

# ДОБРАЯ ПИЩА

*для тела, ума,  
духа и души*



*С любовью ко всем живым существам  
на нашей планете*

К а т я В о р о б ь ё в а

**Катя Воробьёва**  
**Добрая пицца для**  
**тела, ума, духа и души**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70493425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70493425)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Вопрос «Что, как и для чего мы едим?» всегда был и остаётся одним из самых актуальных и одновременно противоречивых. Эта книга открывает знания об истинной пище человека, которая наделяет нас здоровьем и красотой тела и души, чистым сознанием, сильным духом и добрым сердцем. Раскрывает мифы о еде и ломает стереотипы прошлого. Новый эволюционный виток в сознании человека – это жизнь в мире со всеми существами на планете, в любви и гармонии с природой, благодарность и забота о ней.

# Содержание

Введение	5
Пища и мораль. Меняя стереотипы	8
Сила для жизни из пищи	14
Заблуждения в питании	20
«Без мяса мы все умрём»	21
КБЖУ. Еда – это всего лишь набор химических соединений	29
«Организм сам знает, что ему нужно»	31
Фанатизм	34
«Искусственное не хуже натурального»	39
«Растения тоже живые»	44
«Курил и пил, был здоровый и прожил сто лет?»	47
«Счастливая корова»	51
А что же такое молоко?	55
Хищники или травоядные?	62
И все-таки травоядные	65
Анализ и сравнение	66
Некоторые физиологические, психические и этические составляющие употребления животных продуктов	71
Советы по гармоничному питанию	75
Что есть	79

Как и когда	88
Заключение	94
Приложение 1. Белки в растительной пище	96
Некоторые из основных источников информации.	107

# Катя Воробьёва

## Добрая пища для тела, ума, духа и души

### Введение

Вопрос «что, как и для чего мы едим?» всегда был и остаётся одним из самых актуальных и одновременно противоречивых.

Какова же природа человека, и какая пища ему предназначена?

*Эта книга открывает знания об истинной пище человека, которая наделяет нас здоровьем и красотой тела и души, чистым сознанием, сильным духом и добрым сердцем. Раскрывает мифы о еде и ломает стереотипы прошлого.*

В одной восточной притче рассказывается о том, как слепые мудрецы пытались понять, что перед ними, ощупывая слона. Один, ощупав ухо, подумал, что это веер. Другой, потрогав ногу, что это дерево. Третий, трогая хвост, решил, что это верёвка. Четвёртый, ощупывая бивни, увидел буйво-

ла. Пятый, подошедший к нему сбоку, решил, что это стена. А трогавший хобот принял его за змею. И кто же был прав? Тот, кто смог соединить все знания воедино, а не упорно твердить своё. Ведь заблуждение и крайности появляются, когда у человека не сформирована полная картина мира, потому что «слона» видно только с одной стороны.



Информации о питании очень много и вся противоречивая. Истину без здравомыслия и честности увидеть будет невозможно. Нельзя полагаться лишь на опыт и отвергать науку, также, как нельзя не доверять традициям и искать только научные подтверждения: важно учитывать верность и за-

блуждения обеих систем.

Во время своего исследования я изучила и проанализировала все стороны и взгляды на природу человека, его здоровья и питания, известные на сегодняшний день: от простых до самых сложных, от традиционных до научно-доказательных, от популярных до мало известных, чтобы суметь найти истинные знания.

# Пища и мораль. Меняя стереотипы

*«Мир во всём мире начинается на кухне».*

*Верный подход к еде – это неограниченные возможности для совершенствования своего тела, ума, силы духа и души.*

В любой религии, в любой морали, в любом законе убийство – это преступление, преступление против жизни. Мы не знаем, как создаётся жизнь, это происходит независимо от нас, и, значит, мы не вправе её забирать. Здесь всё очевидно. Убийство – это зло. Но не очевиден другой вопрос: пища и убийство.

Когда человек находится в борьбе за выживание, убийство для пропитания оправдано – ведь речь идёт о жизни и смерти. Но если вопроса выживания нет, то следует задуматься, оправдано ли убийство в этом случае.

Мы созданы по своей природе (анатомии, физиологии, биохимии, образу жизни) – растительноядными, даже не всеядными (omnivorous), и совершенно не хищниками. Но механизм адаптации даёт возможность выживать (выживать здесь имеет главенствующий характер), приспособляясь к



любым видам пищи, в том числе мясу живых существ. Народы севера едят рыбу, у них нет другой пищи, но у них и нет пути развития. Их путь – это просто выживание в весьма жестоких условиях. По весомым причинам они находятся ещё только на этом этапе существования. Но когда мы живём в мирное время, на улице не война и не голод, мы обязаны задумываться о том, что мы делаем. **Еда – это тоже поступок.**

*«Хотя никто не может вернуться назад и начать всё с начала, любой может начать с этого момента и сделать совершенно новый финал». Карл Бард*

То, что было в прошлом, надо оставлять в прошлом. Ориентироваться на прошлое можно только лишь в той мере, чтобы понять, кто мы есть и идти дальше, делать выводы из ошибок и устранять их. Мы очень хорошо используем опыт прошлого только с целью наших интересов: замечаем то, что хотим, а где не хотим – не замечаем.

*Человечество переживало разные эпохи своего становления. В памяти остались моменты, когда у многих было своё хозяйство: и курочки, и свинки, и коровки. Их радостно убивали и потом подавали к столу. Но не стоит забывать, что были ещё и гладиаторские бои, и каннибализм, и рабство, и тирания, и концлагеря, женщины в сенях рожали, стира-*

*ли в реках, не было медицинского обеспечения, образования и информации.*

На протяжении всего своего развития человечество переосматривает старые варварские привычки, стереотипы поведения и традиции, которые должны уйти в прошлое. С развитием сознания, общества, отношений с природой и миром, взгляд на питание тоже меняется.

Закоренелая устоявшаяся парадигма питания всеми правдами и неправдами сохраняется и защищается по соображениям выгоды... Кто-то очень ловко пользуется незнанием людей о строении человека, сознания, мира и природы в целом, нашими слабостями, привычками и желаниями, манипулируя в своих корыстных и недоброжелательных целях.



Мы земледельцы, таков наш образ жизни. Мы не хищники и не варвары, но нас убедили в обратном – слабый, неосознанный и больной человек весьма выгоден.

*Обратите внимание! Никто не станет слабее на здоровой растительной пище, только те, кто убеждает себя в том, что ему плохо без мяса. Ему действительно плохо, но не по физиологическим причинам, а по психическим. Тем более, что питание – это привычка, а люди, в принципе, тяжело ломают любые привычки, особенно связанные с наслаждением.*

*Естественный вид и запах мяса никогда не вызывает у нас аппетит, только у людей психически больных. Наша пищеварительная система не предназначена для переваривания сырого мяса, молока и молочных продуктов. Но в условиях выживания мы можем приспособиться к любой пище. Остаётся главный вопрос: насколько долго и как хорошо работает организм и разум на этой пище. Не говоря о нравственных ценностях...*



*– Интересно, чтобы сделала корова, если бы узнала, что в траве нет по мнению большинства коров, каких-то полноценных белков и витаминов? Стала хищником?*

Дети учат стихи о жуках, которых надо спасти, птицах, животных, природе, а потом идут всем классом на обед и едят... Удивительно, правда? В одном контексте мы спасаем животных, а в другом спокойно едим. Почему так? Потому что в жуке нет полноценных белков?

# Сила для жизни из пищи

Сила здорового питания – это могущественная сила каждого из нас.

*«Твоё здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум». Геродот*

Хорошая здоровая еда даёт нам энергию, чтобы быть счастливыми, много успевать, воплощать свои мечты в жизнь. Это всем знакомое и совершенно не новое правило. Но почему же мы все-таки пренебрегаем тем, что является базой нашего здоровья?

**Личная сила человека складывается из многих факторов, и питание – один из важнейших.** Наш организм состоит из того, что в него поступает с пищей, значит в прямом смысле слова, мы есть то, что мы едим.



*«Люди веками ищут таблетку от всех болезней, в то время как она находится прямо перед глазами – у них на тарелке». К. Кэмпбелл*

Каждый приём пищи мы становимся или сильнее и здоровее, или наоборот.

Мы строим наше тело, словно здание, как в сказке о «Трёх поросятах»: из чего он построен, так и отреагирует на любое «дуновение ветра». Из чего же строить «домик», чтобы он устоял в любую бурю?

*«Твоё тело – это твой способ передвижения в жизни, с*

*первого до последнего дня. До тех пор, пока ты здесь – живи в нём. Люби, дорожи, чти и уважай его, относись к нему хорошо, и оно ответит тебе тем же». С. Прудден.*

Люди своими руками губят своё здоровье, принимая вместо пищи яд. Организм очень сильный, и способен стерпеть просто невероятное насилие нашей неразумности, слабости, безответственного питания и пагубных привычек, но временно. Затем он «ломается». И чтобы «починить» его придётся преодолеть не мало, и потратить значительное число времени и сил. Когда у человека светлый ум и осознанное отношение к жизни, он понимает важность здоровья, и бережёт себя.





Сохранение здоровья и правильной работы организма – большой пласт каждодневного труда. Когда тело болит ни мы, ни наше сознание не можем полноценно функционировать.

Все хотят получить волшебную таблетку, но её нет. Как и во всём, здоровье – это труд. Лекарство помогают, без них было бы очень тяжело. Но возлагать всю надежду на фармакологию и медицину, что кто-то всё сделает за нас, – шаг в сторону от здоровья и истины.

Если собрать все элементы: **воздух** – хорошая экология и правильное дыхание, **воду** – питье, плавание, море, закаливание, **огонь** – солнце, тепло, разогревающую пищу и питье, **землю** – овощи и фрукты, злаки и все, что растёт на земле, сон, отдых, гимнастику, вокруг пятого элемента, совершенного существа, – себя, и тогда станешь неуязвим. «Оружие» – здоровье, сработает против «зла» – болезней и других проблем...

