и ткани от микробов и убирать мусор. Клетки организма начинают испытывать недомогание, поскольку питание из межклеточного пространства загрязнено их собственными экскрементами.

Нетрудно представить, что происходит с любителями трижды в день полакомиться мертвой пищей<sup>2</sup> – пищевой лейкоцитоз будет у них постоянным. Это означает, что на протяжении всей жизни у них не будет хватать белых кровяных телец для осуществления функций иммунитета. Некому будет освобождать клетки и межклеточное пространство от продуктов метаболизма, шлаков, умерших клеток и проникших в организм микробов. Последние, не находя отпора со стороны организма, поедают умершие клетки, размножаются и замещают здоровые ткани человека на аморфную и бесполезную микробную массу. Год за годом организм будет все больше засоряться и терять свои функции. Огромное количество вредных микробов, поселившихся в организме, будут выделять свои экскременты, совершенно неудобоваримые для человека, что и вызовет неотвратимые увядание тканей и последующую смерть.

Первое, что необходимо сделать человеку, который решил заботиться о своем организме – разобраться со своим рационом. Что именно он поглощает? Какие последствия могут возникнуть от бездумного закидывания еды в «топку» нашего желудка? Некоторые факты о «любимых и родных», ежедневно употребляемых продуктах и напитках заставляют задуматься... Чем же отличается рацион людей с крепким здоровьем? Ответ: все они едят богатую энзимами пищу.

---

<sup>2</sup> К «мертвой пище» относятся все продукты, прошедшие термообработку, а также соленья, маринады, квашенья, которые сохраняют признаки живой пищи лишь в первые дни после приготовления.

### *Энзимы – самое ценное в физической пище*

Энзимы, или ферменты – это белковые катализаторы (ускорители) процессов жизнедеятельности. Благодаря им прорастают семена и распускаются почки на деревьях. В организме человека вырабатывается множество видов энзимов.<sup>3</sup> Без них не переваривалась бы и не усваивалась пища, не обновлялись бы клетки, не разрушались бы токсины, и не происходило бы очищение организма. Проще говоря, без энзимов жизнь невозможна.

Физиологи полагают, что в нашем организме имеется более пяти тысяч видов энзимов. Однако не все вырабатываются самим организмом. Три тысячи видов энзимов производят кишечные бактерии, остальные энзимы мы получаем вместе с пищей, при условии, что она тоже *живая*.

Те, кто страдает слабым иммунитетом, заболеваниями желудка или кишечника, ведут образ жизни, не способствующий пополнению запасов энзимов. Курение, употребление алкоголя, переедание, пищевые добавки, фармакология и неумение противостоять стрессам – все это сжигает бесценные энзимы. Другой путь истощения запасов энзимов – употребление некачественных продуктов со всевозможными токсинами, подвергшихся воздействию ультрафиолетовых лучей и электромагнитных волн. И то, и другое способствует образованию свободных радикалов, для обезвреживания которых нашему организму приходится тратить все те же энзимы.

Большое разнообразие энзимов в человеческом организме объясняется тем, что каждый из них выполняет свою особую, узкоспециализированную функцию. Так, содержащаяся в слюне амилаза вступает в реакцию только с крахмалом, а пепсин желудочного сока – только с белками. Энзимы отвечают за все происходящее в организме. Без них невозможны ни движения глаз или руки, ни дыхание, ни сердцебиение. Энзимы не накапливаются в нас просто так. Их запас появляется, когда мы разборчивы в еде и ведем здоровый образ жизни. Без всяких сомнений, количество энзимов влияет на продолжительность жизни. Когда их достаточно, человек излучает энергию, а его иммунитет почти непробиваем.

Определить, сколько энзимов содержится в пище, очень трудно. Даже в двух яблоках одного сорта количество энзимов может быть разным в зависимости от времени сбора урожая и от того, где они выросли. Самые богатые энзимами овощи и фрукты – те, что выращены на плодородных, богатых минеральными веществами почвах, без агрохимикатов и химических удобрений. Чем свежее овощи, фрукты, мясо и рыба, тем больше в них энзимов. Именно поэтому так вкусно все свежее.

