

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
Странные люди .....	7
Тележку возить! Возить тележку! .....	10
Искать корм! Корм искать! .....	18
Суперфуды .....	25
Воздух и вода .....	32
Вопросы на повестке .....	39
В чем Сила? .....	47
Глупая затея .....	51
Фатальное изобретение .....	53
Магазинный хлеб .....	55
Забытая технология .....	59
Хлеб и живое питание .....	65
Обработка зерна .....	66
Рождение закваски .....	71
РЕЦЕПТЫ .....	79
100% ржаной хлеб .....	79
Другие варианты .....	86
Кислые щи .....	96

## В А Д И М   З Е Л А Н Д

Идеальный завтрак .....	102
Завтрак из овсяного киселя .....	105
Ламинария комбу .....	108
Кислые щи с клетчаткой .....	110
Квас из шиповника .....	112
Хлорелла с квасом .....	115
Зимний коктейль .....	117
Квашеная капуста .....	120
Салат из квашеной капусты .....	126
Пареная репа .....	128
Томатный соус .....	130
Овощное рагу .....	133
Живые хлебцы .....	136
Домашняя селедка .....	142
Полба с тыквой .....	147
Овощи с хлебом и спирулиной .....	150
Овсяное печенье .....	152
Очищающий салат .....	156
Горчица .....	158
Майонез .....	159
Яйцо в мешочке .....	161
Омлет с фасолью .....	164
Перепелиное яйцо .....	166
Заготовка огурцов и помидоров .....	168
Картошка на пару .....	172
Килька пряного посола .....	174

## П И Щ А С И Л Ы

Брокколи на пару .....	176
Козий сыр .....	178
Пророщенная люцерна .....	180
Кальмар с томатным соусом .....	182
Абхазская аджика .....	184
Пшенная каша .....	186
Фукус с огурцами .....	188
Чиа со спирулиной .....	190
Наименьшее зло .....	192
Дикий рис .....	195
Настоящая весенняя окрошка .....	198
Наименьшее зло-2 .....	200
Книги, на которые следует обратить внимание .....	203



# ВВЕДЕНИЕ

## СТРАННЫЕ ЛЮДИ

**И** так, поговорим о том, что волнует многих,— о еде. Еда. Какой она должна быть?

1. Такой, чтобы питать всем необходимым.
2. Такой, чтобы не отбирать энергию, а давать ее.
3. Такой, чтобы больше очищать организм, чем засорять его.

В идеале она должна быть живой, то есть растительной и не подвергавшейся тепловой обработке. Такой тип питания обычно называют сыроедением. В понимании обывателя или несведущего сыроеда, сыроедение—это когда питаются сырыми овощами и фруктами. Именно поэтому сыроедение себя дискредитировало—из-за невежества тех, кто пробует так питаться, и тех, кто наблюдает со стороны за «так питающимися».

Например, мне как-то довелось прочитать исповедь одного сыроеда, который еще при этом занимался бодибилдингом. «Вот,—пишет он,—качаю железо, усиленно питаюсь салатами, но масса почему-то не прибавляется, а убывает. Стал есть в два раза боль-

ше салатов. Результат тот же. Тыфу, думаю, ну его, начал есть мясо, и масса стала расти».

Означает ли это, что на сыроедении нельзя нарастить мышечную массу? Можно, конечно, и очень даже успешно, только не надо быть идиотом. Как говаривал Джон Сильвер, «ты будь пиратом, только не будь дураком». Если за что-то берешься, сначала изучи вопрос. Если решил чем-то заняться, так занимайся со знанием дела. Странные люди.

Другие и без тренировок, а просто, «питаюсь свежими овощами и фруктами», доводят себя до чахоточного состояния. Смотрят на себя в зеркало, подсознательно понимают, что делают что-то не то, но все равно упорствуют в своем упрямом убеждении, что питаться следует именно так. Однако в конечном итоге, помаявшись, уходят из такого вида сыроедения. Очень странные люди.

А телевизионщики, глядя на подобных доходяг и прочих больных на голову и тоже не разобравшись, начинают огульно отрицать вообще всю идею живого питания. Подключают «опытных диетологов», каждый из которых несет какую-нибудь свою огульную ахинею, но им верят больше, чем доходягам, естественно. Телевизионщики, уж должны бы быть профессионалами и грамотно, объективно преподносить информацию, а не однобоко. Но нет, не хотят. Опасно странные люди.

