

Любава Живая

**ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ:
натуральное, природное, живое.**

**Москва
2013**

Каждый человек мечтает стать активным, успешным, счастливым, но жизнь проходит, а сил на это нет. Не хватает энергии, силы жизни, которая дарит нам возможность изменять ход событий к лучшему, творить и радоваться. А не хватает её потому, что мы ежедневно едим неестественную, невидовую, неживую пищу.

Экологичное живое питание - ежедневно доступный, естественный и «вкусный» инструмент для омоложения и активного долголетия. Вы почувствуете себя, юными и полными сил уже через несколько недель такого питания.

Книга поможет с легкостью избавиться от ложных стереотипов и иллюзий в области питания, настроить сознание на условия жизни в новом тысячелетии, применить полученные знания на практике и изменить свою жизнь к лучшему.

Вы научитесь выбирать полезные продукты, готовить их творчески и с любовью, употреблять осознанно, на пользу своему организму. Экологичное питание поможет Вам обрести новую энергию и выйти из круга проблем, направить свою жизнь в иное русло, куда Вы всегда мечтали: к здоровью, счастью, успеху.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вопросами питания и здоровья я активно занимаюсь уже десять лет (с 2002 года). А это значит, что читаю литературу по данному вопросу, посещаю лекции, сама их веду, провожу исследования, проверяю теорию на практике. За эти годы удалось пройти длинный путь от среднестатистического «условно здорового» человека до состояния, не скажу, что полного здоровья, но понимания того, каким же оно может быть в идеале. Хочу поблагодарить всех людей, встретившихся на моем пути и подаривших мне те кусочки знаний, которые путем проверки и отработки на практике сложились в законченную концепцию экологичного питания.

Самое главное, на чем следует сделать акцент, это то, что в каждый период у меня и моей семьи было, как мне казалось, *самое лучшее и полезное питание!* ...

Итак, моя «история питания». Из детства помню, как бабушка, воспитывавшая меня в тот период, старалась, чтобы я обязательно была накормлена. Но поскольку в садике есть меня заставить не могли, она пыталась накормить меня с утра на весь день «про запас». Сидя по утрам на кухне за столом с разнообразными блюдами, я думала о том, как запихнуть в себя сосиски, яйца, хлеб и запить все это чаем с бутербродом. С одной стороны, мне очень не хотелось опаздывать в детский садик, а с другой – было тяжело все это съесть. Помню, как к глубокому бабушкиному огорчению, я просилась в туалет и доставала из-за щек набитую туда еду. Ну что ж, идем в

сад. Опять я последняя! Все уже сделали зарядку и садятся завтракать.

За завтраком я сидела до обеда, воспитатели меня «воспитывали», не выпуская из-за стола, пока не съем кашу и не выпью какао с пенкой. Ох, уж эти пенки! До сих пор, когда их вспоминаю, мурашки бегают по коже. И как их удается создавать на какао – для меня это, наверное, останется тайной советского общепита.

Родители кормили нас с братом очень хорошо по понятиям того времени. Мои школьные годы пришлось на период, когда нам доставляли «гуманитарную помощь» с Запада. Достать в России «нормальные» продукты было сложно, и мы считали за великое благо, если удавалось занять очередь за американскими ножками Буша или получить в виде помощи пачку макарон и просроченные консервы. Тем не менее родители старались сделать все, чтобы у нас была вкусная и полезная еда. Папа покупал в деревне тушу быка, и мы всей семьей разделявали его, перерабатывали на полуфабрикаты, а затем замораживали и ели всю зиму. Папа привозил из деревни несколько мешков картошки. Мясо с макаронами, картошкой или гречкой было нашей основной едой. А еще, конечно, ягоды летом, яблоки осенью и даже редкие в те годы бананы. И все же к совершеннолетию я подошла с букетом хронических заболеваний и аллергией «не выявленного происхождения».

Затем настал период учебы в университете, когда поесть было вообще некогда, и питалась я, как и большинство студентов, всухомятку, наспех, тем, что

под руку попадется. А попадались булочки, шоколадки, полуфабрикаты и так далее. Мой будущий муж, сумевший разглядеть мою страсть к еде, приходил на свидания не только с цветами, но и с огромным пакетом разнообразной выпечки. Я даже не представляла, что такое разнообразие существует. До этого моей любимой выпечкой был черный ржаной хлеб. Потом я вышла замуж. На свое питание вообще не обращала внимания – это был второстепенный вопрос. Главные требования к еде - быстрота и легкость приготовления: сосиски, колбаса, лапша, которую надо только залить кипятком, пельмени, готовые блинчики и так далее. Но для любимого мужа, который приходил с работы, старалась приготовить обильный мясной ужин, чтобы порадовать его и обеспечить ему самое лучшее питание, которое мне таким казалось в тот период.

Потом родилась дочка, и я кормила ее только самыми полезными продуктами, которые рекомендовали все вокруг - и родные, и участковый педиатр. В основном это были продукты с молочной кухни: кефирчики, йогурты, творожки и дорогие импортные детские шоре в баночках. Но сложилась такая ситуация, что здоровый по всем показателям до шести месяцев ребенок, перейдя на это питание с грудного вскармливания, «заболел» пищевой аллергией, причем в очень сильной форме. В период активного заложенного природой набора веса с шести до девяти месяцев ребенок не только не набрал, но и потерял 3 кг. В то время тема аллергии не была модной и раскрученной, как сейчас, и мы начали искать методы лечения: классическая медицина, мануальная терапия,

гомеопатия, резонансная терапия (слава Богу, хватило ума не прибегать к гормонам и таблеткам, различным гормональным мазям, которые нам предлагались). Врачи рекомендовали кожные тесты и химические лекарства. Нетрадиционные методы тоже помогли лишь на время. Разочаровавшись, я с головой ушла в научные статьи по данному вопросу, но не нашла ничего интересного: кожные пробы, гормоны, блокаторы. Единственная разумная методика, которую удалось обнаружить в научных статьях - исключение аллергенных продуктов питания из рациона. За этот год я провела, на мой взгляд, работу целой лаборатории: изучала свойства продуктов, которые давала ребенку, способы их производства, влияние на организм дочки, вела пищевой дневник, куда мы записывали, что съели и реакцию организма: состояние кожи, поведение, настроение, время реакции. Таким образом, удавалось как-то решать проблему аллергии в течение некоторого времени - до тех пор, пока мы не исключили из нашего рациона почти все и не остались на воде, брокколи, картошке и капусте. Это был тупик!

