

Чем наполнить организм? Проф. Столешников А.П.



Когда Столешников А.П. вывесил марте 2007 года книгу "Как вернуться к жизни", он обещал написать продолжение этой книги, осветить вопросы питания. Потихоньку Холмс выкроил время. Книга готова и представляется вашему вниманию. Книга небольшая, но Холмс постарался в ней сконцентрировать колоссальный объем переработанной американской литературы и свою философию. Это сотни книг и тысячи интернет статей. Задача Холмса была не писать кулинарную книгу. Задача Холмса была дать квинтэссенцию философии питания. А вы сами разовьёте идею на практике. Книга называется

Чем наполнить организм?

Проф. Столешников А.П.

Нью-Йорк 2011 год.

Оглавление:

- Введение.
- "Что одному мясо, другому - яд".
- Против крахмала. Сукроза. Казеиновый клей. Цемент на тысячу лет.
- А как же быть с биохимическими характеристиками пищи?
- Рассмотрим с этих позиций основные виды пищи.
- Зелёная кровь.
- Тема питания раскрыта.
- Чай. В картошке самое ценное – да, да - это очистки!
- «ИН ВИНО – ВЕРИТАС»? Гойское пиво.
- Вода – это жизнь. Плохая вода – это плохая жизнь.
- О спиртовых настойках трав.
- «Сыромоноедение»
- Из перспектив того питания, которое грозит нам завтра, и уже сегодняшний день в США.

Введение.

В предыдущей книге «Как вернуться к жизни», мы разбирали, как очистить свой организм. Однако, это только первая фаза единого, как две половинки одного яблока, процесса. Потому что если вы очистили сосуд, то перед вами стоит задача, чем таким хорошим теперь свой сосуд вам надо заполнить. Человеческое тело с механической стороны является сложнейшим карбюратором с миллиардом жиклёров, которые забиваются. И если вы «карбюратор» своего тела прочистили, вам надо больше никогда не надо заливать в свой бензобак разной дрянью. Вопрос – чем заливать свой «бензобак»? Это вопрос мы разберём научно и без цензуры. Во введении мы рассмотрим некоторые весьма неожиданные и шокирующие аспекты вопросов питания, так что приготовьтесь.

«One's man meat is another man's poison» - "Что одному мясо, другому - яд".

Цитата из басни Эзопа "Осёл и терновник" в переводе с английского:

"Было время урожая, собирали урожай, и к обеду рабы нагрузили осла разной едой и отправили его в поле. По дороге осёл заметил большой свежий репейник и начал его есть. Жует себе осёл репейник и думает: " Как много людей будут счастливы, поглощая ту еду, которую я несу для них. А на мой взгляд терновник намного лучше, чем их самые слюньки-текущие банкетки". Мораль: "Что одному мясо, другому - яд".

Как видите, мораль Эзоп написал без обиняков, что разным живым существа еда нужна разная. Так вот, получается, что и внутри человеческого вида существуют принципиально разные породы людей.

Для того чтобы разобраться в вопросе с человеческой едой, надо создать идеальное понятие о предмете. Какова могла бы быть идеальная человеческая еда? Какой внутренней смысл, философия и физиология должны быть заключены в идеальной еде? Чего мы, собственно говоря, хотим? Какова наша цель, которую мы добиваемся посредством питания?

Эта цель - постоянное построение нашего тела. Живое тело оно только внешне всё одно и тоже, а органические молекулы, из которых оно состоит, всё время заменяются и обновляются. Это как речка. С виду она всё та же, а вода всё время другая. Так и организм. Поэтому в тот же организм также как и в реку, нельзя войти дважды, - он всегда другой. Например, самая быстро меняющаяся ткань тела - это кровь. Она полностью заменяется на новую кровь за 120 дней - 4 месяца. То есть через 4 месяца в ваших сосудах течёт уже новая кровь, а не та, которая была 4 месяца назад. Другие живые ткани обновляются реже, но всё равно обновляются, особенно на молекулярном уровне. Все вы знаете и видите, что обновляется кожа – эпидермис . Выстилка желудочно-кишечного тракта и других внутренних каналов организма тоже постоянно обновляется. Это время обновления живых тканей очень важно, потому что если вы перешли на плохой вид питания, то именно через это время живые ткани начнут становиться худшего качества.

В этом деле постоянного обновления тела не надо путать две вещи: регенерацию на молекулярном уровне и регенерацию отдельных тканей тела. На молекулярном уровне обновление молекул идёт всегда. Но на тканевом уровне только кровь и соединительная ткань способны к обновлению.

Высокодифференцированные ткани, такие как мышцы, клетки, печени, почек, нервные клетки - как известно не восстанавливаются. Если они повреждены, то они замещаются рубцом, то есть соединительной тканью. Но на молекулярном уровне обновление органических молекул идёт всегда. И если есть дефицит строительных молекул, то живые ткани начинают строиться плохого качества , возникают различного рода тканевые дистрофии, очаговые омертвения живой ткани – некрозы, и то страшное слово, которое уже всем намозолило уши - «атеросклероз». Человек помер. От чего? От инфаркта. А инфаркт от чего? – Закупорка сосудов. А закупорка от чего? – Атеросклероз. А атеросклероз отчего? – Не было правильных строительных элементов для постоянной регенерации органических молекул, приходилось заменять нормальные кирпичики трухой, поэтому всё здание и обвалилось. Таким образом , живое существо для постоянного внутреннего обновления должно постоянно потреблять те органические молекулы, из которых оно состоит. Вот это и есть основанная цель питания и еды – внутренняя строительная регенерация.