*«В тот миг, когда ты появился на этой планете, ты получил бесценный дар – тело, в котором ты живёшь. То, что делает тебя уникальным по отношению к другим людям: твои способности, мечты, желания, страхи и иллюзии – всё это заключено внутри и вокруг твоего тела, которое сопро-*

*воздаёт тебя на всём пути от рождения до смерти.*

*Твоё тело всегда будет с тобой, никакого другого ты не сможешь получить. Это не одежда, которую можно сдать в магазин. Преврати его в союзника и партнёра на всю жизнь. Относись к нему внимательно, с заботой и благодарностью».*

# Заблуждения в питании

*«Но все же говорят...»*

«А если все будут с девятого этажа прыгать, ты тоже прыгнешь?» – любим спрашивать мы своих детей. А сами в это время «прыгаем» вместе со всеми...

## «Без мяса мы все умрём»

Самый распространённый миф – это то, что человек не способен жить без мясной пищи, потому что в растительной пище «чего-то не хватает», особенно белков. Но никто не скажет вам, каких именно.

Неужели на упаковке с гречкой и овсянкой стоит только ЖУ вместо БЖУ, или у зайцев и быков силы отсутствуют, потому что они растительоядные? Если мы произошли от животных, тогда и обладать должны качествами животных. Что-то не складывается устоявшийся и популярный «пазл» науки.

Обычный человек может не знать анатомии, физиологии, биохимии. Мы все заблуждаемся, потому что верим ложной информации, или знаний не хватило у родителей, которые научили иначе, или так популярно и делают все, но медики и учёные должны быть осведомлены – эти знания не сложны и вседоступны.

Почему врачи сами не могут ответить на вопрос: «Так что же такое белки и где их брать?»

Удобно быть уверенным, что без мяса не прожить, тогда

не надо брать ответственность за свои поступки на себя. Истина всегда нелегка. Жить в «розовых очках» комфортно. Но к чему привели мир эти «розовые очки»? Человек просто погряз в полном непонимании действительности, безответственности и болезнях.

Все это нехватка образования, ответственности и мудрости, честности и самодисциплины, защита устоявшейся научной парадигмы и связь науки и медицины с мировым бизнесом.

*Популярным вопросом «а где вы тогда берете белки?» профессионалы лишь выставляют на показ свою некомпетентность и неглубокомыслие, им должно быть стыдно даже озвучивать подобные вопросы вслух.*



Любимые витамины защитников традиций – В12 и D. Они есть в мясе и печени животных. Каким образом тогда эти витамины образовались в организме травоядных, неужели они обладают каким-то волшебным механизмом?

*«Когда-то давным-давно случайно соединились химические вещества и через пару миллионов лет получились животные, которые сами умеют вырабатывать витамины», а мы тогда по мнению науки кто?*

В12, как и другие витамины группы В, вырабатываются в чистом здоровом кишечнике, а D в коже и затем в печени. Мы губим свой кишечник полным непониманием истиной

природы человека и неправильным питанием, а потом он и правда не хочет вырабатывать витамины. Чистый кишечник – это основа здоровья человека. Ничего сверхъестественного и изотерического – обычное знание и здравомыслие.

*Мы универсальны в питании, чтобы иметь возможность выжить в любой ситуации, а не чтобы кушать гамбургеры в ресторане.*

Организм работает очень хитро, он «ленивый по натуре». Если вы, например, не нагружаете мышцы, они атрофируются с течением времени; если отдаёте предпочтение мягкой пище, не требующей усилий для переваривания, он в дальнейшем будет с трудом принимать грубые волокна.

Пища, несвойственная природе человека или искусственная, угнетают выработку витаминов и синтез белков, приводят пищеварительный тракт в состояние слабости и болезни.

*Ответ на хитрый провокационный вопрос «про белки и витамины в растительном рационе», рассчитанный на незнания людей, уже давно найден и имеет однозначный ответ. Путём многолетних наблюдений и экспериментов доказано, что при разнообразном сбалансированном растительном питании никаких недостатков витаминов или аминокислот не возникнет.*





*Абсолютно все незаменимые аминокислоты есть в растительной пище! Особенно много их содержится в зелёных листовых овощах и травах (зелёный цвет признак наличия большого количества белка), орехах, семенах, необработанных злаках и пророщенных зёрнах! Человек их легко усваивает и используют в своём жизнеобеспечении. Подробную статью о белках в растительной пище читайте в Приложении 1.*

*Чистый организм и его здоровый микробиом способны синтезировать все необходимые витамины, собственные*

*белки и жиры, получая строительный материал с растительными продуктами! Если человек питается свойственной его природе пищей (растительного происхождения), то все системы приходят в норму, организм функционирует должным образом. Этот механизм мы каждый день можем наблюдать на примере животных, которые употребляют в качестве еды растения – остаются сильными, выносливыми, быстрыми и поддерживают в своих клетках, тканях и органах все важные для жизни витамины, микроэлементы и аминокислоты.*

***А как же анализы?** При традиционной системе питания, с употреблением молока и мяса, многие функции организма и в особенности кишечника (по выработке белков и витаминов) угнетаются. То, что приходит извне, в выработке не нуждается, так устроен наш организм. Очень яркий пример с наркотиками: поступивший гормон радости, блокирует собственную функцию. А анализы, на которые любят указывать, имеют отношение именно к организму, потребляющему животные продукты. На растительном питании организм работает иначе, значит и нормы должны быть скорректированы, что практически невозможно сделать. Так как люди, выбравшие растительное питание, редко ходят к врачам, обладая лучшим здоровьем, и тем более не озвучивают свой выбор специалистам!*

*Растительная пища соответствует нашей истинной природе, помогает нам оставаться в прекрасной физической форме, чувствовать лёгкость и бодрость, повышает качество жизни, делает ум светлым и рассудительным, меняет сознание. Она преобразует человека и весь мир в лучшую, светлую сторону.*



*Любые отклонения от привычного вызывают в человеке не желание найти ответы, а защиту и резкий негатив, вплоть до ненависти, даже если это будет противоречить здравому смыслу, так уж он устроен. Честность – это свойство мудрости, свойство зрелости и самодисциплины.*

*Самозащита человека очень сильна, и сломать её бывает совершенно невозможно. Но без честности не будет пути к истине. Мы умираем в той точке, где заканчивается путь самовоспитания.*

# **КБЖУ. Еда – это всего лишь набор химических соединений**

«Пища содержит в себе тонкие элементы, оказывающие значительное воздействие на ум и таким образом формирующие характер и образ мыслей». Питаясь, стоит обращать внимание не только на состав еды. И на то, что не видно глазу и микроскопу: силу и энергию продуктов, отражающуюся на состоянии бодрости и здоровья, тела, разума, духа и души.



Если традиционная система питания верна, почему болезней всё больше и больше, а люди выглядят по большей части непривлекательно? Конечно, во всём виновата генетика, экология, устройство общества, образ жизни и многое другое. И это тоже правда, но питание слишком весомая часть нашей жизни, оказывающая колоссальное воздействие на наше здоровье и самочувствие. И, конечно, вкус... Он вводит в заблуждение, являясь серьёзным наслаждением.

Вероятнее всего, что те, кто утверждают, что еда – это всего лишь набор химических соединений, тоже являются не большим, чем просто физическим телом, опуская из внимания духовную составляющую нашей жизни.

## «Организм сам знает, что ему нужно»

Желания безграничны, и поступают они от хитрого «Эго» (самолюбивой стороне нашей личности), а разум и воля их распознают и контролируют. *Чтобы организм подсказывал верные решения, необходимо быть здоровым и дисциплинированным!*

Если человек очень сильно любит кушать, или вкус испорчен большим количеством химии, специй, добавок, фастфуда, то идёт дисгармония в организме, особенно психологическая, отсутствует дисциплина и понимание естественного вкуса продукта. Сначала нужно вернуть здоровое состояние организма, обратиться к правильному питанию и образу жизни, и только потом себя слушать.

*Благодаря пропаганде и человеческим слабостям растительное питание в наше время большинством воспринимается резко отрицательно, ведь в первую очередь кажется, что оно забирает у людей самое ценное – радость. Но это совершенно не так. Радость рождается в добром сердце. А вкус – это быстро уходящее удовольствие.*

Вкус безусловно важная составляющая пищи, мы живём в физическом мире, но он не должен быть ведущим.

*Любые наслаждения – это суррогаты счастья, которое мы ищем. Счастье – это действие от себя, а не к себе. Оно рождается в душе в процессе самоотдачи. И чем больше абсолютного счастья, тем меньше мы гоняемся за удовольствиями.*



Не существует большего счастья, чем то, которое возникает, когда мы можем помочь или подарить радость другому. Счастье – это то добро, что мы делаем друг для друга и для всего мира, это любовь и благодарность, желание и возможность их отдать и разделить.



*Растительное питание: злаки, орехи, масла, фрукты, овощи, бобы – основа здоровья. Растительная пища – даёт просветление, осознание истины и жизни. Оно помогает превратить вкус в помощника, а не повелителя над нами.*

# Фанатизм

Теорий питания просто невероятное число. И здесь, как и во всём, важно сохранять здравомыслие и меру. Истина всегда посередине, а резкий экстремизм рождается от неблагоразумия, самолюбия и незнания истины, вызывая дисгармонию и перенапряжение. Есть разные виды крайностей, например, от полной незаинтересованности в еде до соблюдения всех мыслимых и немыслимых рекомендаций и диет, усложняющих и ужесточающих жизнь и жизнь близких.

Важным умением является оптимизировать под себя полезные советы и найти баланс между вкусом и пользой, между силами на приготовление и отдыхом, между режимом питания и труда, между семейными обедами и спешкой и так далее. Вот верный путь.

