

В.А. Шемшук

Как стать сыроедом

Новая книга о бессмертии



Серия В п о и с к а х с о к р о в е н н о г о

В. А. Ш е м ш у к

Как стать сыроедом
Новая книга о бессмертии

Издательство Шемшук и К
Москва
2011

ББК 87.7 Ш -

Автор Шемшук В.А.

Как стать сыроедом. Издательство "Шемшук и К". 160 стр., бумага газетная, кегль 13. Гарнитура Times New Roman CYR. Формат 60 х 90. доля 1/16. Тираж 10000. Заказ № 1020370.

Книга предназначена для сыроедов со стажем и для тех, кто хочет безболезненно перейти на сыроедение. Приведены характерные ошибки при сыроедении, дано примерное меню с рецептами сыроедческих блюд для переходного периода.

Редактор

- Субботина Н.И.

Компьютерный дизайн,

вёрстка и графика

- Иконников А.В.

Художник

- Армишева Н.В.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

© Шемшук Владимир Алексеевич

© Издательство «Шемшук и К»

Содержание

Предисловие автора.....	5
-------------------------	---

Часть I. Основы сыроедения

§ 1. Почему всё-таки сыроедение.....	10
§ 2. Роль кишечника в сохранении вечной молодости.....	19
§ 3. Причина всех болезней.....	24
§ 4. Социальные аспекты варёнодения и сыроедения.....	27
§ 5. Симптомы лейкоцитоза.....	33
§ 6. Почему людям трудно бывает перейти на сыроедение.....	38
§ 7. Кому не нужно становиться сыроедом.....	39
§ 8. Характерные ошибки при сыроедении.....	40
§ 9. Разное отношение сыроедов к сыроедению.....	46
§ 10. Симптомы детоксикации	48
§ 11. Упреждение интоксикации.....	55
§ 12. Преодоление тяги к варёной пище.....	60

Часть II. Практическое сыроедение

§ 1. Почему сыроедение ведёт к бессмертию?.....	64
§ 2. Что и когда лучше есть?.....	67
§ 3. Пища для переходного периода.....	71
§ 4. Заменители кофе.....	75
§ 5. Слизеобразующие продукты.....	80
§ 6. Пища не вызывающая лейкоцитоза.....	84
§ 7. Сочетание бесслизистой диеты с голоданием по А. Эрету.....	87

§ 8. Меню для безболезненного перехода на сыроедение.....	91
§ 9. Как можно быстро очистить организм?...	93
§ 10. Потребность человека в информационной энергии?.....	95
§ 11. Какие виды энергий, кроме пищевой, нужны ещё человеку?.....	99
§ 12. Об очистительном комплексе.....	102
§ 13. Как возвратиться к божественности наших предков.....	113
§ 14. О тайне бессмертия в русской волшебной культуре.....	116
§ 15. Техника безопасности для сыроедов долгожителей.....	123

Часть III. СПДсыроедение

§ 1. Как с помощью варёнодения была разру- шена русская волшебная культура.....	128
§ 2. Монодиета в формировании комплекса сыроеда.....	130
§ 3. Отличие монодиеты от моносыроедения..	132
§ 4. Эталонное питание.....	137
§ 5. Зелёные майонезы, зелёные крема и сырые хлеба.....	140
§ 6. СПДсыроедение.....	142
§ 7. Пить или не пить?.....	146
§ 8. Что же нам выбрать?.....	153
Библиография.....	157
Список работ автора, вошедших в серию «В поисках сокровенного».....	158
Адреса магазинов, где можно приобрести наши книги	160

Предисловие автора

После двух с половиной лет жёсткого сыроедения я обнаружил, что тяга к некоторым продуктам не проходит, хотя, судя по В. Бутенко, организм уже должен был очиститься от паразитов, и они не должны были теперь управлять моими вкусами и желаниями. В моём сыроедении были исключены все продукты животного происхождения, за исключением мёда, хотя и он имеет в большей степени растительное происхождение и, тем не менее, мне периодически очень хотелось сыра, крайне вредного продукта, поскольку молочные продукты являются питательной средой абсолютно для всех видов паразитов. Сколько времени ещё мне предстоит давить в себе все проявления "неправильных желаний"? - спрашивал я себя и не находил ответа.

Я знал, что тоску по варёной пище провоцируют микробные паразиты, приспособившиеся к условиям нашего организма и воспринимаемые нашими белыми кровяными тельцами за клетки нашего организма. Это позволяет паразитам беспрепятственно заменять клетки наших органов, получать питание, дыхание, очищение и иннервацию от нашего организма и сигнализировать в мозг о своих потребностях. Видов микробных паразитов, живущих в нашем организме, насчитывается более 900 000 видов

(в основном в кишечнике), а общая масса их к 50 годам составляет почти половину веса человека. Наши клетки едят только сырую пищу, и по определению не могут требовать от нас варёной пищи. Тоскуют по варёной пище в действительности микробы, которые и вызывают в нас желание варёной пищи.

Клетки организма едят только сырую пищу, поэтому при варёноедении они всегда голодны. Микробы же едят преимущественно варёную пищу, поэтому при сыроедении, наоборот, микробы всегда голодны. Когда вы переходите на сыроедение, микробы, живущие в нас, испытывают голод, и если не погибают, то превращаются в цисты, которые белые кровяные тельца могут различать и уничтожать. Стоит только поесть варёной пищи, происходит подкормка микробов, они превращаются в половозрелых особей и начинают интенсивно размножаться, что вызывает обострения старых болячек.

Когда-то очень давно, когда я бросал курить, то в течение года мне приходилось давить в себе всякое желание закурить. И только через год, когда были преодолены и задавлены все условные рефлексy, связанные с курением и желание закурить было настолько слабым, что не могло оказать теперь влияние на моё поведение, я всем объявил, что я бросил курить. После официального заявления я перестал носить с собой сигареты, которыми угощал всех знакомых курильщиков и имел их с собой, на случай, если я не выдержу и проиграю борьбу со своим вредным

6

желанием. Я эту борьбу выиграл, потому что желаний закутить день ото дня было всё меньше и меньше, и они были всё слабее и слабее. В сыроедении же было всё наоборот.

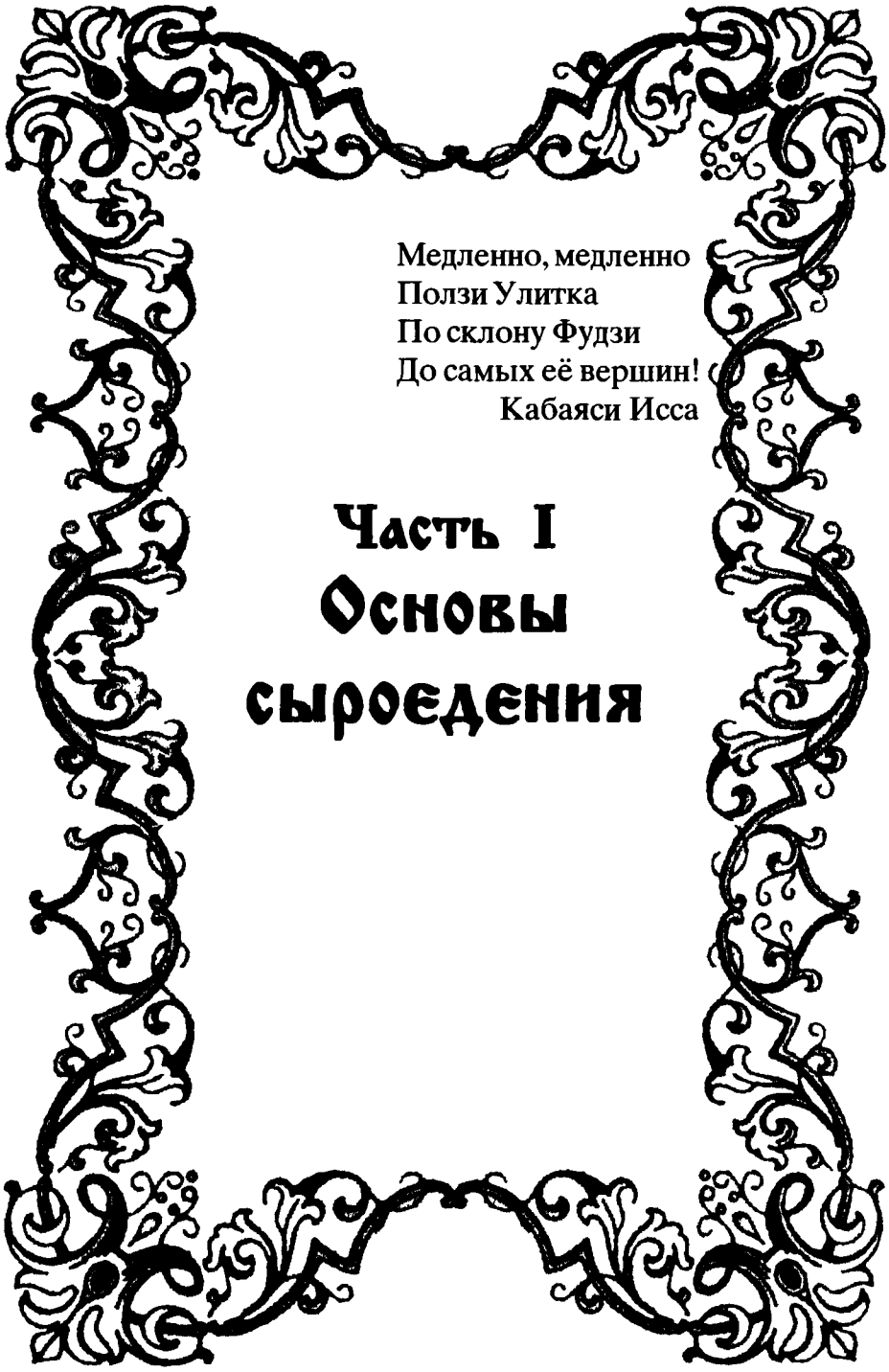
Приблизительно через полгода, тяга к варёной пище исчезла, и мне уже не надо было напрягать свою силу воли, чтобы не съесть что-нибудь варёного. И вот теперь, после двух с половиной лет жёсткого сыроедения желания возвратились вновь и по мере их подавления, они не исчезали, а наоборот возрастали. Шёл месяц за месяцем, я продолжал бороться с собой, но неправильные желания не исчезали. Вся сырая пища надоела, а желание наесться сыра не проходило.

Я познакомился с сыроедами, чей стаж превышал несколько десятков лет, и от них узнал, что они иногда позволяли себе расслабиться и наесться варёной пищи. Я не мог бросить сыроедение, поскольку видел его фантастические результаты и в то же время я не знал, сколько у меня будет сохраняться тяга к неправильной варёной пище. В то же время я понимал, что варёная пища - это еда для паразитов и если я её наемся, то накормлю паразитов, и весь мой опыт сыроедения пойдёт на смарку. Тем более, я видел, как энтузиасты сыроедения из моего окружения, кто поверил мне, сходили с дистанции именно потому, что не могли преодолеть тягу к варёной пище.

К тому же я узнал, что там, где сыроедение внедрялось насильственно, люди даже уми-

рали от сырой пищи. Хотя может быть, это были лишь слухи, поскольку разбирая конкретно такие случаи, приходившие от противников сыроедения, обнаруживались совсем другие причины их смерти, как правило, это были стрессы.

Нужно было спасти идею сыроедения и что-то делать, чтобы найти выход из сыроедческого тупика, в котором я оказался. И я его нашёл. Чтобы понять, почему люди заходят в сыроедческий тупик, для этого нужно понять физиологию нашего организма. Забегая вперёд, могу сразу сказать, что отказ от зелени делает сыроедение труднопереносимым. А у меня как раз и произошёл отказ от зелени, поскольку было жаркое лето, и трава выгорела, а летом покупать зелень в магазине для меня было святотатством. Вот я и попался. Но зелень - это ещё не все находки, которые способствуют удержанию человека на сыроедении. В общем-то, практически вся книга посвящена вопросу, как не сорваться с сыроедения, потому что, по всей видимости, не зависимо от сыроедческого стажа, условия для срывов будут возникать постоянно. И нужно удержаться, потому что срыв уничтожает все прежние достижения сыроедения. Постоянно срываясь на варёноедение, человек никогда не достигнет первозданной чистоты организма, которая нам была дана от рождения. Поэтому нужно всегда употреблять исключительно сырую пищу и не превращаться в предмет, о который может каждый вытереть ноги.



Медленно, медленно
Ползи Улитка
По склону Фудзи
До самых её вершин!
Кабаяси Исса

Часть I
ОСНОВЫ
СЫРОЕДЕНИЯ

§ 1. Почему все-таки сыроедение

Варёная пища, в отличие от сырой, не имеет минеральных солей, потому что они вымываются или минерализируются. А в минерализованном состоянии, они не усваиваются организмом. Вот почему варёноедам приходится обильно подсаливать варёную пищу, что опять же неблагоприятно сказывается на состоянии организма человека. Без естественных органических солей, пища становится мёртвой. Вы можете сделать простой эксперимент, оставьте на столе тарелку с варёной пищей на пару дней, и рядом с ней положите какой-либо сырой фрукт, ну например, яблоко. Через два дня посмотрите на тарелку с варёной пищей. Будете вы есть эту дурно пахнущую гниющую массу? Ну а сырое яблоко? С яблоком ничего не случилось! А ведь у нас в кишечнике варёная пища задерживается на сутки, двое, трое, а то и более. Представляете, во что у нас превращён кишечник, и почему из него так дурно пахнет! А ведь этого не должно быть.

Варёная пища разбалансирует наш кишечник и лишает всех его синтетических функций. Дело в том, что в кишечнике синтезируются абсолютно все необходимые организму вещества. Не только традиционные белки, жиры и углеводы, но даже все виды гормонов, которые синтезируются у нас в организме, даже гормоны гипофиза и гипоталамуса могут синтезиро-

10

ваться нашим кишечником, но при условии, если эта пища является приемлемой для нашего организма, то есть организм не должен её отвергать. Варёная же, мёртвая пища, не принимается нашим организмом и переводит всю сложную систему нашего пищеварения на микробный способ питания. То есть кишечник при постоянном его нагружении варёной пищей отучается самостоятельно синтезировать необходимые организму вещества, и начинает, как и микробы, потреблять только готовые вещества, находящихся в субстрате принятой пищи. Но, а если этих веществ в пище нет, значит, этих веществ не будет и в организме. Отсюда приобретённая идиотия (нехватка гормона щитовидной железы), преждевременное старение (нехватка гормонов вилочковой железы), импотенция и фригидность (нехватка половых гормонов) и т.д.

И самое противное в этой ситуации, человек приобретает микробное мышление и микробное сознание. Поэтому возникают такие утверждения: "А после нас хоть потоп". Поэтому человек с микробным мышлением все свои неудачи видит в окружающих, а не в себе. В современном обществе варёноедov всё будет разваливаться, какие бы благие порывы и прекрасные планы ни пытались осуществить люди с микробным сознанием и таким же питанием. Мы воочию наблюдаем всю эту разруху. Сколько в мире было революций с прекрасными лозунгами и гуманными целями, но

все они заканчивались кровавыми расправами над беззащитными. Потому что микробное питание - это разрушение, а если у вас разрушение идёт на уровне химии, то какие могут быть созидательные процессы на уровне биологии, и тем более на социальном уровне? Основа биологического и социального уровня - химический уровень, а на нём задано разрушение. О каком созидании тогда может идти речь? Созидать могут только сыроеды.

Люди, перешедшие на сыроедение, могут видеть, как вокруг них чистится пространство, как отпадают одни связи с людьми-разрушителями и приходят другие связи - с людьми-созидателями. Как появившаяся высокая частота организма постепенно выбрасывает из вашего поля всех разрушителей и группирует вокруг вас людей-созидателей.

Варёная пища - это разрушенная пища и она разрушает ваш организм. Для человеческого организма, как уже указывалось, варёная пища опасна пищевым лейкоцитозом, суть которого заключается в том, что количество лейкоцитов в крови увеличивается после приёма пищи. На практике пищевой лейкоцитоз проявляется в следующем: после употребления варёной пищи к кишечнику со всего организма устремляются белые кровяные тельца - лейкоциты, которые сосредотачиваются в стенках кишечника и пытаются не пропустить в организм денатурированные варкой белки, аминокислоты, жиры и углеводы. В это же вре-

12

мя органы и ткани становятся совершенно беззащитными против проникающих через кожу и лёгкие микробов, которых должны уничтожать лейкоциты. Более того, в межклеточном пространстве начинают накапливаться продукты метаболизма клеток (т.е. клеточных экскрементов), в утилизации которых также участвуют белые кровяные тельца. И пока пища находится в кишечнике, лейкоциты защищают организм от проникновения в него денатурированной отравы, и им некогда защищать клетки и ткани от микробов и убирать клеточные экскременты. Ну а поскольку пища находится в здоровом кишечнике от восьми и более часов, то при трёхразовом питании организм человека постоянно находится в состоянии пищевого лейкоцитоза. Неслучайно на вскрытии у умерших людей кишечник имеет беловатый оттенок от скопившихся в нём лейкоцитов, хотя нормальный его цвет такой же, как у печени. Клетки организма, которые дышат, пьют и употребляют пищу из межклеточного пространства и туда же выделяют экскременты, начинают испытывать недомогание, поскольку воздух, вода и пища в клетки поступают с их собственными экскрементами.

А, если вы три раза в день едите варёную, или мёртвую пищу¹, то пищевой лейкоцитоз

¹ К мёртвой пище могут относиться соленья, маринады, квашения, которые сохраняют признаки живой пищи лишь в первые дни своего приготовления, а после длительного хранения становятся

будет у вас постоянный. А это означает, что в течение суток, месяцев, лет и всей жизни, у вас не будет хватать белых кровяных телец, и некому освобождать ваши клетки и межклеточное пространство от продуктов метаболизма, умерших клеток, и защищать вас от проникших внутрь организма микробов. Последние, не найдя отпора со стороны организма, поедают умершие клетки, размножаются и замещают здоровые ткани человека на аморфную микробную массу. И ваши клетки, и межклеточное вещество будут год от года постепенно засоряться. Клетки будут стареть и умирать, их место будут занимать микробы, питающиеся умершими клетками. И теперь уже микробы будут выделять свои экскременты, совершенно неудобоваримые для организма, что собственно и вызывает увядание тканей и смерть человека.

бесполезными и даже вредными для организма. Чтобы они сохраняли живые свойства на много месяцев, они должны быть приготовлены в полном луние, семена должны быть сильными и не содержать пестицидов, гербицидов и минеральных веществ типа нитратов. Так, например, гречка, несмотря на то, что её окуривают серой или слегка прожаривают, при достаточной природной силе способна прорасти, а если в процессе роста была подвергнута химической обработке, то уже не прорастает. К мёртвой пище относятся также практически все промышленные консервы предприятий, где не заботятся о сохранении живых свойств консервированных продуктов.

Интересно, что сигналом начала сбора белых кровяных телец в стенках кишечника служит касание варёной пищи нёба в полости рта. То есть, даже не глотание варёной пищи, а только лишь касание в полости рта вызывает мобилизацию всех лейкоцитов, устремляющихся со всего организма к кишечнику. В результате чего все органы остаются без защиты белых кровяных телец ещё на 1,5 - 2 часа, пока лейкоциты "поймут", что тревога была ложной. Но в эти 1,5 - 2 часа в ткани спокойно проникает инфекция. Поэтому, перейдя на сыроедение, человек должен отказаться не только от употребления, но даже от опробования варёной пищи.

Сырая пища, как показал академик А.М. Уголев, способна самоперевариваться, поскольку в каждой клетке находятся лизосомы, ответственные за переваривание веществ, поступающих в клетку. В варёной пище лизосомы все сварились и переваривать ничего уже не могут, поэтому варёная пища переваривается в три раза дольше, чем сырая.

Сфинктер желудка, пропускающий пищу из желудка в двенадцатиперстную кишку, открывается обычно через час после приёма пищи, когда рН содержимого желудка будет равной 6 единицам, т.е. сдвинется в сторону щелочной реакции, а если желудок переполнен, то может открыться даже во время приёма пищи. В двенадцатиперстной кишке пища должна поменять знак рН среды с кислой на

щелочную реакцию. Если эта смена происходит, автоматически открывается сфинктер двенадцатиперстной кишки и пища поступает в тонкий кишечник, где продолжается её дальнейшая переработка и усвоение. А усвоение в тонком кишечнике происходит только в щелочной среде. Но если вы поели варёной пищи, желудочный сок за час не успеет растворить её, и поэтому варёная пища вместе с желудочным соком (который состоит из пепсинов и соляной кислоты) поступает в двенадцатиперстную кишку. Поджелудочная железа по своим протокам выделяет щёлочной сок в двенадцатиперстную кишку. Этот сок вступает в реакцию с желудочным соком, не успевшим растворить варёную пищу. Таким образом, варёная пища в двенадцатиперстной кишке не может поменять кислую реакцию на щелочную, чтобы двигаться дальше. Поскольку сфинктер двенадцатиперстной кишки открывается, только когда среда в ней станет щелочной, кислая пища задерживается до следующего приёма и новая порция варёной пищи, поступающая в двенадцатиперстную кишку, забивает её. Вы можете прощупать её у себя. Она находится ниже и чуть левее желудка. Как правило, у всех варёноедov она постоянно забита и при пальпации ощущается её твёрдость.

Варёная пища обычно тяжелее воды и гораздо плотнее живой пищи, и поскольку она переваривается в три раза дольше сырой, по-

ступающие порции в двенадцатиперстную кишку в итоге очень плотно забивают её. Поэтому, щелочной сок поджелудочной железы уже не может туда втиснуться, что приводит к застойным явлениям в железе и её воспалению - панкреатиту. То же самое происходит и с протоками печени, также выходящими в двенадцатиперстную кишку. По ним движется желчь, ответственная за растворение жиров пищи. Выходу желчи мешает большая плотность варёной пищи, забившей двенадцатиперстную кишку, которая начинает гнить. Желчь остаётся в желчном пузыре, что в итоге ведёт к его воспалению - холециститу.

Как известно, сколько пищи прошло через рецепторы вкуса во рту, столько сока желудка, поджелудочной железы и кишечника выделяется для переваривания этой пищи. Концентрация ферментов в слюне в данном случае выступает как второй язык. По их взаимодействию с пищей, мозг оценивает: какие ещё ферменты нужны, и какое их количество необходимо выделить для перерабатывания поступившей пищи. При быстром жевании и глотании не вся пища успевает коснуться вкусовых рецепторов, поэтому сока желудка, поджелудочной железы и желчи печени выделяется меньше - их не хватает для полной переработки поступившей пищи. Она не переваривается и сфинктер двенадцатиперстной кишки не открывается. Всё новые и новые порции пищи из желудка поступают в неё,

и только под действием возникшего давления происходит открытие сфинктера двенадцатиперстной кишки - не переваренная пища попадает в тонкий кишечник, где она должна доперевариваться. Но в силу оставшейся кислотности пищи кишечник её не может переварить и усвоить, поскольку все его ферменты активны только в щелочной среде. Поэтому при употреблении варёной пищи клетки организма не получают должного питания. Находясь в постоянном голоде, они неизбежно начинают деградировать и стареть, зато микробы, живущие в кишечнике и желудке, имеют великолепные условия для процветания и размножения.

Только переход на 100 % сыроедение без всяких срывов, способно вернуть человеку здоровье и молодость. У японки Сэй Сёнагон, в 70 лет сделали операцию на печень. В результате щадящей диеты (сырые фрукты и овощи) у неё к 75 годам исчезла седина, вернулись все женские функции и выросли зубы. Она вышла замуж за 40-летнего мужчину и через 9 месяцев родила здорового ребёнка. Эффект омоложения за 5 лет был обусловлен тем, что она не могла позволить себе сорваться на варёноедение, поэтому у неё быстро восстановилась печень, которая вырабатывает гепарин, восстанавливающий репаративную (восстановительную) функцию клеток, за счёт чего клетки становятся юными. Поэтому и она стала юной и сегодня выглядит моложе своих внуков.