Когда плотоядные животные (львы, волки) терзают добычу, они всегда начинают с внутренних органов – кладовых энзимов. Эскимосы, живущие в северных широтах, где практически нет растений, поймав тюленя или рыбу, тоже первым делом съедают их внутренности. В городах многие владельцы собак нередко замечают, что их любимцы лакомятся пометом, оставленным некультурными посетителями парков и скверов. Собаки делают это не от голода, а от того, что в кале остаются энзимы не до конца переваренной пищи. Так бывает, если кормить домашних питомцев «мертвым» кормом. Ну, а что бывает с людьми, питающимися убитой кулинарной обработкой пищей, вы узнаете далее.

---

<sup>3</sup> Речь идет об обычном психоэнергетическом состоянии человека. По мере его духовной самореализации все необходимые для жизнедеятельности вещества, в том числе энзимы, синтезируются организмом буквально из воздуха.

## *Энзимы и рай*

В каждом живом существе, в каждом живом = сыром плоде, будь то яблоко, огурец или банан, находятся энзимы, которые при попадании в другой организм, например, наш, начинают «разбирать» самих себя на элементарные составные части, простые органические формулы, легко усваиваемые нами.

Это научное открытие совершил академик А. М. Уголев (1926–1991 гг.), и ему же принадлежит постановка ряда опытов, подтверждающих этот факт:

В один из сосудов, заполненных желудочным соком, помещали сырой картофель, а в другой – вареный. Через некоторое время в первом сосуде сырой клубень бесследно растворялся, тогда как во втором ничего подобного не происходило. Остатки вареного картофеля в желудочном соке второго сосуда оставались «непереваренными». Та же история повторялась с живой и вареной лягушкой. Этим опыты доказывали, что все живое в природе, оказываясь пищей, включает специфические механизмы для «разборки» себя на составные кирпичики и встраивания их в новую жизнь. При предварительной тепловой обработке (начиная с 43 °С) этот механизм вместе с жизнью разрушается. Если рассматривать распространенное человеческое питание, непереваренная, неусвоенная «пища» далее попадает в тонкий кишечник, потом в толстый, оставляя на своем пути след шлаков и токсинов, которые, всасываясь в кровь, потом превращаются в болезни.

**Вывод – пища для человека должна быть сырая, то есть живая.** При этом глотать квакающих лягушек не надо, так как наш толстый кишечник приспособлен только для усвоения растительной пищи. Из нее синтезируются микрофлорой этого органа все «незаменимые» белковые аминокислоты, витамины (включая популярный В<sub>12</sub>) и микроэлементы. Итоговая формула естественного (физиологического) питания человека проста: пища должна быть сырой и растительной, тогда она будет насыщать, а не разрушать непереваренными продуктами своего распада. Питание сырой растительной пищей дает больше энергии, чем любая другая, что подтверждается моими спортивными тренировками. Сейчас мне 52 года, и я продолжаю тренироваться с молодыми спортсменами – боксерами, которым по 19–26 лет. Иногда спарринги заканчиваются на 10-м или 16-м раунде по причине ограниченной функциональности моих партнеров, в то время как я готов провести еще с десяток раундов.

## *Для чего нам нужна вода*

Довольно часто мне задают вопросы о воде: сколько пить, когда пить, какую воду пить?

Вода участвует во всех процессах человеческого организма и основная ее функция – регуляция кровообращения и обмена веществ. Она выводит токсины и отходы жизнедеятельности, активизирует энзимы и кишечную микрофлору. Заострю ваше внимание на том, что вода – самый наилучший и безопасный растворитель ядов, которые попали в организм, а основной ядовитый продукт для многих – мясо и соль. То, что люди-мясоеды пьют много жидкости (лучше бы пили только воду) – понятно, а вот вредности мяса посвящу еще несколько строк.