*Самое главное во всём – мера. Отклонения в обе стороны ведут к перенапряжению – стрессу, ведь мера – это граница, за которой лежит «Мор», то есть смерть.*

*К примеру, научного подтверждения того, что глютен вредит здоровью, нет. Глютен, или клейковина, – это группа растительных белков, которые содержатся в злаковых культурах, самые популярные из них: ячмень, пшеница, пол-*

*ба, рожь. Клейковина сама по себе не оказывает сугубо отрицательного влияния на желудочно-кишечный тракт. Если есть одни макароны, белый хлеб, пирожные и так далее, в которых много белой муки, конечно, это пагубно для кишечника и общего состояния организма. Злоупотребление сахаром, солью, белой мукой к хорошему не приводят, так же, как и страх перед ними или резкое отрицание. Глютен противопоказан только людям с индивидуальной непереносимостью этого продукта, при дисбактериозе и некоторых других заболеваниях. Чтобы уменьшить отрицательное действие на организм клейковины, следует наполнить рацион фруктами, овощами, злаками, бобовыми, семенами и орехами!*



## *Погоня за экологичностью и суперфудами*

Ярлыки и этикетки на продуктах, которые гласят «100% натуральный», зачастую не имеют ничего общего с действительностью и ничем не отличаются от своих обычных аналогов. Такие надписи призваны скорее стимулировать продажи и увеличить стоимость, чем объективно представить состав продукта.

*В современном мире абсолютно полезного очень мало или нет вообще. Свежий воздух относительно свежий, чистая вода относительно чистая и полезное питание относи-*

*тельно полезное, но мы выбираем лучшее из возможного или «меньшее из зол».*

*Суперфуды действительно существуют? Да, и это почти все сезонные растительные продукты. Остальное – игра маркетинга. Местные и привычные продукты подходят нам намного лучше и содержат в себе не меньше всего полезного, не подвергаясь дальним транспортировкам и связанной с этим обработкой.*



*А диеты и временное строгое ограничение могут привести к отрицательному эффекту, как физическому, так и*

*психическому. Важно соблюдать выбранный путь в питании на протяжении жизни. Для этого он должен быть обоснован рационально и духовно.*

*Питание и вкус – это привычка, а чем, как известно, лучше привычка, тем лучше судьба.*

## **«Искусственное не хуже натурального»**

*«Только растения способны уловить, преобразить и сохранить про запас то, без чего нет жизни. И только пользуясь энергией, накопленной растениями, могут существовать животные и люди. Если растения станут несъедобными, всё живое, кроме них, погибнет». К. Саймак*

Связь пищевой и химической промышленности очень сильно ухудшило качество еды. С этим падает уровень здоровья и уровень сознания. Искусственная пища губит организм и ум человека. Этот факт неоспорим.



Все искусственное чуждо человеческому телу и у всего есть побочные эффекты! Обработывая и усваивая искусственную пищу и препараты, организм хуже воспринимает натуральные продукты, угнетаются естественные функции, связанные с обработкой пищи, синтезом белков, в том числе и гормонов. Подобная пища вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, желёз, особенно печени и почек, половой сферы, и других. И это только физическая неблагоприятная составляющая.

Какое яблоко вы предпочтёте съесть? Свежее, только сорванное с дерева, или то, что полежало и подгнило с течени-



ем времени? По-моему, ответ очевиден. Но многие продолжают утверждать, что БАДы с лёгкостью заменят естественные витамины и микроэлементы.



*«Красота и здоровье человека в детстве и юности – это подарок природы, а в зрелом возрасте – общая культура мысли и образа жизни».*

Надеяться уйти в искусственный виртуальный мир, или заменить еду на таблетки, как например в фильме «Пятый элемент» – это глубокое заблуждение. Развитие интеллекта и технологий, к сожалению, не привели к увеличению внут-

ренных сил организма, а лишь поставили его в зависимость от медицины и фармакологии. Общий показатель здоровья падает со слишком высокой скоростью. Мы часть природы, и именно она даёт нам силы и здоровье, и чем дальше мы отдаляемся от неё, тем меньше наша личная сила, психическое и физическое здоровье. Искусственное в чём-то спасает, а в чём-то губит.

Прогресс и достижения человеческой науки и культуры не должны ставить под сомнения естественный ход вещей, калечить здоровье, извращать ценности и уничтожать дух человека.

Технологии – это прекрасно, интересно, удобно, развивает мышление и сознание, они помогают обрести тяжелобольным людям шанс на жизнь, встать из инвалидных колясок, но в это же время они уничтожают естественную красоту лиц и фигур в угоду заработка. Пропагандируя и употребляя искусственную еду, мы стираем своё будущее. Искусственные продукты, цветы и деревья, ультрафиолетовые лампы и очистители воздуха никогда не заменят нам естественной природы, пищи, воздуха, воды, земли.

*Изменяя природе, мы разрушаем себя.*



## «Растения тоже живые»

Ещё одна хитрая уловка от сторонников традиционной системы питания.

Растения – это отличная от нас и животных форма жизни, другое царство живых организмов. Растения растут всю свою жизнь: они бывают однолетние, многолетние, древовидные и травянистые. Чтобы не наносить им ущерб необходимо дать однолетнему растению продолжение в виде семян, а у многолетнего не уничтожать корень или древовидный ствол. Но и по большей части мы едим плоды растений.

Растения любят уход, иногда лишние ветки даже им мешают, а есть ещё растения сорняки и паразиты. Конечности млекопитающих не отрастают также, как травы, листья и ветки – здесь сравнивать нельзя. Клетки в нашем теле тоже погибают, но мы не пытаемся всеми силами их спасти. Если применять уловку и вдаваться в крайности, ссылаться на наличие у растений определённого коллективного сознания, то каждое растение, как и клетка человека, в отдельности не обладает сознанием, а только информацией.



*Уничтожать природу – это неправильно, а вот заботиться – это осознанный и добросовестный путь. Использовать её силы, чтобы преобразовывать мир в лучшую сторону, помогать ей и себе – вот какова наша задача: стать ответственными садовниками, которые ухаживают за своим Домом и превратят его в ещё более удивительный и прекрасный Сад...*

*«Человек, конечно, хозяин природы, но не в смысле её эксплуататора, а как её понимающий и несущий нравственную ответственность за сохранение и совершенствование в ней, а, следовательно, и в себе, всего живого и прекрасного». А. С. Арсеньев*

## **«Курил и пил, был здоровый и прожил сто лет?»**

Как же часто мы слышим, что чей-то знакомый, дедушка или бабушка, всю жизнь не занимались спортом, курили, пили, орех лбом разбивали и прожили сто лет.

Хитрый пример сторонников нездорового образа жизни. Во-первых, мы не знаем всей картины жизни такого «человека-долгожителя», но даже если она отличная, то представляете каких высот он смог бы достичь, если бы вёл здоровый образ жизни? Какое могущество заключено в нем! И на что он потратил своё сильное здоровье, доставшееся от природы?

Порой «богатырская сила» дана человеку от Бога и дана ему для чего-то. Если рассмотреть с точки зрения генетики, эволюции и понимания обычной действительности, то всё поколение предков трудилось и зарабатывало этот потенциал, чтобы он был с лёгкостью растрочен на удовольствия и пагубные привычки. А ведь если бы этот «антигерой» оценил свои возможности, вёл здоровый образ жизни, то смог бы намного больше, например, прожить 150 лет. Это похоже на то, как потратить накопленное родными богатство, утопая в развлечениях. А за 150 лет можно успеть сделать очень

много хороших дел: помогать другим в их бедах и начинаниях, заботится о своей семье, внуках, правнуках, прапраправнуках и прапрапраправнуках. Именно для этого дана сила человеку. Значит желание быть здоровым связано с осознанием цели жизни, желанием жить, трудиться и любить людей, которые рядом.



Тело человека совершенно по своему строению, это настолько отточенный механизм, что нашим сознанием невозможно представить, как, кем и когда такое устройство было сделано или создано, как и вся природа и наша таинственная планета. Губить его – это не подвиг и не благородный



путь, с которого стоит брать пример, и идти, восхищаясь, и преподнося во всеуслышание, как призыв к действию... Это не рождает в людях любовь, не наполняет их здоровьем, желанием жить и стремиться делать добро. Каждый вправе выбирать свою дорогу, но тянуть остальных в своё «болото» не стоит. Ведь мы в ответе за всё, что мы говорим и делаем, и всех, кто следует нашим словам и нашему примеру.

Основной смысл здоровья – в возможности действовать в этом мире. Чаще всего люди не знают куда направить силы, которые появляются. Проще быть больным и слабым: всегда есть чем заняться – лечением, страданием, и можно ничего не делать, потому что есть веская причина – нет сил и здоровья. А вот с появлением энергии её нужно на что-то направлять, а направлять её важно на самые главные вещи, чтобы осветить мир хорошими делами и любовью, – на истинный путь каждого. Он состоит в умении отвечать за свои поступки, за свою жизнь, за жизнь других, за любую жизнь, в добре, любви и благодарности по отношению к миру. Путь, основанный на совести, нравственности и морали, на благородстве и великодушии.

«Оказания помощи другим в сложный период» – вот с чего начинается цивилизация, говорит известный антрополог Маргарет Мид. **Значит самый главный признак человека – способность помогать и заботиться о других.**

К тому же, важно не забывать, что времена изменились. Сейчас условия для обретения здоровья очень сложные: ухудшение экологии, качества питания и воды, ускорение темпа жизни и огромный информационный поток, высокая занятость и разобщённость семей, огромное изобилие и обман – всё это сильно сказывается на общем состоянии человека. Развитие интеллекта и технологий, к сожалению, не привели к увеличению внутренних сил организма, а лишь поставили его в зависимость от медицины и фармакологии. Как раньше уже не будет.



## «Счастливая корова»

Мы с детства живём в иллюзии, что корова даёт молоко, потому что это её любимая работа: она пасётся на лугу и счастлива. Маркетологи умело изображают радостных коров на этикетках молочных продуктов, но это далеко не так. Термин «доить» не случайно имеет переносное значение не самого хорошего характера, означая «медленно изматывать и истощать, постоянным забором чего-либо». Никогда, даже в самых мягких и идеальных условиях, употребление человеком молока не будет естественным и безболезненным для животного.

Во всех детских сказках корова даёт молоко волшебным образом. Но это только сказка. *Красивый миф мирового бизнеса и большого числа «божественных» сект. Мы доверяем массовым убеждениям, но правда не всегда в их руках, в их руках, однозначно, лишь их выгода.* Корова вырабатывает молоко, чтобы вскормить своего телёнка, не больше...