Извлечение из еды энергии тоже происходит, но ложность современных концепций питания заключается в том, что они как раз рассматривают питание только лишь как добычу энергии, поэтому главное понятия у них - это «калория». "Калория - это количество теплоты, которое повышает температуру 1 грамма воды на один градус Цельсия. Килокалория – соответственно килограмм воды, на один градус Цельсия. В других единицах калория равна 4.2 джоуля (4.2 joules)".

То есть официоз организм человеческий считает "кастрюлей с водой", которую любыми средствами надо поддерживать на определённой температуре. Поэтому официоз выпускает из виду главнейший вопрос возобновления живых клеток и тканей тела, и, соответственно, вопрос качества строительных материалов. Для официоза главное – это теплота – энергия. А раз так, то им всё равно, откуда калории и джоули. Чтобы нагреть кастрюлю с водой мы можем использовать и газ, и бензин, и уголь, и дерево, и вообще всё что угодно, что даёт тепло. Хоть навоз. Но если мы начинаем брать во внимание циклическое повторное строительство органических молекул тела, то перед нами тут же столбом встает вопрос качества потребляемой пищи. И вот тут нам и нужно понятие ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЫ!

Идеальная еда - это та, которая в точности нам поставляет те же самые органические молекулы, которые находятся в нашем теле. Что любые органические молекулы при этом дадут нам энергию – это само собой. Все органические молекулы дают энергию. Но отнюдь не все органические молекулы являются строительными молекулами, и в первую очередь строительными молекулами не являются самые популярные органические энергоносители - глюкоза, сахар и их самый главный источник - это крахмал . Вы не заметили, что главным питанием всех народов мира является тот или иной источник крахмала. В России - это пшеница и картошка, в Китае - это рис и пшеница, в Индии - это рис, в Средиземноморье - это пшеница. В Центральной и Южной Америке - это кукуруза. Как будто кто-то заботится именно в первую очередь о наличии у людей энергии, но не строительных молекул.

И это видно из статистики атеросклероза и других болезней, которые вызываются нехваткой строительных молекул организма. Именно так ведь 100 лет назад вышли на понятие «витаминов», то есть строительных органических молекул, без которых невозможна жизнь, по-латински «Вита». Спокон веков моряки умирали в море, но только недавно стало известно конкретно, что от недостатка витамина «Ц» – «цинги». Когда потянули за эту ниточку – за молекулы необходимые не для энергии, а для строительства клеток организма, – такие «витамины» стали обнаруживаться один за другим. Это было 100 лет назад. Тут же вылезла болезнь «Бери-Бери» от недостатка «Витамина В1», рахит от недостатка витамина «Д» и многие другие. Однако, поскольку решили, что так чего доброго человечество станет слишком здоровым; тем более что проблема перенаселения возматала в геометрической прогрессии; решили ограничиться числом витаминов 12-цатью – магическим числом. И больше их не открывать. В то время как всё показывает, что число этих пресловутых «витаминов» на самом деле бесконечное – миллионы. Просто они недоступны для идентификации примитивными современными методами химического определения. Биохимикам это известно, что витаминов на самом деле миллионы. Но промышленности и торгашам такая заморочка не нужна. Поэтому постановили, что витаминов всего двенадцать, как апостолов и колен израилевых, и всё! И больше не надо!

В этой книге нам и надо разобрать вопрос, но не с энергетической, а со строительной точки зрения. Потому что понятно, что в принципе, по идее, человек ничего не должен есть кроме витаминов. Так? Однако каждому известно, что если он начнёт ничего не есть кроме как драже поливитаминов из аптеки, то он долго не протянет. Значит, всё-таки живому существу нужна живая еда, а не драже 12-ти витаминов.

Идеальная еда – это какая? И не надо быть биохимиком, чтобы понять то, что интуитивно знают все животные. Идеальная еда для любого живого организма та, из чего этот данный организм и состоит. Причем в неизменном сыром виде! То есть идеальная еда для человека – это человек же, ткани человеческого тела. Нет! Я тут не собираюсь устраивать биохимическую апологетику каннибальству. Но это биохимический факт. Идеальная еда – это та, из которой он состоит! Причем именно в сыром – неденатурированном виде! Но не для всех, а только для хищников. Это сырое мясо и живая, дымящаяся кровь. Это вполне понимают те сектанты, которые до сих пор практикуют ритуальное убийство.

И не надо думать, что только дикари занимались каннибальством. Каннибальство прослеживается именно на самые верхи человеческого общества, потому что каннибальская символика является символикой самых аристократических фамилий человечества. Возьмите герб одной из самых знатных фамилий Италии – семейства Сфорца



Одна из самых известных фамилий древнего мира откровенно каннибальская «Ганнибал». Именно самых из верхних людей хоронят в боксах, которые не зарывают в землю, и называют эти боксы – «саркофаги», что в переводе с греческого означает «Жрущие мясо».

Одним из вариантов логической интерпретации такого странного названия было бы предположение, что в саркофагах хоронят людей, которые причастны к некому высокому кругу людей практикующих каннибальство на самом высоком уровне. Обратите внимание, что саркофаг патриарха Никона в Ново-Иерусалимском монастыре под Москвой обёрнут парчой с черепом и скрещёнными костями.