Случайностей не бывает - и мне попала на глаза книга Н.А. Семеновой по очищению организма и разделному питанию. Все полученные к тому времени знания, собственные наблюдения и выводы хорошо совместились с доводами сторонников разделного питания. Отбросив все сомнения, я приняла решение действовать незамедлительно. Просто «забыв» об аллергии, я начала готовить по приведенной в книге Надежды Алексеевны Семеновой методике разделного питания, и результаты были потрясающими! Прошел

день, второй. Никакой аллергической реакции. Вот тогда я поняла, что значит еда в нашей жизни! Как она влияет на само ее качество - на настроение, на трудоспособность!

Дальше был путь, за который я благодарна своей дочери: если бы она не заболела, то не было бы постоянных поисков, надежд и разочарований, успехов и поражений – того бесценного опыта, который удалось приобрести за это время. Это было и очищение организма, и раздельное питание, и вегетарианство, и веганство, и сокотерапия, и сыроедение и даже ничегонеедение. Я считаю, что нам помогло то, что я не экспериментировала на дочке, а решила все попробовать сначала на себе. Раньше меня не волновало мое здоровье – папа учил нас не жаловаться, если что-то болит, а принимать как должное. Но здоровье дочери заботило меня очень сильно. Я не хотела, чтобы у нее что-то постоянно болело, как у меня. Пока мы искали способы исцеления, я каждый день питалась только тем, чем и она. Чистилась сама, когда делала ей очищение организма. Мне очень хотелось вылечить ее, чтобы она была веселой и счастливой, а не чесалась и не задыхалась по ночам. Но я не лечила только ее, как делают это многие родители, не изменяя своего образа жизни. Ведь болеют дети для родителей, чтобы они смогли измениться к лучшему. Мы шли с дочкой вместе. А потом к нам присоединилась вся семья. Мы вместе достигали результата. Аллергия у дочки прошла полностью.

Мне тоже посчастливилось избавиться от различных болячек (не хочу их перечислять, потому что

они в прошлом) и значительно усилить иммунитет. Истинную цену здоровью знают только те, кто был его лишен. Об этом говорит русская поговорка «что имею – не ценю, потерявши - плачу». В детстве я много болела. Мама таскала меня по врачам, больницам. Были даже серьезные ситуации на грани жизни и смерти, но Бог миловал. Цену здоровью я поняла еще тогда. Меня растила бабушка, и я видела, как людям тяжело в старости. Каждый новый год я просила Бога, чтобы он подарил мне здоровье. Ведь если мне сейчас так плохо, то что будет, когда я тоже состарюсь? И Бог мне помог! Он подарил бесценный дар знания, как достичь здоровья. Меня поразило тот факт, как болезненный и хронически больной человек может при желании превратиться в здоровую и сильную женщину. Мне пришлось идти много лет, чтобы понять принципы оздоровления. Я очень надеюсь, что мой опыт поможет вам пройти этот путь гораздо быстрее, эффективнее и приятнее. Доброго здоровья и благополучия Вам и Вашим близким на этом пути!



Я занимаюсь вопросами здорового питания потому, что это является делом моей жизни, моей миссией. Многие события складывались сами собой, подводя меня к нужному вектору пути. Как бы я ни пыталась от него отклониться, меня снова, как магнитом, притягивало на этот путь. Я очень благодарна за все подсказки моим учителям. Благодарю тех, кто поверил в экологичное питание и получил положительные результаты. Методика восстановления здоровья, молодости, активного долголетия путем экологичного питания – не

единственный путь, я это понимаю. Но у каждого человека своя дорога к счастью. Когда мой опыт помогает кому-то, я искренне радуюсь. Вот почему я выбрала путь экологичного питания. Просто это то дело, которое мне приносит наибольшую радость.

Введение

Есть много разных областей в мире, которые стоит изучать глубоко и подробно, но на все времени, вероятно, не хватит. Столько материалов по питанию: книг, концепций, теорий, рецептов, одних диет около 1000 – как разобраться в этой массе информации? Как выделить, что же главное для именно Вас? Чему стоит уделить внимание и время? И надо ли? Ведь, наши праотцы питаться точно не учились? Но они и не жили в таких условиях, как мы. Они имели чистый воздух, живую воду и натуральные продукты. Изменились условия – должно меняться и питание.

То, что мы едим, становится нашим телом, органами, кровью, мозгами. *А мы едим 3-4 раза каждый день!* Поэтому питание важно для каждого!

Современный мир диктует определенные требования к питанию. За последнее столетие значительно изменилась окружающая среда, превратившись в урбанистическую, неестественную систему городов. Возрос темп жизни, требования к работоспособности, здоровью, внешнему виду. Неудовлетворительное качество продуктов питания, ненормированный рабочий день и стресс загоняют организм человека в невыносимые для него условия. Снижается иммунитет, накапливается усталость, которая потом проявляется долготекущей хронической или острой болезнью, неожиданным инфарктом, диабетом или чем-то похуже.

2/3 всех заболеваний в мире составляют хронические неинфекционные заболевания, связанные

с питанием! (данные Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ). И это так. В больших городах практически на каждой улице есть стоматологические клиники и аптеки! Когда заболеваешь, то денег на здоровье не жалко. Но это только борьба со следствием, а не с причиной.

В данной книге приведены необходимые каждому человеку научные факты, изложенные простым для понимания языком, на основе которых Вы можете освоить практическую экологию питания современного человека. Это позволит построить собственный рацион таким образом, чтобы организм включил природные механизмы оздоровления и омоложения. Если Вы поможете себе простыми природными средствами очистить организм от шлаков и паразитов, то процессы восстановления пойдут гораздо быстрее.