Самое вредное в мясе то, что в нем нет клетчатки, зато полно жиров и холестерина. Из-за отсутствия клетчатки объем переработанных пищевых масс в кишечнике резко сокращается, и толстой кишке приходится прилагать слишком много усилий, чтобы пропихнуть содержимое наружу. В результате толстая кишка утолщается, ее диаметр уменьшается, и она вся укорачивается. Из-за повышенного внутреннего давления слизистая оболочка кишечника образует

внутренние полости – дивертикулы, – в которых скапливаются и остаются (гниют) на долгое время проходящие к светлому будущему каловые массы.

Этот накопившийся в дивертикулах мусор выделяет токсины, что провоцирует генетические мутации клеток кишечника и образование полипов. Те, в свою очередь, могут постепенно расти и превращаться в раковые опухоли.

Помните, как раньше за работу на вредном производстве давали молоко? Мол, пейте молоко, и это как-то компенсирует получаемый от внешних химикатов вред. На самом деле, вдобавок к вредному воздействию на организм ядовитых паров и еще чего-нибудь, люди получали белую жидкость, обладающую не менее ядовитыми свойствами. Дело в том, что содержащиеся в молоке окисленные жиры умножают число вредных бактерий в кишечнике и тем самым вредят его микрофлоре. Как следствие, в толстой кишке образуются свободные радикалы, а также такие токсины, как сероводород и аммиак. В результате «полезное» молочко вызывает не только различные виды аллергий, но и более серьезные заболевания вплоть до лейкемии и диабета. Содержащиеся в молоке животные белки повышают кислотность крови, и она вымывает кальций (Ca) из организма, приводя в негодность суставы и делая очень ломкими кости.

### ***Какую воду мы пьем***

Получается, что те, кто пьют мало воды, употребляя другие жидкости, болеют чаще. Но мало приучить себя пить воду, надо еще знать – какую. Уверен, что никто не считает водопроводную воду хорошей. Кроме хлора, используемого для дезинфекции, в водопроводной воде содержатся разнообразные токсины, включая трихлорэтилен и трифенилметан. Санитарные нормы, позволяющие такой воде течь из крана, видимо, предназначены для веселой, но очень короткой жизни. Яд, он и в водопроводной воде – яд.

Хорошая вода должна обладать мощным восстановительным потенциалом и быть чистой – то есть не испорченной химикатами. К тому же, она должна быть деструктурированной, так как в стоячей воде молекулы соединяются в цепочку, которая очень трудно проникает сквозь мембрану клетки. Талая вода, холодный кипяток, вода на водопадах, порогах, в гремучих ключах обладает короткими цепочками молекул, легко проникает через мембрану клеток, вымывая отсюда все шлаки. Способ создать деструктурированную воду в домашних условиях очень прост. Для этого остывший кипяток следует перелить в кружку, держа чайник с остывшей водой высоко над кружкой. Получится микроводопад.

### ***Когда пить воду***

Если пить воду до еды, снижается аппетит, поскольку желудок наполняется жидкостью. Запивая водой пищу во время еды, вы затрудняете процесс ее усвоения, так как пищевые энзимы в желудке оказываются разбавленными водой. Выпивать воду сразу после еды – значит, превращать свой желудочно-кишечный тракт в некое подобие унитаза, смывая все из желудка и тонкого кишечника в толстую кишку, что порождает вопрос: зачем тогда вообще есть – проще затолкать в себя пищу клизмой через анальное отверстие.

Воду желательно пить за час до каждого приема пищи – это лучший способ удовлетворить потребность организма в жидкости. За полчаса вода переместится из желудка в кишечник и, значит, никак не нарушит процесс пищеварения.

Мой пока еще не очень продолжительный опыт моносыроедения (9 месяцев) подсказывает мне, что в основном вода необходима для растворения ядов и вывода их из организма. Дело в том, что я сейчас почти не пью, а всю нужную мне жидкость получаю из сырых овощей и фруктов. Максимум я пью 200 г воды в день, когда у меня две тренировки: силовая и руко-

пашный бой. Похоже, что потребность во сне – это тоже реакция на отравление организма. Тут врачи совершенно правы, объясняя всем мясоедам, что сон и вода – ваши лучшие друзья. Вода очищает организм, а сон – подобие опьянения после целого дня зашлаковывания себя продуктами «пищевой» индустрии.