§ 2. Роль кишечника в сохранении вечной молодости

В силу пищевого лейкоцитоза перистальтика кишечника¹ резко замедляется. Обычно при приёме варёной пищи сокращение мышц кишечника происходит 4-6 раз в минуту, при этом пища проходит весь кишечник в среднем за 24 часа. При употреблении же сырой пищи скорость прохождения её в кишечнике в 4-8 раз быстрее, т.е. через 3-6 часов кишечник полностью очищается. А это очень важное условие для неувядаемой молодости и соответственно - бессмертия. Дело в том, что у сыроедов, которые раньше длительное время принимали варёную пищу, кишечник, как и у варёноядов, постоянно чем-то забит и очищается только под действием очередного приёма пищи. Надо эту ситуацию категорически поменять. Пища должна сама проходить и выходить из кишечника без посторонней помощи и на ночь кишечник должен оставаться пустым, поскольку он должен отдыхать, как и все органы. У варёноядов же он никогда не спит, т.е. работает на износ. А много ли орган может прожить без отдыха? Обычно у варёноядов кишечник вялый и очень

Перистальтика - это сокращения мышц кишечника, которые способствуют продвижению пищи.

растянутый, особенно он растянут до невероятных форм перед прямой кишкой. Это связано с постоянным накоплением в нём гниющих каловых масс. Собственно говоря, все отделы кишечника имеют свои названия: двенадцатиперстная кишка, тощая кишка (которая получила своё название, потому что при вскрытии она, как правило, пуста), подвздошная, слепая, ободочная и прямая. Название тонкий и толстый кишечник появилось сравнительно недавно, когда люди перешли на варёноедение. Если сравнивать у грудных детей и взрослых отношение толстого кишечника к тонкому, то оно не одинаково. У детей оно практически равно единице (точнее 1,1-1,3), т.е. тонкий и толстый кишечник не различаются по толщине, а у взрослых это отношение лежит в интервале:

$$\begin{array}{lcl} 4 \text{ см} & 10 \text{ см диаметр толстого кишечника} & \\ \text{от } \text{-----} & \text{до } \text{-----} & = 1,6 - 3,4 \\ 2,5 & 3 \text{ см диаметр тонкого кишечника} & \end{array}$$

Другими словами, у взрослых толстый кишечник делается в два-три, а то и четыре раза больше тонкого и его раздутие обусловлено постоянным растяжением его варёной пищей, которая блокирует ему перистальтику. Чтобы сократить размеры толстого кишечника, нужно чаще делать упражнения на пресс и поклоны. Как, когда и сколько их делать человеку, можно прочитать в книге автора "Обереги".

Пока человек молодой - кишечник в тонусе, как только кишечник теряет тонус, орга-

20

низм тут же начинает дряхлеть. Неслучайно, у живого человека длина кишечника 3,5-4 метра, а у мёртвого (т.е. когда кишечник потерял тонус) 6-8 метров, другими словами у мёртвого человека кишечник в два раза становится длиннее. И пока человек варёноедит, у него кишечник длиннее кишечника сыроеда в 1,2 - 1,7 раз. И толще его в 1,6-4 раза.

В желудочно-кишечном тракте, может собираться токсинов, шлаков, застойной желчи и паразитов до трети веса человека. Только из одного кишечника удаётся вывести от 16 до 30 кг многолетних заскорузлых каловых камней, которые превратились в твёрдые образования в силу питания варёной пищей. Как пишет современный журнал "Благодарение" известный голливудский актёр XX столетия Джон Вейн, снявшийся в 150-ти фильмах умер в 1979 году от рака толстой кишки. При вскрытии у него были обнаружены отложения в толстой кишке весом в 10 кг. А у известного американского певца и актёра Элвиса Пресли при вскрытии нашли около 15 кг отложений. В это легко поверить, если учесть, что его самой любимой едой были гамбургеры, и он нередко сидел в туалете по полчаса и дольше, т. к. был не в состоянии иметь нормальный стул даже раз в 2 дня!

У большинства людей, особенно пожилых, внутренние стенки толстого кишечника облеплены старыми, затвердевшими фекалиями и по внешности напоминают внутреннюю поверхность засорившейся водосточной трубы.

При этом у людей может сохраняться нормальный стул, что совсем не говорит о том, что кишечнику не нужна чистка. Из толстого кишечника, забитого гниющими каловыми массами постоянно поступают в кровь продукты гниения, что вызывает в молодом возрасте недомогания, а в зрелом возрасте эти всасывания, в конце концов, становятся причиной многочисленных болезней современности.

Ниже перечислены симптомы загрязнения организма шлаками, и продуктами гниения, поступающих в организм из кишечника варёноеда.

1. Запоры или поносы (здоровый стул должен быть хотя бы 2 раза в день - это очень важно).

2. Частые простуды (т. е. ослаблена иммунная система).

3. Хроническая усталость, особенно по вечерам.

4. Грибковые инфекции ногтей рук и ног, хрупкость и потускнение ногтей.

5. Повышенная болезненность перед менструацией.

6. Неспособность сосредоточиться.

7. Вздутие живота и газы - это явный показатель неправильного пищеварения.

8. Плохой сон.

9. Головные боли.

10. Плохое настроение или его резкая смена.

11. Кожа стала сухой и бледной.

12. Волосы стали слабыми, безжизненными.

13. Начали набирать лишний вес.

"Мы должны очищать толстую кишку от каловых наслоений", - говорит из-вестный доктор и натуропат Брайен Карпенер. - "Во избежание самоотравления. Без необходимых мер для очищения толстой кишки от наслоений и паразитов, которые могут там жить, мы тем самым отравляем свой организм большим количеством токсинов, которые проникают в него через стенки кишечника. Таким образом, пропадает сам смысл еды - обогащение организма витаминами и питательными веществами".

Более 90% всех заболеваний начинается в толстой кишке. Токсины плюс отсутствие питания на клеточном уровне являются причинами большинства болезней.

Как показал в начале XX века европейский биолог А. Карлейль, клетки человеческого организма, если их содержать в культиваторе с постоянными условиями, всё время делятся и через много лет не обнаруживают признаков дегенерации, что подтверждает вывод германского биолога А. Вейсмана, что одноклеточные организмы, при наличии нормального питания и дыхания - бессмертны. В условиях же целостного организма, где нет чистого межклеточного пространства, здорового питания, а из кишечника постоянно поступают в кровь продукты гниения, клетки органов человека быстро стареют и итоге умирают. Потому что в переменных условиях не выживет ни одна клетка. Если клетки мышц и клетки мозга живут столько же, сколько живёт сам

человек, то клетки кишечника живут всего 3-5 дней. Потому что в той клоаке, которую создаёт в кишечнике варёная пища, не может выжить ни один самый жизнеустойчивый организм, тем более клетки кишечника.

Ситуация изменяется, если человек питается сырой (живой) пищей, тогда в организм через кишечник поступает минимальное количество токсинов, процессы гниения в кишечнике прекращаются, и в кровь перестают поступать продукты гниения, блокирующих работу печени, почек, лёгких и селезёнки. Межклеточное пространство в этом случае не засоряется и человек снова обретает утраченное бессмертие. А сам кишечник из вялого, снова обретает тонус.

§ 3. Причина всех болезней

Причиной всех болезней является зашлакованность организма. И как бы болезни ни назывались, они вызваны именно забитостью органов шлаками, прежде всего фильтрующих органов нашего организма.

У нас в организме имеется четыре фильтрующих органа:

- печень, фильтрует кровь, омывающую кишечник и поступающую в печень через воротную вену. В печени она очищается от пищевых токсинов;

- почки, очищают кровь от продуктов метаболизма клеток;

- селезёнка, очищает кровь от погибших клеток крови и вырабатывает новые;
- лёгкие, очищают кровь от углекислого и других газов.

Застойные явления в печени и поджелудочной железе в итоге выключают их фильтрующие функции. Кровь, омывающая кишечник, должна поступать через воротную вену в печень. Но в силу забитости печени варёной пищей её фильтры засорены, кровь не может в неё попасть, и обходит печень по боковым венам, попадая в большой круг кровообращения не очищенной.

Следующим заградительным барьером являются почки, которые в силу возникшей ситуации небывалой нагрузки на них быстро засоряются и теперь уже в организме ничто не чистит кровь от токсинов. Происходит повышение артериального давления, появляются боли в сердце, часто болит голова, возникают костные мозоли и всевозможные бородавки - это показатели отсутствия функции очищения крови, обычные последствия варёного. Появление пониженного давления свидетельствует, что сердечная мышца тоже стала зашлакованной и ослабла.

После того, как забьются почки, оставшиеся фильтры (лёгкие и селезёнка), забиваются почти сразу.

Кроветворение в селезёнке определяется состоянием поджелудочной железы в силу их близкого положения, когда воспалена подже-

лудочная железа, селезёнка воспаляется тут же и уже не может создавать нормальные клетки крови. Поэтому формируются уродливые лейкоциты и эритроциты, которые не могут выполнять свои функции должным образом.

Как только забиваются все фильтры, у человека начинают проявляться все виды болезней: диабет, сердечнососудистые заболевания, панкреатит, холецистит, дуоденит, энтерит, пиелонефрит и т.д. Каждое из этих заболеваний можно выразить процентным соотношением зашлакованности того или иного фильтрующего органа. Как уже указывалось, при 66% зашлакованности любого фильтрующего органа, наступает смерть. Определить степень зашлакованности того или иного органа, можно используя тест голодания. Достаточно поголодать несколько дней до момента, когда появятся головные боли, головокружение, сердцебиение, и потом пальпировать у себя фильтрующие органы. Тот орган, который при пальпации вызывает у вас наиболее болезненное ощущение, окажется больше других зашлакован.

Самый точный и безошибочный диагноз даёт цвет языка. Если он красный, значит, организм чистый, а если на нём белый налёт, значит, организм зашлакован.

У всех разных болезней одна причина происхождения - зашлакованность.

§ 4. Социальные аспекты вареноедения и сыроедения

Мы уже писали, что у варёноедов скверный характер, который от года к году становится всё хуже и хуже. Варёноеды, как правило, все агрессивны, что сказывается и на продолжительности их жизни. Согласно результатам исследований Джона Бэрфута в Дьюкском университете, уровень смертности среди тех, кому свойственна высокая степень враждебности или подозрительности по отношению к другим людям, в среднем в шесть раз выше, чем у простых людей. Как правило, они умирают молодыми или в самом начале среднего возраста.

В Аюрведе считается, что "грязный", зашлакованный человек, подобен павлину, т.е. у него непомерно развито чувство собственной важности и самолюбования, которое в большей степени есть результат деятельности внутренних паразитов, а не потому, что такой человек от природы.

В свете последних открытий становится ясно, что возникновение шизофрении связано с деятельностью паразитов в организме, которых становится особенно много весной и осенью, когда паразиты наиболее активизируются. Именно в это время происходят приступы шизофрении и других психических заболеваний, что свидетельствует о корреляции размножения паразитов и приступов психических болезней и даёт

повод утверждать, что и психические болезни - есть результат зашлакованности, на базе которой размножаются паразиты.

Атеров (Тер Ованесян) - автор фундаментального труда "Сыроедение" - на основании длительной сыроедческой практики выявил, что сыроедение позволяет справиться со всеми вредными привычками человека: алкоголизмом, курением, привязанностью к определенным видам лекарств и наркотикам. Даже такие качества как жадность, вспыльчивость, резкость, ревность, высокомерие - поддаются лечению сыроедением.

Это подтверждается фактами из дневника Великой княгини Анастасии - жены двоюродного брата царя Николая II. После того, как у них в семье случилась холера, она всю пищу стала варить и таким образом перевела всю семью на варёноедение. Незамедлительно в семье начались ссоры и скандалы. Муж великой княжны, ни с того, ни с сего, вдруг стал её сильно ревновать, причём, совершенно беспочвенно.. К тому же сам стал ей изменять и в итоге их семья распалась. Более того, чтобы отвести от себя подозрения, он обвинил свою супругу в измене, из-за чего она была подвергнута обструкции (изгнанию из высшего общества). Великая княгиня в своём дневнике очень точно подметила, что все эти напасти начались именно после того, как она всю семью перевела на жёсткое варёноедение, что привело к быстрой деградации умственных качеств и

28

характера членов семьи, закончившееся изменой и подлостью её супруга..

Английский физиолог Маккарисон ещё в 1930 году в своей книге "Nutrition and Health" опубликовал результаты своих опытов на крысах. Оказывается, что если кормить крыс человеческой (варёной или мёртвой) пищей, то крысы уже в первые дни начинают драться между собой, а через две недели жёсткого варёноедения они превращаются в каннибалов, т.е. начинают убивать и есть друг друга. Поэтому не удивительно, что в человеческой среде варёноедов так часты ссоры, оскорбления, драки и т.д. Известная неуживчивость варёноедов стала притчей во языках. Да и какими иначе могут быть отношения в обществе варёноедов, если у них забиты все фильтрующие органы и их мозг постоянно омывается неочищенной от шлаков кровью, что неизбежно сказывается на сосудах мозга, которые в этом случае быстро закупориваются. Ну а там где шлаки, там паразиты, питающиеся этими шлаками и нередко переходящие от питания шлаками, питанием самим хозяином, тогда это проявляется в виде воспаления того или иного органа, или мозга.

Мы можем видеть у варёноедов только нарастание уровня деменции (слабоумия и скудоумия), которое выражается в разрушении мыслительных процессов, понижению запоминающей функции и невозможности воспринимать мысли окружающих людей, т.е. люди перестают слышать друг друга.

Если у человека варёноеда сохраняется высокий уровень интересов, то это говорит о том, что у него могло быть ещё большее количество интересов, но его варёноедство сильно ограничило, а сохраняющийся высокий уровень интересов для варёноедов обычно временное явление,

Согласно Большой Советской Энциклопедии деменция (слабоумие) характеризуется, необратимым обеднением психической деятельности, проявляющееся главным образом снижением способности к познанию, утратой ранее приобретённых знаний, эмоциональной бедностью, изменениями поведения. Различают врождённое слабоумие (олигофрения) и приобретённое. Понятие деменция относится обычно к приобретённому слабоумию. Выделяют тотальное и парциальное клинические формы слабоумия. При тотальном слабоумии наблюдается слабость суждений и умозаключений, резко снижается критическое отношение к своему состоянию, утрачиваются индивидуальные особенности личности, преобладает благодушное настроение (например, при старческом слабоумии). Главный признак парциального (дисмнестического) слабоумия - расстройства памяти, которые сочетаются с эмоциональной неустойчивостью, беспомощностью, ослаблением психической активности (например, слабоумие при сосудистом заболевании головного мозга); сознание своей несостоятельности сохраняется, личность не утра-

30

чивает своей индивидуальности в такой степени, как при тотальном слабоумии. Необратимость слабоумия. в известной мере условна, что подтверждается, например, результатами терапии прогрессивного паралича. Кроме того, выделяют особую форму острого преходящего слабоумия при некоторых инфекционных, интоксикационных и других психозах. Особенности слабоумия. зависят от вызвавшей его болезни (эпилепсия, шизофрения, истерия, алкоголизм и т. д.).

В других словарях Ушакова, Брокгауза и Ефрона под слабоумием понимается стойкое, мало обратимое снижение уровня психической, в первую очередь умственной деятельности. В частности при слабоумии наблюдают потерю памяти, наряду с повреждением по меньшей мере одной когнитивной (обучающей) функции... Слабоумие - это душевное расстройство, ослабление или потеря способности воспринимать и перерабатывать внешние впечатления. Различают врождённое слабоумие (идиотизм, тупоумие) и приобретенное (деменция). Деменция то же, что слабоумие (от лат. *dementia*, от *de* - приставка, означающая отсутствие, утрату, и *mens* - ум), стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Мы можем видеть, как с возрастом у варёноедов, всё меньше и меньше возможности

учиться. Как им всё сложнее и сложнее учиться в техникумах, вузах и особенно втузах и университетах, где требуется ещё и соображать. Всё это связано с развитием у варёноедов деменции. Но когда все едят варёную пищу и все при этом страдают деменцией, слабоумие становится нормой и поэтому не замечается. В то же время у сыроедов понижение познавательной и запоминающей функции не наблюдается и им слабоумие не грозит.

Таким образом, у варёноедов деменция (приобретённое слабоумие) неизбежно, которая нарастает год от года и заканчивается старческим маразмом. Для варёноедов характерно, обеднения и исчезновения в итоге интеллектуальной деятельности, понижение, а затем и исчезновение творческой деятельности, резкого сужения круга интересов и сведение их к двум: поспать и поесть.

Совсем другая картина наблюдается при сыроедении. Наши наблюдения показывают, что уже в первые месяцы, люди, перешедшие на сыроедение, по сравнению с варёноедами становятся активными, более выносливыми; спокойными и стрессоустойчивыми. Их дальнейшее пребывание на сыроедение выявило, что они стали значительно добрее, скромнее, талантливее, сообразительнее и даже честнее. Поэтому переход на сыроедение, это переход с микробного типа питания (варёной пищей) на человеческую пищу (сырую растительную) и соответственно изменение микробного уров-

32

ня сознания на человеческий уровень и далее на божественный уровень, когда в пище появляются высокочастотные растения (например, хвощи и папоротники) и организм очистится от шлаков и паразитов.

Если варёноедение - это разрушительный тип питания, разрушающий организм человека, что неизбежно переносится и на отношения людей и на природу и на все социальные структуры Человечества, которые мы видим как они разрушаются, потому что варёноедоев сегодня абсолютное большинство. Сыроеды же, чьё созидательное питание круто меняет им судьбу, восстанавливая им бизнес, положение в обществе, отношение с окружающими, возвращает им способности и утраченные возможности. Сыроеды способны будут создать иную цивилизацию, с иными отношениями к людям, природе, к себе. И это будут не разрушительные отношения варёноедоев, а созидательные, способные вернуть на планету Рай.

§ 5. Симптомы лейкоцитоза

Самым основным симптомом лейкоцитоза является *запах из кишечника*. Бывает: всё достиг - запаха нет! И ешь вроде всё сырое, а он появляется. Обычно это сочетание несочитаемых продуктов. Например, капуста и горох, вообще все бобовые очень плохо сочетаются с овощами и фруктами и лучше их употреблять отдельно от другой пищи. Запах также может

вызывать большое количество мёда, употребляемый вместе с другой пищей. Мёд тоже относится к той категории пищи, которую лучше есть отдельно от остальных продуктов.

Насморк и заложенное горло - это второй основной симптом, свидетельствующий, что ты съел уж очень что-то неправильное. А если даже всё было сырым, значит, в кишечнике живут ещё паразиты, способные питаться сырыми продуктами. Лечение лейкоцитоза традиционное: промывание кишечника касторкой плюс клизма, с дальнейшим употреблением антипаразитарки. Традиционная антипаразитарка: кора дуба, кора крушины, полынь и пижма в равных количествах по столовой ложке на пол-литра 60-градусной воды. В дополнение к традиционному очищению кишечника, можно применять пракшалану йогов: два литра подсоленной воды выпить в течение 30 минут и сделать соответствующие упражнения, помогающие прогнать принятую воду через кишечник. Подробно пракшалана описана в системе йогов у многих авторов

Обычно простуда является следствием зашлакованности гайморовых и лобной пазух, в которых скопилась слизь, состоящей из шлаков и погибших лейкоцитов, а также скопления шлаков (продуктов метаболизма клеток) в тканях горла и бронхов.

То, что сыроеды умирают или стареют, говорит лишь о том, что они не прочистили свой кишечник от шлаков и паразитов. Быть

сыроедом при зашлакованном кишечнике и забитой печени тяжело, так как при загрязнённом организме сырая пища всё равно вызывает пищевой лейкоцитоз, каким бы последовательным и строгим сыроедом вы не были и как бы долго вы им не занимались. Поэтому выбирайте время и периодически прочищайте кишечник.

Следующий неприятный симптом лейкоцитоза - *метеоризм, т.е. бурление в животе*. Это указывает на то, что в ваше меню явно закралось что-то варёное (мёртвое) или вредное (например, пестицидная, гербицидная или нитратная зелень), что подавляет функцию лейкоцитов и стимулирует развитие фауны и грибков в кишечнике. Покупную зелень лучше всего вымачивать в тёплой сырой воде, которая вытягивает из неё нитраты и некоторые гербициды с пестицидами, и чем дольше идёт вымачивание, тем больше из листьев вытягиваются ядохимикаты и минеральные удобрения. Если нет времени на длительное вымачивание нитратной зелени, то нужно выделить, хотя бы полтора часа на это.

Головные боли. Как правило, связаны с застоем желчных протоков, что свидетельствует о застойных процессах в печени и в двенадцатиперстной кишке, а если вы долго оставались варёноедом, то и всего кишечника. Лечение такое же: очищение кишечника касторкой с последующей клизмой и употреблением антипаразитарки, или пракшаланы

вместо клизмы, хотя пракшалана совсем не исключать клизму. О пракшалане мы здесь говорим только потому, что многие люди боятся или брезгуют ставить клизму. Поэтому мы её приводим как альтернативу. Однако, практика показывает, что те, кто боятся или не могут, или у них не идёт вода из клизмы, как правило, имеют наиболее зашлакованный каловыми камнями кишечник. Им, как никому, нужно преодолеть себя и очистить кишечник клизмой.

Усталость. Очень распространённый симптом, обычно является последствием смешанного питания или употребления слишком большого количества поваренной соли, которую в этом случае необходимо заменить на морскую выпаренную соль, или вообще отказаться от неё. Может помочь небольшое количество калийной соли, но к ней нужно иметь привычку. Однако те, кто употребляет калийную соль, достигают удивительного спокойствия и умиротворения.

Оскомина по утрам во рту свидетельствует о зашлакованности печени. Печень чистят с помощью оливкового, льняного или рапсового масла, но мы не рекомендуем это делать самостоятельно, поскольку если у вас камни в желчном пузыре, то они могут тронуться, а вы сами можете не справиться с ними, чтобы протащить их через желчные протоки и вывести из организма. И тогда операции вам не избежать. Лучше эти чистки делать под наблюдением

нием опытных врачей. А если такой возможности нет, то лучше длительного сыроедения мы ничего вам посоветовать не можем, потому что на сыроедении чистится не только печень, но и весь организм в целом.

Повышенное давление - как правило, связано с гнилостными процессами в кишечнике. Встречается в основном среди тех сыроедов, которые продолжают употреблять сырое молоко, творог, сметану или сырое мясо. Легко устраняется с помощью касторки и клизмы. А самое простое средство избежать кровяного давления - вообще никогда не употреблять продукты животного происхождения.

Белый налёт на языке возникает обычно при зашлакованной печени и в периоды чистки организма (например, лечебного голодания), когда возникает интоксикация..

Лейкоцитоз может быть вызван также

а) съеденной на ночь пищи,

б) немытыми или испорченными продуктами,

в) сочетанием фруктов с овощами или с паслёновыми овощами,

г) употреблением нитратных, гербицидных, пестицидных или генномодифицированных фруктов и овощей.

Если вам не удаётся преодолеть все перечисленные симптомы, значит, в вашем сыроедении не всё в порядке и вам нужно его настроить подбором соответствующей пищи.

§ 6. Почему людям трудно бывает перейти на сыроедение?

Большинство людей не могут перейти на сыроедение именно из-за прогрессирующего слабоумия, когда мысли и воля у них подавлены внутренними паразитами, прежде всего микробами. Характерные симптомы микробного сознания: рабская покорность и смирение со всеми происходящими нелепостями в обществе, в коллективе и в то же время агрессивность и фанатизм. С такого человека нечего взять. И не возможно ничего спросить, потому что приобретённое слабоумие не позволяет ему свершать достойные поступки и тем более, отвечать за свои действия. Деменция (слабоумие) превращает человека в довольного холопа. Таким людям бесполезно говорить, что если они превращают свой кишечник варёной пищей в зловонную клоаку, в кладбище отбросов и помойку из отходов, то кто тогда они сами? У правильных сыроедов нет запаха из кишечника, а если и есть, то только такой запах, какой был у пищи до её употребления.