Согласитесь, что для православного патриарха странно видеть своей эмблемой «Весёлый Роджерс» или знак гитлеровских «СС». Таким образом, за каннибальством пойманы с поличным как самые дикие, так и самые высокие уровни человеческого общества. И если одним можно простить каннибальство за дикостью, то самые высокие круги как оказались в это «мокрое дело» замешаны? Таким образом, оказывается каннибальство, – это не такая уж и дикая идея, если за ней заступаны самые высокие круги человеческого общества. Дети-то пропадают до сих пор. И это факт.



Вот только с текущей ленты новостей: "15 летняя девочка убила 3-х летнего ребёнка, чтобы получить оккультные силы. Девочка в связи с этим находится в больнице. Её родители несколько месяцев назад были арестованы в связи с убийством 2-х летнего ребёнка в ритуале человеческого жертвоприношения.

Это произошло в Индии. А в Петербурге сообщают: "В Петербурге два «неформала» съели школьницу".

И как вы думаете, сколько меж нами таких «неформалов»? Ведь каменный, пещерный век давно кончился, и вроде как бы неандертальских людоедов среди нас быть не должно.

А что вы ходите, если до сих пор в открытой, хотя и в символической форме, пропагандой каннибальства занимается христианский «опиум для народа». Главный обряд христианства – «Причащения» или «Евхаристии», коим они занимаются каждый уикенд, – это как раз Причащение, в смысле причастие – причастность – причастность именно к людоедству. Вот официальное определение в Вики: «Евхаристия(греч. εὐχαριστία — благодарение), Святое Причащение — главнейший, признаваемый всеми христианскими вероисповеданиями обряд; у православных,

католиков, лютеран, англикан – Таинство, при котором верующие христиане вкушают Тело и Кровь Иисуса Христа Искупителя и, таким образом, соединяются с Богом. Совершение его составляет у православных, католиков, дохалкидонитов, лютеран, англикан, старокатоликов и некоторых других конфессий основу главного христианского богослужения: Литургии».

Под видом хлеба они едят мясо, а под видом вина – кровь человеческую. Причём – это прихожане. А при такой тенденции, высшее духовенство, может быть, и не только символически. Дети же пропадают.

Причём главная вера христианина должна быть, даже если он это не знает, именно в том, что истинные христиане должны верить, что хлеб, который они вкушают, это человеческое мясо, а вино – это человеческая кровь. А христиан сейчас в мире 2.1 миллиарда человек. 2.1 миллиарда человек символических людоедов; а некоторые из них, очевидно, и не символические; которые верят в то, что хлеб причащения - это человеческое мясо, вино причащения – это человеческая кровь.

Значит, на самом деле многим идея питания сырым человеческим мясом или сырой кровью отнюдь не кажется дикой. Конечно, человечество в целом не может практиковать людоедство. Иначе человечество автоматически превращается в животный мир. Однако, как видите, и совершено дикие люди с одной стороны, и люди супер-высшего уровня с другой стороны, имеют тенденцию не связывать себя социальными условностями. Видимо, в каннибальстве определённно есть какой-то генетически-биохимический смысл.

Мы только что констатировали, что натурально самый идеальный строительный блок для питания живого существа – это другое такое же живое существо. То есть для питания человека, нет лучшей идеальной еды как другой такой же человек и его кровь в сыром виде. И в антигенном отношении мясо и кровь своего вида наиболее родственные, и поэтому наиболее усвояемые. На этом, между прочим, основан метод древней медицины «по аналогии», когда, если болит печень – надо съесть печень, скажем, акулы; а если болит сердце - съесть сердце. Кстати, таким образом, не только лечились болезни, но и приобретались и другие качества. Например, у дикарей, чтобы стать храбрым, надо было съесть сердце храброго воина.

Явление человеческого каннибальства, приводит нас к тому, что человеческий вид на самом деле неоднороден, и включает в себя совершенно разные породы, разного генетического происхождения. Иначе явление каннибальства не понять, потому что даже животные не едят особей своего же вида. Львы не едят львов, волки не едят волков. А человек способен есть себе подобных? А ведь это факт! Почему бы нам на этом месте не предположить, что человечество внутри себя генетически фундаментально неоднородно?

И тут мы должны вернуться к басне Эзопа "Осёл и терновник":

"Было время урожая, собирали урожай, и к обеду рабы нагрузили осла разной едой и отправили его в поле. По дороге осёл заметил большой свежий репейник и начал его есть. Жуёт себе осел репейник и думает:" Как много людей будут счастливы, поглощая ту еду, которую я несу для них. А на мой взгляд терновник намного лучше, чем их самые слюньки-текущие банкеты". Мораль: "Что одному мясо, другому - яд".

"Что одному мясо, другому - яд"; и наоборот, - другим мясо может быть - яд. Принципиально; и это касается любых сред обитания: и на суше, и под водой, и в воздухе; существуют два вида живых существ: хищники, и те, которые питаются растениями - вегетарианцы. Многие показывает на то, что и человечество в своей генетической сути неоднородно: одни люди хищники, а другие - генетически травоядные. Это как раз выражается в каннибальских гербах и символах.

Каннибальство в человеческой среде в принципе бы не было бы возможно, если бы это было не так!