Надеюсь, мои размышления не просто «вода», и кому-нибудь помогут чувствовать себя намного лучше.

### ***Мертвые и живые зерна***

Любая зерновая культура созревает в определенное время года, поэтому питаться свежими зернами весь год не получается. Нам продают, как правило, очищенные зерна, которые могут долго храниться. Открывая пачку с крупой, старайтесь съесть ее содержимое хотя бы в течение десяти дней, так как очищенные от защитных оболочек зерна достаточно быстро окисляются на воздухе. Чемпионом по скорости окисления является шлифованный рис – на вид он самый красивый и белый.

Каждое рисовое зернышко покрыто естественной оболочкой. Когда удаляют верхнюю оболочку, остается то, что называют шелушенным рисом. В результате дальнейшей обработки в зернах риса уничтожается их зародышевая часть, и получается шлифованный рис, в котором не остается почти ничего полезного, кроме альбумина.

Большинство людей предпочитают именно шлифованный рис: он белый, мягкий, он симпатичный на вид и приятный на вкус. Но из него удалены все полезные вещества. В нем нет ни отрубей, ни живой зародышевой части. Если замочить его в воде, он просто разбухнет, но никогда не прорастет. Такой рис мертв.

Шелушенный же рис, как и все семена, насыщен энзимами. Погрузив его в воду и поддерживая нужную температуру, вы можете вырастить свежие побеги. Поэтому шелушенный рис – живая еда, способная дарить жизнь.

Неочищенные крупы – кладовая полезных питательных веществ. В этой кладовой найдутся белки, углеводы, жиры, клетчатка, редкие витамины (В, Е) и минеральные вещества (железо, фосфор), причем в самых подходящих для организма пропорциях.

Также надо учитывать, что в семенах растений содержится трипсин – ингибитор, не позволяющий семени прорасти раньше срока. Поедая бобы или злаки в сыром виде, вы потратите очень много своих пищеварительных энзимов на нейтрализацию и переработку трипсина. При нагревании трипсин распадается и легче усваивается. Вот почему крупы, бобы и картофель (большое крахмалистое семя) принято перед употреблением подвергать кулинарной обработке.

Пшеница тоже полезней в натуральном, неочищенном виде. Питательная ценность переработанной пшеницы резко снижается. Если вы не представляете себе жизни без хлеба и макарон, выбирайте продукты, приготовленные из цельного зерна.

### ***Осторожно – рыба!***

Чтобы разобраться в рыбе, не надо быть ихтиологом, а следует запомнить несколько простых вещей. Условно вся рыба делится на «красную» и «белую». Белая рыба считается полезнее для нашего здоровья, так как красная рыба, в которой много железа, легче окисляется. В красной рыбе содержится белок миоглобин, в состав которого входит железо – именно он придает красный цвет. Миоглобин снабжает мышцы кислородом. Он присутствует в мышечной ткани морских животных, способных подолгу пребывать под водой – китов, тюленей. Миоглобин обладает способностью сохранять кислород до тех пор, пока это необходимо для метаболизма.

При приготовлении насыщенное миоглобином мясо красной рыбы вступает в контакт с воздухом и мгновенно окисляется. В белой рыбе миоглобин не обнаружен, и поэтому при соприкосновении с воздухом ее мясо окисляется медленнее. Вот почему оно считается более полезным для здоровья.

С другой стороны, в красной рыбе больше антиоксидантов. Железосодержащий миоглобин сам по себе мог бы принести большую пользу больным железодефицитной анемией. Но при окислении железо превращается в окись железа и в таком виде наносит организму немалый вред. Поэтому, выбирая красную рыбу, обращайте особое внимание на степень ее свежести.