Понимание экологических законов питания позволит Вам *восстановить свой вес, уменьшить количество времени на ночной сон, чувствовать себя более бодрым и энергичным, улучшить работу мозга, выглядеть значительно моложе*. Эти положительные изменения произойдут благодаря тому, что в кровь не будут проступать отравляющие вещества – «шлаки» и токсины, высвободится энергия в результате более быстрого и качественного пищеварения, освобождения организма от накопленных в жировой ткани «кладбищ» вредных веществ.

Правильное экологичное питание - важная часть оздоровления и восстановления организма, а

также главная составляющая поддержания здоровья на должном уровне.

Допустим, Вы купили хорошую современную модель автомобиля, проводите регулярно технические осмотры, своевременно меняете фильтры, свечи. Однако, если Вы заливаете некачественный бензин, замена фильтров требуется все чаще и чаще. Но достаточно использовать качественное топливо и машина работает без сбоев. Важно понять, что же нужно «залить» в организм человека, чтобы он работал правильно. Если питаться всем подряд, «фильтры организма»: печень, почки, кожа - будут загрязняться и выходить из строя. Это повлечет за собой сбой в работе остальных органов. А у человека фильтры поменять сложнее и дороже, чем у автомобиля.

Нужно наладить правильное питание, почистить печень, почки, кишечник, и здоровье человека - сложной саморегулируемой системы - начнет восстанавливаться.

Формула экологичного питания – это экосознание + экопродукты + экокулинария. То есть надо брать экологически безопасные натуральные продукты, правильно их готовить и употреблять разумно. Есть, только когда требует организм, только «живую» натуральную пищу, не переедать.

Главная цель книги - показать, что *правильное здоровое питание - это очень вкусная и полезная для организма еда, которую Вы можете приготовить в домашних условиях для себя и своих близких.*

Осознав законы переваривания пищи, можно самостоятельно решать, какие продукты питания и в каких сочетаниях принесут организму пользу в конкретных условиях, что, когда и с чем есть, чтобы быть здоровым, как правильно выбирать продукты, грамотно их обрабатывать, какую посуду использовать. В книге рассказано о том, какие часто употребляемые в пищу продукты, просто опасны для здоровья; приведен список полезных продуктов с описанием их оздоравливающих и защитных свойств; показаны особенности питания на разных этапах жизни, в различных ситуациях.

Приведена *схема правильного питания*, по которой можно легко *составить индивидуальный рацион*.

Осознав основы экологии питания, Вы сможете творчески подойти к своему рациону, самостоятельно, с учетом своих особенностей, разработать приемлемое для Вас меню, быть здоровым и открыть новые границы кулинарного искусства, готовя без кулинарной книги.

Удачи и новых открытий!

РАЗДЕЛ 1. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ

Знания, как известно, очень большая сила. В этом разделе пойдет речь о том, почему то питание, которое широко распространено, не является здоровым, не ведет к молодости и активности, а, наоборот, разрушает тело, разум и тонкие тела человека. Эти знания помогут Вам обезопасить себя и свою семью от основного источника поступления токсинов в организм. Так же мы рассмотрим, какие распространенные стереотипы и ложные утверждения в области питания мешают нам увидеть простоту и естественность здорового рациона. Результатом прочтения этой части книги будет непоколебимая уверенность в необходимости изменить свое питание. Четкая и ясная мотивация поможет нам получить вдохновение и начать активно действовать.

...

Питание, личностный и духовный рост

Поговорим о связи питания, личностном и духовном росте человека. Казалось бы, что общего? На самом деле любая работа над собой приводит к личностному и духовному росту и совершенствование питания – не исключение, а, наоборот, одна из самых эффективных практик. Почему? Человек может читать духовную литературу, консультироваться у психологов, проходить тренинги личностного роста, посещать храмы, обращаться с молитвами к Богу, совершать паломничества, встречаться и общаться с людьми, получившими результат в данной области. И все это от

случая к случаю, периодически или постоянно в зависимости от множества факторов: наличия материальных возможностей, свободного времени, внешних обстоятельств, желания, в конце концов. Но существует процесс, который мы совершаем по нескольку раз в день – это процесс питания. Мы хотим кушать не зависимо от финансово-временных возможностей и внешних обстоятельств. Используя питание как ежедневный инструмент духовного роста, можно добиться значительных успехов.

В чем заключается личностный рост? Как правило, это совершенствование своей личности, установление гармонии с собой и окружающей средой, развитие определенных качеств и черт характера, приобретение каких-либо способностей. Как этого можно добиться через питание?

Универсальный инструмент духовного роста – экологичное питание. Это путь развития человека, который начинается с того момента, как вы осознали, что хотите на него встать, и никогда не заканчивается или может быть окончен в тот момент, когда Вы сочтете необходимым остановиться. Но он может быть продолжен в любой момент.

Экологичное питание – это путь, по которому Вы движетесь от традиционного питания, принятого в обществе, через раздельное питание, противопаразитарное питание, вегетарианство, веганство и сыроедение к сыромоноедению и переходу на альтернативное (солнечное, праническое, космическое) питание в случае появления такой потребности.

За счет чего происходит духовный рост? Дело в том, что следование по такому пути предполагает изменение образа жизни, очищение организма и работу над собой, над своими личностными качествами. Плюс экологичного питания в том, что оно само, даже без дополнительных мер, постепенно очищает организм и выводит токсины из клеток. Принудительные практики очищения лишь ускоряют эти процессы. Очищение организма способствует расширению энергетических каналов внутри тела, активизации чакр и раскручиванию электрического поля вокруг наших тонких тел. Чистые клетки становятся способными принимать более высокие вибрации, и тонкие планы становятся ближе и доступнее для общения. Многократно усиливается яснознание, яснослышание, ясновидение.