Весёлые коровы на упаковках молока выглядят приятно для покупателей. Все хотят продать свою продукцию. Деньги играют решающую роль, и маркетинг красиво преподносит любой товар. Предпринимателей не интересует добро, любовь, милосердие и, в том числе, здоровье. Всех интересу-

ет прибыль. Нет ничего выгоднее больного человека, а лучше ещё и зависимого от чего-либо, табака, например. Он регулярно покупает свой товар и лекарства. Ничего личного, просто бизнес.

Мясо-молочная промышленность и фармакология – это не просто серьёзный бизнес, а очень серьёзный, и здоровый осознанный человек в этой схеме совершенно лишний. Современный подход к питанию сначала разрушает здоровье, а потом убеждает, что спасение в медикаментах и возможностях медицины.

*Пропаганды здоровья остаётся всё меньше, и как много, в соотношении с этим, разрушающих факторов. Как дорого стоит отдых, как тяжело найти время и силы на зарядки, как мало уроков здоровья и культуры, как дорого качественное питание, фрукты и овощи... И как сложно сохранить здравомыслие в этом потоке лживой и калечащей информации в далеко не свободной системе общества... Вблизи школ вы редко найдёте магазины со здоровой едой, зато продуктов химической промышленности предостаточно. И сразу рядом будут две-три аптеки, алкотека, стоматология и платная клиника...*

Молочное вегетарианство? Очень красиво, и обнадеживающе, но тоже миф. Особенно поэтично и убедительно они

раскрашены модной восточной культурой. Истины прошлого не всегда основаны на истине. А некоторые написаны совсем не в древности, и имеют ярко выраженный сектантский характер. Словно волшебная сказка они безупречно переплетаются с Богом, но правдой не являются! Сейчас и ранее очень много сект и проповедников основывали и основывают свои учения и массовые общества на молочном вегетарианстве и восточной философии, в которой упомянуто молоко как «божественный» продукт. Но это иллюзия.

Например, меня очень удивила книга «Питание в благодати» от человека, который проповедует добро, мирное существование и ненасилие. В его концепции питания присутствует молоко, которое является прямым продуктом насилия, а современные фермы тем более... Вот так. Ничего личного, просто бизнес... Так разбиваются «розовые очки».

Многие заметят: «Корова радуется, когда её доят». Это правда. Но радуется она не «доброму делу» – кормить людей молоком, а от облегчения, потому что её искусственно раздаивают, увеличивая объем вырабатываемого молока. Естественно, от этого у неё болит и ноет вымя. Чтобы корова давала молоко, она должна быть беременной или являться кормящей матерью. Даже в самом идеальном варианте от «бабушкиной коровы», она постепенно устаёт, так как изнашивает свой организм повышенными нагрузками и работой всех систем сверх нормы. И продолжительность её жизни со-

кращается. Где телята, если она всё время рождает? Сколько же тогда в мире будет бродячих коров? Как и котят, их просто убивают. Или у бабушки растёт поголовье коров до целого стада, а в окрестностях деревень живут дикие коровы и быки?

Индия, где корова является священным животным, занимает второе место в мире по числу неофициальных боен...



## А что же такое молоко?

Молоко – это продукт исключительно индивидуальный. В молоке самки любого животного содержатся гормоны, ферменты, антитела и прочие вещества, которые передаются от конкретной матери её биологическому ребёнку для защиты и роста его организма. Эти вещества всегда будут чужеродными в случае передачи другому ребёнку, даже если речь идёт о матерях одного биологического вида.

Молоко – это уникальная природная субстанция, в которой в сбалансированном виде находятся питательные вещества, предназначенные только для краткого периода вскармливания младенца. В природе нет ни одного млекопитающего, которое продолжает питаться молоком во взрослом возрасте. Особенно чужим.

Молоко различных животных отличается процентом жирности и различным липидным составом, что связано с физиологией и образом жизни вида. Так, например, у тюленей жирность молока – 50%, что способствует защите неподвижных детёнышей от холода.

При попадании в организм жиры чужеродного молока утилизируются иначе, откладываясь на стенках сосудов (хо-

лестериновые бляшки), поэтому люди, потребляющие жирные молочные продукты, входят в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Клейкие свойства молока, опасные для сосудов человека, послужили основой для казеинового клея.

Лактоза (молочный сахар), содержащаяся в коровьем молоке, крайне плохо усваивается человеческим организмом. Молоко входит в число основных факторов, провоцирующих диабет. Вскормленные от рождения на коровьем молоке груднички, сразу же попадают в группу риска по диабету.

*Если представить, что человек вдруг сам решит добыть и выпить стакан свежего коровьего молока, то это окажется практически невозможно. Во-первых, процесс дойки не всем приятен (даже, если доить животное будет доярка), и пить только что сцеженное с груди молоко вряд ли кто станет. Во-вторых, не все понюхав его, решатся выпить. В-третьих, из тех, кто несмотря на запах, решит его попить, мало кто сумеет переварить. Даже эти немногие доводы говорят о том, что нам не свойственно питаться чужим молоком.*





Ещё одно важное замечание. Количество молока ребёнок регулирует сам, увеличивая его дозу по мере роста и развития. Это очень тонкий природный механизм. В момент увеличения нагрузок все функциональные системы матери работают на износ, расходуя запас своих жизненных сил ради сохранения потомства.

*Абсолютно вся молочная промышленность является мясо-молочной. Видеть происходящее на промышленных фермах со спокойной душой невозможно: животные отдают себя на истязание. Их регулярно искусственно оплодотворяют; кормят совершенно не травкой, а кормом с приме-*

сью мясных субпродуктов, несвойственных их природе; колют мощнейшими препаратами. Телят, естественно, сразу же отнимают от материнской груди, убивают или продают для дальнейшего выращивания на мясо. Часть из них становятся «молочными» коровами, которые истощаются за 4 года, и их забивают, заменяя новыми. Яки, ближайšie родственники коров, живут в дикой природе до 25 лет. «Молочные» коровы при современном животноводстве лишены возможности моциона, постоянно находясь в стойлах. На небольших фермах условия менее жестокие, но суть, по факту, та же.

При современном производстве используются аппараты машинного доения, сильно травмирующие сосок коровы (а это одно из самых чувствительных мест в организме самки любого млекопитающего), что делает процесс доения болезненным и способствует постоянным маститам.

А как же «счастливая курица»?

Мы не просто забираем у курицы яйцо, если делать упор на то, что оно диетическое (неоплодотворенное), а сам процесс кладки безболезненный. Мы заставляем её снова и снова нести новое яйцо, намного чаще, чем это положено по природе. Например, зимой курица в естественных условиях не несётся. С каждым годом яйценоскость её снижается. Старых куриц в хозяйстве не держат – их мясо становит-

ся грубым и невкусным, их отправляют на убой. В условиях крупного производства курица способна нестись около двух лет – это обуславливается тем, что её организм быстро истощается. В диких условия курица живёт до 5 лет.

И конечно, она не свободна, даже гуляя по травке и кушая кукурузу, курица не может создать семью и жить естественной жизнью, которую для неё задумал Бог.



Благодаря красочной рекламе 99.9% людей думают, что корова даёт молоко после того, как покушала травку на лугу. Молоко корова даёт, только становясь матерью, и предназначено оно её телёнку! В исключительных случаях человек

может брать коровье молоко как лекарство, или когда речь идет о борьбе за существование. Давно установлено, проведено бесчисленное множество исследований и экспериментов, что питание коровьем молоком человеку не свойственно и разрушает организм.

*А сколько мяса, яиц и молочной продукции выброшено на помойку с прилавков магазина! Ради чего страдали животные в этом случае? Ради красиво расставленной продукции и широкого ассортимента? Как глубоко подмечено в одной из шуток о любителях рекламировать безответственное отношение к жизни: «Не относитесь к жизни слишком серьезно, особенно к чужой...»*

Мы все хотим верить в сказку про весёлую корову, но на самом деле корова глубоко несчастное животное. Механизм употребления молока в мире очень жесток, просто всё тщательно завуалировано красивыми рекламами. Никакой гуманности в употреблении молока нет, даже самой, казалось бы, гуманной... Увы, это истина.

Забор молока у коров противоречит природе животного, его свободе и естественной жизни. Братья наши меньшие нуждаются в заботе Людей – более сильных, разумных и осознанных существ, которые знают свою природу, а не уничтожают и разрушают себя и мир от недопонимания, самолю-

**бия, тщеславия и алчности. Светлая сторона человеческой души – мудрый собиратель и земледелец, умеющий ценить каждую жизнь на планете.**

В Индии есть поверье, что одна из задач женщины – это защитить коров... Жалко, что сами индийцы запутались и до сих пор не поняли, что защищать их надо не только от смерти, но и от насилия... Зрелая любовь и благодарность к живому существу состоит не в том, чтобы питаться его молоком, отнятым у его ребёнка, а это ответственность, забота, помощь, понимание и уважение жизни и свободы животного.

*Развеять мифы и найти истину в питании не позволяет не только система науки и медицины, но и упорная самозащита человека. Правду знать не просто. Но без правды нет дороги вперёд.*

**«Твоя жизнь – твоя абсолютная ответственность, и чтобы что-то изменить, придётся изменить себя».**

# Хищники или травоядные?

Часто в пример доказательства нашей зависимости от мясной пищи приводят теорию эволюции и наших предков. Но то, что было, должно оставаться в прошлом, мы ведь не пьём грудное молоко в 30 лет, объясняя, что мы им питались раньше, на заре своего развития. Так и здесь. В прошлом мы могли употреблять разную пищу, потому что задачи были другие, и самая важная из них – это выживание в природе, сейчас у нас нет этой задачи. Только у некоторых народов она осталась одной из основных, где тяжёлые условия проживания, или даже выживания, например на крайнем севере или дикой местности.