При подсушивании сырой красной рыбы на огне содержащиеся в ней белки изменяют свои свойства, и мясо больше не окисляется при контакте с воздухом. Такая обработка позволяет также избавиться от микроорганизмов, паразитирующих на рыбьей коже. Как видите, чтобы превратить рыбу в продукт, несущий нам пользу, нужно приложить определенные усилия. Тем не менее, мясо рыбы – это белки животного происхождения, закрывающие кровь, поэтому не ешьте ее слишком много и часто.

### ***Вареная пища – проводник для паразитов***

Психофизиологическая череда событий такова: человек испытывает разочарование от жизни и срочно стремится восстановить внутреннюю гармонию. Тут как тут, под рукой оказываются мягкие пищевые наркотики в виде котлеток, солененькой селедочки, сыра, кофе или шоколадки. Они, помимо вышеописанного лейкоцитоза, вызывают состояние пищевого опьянения, когда кажется, что жизнь наладилась. На самом деле жизнь наладилась у ваших поработителей – паразитов, число которых с возрастом растет, и их желания становятся все сильнее.

Вернемся к началу процесса. Примерно к 20–25 годам, вследствие употребления мертвой пищи, происходит замена клеток тканей человеческого организма на 22–25 % клетками простейших – трихомонадами, грибами, бактериями и микробами. В этом возрасте останавливается рост человека, начинается обратный процесс: появляются первые признаки разрушения зубов, ухудшается состояние костей и суставов, начинают выпадать волосы и появляется склонность к ожирению.

Дальше процессы деградации идут по нарастающей. Уже к 40–50 годам у человека 44–50 % здоровой ткани заменяются клетками микробов. Физиологи говорят, когда количество микробов достигает 50 %, у человека возникают проблемы с работой сердца и сосудистой системы, различные воспаления, поражается работа желез внутренней секреции, могут образоваться онкологические очаги. К этому времени люди накапливают десятки различных заболеваний, но продолжают есть «мертвую» пищу и употребляют различные медицинские препараты, не оставляя никаких шансов на выживание своему желудочно-кишечному тракту и печени. При оккупации микробами 60 % организма врачи диагностируют СПИД. К 60–75 годам количество микробов, заместивших здоровые ткани организма, достигает примерно 66 %, и организм уже становится неспособным сопротивляться, наступают необратимые процессы, и человек умирает.

Наш организм для поддержания жизнедеятельности довольствуется малым количеством сырой пищи, не вызывающей у него лейкоцитоза. Если человек не занимается спортом, не посещает фитнес-клубы, а болтается между домом и офисом, занимается сексом один раз в неделю, то трех-пяти яблок и столько же бананов в день ему вполне хватит, чтобы чувствовать себя здоровым и счастливым.

Мой опыт профессиональных тренировок – штанга + гантели + микс-файт (бои без правил) + йога + цигун (в месяц 45–55 тренировок) – заставляет

меня есть больше и чаще. В день это 15 бананов или яблок да чашка орехов. При росте 180 см и весе 68–70 кг я чувствую себя прекрасно.<sup>4</sup>

Вареная, денатурированная пища идет на корм микробам и всевозможным паразитам, свободно проникающим в организм. В среднем к 50 годам количество вредоносных микробов составляет почти половину веса человеческого тела, и говорить о какой-либо функциональности организма уже сложно.

Жареная и вареная пища – яд для организма. Об этом свидетельствует и такой интересный факт: сигналом к концентрации белых кровяных телец – лейкоцитов – является касание таких продуктов неба и полости рта. То есть такой пище даже необязательно проникать в желудок – мобилизацию защитных систем вызывает одно только касание слизистой оболочки рта. У особо чувствительных людей спусковым крючком для мобилизации может послужить запах или сама только мысль о принятии такой пищи. В результате все органы оголяются и остаются без защиты на 1,5–2 часа, пока система безопасности организма не «поймет», что тревога была ложной и человек только «об этом подумал». В это время иммунная система занята, и организм беззащитен перед любой инфекцией. Поэтому, переходя на сыроедение, человек должен не только отказаться от употребления и снятия пробы с вареной пищи, но и провести с самим собой серьезную психологическую работу, «прочистить себе мозги».<sup>5</sup>