И вот попробуйте продекларировать одинаковые принципы питания, если эта гипотеза неоднородности человечества, людей хищников и злокоядных людей верна? Очевидно, что если эта гипотеза верна, идея сделать всех людей вегетарианцами обречена на провал. И в то время как на поверхности человеческого общества муссируются разнообразнейшие идейки насчёт человеческого питания, настоящие, глубинные идеи, вследствие их чудовищности, никогда не выносятся на поверхность. Но факт остаётся фактом - еда человечества принципиально двояка. Одна часть человечества посажена на крахмалосодержащие злаки. А другая часть человечества - мясоеды. Аристократия, вы же знаете, всегда любила охоту и мясо, а своих рабов кормила злаковой похлёбкой. И это во всех странах, и во все века. Верхи – мясоеды, низы – злаковые крахмалоеды.

И если развивать эту идею, то получается что верхи – это генетические хищники, а низы - «народ»; - это от понятия, что «сколько сдохнет, столько и родится», - народ всегда был генетически злокоядной, крахмалоядной породой.

Боле того, такое разделение на мясоедов и злакоедов существует и по странам. И наибольшие потребители мяса в мире – это англоязычные страны. Америка – самый большой в мире потребитель мяса, тоже и Англия. Техасские прерии забиты ковбоями, пасущими скот на «барбекью». Аргентина и Уругвай, являясь одними из самых мясопроизводящих стран в мире, работают опять же не на внутренний рынок, а на США и другие англоязычные страны. А находящиеся вдалеке англоязычные Австралия и Новая Зеландия сами имеют мощную мясопроизводительную индустрию. А что едят жители неанглоязычных стран? – Крахмал в его различной форме: русская каша и картошка, латиноамериканские кукурузные лепёшки, китайский рис и лапша, и арабская чечевичная похлёбка. Такое впечатление, что генетическое разделение человечества на хищников и вегетарианцев проявилось и в историческом образовании стран, где мирные злокоядные человекообразные были обречены на роль «стран третьего мира». А генетические англоязычные хищники стали «странами первого мира», обителью «избранного народа», носителями ци изации и светочами «свободы и демократии», которые могут колонизировать, безжалостно эксплуатировать и уничтожать злокоядную, крахмалоядную часть населения земного шара.

Цивилизация англоязычных мясоедов против цивилизации крахмалоедов

Сейчас чётко уже показано цифрами, мы их приведём позднее, что такое мощное скотоводство западных стран вызывает ещё большее загрязнение экологии, чем промышленность. Скот уничтожает растительность и выделяет кроме CO₂ ещё и токсичный метан. И, тем не менее, никто не собирается отказаться от говядинки. Этот вопрос даже не стоит! Как так американец без мяса?

Таким образом, всё сходится к тому, что в человеческом виде, существует как минимум две породы. Одни мясоеды-хищники, другие злокоядные, крахмалоядные вегетарианцы. И это различие идёт на генетическом уровне. При этом очевидно, что людям-хищникам и не обязательно быть внешне привлекательными и красивыми, как крокодилам отнюдь не надо быть внешне красивыми.



« » , - . - - « » . « - » , « - » . , - , , . ? , « » ?

« » , « » , « » , , : , , ! , , : , - « » « » : , , , « » !

Казеиновый клей

? - . , - . ! ? , . - . .

? ! : , . , ! - ! ! , !

,- , - , . , , , () , ? , - . . , - . : - .

«Casein (from Latin caseus, "cheese")» .

Seton Medical Centre : «THE MILK LETTER: A MESSAGE TO MY PATIENTS» . 2003 72 800 . 28

Robert M. Kradjian, MD. Breast Surgery Chief Division of General Surgery, " - Roswell Park Memorial Institute in Buffalo, New York ". Roswell Park Memorial Institute . International Journal of Cancer, April 15, 1989, , "3 2

... 8 ...
... () ...

! ! ! ! ... « » ...

... « » ...

... 100% ... « » ...

Травы по определению не могут быть НЕ лекарственными!

... « » ... « » ...

! - ... « » - ... ; ! « » ... ! ...

Запомните слова старого доктора:

Качество пищи оценивается потому, в каком виде она выходит из заднего прохода, а не потому, в каких серебристых фантиках она загружается через рот.

... : ... «

» « » ; ... !

... « » ...

... « » - ... « » . « - » , « - , «

... ! , ... ? - , ... !

... « »9

! ; ; , , : , , , 5 .- , , - .5 , - .

« » , « » , , , - !- ! , ' , 9 (!) , , , ' , . ' , , , ,

5 !- , , , . , , « » , .

, 5 , , . . « » - « » - - , - , , , , , ! ,

? « » - «CELLULOSE» - , «FIBER» - « » , - « » , - « » . ? « » , ' , , , , , « » - , 100% , !- « » , , !- ? , « » ; « » - , : , ' , ' , « » , , , , - . « » - , ! , - 100% , , , , " !- : « !»

- ! , - ! ! , , , , , . ! . . , « » , . . - .

Где взять столько травы?

1). , , , . , , , , ,

2). : , , . , , , , , , , , , , , , , - , - 蕈 1.



- , , , : , , . : ! . .

! : , , , , « » , , , , - , , , , . , , - ! 15 , . , « » , . ? , ? ? , . . - 100% , « » , « » . , . , , - , , , , , , ?