Почти у каждого было или есть домашнее животное: оно любит, ласкается, думает, ждёт, тоскует – оно чувствует. А теперь съешьте его... Почему одни животные для еды, а другие для любви? Все животные наделены чувствами также, как и наши питомцы. Они смешные, забавные, добрые и светлые создания... А как мы любим цыплят, щеночков и маленьких барашков! Теперь представьте, что надо их убить, а потом съесть, забрав у матери, которая на ваших глазах их ждала, вынашивала, растила, ласкала... Кстати, пойманная рыба, тоже борется за жизнь и **не хочет умирать!** И если ваше сердце болит от этих мыслей, то это прекрасно, значит,

вы любите этот мир и готовы к новому этапу в жизни – жизни в гармонии с миром и всеми живыми созданиями.

В нашу эпоху человек вступает на новый этап своего развития – это человек-осознанный. В прошлом мы могли быть кем угодно: варварами, тиранами, воинствующими племенами, убийцами, разрушителями. Сейчас это уже не важно, пришло время идти вперёд и становится на новый уровень, чтобы спасти планету и спасти себя.

Человек-разумный призван заботиться о своей планете: природе, животных, растениях, воде, воздухе, почве. Мы хозяева нашей Земли, но не хозяева-повелители, а хозяева, которые бережно хранят и делают ещё прекраснее свой мир.





# И все-таки травоядные

Если официальная наука утверждает, что мы произошли от животных, почему она тогда не даёт точную характеристику нашему виду по типу потребления пищи? Одни тайны ей интересны, а другие нет?

С точки зрения традиций, человека приписывают к всеядным (omnivorous). Но всё больше и больше учёных мира, изучая схемы возникновения болезней человека (гипертонии, раковых заболеваний, диабета, остеопороза и других) в поиске их причин задаются вопросом: не является ли противоречие между биологическим строением человека и его приверженностью к употреблению животных продуктов причиной большинства заболеваний?

Если отследить строение опорно-двигательной и пищеварительной системы, органов зрения, режимов питания, отдыха, воспроизведения потомства группы хищников, травоядных и всеядных животных, то по всем этим характеристикам человек имеет явное сходство с травоядными, а не с хищниками или всеядными.



## **Анализ и сравнение**

**Опорно-двигательный аппарат.** Устройство ног у травоядных отличается от устройства ног хищников и всеядных тем, что у травоядных также, как и у человека ноги прямые, приспособленные для долгого нахождения в стоячем положении во время поиска и поедания растительного корма. У хищников исходное положение ног не прямое, а с изломом в области коленных и голеностопных суставов. Это даёт возможность бесшумно двигаться и совершать мощные прыжки с места для внезапного нападения на потенциальную жертву.

**Пищеварительная система.** Слюна хищников не содержит ферментов, так как они не разжёвывают пищу, а разрезают мощными челюстями и заглатывают крупными порциями. У травоядных и у человека слюна содержит ферменты, и процесс пищеварения начинается уже во рту.

Пищевод у травоядных и у человека узкий, так как в него поступает уже пережёванная и размягчённая слюной пища.

Желудок у хищников обширный, составляет 60-70% от объёма всей пищеварительной системы, у человека – 21-27%, у травоядных – меньше 30%. Хищники способны принимать пищу до одного раза в неделю (так как им удаётся убить животное довольно редко), в то время как травоядные и человек едят несколько раз в день для поддержания жизнеспособности.

Кислотность желудка хищников намного выше, чем у человека и травоядных. У хищников  $\text{pH} < 1$ , в то время как у человека и травоядных  $\text{pH}$  от 4 до 5.

Длина тонкой кишки у хищников и всеядных намного короче (от 3-х до 6-ти размеров тела), чем у человека и травоядных (10 – 12 размеров тела).

Толстая кишка хищников и всеядных короткая и гладкая. У травоядных и человека – длинная с неровной поверхно-

стью.

**Строение рта.** Как у травоядных, так и у человека наблюдаются более мускулистые губы и язык, чем у хищников и всеядных. Эти качества предназначаются для процесса разжёвывания пищи, присущего травоядным, но не хищникам и всеядным (последние могут только слегка размолоть пищу). Развитые мышцы губ и языка травоядных и человека помогают перемещать пищу вокруг рта для повторного перемалывания её плоскими зубами.

Ротовое отверстие у травоядных и человека небольшое, что является следствием поступления в него пищи небольшими порциями. У хищников и всеядных строение челюсти рта позволяет им очень широко раскрывать пасть для успешной охоты и быстрого заглатывания пищи.

Человек и травоядные пьют жидкость (их небольшой рот способен образовывать вакуум для втягивания жидкостей), хищники и всеядные лакают – забрасывают порции жидкости в рот при помощи языка.

**Мышцы лица** у человека и травоядных довольно развиты. Так как эти животные и человек усердно разжёвывают пищу. У хищников мышцы лица не развиты. У этой категории млекопитающих преимущество отдаётся только одному

направлению движения челюсти – вертикальному, для разрезания плоти жертвы.

**Строение зубов.** Резцы у хищников и всеядных короткие и заостряющиеся к открытому концу. У травоядных и человека более длинные, широкие и плоские. Зубы человека сходны с зубами лошадей, кроликов и других травоядных – мы все имеем ряд крупных, тесно посаженных передних зубов, предназначенных для сгрызания кожуры с плодов и других твёрдых растительных материалов.

Клыки у хищников и всеядных длинные, острые и загнутые. У травоядных короткие и тупые (у некоторых более длинные для защитной функции) и у человека короткие и притупленные. Коренные зубы у хищников сильно заострённые, в форме зубчатых лезвий. У травоядных и человека – плоские, с небольшими узловатыми горками.

**Зрение.** Хищники как правило не различают цвета и не распознают неподвижные объекты. Их зрение в основном улавливает то, что находится в движении. Травоядные и человек с лёгкостью различают множество цветов радуги, а также недвижущиеся объекты. Это свидетельствует о том, что их основной жизненный интерес сфокусирован на растительном мире, где цвет и форма помогают определить привлекательность и съедобность объектов.

Кроме того, большинство хищников и всеядных обладают

отличным ночным зрением, в то время как многие травоядные и человек не способны отчётливо видеть окружающие предметы в отсутствие света.

**Периоды активности в течение суток.** Хищники и всеядные спят до 20 часов в сутки. Основная активность выпадает на ночное время. Большинство травоядных млекопитающих и человек активны в основном в светлую часть дня.

Хищники и всеядные способны одним объёмным кормлением обеспечить питание организма в течение нескольких дней, травоядные и человек употребляют пищу намного чаще.

**Воспроизведение потомства.** Срок вынашивания потомства хищниками и всеядными в 2–3 раза короче срока вынашивания детёнышей травоядными млекопитающими и человеком.

Хищники и всеядные как правило приносят многочисленное потомство от одной беременности, в то время как травоядные и человек обычно приносят одного детёныша, в редких случаях нескольких. Потомство хищников рождается слепым, у травоядных – с открытыми глазами.

*Таким образом наука постепенно приходит ко мнению, что биологически организм человека не предназначен для употребления мяса, и этим объясняются многочисленные*

*заболевания, ставшие каждодневной реальностью для человечества в эпоху активного употребления животных продуктов.*



## **Некоторые физиологические, психические и этические составляющие употребления животных продуктов**

**Физиология.** Животная и мясная пища не является естественной для человека, поэтому трудно усваивается, вызы-

вая тяжесть и загрязнение организма отходами от процесса пищеварения, практически не сочетается с другими продуктами. На обработку животной пищи, в том числе молочной, организм тратит колоссальное количество сил.

**Состав.** С точки зрения строения тканей, в мясе сохраняется мочевины и все гормональные препараты, которыми кормят животных. В дополнение, мясо, мясные продукты, птица и рыба опасные распространители болезней и паразитов.

**Анатомия.** Анатомическое строение и поведенческие особенности относят человека к травоядным млекопитающим (не к хищникам и не к всеядным). На это указывают строение всей пищеварительной системы (зубов, полости рта, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительных желёз), зрения, опорно-двигательного аппарата, воспроизведение потомства, режим активности и отдыха и так далее.

**Информационно-энергетический уровень.** Мясная и молочная пища – продукт убийства или страдания животного, они сохраняют эту информацию и передают человеку.

**Мораль и нравственность.** Наша задача заботится о братьях наших меньших. Они также, как и мы, испытывают чувства, умеют любить, заботятся о своих детях, наслажда-



ются жизнью. Ни одно живое существо не хочет умирать.



*Интересный факт! Выдающиеся личности всех времён, выбирающие в качестве своего образа питания растительные продукты, считавшие этот выбор важнейшей составляющей своей жизни и достигнутых ими успехов: Сократ, Платон, Пифагор, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Авраам Линкольн, Чарльз Дарвин, Томас Эдисон, Никола Тесла, Генри Форд, Альберт Эйнштейн, Бенджамин Франклин, Бернард Шоу, Лев Толстой, Герберт Уэллс, Марк Твен, Воль-*

*тер, Махатма Ганди, великие атлеты Мохаммед Али, Карл Льюис и Иван Поддубный, наш любимый соотечественник Николай Дроздов и многие другие.*