В захваченном микробами человеческом организме оставшиеся здоровые клетки обслуживают микробов, заменивших здоровые клетки. Но даже в этих условиях лейкоциты продолжают защищать организм от жарено-вареной пищи. На протяжении всей длины кишечника, который полностью забит трансформированной мертвой пищей, белые кровяные тельца отчаянно сражаются со всей этой чуждой организму противоестественной пищей и гибнут в неравной борьбе. Огромная масса мертвой пищи, сброшенная дрожжевыми грибами кефиром, кваса, пива и хлебобулочных изделий, пышно процветающих в кишечнике, легко проникает в организм вместе с денатурированными белками и аминокислотами. Все это не усваивается, а идет на корм микробам-захватчикам и паразитам. Проникшие в организм дрожжевые грибки создают многочисленные колонии, способные в любой момент превратиться в раковые опухоли. Причиной начала роста раковой опухоли может стать стресс – негативное настроение, вызывающее перемену электромагнитного поля АИК и последующую мутацию клеток.

Сам человек и клетки его организма могут потреблять только сырую пищу, которую микробы не едят, поэтому у сыроедов кишечник стерильный, и большинство паразитов-глистов у них не могут развиваться.

Может показаться, что все это – новейшие физиологические данные, тщательно скрываемые от людей, но это не так. Законы жизни человеческого организма были известны с незапамятных времен, но с течением времени эта информация вытеснилась официальной пропагандой, работающей на «пищевой бизнес». Проблема не нова. Вот как осветил эту проблему Иисус Христос две с лишним тысячи лет назад в Евангелии от ессеев.

### ***Чему учит Евангелие от ессеев***

Ессеи (или кумраниты) – одна из иудейских сект, получившая начало в первой четверти II в. до н. э. Сначала они жили рассеянно в городах и деревнях. Затем, по Филону, почувствовав отвращение к испорченным нравам городов, ессеи удалились на северо-запад от Мертвого моря и образовали

---

<sup>4</sup> Книга писалась, когда автору было 52 года.

<sup>5</sup> В психологии йоги этому соответствует понятие «ахимса» – запрет приносить вред всем живым существам на деле, в словах и в мыслях.



из себя строго замкнутый орден. Они жили безбрачно, но принимали и воспитывали в своих понятиях чужих детей; принимали в свое сообщество и других – после трехлетнего испытания.

Ессеи отказались от кровавых жертв, не делали оружия и отвергали войну, признавали лишь общую собственность, учили, что все они братья между собой. Они много занимались аллегорическим толкованием Библии и учением о нравственности.

Одна из самых популярных гипотез гласит, что именно Кумранская община ессеев владела так называемыми Свитками Мертвого моря, или Кумранскими рукописями – большим количеством (около 1000) манускриптов, обнаруженных в пещерах Кумрана и являющихся наиболее древними известными фрагментами Пятикнижия. Также ведется дискуссия по поводу свитка 7Q5, возможно являющимся самым древним из известных отрывков из Евангелия от Марка.

В этих свитках мы находим подробнейшее описание заветов Бога людям, в том числе, в части правильного, угодного Богу, питания. Именно древний текст ессеев подтверждает здравые рассуждения о том, что недопустимо засорять свое тело «мертвой пищей», недопустимо убивать и поглощать себе подобных. Для того чтобы в теле было здоровье, необходимо ограничить свое питание только правильными, Богоугодными продуктами. Это живая пища, не разрушенная огнем, морозом или водой – фрукты, живые пророщенные зерна растений, молоко, мед. Исключаются заморские, непривычные продукты. Количество еды также следует ограничить, чтобы не мешать работе внутренних органов.