3). - , , , . - " " . - . . , - !

Тема питания раскрыта.

Или, как говорят в США, автор сделал свой "point". Будут ли «голубокровые» переходить с гемоглобина и миоглобина на хлорофилл, и будут ли крахмалоеды менять крахмал на травку, время покажет. Только не надо употреблять слово «диета». «Диета» тут неудачное слово, поскольку подразумевает нечто временное, а потом опять за своё. У этого слова и внутренний смысл какой-то нехороший. «Ди» - это всегда означает двойственность; «Эта» - может относиться к «этике»

и двойному стандарту. Нехорошее слово. Раскрыв тему, мы должны развеять несколько расхожих мифов относительно кое-каких конкретных продуктов, а вы сами посмотрите, что скрывалось за «лейблами». Тогда вы лишний раз поймёте, что у нас всех нет другой дороги, кроме травяного питания.

Слабый раствор кокаина.

Мы уже упомянули, как говорят американцы "SCAM" - «Скэм» - «Лохотрон» с продажей слабого раствора кокаина под видом популярного напитка «Кока-Колы». И много говорить об этом глобальном лохотроне было бы лишним. Другой глобальный лохотрон – это -

Афёра с «вредностью холестерина».

Холестерин не может быть вредным для организма по простой причине – это наиболее часто встречающийся жир – стероид клеточных мембран живых существ. Это марка живого существа. Холестерин вырабатывается в печени, отсюда его название «ХОЛЕ – желчь», «Стерол»- "Стероид". То есть холестерин - «Желчный стероид». ВИКИ говорит: «Холестин жизненно необходим для всей животной жизни». "Холестерин необходим, чтобы поддерживать текучесть и стабильность клеточных мембран в большом диапазоне внешних температур".

Большая часть человеческих гормонов – холестерин. Пресловутые бодибилдерские стероиды – холестерин. Если криминалист обнаруживает на месте преступления жир, в котором холестерин – это жир животного происхождения, в том числе и человеческого. Очевидно, что токсическим не может быть вещество, находящееся в человеческом организме в большом количестве.

Химические элементы, в норме отсутствующие в человеческом организме – очень токсичны. Например, тот же алюминий нейротоксичен. Алюминия в норме нет в организмах ни одной молекулы. Элемента лития нет в человеческом организме. Ртуть нет. Всё это очень токсические вещества. Теперь доказано, что делать алюминиевую кухонную посуду было плохим изобретением.

Синтетические полимеры, тот же полиэтилен, полиэстер, нейлон или дидерон, чужеродны человеческому организму и потому токсичны. Носить нейлоновые рубашки или эластичные колготки – плохая привычка.

Также плохим изобретением было покрывать кухонную посуду, якобы, «непригорающим покрытием». Тефлон оказался канцерогеном. Фтор чужероден человеческому организму и тоже очень токсичен. Поэтому его кладут в зубные пасты, чтобы у людей слишком много не было здоровья. «Фтор очень токсичен для печени», - предупреждает канадский эксперт Schuld, - глава общественной организации «Родители отравленных фтором детей» - «Parents of Fluoride Poisoned Children», пояснил, что «фтор вмешивается в метаболизм гормонов щитовидной железы вызывая её болезнь, вплоть до миастении, характеризующейся прогрессирующей потерей мышечной силы вплоть до неспособности дышать».

Любое так называемое «лекарство», продающееся в аптеке – токсично. Потому что тот же «сульфадимезин» или «пенициллин» в норме не встречаются в человеческом организме. Любое синтетическое лекарство из аптеки – яд и имеет фармакологически так называемую «ЛД-50», то есть «дозу, которая убивает 50% подопытных животных». То есть любое синтетическое лекарство из аптеки имеет «ЛД-50». Без этой «ЛД50» его бы не выпустили в продажу. Это первое, что должно быть определено в фармакологических исследованиях, чтобы быть допущенным на рынок. То есть по определению любое синтетическое лекарство - это яд. «Лекарство» должно быть токсично, чтобы его выпустили на рынок. Это ли не «Зазеркалье»?

А холестерин НЕ токсичен. Потому что его в организме много, и он жизненно необходим. Видимо как раз поэтому его так усилено принялись снижать. В официальной медицине же всё наоборот: литий, который чужероден организму, надо принимать, – а свой родной холестерин надо снижать. Экспертам известно, что повышение уровня холестерина в крови – это компенсаторная реакция организма на стресс. То есть повышенный уровень холестерина предупреждает ещё худшие повреждения в застрессованном организме. Это подтверждается и тем, что люди, с «нормализованным» таблетками холестерином крови, мрут от стенокардии как мухи. То есть больные умирают с нормальным холестерином, но быстро!

Цитаты:

«Многие серьезные исследования достаточно определенно демонстрируют, что чем вы старше и чем выше у вас уровень холестерина, тем лучше для здоровья и долголетия! Вот, к примеру, что по этому поводу сообщил ведущий английский медицинский журнал The Lancet летом 2001 г.: «Наши данные подтверждают ранее полученные сведения о более высокой смертности среди пожилых людей с низким уровнем холестерина и демонстрируют, что постоянно низкий уровень холестерина фактически увеличивает риск смерти».