# Советы по гармоничному питанию

*«Наша пища – это наша энергия для тела, ума, духа и души».*

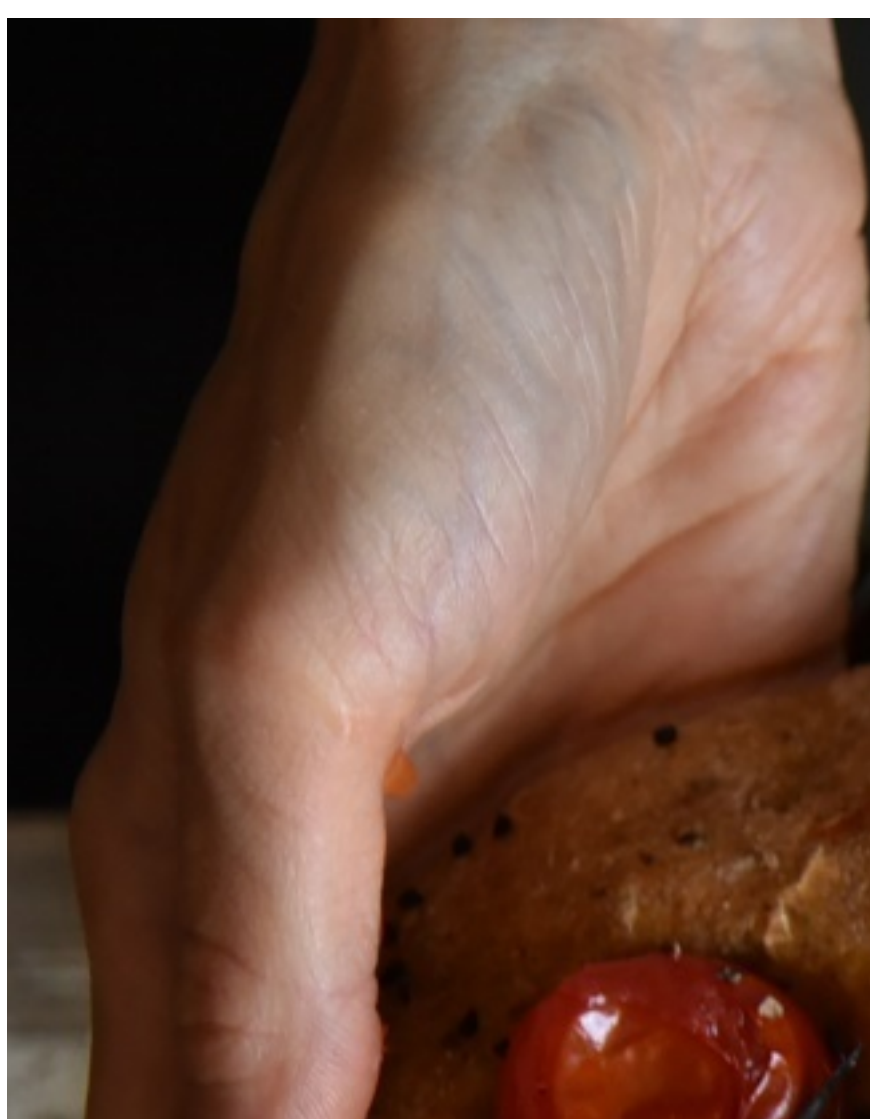
В итоге всего сказанного в книге ранее можно сделать однозначный вывод, что отражением нашей истинной природы по всем законам мироустройства является растительная пища.

Питаясь естественно, мы обретаем здоровое красивое сильное тело, чистый разум, крепкий дух и развиваем нравственную сторону жизни, *преображая свою душу, жизнь и весь мир*, выбирая заботу и любовь ко всем живым существам на планете.

Ниже приведены самые основные и несложные принципы питания, гармоничные как с природой, так и с современной жизнью человека.

*Если не знать всей «палитры» растительного питания, то она может показаться «травой» и безвкусной пищей. Но это далеко не так. Можно бесконечно и творчески экспериментировать и находить для себя новые интересные сочетания и блюда.*

Чем больше разных продуктов в рационе, тем более здоровым, вкусным и полноценным станет питание. Помогут открыть растительную кухню с новой стороны всевозможные виды фруктов, ягод, зелени, овощей, растительных масел, травяные чаи и пряности и, конечно, самые главные источники лучшего белка: бобовые, орехи и цельные злаки, семена льна, чиа, тыквы, подсолнечника и кунжута. Питаться растительными продуктами вкусно разнообразно и полезно на самом деле оказывается не сложно!



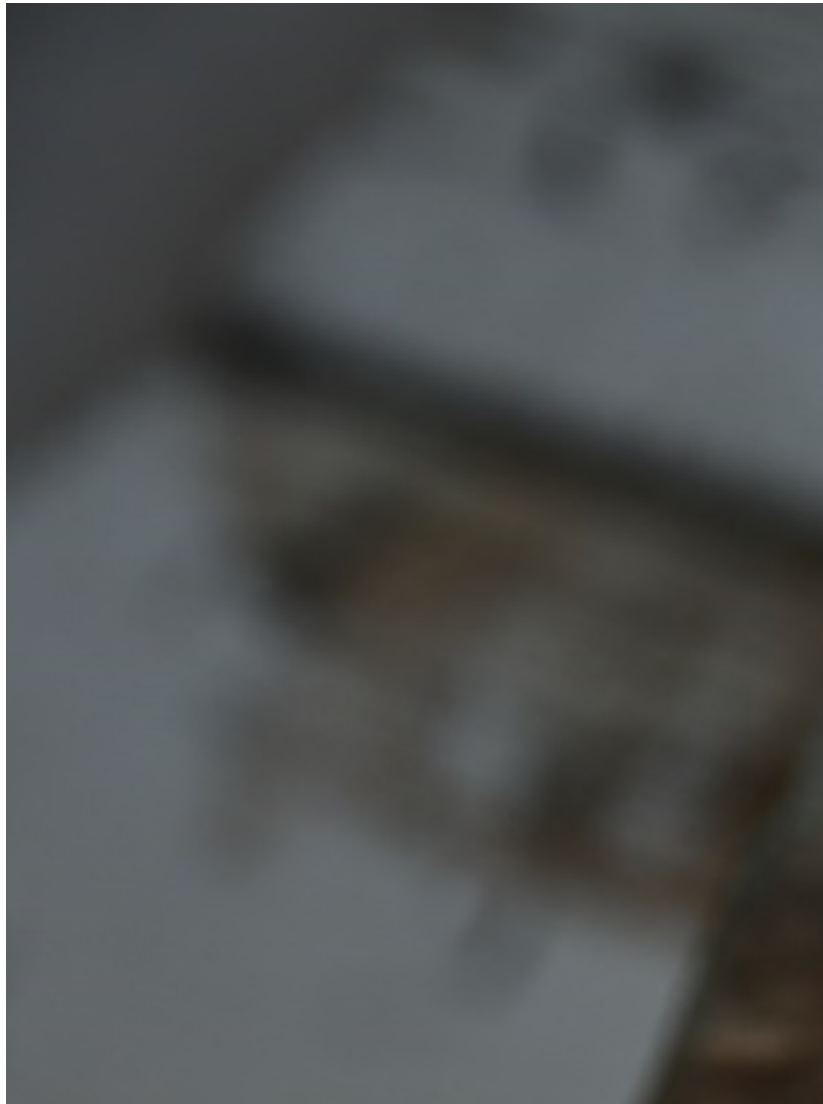
Если рассмотреть растительную пищу с точки зрения традиционного питания, то она: укрепляет здоровье, улучшает общий тонус; усиливает иммунитет, улучшает работу всех систем, повышает работоспособность; омолаживает организм, очищает кожу, выравнивает тон лица; налаживает работу пищеварительной системы, ускоряет метаболизм, улучшает усвоение полезных соединений, обеспечивает выработку витаминов и гормонов; нормализует работу рецепторов, что помогает организму получать правильные сигналы о потребности в еде и её вкусе, предотвращая переедание и употребление неправильной пищи; улучшает работу всех мыслительных процессов и память. И это далеко не полный список полезного влияния растительной пищи на организм человека.

# Что есть

Лучшие продукты, из которых стоит строить свой ежедневный рацион – это злаковые и бобовые культуры, спелые фрукты и овощи, орехи и семена, растительные масла, травы и пряности.

**Злаки** – главные источники жизненной энергии, содержащие высокое количество сложных углеводов. Они богаты растительным белком, который содержит ценные аминокислоты, легко усваивается организмом, строит клетки и насыщает их полезными микроэлементами. Неочищенные злаки необходимы для поддержания здоровья сердца и сосудов, для контроля веса и аппетита, красоты кожи. Цельные зерна содержат много клетчатки, которая поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта и служит питанием для его микрофлоры.

Самые популярные злаки: пшеница, рожь, рис, овес, гречка, пшено, кукуруза, ячмень, полба и другие. *Крупы*: ячневая, пшеничная, кускус, булгур, манка, геркулес. *Злаковые продукты*: хлопья, мука и изделия из неё, включая хлеб, макароны и так далее.





**Бобовые** (нут, горох, фасоль, чечевица, маш, арахис и другие) – отличный источник легкоусвояемого растительного белка, основного строительного материала клеток, антиоксидантов, железа, фолиевой кислоты, калия, магния, витаминов группы В, витаминов Е, К, С. В них содержится растворимая и нерастворимая клетчатка, которая нормализует процесс пищеварения, улучшает иммунитет.



**Овощи и фрукты** – это источник здоровья и сил человека, молодости и красоты. В них содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и углеводов. Фрукты и овощи укрепляют иммунитет, защищая организм от различных заболеваний. Являются основными поставщиками пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, выведении из организма токсинов и шлаков. *Самые богатые витаминами – это сезонные овощи и фрукты.*

Особенную роль в рационе играют **ягоды**, в которых присутствуют почти все необходимые нашему организму минеральные и органические вещества. Они обогащают кровь, укрепляют иммунитет, снижают воспаление, очищают кровеносные сосуды, омолаживают организм, защищают клетки, восстанавливают баланс жидкости, корректируют форму тела, придают красоту коже.

*Ягодами, наиболее ценными по содержанию витаминов и биологически активных веществ, в наших широтах считаются шиповник, смородина, земляника, черника, голубика, малина, калина, смородина, крыжовник, рябина, барбарис, жимолость и многие другие.*



*Обратите внимание! Самой полезной и здоровой пищей является растительная еда, выращенная в соответствующем для каждого человека регионе. Кроме пользы от компонентного состава любого растения важно учитывать близость этого продукта к менталитету, физиологии и конституции.*

**Орехи и семена** – одни из самых питательных и полезных продуктов, они дают силы, энергию, витамины и минеральные вещества; содержат полезные жиры и растительный белок, который является основным строительным материалом всех клеток организма.