#### **(См. Приложение 1)**

Вернемся в наши дни. Сейчас врачи уверяют нас, что для здорового функционирования в кишечнике должны жить полезные бактерии, задача которых – бороться с болезнетворными. Однако в крови у человека никаких микробов нет. Вакцинация младенцев с самых первых суток жизни заражает кровь «ослабленными» микробами, потом они проникают в кишечник и ткани всех органов. При дальнейшем вареноедении простейшие, беспрепятственно проникающие в организм, постепенно воспринимаются иммунной системой как «свои», и белые кровяные тельца их уже не трогают. Поэтому они беспрепятственно вытесняют человеческие клетки, получают кислород, питание и даже *иннервацию* – возможность связи с другими клетками посредством электрических импульсов, но в силу своей «дикой» природы команды головного мозга не выполняют, и общая функция того или иного органа понижается. Зато через полученную иннервацию микробы-оккупанты сообщают мозгу о своих потребностях. Отсюда ложное чувство голода через несколько часов после принятия пищи, желание поест жареного мяса, конфет, сладкого какао.

Изгнать паразитов-завоевателей можно только сырой пищей. Они едят только мертвую, вареную пищу, а сырой питаться не могут, и поэтому умирают от голода, освобождая место для здоровых клеток человеческого организма. К тому же употребление живой пищи значительно увеличивает срок жизни лейкоцитов, их количество резко возрастает, и они наводят в организме порядок. Белые кровяные тельца не только убирают продукты распада из межклеточного пространства, но и успевают уничтожить всех непрошенных гостей, освобождая от них пораженные ткани органов.

Если человек не ест мертвую пищу, то в организме не накапливаются продукты метаболизма, и клетки не стареют. Они питаются и дышат из чистого межклеточного пространства, воспроизводят точные копии самих себя, и организм в целом сохраняет способность к безграничному, как у деревьев, росту. Беспрепятственное деление клеток, четкая координация мозгом всех функций организма приводит к естественному омоложению и долголетию.

### ***Мертвая пища vs Живая пища. Финальный итог.***

Горячая осень 2008 года подгоняет меня, грозя плетью «кризиса». То, что раньше я поручал сделать другим, приходится делать самому, то, что делал сам – делаю в двойном объеме. Времени на чтение e-mail остается все меньше, а вопросы приходят жгучие, цепляющие душу. Непонятно, с какой стати участились послания от молодых мам, которые просят совета в отношении здоровья своих десятимесячных-полторагодовалых детей. Аллергия. Эта штука больно бьет по глазам и сердцу матери. Травить детей антибиотиками в таком возрасте не хочется, а других способов «лечения» медики не предлагают, вот и спрашивают меня: как можно помочь? А у меня нет времени отвечать всем, поэтому пишу один ответ – разумеется, для всех, кого интересует тема питания, здоровья и духовности.

Давайте обратимся к фактам, обобщая которые, можно прийти к разумным выводам относительно питания.

1. Первое явление – самое распространенное. Все мамы на Земле замечали и продолжают замечать следующее: когда они начинают прикорм своих малышек в период прекращения кормления грудным молоком, детки всячески стараются выплюнуть кашу или любую другую термообработанную пищу. Но, подгоняя окопный призыв времен Великой Отечественной войны под свои бытовые условия и получая: «За маму, за дедушку, вперед, вперед, вперед!» – заталкивают трупики разваренных зерен в сдающиеся от такого натиска детские роты. Мертвая, то есть убитая температурой, пища ничего хорошего организму не приносит. Период перехода с питания живым материнским молоком на мертвую всякую всячину сопровождается бурным сопротивлением организма в виде отторжения поступающих шлаков через кожу, повышение температуры (чтобы все это пережечь внутри) и т. д. Взрослые сильнее детей, исход этой битвы очевиден повсеместно – более или менее здоровый детский организм переходит в режим токсического обмена веществ, когда периодические заболевания, то есть очищения от мусора неизбежны.

2. Достаточно немного покопаться в Интернете на форумах, посвященных обсуждению онкологий различного рода, чтобы убедиться в одном простом факте. Переход на сыроедение избавляет тысячи людей от рака. Многие потом опять возвращаются к привычному для себя с детства питанию горячей пищей, но при этом твердо запоминают, *что их вылечило*.