Самостоятельно таким людям сложно стать сыроедами. Они могут ими сделаться только когда все вокруг сыроедят, или когда болезнь хорошо напомнила им о скором конце. В отдельных случаях, они способны перейти на сыроедение, если испытали эмоциональный шок.

Люди, которые не могут преодолеть наркотической зависимости от варёной пищи, обречены будут умереть и только принявшие стопроцентное сыроедение как свою собственную философию могут рассчитывать на обретение вечной молодости и вечной жизни на Земле.

§ 7. Кому не нужно становиться сыроедом

Не всем людям сыроедение идёт на пользу и они могут стать сыроедами. Тем, у кого круглые или ленточные глисты, или у них печень поражена лямблиями, сыроедение противопоказано, поскольку кроме анемии и постоянной усталости, человеку новый тип питания ничего не принесёт. Таким людям, прежде всего, нужно избавиться от глистов, и только потом окончательно переходить на живую пищу.

Вторая категория людей, кому противопоказано сыроедение - это зашлакованные люди, которые ни разу в жизни своей не делали чисток и считают их ненужными, а свой организм чистым. Сыроедение в какой-то степени облегчает им страдания, но не намного, потому что нужно чистить все свои фильтрующие органы: печень, почки, селезёнку и лёгкие. Если это не делалось в течение всей жизни, то эти органы забиты полностью. Даже у автомобиля при хорошей его эксплуатации хотя бы

два раза в год меняют масляный и воздушный фильтры и промывают бензиновый фильтр. А человек не хочет чиститься и облегчить состояние своих фильтрующих органов. Представляете, насколько они зашлакованы?

Третья категория людей, кому противопоказано сыроедение - это люди считающие, что с помощью какой-то таблетки они обретут здоровье. Таким людям сыроедение противопоказано полностью, поскольку при первых же признаках детоксикации, они бросаются пить таблетки и губят свой прорезавшийся иммунитет. Уж лучше пусть эти люди остаются на варёномедении и не уничтожают свой и без того слабенький иммунитет таблетками. А если захотят быть здоровыми, то, прежде всего, очистят свой мозг от глупых мыслей. Потому что здоровье - это ежедневная изнурительная работа над собой, а не пассивное ожидание результата, когда здоровье само свалится на голову от принятой таблетки, БАДа или какого-то эликсира.

§ 8. Характерные ошибки при сыроедении

Сыроедение не предполагает животной пищи, пусть даже она будет сырая, поскольку в этом случае избавление от паразитов не гарантировано. Более того, у сыроедов, употребляющих сырую животную пищу, забиты и поч-

40

ки, и печень и они подвержены высокому артериальному давлению, и зашлакованности всей своей фильтрующей системы: печени, почек, селезёнки и лёгких. Сыроедов, употребляющих сырую животную пищу, правильнее называть "живодёрами", поскольку животный сыроед звучит достаточно комично. И долгая жизнь, тем более бессмертие им не гарантировано. Посмотрите на хищников. Сколько они живут? 10, 15 от силы 20 лет. А посмотрите на сыроедов, тех же слонов, только не тех, которые живут в неволе, которых умудряются кормить варёной пищей. 100, 200 и более лет.

Обычно перейдя на сыроедение, после нескольких месяцев приготовления разнообразных сыроедческих блюд, многие переходят просто на сырые продукты без нарезания и смешивания их между собой, т.е. на моносыроедение, и очень часто вообще отказываются от воды, хотя воду следует всё равно употреблять..

Первое время при сыроедении желательно использовать замоченные сырые злаки, а некоторые люди от них отказываются полностью. Это не стоит делать, пока организм не приобретёт комплекса сыроеда.

Все серьёзные недомогания, возникающие на фоне сыроедения, связаны с выделением в кровь токсинов. В моей практике встречались случаи, даже отёка почек, что свидетельствует о крайней степени зашлакованности организма и начавшемся бурном

очищении тканей, которые выделяют свои токсины в кровь, так что почки не успевают справляться с их выделением из организма. Чтобы этого не происходило, можно периодически позволять себе употреблять крахмало-содержащие злаки и варёный картофель, которые вызывают лейкоцитоз, чтобы организм не сбрасывал в кровь слишком много токсинов, так чтобы почки успевали справляться с выделением из организма сброшенных в кровь ядов. В этом случае (т.е. при сильной зашлакованности организма) можно раз в неделю позволять себе один раз употребить варёную пищу.

К заболеваниям могут привести некоторые сыроедческие диеты, которые имеют дефицит отдельных элементов, таких как кобальт, бор, цинк, селен, органический кальций. Например, зерновые диеты без овощей приводят к артриту. Известно, что лошади, переходя зимой на овёс, уже через полгода хромают на все четыре ноги. Но летом, переведя их на питание зелёной травой, удаётся излечить артрит. А. Эрет считает, что причина не в дефиците макро- и микроэлементов, а в употреблении слизиобразующих продуктов питания, к которым относятся практически все используемые людьми в пищу злаки. А слизь, согласно проведённым опытам образуется за счёт крахмалов, входящих в злаки, и в овощи, такие, например, как картофель, батат.

К выделенной причине возникающего дефицита микро- и макроэлементов, следует добавить также ещё одну причину, что зашлакованность организма не позволяет ему усваивать органические соединения дефицитных элементов.

Исследование обособленных поселений показывает, что жители совсем не употребляют злаков, т.е. современные злаки - это продукт сравнительно недавний, а все старые злаки изведены или заменены твёрдыми сортами. Неслучайно пшеница как писал в газете "Правда" известный писатель Юрий Черниченко на санскрите, пшеница звалась непочтительно: "хлеб для скота"... А санскрит, как известно, является отцом нескольких языков в Индии.

Пряности, употребляемые для вызывания у человека аппетита, в действительности блокируют синтетические способности организма и делают человека зависимым от употребления пищи, т.е. далеко не все пряности при сыроедении полезны.

Кукуруза, пшеница и бобовые препятствуют усвоению цинка, дефицит которого приводит к развитию диабета, простатита и поседению волос. Простатит возникает вовсе не от возраста, а в результате зашлакованности, которая препятствует усвоению цинка. И чтобы ликвидировать его дефицит, нужно употреблять продукты богатые цинком, такие как: кунжут, тыквенные и подсолнечные семечки, репчатый и зелёный лук, морковь и топинамбур. Более того, в таких злаках как пшеница,

рожь, овёс, ячмень - содержится белок глютен¹, который, если не расщепится в желудке, попадает в кишечник, парализует его защитную функцию, отравляет и нарушает все остальные его функции, после чего ткань кишечника начинает всасывать всё подряд. А ведь кишечник - это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в русском языке сохранилось выражение: "кишками чувствую" или "животом чувствую". Поэтому нам должно быть не безразлично, что в него попадает.

Г.Шелтон в книге "Ортография" говорит, что советы медицины по питанию преступны и рекомендует придерживаться раздельного питания, поскольку белки перевариваются в кислой среде, крахмалистые вещества в щелочной. Кроме этого он рекомендует исключить из питания пряности, стимулирующие аппетит, и продукты, вызывающие неприятные эффекты. Например, кофе, как и мясо, вызывает раздражительность. Что касается жиров, то Г.Шелтон не рекомендует употреблять их ни с одним видом белковой пищи, так как в присутствии жиров переваривание белков замедляется на несколько часов, что способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике.

Основные рекомендации Г.Шелтона следующие:

¹ Глютена нет в рисе, кукурузе, соевых бобах и даже в картофеле.

1. Не смешивать пищу.
2. Не употреблять не свойственную природе человека пищу (мясо, молоко, яйца).
3. Не употреблять варёную пищу.
4. Не употреблять стимуляторы: специи, приправы, чай, какао, кофе. Последний имеет около 1000 веществ, причём 900 из них, кроме самого кофе, нигде не встречаются, а из ста известных веществ - 75 являются откровенно ядовитыми, и только 25 нейтральными.

Белковую и углеводную пищу нельзя ещё смешивать потому, что белковая переваривается в кислой среде желудка, а углеводная в щелочной среде двенадцатиперстной кишки, но и потому, что существует различная скорость переваривания различных продуктов. Фрукты перевариваются за 1 час; овощи за 2 - 4 часа, размоченные злаки за 4 - 8 часов, орехи за 6 - 8 часов, в то время как варёное мясо переваривается до 3 суток, и то, как правило, оно не переваривается до конца. Если вы сначала поели орехи, а затем стали есть овощи и фрукты, в кишечнике создаётся пробка из ореховой пищи, потому что овощи и фрукты уже переработались, а попасть в нижние отделы кишечника из-за пробки не могут. Поэтому нужна последовательность в приёме пищи. Если вы используете в пищу сыроедческие ореховые майонезы, соусы или заливки, они не способны в силу их малого количества создать пробку.

Правильное питание это когда сначала вы едите фрукты, затем овощи и зелень, потом

размоченные злаки и только потом орехи. Если вы будете путать эту последовательность приёма указанных продуктов, в кишечнике будут постоянно возникать пробки, неизбежно приводящие к загниванию продуктов, метеоризмам, вздутию живота и т.д. В местах пробок в итоге неизбежно формируются каловые камни, которые можно убрать с помощью касторки и подкисленными клизмами.

Нельзя после орехов сразу есть овощи или фрукты, а только через шесть часов. Нельзя после овощей сразу есть фрукты, а только через три часа спустя. А после фруктов можно есть овощи уже через полчаса. Г. Шелтон вообще рекомендует есть орехи отдельно от фруктов и овощей, поскольку в этом случае образуется слизь, а слизь, как известно, состоит из продуктов разложения пищи (деятельности микробов) и погибших лейкоцитов.

Иммунная система борется с микробами. Если человек ест варёную пищу, иммунная система переходит на борьбу с мёртвой пищей, а проникающие беспрепятственно в организм человека микробы получают возможность есть самого человека, поскольку их никто не уничтожает.

§ 9. Разное отношение сыроедов к сыроедению

Хотя я придерживаюсь жёсткого сыроедения и чистого вегетарианства, в обществе

встречается самое разнообразное отношение к сыроедению. О животном сыроедении мы уже упоминали, оно никоим образом не способно привести человека к бессмертию, зато ко всему букету болезней цивилизации приводит неизбежно. Встречаются сыроеды, которые периодически позволяют себе отступление от сыроедения периодическим употреблением варёной пищи, которые сами себя называют мягкими сыроедами, или творческими сыроедами. Внесём некоторые коррективы.

Если человек наедается варёной пищей раз в неделю (или шестидницу), то он является на 95,3% сыроедом.

При употреблении варёной пищи раз в месяц, человека можно отнести к сыроедам на 98,9%, а при употреблении варёной пищи раз в год - на 99,8%.

К творческим сыроедам относятся те люди, которые позволяют себе употреблять варёную пищу в гостях, на деловых встречах, дружеских фуршетах, оставаясь сыроедом только дома. Если у таких людей количество употреблённой варёной пищи менее 10%, то их можно считать мягкими сыроедами, а если больше, то отнесение себя к сыроедам является заблуждением.

В случае мягкого сыроедения очищение организма растягивается на многие годы и организму трудно будет сформировать комплекс сыроеда, о котором мы будем ещё говорить ниже. Однако, если человек после мягко-

го сыроедения, в период, когда у него произошло основное освобождение от шлаков, переходит на стопроцентное сыроедение, в этом случае детоксикация уже не будет приводить к явлению отёка почек. Сознательное уменьшение количества употребляемой пищи, в итоге может привести к формированию комплекса сыроеда.

§ 10. Симптомы детоксикации

При монодиете, как и при сыроедении, также начинается детоксикация, только она начинается значительно раньше. Следует различать два вида детоксикации. Первый вид, когда человек искусственно выводит из себя скопившиеся шлаки, а второй вид, когда сам организм, вследствие появления у него дополнительных сил, пытается самостоятельно очиститься от шлаков.

Сыроедческая терминология пока ещё не устоялась, и наряду с термином "детоксикация" употребляется в этом же смысле термин "криз". Это неправильно. Под кризом нужно понимать обратное детоксикации явление, когда организму не хватило сил справиться с инфекцией, и человек начал интенсивно давить свою иммунную систему антибиотиками. Это случается именно в момент начавшейся детоксикации, которая переходит в интоксикацию. Например, если у вас болело внутри, а боль или сыпь вышли на кожную поверхность, это го-

48

ворит о том, что организм справился с внутренней инфекцией и она вынуждена бежать на поверхность. Произошла детоксикация. А если боль или сыпь уходят внутрь, то организм не справился с инфекцией, происходит наоборот, интоксикация организма, т.е. криз.

Через две-три недели после перехода на сыроедение у человека наступает детоксикация: болит голова, чувствуется недомогание, слабость, могут появиться кожные высыпания, стоматиты, повысится давление или температура, может появиться кишечное расстройство, или возникнут боли в различных частях тела и даже рвота. Очень часто обостряются хронические болезни, может появиться геморрой и выходить кишечные полипы и т.д. Эти кризы будут происходить до тех пор, пока организм не очистится от микроорганизмов и собственных клеток-перерожденцев, ставших паразитами, и пока он их не заменит на здоровые клетки, т.е. пока он снова не станет молодым. А по свидетельству старых сыроедов, это происходит лишь через пять лет занятий 100% сыроедением.

Возникновение детоксикации объясняется тремя причинами. Первая: микробы и клетки-перерожденцы питаются только варёной и мёртвой пищей, поэтому начинается их массовая гибель от голода. Почки и печень не успевают их вывести из организма, поэтому появляются симптомы интоксикации, которую мы называем детоксикацией. Суть детокси-

кации заключается в том, что клетки освобождаются от шлаков, и они засоряют кровь. В результате развиваются симптомы интоксикации. Обычно люди пугаются их проявлению и пытаются ослабить их действие с помощью, например, употребления сырой (солёной) рыбы или сырых яиц, другие предпочитают молочные продукты. Если идти по этому пути, то лучше употреблять сырую рыбу, чем молочные продукты, которые являются хорошим кормом абсолютно для всех паразитов. Сама рыба тоже может быть источником паразитов, особенно речная, к тому же она является, как и молочные продукты, очень хорошей пищей для внутренних паразитов человека, что сразу можно понять по появлению запаха изо рта и кишечника. Хотя мы считаем, что лучше перемучиться несколько месяцев, и больше не страдать тягой к варёной пище, но у каждого человека в зависимости от его зашлакованности, свой путь к сыроедению. На фоне интенсивного выделения клетками шлаков в кровь, может произойти отёк почек, которые не в состоянии справиться с таким потоком шлаков. В этом случае можно идти на компромисс и употребить животную пищу, тем самым затормозив интенсивное очищение клеток. Другими словами, для многих людей организм требует мягкого вхождения в сыроедение, поэтому можно раз в неделю или в месяц употреблять варёную пищу, например, картофель или без-

дрожжевой хлеб, вызывающих лейкоцитоз и тормозящих очищение организма.

Вторая причина детоксикации заключается в том, что белые кровяные тельца начинают активно атаковать один из видов паразитов, обосновавшихся в вашем организме. Они его изводят, но на место уничтоженных начинают претендовать другие паразиты, тоже, как и вы, перешедшие на сыроедение и пока ещё неуязвимые для белых кровяных телец. Претенденты получают возможность размножаться и быстро заполняют освободившееся пространство, поскольку человеческие клетки в условиях организма размножаются медленнее паразитов. Начинается обострение, пока белые кровяные тельца не переключатся и не начнут распознавать и уничтожать новых врагов.

Третья причина детоксикации может быть спровоцирована бегством микробов от белых кровяных телец, но бежать некуда, только на поверхность кожи или слизистой, куда они и перемещаются и где начинаются воспаления, высыпания, стоматиты.

Детоксикация проходит через пять-восемь дней, и повторяется через один-два месяца, хотя у некоторых людей она может растянуться на шесть месяцев. Её не нужно бояться. Организм чистится, и не надо ему мешать, поскольку излечение проходит через обострение. У некоторых людей симптомы детоксикации повторяются в течение несколь-

ких лет. В период детоксикации лучше перейти исключительно на свежевыжатые соки, или несколько дней вообще ничего не есть. У молодых людей, у которых ещё не произошло поражение тканей микробами более 50%, симптомов детоксикации вообще может не быть, или они проявятся очень слабо.

После перехода на сыроедение у организма появляются силы на вывод микробов и бактерий. Перечислим основные симптомы детоксикации.

1). Первый симптом - стоматиты. Примерно у 75% людей переходящих на сыроедение во рту образуются язвочки. Не помогут ни мази, ни полоскания рта, хотя в отдельных случаях перекись водорода облегчает страдания. Если она не помогает, вам придётся ждать 2-5 дней, пока стоматиты не пройдут сами.

2). Следующий симптом начавшейся деинтоксикации - слабость и быстрая утомляемость. Большинство людей испытывают слабость только на короткое время в течение первой недели. Иногда слабость настолько сильна, что человек не может даже пошевелить пальцем. Затем, также вдруг, это проходит, и наступает большой прилив энергии. Слабость особенно чувствуется, когда тело концентрирует свою энергию на очистку какого-то органа. Хорошо помогают справиться со слабостью фруктовые соки, выводящие из организма выделившиеся из клеток в межклеточное пространство и кровь яды и шлаки.

3). Третий симптом - головные боли. Если вы ели много сахара, пили много кофе или принимали обезболивающие таблетки, вы, скорее всего, будете испытывать головные боли. Они обычно длятся не больше двух-трех дней, но они могут быть достаточно сильными. Для облегчения головной боли можно рекомендовать горячую ванну, сон, но самое эффективное - выпить касторки и поставить себе клизму.

4). Ещё одним распространенным симптомом являются сыпи и аллергия. Ваше тело начинает чиститься, и вся грязь из вашего тела выбрасывается в кровь. Это создает временное повышение кислотности и неприятный запах от тела, которое нужно ежедневно будет мыть как минимум два раза в день. Одна группа токсинов выводится через уши, другая через нос, третья через кожу вместе с потом. Когда токсины выводятся через кожу, образуется сыпь. Чем кислее пот, тем сильнее сыпь. Чем вы можете помочь? Примите горячую ванну и хорошенько пропотейте, или посидите в сауне. Помните, что в сауне токсичный пот нужно обязательно смывать. Если вы будете обсыхать на холодном воздухе, раскрытые поры кожи будут впитывать выделенные токсины обратно! Надо пот и токсины смывать тёплой водой, а потом холодной, т.к. поры, закрываясь, выдавят из себя еще какое-то количество токсинов. Если это не помогло, и у вас продолжается сильный зуд, можно попытаться использовать препарат,

разработанный Бессерёжным А.С. "Санта Русь".

5). Следующий симптом - понос, если он начинается, это просто прекрасно. Он может длиться от одного дня до полугода и больше. Он не вызван бурным размножением бактерий, а является результатом того, что наше тело пытается очиститься через кишечник.

6). Если кроме головной боли и слабости появилась тошнота, значит у человека серьёзно зашлакованы все внутренние органы, и вам необходимо немедленно прочистить кишечник выпить касторки и сделать очистительную клизму и может, даже не один раз и не один день.

7). Седьмой симптом детоксикации - обострение всех хронических заболеваний. У зрелых и пожилых людей могут быть боли в поджелудочной железе, которые часто неправильно идентифицируют с болями в сердце, может обостриться геморрой, ревматизм, холецистит и т.д., но скоро они сами проходят.

8). При сыроедении, особенно при физических нагрузках, могут начать чиститься лёгкие, сопровождаясь отхаркиванием слизи. Если не наступает этой чистки, её нужно спровоцировать, начав ежедневно бегать для здоровья.

Когда появляются симптомы детоксикации, можно поделиться с кем-нибудь из сыроедов, кто все это испытал. Если происходит сильная реакция на детоксикацию, вы можете поголодать на воде или соке в течение 24-36

часов. Голодовка ускорит процесс очистки и поможет справиться организму с микробами и токсинами. А. Чупрун говорит, что детоксикация может периодически происходить у человека, в зависимости от зашлакованности организма, в течение пяти лет.

§ 11. Упреждение интоксикации

Наиболее характерные симптомы криза - это потеря организмом кальция, выражающаяся ломкостью ногтей, выпадением волос, крошатся зубы. Этот криз вызывается нехваткой кальция и кремния, которые легко устраняются употреблением свежей зелени.

Ещё одна причина потери кальция организмом - употребление поваренной соли, которая препятствует усвоению калия, ответственного за всасывание всех остальных микроэлементов. Нехватка калия проявляется в повышенной раздражительности. В этом случае лучше вообще исключить соль из своего рациона, пока не восстановится твёрдость ногтей и не исчезнет раздражительность. Или употреблять вместо натриевой соли, чистую калийную, которая сразу у человека вызывает состояние спокойствия.

Если у вас началось ухудшение памяти, значит, у вас в рационе не хватает воды и жиров, достаточно увеличить употребление воды и растительного масла и память восстанавливается, но эта мера имеет успех только

при сыроедении. При варёномедении она бесполезна.

Другая причина криза - это отсутствие возможности у организма справиться самостоятельно с бурно размножающимися микроорганизмами, которые пришли на смену только что уничтоженным белыми кровяными тельцами микробам. В этом случае стоит помочь себе антипаразитарными препаратами - естественными антибиотиками, например, смесью: кора дуба, кора крушины, пижма и полынь.

Одна из основных причин криза, когда человек побыв сыроедом, снова переходит на варёномедение. В этом случае может наблюдаться картина полного отравления. Сделать промывание желудка, поставить клизму и пару дней ничего не есть.

Криз также стимулируется стрессами, общением с инфекционными больными, усталостью, переутомлением, перенапряжением, недосыпанием, передозировкой солнечных ванн. Если такие события были, нужны обязательные интенсивные физические нагрузки, что помогает очистить клетки организма от шлаков. Можно принять превентивные меры - помочь организму травами, не навредив себе, поскольку вы наоборот поможете своим белым кровяным тельцам - лейкоцитам.

1). Чай из красного жгучего перца - это лекарство номер один при всех острых состояниях. Особенно он полезен, когда отрываются полипы в кишечнике и желудке. Ложку крас-

ного перца размешать в стакане подогретой или сырой воды и выпить. Через 4-5 часов повторить. Можно добавлять чайную ложку мёда. Любая кровоточащая незаживающая рана излечивается присыпанием красным перцем. Из него можно делать водочную настойку и применять вместо сердечных лекарств. Красный перец расширяет сосуды, когда они сужены, и сужает, когда они расширены. Перцовые ванны восстанавливают кровообращение в нижних конечностях при эндартериите.

2). Аналогичным действием обладает горчица, которая является наисильнейшим антигрибковым средством. Советуем пить горчичный чай: 1 ложка сухой горчицы на 150-250 граммов воды. Замечено, что люди употребляющие горчицу никогда не страдают дальностью.

3). Сильным противопаразитарным действием обладает корень имбиря. Рецепт его приёма такой: 1 чайная ложка мёда, 1 чайная ложка имбиря на 150-250 граммов воды.

4). Чеснок - сильнейший растительный антибиотик, во много раз превосходящий все синтетические антибиотики. Он действует на бактерии, микробы, вирусы и грибки. Чтобы избавиться от любых кожных грибковых заболеваний, нужно натирать поражённые участки чесноком. Гнойные инфицированные раны, простуда, женские болезни, воспаление лёгких, почек, менингит не устоят перед чесноком. Чеснок съедается в дозе: одна-две дольки на 10 кг веса

в сутки (в зависимости от свежести, молодой не так жгуч), то есть 6-20 долек в день.

5). Подорожник является сильнейшим противоядием и антисептическим заживляющим средством, после косточек вишни среди противоядий стоит на втором месте. Его надо есть сырым. Подорожник снимает не только интоксикацию организма, но и нейтрализует укусы змей, пчёл, и острые, гнойные воспаления, флегмоны, гнойные абсцессы, панариции. Гнойная флегмона, когда официальная медицина предлагает ампутацию руки или ноги, при прикладывании подорожника проходит за сутки. Укусы пчёл проходят за ночь. Этот эффективный антибиотик надо засушивать с лета, или делать спиртовые (водочные) вытяжки.