Первый этап на этом пути – переход к **раздельному питанию**. Что происходит в таком случае? Вы начинаете принимать пищу осознанно. Переход на раздельное питание предполагает раздельный по времени прием пищи, содержащей преимущественно углеводы, переваривающиеся в щелочной среде и продуктов, которые представляют собой в основном белки и перевариваются в кислой среде. Человек, перешедший на раздельное питание, ступил ногой на первую ступень осознанности. Он начинает контролировать, что он ест и что происходит с его организмом. На собственном опыте он понимает, как реагирует его организм на прием пищи. После приема растительных продуктов (зелени, плодов, злаков и др.) чувствуется прилив сил, отсутствие

сонливости, желание что-то делать. Это время проб и ошибок. Развитие таких свойств личности, как стремление к самопознанию, самоисследованию. Установление связи между питанием, состоянием здоровья и психическим равновесием. Это важнейший этап, пройдя который человек приобретает способность познать Вселенную, познавая себя – ведь все системы вложены друг в друга и подчиняются единым принципам. На данном этапе мы познаем закон причинно-следственной связи, который в народе звучит так: «Что посеешь, то и пожнешь». Именно с этой ступени начинается изучение свойств продуктов и осознание их качества. Съел некачественный продукт, не соответствующий пищевым потребностям организма - получил расстройство пищеварения, головную боль или сыпь.

При переходе на здоровое раздельное питание наш организм настраивается на активное очищение. За счет того, что сторонники раздельного питания стараются ориентироваться на более здоровые продукты, а употребленная раздельно пища переваривается более полно, в теле человека образуется гораздо меньше токсинов. Организм начинает использовать полученную дополнительно энергию для проведения процессов самоочищения. Если вы на празднике или в общественном месте начинаете питаться по-старому, то слышите: «НЕТ!» - нежелание на уровне организма возвращаться назад, к тому пути, который ведет его к болезням. С этой естественной реакцией организма связано явление, которое является аргументом диетологов против раздельного питания.

Организм, устав от неосознанного беспорядочного питания, несвойственного его природе и приводящего к раннему износу всех органов и систем организма, токсикации клеток, жидкостей и жировой ткани, сообщает человеку о своем нежелании возвращаться к старому единственным доступным ему образом – ответной реакцией расстройства. Часто диетологи приводят в качестве примера историю человека, который, перейдя на раздельное питание и чувствуя себя прекрасно на протяжении длительного времени, съел на вокзале пирожок с мясом и с температурой 400 был госпитализирован с симптомами отравления. После этого случая, сделав неправильный вывод о том, что его иммунитет на таком питании «совсем упал», он отказался когда-либо применять данную методику. Но разве упал иммунитет? Температура 400? Да иммунитет совершенно правильно и нормально среагировал на неудобоваримую, смешанную, пережаренную и явно несвежую вокзальную пищу! В процессе своего развития на данной ступени человек начинает связывать все моменты нездоровья и упадка сил с приемом некачественной, фастфудовской или мясной пищи. Осознание этого дает первый толчок к переходу на вегетарианство и предпочтение естественных, натуральных продуктов.

Вегетарианство – сознательный отказ от мяса – дает возможность поработать над таким качеством характера, как агрессия. Работа над собственным сознанием, принятие информации о том, что убивать живое существо неприемлемо, отказ от стереотипа необходимости убийства для того, чтобы

поддерживать жизнь человека, приводит к совершенствованию личности, пониманию гармоничности природы, продуманности всех сфер взаимодействия с ней. Очищая свою личность от агрессии на уровне питания, Вы тут же получаете ответ на уровне психики: исчезают такие состояния, как раздражительность, депрессия, неудовлетворенность, ненависть, страх, жалость к себе, уныние, лень. Состояние здоровья значительно улучшается за счет снижения концентрации токсинов, поступающих с пищей, высвобождения ресурсов организма, облегчения условий работы для детоксикационной и выделительной систем - печени, почек, изменения параметров крови, психической регуляции состояния организма. Избавившись от агрессии и сопутствующих ей перечисленных выше негативных свойств, у Вас появляется пустота, Вы наполняетесь позитивными качествами: душевностью, состраданием, доброжелательностью, наполненностью теплом.

Развиваясь в сфере вегетарианства, Вы постепенно при желании придете к **веганству**, отказу от любой пищи животного происхождения: рыбы, морепродуктов, молока и молочных продуктов, яиц, сыра, икры. Веганство – это своеобразная аскеза, усилие над собой для духовного роста. Для питания монахов в монастырях - как христиан, так и сторонников ведической культуры, считается достаточным придерживаться вегетарианства. Веганство – это путь выше, стремление к еще большему личностному росту. Становясь на ступеньку веганства, человек стремится развить в себе определенную силу.

Отказ от различных продуктов - это самовоспитание свой личности, самоограничение. Такое стремление имеет первоначальным стимулом не недостаток материальных средств, не физическую невозможность приобрести необходимые продукты, а желание стать свободнее, очистить свое тело от токсичного воздействия более загрязненной в современных экологических условиях животной пищи, избавиться от болезней тела. Такой переход в традиционном обществе с развитыми стереотипами в области питания и неприятием самой возможности самоограничения, главенствующей концепцией вечной нехватки в организме человека каких-либо веществ является проявлением особой силы характера и веры в поддержку высших сил. Это большая стойкость и устремленность. Будучи веганом, человек будет испытывать на себе определенное давление со стороны общества. Особенно если находится не в уединенном месте, а среди окружающего его социума. В моменты перестройки организма человек может выглядеть плохо, худеть, терять вес. Идет обновление организма, старые клетки отмирают в больших количествах, освобождая место для новых. Находиться в таком состоянии в обществе осуждающих, насмехающихся, не принимающих, беспокоящихся, ужасающихся, критикующих и запугивающих тебя людей, которые на самом деле отражают твои внутренние страхи, не потерять веры и идти своим путем – это подавление в себе слабости, зависимости, страха и развитие таких свойств личности, как умение находить общий язык в любых обстоятельствах, управлять своими эмоциями,

следовать выбранному пути, независимость от общественного мнения, усмирение гордыни, уверенность в себе.