А вот еще одно более свежее и не менее любопытное исследование из Европы, результаты которого были опубликованы в США в "Archive of Internal Medicine", органе Американской медицинской ассоциации, к которой принадлежат все M.D.: «Высокий общий уровень холестерина не влечет за собой увеличение риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц старше 85 лет и связан с уменьшением смертности от всех других причин». НЕ В-Л-Е-Ч-Е-Т!!!

Там же:

«...[независимо от уровня LDL холестерина. — ред.] низкий уровень HDL холестерина ассоциируется с двойным (2.0) увеличением риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний...»

И это понятно почему. Потому что препараты, понижающие уровень холестерина в крови - «статины», понижают также крови уровень чрезвычайно нужных для внутриклеточных переносов энергии «Коензима Q», похожего по функции на АТФ, и разрушают печень.

«FDA (Federal Drugs Administration, оно же Управление по контролю за продуктами и лекарствами, США) — то самое Управление, которое разрешило статин Baycol к продаже в 1997 г. После тщательных, по идее, исследований его безопасности, — недавно объявило, что смертность от Baycola (fatal rhabdomyolysis) в 16-80 раз выше, чем от других лекарств из семьи статинов.»

Также было показано, что низкий уровень холестерина тоже плох и ассоциируется с геморрагическим инсультом.

«Еще в далеком феврале 1999 года, на 24-ой конференции Американской кардиологической ассоциации было представлено исследование, в котором низкий уровень холестерина связывается с риском инсульта. Оно показало, что у лиц с уровнем холестерина ниже 180 мг/дл (~4,6) риск инсульта в два раза выше, чем при холестерине 230 мг/дл (~5,9).

Причина интенсивной терапии высокого холестерина простая, - если не снижать холестерин в крови, то больше снижать в крови нечего. А на чём медицина будет делать прибыль? «Всего пять ведущих холестеринснижающих лекарств — Pravachol, Mevacor, Zocor, Lescol и Lipitor — дают кое-кому \$25,6 миллиарда прибыли. И это в оптовых долларах! Пока эти лекарства доходят до «пациентов», стоимость удваивается».

Поэтому мы видим в СМИ такие вот утверждения: «Куриные яйца разрушают здоровье» – «по данным ведущих канадских диетологов, яичный желток в куриных яйцах оказался намного вреднее, нежели фастфуд. Дело в том, что в желтке содержится зашкаливающее количество холестерина, почти в два раза превышающее содержание этого вещества в еде из ресторанов быстрого питания».

Но любой школьник знает, что из яичного желтка развивается целый живой организм, поэтому в нём по определению много холестерина, как и во всяком живом существе. Как фундаментально яичный желток может быть вреден, если из него развивается здоровый живой организм? Помните, мы уже говорили об этом, как есть яйца, всмятку или вкрутую? Ни так и не так! Надо разбить сырое яйцо, отсепаровать желток и выпить. Яичный белок в принципе можно использовать, но, наоборот, в термически обработанном виде, а сырой – только цемент месить.

Чай

Об обычном индийском чае. Одно только слово – ЛИСТ! К нему применимы все принципы живоедения. Заваривать зелёный лист полностью соответствует живоедению? Да, соответствует! Таким образом, зелёный чай – это живоедение.

А чёрный чай (байховый) – нет! Чёрный чай денатурирован предварительной термической обработкой. Чёрный чай – чёрный, потому что лист обугленный. Тчк. И как таковой принципиально качественно хуже зелёного. Принципиально! Поэтому везде и насажено употребление именно чёрного чая - денатурированного. В России народу долгое время чай был недоступен. Это был напиток аристократии. В Россию чай пришёл из Персии. Были времена, когда Персия была частью Индии. Традиционный «русский самовар» был завезён из Персии.

Скорее всего чай и самовар были завезены во время персидских походов Петра Первого. Но это только для верхней аристократии. Народ был посажен на английский чёрный чай только после того, как Англия окончательно завоевала Индию во второй половине 19-ого века и начала «травить» планету чёрным чаем из своих рук, загребая баснословные барыши от продажи чёрного чая. Индия была английской колонией, и все барыши от эксплуатации индийского чая шли Британской империи. Это положение, между прочим, сохраняется и до сих пор, когда формально Индия, дескать, «независима». Но к своему чаю Индия отношения не имеет, потому что весь сбор и экспорт индийского чая монополизирован английскими олигархами с самого начала.



В России чёрный чай был насажен английскими агентами, а именно, чайной фирмой «Высотского», штаб-квартира, которой находилась в Лондоне. Филиал компании «Wissotzky Tea» был открыт в Москве всего лишь в 1849 году Калманом-Вольф Янкевичем (Высотским) (Kalonimus Wolf (Kalman-Volf, Vulf Yankelevich)). До этого русский народ чаепития не знал. Одним из самых известных рекламных агентов чайной фирмы Высотских в России был известный вождь сионизма Ашер Цви Гирш Гинсберг – Asher Zvi Hirsch Ginsberg (18 August 1856 – 2 January 1927), он же Ахад Хаам. С 1908 по 1922 год, годы наибольшего распространения чаепития в России, один из вождей Первого Сионистского Конгресса в Базеле в 1897 году Ашер Цви Гирш Гинсберг был Директором штаб-квартиры компании Высотских в Лондоне.

Таким образом чаепитием в России русские обязаны английским сионистам.