*На заметку! Для лёгкого усвоения бобовые, злаки и семена перед приготовлением необходимо замочить. А фрукты есть отдельно, до основных приёмов пищи или между ними, но не после, чтобы они не вызывали брожение.*

**Растительные масла** – это защитники клеток и источники энергии, они способствуют нормальному функционированию всего организма, активизируют синтез белков, помогают регулировать уровень холестерина. Они богаты большим количеством витаминов – А, Е, D, жирными Омега-3, Омега-6 и Омега-9 кислотами, содержат антиоксиданты, которые продлевают молодость и замедляют процессы старения.

*Обратите внимание! В натуральном виде в пищу употребляются нерафинированные масла, а при приготовлении используются рафинированные дезодорированные. Наибольшей биологической ценностью отличаются растительные масла холодного отжима: подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, кунжутное, кедровое, грецкого ореха, виноградных косточек, зародышей пшеницы и другие.*

Вода наполняет тело человека больше, чем наполовину. То, что мы пьём очень важно для здорового тела, хорошего самочувствия и светлой головы. Лучшая вода содержится во фруктах и овощах, естественных минеральных источниках или ледниках.

**В растительной пище присутствуют все незаменимые аминокислоты! Особенно много полезного белка в зелёных листовых овощах и травах, орехах, семенах, некоторых необработанных злаках и особенно пророщенных зёрнах.**



## Как и когда

Важно, чтобы еда была не только вкусной. Она должна положительно воздействовать на все органы чувств: радовать глаз своим внешним видом, слух – приятным хрустом, и источать манящий аромат.

Чем меньше в рационе человека переработанных и рафинированных продуктов, тем лучше его питание. При длительной тепловой обработке и очистке пища теряет витамины и полезные вещества, несёт в себе меньше здоровья и энергии, чем свежая, так же, как и при длительном хранении. Но здесь важно обратить внимание, что приготовленная еда легче для усвоения!

Готовить на пару, отваривать и запекать полезнее, чем жарить. Жареная пища тяжелее для пищеварения, и содержит канцерогены, которые не нужны организму.

Еда, компоненты которой благоприятно сочетаются друг с другом, проще в усвоении и даёт больше сил и энергии. Есть разные типы желудочного сока – для овощей один, для фруктов – другой, для хлеба – третий. С разноплановыми продуктами желудочно-кишечному тракту очень сложно разобраться, выделив все компоненты для правильной обработки. Поэтому, чем больше составляющих, тем больше неперева-



ной массы окажется в кишечнике, что приведёт к выделению токсинов, и основная польза пищи утратится.



Вся природа подчиняется определенным циклам и законам: восход и закат солнца, день и ночь, движение луны, смена времён года, созревание плодов и так далее. В нас тоже есть внутренние часы, самые точные и отлаженные, которые идут в гармонии с природой. Время, в которое мы едим, определяет то, насколько хорошо пища будет принята нашим организмом, и как мы будем ощущать себя при этом.

В соответствии с ритмами природы основной объём пищи

должен приходиться на первую половину дня, так как органы пищеварения в это время наиболее активны, к вечеру их работоспособность снижается. Целесообразно есть после восхода солнца и до его заката: завтрак с 7 до 9, обед с 12 до 15, ужин до 19 часов. По утрам можно выбирать пищу, имеющую сладкий вкус. На ужин подходит нейтральный вкус, он характерен для большинства овощей.

Важно не только что мы едим, но и как мы это делаем. Сохраняйте внутренний покой и хорошее настроение, не нужно спешить: кушайте размеренно, соблюдайте тишину. *Благодарность – это важная составляющая любого приёма пищи, ведь кто-то в мире в этот момент не может сделать и глотка воды.*

Во всём нужно соблюдать меру, и в еде тоже. Кушать следует, когда мы действительно испытываем чувство голода, а не по каким-либо другим причинам. Иначе пища полноценно не переваривается, в кишечнике образуются токсины, которые загрязняют организм. Дополнительный отрицательный фактор – накапливается лишний вес. В идеале один приём пищи равняется ладошкам, сложенным вместе.

*Обратите внимание! ГМО, пальмовое масло, красители, транс-жиры, консерванты не являются пищей. Консервы, йогурты, печенье, мороженое, шоколад, чипсы, восста-*

*новленные соки, подушечки, хлопья и прочие перекусы – это источники быстрой, но, к сожалению, некачественной энергии. Избыток соли, сахара, кофе, алкоголя, жгучих и острых пряностей, лишних специй, магазинных соусов, кондитерских изделий, сладких газированных напитков также не приносит пользы и вредит нашему организму.*



*Можно выстраивать защиту и аргументы любой силы, чтобы оправдать выбор нездоровой и неестественной еды, но, к сожалению, эти аргументы не сделают её хорошей и доброй пищей. Конечно, как и во всём в нашем мире, в каждом правиле допустимы исключения, ведь жизнь непредсказуема и ситуации бывают разные.*

# Заключение

*«Мы есть то, что мы едим». Наше питание отражается на всей жизни. Важно научиться следовать и не изменять своей природе, беречь и питать своё тело, разум, дух и душу, чтобы здоровым и красивым с чистой совестью, «вооружившись» добром и справедливостью, пройти свой намеченный путь, став Настоящим Человеком.*

*Когда мы выбираем естественное питание в соответствии с нашей природой, мы меняем свой образ жизни, образ мысли, открываем своё сердце и меняем свою судьбу в лучшую сторону.*

*У всех и у всего существуют этапы развития. Новый эволюционный виток в сознании человека – это жизнь в мире со всеми существами на планете, в гармонии с природой, в любви и благодарности к ней.*



# Приложение 1. Белки в растительной пище

Самый главный миф питания состоит в том, что в растительной пище чего-то не хватает, особенно белков. Действительно ли это так?

Для начала совсем кратко, что же такое белки.

Белки (протеины) представляют собой «строительный материал» для клеток нашего тела. А аминокислоты – это «кирпичики», из которых состоят белки. Белки – это длинные цепочки аминокислот. В организме есть тысячи различных белков, каждый из которых имеет свою собственную уникальную последовательность аминокислот и выполняет важную функцию.

В процессе пищеварения внешний белок, содержащийся в пище, расщепляется на аминокислоты, из которых затем организм формирует собственные белки. Для правильного функционирования организму необходимо 20 различных аминокислот.

Аминокислоты делят на заменимые – то есть те, которые



организм может синтезировать самостоятельно – и незаменимые, которые не могут синтезироваться нашим организмом (их источником являются продукты питания, которые мы употребляем). В случае нехватки этих аминокислот, организм потребляет их из мышечных тканей, значит важно, чтобы они регулярно попадали в организм с пищей. Что же касается заменимых аминокислот, то они могут быть получены в результате самостоятельного синтеза организмом (происходит этот процесс в печени). К незаменимым аминокислотам относятся: 8 для взрослых (изолейцин, лизин, лейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин) и ещё дополнительно 2 для детей (гистидин, аргинин, которые называют условно заменимые).

\*В части источников гистидин относят к незаменимой аминокислоте.

*Интересный факт! По некоторым данным, зафиксированным учёными и исследователями, здоровый организм может вырабатывать все аминокислоты, даже незаменимые!*

Белки, содержащие **все** 8 незаменимых аминокислот, называются **полноценными белками**, а, содержащие **не все** незаменимые аминокислоты, называются **неполноценным**. Мясная и молочная пища содержит полноценные белки, а

вот с растительными продуктами сложнее – их белки по большей части неполноценны. Для того, чтобы получать все аминокислоты, придерживаясь растительного питания, необходимо всего лишь грамотно составить рацион, включив в него несколько типов неполноценных белков.

Из каких растительных продуктов можно получить незаменимые аминокислоты?

**Лейцин:** морская капуста, тыква, горох, бурый (неочищенный) рис, кунжут, кресс-салат, репа, соя, семена подсолнечника, фасоль, инжир, авокадо, изюм, финики, яблоки, черника, оливки и бананы, чечевица, орехи, большинство семян, овёс.

**Изолейцин:** ржаное семя, соя, орехи кешью, миндаль, овёс, фасоль, коричневый рис, капуста, семена конопли, семена чиа, шпинат, тыква, тыквенные семечки, семечки подсолнуха, семена кунжута, клюква, киноа, черника, яблоки и киви, турецкий горох (нут), чечевица, рожь.

**Лизин:** зернобобовые, особенно чечевица и нут, а также пшеница, кресс-салат, семена конопли и чиа, спирулина, петрушка, авокадо, соя, миндаль, кешью.

**Метионин:** подсолнечное масло и семена подсолнечника, семена конопли и чиа, бразильские орехи, овёс, пшеница, ламинария, инжир, все виды риса, зернобобовые (фасоль, чечевица, соя), лук, какао и изюм.

**Фенилаланин:** спирулина и другие водоросли, тыква, фасоль, рис, авокадо, миндаль, арахис, киноа, инжир, изюм, зелень, оливки, большинство ягод и все семена.

**Треонин:** кресс-салат и спирулина (в них содержание треонина гораздо выше, чем в мясе), тыква, зелень, семена конопли, семена чиа, соевые бобы, семена кунжута, семена подсолнечника и подсолнечное масло, миндаль, авокадо, инжир, изюм, киноа и пшеница. Зерновые проростки – также превосходный источник этой аминокислоты.

**Триптофан:** овёс и овсяные отруби, морская капуста, семена конопли и чиа, шпинат, тыква, сладкий картофель (батат), петрушка, фасоль, свёкла, спаржа, грибы, все виды зелёного салата, фасоль и другие зернобобовые, авокадо, инжир, тыква, сельдерей, перец, морковь, горох, лук, яблоки, апельсины, бананы, киноа, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи.

**Валин:** шпинат, соя и другие зернобобовые, брокколи, семена кунжута, семена конопли, семена чиа, арахис, все цельнозерновые крупы, инжир, авокадо, яблоки, проростки зёрен и семян, черника, клюква, апельсины и абрикосы.

**Гистидин:** рис, пшеница, рожь, морская капуста, фасоль и другие зернобобовые, дыня, семена конопли и чиа, гречка, картофель, цветная капуста и кукуруза.

**Аргинин:** семена тыквы, кунжута и льна, арахис, миндаль, грецкие орехи. Ещё одним хорошим источником вещества являются все бобовые.