Вы можете остановиться на данной ступени, и это уже хорошо. Но современные условия и новые вибрации планеты диктуют необходимость идти дальше по ступенькам к совершенству. Ведь сейчас новое время: меняется вся Вселенная, идет интенсивное развитие и надо успеть подготовить свой организм к изменениям в окружающей среде, сделать его способным быстро адаптироваться к возможным природным катаклизмам: сильной жаре или холоду, всплескам радиации, неурожаю, изменению частоты вибраций всего живого на Земле.

Следующий шаг – сыроедение. В чем его смысл? В том, что растительные продукты - фрукты, овощи, зелень, пророщенные злаки, орехи, семечки употребляются без какой-либо термической обработки. Допускается только сушка на солнце или в специальных устройствах, где температура не превышает 400. С точки зрения здоровья за счет того, что продукты остаются «живыми», в них сохраняются все ферменты, витамины, минералы, происходит их более эффективное усвоение. Организм напитывается всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности веществами. Экономится колоссальное количество энергии, которое ранее тратилось на переваривание «мертвой» пищи и работу иммунной системы по детоксикации непереваренных остатков термообработанных продуктов. Снижается токсикационная нагрузка на организм за счет

употребления только сырой растительной пищи, а ведь растительные продукты содержат значительно меньше тех вредных веществ, которые занимают первые позиции в шкале опасных факторов в продуктах питания. Высвободившаяся энергия идет на запуск процессов саморегуляции организма, восстановления чистоты и естественного природного состояния здоровья.

Что касается личностного роста, то как минимум освобождается большое количество времени на саморазвитие. Уже нет усталости, время на ночной отдых сокращается до 5 часов в сутки, сознание работает более эффективно. Для Вас открывается поток творчества, развивается интуиция, Вы начинаете лучше чувствовать других людей, более эффективно с ними взаимодействовать. В качестве личностного роста на данной ступени идет работа по пониманию гармоничности природы. Здесь Вы можете оглянуться назад, вспомнить, каким Вы были в начале своего пути. Сколько пищи Вам требовалось, какая это была пища? Стали бы Вы ее есть сейчас? Вкусно ли Вам? Тянет ли Вас на старое? Что дало новое питание? Как Вы изменились за это время? нравятся ли вам эти изменения? Обычно люди, прошедшие по этому пути, смотрят на себя «нового» с удивлением. Потому что от Вас старого почти ничего не осталось. Истинна поговорка: «Ты становишься тем, что ты ешь!». И вы станете ближе к природе, гармоничнее, естественнее, здоровее, активнее, живее, духовно богаче. Чтобы сделать первый шаг к сыроедению, надо поработать над такими стремлениями, как желание получать только

физическое удовольствие и наслаждаться материальным, в данном случае, пищей. Найти духовные источники счастья. На этом этапе возникают сомнения в невозможности отказа от любимых блюд, которые Вам запомнились с детства, потому что их готовила любимая мама или бабушка. Это может быть связано с определенными эмоциями. Или Вы понимаете, что не сможете больше никогда попить с друзьями, расслабиться в теплой компании. Или трудно расстаться с тем кулинарным опытом, который Вы имеете, и начать постигать новые уроки фактически с нуля. На самом деле, Вы все это уже проходили на более ранних ступенях. Переход на сыроедение – своеобразная проверка вашей подготовленности, экзамен, контрольная работа. Самый легкий способ перейти с веганства на сыроедение – это просто попробовать. Наметить подходящий момент, когда Вы будете чем-то увлечены. Можно летом, когда обилие растительных продуктов. Выделить неделю своей жизни и дать обет, что ради того, чтобы добиться чего-либо важного для Вас (например, встретить свою вторую половинку, научиться петь или познать что-то важное), Вы на неделю отказываетесь от употребления вареной пищи. Не забудьте при этом раздать все продукты, которые можно приготовить, и заполнить холодильник и кухонные полки тем, что можно есть сырым. Сыроедение, если Вы к нему пришли осознанно и поэтапно, - это удовольствие и ступень пожинания плодов. Трудности позади. Основные по сложности ступени перехода освоены. Происходит наслаждение вкусом естественных натуральных продуктов,

восстановление организма, настройка собственной микрофлоры на оптимальный симбиоз с организмом, когда Вы даете ему полезную пищу – клетчатку из зелени, фруктов, овощей, злаков, а микроорганизмы вырабатывают для нас все необходимые для жизнедеятельности элементы. Пройдет неделя, и Вы даже не вспомните про вареные блюда, просто перестанете считать их пищей. После такой «поступенчатой» проработки своих слабостей на всех предшествующих ступенях экологичного питания у Вас не останется сомнений и переход осуществится естественным образом.

Следующая ступень - **сыромоноедение** – это борьба с такими качествами, как жадность, неверие, что вселенная изобильна, что не нужно есть впрок. Ведь на свете так много вкусных сырых продуктов, масса потрясающих рецептов живительной пищи: супы, салаты, роллы, десерты, конфеты, даже торты и мороженое. Как от всего этого отказаться? Ведь все очень хорошо усваивается. Как правило, на этой ступени человек перестает болеть острыми заболеваниями, исцеляется от хронических и неизлечимых болезней. Что может стимулировать на дальнейшее движение? Стремление к свободе и желание испытать свою волю, добиться еще большего совершенства и гармонии в себе, еще больше удостовериться в совершенстве и всемогуществе человека.