6). Можно использовать комбинацию трав, обладающих противопаразитарным действием: полынь, пижма, кора дуба, кора крушины в равных долях по столовой ложке на литр воды и принимать по 150 г три раза в день за полчаса до еды. Это хорошее противоглистное средство, которое после 1-2 месяцев употребления приводит к очищению кишечника от глистов. Вообще любая горечь, как правило, является противоглистным препаратом. Иногда вместо этого настоя можно использовать магнезию. Эти меры если и не предотвратят криз, то значительно его ослабят.

7). Один из наиболее эффективных способов справиться с интоксикацией - это очистка кишечника с помощью касторового масла. С

утра сделать клизму, натошак выпить 30-70 г касторового масла, запивая его тёплым имбирным чаем, и положить грелку на желудок. Через два часа, если сохраняется неприятное ощущение от масла и продолжает подташнивать, выпить литр-полтора солёной воды с лимоном и вызвать рвоту.

8). Также можно помочь организму справиться с интоксикацией тканей с помощью интенсивных физических нагрузок, или с помощью очистительного комплекса, о котором речь пойдёт ниже. Мышечная нагрузка заставляет простейших паразитов выходить из мышечной ткани и из тканей других органов в кровеносную систему, где они уничтожаются белыми кровяными тельцами, что блокирует их размножение в организме. Кстати, белые кровяные тельца, если их достаточно в крови, могут уничтожить и глистов, оказавшихся в крови. Мы наблюдали в микроскоп, как они облепляли глиста со всех сторон.

9) Ну и самый эффективный способ избежать развитие криза - это зелёные коктейли. Они настолько нейтрализуют внутреннюю паразитическую фауну, что детоксикация организма проходит без каких-либо последствий для организма, т.е. можно избежать всех этих сыпей, аллергий и т.п. с помощью употребления одних только зелёных коктейлей.

Надо сказать, что зелёные коктейли способствуют отбиванию привязанности у человека к мясу, рыбе, хлебобулочным изделиям и

молочным продуктам. В какой-то момент он понимает, что они ему больше не нужны, и человек спокойно отказывается от них. Поэтому переход с вареноедения на сыроедение может начинаться с зелёных коктейлей. Эти же коктейли способствуют ослаблению тяги к алкоголю и курению.

§ 12. Преодоление тяги к варёной пище

Мы уже писали, что употребление зелёных коктейлей и вообще зелени, снимает тягу к варёной пище. Помимо зелени, устранивающей эту тягу, от сыроедов со стажем я узнал, что они использовали имитацию варёной пищи. Например, тянуло к сыру или пище из сыра, они готовили сырой сыр семечек подсолнуха и делали сырую пиццу. А если тянуло к молоку или котлетам, они делали ореховое молоко и морковно-ореховые котлеты с чесноком, что было полной имитацией варёной пищи.

Помимо микробных желаний, в проснувшейся тоске по варёной пище, играет роль наша память, которая всегда тянет нас в прошлое, в приятные и милые нам воспоминания. Поэтому имитация с помощью сырых продуктов варёных блюд, для многих может быть выходом из положения.

Очень хорошо помогает при тяге к варёной пище, кратковременные голодание, после

которого тяга к тому или иному варёному продукту пропадает, поскольку организм за период голодания, успел справиться с микробами, вызывающими эту тягу.

Ну а самое главное, это среда обитания, в которой человек живёт. Лучше всего жить среди сыроедов, которые не будут вас соблазнять варёной пищей, и читать вам морали типа "не знаю, но говорю", о пользе мяса и варёной пищи. В крайнем случае среди людей, понимающих пользу сыроедения и готовящихся тоже перейти на этот вид питания. Постарайтесь сделать максимальное число людей вас окружающих сыроедами и тогда вам не будут грозить срывы.

Надо отметить, что дети, выросшие на сыроедении, никак не реагируют на варёную пищу. Ну, а мы, выросшие в увядающей цивилизации, имеем память о варёной пище, которая нас всё время дёргает, и видимо, и в дальнейшем будет дёргать назад в прошлое. И нам потребуется столько же времени жёсткого сыроедения, сколько лет мы были варёноедом, чтобы очистить организм до первозданной чистоты. Если, например вам 20 лет, значит вам нужно 20 лет, чтобы организм вернул себе первородную божественную чистоту. Если у вас 50 лет варёноедения, значит вам нужно 50 лет железного сыроедения для возврата к своим утраченным божественным способностям. Но, а если вам 90 лет и все эти годы вы ели варёную пищу, значит вам надо 90 лет жёсткого

сыроедения, чтобы снова стать шестнадцатилетним юношей или шестнадцатилетней девушкой, с такими же чистыми тканями, как у годовалого ребёнка. Правда, если вы будете сочетать сыроедение с кратковременными периодическими голоданиями (по 2-4 дня в неделю или месяц), и ежедневно выполнять очистительный комплекс, то срок восстановления первозданной чистоты организма, сократится, примерно, в три-пять раз.

A highly decorative, symmetrical border made of intricate black scrollwork and floral motifs, framing the central text. The border is composed of repeating patterns of stylized leaves, scrolls, and floral elements, creating a rich, textured frame.

Часть II
Практическое
сыроедение

§ 1. Почему сыроедение ведет к бессмертию?

У большинства людей-варёноедов печень не выполняет свои функции. Происходит это из-за того, что печень не может протолкнуть желчь в кишечник, плотно забитый варёной пищей, работа её блокируется, и печень вообще перестаёт выполнять свои функции. Неслучайно у умерших людей при вскрытии обнаруживается вывернутый желчный пузырь, поскольку он пытается протолкнуть желчь в кишечник и от напряжения скручивается. Народные целители выставляют желчный пузырь на место, и на какое-то время ему снова удаётся проталкивать желчь в двенадцатиперстную кишку но, в силу продолжающегося варёноедения желчный пузырь снова скручивается и поступление желчи в кишечник снова блокируется.

Перекрытие желчного протока происходит из-за употребления варёной пищи и переедания, что ведёт к нарушению работы печени, гепарин не поступает в кровь. Без гепарина клетки организма начинают стареть, поскольку их некому больше восстанавливать. Вывод один: болезни внутренних органов и старение организма происходят от употребления варёной (мёртвой) пищи и переедания.

Основные функции печени - вырабатывать желчь для переваривания жиров (где бы они не находились) и синтезировать гепарин, который восстанавливает ДНК повреждённых клеток (репаративная функция печени¹). Попадая в сосуды, желчь их прочищает изнутри, сосуды становятся эластичными, способными доставлять питательные вещества к тканям и клеткам, которые при варёномедении постоянно испытывают дефицит в питательных веществах, из-за чего мутируют, стареют и в итоге погибают. Но если питание налажено, клетки не стареют, и поэтому человек тоже не стареет.

Замечено, что при частичной резекции (удалении) желудка или печени, т.е. когда удаляют язву или опухоль, человек начинает вдруг молодеть и это несмотря на перенесённую серьёзную операцию. Объяснение этому лежит на поверхности, человек после операции ест мало, но часто, из-за чего у него больше выделяется и усваивается желчи, которая очищает сосуды и налаживает в организме питательный процесс тканей, благодаря чему человек омолаживается и перестаёт стареть.

Поэтому, когда мы едим сырую пищу понемногу, но часто, двенадцатиперстная кишка не забивается, желчь свободно входит в неё и усваивается организмом.

Репарация - процесс восстановления повреждённых ДНК клеток, приводящий к омоложению клеток организма и всего тела.

Если же желчь не поступает в кишечник и не всасывается в кровь, сосуды не прочищаются желчью, забиваются изнутри склеротическими бляшками (жировыми отложениями), что и вызывает склероз сосудов (понижение проходимости крови через сосуды), потерю эластичности и повышение артериального давления (гипертонию). В свою очередь, затруднение движения крови с питательными веществами через склеротические сосуды к тканям и клеткам организма, вызывает голодание клеток, и как следствие его, увядание их и смерть. Если жировых отложений в сосудах накопилось много, стенки сосудов перестают получать нормальное питание и их клетки тоже гибнут, что делает сосуды проницаемыми для крови (ишемия).

Секрет бессмертия заключается в нормальной работе печени - органа бессмертия. Её желчь очищает сосуды, а чистые сосуды - это нормальное питание всех органов и прекрасное существование для всех клеток. В таких условиях клеткам не надо размножаться, так как они не стареют. Вырабатываемого печенью гепарина в этом случае хватает для всех заболевших или мутировавших клеток и поэтому в организме отсутствуют процессы увядания, а значит, человек становится бессмертным. И для этого надо всего лишь отказаться от употребления варёной пищи и не переедать, чтобы не блокировать поступление желчи и гепарина в кровь.

Исходя из сказанного, можно сделать однозначный вывод: чтобы снова стать бессмертным, человеку нужно обеспечить условия для нормальной работы печени, для чего необходимо употреблять только сырую пищу, есть очень мало, но много раз в день, и делать очистительный комплекс, стимулирующий работу печени. Только в этом случае у человека будут нормально функционировать сосуды, обеспечивающие питанием все клетки организма. И только тогда устранился одна из основных причин старения и смерти человека - постоянное недоедание клеток организма, вызывающее их дряхление, а значит, человек перестанет дряхлеть и снова обретёт бессмертие.

§ 2. Что и когда лучше есть?

Как известно, клетки человеческого организма, имеют кислую реакцию и рН её содержимого составляет 4 единицы. В то время как рН крови у большинства людей имеет щелочную реакцию и равно 7,4 единицы (выше 7 считается щелочной, ниже 7 - кислой, нейтральная имеет 7 единиц). Благодаря этому между клеткой и кровью существует естественная разность потенциалов, обеспечивающая нормальную транспортировку питательных веществ из крови в клетки, и продуктов метаболизма из клеток в кровь.

Человек рождается с рН, равной 7,41, а умирает, как правило, при рН, равным 5,4 Есте-

ственно, удерживая кровь на уровне 7,41 единиц, мы обеспечиваем себе долгое существование. Утром, кровь у человека более щелочная, а к вечеру, в результате дневной деятельности, кровь закисляется. Поэтому после просыпания, когда кровь имеет рН щелочную, употреблять щелочную пищу, днём - пищу с нейтральной реакцией, а вечером и ночью - кислую пищу. Это означает, что утром вы принимаете пищу с коэффициентом рН 9 и более единиц (такой реакцией обладают сырые злаки), в обед вы можете принять фрукты или овощи, имеющие рН в районе рН 7-8. А вечером вы употребляете салаты с кислотой (лимонной, лаймовой или яблочной) или ягоды (брусника, клюква, смородина) с рН ниже 7 единиц.

Сегодня среди сыроедов на Западе пошла новая волна, получившая название - "Революция зелёных коктейлей" или "зелёная революция". Зачинателем её выступила уже упоминавшаяся наша бывшая соотечественница Виктория Бутенко. Она обратила внимание на шимпанзе, которых по внешнему виду не различишь: молодые они или старые - все выглядят одинаково. Выяснилось, что шимпанзе не просто едят фрукты, они при этом заворачивают их в зелёные листья. Как показал американский исследователь Джейн Гудолл, рацион шимпанзе составляет 50% фруктов, 25-50% зелени, 3-7 % коры и стеблей растений и 5 % орехов и семян. Корни и корнеплоды они едят лишь во время засухи или голода. В лис-

68

тых растений содержится очень много аминокислот, из которых, собственно, строятся белки. Масса их превышает обычное количество белков в корнях и плодах в три-четыре раза. Поэтому употребление человеком зелени решает нехватку белка в пище, а главное - снимает вопрос дефицита незаменимых аминокислот. Проблема лишь в том, что растительные клетки окружены целлюлозной оболочкой, которую не может переварить желудочный сок. Но если растительную массу взбить на блендере или тщательно пережевать, то происходит механическое разрушение целлюлозных оболочек и содержимое клеток зелёных листьев легко усваивается организмом. Варёные аминокислоты практически не усваиваются, а сырые усваиваются полностью. Поэтому варёноеды испытывают дефицит аминокислот, что вызывает у людей депрессию, упадок физических сил, неспособность сконцентрировать внимание и мыслить логически, раздражительность, тягу к сладкому, жирному, крахмалистому, алкоголю или наркотикам.

Ещё больше в зелёных листьях находится минеральных веществ и витаминов, особенно кальция, в котором человек постоянно испытывает дефицит.

Употребление зелёных коктейлей приводит к прогрессирующему омолаживанию человеческого организма, уже через два месяца уходят все хронические заболевания. Именно употребление зелёных коктейлей, а не только

свежевыжатых соков. Такое прогрессивное воздействие на человека зелёных коктейлей связано, во-первых, с тем, что нашему организму необходима клетчатка, которой очень много в зелёных листьях - она как губка вычищает наш кишечник изнутри. Во-вторых, в растительных тканях содержится хлорофилл, который способствует синтезу аминокислот и углеводов из CO_2 , N и H_2O . Хлорофилл - это недавнее открытие медицины. Попадая в кишечник и в кровь организма человека, он уничтожает микробов, раковые клетки и даже грибки, против которых до сих пор не выработано эффективных мер излечения. Хлорофилл подобен гемоглобину, который в организме человека ответственен за перенесение кислорода от лёгких к тканям различных органов. Насыщение крови хлорофиллом ведёт к возможности использовать им продукты метаболизма и снова восстанавливать аминокислоты и углеводы. Происходит заикливание процессов окисления и восстановления, поэтому у человека резко сокращается потребность в пище. Хлорофилл разрушается в желудке. Чтобы он попал в кровь, зелёную массу растений нужно долго держать во рту, где происходит всасывание нужных питательных веществ без их разрушения, в том числе и хлорофилла. Хлорофилл повышает уровень гемоглобина в крови, чем устраняет анемию, гемофилию, простудные заболевания и гнойные воспаления, излечивает геморроидальные шишки и вари-

козное расширение вен, помогает предотвратить рак, удаляет дурные запахи изо рта и от тела, очищает кишечник, печень, почки, лёгкие, способствует быстрому заживлению ран, восстанавливает менструальный цикл, способствует восстановлению слуха и зрения.

Люди, употребляющие зелёные коктейли, легко отказываются от обычной варёной пищи и без труда становятся сыроедами. Более того, с помощью зелёных коктейлей можно легко избавиться от табачной и алкогольной зависимости.

§ 3. Пища для переходного периода

Всегда лучше использовать в приготовляемом блюде чётное число компонентов, чтобы между ними было целочисленное весовое отношение, которое наш организм может в конце концов определять и таким образом настраиваться на свойства чисел. Помните, что миром правят числа и их отношения. Вот и весовыми отношениями компонентов в принимаемой пище, можно управлять своим состоянием.

Согласно одному из основателей натуропатии А. Эрету¹, фрукты могут смешиваться

Арнольд Эрет, родился в 1866 году в Германии, считается отцом натуропатии, как и все натуропаты, слишком долго живущими на Земле был убит и убийство было замаскировано под несчастный случай.

лишь с четырьмя сырыми овощами: сельдереем, салатом, морковью и свеклой. Он не рекомендует смешивать орехи или хлебные злаки с сочными фруктами.

Для слабого, кислотного желудка он предлагает меню, состоящие из большего количества овощей и очень небольшого количества фруктов. Для желудка в лучшем состоянии используют больше фруктов и меньше овощей.

Например, для «плохого желудка» (в котором скопилась слизь, что проявляется в периодически возникающей изжоги): 2/3 тертой или резаной сырой моркови (можно сельдерей или свеклу). Добавить 1/3 хорошо нарезанных зрелых бананов, немного изюма или нарезанных сушеных груш.

Для более сильного желудка, в котором нет слизи: 2/3 нарезанных или тертых яблок, 1/3 тертой моркови (сельдерея, или свеклы). Чтобы эффективность растворения слизи и ядов, добавьте также изюм, нарезанные сушеные груши или мёд.

Кислота фруктов по А. Эрету растворяет отходы и формирует газы; фруктовый сахар ферментируется в отходах и перемешивает их, также формируя газы. Оба процесса способствуют удалению из кишечника застарелых отложений, а если газообразование будет слишком интенсивным, что может сказаться на состоянии здоровья человека, то лучше предварительно использовать сырые овощи как "метлу". По этой же причине вместо сы-

рых овощей можно использовать сырые тёртые яблоки (с кожицей), подслащённых мёдом.

А. Эрет разработал специальные рецепты перехода от неправильного питания к правильному, по нашей терминологии, от варёноедения, к сыроедению. Вот его рецепты.

Замена целого обеда

Если возникла тяга к варёной пище, особенно богатой жиром, её можно убрать с помощью тертого кокосового ореха, смешанного с яблочным пюре, сливами или подслащенными абрикосами. Можно для этого использовать очень зрелые бананы, которые могут удовлетворить даже сильный голод.

С этой же целью можете употреблять другие виды тертых орехов, или ореховое масло, но они слишком богаты белком и будут производить, если их непрерывно использовать, слизь и мочевую кислоту.

Рецепты А. Эрета, устраняющие слизь.

1. Изюм, фиги или орехи тщательно пережевывать со свежим зеленым луком. Чтобы обеспечить лучшие результаты, их нельзя съедать отдельно.

2. Тертый хрен смешать с медом. После смешивания дать постоять, чтобы снять острый вкус. Мед используется только чтобы сделать вкус более мягким. 2/3 хрена и 1/3 меда, или по вкусу. Также вместо хрена может использоваться обычная редька, но лучше - черная редька (её также можно хорошо порезать и есть одну как салат). Туберкулезникам, которые кашля-

ют без выделения мокроты, рекомендуется принимать одну ложку смеси время от времени. В редьке, особенно в черной, присутствует удивительное количество минеральных солей.

Рецепт А. Эрета растворения затвердевшей слизи и мочевой кислоты.

Приготовьте сок и мякоть из четырёх лимонов. Потрите ещё один лимон с цедрой и влейте его к соку и мякоти четырёх лимонов. Подсластите эту смесь медом, чтобы смесь была менее кислой и горькой. Ваша задача выпить её в течение дня. Этим рецептом А. Эрет излечил женщину от паралича, а Уокер использовал его как универсальное средство от всех болезней.

Приправы А. Эрета для переходного периода.

1. Салатное или оливковое масло с лимонным соком по вкусу.

2. К ложке арахисового или орехового масла, растворенного в воде, добавить небольшое количество лимонного сока.

3. Хорошо измельчённый зеленый лук с самодельным сыроедческим майонезом. (рецепты сыроедческих майонезов можно взять в моей книге "Сыроедение - путь к бессмертию", где помимо майонезов, приведено множество рецептов сыроедческой кухни)

4. Сок из мякоти помидор смешать с одной из приправ.

Напитки А. Эрета для переходного периода.

Даже если использование столовой соли будет прекращено, то человек будет иногда очень хотеть пить во время диеты перехода,

потому что слюнь попадает назад в кровообращение, а отходы от разложенных неестественных продуктов, которые человек ел с солью на протяжении жизни, очень соленые. Когда слюнь в кровообращении, человек страдает от неестественной жажды.

Для устранения жажды можно использовать

1. Сырую воду, подслащённую мёдом.
2. Сок любых кислых, или кисло-сладких фруктов
3. В качестве заменителя кофе А. Эрет рекомендует постум (который представляет из себя хорошо высушенные и перемолотые семена баобаба).

В силу того, что этот рецепт на сегодня достаточно экзотический, мы можем предложить целый список заменителей кофе, который разработан различными исследователями в разное время.

§ 4. Заменители кофе

Очень много людей имеют привязанность к кофе, и хотя кофе не считается наркотиком, от которого трудно отделаться, тем не менее, будучи на сыроедении, у человека тоска по кофе будет возникать не раз. Поэтому мы решили изложить здесь разнообразные заменители кофе, полезные для организма, поскольку они употребляются в сыром виде и в отличие от вредного кофе, имеют ещё и полезные свойства.

Цикорий

Используют промытые, хорошо просушённые корни этого растения. Разбухший корень растения содержит большое количество углевода инулина, в пик сезона высушенный корень содержит 75 % инулина - он снижает повышенную нервную возбудимость. В нём содержатся олигосахариды, стимулирующие иммунную флору кишечника, и пектины, помогающие вывести из организма токсичные вещества. Поскольку он продаётся обжаренный, то лучше собирать и готовить его самостоятельно.

Желудёвый кофе

Во время Второй мировой войны большинство населения Германии пило эрзац-кофе из желудей дуба.

Порошок для кофейного напитка можно приготовить как заранее, так и использовать для приготовления свежий, специально помолотый порошок. Следует учитывать, что заранее приготовленный порошок достаточно быстро теряет аромат, вследствие испарения и разрушения входящих в него масел. Для приготовления свежемолотого кофейного напитка специально заготовленные и приготовленные жёлуди промалывают в кофемолке и выдерживают в термосе с термостатом при температуре 60°С.

Заготавливаются спелые крупные жёлуди, зелёного цвета, твёрдые на ощупь, так как мягкие, продавливающиеся пальцем - червивые. Один из вариантов сушки: промытые жёлуди разложить на противне в один слой и по-

ставить в разогретую до 60° С духовку. За это время большинство жёлудей лопнет от испарения внутри влаги и приобретёт тёмно-коричневый цвет. Через десять минут вынуть и вышелушить жёлуди из скорлупы. Для приготовления порошка кофейного напитка, пока они горячие, прокрутить их через мясорубку и желудёвый "фарш" разложить на противнях для продолжения дальнейшей сушки в духовке при открытой дверце. Хранить в тёмном месте, в герметично закрытой банке, либо в гигроскопичном полотняном или бумажном мешочке.

Для приготовления кофейного напитка кладут одну чайную ложку порошка на чашку воды. Мёд добавляется по вкусу. Получается довольно вкусный напиток, чем-то напоминающий какао с молоком, обладает специфическим тонизирующим действием.

Свекольный кофе

Хорошо высушенные ломтики свеклы могут служить эрзацем кофе, если воду с перемолотыми на кофемолку ломтиками свеклы выдерживать в термостате при температуре 40-55° С.

Ячменный кофе

Чтобы приготовить ячменный кофе, используют электрическую плиту с регулируемой температурой, на которую ставится сковородка с ячменной мукой, которую доводят до коричневого цвета. Можно использовать неочищенные зёрна ячменя, как это делают в Японии, для приготовления напитка "мугитя", зёрна выдерживают на сковороде при 60 граду-

сах, а затем заливают подогретой водой и настаивают. Пьют холодным. По вкусу напоминает советские кофейный напиток "Летний".

Рожковое дерево

Рожковое дерево издавна культивируется в Средиземноморье, встречается и в диком виде. Стручок рожкового дерева длиной около 10 - 25 см, шириной 2 - 4 см и толщиной 0,5 - 1 см, коричневого цвета и сами не раскрываются. В стручке находятся бобы рожкового дерева, из которого и приготавливают заменитель кофе. Кроме бобов стручок содержит сочную, сладкую мякоть, в которой около 50 % сахара.

Корни одуванчиков

Хорошо высушенные корни одуванчиков могут служить эрзацем кофе. Корень одуванчика, накапливающего осенью до 40 % инулина, известен как желчегонное средство, укрепляющее и оздоравливающее печень. Настойка из корня одуванчика обладает спазмолитическими, слабительными и кровоочистительными свойствами.

Гуарана

Плод гуараны величиной с орех фундука, с жёлтой или оранжево окраской. Осенью плод лопается и открывает одно лилово-коричневое или чёрное семечко. Эти семена могут служить эрзацем кофе. Традиционно семена использовались для лечения головных болей, жара, лихорадки, спазмов и используются как стимуляторы. Является хорошим тонизирующим средством, укрепляющим нервную систему.

Топинамбур

Ценность топинамбура представляют корневища. В США из земляной груши (топинамбура) готовят диетический кофе. Клубни чистят и режут на кусочки и хорошо промывают, затем сушат в сушилке для трав. После готовности их измельчают в ступке или кофемолке и заливают подогретой до 55⁰ водой.