В то время как пить надо зелёный чай. То есть, это Англия насадила в России чай, и именно, в полном смысле этого слова «палёный». Чёрный чай – это «палёнка». А зачем России был английский палёный чай? В то время как Россия - не каменный Лондон, и на русском полюшко-поле что ни ткну, - трава лучше индийского чая по всем параметрам. Те же: **Иван-чай,**

зверобой, крапива, листья малины, вишни, смородины и т.п. После того, как автор стал пить много травяных чаёв, он перестал пить обычный индийский, настолько он кажется более низкого качества, что организм индийский чёрный чай уже не воспринимает и не хочет.



И ещё один важный момент не упустить, а именно, что зелёный чай нельзя выбрасывать в мусорное ведро, его надо потреблять полностью! Вот почему зелёный чай надо покупать высшего сорта. После того как зелёный чайный лист в воде размягчился, его не просто можно, а надо обязательно употреблять во всё что угодно, в салаты, картошку, гречневую кашу, суп и т.п. и т.д. Во многих местах Северной России использованный зелёный чай – подчас может быть единственным источником такого нужного человеческому организму хлорофилла и других живых веществ; (не хочу употреблять такого затасканного и пошлого слова как «витамины»). А вот с использованным чёрным чаем, поскольку он палёный и перегоревший, с огромной пользой его использовать вторично уже не удастся. Хотя в голодные времена, надо и чёрный чай, сушить, молоть, и пускать в дело.

Весьма интересно происхождение употребления чая прослеживается в лингвистике. «Чай» – напиток, и по-китайски и по-индийски так и будет «Чай», то есть, как сам напиток, так и его слово пришли, как нам говорят оттуда – из Индокитая. Так вот в иврите символ, графический знак «чай» – цитата Вики: "ЧАЙ – ЭТО СИМВОЛ ИУДАИЗМА" Так что Высотский и сионисты тут очень даже причём.

«Чай» Chai – произносится на хибру – «ХАЙ! [xai] – что является приветствием на американском языке. Это символ и слово, характерное именно для еврейской культуры и состоит из букв еврейского алфавита Chet (ח) и Yod (י). А в Иврите слово «чай»chai (חַי) означает «ЖИЗНЬ», что означает ещё еврейским словом «ХАИМ» как проявляется в еврейском лозунге « am yisrael chai!» («...»).

– Chet (ח) «...» 3.14. «...» – ? - .

«...» – «18». «18» – , «...» – «...». , , , «18», 1800 , 3600 .. «...» – «...» , «...» . «l'chaim», «...!» , «...!» , «...» – «...» (...) , «...» , «...» .

«...» , «...» – «...» . , «...» , «...» .

«...» , «...» – «...» , «...» 3.14. «...!» «...» – «...» – Chet (ח) «...» – «8». «...» " . , «8» «...» , «...» – «...» – . «...» «...» – «...»/» . , «...» – «...» – 3.14. «...» .

– , - !
: , - .19- , , . , - , - . – . . . , .98% . , , - , .

«...» , «...» , - 10-15 . , . , .

«...» – «...»?
«...» , , , , «...» . (...) .
– ! , «sulfites». . 1950- -1980- , «...» . , - , !

«...» . , , , «...» .

! - ethanol (C₂H₅OH)? - !

? - « » , « - »! ! , « » , -

! , « » , , , - . . .

« » , « » . , « » , ,

« » , « » , « » , « » , « » ,

« » , « » , « » , « » , « » :

«S» - - . :

3 , . ?



« » . ? !

« » . ; ,

- 1) 25-
- 2) - !
- 3) - .
- 4) , .
- 5) .

Как раньше делали вино и пиво, если ничего не знали о водяных клапанах, ни о биохимии, ни о бактериях? Вы же знаете, что влияние бактерий на еду впервые только в середине 19-ого века открыл Луи Пастер. И всё подряд, по принципу «заставь дурака, он себе лоб расшибёт», стали стерилизовать, в связи с чем процесс стерилизации пищевых продуктов назвали «пастеризацией». Но вино и пиво делают же с древности! Всё дело было в секрете производства деревянных бочек. Старинные мастера эмпирически, таким образом делали мастерски бочки, что сама бочка играла роль «...» – !

... !
2 ... ! ...
... «...» ...
... «...» ... ! !

Вода – это жизнь. Плохая вода – это плохая жизнь

... «...» ... :
Фтор – ...
Хлор – ... (...). **Бром** – ...
Иод – ... (...).
«...» ...

... 3 ... «...»
... <http://www.durastill.us/products.html>

О спиртовых настойках трав

... ! ! ... 100 ... (...)
... , **настойка одной и той же травы, если одна чисто спиртовая, а другая водная – они разные!**

«Сыромоноедение»

В последнее время в русскоязычном Интернет сообществе получило известность сыромоноедение. Автора неоднократно спрашивали об его отношении к сыромоноедению, и даже упрекали за то, что он не «сыромоноедист». Агитировать автора за сыроедение после всего того, что автор тут, и ещё в первой книге «Как вернуться к жизни» сказал, - это ломиться в открытые двери.

Автор сам был на строгом сыроедении 3 года. Весь вопрос тут в части «МОНО». Автор вполне может себе представить в жизни такие ситуации, когда можно вылечиться от болезни употребляя не просто сыроедение, но и «МОНО», то сырую еду только одного вида, иначе это не «моноедение». Например, вполне можно утверждать, что такое заболевание как язва желудка может легко вылечиться сыромоноедением.