Сыромоноедение – это предпоследняя ступень к ничегонеению, или альтернативному питанию. Моноедение – это употребление только одного

продукта за прием пищи, а порою и за целый день. При таком питании в пищеварительном тракте находится продукт одного вида (например, яблоко), что позволяет эффективно использовать все ферменты, которые он содержит для запуска процессов самопереваривания. Собственная энергия организма практически не затрачивается. Сыромоноед, оглядываясь назад, спрашивает себя: «Неужели мне так мало надо для жизни? Раньше я мог кушать целый день, восседая за праздничным столом: съесть шашлык из мяса, попробовать бутерброд с рыбой, закусить кусочком пирога с сыром, отведать традиционный «оливье» и, конечно, торт с чаем на десерт. А сейчас я удовлетворен яблочком или помидоркой. Как же так? В чем смысл постоянного потребления, бегания по магазинам в поиске продуктов, часового приготовления, самого процесса приема пищи, потом утомительного мытья жирной посуды, если можно за пять минут помыть яблоко, съесть его и заниматься своими делами? Раньше мне не хватало огромного разнообразия и большого количества пищи, чтобы напитать мое тело необходимыми микроэлементами, приходилось покупать витаминные комплексы. Да и энергии всегда не хватало, несмотря на большое количество калорийной пищи. А сейчас много сил, здоровье улучшилось, усталости нет, как же так?» И здесь начинается самое интересное с точки зрения экологии и гармоничного взаимодействия с окружающей средой. Сыромоноеду открывается правда о том, что не так много природных ресурсов ему требуется для счастливой жизни: не надо разнообразной кухонной

техники: плиты, духовки, тостеров, пароварок и кашеварок, миксеров, блендеров, не надо столько посуды: тарелок, ножей, ложек, поварешек. Не надо скатертей, бокалов, рюмок и рюмочек. Не нужны доски, кухонный гарнитур и множество шкафов, потому что и вещей нужно не так много. Не нужны стиральные и посудомоечные машины, не нужны горы синтетической одежды, которая все равно не подходит, так как начинаешь чувствовать, что тело в ней не дышит. Не нужны шампуни, мыло, порошки, зубная паста, дезодоранты, пудры и тональные кремы. Потому что кожа не пачкается, а если пачкается, то достаточно просто помыть ее водой. Кожа восстанавливается и светится изнутри, не требуя замазывания ее кремами. На пляже не обгораешь, и не нужен крем для загара, от загара и ожогов после такого загара.

То, ради чего в индийской ведической культуре проводятся разнообразные аскезы и поются мантры, в христианстве - многодневные посты и молитвы, в йоге – медитации и погружения в себя – это материальная непривязанность - приходит к нам естественным образом. Идет проработка такого качества, как жадность. Сырая еда очень вкусная, есть можно столько, сколько хочешь, со здоровьем проблем нет – организм переваривает все. Зачем же идти дальше? Что там дальше? А дальше ждет удивительное открытие, от которого «сносит крышу», потому что за эти годы, пока Вы вникали во все эти теории калорийности, раздельного питания, вегетарианства и сыроедения, беспокоились о достаточности поступления питательных веществ в организм, боролись со своими

страхами, а вырастет ли ребенок нормальным, не получая мяса, молока, яиц, сахара и так далее, несколько тысяч человек в мире научились жить, не принимая физическую пищу, а используя альтернативные источники энергии.

Не верите? Представьте себе, что на улице зима и Вы замерзли: холодно, нет энергии для обогрева. Что можно сделать в такой ситуации? Пойти на кухню и съесть баранью ножку? Но разве это единственный способ для человека получить энергию? Ведь можно просто попить сладкого чаю и согреться. А можно – кипятка или подержать кружку в руках, попарить ноги в горячей воде, снять обувь и побегать по снегу, попросить любимого человека обнять тебя, да и еще море способов. Чтобы научиться не есть физическую пищу, надо найти для себя источник альтернативного питания. Как правило, это Любовь. Многие, наверное, замечали, что когда влюбляешься, есть практически не хочется - даже кусочек невозможно проглотить. А если ты постоянно влюблен в Бога, в окружающую Природу, в людей, которые находятся рядом с тобой и излучаешь сам эту любовь? Ничегонеядение - не самоцель, а результат работы над собой. Он совсем не обязателен, но возможен как побочный эффект духовного роста. Тот, кто испытал такой эффект хотя бы ненадолго и пожил в таком состоянии, понял, какая это свобода и непривязанность. Вы не просто ощущаете полную свободу от отсутствия необходимости что-то готовить, отсутствия пищеозависимости. Есть еда – едите, нет - и не надо. Вы понимаете, что человек божественен по

своей природе и может все!!! Даже изменить свои первоначальные инстинкты.

Многие спросят: а зачем это все? Ведь все мы умрем. Так почему бы не насладиться прелестями жизни, в том числе и вкусной едой? Ответ на этот вопрос дают мудрецы, кроме того существует масса книг, религий и верований. Основная идея состоит в том, что каждый человек должен понять устройство мира, смысл жизни, свое предназначение и осуществить его. Только тогда он будет чувствовать удовлетворение в конце своего пути. Как познать – личный выбор каждого. Я всего лишь предлагаю один из путей. Конечно, раз нам дарована радость принятия пищи, не надо от нее отказываться. Но перевести питание из разряда инстинкта в разряд осознанности – это хорошая возможность личностного роста. В общем-то, неважно, что мы едим. Важно, чтобы при этом мы были активными, жизнерадостными и счастливыми.

Такой путь посредством перехода по ступеням имеет свои достоинства и недостатки. Начнем с недостатков, которых, собственно, один. Заключается он в том, что для перехода по ступенькам экологичного питания требуется терпение и время. Это время необходимо для адаптации микрофлоры к новому типу питания и очищения организма от накопленных токсинов. Сколько времени займет каждый этап, зависит от состояния организма, наличия хронических заболеваний, адаптационных возможностей, состояния иммунной, лимфатической, пищеварительной и выделительной систем, отягощенности паразитарной микрофлорой. Поэтому на первых ступенях

экологичного питания большинству рекомендуется очищение организма и применение принципов противопаразитарного питания. При очищении организма легче происходит переход на раздельное питание, вегетарианство, веганство, сыроедение, осуществляется сброс токсинов, копившихся годами. Вы избавляетесь от различных паразитов - глистов, грибков, бактерий, простейших, что значительно сокращает потребности в пище, снимает токсикацию организма продуктами их жизнедеятельности. А главное - освобождает от пищевой зависимости, вызванной не Вашими потребностями, а коллективным разумом и потребностями паразитов. Как правило, глисты вызывают зависимость от мясной пищи, поскольку являются белковыми телами и для строительства своих тел, роста и размножения требуют кислой среды и наличия мясного белка. Микозы чаще всего бывают у вегетарианцев и вызваны они наличием в их питании сладкой и молочной пищи, которая является питательной средой для различных грибков и бактерий. Очищаясь от паразитов, токсинов и применяя противопаразитарное питание, мы постепенно очищаем свою внутреннюю среду, создавая оптимальные условия для работы наших клеток и симбиотной микрофлоры.