Батат

Семена цветущих сортов используются как эрзац кофе.

Семена груши

Эрзац кофе получают из высушенных семян груши, содержащих большое количество масел.

Орех бука

Из орехов бука получают высококачественное пищевое масло светло-жёлтого цвета. Оно используется в пищевой и кондитерской промышленности. Другим способом обработки получают масло техническое. Остающаяся после отжима масса используется для изготовления заменителя кофе.

Лилия кудреватая

Издавна лилия кудреватая в народной медицине Тибета, Монголии, Бурятии, Якутии, Сибири и Дальнего Востока применяется как лекарственное растение. Традиционно употребляют в сыром и сушеном виде в качестве приправы. Используют как заменитель кофе.

***Cyperus esculentus* "земляной миндаль"**

Дикорастущее из осоковых, специально разводят в южной Европе, имеет съедобные

подземные клубни, содержащие много масла и сахара. По вкусу напоминают миндаль; часто употребляют как лучший заменитель кофе.

Боярышник кроваво-красный

Плоды используют для приготовления киселей и варенья, а также как заменитель чая и кофе.

Чуфа

Просушенные размолотые клубеньки используют как эрзац кофе.

Кизил обыкновенный

В пищу используется не только мякоть плода, но и косточки, которые служат сырьём для приготовления заменителя кофе.

Робиния псевдоакация

Семена и цветки содержат до 12 % эфирного масла и используется в парфюмерии. Из семян получается достаточно ароматный напиток, заменяющий кофе.

Левзея сафроловидная (маралий корень)

В медицинской практике применяется как возбуждающее средство, а также после истощающих заболеваний, при упадке сил и снижении половой функции. Используются корни и надземная часть. Настой из левзеи является хорошим тонизирующим напитком.

§ 5. Слизеобразующие продукты

А. Эрет провёл анализ и выявил среди различных продуктов наиболее вредные, слизеобразующие продукты. Они не имеют положи-

тельной питательной ценности, и являются "разрушительными", поскольку отлагаются в тканях в виде пищевых отходов. Приведём весь его список с комментариями.

МЯСО

Любой его вид находится в той или иной стадии разложения, производя в теле трупные яды, мочевую кислоту и слизь. Животные жиры - наиболее худшие. Даже сливочное масло непригодно для человеческого тела. Никакие животные не едят жира.

ЯЙЦА

Яйца еще хуже, чем мясо, потому что не только содержат слишком много белка, но и имеют липкие качества - более сильные, чем у мяса, и поэтому вызывают ещё больший запор, чем мясо. Яйца вкрутую менее вредны, потому что липкие качества разрушены; сырой яичный белок - прекрасный клей.

МОЛОКО

В живописи используется как хороший клей. Коровье молоко слишком разрушительно как для взрослых, так и для младенцев. Желудок ребенка не может переварить то, что может теленок. Если нет возможности избежать использования молока, тогда разбавьте его водой, хотя бы на половину, можете добавит молочного сахара (лактозы). Кислое молоко менее вредно, так как в нём липкие свойства исчезают и оно обладают некоторыми слабительными качествами. Все виды сыра - высоко кислотные и являются слизеобразую-

щими, за исключением творога, который можно использовать для диеты перехода.

ЖИРЫ

Все жиры, даже растительного происхождения, являются кислотообразующими, и как правило, не используются телом, однако забивают маленькие кровеносные сосуды.

ХЛЕБНЫЕ ЗЛАКИ

Хлебные злаки и все продукты из муки формируют слизь и кислоту. Худшая из всех - белая мука. Мука, грубого помола, из цельной пшеницы или ржи менее вредны, потому что они потеряли свои липкие свойства. Когда злаки едят с конфетами и кислыми продуктами, то они производят слизь и газы, точно так же, как и печенье.

БОБЫ

Чечевица, высушенные бобы, арахис и высушенный горох слишком богаты белком, так же, как мясо и яйца и дают слизь в организме.

КАРТОФЕЛЬ

Немного лучше, чем продукты из муки, потому что он содержит больше минеральных солей, тем не менее, также образуют в организме слизь. Бататы (сладкий картофель) находятся близко к естественным сладостям, но слишком "богаты" крахмалом - слизеобразующим веществом.

РИС

Один из самых слизеобразующих продуктов. Эрет полагал, что ужасные фурункулы распространены среди едоков риса, более

того рис является основополагающей причиной возникновения проказы.

ОРЕХИ

Все орехи слишком богаты белком и жиром, и должны употребляться только зимой, и то умеренно. Орехи следует жевать вместе с небольшим количеством высушенных сладких фруктов или с медом, но никогда с сочными фруктами, потому что вода и жир не смешиваются.

То, что цивилизованный человек называет "хорошей едой", имеющей восхитительный вкус - абсурдно. Если язык чист от налёта, и нос свободен от слизи, то оба эти органа становятся "зеркалами" отражающими состояние организма. После бесслизистой диеты и голодания, человек теряет все желания употреблять специи и особенно столовую соль. Все эти неестественные продукты обладают отталкивающим ароматом. Органы восприятия человека находятся в патологическом состоянии, когда они забиты гнойной слизью и мусором, как и весь организм, только тогда они находят слизеобразующие продукты, которые после приготовления сразу начинают гнить - приемлемыми для употребления!

Большинство людей не в состоянии съесть жиры, мясо, или другие продукты животных, без "подготовки" повара, то есть, без искусства сокрытия реального вкуса специями и приправами. Человек не может не обманывать себя. Действительно, кому понравится запах мяса зрелого барана?

Цивилизованные люди, переедают в десять раз больше, потому что употребляют слизеобразующие продукты, при этом их организм истощается от нехватки питательных веществ, которых нет, и не может быть в слизеобразующих продуктах. Желудок в этом случае увеличен и смещен со своего места, что нарушает функционирование других органов. Поры стенок желудка (протоки желудочных желез) забиты, а эластичность и жизненные функции практически полностью парализованы, то же происходит и с кишечником.

Исключение из своего меню слизеобразующих продуктов- это условие для зачатия гениев. Пример доказывающий это утверждение А. Эрета известный исторический факт, происшедший в Италии несколько столетий назад, когда двое молодых людей во время черной чумы, нашли убежище в одном из домов Флоренции. В течение многих недель у них не было никакой пищи, и после, чумы они ели мало и очень осторожно. Затем они заключили брак и основали семью Медичи которая произвела самых великих государственных деятелей, художников и ученых. Самая известная в истории западной цивилизации семья.

§ 6. Пища не вызывающая лейкоцитоза

А. Эрет лечил пациентов в своём санатории продуктами, не вызывающие в кишечнике слизеобразование, т.е. не приводящие к пи-

щевому лейкоцитозу. Утром он давал фруктовый или овощной напиток, в обед один два вида фруктов, а в ужин бесслизистые или слабослизистые овощи. Это диета резко улучшала состояние его пациентов

Бесслизистая диета - это метод безлекарственного лечения и терапии, которая излечивает любую болезнь. Эффект её обусловлен тем, что все болезнетворные продукты выводятся из рациона, а новые ослабляют, слизееобразование и обладают способностью удалять слизь, тем самым чистится и исцеляется тело. Если в рацион входят крахмалистые растения (злаки, картофель), то такую диету можно назвать умеренно слизистой.

Соль - очень хороший растворитель слизи, и поэтому употребляя слизееобразующие продукты, всегда хочется соли. Однако бесслизистая диета А. Эрета устранил желание соли, а вместе с ней и неестественную жажду.

В качестве приправы для бесслизистой диеты, А. Эрет рекомендует французский соус, который имеет следующий состав: чайная ложка лимонного сока, четыре столовых ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки меда, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки красного перца. Для приготовления его смешайте в 1/4 столовой ложки масла с перцем и солью, хорошо перемешайте и добавьте лимонный сок. Пока соус уплотняется при перемешивании, добавьте остальную часть масла и немного чеснока для аромата.

Бесслизистые кулинарные рецепты

А. Эрета

1). Стандартным салатом переходного периода: салат из шинкованной капусты и моркови.

2) Сербский овощной гуляш

К нарезанной белой или краснокочанной капусте, добавить немного нарезанного лука и сладкого перца и немного нарезанных помидор; соль и перец - по вкусу.

Модификация гуляша: то же самое может быть сделано с цветной капустой, морковью, брюссельской капустой, свеклой с листьями салата и т.д.

Идея состоит в том, чтобы заменить жареные отбивные, котлеты, бифштексы, шкварки и т.д., которые вы перестали есть, но к которым у вас остаётся тяга.

Идеальное меню по Эрету для человека - это "монодиета", состоящая из одного вида фруктов по сезону, потому что никакое животное на свободе не смешивает разные виды пищи за один прием. Смеси ведут к ненасытности и обжорству. В Природе, вообще нет никаких смесей. Один вид свежих фруктов по сезону - основа рациона, они насыщают лучше, чем несколько блюд варёной пищи. Правда насыщение будет только после того, как вы полностью очистите свое тело от ядов, токсинов, слизи, и прочих чужеродных веществ.

Во время диеты перехода преобладают овощи. Они замедляют выделение слизи, и далее Эрет советует постепенно вводить в меню сы-

рые фрукты. Энергетическая ценность продуктов не является начальной целью, важнее их способность растворять и устранять яды, что повышает жизненность организма и кишечника.

Причина плохого самочувствия человека при переходе на бесслизистую диету в том, что в кровообращении начинает циркулировать слишком много слизи, и старых лекарств, принятых ранее. Для улучшения самочувствия нужно замедлить выделение слизи из тканей, перестав есть фрукты, и в течение нескольких дней есть только сырые овощи. Овощи не вызывают бурного выделения шлаков из тканей и меньше растворяют слизи, поэтому почки получают возможность очистить кровь от выделившейся слизи, поскольку новых порций поступать в кровь не будет.

§ 7. Сочетание бесслизистой диеты с голоданием по А. Эрету

Во время голодания, когда шлаки выделяться в кровь в большом количестве, человек чувствует себя очень плохо, а как только они уходят через почки, он чувствует себя значительно лучше. Во время голодания каждые два - три дня этот процесс повторяется. Теперь, наверное, понятно, почему во время голодания человек чувствует себя более сильным и здоровым на двадцатый день голодания, чем, например, на пятый.

Очищение тканей от слизи и шлаков, делает их худыми и они сжимаются. При голодании, когда из тканей организма выделяется в

кровь много слизи, гноя и шлаков, не редки случаи смертельного исхода. Это происходит не из-за голода, а из-за большого количества мусора, выделенного в кровь, с которым почки не могут справиться. И человек фактически задыхается в громадах своего накопившегося мусора, который создаёт большие препятствия для кровообращения.

Во время голодания, чтобы уменьшить страдания пациентов от отравления крови шлаками А. Эрет давал своим пациентам слегка подслащённую мёдом воду, хотя другие исследователи для этих целей используют любую щелочную воду. Также он рекомендует использовать лимонный сок и сок кислых фруктов всех видов, которые нейтрализуют липкость и неподвижность слизи и гноя в тканях.

Если пациент в течение своей жизни принимал лекарства, которые отложились в тканях организма как отходы от пищи, то его состояние при голодании может стать очень серьёзным и даже опасным, когда эти яды выходят из тканей в систему кровообращения. Сердечные боли, аритмия, головные боли, нервозность, и особенно бессонница - вот что может в этом случае начаться. Шлаки, лекарства и наркотики, неважно, когда они были приняты, хоть сорок лет назад, при первом же голодании, начинают поступать в кровь.

Эрет считал, что человек должен голодать до тех пор, пока не излечится. Но наша практика показывает, что сыроедение, в сочетании с еже-

недельными голоданиями по 1-2 дня, наиболее эффективны и безболезненны для очищения тканей от скопившегося в них ядов и шлаков. Правда А. Эрет оговаривается, что голодание должно быть немедленно прервано, как только состояние человека резко ухудшилось и кровь нуждается в новых жизненных веществах, чтобы сопротивляться и нейтрализовать яды.

Правильный выход из голодания тоже очень важен, поскольку неправильный выход, иногда заканчивался смертью. А. Эрет приводит два случая, когда человек поел после недельного голодания фиников и умер. Другой пример, после 28 дневного голодания, человек поел варёного картофеля и тоже умер. Вскрытие показало, что картофель застрял у него в сжатых конвульсиями кишках. Поэтому выход из голодания необходимо начинать только с помощью соков.

Для выхода из голодания А. Эрет предлагает:

1. Первая еда после голодания должна иметь слабительный эффект, а не питательную ценность.

2. Чем скорее первая еда пройдет через кишечник, тем более эффективно, она выведет оставшуюся слизь и яды из кишечника и желудка.

3. Если нет стула нет через два - три часа после приема пищи, помогите кишечнику слабительными и клизмами.

4. Чем дольше голодание, тем более эффективно кишечник работает после того, как оно завершено.

5. Лучшие слабительные продукты после голодания - любые свежие сладкие фрукты: вишня, виноград, яблоки и т.д. На втором месте - моченые сливы.

6. Можно применять сырые некрахмалистые овощи. Сок шпината имеет особенно хороший эффект.

7. Если после еды нет стула это очень опасно и нужно тогда прибегать к помощи клизмы!

8. Ешьте пока первым стулом не выведете мусор, накопленный во время голодания.

Питье во время голодания

Эрет считал, что во время голодания можно употреблять воду с небольшим количеством меда, которую он называет лимонадом или очень сильно разбавленный фруктовый сок. Пить можно не более чем 2-3 литра в день. Чем меньше жидкости человек употребляет во время голодания, тем более оно эффективно. Как альтернативу, можно использовать соки из некрахмалистых овощей или сырой томатный сок. С не разбавленными соками фруктов (например - апельсиновым), нужно быть чрезвычайно осторожным, потому что фруктовые соки могут заставить яды высвободиться слишком быстро, не вызывая движение кишечника. Голодания на фруктах или фруктовых соках, часто терпят неудачу. Это потому, что вся слизь и все яды освобождаются из тканей и поступают в кровь слишком быстро и в очень большом количестве, что вносит диссонанс в

90

работу всех органов организма. Яды в кровообращении могут быть устранены только через почки, без помощи кишечника.

§ 8. Меню для безболезненного перехода на сыроедение

Переход на трёхразовое питание стал возможен только благодаря переходу людей на варёноедение, при сыроедении же четырёхкратное или даже пяти-, шестикратное употребление пищи естественно, поскольку она быстро усваивается и быстро выходит из организма, и человек снова хочет есть. Поскольку варёная пища не усваивается клетками и идёт на корм внутренним паразитам, клетки человеческого организма остаются голодными, поэтому человек всегда хочет есть, и когда дорывается до пищи, то всегда переедает. Голодание здоровых клеток вызывает их атрофию и в итоге смерть.

Очень важно не растягивать желудок избыточной пищей, что обычно наблюдается при трёхразовом питании. Потому что падает концентрация желудочного сока, ухудшается перевариваемость пищи и в кровь поступает слабая концентрация желудочного сока, неспособная что-либо переварить, и, поступая в кровь, слабоконцентрированный желудочный сок, не способен растворить шлаки и очистить от них органы. Растянутый желудок имеет всё время открытый

сфинктер, из-за чего желудочный сок поступает в двенадцатиперстную кишку, нарушая там пищеварение, а из двенадцатиперстной кишки желчь забрасывается в желудок, вызывая в итоге у него язву. Плохая работа желудка резко снижает кислотность среды, что делает его неопасным для глистов и их яиц и становится хорошим пристанищем для паразитов. Поэтому переход на трёхразовое питание - это ещё одна диверсия против Человечества, вызвавшая переедание, что закрыло человеку путь к бессмертию.

Учитывая сказанное, можно рекомендовать начинать сыроедение лучше с яблочно-морковного сока и зелёных коктейлей (листья любых съедобных растений и банана, например), чтобы желудок и кишечник через неделю - другую сократили свои размеры. Первое время эта диета будет восприниматься как голодание, хотя именно при таком питании клетки вашего организма, наконец, получат полноценное питание. Чувство голода вызывают у вас микробы, которым перестала поступать их варёная пища. Если зашлакованность вашего организма ещё не носит патологического характера, когда организм уже не выносит сыроедения ни в каком виде, вы будете ощущать приток сил и бодрости. Желудок сократится до своих прежних размеров, и кишечник тоже подтянется. После этой диеты можете переходить на салаты, фрукты, сырые злаки, зелень и орехи. Маленький желудок после наполнения будет сигнализировать вам о на-

92

сыщении, а вам необходимо прислушиваться к этим сигналам, чтобы больше не переедать.

Можно сохранять трёхразовое питание, но дополнительно употреблять различные виды пищи: семечки, ягоды, орехи, сухофрукты, злаки. Их следует употреблять через 15-20 минут по несколько штук в течение всего дня, чтобы всё время стимулировать выделение пепсинов желудка, трипсинов поджелудочной железы, всех видов ферментов кишечных соков и желчи печени, которые, попадая в кровь, начинают растворять шлаки и старые клетки, чем омолаживают весь организм. Соблюдая также правило по утрам употреблять пищу с щелочной реакцией, а по вечерам с кислой, мы тем самым усилим эффект омоложения во много раз.

§ 9. Как можно быстро очистить организм?

Усвоение принятой пищи начинается у нас уже во рту. Далее оно продолжается в желудке, затем в кишечнике. Всасывающиеся в кровь трипсины и химотрипсины поджелудочной железы и слюнных желез способны растворять нерастворимые соли и помогают тем самым, выводить их из организма. Пепсины желудочного сока, всасываясь в кровь, перерабатывают все клетки животного происхождения, переводят шлаки в нерастворимые солевые соединения, очищают кожу и органы от старых клеток, тем самым омолаживая организм.

За один приём пищи у человека выделяется 2-3 литра желудочного сока и 1-2 литра поджелудочного сока и ещё больше сока выделяется в кишечнике. Эти данные для здоровых людей, у больных выделяется значительно меньше соков. При трёх-разовом питании желудочного сока выделяется 9 литров - это больше, чем самой крови находится в организме. При шестиразовом питании - 15-18 литров. Чем больше раз мы поели, тем больше желудочного сока выделится, тем больше его всосётся в кровь, тем больше он переварит шлаков и умерших клеток, т.е. пепсины с соляной кислотой переваривают отбросы нашего организма, что и даёт эффект омоложения.

Если у нас нормально работают желудок, поджелудочная железа и печень, то все органы поддерживаются в здоровом состоянии и не стареют. Когда печень забита из-за того, что человек употреблял горячую пищу, и посадил свой желудок, она не может выработать гепарин, не может излечиться сама и не может помочь восстановиться желудку. Получается замкнутый круг. Печень не может выработать гепарин, чтобы восстановить клетки желудка, а желудок не может выработать пепсины, чтобы очистить печень. Разорвать этот порочный круг можно только одновременно употребив несколько видов разбавленных кислот (прежде всего азотная и соляная, как рекомендует Б.В. Болотов), каждая из которых растворяет только ему присущие соли. Тогда мы сможем

94

очистить печень, а печень поможет восстановить функции клеток желудка.

§ 10. Потребность человека в информационной энергии

С пищей человек потребляет не только калории, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, адаптогены и витамины, но и качества пищи: упругость, эластичность, высокую адаптивность, выносливость и т.д. Неслучайно, сыроеды всегда бодры, работоспособны и почти никогда не устают. Употребляя же мёртвую, варёную пищу, человек обретает мёртвые свойства, превращая свой организм в смердящую помойку варёных отходов, становясь в итоге едва передвигающимся полуразложившимся трупом.

Энергия качеств - это более высокая, чем тепловая энергия, которая не регистрируется современными приборами. На ее существование указывал ещё В. И. Вернадский, который назвал ее биологической, подчеркнув при этом, что она еще недоступна нашему пониманию.

Германский доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге "Основы лечения питанием на началах энергетике", изданной в России в 1914 г., выступил против общепринятой точки зрения, что критерием ценности пищи является её калорийность, утверждая, что ценность продуктов определяется накопленной ими

солнечной энергией. Соответственно наиболее важными источниками энергии для организма служат растения, богатые углеводами. Все продукты Бирхер-Беннер подразделил на группы, в соответствии с их способностью аккумулировать солнечную энергию. Так, сырые ягоды и фрукты, злаки и орехи он называет "аккумуляторами энергии первого порядка", овощи, стебли, листья, корни - "аккумуляторами второго порядка", а такие продукты, как грибы, маринады, соленья он отнёс к третьей категории, как уже переработанные или не способные к самостоятельной аккумуляции солнца. Но солнечная энергия остаётся всё равно энергией, которую всегда можно измерить в калориях.

Потребляемые качества пищи наша соотечественница Г. Шаталова предложила называть информацией, хотя понятие качество, в данном случае, более вместительно. Неслучайно у древлеправославных сохранились приветствия и благословения пищи, которые меняются каждые две-три недели: здравствуйте - в январе, мудрости - в феврале, счастья - в марте и т.д., а мы знаем, что благословение меняет вкус принимаемой пищи и её качества.

Если говорить о качествах, как о биологической энергии, то можно сказать, что биологическая энергия - это симметрия, причём симметрия, выраженная конкретным числом. И её нельзя замерить калориметром, поскольку она относится не к материальному проявлению, а к идеальному. А идеальное можно измерить толь-

ко идеальным. В нашем случае, зная, каким числом управляется качество, мы можем его всегда сравнить с другим качеством и числом, т.е. определить отношение, по которому сразу становится ясна соразмерность, или наоборот несоразмерность представленных качеств.

Именно через пищу осуществляется зомбирование людей на алкоголь, на курение, на голосование за того или иного политика. Потому что из качеств пищи создают гормоны, адаптогены, ферменты, способные изменить человеку поведение, мотивацию, и даже качество жизни. Получение человеком качеств важнее, чем получение калорий. Грудной ребёнок в день потребляет всего 100 килокалорий, тем не менее, за полгода он удваивает свой вес. Питаясь не столько калориями, сколько качествами матери, проявляющихся в её эмоциях, прежде всего, заботой о нём, любви к нему, радостью материнства. Чем выше и ярче качество, тем сложнее в нём симметрия. А чем симметричнее структура материи, тем меньше требуется на её поддержание энергии. Неслучайно в синергетике было обнаружено, что капля воды с высокосимметричной структурой, способна изменить структуру воды в сосуде, во много раз её превосходящей по объёму.

В кишечнике происходит синтез абсолютно всех гормонов и ферментов, которые способны синтезировать железы внутренней секреции, включая гормоны гипофиза, такие как эндорфин, "гормон счастья". Помимо фермен-

тов, в кишечнике способны созидаться вообще невероятные вещи. Так, например, в Индии при сжигании умерших йогов, достигших святости при жизни, на пепелище часто обнаруживаются драгоценные камни, которые созданы были в кишечнике самым святым из качеств, которыми он наделял пищу. У людей при чистках кишечника иногда, бывает, выходят не только глисты, но и неидентифицированные наукой животные, по внешнему виду похожие на пауков, ящериц, медуз. И это объясняется не тем, что человек ими заразился, а тем, что их создал кишечник, поскольку человек, хоть и опущен на уровень варёноедения, по своей сути остаётся богом, который может всё. Неслучайно в Палее (древней Библии) сказано, что создал бог человека по образу и подобию своему и Земля вскишела животными и растениями. Однокоренные слова - кишить, кишечник, вскишела, свидетельствуют, что основные виды животных и растений на Земле созданы были человеком, когда он ещё оставался богом и был свободным от навязанных иллюзий. Потому что кишечник - это божественный инструмент.

Именно разные мысли и разные качества (в нашем случае эмоции) позволяют из одних и тех же веществ человеческому организму синтезировать совершенно различные белки, ферменты, кристаллы, гормоны, и всё то, что в итоге может оказаться крайне полезным организму, и не только ему, но и биосфере.

§ 11. Какие виды энергий, кроме пищевой, нужны еще человеку?

Движения рождают особые виды энергии, которые по своей природе неравны энергии пищи. И видов таких энергий много, которые отличаются друг от друга частотой внутренних колебаний. Сыроедение без этих видов энергий малоэффективно в деле достижения человеком физического бессмертия.