Однако МОНО-питание по всей жизни – это идея ущербна в своём принципе.

Понятие «витаминов» образовалось 100 лет назад именно во множественном числе. «Витамины»! Множественное число!

А не один «витамин»! Витамины находятся в самых разнообразных источниках, и первично именно в растительных источниках! Витаминов на самом деле миллионы, а не как, у поэта Александра Блока всего «Двенадцать». Наука ещё долго не будет понимать в витаминах вообще ничего, вследствие примитивности методов обнаружения и определения химических веществ. Наука и сейчас примитивна и ущербна.

Только тот, кто сам к науке не имеет отношения, склонен идеализировать её сегодняшние возможности и брать её сегодняшние результаты за конечный вердикт. «Марксизм не догма – а руководство к действию». Поэтому правильно именно максимально разнообразить свою растительное питание, а организм сам выберет из органических строительных молекул то, что ему надо.

Любая болезнь в конечном итоге – это дефицит полезного вещества и избыток токсинов. Как промыть свой организм от токсинов водным голоданием, мы уже знаем.

А вот что надо - разнообразить своё питание травяным разнообразием, на это мы здесь и нацеливаем.

Из перспектив того питания, которое грозит нам завтра, и уже сегодняшний день в США.

... ?

... « ... »

: http://en.wikipedia.org/wiki/Free_radicals

« ... »

... (...) ... »

... « ... »?

... « ... » ... »

... , “agent orange”, ...

... ? ...

... ! ... - ... “:” ... “” ... ! ,

А вы знаете, что перед самым убоем коровы на мясо, на американских мясобойнях корове делают в кровь укол формалина? Формалин – это в чём трупы в анатомичках держат, чтобы не портились. Это водный раствор резкого по запаху вещества формальдегида. Вики: «Формальдегид – это токсическое, канцерогенное и аллергическое вещество. Потому что формальдегид содержится во многих пластмассах и в ДСП (мебель из прессованных опилок), формальдегид относится к одному из самых распространённых бытовых загрязнителей воздуха. В концентрации 0.1 ppm уже раздражает слизистые оболочки и слезятся глаза, вызывает трудность с дыханием и астматический синдром».

... ..

« ... »

... .. ? ... :

“ ... ”; “ ... ”; “ ... ”.

... .. — ?

... .. “ ... ”.

... .. 6 ...

... .. ? - ...

... .. « ... » - ... ? - ...

... .. ! « ... ». « ... »

... .. ? ! ? !

... .. « ... » (...)

- « ... »4030 !

Послесловие

Вот говорят, что человек «венец природы». Льстят сами себе. Это на самом деле не соответствует действительности. Человек во многом проигрывает представителям даже животного мира. Животные встроены в гармонию природы. Каждое из животных занимает соответствующую биологическую нишу, не мешает другим, и тоже берёт себе положенное. Любой земляной червь не имеет конкурентов на его биологическое место.

При этом, и что очень важно, природа даёт любому животному всё необходимое для выживания и жизни в гармонии с природой. Это необходимое для выживания заложено во внутренней памяти любого организма. Эта врождённая память называется «инстинктами». Животным не надо ходить в «лесную школу», чтобы учиться, что им необходимо будет в жизни. А человеку надо! И в этом биологическая ущербность – дефективность «венца природы».

Каждый новый человек рождается пустой, как пустой грузовик. Ему надо всё набирать заново. Опыт родителей не передаётся детям. В этом заключается пресловутый конфликт «отцов и детей». В памяти нового поколения нет вообще ничего от некоей родовой памяти, которая уже в готовом виде давала бы человеку всё необходимое для жизни в этом мире. Умение говорить, читать, писать, закручивать гайки и использовать компьютер не даётся человеку в качестве инстинктов. Всему человек должен учиться.

А сейчас, когда жизнь вокруг усложняется в геометрической прогрессии, очевидно, что человек рождающийся как всегда с чистой памятью – “Tabula Rasa” – «Чистая доска», обречён на гибель. Очень возможно, что именно в этом пресловутый «Первородный грех» человека. Человек не виноват, что он родился с чистой памятью – «табула раса». И он не виноват, что природа не дала ему этой родовой памяти в качестве инстинктов. Такое впечатление, что человек – это «венец природы», но с конвейерным браком, с некой выкрученной из него деталью, которая ответственна за генетическую передачу родовой памяти, родительского опыта.

Кому-то повезло. У кого хорошие родители, которые его могут выучить, и некоторые другие обстоятельства той, которой надо генетики. А кому не повезло? Те обречены на гибель в условиях катастрофически усложняющегося мира. Сами посудите, много людей в состоянии угнаться за всем тем, что рассказано в этой книге? Эта книга посвящена тем, кто имеет хотя бы желание и стремление выжить в этом мире, но которым приходится писать на чистой доске.

Библиография, использованная при написании этой книги, была только на английском языке. Использовалось фактически всё, прочитанное автором за 18 лет жизни в США. Только в личной библиотеке автора сотни две книг по этому вопросу, а количество просмотренных по этому вопросу книг – многие сотни. Плюс учёба в американской медицинской резидентуре. Поэтому, даже затруднительно составлять какую-либо библиографию, тем более что в последние 10 лет много информации идёт именно на Интернет. Наиболее важные книги были указаны автором ещё в библиографии к первой книге «Как вернуться к жизни».