Известно, что человек имеет определенные инстинкты, в том числе и пищевые. Он способен инстинктивно выбирать ту пищу, которая для него идеально подходит в данный момент. Переводя свое питание в сферу осознанности, мы даем возможность организму очиститься и восстановить естественное

природное состояние здоровья, когда человек может ориентироваться только на свои инстинкты, интуицию, природный биорезонанс. Извращение восприятия естественного вкуса продуктов произошло из-за применения ароматизаторов, усилителей вкуса, вызывающих привыкание, формирующих пищевую зависимость от неприродных, некачественных продуктов. Уже на ступени веганства с использованием противопаразитарного питания и элементов сыроедения происходит возвращение этих качеств. Человек может точно определить, нужен ли ему сейчас данный продукт. Насколько он безопасен, содержит ли те элементы, которые необходимы организму, или его употребление принесет только вкусовые ощущения. Просто перед тем, как кушать что-либо, человек себя спрашивает: «Этот продукт нужен мне в данный момент?». Ощущая голод каждый ведет внутренний диалог с собой: «Что именно я хочу? Помидор? Огурец? Яблоко?» Когда Вы научитесь понимать истинные желания своего организма, только тогда это будет естественным видовым питанием человека.

Но в современном мире зашлакованный, зараженный паразитами и забитый стереотипами питания, одурманенный рекламой и отсутствием достоверной информации человек не может ориентироваться на свой инстинкт. Например, человек чувствует непреодолимую тягу к сладостям - булочкам, печеньям, пирожным и тортикам, просто не в состоянии от них отказаться. Следуя своему инстинкту, он так и будет дальше кормить грибок и загрязнять свой организм. В таком случае требуется очищение,

осознанное противопаразитарное питание и через определенное время (от 2 до 3 месяцев) тяга к этим продуктам просто пропадет. У всех обследуемых методом биорезонанса в Школе Здоровья сыроедов с большим стажем на предмет паразитоносительства за три года работы не было обнаружено глистов, грибки – в очень незначительном количестве.

Таким образом, переходя по ступеням экологичного питания, Вы познаете разные типы питания, справитесь с нарушениями в здоровье, решите психологические проблемы, сумеете развить волю и усовершенствуете личность. Почему нельзя всем сразу «прыгнуть» на сыроедение и кому можно? Нельзя сказать, что один из упомянутых типов питания лучше или хуже других. Хороша ложка к обеду. Если Ваш организм или Ваше сознание не готово встать на одну из ступеней, то существует большая вероятность, что ничего не получится или после некоторого времени Вы сорветесь и можете больше никогда не попытаться попробовать снова - будет удерживать собственный негативный опыт. Пропуская одну из ступеней, Вы рискуете всем мероприятием в целом. Но если Ваш организм физиологически готов, вы молоды, полностью осознали принципы сыроедения и согласны с ними, у Вас нет негативных беспокоящих Вас побочных эффектов сыроедения - выделений, высыпаний, болей, связанных с естественным очищением организма, психологических состояний беспокойства по поводу своего питания, сомнений и страхов, то можете смело приступать. Это касается любой из ступеней. На более высокие ступени могут

сразу переходить сильные, волевые люди, способные, вооружившись знаниями, пройти сквозь трудности переходного периода. Единственный минус перехода по ступеням экологичного питания – это время, и одновременно этот фактор является плюсом. Время позволяет осознанно и качественно перейти на следующую ступень, проработать все аспекты, начиная с очищения физического тела от паразитов и выведения токсинов, продолжая работой с сознанием, а затем и закрепление знаний путем систематизации и проверки на практике, заканчивая работой над свойствами своей личности, развивая которые, и можно добиться духовного роста. При такой проработке и высокой степени осознанности никогда не произойдет откатов и совершенствование питания пройдет самым легким способом.

Совершив «восхождение» по ступеням экологичного питания, каждый найдет и покорит свою «вершину». Пусть Ваш путь будет легким, интересным, захватывающим и обязательно приведет Вас к состоянию гармонии, здоровью души и тела.



Главная духовная задача человека – познать мир. Мудрецы любых конфессий и народов сходятся в едином мнении: познавая себя, познаешь мир. Путь экологичного питания – это путь самопознания. Когда достигаешь личной конечной цели этого пути, понимаешь, что важен был сам путь. Важен тот опыт, который был получен в процессе движения. И этот опыт бесценен! Главное – научиться слушать себя, свое тело, свою душу, свой ум, свой дух. Познать, как все твои тела

реагирует на разные продукты, методы их приготовления, способы употребления. В результате это наработанное умение можно перенести на любой объект: научиться слушать и слышать речку, деревья, лес, землю, разговаривать с птицами и травами, соединяться с ветром и огнем и в конечном итоге - общаться с Богом. Этот путь не единственный духовный путь в мире. Но его ценность в том, что им можно следовать ежедневно и без дополнительных усилий и затрат практиковать несколько раз в день.