Конечно, это примерный и неполный список продуктов по содержанию белка, уточнить и расширить его можно самостоятельно. Самый главный вывод, который можно сделать: употребляя всё разнообразие растительных продуктов, даже не прибегая к знанию аминокислот и биохимии, недостатка в аминокислотах никаким образом не возникнет. Растения уже созданы идеальной пищей для нас!

Хочу обратить особое внимание, что в растительном рационе есть и продукты, содержащие **полноценный белок** или белок, очень близкий к полноценному.

– Зелёные растения. Белок, содержащийся в зелени, также полностью полноценен по всем незаменимым аминокислотам. Важное преимущество протеинов, содержащихся в зелени, состоит в том, что все аминокислоты находятся в легкодоступном виде, и организму не нужно затрачивать много энергии на их усвоение.

*На заметку! Зелёный цвет растений – признак полноценного белка! Поэтому коровы и быки такие здоровые и крепкие – в их питании очень много белка! А морячок Папай из известного мультлика ел шпинат и был самым сильным!*

Вот некоторые виды популярной зелени (полноценных белков): шпинат, щавель, петрушка, укроп, кинза, крапива, руккола, монгольд, черемша, базилик, лук-порей, все виды салата, мята сюда же можно отнести брокколи, брюссель-

скую капусту, зелёный горошек, молодую зелёную фасоль, спаржу и многие другие овощи и травы!

– К полноценному белку относится пророщенная пшеница и другие пророщенные зерна, особенно бобовых (к тому же при проращивании семян их белки расщепляются на аминокислоты, облегчая их усвоение организмом).

– Соя, чечевица и все продукты из них, например, соевый сыр Тофу, чечевичные колбасы, макароны и так далее. По данным таблиц и научных исследований составов продуктов все (!) бобовые содержат полноценные белки!

– Гречневая крупа, амарант, киноа, семена Chia и конопля, сине-зелёные водоросли, в том числе и популярная спирулина – так же являются растениями с полноценными белками!

– В крупах, орехах и семенах белок содержит практически все незаменимые аминокислоты, в основном с недостатком по лизину (лизин присутствует, но в небольшом количестве).

– Картофель – это отличный пример того, что даже овощи могут быть источником полноценного белка. И в отличие от белковых продуктов животного происхождения картофель оказывает на организм ощелачивающее действие (помогает выводить шлаки и усваивать питательные вещества). А аво-

кадо – пример фрукта, богатого полноценными белками.

**«Растительный белок вреден, плохо усваивается, тяжёлый при переваривании...»** – утверждают некоторые сторонники традиционной системы питания. Вот простые ответы на утверждения «экспертов».

*Если уж растительная пища вредная, то тогда можно и не жить вовсе, ведь жизнь, в принципе, заканчивается смертью... Недообразование вместе с самоуверенностью губят здоровье людей... Прежде, чем передавать знания, нужно их в полной мере обрести. Мы в ответе за все слова, учения, советы, которым люди следуют, идя за нами...*

Если после фруктов и овощей, злаков и бобов желудочно-кишечному тракту тяжело, то что уже говорить о мясной и молочной пище, которая оказывает губительное воздействие на весь функционал пищеварительной системы и здоровье в общем!

Мы губим свой кишечник полным непониманием истинной природы человека и неправильным питанием, а потом он и правда не хочет функционировать и справляться с растительной пищей. Пища, несвойственная природе человека или искусственная, угнетают работу пищеварительного тракта и синтез белков, приводят общее состояние организ-

ма и всех его систем к слабости и болезни.

*Обратите внимание! Организм работает очень хитро: если он привык лениться, трудиться он не захочет. Если вы, например, не нагружаете мышцы, они атрофируются с течением времени; если отдаёте предпочтение мягкой пище, не требующей усилий для переваривания, он в дальнейшем будет с трудом принимать грубые волокна. Если есть пищу с усилителями вкуса, то он после них не захочет чувствовать вкус натуральных продуктов. Порой требуется время и выдержка, чтобы вернуться к естественному питанию и функционированию систем. И кому-то оно даётся тяжелее, кому-то легче, но ломать привычки, особенно связанные с удовольствием не просто всегда, потребуется сила воли.*

**«Белки в растительной пище не достать»**, – есть и такое мнение.

Действительно, механизм защиты зёрен для лучшей сохранности «запаковал» их питательные вещества и микроэлементы в оболочку из целлюлозы, но достать их оттуда не сложно, этим пользуются все опытные повара и хозяйки и традиционной, и растительной кухни.

Чтобы сделать растительный белок, витамины и микроэлементы из круп, бобовых и зёрен более биодоступными (термин обозначает, насколько легко можно получить поль-

зу, заключённую в зёрнышке) нужно просто замочить их перед приготовлением или употреблением в очищенной воде комнатной температуры от нескольких до 12 часов в зависимости от зерна. Такое воздействие на зёрна разрушает их механизм защиты, в дополнение улучшает вкус и усвояемость продуктов, устраняя излишнюю «музыкальность» зернобобовых.

*Обратите внимание! Метеоризм возникает в первую очередь от неправильного сочетания продуктов, животных в том числе, или плохой работы пищеварительного тракта. При переходе на растительное питание и правильное употребление продуктов проблемы со временем уходят, так как налаживается работа желудочно-кишечного тракта и вырабатывается привычка организма питаться растительной пищей. Для облегчения усвоения любая пища употребляется в приготовленном виде, лучше по системе раздельного питания или близкой к ней. Сложность зернобобовых в природном сочетании белков и углеводов (что вызывает метеоризм), но замачивание зерна, решает эту проблему, если, конечно, нет проблем со здоровьем. К тому же организм, который постоянно употребляет бобовые, усваивает их проще, чем тот, что столкнулся с ними впервые или принимает для обработки редко (может потребоваться время для выработки привычки).*



## **«Когда ешь бобы, растёт женская грудь».**

Бобовые не дают никаких гормональных сбоев у мужчин (некоторые утверждают о наличии большого количества женских гормонов в бобовых продуктах, и «обабивании» мужчин в процессе их употребления). Никаких доказательств, научных или реальных подтверждений подобных телесных преобразований нет.

*Обратите особое внимание! Очень важно не злоупотреблять белковой пищей. Белки не могут накапливаться в организме и храниться про запас. Печень превращает их излишки в глюкозу и азотистые соединения, такие как мочевины, которую почки должны активно выводить. Это создаёт большую нагрузку на печень и почки.*

*Кроме того, переизбыток белков приводит к кислой реакции организма, что увеличивает потерю кальция; нарушению метаболизма; перевозбуждение нервной системы. Одним из преимуществ растительной пищи (при условии её разнообразия и полноценности) является умеренное количество белка, в сочетании с необходимыми микрокомпонентами.*

Чистый организм и его здоровый микробиом способны синтезировать все необходимые витамины, собственные белки и жиры, получая строительный материал с раститель-

ными продуктами! Если человек питается свойственной его природе пищей (растительного происхождения), то все системы приходят в норму, организм функционирует должным образом. Этот механизм мы каждый день можем наблюдать на примере животных, которые употребляют в качестве еды растения – остаются сильными, выносливыми, быстрыми и поддерживают в своих клетках, тканях и органах все важные для жизни витамины, микроэлементы и аминокислоты.

Чистый кишечник – это основа здоровья человека, и именно клетчатка, находящаяся в растениях, очищает его и является лучшей пищей микробиома.

*Ответ на провокационный вопрос «про белки и витамины в растительном рационе», рассчитанный на незнания людей, уже давно найден и имеет однозначный ответ. Путём многолетних наблюдений и экспериментов доказано, что при разнообразном сбалансированном растительном питании никаких недостатков витаминов, белков (аминокислот) не возникнет.*

# Некоторые из основных источников информации.

Вы можете взять на заметку и ознакомиться с содержанием отдельных книг и статей по раскрытым в книге или другим интересным темам.

Больше информации о растительном питании с рецептами вы можете найти в моей книге «Питание в гармонии с природой», скачав её бесплатно на Литрес

- Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл. «Китайское исследование»
- Норман Уокер. «Лечение сырыми соками»
- Доктор Милтон Миллс. Лекция во время 8-го международного вегетарианского фестиваля в Сан-Франциско. «Действительно ли люди устроены для употребления мяса?»
- Шон Монсон. Документальный фильм «Земляне». 2005
- Арнольд Шварценеггер, Джеймс Кэмерон, Джеки Чан, Новак Джокович. Документальный фильм «Game Changers» («Переломный момент»)
- Книга итальянского автора Лучано Проэтти. «Дети-вегетарианцы»
- Герберт Шелтон «Принципы раздельного питания»

– «Что не так с молоком?»

<https://veganim.ru/moloko/?ysclid=lljeut7eok321333477>

– «Корова, которая не смеётся, индустрия жестокого обращения»

<https://ru.smartworldclub.org/6671783-the-cow-that-does-not-laugh-an-industry-of-abuse>

– «Надо ли пить молоко?! Почему возникает непереносимость лактозы у взрослых?»

<http://eat-right.ru/nado-li-pit-moloko-pochemu-voznikaet-neperenosimost-laktozyi-u-vzroslyih/html>

– Джон Джозеф. «Мясо для слабаков»

– Эмеран Майер. «Второй мозг: как микробы в кишечнике управляют нашим настроением, решениями и здоровьем»

– Джексон Адам. «Десять секретов Здоровья. Современная притча о мудрости и здоровье»

– «Вегетарианство с рождения»

<https://www.oum.ru/literature/roditelyam-o-detyah/glava-21-vegetarianstvo-s-rozhdeniya/>

– Доктор Майкл Клэпер. Лекция на фестивале здорового питания «Vegfest»

– Доктор М. Бирхер-Беннер. Учения, основанные на убеждении, что в растениях концентрируется энергия солнечного света.

– Тер Аванесян – Аршавир. «Сыроедение»

– Л. Н. Толстой. «О неразумности мясоедения»

– Т. Кэмпбелл. «Китайское исследование на практике:

Простой переход к здоровому образу жизни»

И многие другие...