В человеке одновременно присутствует пять начал:

животное (первое начало) - поскольку ему присущи все животные физиологические реакции;

растительное - в виде нервной вегетативной системы ответственной за гладкую мускулатуру, обеспечивающей статическую, заданную форму тела;

грибное - в виде способности организма питаться за счёт внутренних резервов;

кристаллическое - человеческий организм относят к жидким кристаллам;

и пятое начало - весь совокупный организм.

Физическое тело - тело жизни, которое питается благодаря энергии, получаемой от жима. Накопление в организме энергии "жи" вело к увеличению физической силы.

Эфирное тело питается энергией растяжения. Накопление энергии "хи" в организме

приводило к гибкости тела и расширению диапазонов органов чувств

Астральное тело формируется под действием статической энергии. Нетрудно догадаться, что если "жи" и "хи" аккумулировались организмом с помощью сжатия и растяжения, то "фи" могла накапливаться в результате статических нагрузок (на что указывают слова фиксация и фигура). Например, медленно в течение 10 минут встать, или наоборот присесть, или долго сохранять своё тело в одной позе. Поэтому сегодня слово "физкультура" мы трактуем совершенно неправильно, поскольку в древности она по своим упражнениям, больше напоминала индийскую йогу, чем динамические нагрузки. Накопление "фи" в организме вело к росту выносливости.

Ментальное тело питается энергией мыслей и благодаря упражнению "метания" Другими словами, энергия "ми" образовывалась в организме, когда человек из расслабленного состояния постепенно доводил себя до напряжённого и затем производил толчок (например, ядра), или бросок (например, копья) с последующим полным расслаблением. Это очень напоминает рост гриба в природных условиях, когда гриб достигает зрелости и у него происходит выброс или, лучше сказать, выстрел спор. Накопление в организме энергии "ми", вело к упругости тела. То, что это именно так, можно привести такой пример: думающие люди обычно дольше сохраняют молодость и здоровье, чем

100

мало думающие. Метательные упражнения действуют аналогично мыслительной энергии.

Казуальным тело формируется с помощью энергии интуиции, называвшейся в русском языке "ли" (литос - камень), откуда слова: лить, влияние, слияние - указывающие на возможности энергии "ли". Отсюда же происходит слово "лежание" - упражнение, способствующее накоплению энергии "ли", т.е. энергия "ли" рождалась при полном расслаблении человека.

Накопление энергии "ли" землёй и почвой ведёт к созданию местного микроклимата. Если имеется кристаллическая подложка, накопившая энергию "ли", несмотря на окружающий холод, корни растений не замерзают. Накопление "ли" в организме приводило к адаптивности (приспособляемости) организма. Именно благодаря этой энергии человек мог омолаживаться и не стареть. Простейшее упражнение по накапливанию этой энергии: напряжение мышц с последующим медленным расслаблением в положении лёжа (обратное метательным упражнениям).

Для каждого тела можно рекомендовать время исполнения соответствующих упражнения расположенных относительно времени пробуждения человека по ряду Фибоначи, что позволяет стимулировать все тонкие чувства и качества человека (см. книги автора "Волхвы" и "Бабы Яги, кто они?"). Главное понять, что организму нужны не просто физические упражнения, а разного качества движения, без

которых невозможно поддержание высокого уровня здоровья. Именно разного плана виды движений, позволяют человеку копить тот или иной вид потенциала, который по своему качеству значительно выше, чем просто молодость или, чем просто красота.

Дело в том, что многие гормоны могут синтезироваться только при определённых видах движениях или при определённом уровне обмена веществ, более того, при переменном уровне: сколько-то времени при интенсивном обмене веществ, а сколько-то времени при ослабленном и очень важно их соотношение. А в других вариантах, они просто не синтезируются. Поэтому у современного человека в условиях гиподинамии и полнейшей бедности видов различных движений, возможность достичь уровня своих предков, которые были богами - отсутствует. Только сознательное, с железной необходимостью преодоление сложившихся условий, может гарантировать человеку обратное возвращение к возможностям своих предков.

§ 12. ОБ ОЧИСТИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ

Как известно, старение - это накопление клетками продуктов метаболизма, которые клеткам не удалось вывести наружу. Эти белковые остатки объединяются с другими про-

дуктами метаболизма, образуя глобулы, которые вообще не поддаются расщеплению клеточными ферментами и выведению из организма. Накапливаясь с годами, эти не растворимые и не выведенные из организма белки ведут к необоснованному росту клетки и снижению внутриклеточного обмена. Не выведенные продукты метаболизма не только тормозят клеточный обмен, они останавливают синтез полезных и необходимых ферментов в клетках, и в итоге клетка утрачивает не только синтетические способности, она теряет также и возможность размножаться. Как только появляется больше 66 % клеток, не способных к размножению, возникают необратимые старческие процессы, и наступает смерть организма. Причина появления не выводимых продуктов метаболизма - это варёная, денатурированная пища, которая плохо усваивается организмом, а из усвоенной варёной пищи синтезируются неполноценные белки. Если пища проходит термическую обработку, она не должна превышать 40° С, в крайнем случае 50° С.

Очистительный комплекс, о котором мы уже говорили в книге "Сыроедение - путь к бессмертию" очень важен для организма. Особенно важно время, когда его лучше всего делать. Правильный выбор времени - это гарантия бессмертия, поскольку мы уже говорили не раз, что бессмертие - это функция времени. Например, если мы подчинили свой организм числу 5, вежа которого равна 4 часа 48 минут

(получаемая от деления 24 часа на 5), мы тем самым обеспечим своему организму жизненность. Беря за начало отсчёта точку своего питания время первого вдоха, а лучше точку первого приёма пищи после рождения, мы получаем пять приёмов пищи в сутки, следующих друг за другом через 4 часа 48 минут. Естественно мы выбираем только дневное время. Таких точек будут три, а две будет приходиться на ночное время.

Теперь, если мы разделим 4 часа 48 минут на чудесное число 1,618, мы получим 2 часа 58 минут. То есть через 2 часа 58 минут мы можем начинать делать очистительный комплекс. Именно эта вежа будет способствовать укреплению жизненности организма.

Известно, что межклеточная жидкость омывает клетку постоянно. После приёма пищи, она приносит пищу, а спустя некоторое время, она выносит из клетки продукты метаболизма. То есть она выполняет в одно время питательную функцию, в другое время выделительную. Если мы не будем своим разноречивым по времени питанием нарушать эти две функции, мы тем самым обеспечим нормальное функционирование всех клеток и создадим гомеостаз, которого так не хватает клеткам человеческого организма, а известно, что из-за его отсутствия клетки быстро погибают. В условиях же стабильности они будут бессмертными.

Правильно расположенный по времени очистительный комплекс обеспечит выделитель-

ную функцию клеткам и всем органам, выполняющим функцию фильтрации крови. Исполняя очистительный комплекс три раза в день, человек худеет в среднем по 6-8 кг в месяц. Исполняя его по вежам, мы тем самым обеспечим себе защиту от спонтанной телепортации.

Когда человек просыпается - он потягивается. Это связано с тем, что потягивающие упражнения выводят из межклеточного пространства продукты выделения клеток, скопившиеся за ночь. Поэтому очистительный комплекс начинается с потягиваний. Но нам интересно очистить не только межклеточное пространство, но и клетки нашего организма.

При выведении из себя продуктов метаболизма клетка должна интенсивно вибрировать. К старости способность к вибрациям, вследствие роста и утяжеления клетки, снижается, и клетка вообще становится неспособной самостоятельно избавляться от продуктов белкового распада. Известный авиаконструктор А. Микулин предложил простейший способ "помощи" клетке - виброгимнастику, которая заключается в прыжках или в пружинистых ударах пятками о землю. Но дело всё в том, что клетка выделяет продукты метаболизма всей своей поверхностью, а не только нижней частью, которой помогает виброгимнастика А. Микулина. Поэтому вибрации должны совершаться обязательно во фронтальной и сагиттальной плоскостях (трясти, как цыганка, тело, голову, руки, ноги), а также в вертикальной плоскости вверх

- вниз. Нижнюю часть клеток можно очищать с помощью прыжков, а верхнюю с помощью кувырков или прыжков с прижатой головой к коленям. Для молодых людей можно рекомендовать 12 прыжков и 12 кувырков, а для людей в возрасте кувырки можно заменить прыжками в наклонённой позе или вибрацией рук, ног, тела - вверх-вниз лёжа на спине на полу.

А. Микулин очищал клетки прыжками, т.е. чистилась только нижняя часть клеток, а клетка выделяет, как уже указывалось, всей поверхностью, для чего нужны боковые вибрации и кувырки. О том, что клетка не может очистить свою верхушку, свидетельствует быстрое старение лица, которое происходит раньше тела потому, что у клетки стареет верхушка, которая не способна к самоочищению и вследствие индукции старение верхушек передаёт верхней части тела - шее и лицу. Существует ошибочное мнение, что лицо и шея стареют из-за того, что они не покрыты одеждой, но у папуасов и пигмеев, которые ходят без одежды, прежде всего тоже стареет лицо и шея, что доказывает нашу правоту об индукции части (клетки) на целое (тело). К тому же по одному из православных догматов "что сверху, то и внизу, что внутри, то и снаружи", следует: раз у клетки стареет верхняя часть, значит, и у человека стареет лицо, поскольку в жизни у людей кувырки вообще не присутствуют.

Применяя виброгимнастику, сразу после неё хочется потянуться, это вызвано тем, что посту-

пающие в межклеточное (тканевое) пространство продукты метаболизма, при напряжении мышц и тканей, поступают в капилляры и двигаются к почкам, где кровь от них очищается.

Потягивания можно заменить опять же виброгимнастикой, которая способствует выделению продуктов метаболизма не только из клеток, но и из межклеточного пространства, если встряхивание происходит при напряжённых мышцах. Для этого напрячь мышцы и потрясти тело в течение 12 ударов сердца в сагиттальной плоскости. Затем столько же времени во фронтальной, и столько же времени в вертикальной плоскостях.

Если проводить каждые два часа виброгимнастику, клетки приучаются выделять и питаться по часам, и таким образом, выходят на эндомиксис¹, при котором размножение (деление клеток) не нужно, поскольку клетка омолаживается без деления.

Межклеточное пространство необходимо содержать в чистоте и очищать от выделившихся веществ из клеток, поскольку клетка выделяет продукты метаболизма в межклеточное пространство, из которого она дышит и питается. Для этого можно виброгимнастику с напряжёнными мышцами заменить упражнением, очищающим межклеточное пространство. Нужно

¹ Эндомиксис - период, когда клетка перестаёт питаться и происходит внутренняя перестройка её организма.

глубоко вдохнуть и напрячь всё тело, затем сжаться в комок (прижать руки к груди, присесть, и максимально приблизить голову к коленям) и находиться в этой позе 12 (24, 48) ударов сердца, пока содержимое межклеточного пространства не поступит в лимфатическую систему. Можно простимулировать впитывание содержимого из межклеточного пространства в лимфу, для чего в этом положении на мгновение расслабиться и снова напрячься. Сделать так 24 раза в ритме сокращения сердца (по 2 удара на напряжение-расслабление), чтобы наверняка очистить межклеточное пространство. А если вы не делали раньше этого, то можно увеличить продолжительность этого упражнения до нескольких минут. В результате этого продукты метаболизма попадают в лимфатическую систему.

Лимфа движется под действием сокращения мышц, поэтому нужно все лимфатические узлы простимулировать сокращениями мышц. Начинайте с головы, напрягите горло и шею. Сделайте наклоны и откидывание головы 12 раз вперёд-назад (в ритме сердца), затем 12 раз вправо-влево. Затем простимулируйте подмышечные лимфатические узлы - 12 раз максимально отвести руки вверх и вниз в вертикальной плоскости, затем 12 раз в сагиттальной. Далее простимулируйте паховые лимфатические узлы. Сделайте 12 махов вперёд-назад правой, затем левой ногой. Затем 12 махов в стороны правой, потом левой ногой. Затем простимулируйте крестцовые лимфати-

108

ческие узлы. Присядьте, обхватите колени, и начинайте кататься со спины на ноги и обратно - 12 раз. Можно заменить это упражнение полушпагатом, меняя ноги 12 раз.

Очищение клеток и межклеточного пространства может произойти также после похлопывания себя ладонями (плоскими), что происходит за счёт механической вибрации и звука. Если же себя хлопать ладонками лодочкой (фокусными ладонями), то освобождается от продуктов метаболизма также костный мозг.

Далее прокачивание лимфы и стимуляция лимфатического сердца, которое называется "цистерной": вдохнуть, присесть, обхватить колени руками и 12 раз втянуть и вытянуть диафрагму. Все движения делаются с частотой, совпадающей с ритмом сердца. Можно модифицировать это упражнение и сделать его стоя, не приседая.

После этих мероприятий лимфа попала в венозную кровь, которая движется, как и лимфа, за счёт сокращения мышц. Лягте на спину и начинайте делать "перевёрнутый велосипед", как будто вы руками и ногами крутите педали (можно при этом ещё сгибать и разгибать шею). Делать это упражнение в течение 24 ударов сердца, пока лимфа не поступит в венозную кровь. Эффект от "перевёрнутого велосипеда" усиливается, если в руки взять гири.

После этого упражнения, когда кровь попала в почки, вы стимулируете очищение почек. Сделайте полный выдох и максимально

наклоните туловище назад, выпятите живот для создания отрицательного давления в полости живота, держать на выдохе выпяченный живот в течение 12 (24, 48) туков. Далее делаете наклон вперёд, максимально вдыхаете и сжимаете живот и удерживаете его так в течение 12 ударов сердца. Можно сделать это упражнение 4; 8 или 12 раз.

Почему мы делаем всё кратно 12? Потому что 12 - это дюжий, божественный счёт, и мы синхронизируемся через это число с минеральным царством Земли. При синхронизации с числом 48 происходит одновременно синхронизация с числом бессмертия - 8, и с дюжим счётом - 12. С числом же жизни 5 и кратными числами: 10, 15, 20, ... синхронизация нежелательна, так как жизнь на Земле находится в угнетённом состоянии. Однако при воздействии на живой объект, например, при лечении, используйте число 5 (один вдох на пять сердцебиений).

Можно делать модификацию этого упражнения. Лёжа на спине, пытаться делать мостик продолжительностью 12 туков сердца. Другая модификация этого упражнения: лёжа на животе, закрепив ноги под шведской стенкой, делаете подъём тела 12 раз в ритме сердца.

Если у вас совсем нет времени на очистительный комплекс, вы можете его заменить напряжением всех мышц тела, ног, рук, туловища, шеи, лица, которое необходимо держать в течение 12 ударов сердца. Напряжение, как уже указывалось выше, выдавливает из кле-

110

ток и межклеточного пространства продукты метаболизма в лимфатическую систему. После этого вы с каждым ударом сердца 12 раз под ряд напрягаетесь, делая расслабление на один удар сердца. Этим упражнением вы прогоняете лимфу в венозную систему. Лимфа лучше прогоняется, если вы будете попеременно сжимать на каждый удар сердца 12 раз сначала пальцы ног, затем последовательно мышцы ступней, голеней, бёдер и живота. После чего начинаем сжимать на каждый удар сердца 12 раз пальцы рук, далее 12 раз мышцы ладоней, затем столько же локтевые мышцы, шеи и лица, и заканчиваем мышцами груди. Делать это упражнение можно сидя на собраниях и заседаниях, во время передвижения в транспорте, переговоров, находясь в очередях или смотря телевизор. Практикуя ежедневные напряжения мышц, уже через месяц исчезнет целлит, и тело обретёт упругость. Это упражнение сохранит вам молодость кожи и организма так же, как и полноценный очистительный комплекс.

Вы сделали первую часть очистительного комплекса по очищению клеток и межклеточного пространства, прогона лимфы и венозной крови до почек и очищение их. Периодичность и количество очистительных комплексов в день можно приурочить к своим возможностям, например, если позволяет время делать через каждые два часа до восьми раз в день. Этим вы ускорите процесс омоложения своего организма.

Вторая часть очистительного комплекса направлена на очищение печени, селезёнки и лёгких.

Упражнения на селезёнку, для запуска и усиления иммунитета. Наклоны вправо- влево в сочетании со скруткой живота: торс в левую сторону, таз - в противоположную. Наклон туловища вправо и назад - вдох, сжали селезёнку, наклон туловища влево и назад - выдох, расслабили её и выпятили живот. Это упражнение очищает селезёнку, которая начинает вырабатывать больше белых кровяных тел в борьбе с инфекцией в организме и одновременно это упражнение прокачивает лимфатическую систему.

Упражнение на печень для запуска репаративной функции клеток и очищения сосудов. Оно такое же, как и на селезёнку, только наклон со вдохом делается вправо, а наклон с выдохом влево, после чего выпятить живот, за счёт чего в брюшной полости создаётся отрицательное давление и из клеток печени начинают выходить шлаки. Сделайте это упражнение 12 раз, постаравшись синхронизироваться с ударами сердца.

Можно использовать модификацию этого упражнения. Вдохнуть, согнуться на правый бок и вдавить пальцы рук в правый бок. Стимуляция печени - это одно из важнейших мероприятий очистительного комплекса.

Очищение лёгких мы делаем с помощью полного выдоха, после чего мы раскидываем

руки и расправляем грудную клетку, создавая отрицательное давление в лёгких, что способствует их очищению. На вдохе мы опускаем руки. Сделать так 12 раз.

Далее мы вдыхаем животом, максимально выпятив мышцы, и резко сжимаем живот (можно даже несколько раз), что способствует сжиманию диафрагмой лимфатического сердца, из которого выдавится лимфа. Сделать это упражнение 12 раз. Этим мы завершаем вторую часть очистительного комплекса. Надо сказать, что если этот тип дыхания сделать рефлексорным, т.е. когда человек не будет думать о нём, а оно само будет исполняться организмом, то это заменит второе сердце (которое было у человека раньше, качавшее венозную кровь), тогда человек сможет содержать свой организм в постоянно молодом состоянии.

С помощью полного очистительного комплекса можно добиться быстрого омоложения всего организма именно благодаря ежедневной стимуляции внутренних органов, что является для них малым стрессом, стимулирующим их работу, мы можем всегда держать их в тонусе и не давать им зашлаковываться, особенно это касается тех, кто ест варёную пищу.

§13. Как возвратиться к божественности наших предков

Без физических упражнений, без движений и напряжений мышц, кальций не усваива-

ется костями, поэтому в условиях гиподинамии наблюдается разрушение зубов и остеопороз (рассасывание костей). При гиподинамии наблюдается ещё одно неприятное явление (вернее его отсутствие), не выработка тестостеронов (мужских гормонов) и прогестостеронов (женских гормонов), которые могут вырабатываться только при физической нагрузке. Более того, многие гормоны, которые были у наших предков, когда они были богами, могут вырабатываться подобно тестостеронам, только в условиях высокого уровня обмена веществ.

Английский учёный Нордон в 1897 г. определил, что энергетические затраты в покое - когда люди просто лежат - составляют 33,6 ккал/кг в сутки. Эти энергетические затраты называются основным обменом. При весе человека 70 кг, основной обмен равняется:

$$33,6 \text{ ккал/кг} \times 70 \text{ кг} = 2352 \text{ ккал}$$

Умножив эту величину на "сечение жизни" - 1,618, получим 3805 ккал, - это количество энергии, которое человек просто обязан тратить ежедневно, чтобы поддерживать оптимальный обмен веществ. Именно поэтому человеку нежелательно тратить больше этого количества килокалорий, и в то же время он не может позволить потратить меньше калорий.

Подчинение режима дня "жизненному соотношению" синхронизирует все внутренние ритмы организма и его клеток, которые пост-

роены на естественных ритмах, т.е. на ритмах, соотносящихся между собой как "жизненное сечение", широко распространённых в природе и космосе. Такая самонастройка позволяет входить в тонкие контакты с любыми живыми организмами.

Подобно тому, как мы вычислили, сколько времени человек должен спать, а сколько бодрствовать, разделив сутки на 1,618, получаем 9 часов 10 минут - сон, а 14 часов 50 минут - бодрствование, отношение между ними такое же, как $0,618 : 0,382$. Точно также мы можем вычислить, сколько времени, человек должен двигаться, чтобы получать божественную энергию, которая даёт нам исключительно движение. Для этого 14 часов 50 минут (время бодрствования), мы поделим на жизненное соотношение 1,618. Получаем 9 часов 10 минут и 5 часов 40 минут. То есть 5 часов 40 минут человек должен в течение суток двигаться и только 9 часов 10 минут своего бодрствования, он может сидеть за компьютером, за рулём автомобиля, употреблять пищу, и пр., т.е. заниматься деятельностью, при которой не происходит активного движения.

Обмен веществ должен поддерживаться интенсивной физической нагрузкой, когда возможен синтез многих высших гормонов. И это должно быть в течение дня. Посмотрите на собак они ведь никогда не ходят, а бегают. Но ведь в прошлом их предки тоже были богами. И культуру высокого обмена веществ они со-

хранили, в виде постоянного бега, хотя они уже давно не боги.

§14. О тайне бессмертия в русской волшебной культуре

Мне посчастливилось несколько раз встретиться с теми, кто называет себя бессмертными Кошами. Какие бы гадости про них не рассказывали и как бы ими не запугивали людей, все эти рассказы не соответствуют действительности. На них выливается столько грязи именно для того, чтобы мы боялись вступать в контакт с представителями волшебной русской культуры, ушедшей уникальной цивилизации. Коши все достаточно разные, но у всех у них одна общая черта - они не живут в нашем обществе. Я не думаю, что читателя более интересуют обстоятельства встреч, чем суть их взглядов, благодаря которым, они считают, что достигли бессмертия. Опишу одно такое знакомство. Чтобы вступить в ряды бессмертных Кошей, и получить соответствующие знания, мне пришлось пройти у них обряд добровольной смерти. Нужно было зажать себе рукой рот и нос, и не дышать до тех пор, пока не начнутся конвульсии и не наступит потеря сознания. Я не советую читателю проделывать этот обряд самостоятельно, потому что я не могу сообщить всех обстоятельств этого обряда, делающих его легко выполнимым, хотя и не приятным. И потом, я не видел,

116

как меня оживляли, а поэтому не знаю, как это они делают. Коши проделывают обряд "добровольной смерти", чуть ли не каждый день и, как они считают, благодаря этому обладают всеми фантастическими качествами, отличающих их от простых людей. Причём, наряду с известными чудесными качествами, у них есть и такие, о которых я не только в сказках, но даже в самых крутых фантастических романах не читал. Зато встретил воочию.

В русских сказках, хотя они все переименованы, описаны реальные персонажи и реальные события. Правда они переписаны так, что запугивают детишек Бабой Ягой и Кощеем Бессмертным с малолетства. Баба - это уважительное обращение к носителю знаний и традиций, что сохранилось, кстати, у индусов и в некоторых правоверных странах, а яга, почти, что и йога - своеобразная дисциплина жизни, основанная на математике. Как среди Баб Яг, так и среди Бессмертных Кошей, есть и мужчины, и женщины и соответственно дети.

В одной из версий сказок про Коша Бессмертного описано, что Кош, каждый день умерщвлял и воскрешал свою супругу (естественно перед этим "похищенную"). В действительности, он умерщвлял её для того, чтобы она обрела качества бессмертия, а не для того, чтобы она "добровольно" стала его "женой", как нам сейчас это преподносят. Настоящим Кощеем считается у них не тот, кто прошёл "обряд добровольной смерти" - это лишь начальная сту-

пень, а тот, кто самостоятельно может умереть и воскреснуть. Как только человек достигает этой возможности - он без всякого диплома становится Бессмертным Кошем.