СОДЕРЖАНИЕ	
ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	13
РАЗДЕЛ 1. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ	
БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ В XXI ВЕКЕ	17
Почему необходимо менять питание	17
Какую опасность несет нам пища	19
Тяжелые металлы в пищевых продуктах	21
Пестициды и удобрения	24
Диоксины – супертоксиканты XXI века	25
Пищевые добавки – разрешенная химия	26
Загрязнение пищи паразитами	29
Микотоксины (плесень)	31
ГМО	34
Радиация	37
Природные токсиканты	39
Аллергены	41
ПУТИ ПОСТУПЛЕНИЯ ТОКСИЧЕСКИХ	
ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	42
Поступление токсинов через рот	43
Ингаляционный способ поступления токсинов	
Поступления токсинов через кожу	46
Как защититься от токсинов?	49
ЧТО НАМ МЕШАЕТ ПЕРЕЙТИ НА ЗДОРОВОЕ	
ПИТАНИЕ?	54
Иллюзия здорового питания	54
Пищемания, или пищевая зависимость	56
Неграмотность в питании	57
Стереотипы питания	67
Ложные желания организма	79
Физиологическая причина пищевмании	82
Токсины	85
Технологии пищевого зомбирования	94

Механизм возникновения и принцип действия пищемании	97
РАЗДЕЛ 2. ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ	106
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И МИРОВОЙ ОПЫТ ПИТАНИЯ	108
Сбалансированное питание	108
Рациональное питание	110
Адекватное питание	112
Оптимальное питания	114
Альтернативные концепции питания	116
Вегетарианство	117
Сыроедение	118
Раздельное питание	125
Видовое питание	128
Традиционное питание в мировых культурах	
Старорусское противопаразитарное питание	
Концепция питания ВОЗ в Европе	140
Американская концепция питания	141
Функциональное питания в мире	143
Органические продукты (экопродукты)	145
Диеты	148
Пищеварение глазами натуропатов	152
ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ	166
Что такое экологичное питание?	166
Здоровое или экологичное – в чем разница?	
Золотая пропорция и равновесные силы в питании	
Почему трудно соблюдать 100% сыроедение?	
Формула экологичного питания	181
Образ экопитания	182
Главное в питании - естественность и биорезонанс	184
Ключевые принципы экологичного питания	
ПЕРЕХОД НА ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ	
Методика перехода	194

Возможные трудности	198
Очередность приема пищи	201
Суточные ритмы организма	202
Сколько и когда есть	202
Питание новорожденного	203
Питание в первые годы жизни и далее	204
Питание детей	206
Еда на работе	207
Питание во время острых респираторных заболеваний	208
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА САМООЗДОРОВЛЕНИЯ «ВКУС ЖИЗНИ»	210
МОТИВАЦИЯ – ГЛАВНЫЙ КЛЮЧ К ТВОРЕНИЮ СЕБЯ	210
Что дает человеку правильное питание?	210
Питание и здоровье человека	212
Питание и инфекционные болезни	214
Отличный иммунитет – признак здоровья	
Отсутствие хронических заболеваний	218
Чистота водных сред организма	221
Красота и питание	225
Лишний вес, недостаточный вес и питание	
Успех и питание	235
Экономия и питание	238
Питание, личностный и духовный рост	243
Экологическая мотивация	262
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	266
Поиск достоверной информации о здоровье	
Очищение организма	269
Экологичное питание	271
Экологическое сознание	272
Общение с природой	274
Физическая активность	275
Предназначение и цель жизни	276

Почему мы болеем?	277
Микрофлора	280
Механизм развития заболеваний	284
МЕТОДИКА САМООЗДОРОВЛЕНИЯ	287
Без очищения нет исцеления	288
Нормализация вводно-солевого баланса	289
Восстановление организма через питание	
Восстановление иммунитета	296
Экологичное питание как образ жизни	297
РАЗДЕЛ 4. ЭКОЛОГИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
ПРОДУКТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	
Мясные полуфабрикаты	299
Курица и яйца	304
Молочные и кисломолочные продукты	306
Сахар	311
Алкогольные напитки	315
Хлеб, хлебобулочные изделия и дрожжи	316
Вода	319
ВЫБИРАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	323
«Живые» видовые продукты	324
Дикоросы – дары леса	326
Зерновые	332
Растительные масла	334
Растительные белковые продукты	336
Белки животного происхождения	338
Приправы и пряности	340
Напитки	341
Хлеб	342
Натуральные сладости	344
КАК ПРАВИЛЬНО ПОКУПАТЬ	348
Избавим кухню от запасов бесполезных продуктов	
Как спланировать покупки	349
Что покупать, а что - нет?	350
Как покупать продукты	358

Выводы	360
РАЗДЕЛ 5. ЭКОКУЛИНАРИЯ – ЯРКАЯ, ТВОРЧЕСКАЯ, С ЛЮБОВЬЮ!	362
АЗЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ	362
Первичная обработка	362
Кухонная посуда и приборы	364
Хранение	368
Сколько готовить	369
СПОСОБЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ	373
Лучший способ – есть сырым!	373
Проращивание злаков и семян	374
Варка	379
Запаривание пищи	380
Жарка	383
ЭКОКУЛИНАРИЯ: ПОЛЕЗНО, БЫСТРО, ВКУСНО	
Что готовить	390
Праздничный стол	395
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	402
ПРИЛОЖЕНИЕ	405
ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПИТАНИЯ ДЛЯ СТОРОННИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
ТАБЛИЦА ОЩЕЛАЧИВАЮЩИХ И ОКИСЛЯЮЩИХ ПРОДУКТОВ ПО Н. В. УОКЕРУ	
СХЕМА РАЗДЕЛЬНО-АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ	
МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА - 7 ЭТАПОВ	
ЗАГРЯЗНЕНИЯ ТЕЛА	414
ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРИСУТСТВИЯ ПАРАЗИТОВ	418
ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА РАБОТЫ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК	418
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	419
ШКОЛА ЭКОЛОГИЧНОГО ПИТАНИЯ «ВКУС ЖИЗНИ»	426

ПРОЕКТ ФОНДА ЭКОЛОГИЧНОГО ПИТАНИЯ
СОДЕРЖАНИЕ **432**

Купить книгу можно:

- В печатном виде в Москве по адресу М. Новослободская, ул. Сущевская, д 8/12 стр. 1, оф.13 - 2 мин от метро пешком. Звоните 89036165315 (Анна).
- в других городах через службу Почта России, ЕМС Почта. Звоните - 89035947575 (Светозар) или подайте заявку на e-майл eco-pit@ya.ru