А я тоже, глядя на то, как сыроедение тупо дискредитируется как противниками, так и приверженцами, отказался использовать данный термин и ввел свой: «живое питание». Что я под этим понимаю? Питание, которое соответствует вышеперечисленным трем критериям. И это, конечно, далеко не только и не одни «свежие овощи и фрукты».

## П И Щ А С И Л Ы

Краеугольный вопрос: возможно ли 100%-е растительное сыроедение? Ответ — да, но при условии очень грамотного подхода или наличия соответствующих условий, как, например, своего натурального хозяйства в значительном отдалении от техносферы. Такие люди есть, но их немного. Грамотных людей немного. У остальных, даже при всем желании, нет условий.

Книги «Вершитель реальности» и «Апокрифический Трансерфинг», в которых я начинал тему питания, создавались в то время, когда ни у меня, ни у других современных приверженцев сыроедения не было опыта по такому образу питания. Наш общий (и, главное, современный) опыт показал, что в техногенной среде 100%-е сыроедение едва ли возможно.

Основные причины:

1. Дефицит экологически чистых продуктов.
2. Тотальное загрязнение окружающей среды, в условиях которой организм, перешедший на живое питание как более щадящее для него, снижает свои защитные силы и оказывается уязвимым в агрессивной среде (например, выхлопные газы на улице, испарения пластика дома), отчего самочувствие ухудшается.

Об этом я написал позже, в книгах «КЛИБЕ» и «чистоПитание».

Немаловажной причиной также является отсутствие элементарной культуры питания у большинства населения, что лично для меня оказалось неожиданной новостью. Идея живого питания, даже с кучей сопроводительных предупреждений и оговорок,

воспринимается большинством неадекватно и выливается просто в неполноценное питание или фанатизм.

Но 100%-му живому питанию есть приемлемая альтернатива — **ЧИСТАЯ И СИЛЬНАЯ ПИЩА**. Об этом пойдет речь далее. А пока вкратце скажу, что если в течение дня питаться живой пищей, а вечером съесть что-нибудь приготовленное, но чистое, то положительный эффект достигается практически тот же, что и при 100%-м живом питании.

Что значит чистое? Опять, если вкратце, это третий критерий: пища должна больше очищать организм, чем засорять его. Если это условие соблюдается, все в порядке, и никаких 100% не требуется. Например, пророщенные бобовые, даже приготовленные, больше очищают организм, чем засоряют. А **НАСТОЯЩИЙ ХЛЕБ** вообще можно приравнять к живой пище.

А вообще, зачем все это надо, какова цель? Цель — **ОСВОБОЖДЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЭНЕРГИИ** для высокого жизненного тонуса, для достижения своих целей, для занятий Трансерфингом и техниками Тафти, для полноценной жизни вообще. Потому что у среднестатистического человека этой энергии крайне мало.

## **ТЕЛЕЖКУ ВОЗИТЬ! ВОЗИТЬ ТЕЛЕЖКУ!**

У современного человека энергетика крайне слабая. У него хроническая усталость и апатия. Энергии хватает лишь на **ВЫНУЖДЕННУЮ НЕОБХОДИМОСТЬ**. И в этом нет ничего удивительного. Технологическая система так устроена. Если человек в системе, он должен

## КНИГИ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

«**Трансерфинг реальности**» — изложены основы основ, как устроена реальность и что с ней делать.

«**Тафти жрица. Гуляние живьем в кинокартине**» — описаны техники Тафти, еще более мощные, чем техники Трансерфинга. Они представляют собой существенное дополнение и новый, высший уровень Трансерфинга.

«**Жрица Итфат**» — художественная книга о приключениях Тафти и ее друзей в метареальности.

«**Проектор отдельной реальности**» — технология и одновременно инструмент, помогающий создать и обустроить Свой Мир.

«**Взлом техногенной системы**» — как не быть и не стать винтиком матрицы.

«**кЛИБЕ. Конец иллюзии стадной безопасности**» — о том, как выживать в техногенной среде и добиваться поставленных целей.

«**чистоПитание**» — о том, как вернуть себе здоровое стройное тело.

В А Д И М   З Е Л А Н Д

**Авторский сайт и подписка на рассылку:** <http://zeldands.ru>

Если у вас деловые предложения, присылайте их по адресу:

[pitanie@zeldands.ru](mailto:pitanie@zeldands.ru)