Все русские сказки переиначены, как и вся русская волшебная культура. Об этом я уже давно знал, и можно сказать почти привык к намеренным искажениям. Неслучайно старожилы русской волшебной культуры говорят, что из русского языка исчезло 34000 слов, а 90% оставшихся поменяли своё значение. И как только вы встречаете омонимы, так сразу можно говорить о нововделах в языке. К примеру, в русском языке существует множество слов, связанных с понятием "идти": шёл (шедь), ходить (ходь), семенить, прыгать, бежать, сигать, шлёпать, тащиться, топтать, ступать ... Это различные виды перемещения, обеспечившие нашей культуре волшебность, а теперь все они сведены к понятию "идти", хотя в том же английском существует всего два понятия "go" и "come", что говорит о недавнем возникновении этого языка и культуры.

Но вернёмся к обряду Кошей, который их делает бессмертными. Здесь мне кажется весь эффект заключается в насыщении крови CO₂, в котором наш организм постоянно нуждается. И не обязательно доводить себя до потери сознания, когда наступает нехватка кислорода. А можно несколькими задержками подряд вызвать такое же насыщение крови углекислым газом, которое можно достичь даже больше, чем при обряде Коша.

Как показал пионер и пропагандист метода задержки дыхания К.П. Бутейко, человеку углекислый газ нужен в неменьшей степени, чем кислород. Если в атмосфере CO_2 находится всего 0,03 %, то в крови его концентрация составляет 4,5-6 %, а в клетках аж 7 %. (в то время как кислорода там всего 2%). При содержании CO_2 в крови меньше 3,5% наступает смерть организма. У здорового человека концентрация углекислого газа обычно в пределах 6,1-6,7%. А в промежутке между 6,5% и 3,5% лежит куча всяческих болезней. Организм не может позволить вымывание CO_2 ниже 3,5 процентов, он не хочет умирать, поэтому он принимает защитные меры: закладывает нос, спазмирует гладкую мускулатуру (желудок, кишечник, сердце), сужает сосуды, по которым уходит CO_2 из организма. В результате этого мы получаем болезни сердца, сахарный диабет, туберкулёз лёгких, вегетативно-сосудистую дистонию, и ещё 150 болезней, многие из которых называют неизлечимыми, но это неверно. Их можно и нужно лечить. Но только методом от обратного - сделать своё глубокое дыхание неглубоким".

Если CO_2 в крови менее 4,5% происходит спазм гладкой мускулатуры лёгких, органов пищеварения, артериолах и возникает нехватка кислорода в тканях, поскольку эритроциты отдают кислород только при высокой концентрации CO_2 в крови.

CO_2 в естественных концентрациях нормализует тонус гладкой мускулатуры и тем са-

мым: расширяет мелкие артерии и капилляры там, где они сужены (уменьшение содержания углекислого газа в крови ведет к их спазму), нормализует тонус вен - при недостаточном тонусе вен развивается венозный застой крови, расширяет суженные бронхи, расслабляет спазмированные и тонизирует атоничные гладкие мышцы полых внутренних органов - желудка, кишечника, желчного пузыря, желчевыводящих путей и мочевыводящих путей.

Достаточная концентрация углекислого газа необходима для поддержания правильного обмена веществ и нормальной работы эндокринной системы. На обмен веществ углекислый газ влияет, в частности, своей способностью уменьшать вязкость коллоидных растворов. Повышение вязкости коллоидных растворов организма (из-за неправильного питания, хронической гипервентиляции и гиподинамии) ведет к снижению скорости протекания биохимических процессов, накоплению в клетке ядовитых продуктов обмена, солей, канцерогенов.

Углекислый газ способствует восстановлению адекватной восприимчивости нервной системы, способствует стиранию застойных очагов в коре головного мозга ("память о неприятностях"), отрицательно влияющих на восприимчивость нервной системы.

Поэтому использование дыхательных техник В.Ф. Фролова и К.П. Бутейко, поможет достичь человеку чистоты тканей и отличного здоровья организма.

Приводим обобщённую таблицу дыхания и здоровья составленную коллективом исследователей, поборников эндогенного дыхания.

Контрольная пауза между вдохом и выдохом продолжительностью 60 секунд, которую может выдержать человек, соответствует уровню углекислого газа в крови 6,5%. Если она менее 5 секунд - это значит, что уровень CO₂ в крови приближается к уровню 3,5%. А если 0-2 секунды, значит у человека предсмертное состояние.

2-5сек. - пауза между вдохом и выдохом от двух до пяти секунд указывает на тяжёлое состояние здоровья, наличие тяжёлых и скрытых заболеваний;

5-10сек. - зона повышенного риска: любой неблагоприятный фактор приводит к падению здоровья в зону опасности для жизни;

10-20 сек. - плохое здоровье (нерегулируемая и неупорядоченная жизнь, неправильное и несбалансированное питание, вредные привычки, плохие отношения с окружающими и т.д.).

20-24 сек. - первый переходный период. 20 секунд - нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья.

После 24 сек. - Все тяжёлые стадии хронических заболеваний остаются позади. Острые заболевания (грипп, простуда и т.п.) с помощью дыхательных гимнастик преодолеваются за 1-3 суток. С точки зрения современной западной медицины, это - "практически здоровый человек".

30 сек. - рубеж, на котором уходят многие хронические болезни, а прочие переходят в лёгкую стадию.

40-44 сек. - второй переходный период. 40 секунд - нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья.

После 44 сек. - высокая устойчивость здоровья, огромная работоспособность, оптимизм, прекрасное самочувствие

50 сек. - глобальная чистка нервной системы. Изменение мироощущения, созерцание, глубокие понимания и прочие психические изменения. Человек буквально меняется на глазах. Энергия благодати начинает подавлять все его прошлые переживания и страсти. Человек стремится к знанию и чистоте. Все болезни уходят в прошлое.

60-64 сек. - переходный период. 60 сек. - нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья в энергии благодати. Устойчивое стремление к духовности.

На уровне с естественной паузой выше 64 секунд находятся йоги-мистики, на этом уровне начинают проявляться сверхъестественные способности.

После 80 секунд начинается уровень сверхздоровья: человек становится неподвержен болезням, его здоровью уже не могут навредить какие-либо неблагоприятные факторы или воздействия окружающей среды.

Занимаясь дыхательными практиками Фролова или Бутейко, можно, таким образом,

выйти на божественный уровень, на тот, на котором находятся наши русские Коши. Почему на него не выходят все последователи этих двух энтузиастов, так это только потому, что они не сыроедят.

§15. Техника безопасности для сыроедов долгожителей

Нужно отдать должное русским Кошам они хорошо знают о физическом уничтожении всех тех, кто придерживается омолаживающего образа жизни, и долго остаются молодыми. Это ещё одна из причин, почему они не могут жить в нашем обществе, наряду с основной причиной, что ими запугали всё оставшееся русское население.

Большинство натурапатов умирают странной нелепой смертью. Например, Норманн Уокер умер в свои 120 лет при странных обстоятельствах, просто уснул и не проснулся. Что совершенно невозможно для абсолютно здорового человека. До сих пор идут споры, во сколько же лет он умер. На разных сайтах приводятся разные цифры его возраста: 109, 113, 116, 118, 119 и 120 лет. Несколько официальных источников утверждают, что он жил всего 99 лет. Такой разнобой в определение его возраста, говорит нам о том, что тёмным силам его долго не удавалось уничтожить, а когда всё-таки уничтожили, решили фальсифици-

ровать и возраст. Ведь людям не положено жить более 100 лет. И чтобы сохранить эту иллюзию идут на фальсификацию. Уж что, что, а фальсифицировать они умеют. Того же Поля Брега - пионера лечебного голодания сколько травили? Присудили ему даже премию, за лучшую мистификацию.

Многие натуропаты, умерли неестественной смертью. Тот же Поль Брег в 90 лет, якобы утонул в океане; катаясь на доске по волнам (серфинг), в действительности был отравлен рыбой. Да и смешно было бы поверить в несчастный случай, когда вскрытие показало, что у него организм 18-летнего юноши, т.е. он был силен и проворен и не мог умереть от того, что он делал много раз. Потому что у него достаточно большой возраст, чтобы иметь большой опыт и если бы ему грозила опасность, он бы просто не стал бы этого делать.

Герберт Шелтон - автор отдельного питания, абсолютно здоровый человек, умер, печатая на машинке очередную свою работу.

Александр Чупрун - пионер советского сыроедения, умер якобы от рака поджелудочной железы, в действительности от активной деятельности против вакцинации людей и прививок младенцам. Вакцинация и прививки являются бактериологической войной тёмных сил против Человечества.

Это только известные люди, а сколько погибло натуропатов неизвестных широкой публике? Например, Хорас Флетчер, пропаганди-

ровавший употреблять пищи не более 1200 ккал в день, чья очень эффективная система не получила широкого распространения, потому что он пищу жевал по 15 минут (у многих просто не хватало терпения, повторять его опыт). И, тем не менее, как было официально заявлено, он умер от проблем с пищеварением, которых в действительности, у него по определению не могло быть.

Из этих фактов становится ясно, что кому-то очень не хочется, чтобы люди жили долго, тем более были бессмертными. Поэтому и внедряются различные иллюзии, типа мясоедения, варёноедение, употребление поваренной соли, алкоголя и пр., которые реально сокращают жизнь людям, но при этом утверждается обратное, что эти "мероприятия" продлевают жизнь и способствуют здоровью. А кто вырвался за барьер 100 лет, и не поменял возраст в паспорте на более молодой, тому грозит смертельная опасность, быть отравленным, утопленным, уколотым шприцем с какой-то заразой, и стать умершим "при невыясненных обстоятельствах". Или быть задушенным подушкой у себя в постели, а вскрытие определит смерть "от старости" Или получить удар по голове, как Арнольд Эрет, а экспертиза определит несчастный случай, от того, что он поскользнулся и ударился головой.

Поэтому будьте осторожны со своим возрастом и не рассказывайте всем, сколько вам в действительности лет. Группируйтесь с та-

кими же, как и вы людьми сыроедами, придерживающихся здорового образа жизни, и уезжайте подальше из городов, но не разрывайте с городами полностью связь, чтобы и другие люди, достигшие просветления, могли потом к вам присоединиться.

A decorative border made of black and white floral and scrollwork patterns, framing the central text.

Часть III
СПДСЫРОЕДЕНИЕ

§ 1. Как с помощью варёноедения была разрушена волшебная русская культура

Название тонкий кишечник, связано не с его толщиной, а с его тонусом. Неслучайно тонкая кишка, как бы вы ни забивали свой кишечник, всегда остаётся пустой. Понятие тонкий, связано с понятием тон, сравните, утончённый (вкус), тонкий (звук) в этих примерах мы видим сохранение первоначального смысла название кишечника. Как только кишечник теряет свой тон (тонус), человек обречён на старение.

Основная причина лейкоцитоза, вызывающего старение и смерть организма человека - варёноедение. При варёноедении формируется комплекс варёноеда, который правильно назвать лейкоцитарный комплекс. Суть его в том, что чтобы вы ни ели - сырое или варёное, лейкоцитоз всё равно вызывается любой пищей: хоть варёной, хоть сырой. Потому что при смешанном питании, происходит связь между варёной и сырой пищей. И когда вы питаетесь исключительно сырой пищей, организм помнит, что сырая пища тоже связана с варёной, и он отвечает лейкоцитозом.

Поэтому, чтобы перейти безболезненно на сыроедение, необходимо сформировать комп-

лекс сыроеда, т.е. комплекс, способный синтезировать все необходимые организму вещества.

Дело в том, что варёноедение отучает организм от синтетических способностей и организм употребляет только те вещества, которые поступают с пищей, вернее, которые прорываются через лейкоцитарный барьер кишечника. И если человек всю жизнь питался варёной пищей, а варёной пищей, как мы знаем, питаются исключительно только паразиты - человек сам стал паразитом, т.е. не способным синтезировать белки, жиры, углеводы, а может только брать их готовыми от других, съеденных им организмов. Паразиты смертны, потому что зависят от субстрата, на котором они живут, с исчезновением субстрата исчезает и паразит. Поэтому люди, приобретая комплекс варёноеда, т.е. микробный комплекс (или комплекс паразита) заодно обретают и способность умирать.

Для внедрения смерти на Земле и для обучения людей искусству умирания была создана католическая инквизиция, которая внедряла варёноедение с помощью огня, меча и пыток, и всех, кто не отказался от сыроедения, она сжигала как еретиков. Об этом свидетельствуют сохранившиеся последствия от той деятельности. До сих пор в их церковном Типиконе (Уставе) говорится: "Да будут прокляты все, кто употребляет сырую пищу". А по традициям мы видим, что когда внедрялось мясоедение, пасхой называли зажаренного ягнёнка, что сохранялось вплоть до конца XIX века. Да и до сих пор при праздновании Пасхи сохранился обряд

"раздачи мяс", хотя сейчас пасхой стали называть запечённый творог и мясо давно не раздают, но название сохранилось. Большинство святых не были признаны католической церковью святыми только потому, что они были сыроеды. Например, того же Серафима Саровского церковь не могла признать за святого именно из-за сыроедения, на которое Типикон обрушил проклятия, и только по настоянию царя Николая II его вынуждены были объявить святым. Поэтому мы можем утверждать, что варёноедение - это чуждая Человечеству традиция, навязанная нам инородной католической инквизицией. И задачей каждого человека из варёноеда превратиться в сыроеда.

§ 2. Монодиета в формировании комплекса сыроеда

Можно выделить три уровня сыроедческого комплекса. Первый уровень - способности синтезировать из аминокислот - белки; из жиров - полинасыщенные жиры (со сложной формулой); из глюкозы и фруктозы - сахара (углеводы). Этот уровень существует практически у всех живых существ, а иначе бы жизнь не была бы жизнью.

Второй уровень - способность синтезировать сами углеводы, элементарные жиры (глицерины) и глюкозу с сахарозой. Это способны делать все растения, имея для этого воду, воздух и солнечные лучи.

Третий уровень - способность синтезировать витамины, адаптогены, и любые гормоны.

Четвёртый уровень - способность превращать одни элементы в другие.

Хотя мы и стали сыроедами, у нас сохраняется комплекс варёноеда и мы продолжаем по своей природе оставаться паразитами. А чтобы не быть ими, мы должны на фоне варёноедческого комплекса, сформировать синтетический комплекс сыроеда.

Комплекс сыроеда формируется, если человек употребляет какой-то один или несколько продуктов в течение длительного времени, например, месяца или года.

Подобный комплекс формируется у солнцеядов и они действительно перестают что-либо есть. Показателем, что у вас сформировался комплекс сыроеда, будет отсутствие желания питаться варёными продуктами и, если вы стали есть очень мало. А также способность легко переходить на солнцеядение и обратно.

Поэтому, прежде чем перейти окончательно на сыроедение, нужно сформировать у себя комплекс сыроеда. Для этого в течение месяца вы едите только один продукт, например, абрикосы, или черешню, или яблоки, или капусту, или финики, или зелёную гречневую кашу, или просо. Монодиета - это не голодание, хотя признаки голодания организма будут налицо. Монодиета - это перестройка организма на новые для него биохимические синтетические циклы, вернее, забытые с помощью варёноедения наши

божественные биохимические возможности.

Во время монодиеты полезно исправлять по утрам своё состояние с помощью аутотренинга, что способствует возвращению синтетических способностей, а ещё лучше использовать питание по вежам - через одно и то же время и лучше использовать 4 часа 48 минут - вежа числа 5. А если использовать чаровные отношения в принимаемой пище (отношение чисел своего рождения), то можно овладеть всеми способностями, которые нам дают числа и их отношения. Для этого нужно употреблять или два продукта, или четыре, в которых выдержаны ваши отношения.

После этого вы можете питаться как обычно сырой пищей, а если вы ещё не перешли на сыроедение, то можете есть и варёную пищу. Единственное условие, если вы хотите стать в итоге сыроедом - нельзя мешать варёную и сырую пищу, чтобы не происходило между ними связки - условного рефлекса, результатом которого будет пищевой лейкоцитоз не только на варёную пищу, но и на сырую. Обычно бывает достаточно одного месяца, чтобы избавиться от варёноядческих желаний и сформировать у себя комплекс сыроеда.

§ 3. Отличие монодиеты от моносъедения

Монодиета - это питание одним или несколькими видами продуктов в течение длительного

времени (неделя, месяц, год). Очень важно, чтобы за это время организм научился синтезировать из этой монодиеты абсолютно все необходимые ему вещества, вплоть до микро- и макроэлементов, которых недостаёт в этой монодиете. Кстати, если вы любите салаты, то следите, чтобы в первую съеденную ложку салата попали все нарезанные овощи и желательно в такой же пропорции, в какой они находятся в салате. Для этого нужно мелко резать овощи или фрукты и тщательно их перемешивать.

В последнее время среди сыроедов появилось новое течение - моносыроедение. Это не монодиета, поскольку моносыроедение предполагает употреблять разные плоды в один и тот же день, между приёмами которых должно выдерживаться время не менее 0,5-1 часа, поскольку их нельзя только употреблять вместе. Оно даёт ещё большие результаты по восстановлению организма, чем обычное сыроедение, в частности, ускоряются процессы регенерации тканей. Так, при моносыроедении, если вы порезали палец, ранка заживает почти на глазах.

Объясняется феномен моносыроедения так: когда человек утром попробовал пищу, мозг анализирует её состав с помощью слюны (по убыванию в слюне ферментов). По этой информации мозг даёт в желудок, поджелудочную железу и кишечник команду: сколько и каких нужно выделить им ферментов, чтобы эта пища переварилась полностью. К примеру, вы попробовали мёд, а стали есть кашу, мозг

по слюне проанализировал мёд и дал команду четырём органам пищеварения (желудку, поджелудочной железе, печени и кишечнику) на переработку мёда. Когда в рот вместо мёда попала затем каша - мозг даёт новую команду. Но органы перестроиться не могут, поскольку уже запущена программа на переработку мёда, которая требует десятки минут на исполнение. Пока она не будет исполнена до конца, органы не примут новой команды. Организм будет перерабатывать мёд, хотя съедена каша. Естественно, каша не переработается и не усвоится. При моносыроедении таких казусов не происходит, поскольку употребляется только один продукт, например, яблоко, затем через полчаса-час - груша, и т.д.

Надо отметить, что будучи сыроедом и продолжая питаться разнообразно, через несколько месяцев человека начинает тянуть на моносыроедение, ему становится уже не нужно всего этого изобилия блюд.

Нужно предупредить варёноедов, что употребление салатов на первое, а затем уже других варёных блюд - это ещё одна из пищевых диверсий против Человечества, поскольку подрывает здоровье организма человека. Салаты убаюкивают иммунную систему человека, организм не реагирует на момент начала потребления варёной пищи и четыре пищеварительных органа продолжают работать по перевариванию сырой пищи. Пока они перестраиваются на варёную пищу, часть варёной пищи

успеет беспрепятственно всосаться в кровь. Поэтому, если вы варёноед, то употребляйте салаты после супов и гарниров. Этой последовательностью вы сможете чуть-чуть сохранить своё здоровье, чем при последовательности, когда салаты употребляют перед едой.

Особенно ошарашивающие результаты по омоложению получаются, когда человек ест только один продукт в течение двух-трёх недель. До революции в России существовала целая школа монотрофов, которая после Октябрьской революции эмигрировала во Францию и там канула в неизвестности. Нам удалось найти лишь упоминания об этой школе в эмигрантской литературе. В случае монотрофного питания в организме человека запускаются синтетические процессы (которые, в обычной жизни у него гасятся с помощью прививок и варёноедения) и человек получает необычайный биопотенциал. У кого-то может возникнуть мысль, что тогда можно просто голодать, чтобы запустить синтетические способности организма. Но в том-то и дело, что при голодании, особенно при длительном, синтетические способности не восстанавливаются, а наоборот разрушаются, поскольку клетки человеческого организма у варёноедов и так голодают, а органы: печень, селезёнка и кишечник, от которых зависит бессмертие человека, не очищаются, и поэтому не могут сполна восстановить свои синтетические функции. Этим органам нужны мероприятия по очищению, которые хорошо

описаны у Малахова, Семёновой, Бутаковой. Само же голодание эффективно лишь для сыроедов и как элемент системы, например, системы Поля Брега, когда нужно голодать один день в неделю, три дня в месяц и двенадцать дней каждый год. Длительные голодания дают хорошие результаты, когда человек уже очистился от паразитов и основного балласта в желудочно-кишечном тракте, что достигается с помощью употребления одних только соков.

Если человек в течение многих дней на завтрак ест одну пищу, например, гречневую кашу, то у него потребность в ней сокращается. Но если он её поменяет, например, на мягкий рис, то насыщения первое время не происходит, поскольку организм каждый день в это время продолжает выделять по "памяти" ферменты для переваривания гречки. Из-за этого возникает переедание, и как следствие этого - не усвоение пищи. Поэтому у наших православно-правоверных предков пища была стабильной в течение 12-18 дней, а затем менялась, и снова оставалась такой же в течение 12-18 дней. И это повторялось ежегодно в одно и то же время, что вело к увеличению адаптивной системы организма и росту биопотенциала. А отсюда и продолжительность жизни тысячи и более лет. Этот тип питания можно называть постоянно периодическим.

Наш организм адаптирован к системам. Если у вас в течение дня меняется пища, то она должна каждый день так меняться в течение

конкретного времени, например, 12 дней. Тогда вы в течение этих дней становитесь тем, что вы едите. Ведь соотношение объёмов и качеств есть отношение чисел. А как мы знаем, миром правят числа и их соотношения, поэтому даже через пищу, вы можете управлять своей эволюцией и своими событиями. А если вы едите хаотично, то вы и представляете собой хаос и естественно ничем править не можете, но можете быть управляемыми хаосом.

Эффект очищения от постоянно периодического питания получается за счёт того, что микробы, проникшие в организм, так просто его не покинут. Вы перешли с варёноедения на сыроедение, они тоже перейдут. Вы перешли с одного продукта на другой, и они перейдут. Причём, они адаптируются быстрее, чем организм. Но если вы перешли на постоянно периодическое питание, организму уже не надо адаптироваться, он только переключается. А микробам надо адаптироваться, поэтому они будут голодать и не смогут в этот момент размножаться, и белые кровяные тельца их смогут тогда уничтожить. А если они успели адаптироваться к новому типу питания, то они размножаются быстрее, чем их уничтожают лейкоциты.

§ 4. Эталонное питание

Несмотря на то, что материнское молоко имеет всего 3% белка и столько же жира, ребёнок на нём и растёт, и вырастает, и обретает

новые функции. Попытки выкармливать детей коровьим или козьим молоком всегда приводили к высокой смертности среди детей, хотя по содержанию белка и жиров они превосходят материнское молоко. Научное изучение искусственного вскармливания началось около середины XIX столетия. Тогда было замечено, что если соблюдать чистоту и знать правильные принципы разведения молока животных, смертность младенцев несколько снижалась. Именно это натолкнуло ученых на идею создания искусственного молока, более близкого по составу к женскому молоку.

Искусственная смесь в несколько раз скуднее по составу, чем грудное молоко. Обычно она содержит 40-45 компонентов, тогда как в молоке матери обнаружено более 400 компонентов.

Наши предки, когда были богами, ели амброзию, делавшей их бессмертными и пили нектар - напиток богов, который также им давал бессмертие.

В индуистской мифологии роль нектара выполняла амрита, которая получалась, согласно Ведам благодаря пахтанию молочного океана.

Что же представляет из себя амрита, а по другой мифологии нектар? Во-первых, они не могли представлять из себя механическую смесь каких-то фруктов или соков растений, поскольку наши предки, будучи богами, могли получать фрукты и растения с любыми задан-

ными свойствами. В мифах прямо сказано, что и амрита и нектар готовились. А что значит готовились? Неужели варились? Это исключено полностью, поскольку мы знаем, что энзимы разрушаются при 40 градусах. Мы также знаем, что энзимы, являются катализаторами различных реакций, т.е. в их присутствии происходят химические реакции, но сами энзимы в них не участвуют. Собственно таким катализатором, может являться любой продвинутый человек, например Нинель Кулагина, демонстрировавшая явление телекинеза, могла передавать свою способность другим людям, достаточно было ей подержать человека за руку, и у человека тоже начинал получаться телекинез. То же касается явления левитации или ведания. Достаточно просто побывать в поле людей, владеющих этими способностями, чтобы на некоторое время и у вас эти способности проявились. Потому что способный человек сам выступает как катализатор, т.е. как энзим.