3. Евангелие от ессеев. Иисус Христос четко и ясно указывает – ешьте сырую пищу со стола Матери Земли (фрукты, овощи, орехи) и не смешивайте продукты между собой. Тогда вы будете здоровы, и Сатана не войдет в ваши тела – вот лейтмотив первой части Евангелия.

Обобщая эти истории и факты, можно сделать предположение: детская аллергия – это реакция организма на «мертвую» пищу с последующим образованием в глубинах тела плацдармов для развития более серьезных заболеваний. В дальнейшем привычка употреблять приготовленные (правильно сказать – убитые живые продукты, а в случае мяса и рыбы – убитые живые существа) продукты питания, обработанные разными кулинарными способами (замечающими следы кровавых преступлений), переходит в психологический план жизни, отключает разум и приводит к привычке употреблять уже готовое чье-то мнение. Способность к собственному анализу информации исключается полностью, и к 20 годам молодой человек становится роботом, напичканным программным продуктом, заранее приготовленным для него «Римским клубом».

Вот окончательные *выводы*:

Употребление термообработанной пищи ведет к засорению организма и последующим болезням.

В интеллектуально-психическом плане такой подход к питанию снижает защищенность от помех, делая человека роботом, которым легко манипулировать извне.

Убитая температурой пища отдаляет человека от Истины, превращая его жизнь в псевдодуховный досуг.

На этом заключении от физиологии перейдем к духовной жизни. В человеке существуют особые механизмы, участвующие при переходе из одного измерения в другое. Само слово *смерть* – «смена меры» – подталкивает нас к такому выводу. Получается, что при смерти в человеке начинают работать силы и законы, разбирающие его существо на простые составные части для продолжения следующей жизни. Тело распадается в «прах» и идет обратно в землю (при сжигании трупа образуется зола, это то же самое), а душа попадает в «духовную канцелярию» или рай, где начинает участвовать в жизни вечной.

Ну, а если тело не здорово, с гнильцой? По аналогии с гнилым яблоком, попавшим в желудок и породившим брожение, газы и даже скоростное отторжение через прямую кишку, можно предположить, что такая душа из такого тела попадет не в рай, а в ад. Вот и история о связи физиологии и духовности.

## Глава 2. Духовность и питание. Для чего мы едим?

А теперь давайте подумаем, для чего мы едим? Для того, чтобы наполнить тело энергией и разными необходимыми для жизни веществами. Вся энергия на Земле от Солнца, она накапливается во фруктах, злаках, листочках и корешках. Зачем же оплачивать толпу посредников, представляющих пищевую промышленность, чтобы в итоге от 100 % первородной энергии вам достались жалкие крохи да еще с огромной кучей побочных разрушающих здоровье эффектов?

### *Ненужные посредники*

Чем дольше я придерживаюсь моносироидеты, тем шире открывается занавес театра абсурда под названием «окружающая жизнь». То, что раньше казалось привычным и не вызывало неприятия, теперь откровенно бросается в глаза. Это заставляет принимать решения, вызывающие минимальный ущерб здоровью физического тела, в частности, и судьбе в целом. Я уже не раз говорил о том, что ряд посредников, участвующих в длинной цепи превращения в продукты питания того, что изначально и так является лучшей пищей для человека. Помимо воздуха, содержащего азот, начальным источником белка являются зеленые растения, фрукты, овощи. Одним словом – флора. Стол Природы накрыт свежими дарами. Но ловкачам-посредникам и обслуживающей их лженауке удалось вбить клин в виде «пищевой» промышленности между человеком и плодами Матушки-Земли. За это посредничество приходится платить не только деньгами, но и здоровьем.

Кругом нас одни «посредники», которые решают за нас, как нам жить, что есть, где и с кем работать. Законы природы, описанные в начале каждого учебника по физиологии, игнорируются. Черным по белому там указано, что человеческий организм – это *самовосстанавливающаяся* система. Необходимо лишь поместить ее в соответствующие условия, которыми являются нормы Здорового Образа Жизни. Кое-где это начинают понимать. В Японии, например, с 1999 года перестали употреблять выражение и диагноз «болезни старости». Стали писать и говорить: болезни образа жизни.

## **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.