Поэтому мы можем утверждать, что наши предки готовили амброзию и нектар, воздействуя на пищу своим полем, так чтобы передать пище свойства того или иного числа бога. Известно, что число бессмертия восемь и угол воздействия 450 ($3600 : 8 = 450$) поэтому разместив руки над принимаемой пищей под углом 450 , мы тем самым передадим пище свойства бессмертия. Время воздействия на пищу играет большое значение, и его можно определить по таблице оптимально-эффективного воздей-

ствия, приведённых в книге автора "Обереги". А поле рук человека, образующие тот или иной божественный угол, создаёт как любой правильно организованный энзим, макрополе того или иного бога, которое действует подобно полю энзима, только на весь организм сразу. Видимо, приготовление амброзии, в случае твёрдой пищи и нектара, в случае жидкой пищи (соков), сводилось правильным угловым воздействием на пищу, которая приобретала после этого свойства данного угла и соответствующего числа, в котором и была заключена функция соответствующего бога. Другими словами с помощью углового воздействия биополем передавались не только качества бессмертия, но и все другие качества богов, скрываемые в тех или иных числах и в соответствующих им углах.

§ 5. Зеленые майонезы, зеленые крема и сырые хлеба

Зелёные майонезы отличаются от зелёных коктейлей, прежде всего тем, что в них обязательно входит растительное масло и растительное молоко, полученное из орехов или злаков. С помощью зелёного майонеза можно съесть любой салат из любой зелени, потому что правильно приготовленные зелёные майонезы, как правило, очень вкусные.

Рецепт его приготовления очень прост. Сделайте кунжuto-маковое или миндальное моло-

ко (сколько поместится их в кофемолке), и высыпите это в стакан с сырой водой и взболтайте. Молоко готово к употреблению. Теперь вылейте его в блендер и поместите в него любую зелень, которая у вас имеется под рукой: укроп, петрушка, салат, кинза, сельдерей. Или дикорастущую зелень: сныть, крапива, лебеда, осот, и т.д. (кроме горьких трав). Влейте в него растительное масло холодного отжима, можно стакан, а можно значительно меньше и сок от половинки лимона. Добавьте соль, чайную ложку сухой горчицы, специи по вкусу и тщательно перемешайте на блендере. Майонез готов к употреблению. Но его не нужно хранить неделями, так как у него со временем портится вкус. Виды молока, орехового или злакового, можете подбирать сами, как и вид масла: подсолнечное, оливковое, арахисовое, льняное, рыжиковое, амарантное и т.д. Можно делать сладкие зелёные майонезы, добавляя туда вместо соли и специй мёд и ваниль, то тогда это уже будет крем для пирожных, который можно намазывать на сырой хлеб или сырые печения, которые лучше называть пряниками, поскольку туда нужно обязательно класть пряные травы.

Сырые хлеба готовятся из злаков любой покупной муки, но лучше самому её намотать на портативной мельнице. Муку перемешать с тщательно размолотыми семечками или жмыхом овощей, оставшихся после соковыжималки. Смочить водой, чтобы получить тесто, добавить соль, приправы по вкусу, раскатать в

лепёшки и сушить на солнце или сушилке для трав. Количество комбинаций муки и овощного жмыха неограниченно. Хлеба можно заготавливать сразу на несколько дней. Если у вас нет овощного жмыха, можно сделать ещё более простой рецепт хлеба. Взяв лишь одну муку и добавив в неё соль по вкусу. Добавить воды и замесить тесто. Раскатать в лепёшки и сушить на солнце или сушилке для трав.

Если в качестве жмыха берётся жмых фруктов, то получаются вкусные пряники, с добавлением мёда, ванили и других обычных пряностей, добавляемых в сладкие блюда.

Из сырого хлеба получают хорошие гренки, которые можно использовать в традиционном праздничном итальянском салате, переделанный на сыроедческий лад. Крупно порезать листья салата, смазать их зелёным сырым майонезом и посыпать сырыми гренками. По краям тарелки украсить салат помидорами чили и кусочками авокадо. Возможны варианты.

§ 6. СПДсыроедение

На примерах из истории мы можем видеть, что когда питание у человека однообразно, продолжительность человеческой жизни увеличивается до 300 и более лет.

Перечислим случаи, которые попали в прессу и стали достоянием гласности. Турчанка, о которой сообщает основатель геронтологической школы в России Нагорный А.В., прожила 254

года, питавшаяся одной лишь молочной кашей и умерла через 6 месяцев после того, как её перевезли в президентский дворец и стали кормить разнообразной президентской пищей.

В Тибете, много долгожителей, особенно среди тех, кто представляется из тайной страны "Гималаи". Так доктор Ли, родился в 1667 году, а умер 1923 году, прожив, таким образом, 256 лет. Своё долгожительство гималайцы объясняют тем, что они не нарушают законов природы, в частности практически не едят варёной пищи.

Народ хунзу в северной Индии, пока он ел одни лишь абрикосы, абрикосовые листья и семечку - жил в среднем, как пишет Е.П. Блаватская, 300 лет. Сегодня, когда этот народ научили есть другие продукты, полученные от нашей цивилизации, возраст их не превышает 120 лет.

Народ тубу в северной Африке, пока ел одни лишь финики и просо, тоже жил по 300 и более лет. Правда, сегодня их меню значительно расширилось и поэтому они стали жить, как и хунзу, по 120 лет.

Почему при однообразном питании продолжительность человеческой жизни резко возрастает? Ответ лежит на поверхности..

Мы знаем, что клетки человеческого организма вне организма сохраняют своё бессмертие, а внутри организма срок их жизни ограничен и они умирают. Потому что вне организма в культиваторах удаётся создать постоянные условия их существования. В условиях же раз-

нообразного питания организму трудно поддерживать свой гомеостаз - постоянство внутренней среды, а особенно трудно поддерживать это постоянство клеткам желудка и кишечника, куда попадает разнообразная по химическому составу пища.

Именно поэтому клетки кишечника и желудка у приверженцев разнообразного питания живут всего 3-5 дней. Чуть больше живут клетки печени - 40-60 дней, а клетки почек живут всего нескольких часов и их жизнь редко достигает нескольких дней.

Далее по возрастающей - клетки крови эритроциты живут 4 месяца (120 дней).

Лёгкие - 812 дней.

Нервные клетки, клетки, мозга, сердца, мышц, живут столько же, сколько живёт человек.

Из этих данных, мы видим, что живут меньше всего те клетки органов, которые соприкасаются с пищей. И если пища каждый день разная (что не способствует постоянству среды в кишечнике), то клетки этого органа и желудка массово отмирают.

Человек приходит в этот мир моносыроедом и живёт на одном материнском молоке (т.е. на монодиете) минимум целый год. Это позволяет ему расти и развиваться, хотя в материнском молоке белка всего 3%. Подрастая же, его начинают пичкать разнообразной пищей и развитие его затормаживается. Материнское молоко имеет всего 2-3% белка, и, несмотря на это организм ребёнка интенсивно растёт. Это говорит о

том, что у ребёнка организм ещё чистый и кишечник способен осуществлять свои синтетические функции. Когда кишечник зашлаковывается, он становится неспособным синтезировать белки, углеводы, витамины, и вынужден их извлекать из употребляемого субстрата пищи.

Почему нервные клетки, клетки мозга и мышц живут столько же, сколько живёт человек? Потому что организму более-менее удаётся поддержать постоянство внутренней среды, т.е. постоянство химического состава крови, которая омывает все клетки внутренних органов. И поскольку ни нервные клетки, ни клетки мозга и мышц не соприкасаются с разнообразной пищей, они могут жить долго. Но если желудок и кишечник будут соприкасаться с одним и тем же химическим составом, тем самым мы создадим им постоянство среды и тем самым, обеспечим им длительное существование, как и клеткам мышц и мозга.

Далее мы видим, что когда человек ест одну пищу в течение месяца и меняет её, в следующем месяце, излечивается практически от всех болезней, в том числе проходят даже неустраняемые хирургические ошибки.

Клеткам для адаптации к новой пище нужно три дня, ещё три дня уходят на восстановление синтетических способностей, и только с 7 дня начинается нормальное функционирование организма и его пищеварительной системы.

Клетки лёгких, соприкасающиеся с воздухом, и поэтому живут 812 дней. Клетки кожи,

тоже соприкасаются с воздухом и живут соответственно 7 дней, поскольку у них не такое обильное омывание кровью, как у лёгких,

Однако, если клетки кожи смачивать периодически водой, картина меняется, они резко увеличивают свою продолжительность жизни, что говорит о том, что наши традиции мыться один раз в неделю не обеспечивает им хорошего питания, а главное питания, что вызывает зашлакованность межклеточного пространства у тканей кожи..

§ 7. Пить или не пить?

Многие чудесные способности человека, определяются уровнем его биополя. Чем оно выше, тем проявляется большее количество способностей. Почему так происходит? Светящийся двойник человека имеет те же органы чувств, что и человек, но они воспринимают совсем другую информацию, нежели физическое тело человека. При увеличении его светимости происходит смычка с физическим телом, и человек начинает воспринимать информацию светящегося тела. Народный академик и целитель В.Н. Пьянков, обладающий феноменальными способностями, неоднократно указывал в своих публичных выступлениях на эту смычку, более того, назначение религии он видел как раз в смычке физического и светящегося тонкого тела человека. Их соединение происходит в результате роста святости чело-

века, почему и возникала светимость. Как мы знаем, у святых Сергия Радонежского, Миколы Чудотворца, Серафима Саровского, и других, аура так светилась, что днём была видна невооружённым глазом, а ночью их светимость была ярче костра. Поэтому их чудесные способности были невероятны. Русские слова-обращения: "Ваше сиятельство", "Ваше святейшество", "Ваша светлость" связаны с сиянием, которое наблюдалось у наших предков. Это говорит нам о том, что сиддхи (так называются волшебные способности человека на санскрите) в древности было обычным явлением. Свечение было вызвано не только святостью, но и жизненной (биологической) силой.

Увеличение биополя за счёт йогических (ягических) упражнений даёт человеку возможность слышать мысли других людей. Ещё больший рост биополя оживляет глубинную память, и человек вспоминает свои прошлые жизни; дальнейший рост ведёт к способности воздействовать мыслями на окружающую природу. Однако люди, обладающие этими способностями, встречаются редко. Все методики увеличения индивидуального биополя тщательно изымают тёмными силами и компрометируются, потому что его рост помогает разблокировать любые способности, встречавшиеся у наших богоподобных предков.

Один из сильнейших способов уменьшения биополя наряду с принятием варёной и животной пищи, это - употребление алкоголя. Как

показали исследования XIX века, о которых сообщает русский энциклопедист В. Битнер в своей работе "Верить - не верить", величина человеческой ауры (светимости) после принятия спиртного уменьшается в два раза, и её восстановление до первоначальной величины растягивается на несколько недель, что указывает на поражение структуры светящегося тела. Иначе говоря, выпивающий человек никогда не станет ясновидцем, телепатом, не достигнет сенситивных и волшебных способностей, не вспомнит о своих прошлых воплощениях и о своих прошлых знаниях. Известные люди такие, например, как Аполлоний Тианский или Пифагор, помнили не только свои предыдущие жизни, но и могли делать многие чудеса, потому что у них было сильное биополе. Но рабам иметь сильное биополе, было категорически запрещено. Римский писатель и политический деятель Катон Старший советовал для поддержания рабства каждому рабу выдавать по 27 литров вина в месяц. Сегодня людям предписано употребление вина, дабы никто из них не смог вспомнить свои прошлые воплощения. Алкоголь уничтожает не только память, но и клетки мозга.

У большинства клеток мозга - нейронов по два отростка (биполярные нейроны): один аксон, передающий сигнал от нейрона, другой дендрит, получающий сигнал к нейрону. Значительно больше в мозге мультиполярных нейронов с одним аксоном и дендритом, который несколько

ко раз ветвится надвое. Есть ещё одни вид нейронов, так называемые псевдоуниполярные нейроны, у которых один отросток делится многократно надвое. Встречаются униполярные нейроны (в основном в органах чувств) имеющие по одному отростку и безаксонные нейроны которые группируются вблизи спинного мозга, чья функция до сих пор слабо изучено.

Русский учёный Б. Вальцев открыл неизвестный до сих пор вид нейронов, имеющие по 200 и более отростков, которые он назвал "умными клетками мозга". Если всех клеток в мозге насчитывается 1010, то умных клеток согласно Вальцеву всего 106, т.е. в 10000 раз меньше, чем обычных нейронов. Почему о них было неизвестно раньше? Потому что они встречаются далеко не у каждого человека. А почему они встречаются не у каждого человека? Потому что они крайне чувствительны к составу крови, и если в крови присутствуют яды (а вся варёная пища является ядом для человеческого организма), то умные клетки в итоге погибают. Мы уже писали ранее, что с годами деменция (приобретённое слабоумие) нарастает. И нарастает она именно потому, что погибают умные клетки. Помимо варёной пищи их убивающей, особенно страдают они от принятия алкоголя. Достаточно человеку выпивать, даже раз в месяц, чтобы они погибли, так и не оправившись от алкогольного отравления, потому что им для восстановления нужно, как указыва-

лось выше 3-5 недель. Вот почему умные клетки встречаются преимущественно у женщин, поскольку среди них ещё встречаются индивиды, вообще не употребляющие алкоголь. Наличие в мозгу умных клеток не зависит от социального положения человека или его должности, неважно кто ты: дворянин или простолюдин, дворник или министр. Для умных клеток важно: варёноедишь ты или сыроедишь, употребляешь алкоголь или не употребляешь.

Людей умертвивших свои умные клетки легко определить, по их поведению. У них совершенно не критическое восприятие мира, они шарахаются от одного учения к другому, у них огромная информативность, но они не способны не анализировать, ни обобщать полученный материал. Всё, на что они способны - это выражать и повторять чьё-то чужое мнение, выдавая его за своё, но которое основано не на анализе и синтезе, а на симпатии или антипатии к носителю этого мнения. Потому что именно наличие в мозгу умных клеток, позволяет человеку совершать все интеллектуальные операции: анализ и синтез, индукцию и дедукцию, интеграцию и дифференциацию, классификацию и аналогию, прогнозирование и систематизацию, экстраполяцию и экстракцию. У алкоголиков и варёноедov со стажем - эти функции потеряны, как правило, навсегда. Таковы последствия употребления алкоголя и варёной пищи.

При правильном сыроедческом питании, у человека растёт биополе, что выражается в увеличении светимости его ауры. Светимость ведёт человека к высшим сиддхи. Кипячёная вода и молоко, а также варёная пища снижают биопотенциал человеческого организма. Как сообщает Томкинс в книге "Тайная жизнь растений", измеренный по методу Бови биопотенциал вареной пищи совпадает со значением раковых клеток и в два раза ниже, чем у сырой растительной пищи. Алкоголь действует, как и чрезмерное употребление NaCl, которая блокирует рост биополя. Как известно, натрий, как и алкоголь, увеличивает проницаемость клеточных мембран, что ведёт к засорению клеток всевозможными веществами, являющимися продуктами распада жизнедеятельности кишечных микроорганизмов, и вызывает быстрое старение организма. Кроме химической проницаемости алкоголь повышает электрическую проводимость клеточных мембран, что ведёт к потере клетками биополя, а значит и к уменьшению всех биоэнергетических способностей человека: телепатии, телекинеза, памяти о своём предыдущем воплощении и о жизни в загробном мире. Память о жизни на том свете требует особой энергетической поддержки. Поэтому, если некоторые люди ещё как-то могут вспомнить свою прошлую жизнь, то жизнь на том свете способны помнить единицы. Некоторые африканцы помнят свою пре-

дыдущую жизнь, как помнят её люди, не употребляющие алкоголь и варёной пищи. Но, если бы все люди не употребляли алкогольные напитки, тёмные силы обязательно придумали бы что-нибудь другое, чтобы человек забыл свои предыдущие жизни.

Современными учёными изучено действие почти 70 гормонов. По оценке ряда исследователей, число тканевых гормонов, которые слабо проявляют себя в организме, приближается к 1000. Если вспомнить, что более 95% генетического аппарата человека принимает участие в синтезе гормонов, но гормоны не синтезируются и находятся в выключенном состоянии, одной из причин этого является употребление алкоголя и варёной пищи, то становится понятным, почему у человека крайне мало эмоциональных состояний. Мы знаем, что все преобразования и превращения связаны с гормонами. Гормон адреналин превращает головастика (по сути, класс рыб) в лягушку (класс земноводных), а гусеницу (класс кольчатых червей) в бабочку (класс насекомых). Можно представить, что могли творить наши предки со своим организмом, когда их генетический аппарат работал на все сто процентов! Они не только управляли своей индивидуальной эволюцией, они могли, как это описано в легендах и сказках различных народов, превращаться в любых животных и по своему усмотрению превращать других людей, животных и растений друг в друга и в новые виды! Пото-

му что они не употребляли алкоголь и не ели варёной пищи. Но, а многие люди добровольно блокируют алкоголем свои божественные возможности, которые однажды у них могли бы проявиться.

§ 8. Что же нам выбрать?

За последнее время в движении сыроедов сложилось и выкристаллизовалось несколько устойчивых течений, которые требуют разъяснения для тех, кто ещё только думает перейти на сыроедение.

Моносыроедение - это употребление, как мы уже писали, одного вида сырого продукта, фрукта, ореха, сырого злака или овоща. На моносыроедение переходят, как правило, сыроеды со стажем. Несомненно, моносыроедение эффективней сыроедения, но на нём трудно бывает преодолеть тоску по варёной пище, поскольку моносыроедение исключает имитацию варёной пищи, с помощью сырой пищи.

Монодиета - постоянная неизменяемая пища, которую человек может употреблять как в течение дня, так и в течение всей жизни.

Веганы - веганство, термин был введён в 1944 году Дональдом Уотсоном. В число исключаемых веганами продуктов питания входят: мясо, птица, рыба, животные морепродукты, яйца и молочные продукты. Помимо этого, веганы, как правило, не используют в быту изделия, содержащие кожу, мех, шёлк, шерсть и

другие материалы животного происхождения, иногда мёд.

Фруктоеды - те, кто питается исключительно фруктами. Американский исследователь профессор Брайан Вансинк на основе опроса 800 человек пришёл к выводу, что те, кто принимает фрукты, редко принимают у себя гостей и не любят готовить сложные блюда. В свою очередь овощееды любят принимать гостей, пробовать новые и экзотические рецепты и есть мясную пищу. Хотя эта информация может касаться только американского менталитета, поскольку в России ситуация совсем другая и различить по поведению фруктоеда от овощееда практически не возможно.

Мягкое и творческое сыроедение - необходимо для слишком зашлакованных людей, чтобы не получить опухоль почек. Его можно рассматривать, как переходную ступень от варёноедения к сыроедению. Но нельзя постоянно на нём оставаться, потому что оно не даёт омоложения, тем более не ведёт к бессмертию.

Мы умышленно не рассматриваем здесь вегетерианство, поскольку оно не может дать человеку здоровья, как он получает его от сыроедения. И мы не рассматриваем здесь солнцеядов, поскольку это течение сразу же себя ограничивает в возможности управления своими способностями, и блокирует собственную эволюцию. А самое главное не позволяет использовать свойства чисел, т.е. не даёт возможности людям вступать в контакт с богами.

Что же нам выбрать: сыроедение, моносыроедение, монодиету, или сменяемую постоянную диету СПДсыроедение (эспэдэсыроедение)? В общем-то, каждый человек может это определить сам. В зависимости от того, на что он претендует. Если он претендует на бессмертие, то он выберет СПДсыроедение, а если просто на похудание и оздоровление, то обычное сыроедение или моносыроедение. В любом случае, зарождающееся движение сыроедов у нас в стране и во всём мире - это начало новой цивилизации, которая грядёт на смену разлагающейся и умирающей цивилизации варёноедов.

Сыроеды должны объединиться в деле восстановления исчезнувших из нашего рациона фруктов, овощей и орехов. Сразу после революции, когда ещё оставались люди, помнящие дореволюционную культуру, Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году свою книгу "Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов", где они писали: "Природа создала в лесах, садах полянах, огородах около 600 видов фруктов, 200 видов орехов и 300 видов овощей" - которые встречались ещё тогда в России. Сколько вы сейчас знаете фруктов и овощей? - Не более сорока. А сколько орехов? - Меньше десятка. Во времена Сталина, под видом раскулачивания, уничтожали неизвестные нам сегодня виды фруктов, овощей и орехов. И всех, кто продолжал их выращивать, неважно, кем он был: бедняк, середняк или кулак, ссылали вместе с семьёй в места не

столь отдалённые, где уже никто ничего не мог выращивать. А теперь, вспомните, как во времена Горбачёва, под шумок, когда ввели сухой закон, было уничтожено в России множество сортов винограда, которых сейчас просто нет.

Поэтому задача сегодняшних сыроедов, восстановить хотя бы дореволюционные сельскохозяйственные культуры. Потому что до революции Россия, была развитой высококультурной сельскохозяйственной державой. Неслучайно в дореволюционном "Справочнике: Россия в цифрах и фактах" сказано, что Россия до 1905 года была основным поставщиком в Европу бананов и ананасов.

Чтобы цивилизация варёноедов не погибла вместе со всем Человечеством, нужно чтобы как можно большее число людей перешло на сыроедение, тогда они смогут подхватить эстафету от уходящей цивилизации варёноедов и влить в Человечество энергию жизненности и вечности, безболезненно переведя всю цивилизацию на сыроедение. Тогда мечты людей о Рае, не будут такими заоблачными.

Библиография

- Атеров А. (Тер Овенесян). Сыроедение. Интернетовская версия.
Артамонов В. Сад без ядохимикатов, М., 2000 г.
Батмангхелидж Ферейдон. "Ваше тело просит воды". Интернетовская версия.
Болотов Б.В. Это возможно! Киев 2006.
Бутакова О.А. "Академия здоровья". Международный коралловый клуб, М., 2008.
Бутенко В. Зелень для жизни. Санкт-Петербург, изд-во Питер Пресс, 2009.
"Исцеление по Бутейко" Составитель Тубольцев М.Н. Изд-во "Изотекст", 2003.
Вишев И.В. "Проблема личного бессмертия". Новосибирск, Наука. Сиб. отделение, 1990.
Друзьяк Н.Г. Как продлить быстротечную жизнь. Изд-во Крылов, Санкт-Петербург, 2009.
Королёв В. Обойдёмся без химии, М., 1999 г.
Лаппо Е.А. Почему мы так мало живём? Изд-во Диля, С-Петербург, 2009.
Микулин А. А. Дж. Сейдж. Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.
Неумывакин И.П. Неумывакина Л.С. Эндоэктология здоровья. М., С-Петербург, Диля 2004.
Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.
Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во "Диля", 2008.
Свищёва Т.Я. С чего начиналась трихомонада. С-Петербург, "Диля", 2004.
Слащинин Ю. И. Прогрессивный огород, сер. "Народный опыт", Вологда, 1999 г.
Советский энциклопедический словарь. М., "Советская энциклопедия", 1984.
Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году труд под названием
"Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов" Была переиздана издательством "Молот" 1991 г.
Тартак А.М. Золотая книга или здоровье без лекарств, С-Петербург, Изд-во "Диля", 2004.
Томкин Питер. Бэрд Кристофер. Тайная жизнь растений М., 2006. Изд-во "Гомеопатическая медицина".
Уокер Норманн У. Сырые овощные соки. изд-во "Соло", СП "Лесинвест, ЛТД", Краснодар, 1990.
Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв, Изд-во "Карта Молдавенияскэ", 1976.
Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание. Медицина третьего тысячелетия. Новосибирск, 2003.
Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. "Айрис-Пресс", 2006.
Шелтон Г. Основы натуральной гигиены, Изд-во ТЕРРА - Книжный клуб, 2002.
А. Эрет. Безслизистая диета Интернетовская версия