













# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
Странные люди.....	8
Тележку возить! Возить тележку!.....	11
Искать корм! Корм искать!.....	19
Суперфуды.....	25
Воздух и вода.....	32
Вопросы на повестке.....	38
В чем Сила?.....	46
Глупая затея.....	50
Фатальное изобретение.....	52
Магазинный хлеб.....	53
Забытая технология.....	58

## КУХНЯ ПРЕДКОВ

Хлеб и живое питание.....	62
Обработка зерна.....	64
Рождение закваски.....	68
<b>РЕЦЕПТЫ</b> .....	<b>76</b>
 100%-й ржаной хлеб.....	76
 Другие варианты.....	83
 Кислые щи.....	94
 Идеальный завтрак.....	100
 Завтрак из овсяного киселя.....	103
 Ламинария комбу.....	108
 Кислые щи с клетчаткой.....	110
 Квас из шиповника.....	112
 Хлорелла с квасом.....	116
 Зимний коктейль.....	118
 Квашеная капуста.....	122
 Салат из квашеной капусты.....	128

**ВАДИМ ЗЕЛАНД**

---

	Пареная репа.....	130
	Томатный соус.....	132
	Овощное рагу.....	135
	Живые хлебцы.....	138
	Домашняя селедка.....	144
	Полба с тыквой.....	149
	Овощи с хлебом и спирулиной.....	152
	Овсяное печенье.....	154
	Очищающий салат.....	158
	Горчица.....	160
	Майонез.....	161
	Яйцо в мешочек.....	163
	Омлет с фасолью.....	166
	Перепелиное яйцо.....	168
	Заготовка огурцов и помидоров.....	170
	Картошка на пару.....	173

## КУХНЯ ПРЕДКОВ

	Килька пряного посола.....	175
	Брокколи на пару.....	177
	Козий сыр.....	179
	Пророщенная люцерна.....	181
	Кальмар с томатным соусом.....	184
	Абхазская аджика.....	186
	Пшенная каша.....	188
	Фукус с огурцами.....	190
	Чиа со спирулиной.....	192
	Наименьшее зло.....	194
	Дикий рис.....	197
	Настоящая весенняя окрошка.....	200
	Наименьшее зло-2.....	202
	<b>Книги, на которые следует обратить внимание</b> .....	<b>206</b>

Но дело не в том, что дороже или дешевле, а в **ОСОЗНАНОСТИ**, к чему в конечном счете сводится Трансерфинг и о чем здесь, по сути, идет речь. Главное — понять и осознать, что такое системная кормушка. А дальше все просто — не потреблять тупо и бездумно все, что тебе суют под нос, а **ВЫБИРАТЬ**.

Это очень просто, но одновременно и непостижимо для подавляющего большинства населения. Вот так, парадоксально.

## СУПЕРФУДЫ

**П**родолжая тему выживания в техногенной системе, поговорим о так называемых суперфудах. Суперфуд — это продукт, который обладает исключительной (то есть выше среднего) очищающей, целебной и питательной ценностью.

Суперфуды заключают в себе три смысла:

- 1.** Если пища больше очищает, нежели засоряет организм, тогда человек чувствует себя легко и свободно, у него высокий уровень энергетики и качества жизни вообще.
- 2.** Если сама пища как лекарство, тогда необходимость в таблетках, которые, как утверждает реклама, вам очень нужны (и это правда), отпадает и лично для вас перестает быть правдой.
- 3.** Если организм, будучи очень сложным биохимическим комбинатом, получает все необходимые ему «реактивы», он сам приводит себя в надлежащий порядок.

Кормить свой организм нужно **ОСОЗНАННО И ПОЛНОЦЕННО**, давать ему то, что надо, хочет он того или нет. Представьте, что вы кормите своего ребенка с той целью, чтобы он поправился и выглядел хорошо. Потом организм и сам захочет, и будет даже настойчиво требовать правильную пищу, но сначала его следует приучить, как ребенка.

Потому что организм современного человека сильно сбит с толку техногенной синтетикой. Но если организм будет хотя бы получать все ему необходимые витамины, минералы и микроэлементы, он сам о себе позаботится, и выглядеть хорошо будет, и чувствовать себя хорошо.

Супермаркетный корм не дает всего необходимого. Система не заинтересована в вашем здоровье. Она носит услужливую рекламную маску, но в действительности настроена по отношению к вам конкретно враждебно.

Питание свежими овощами и фруктами, в понимании ортодоксальных сыроедов, тоже не дает всего необходимого. Такое питание просто неполноценно. Сто лет назад овощи и фрукты были полноценными и самодостаточными. Сейчас нет. В техногенной среде земля истощена и отравлена химией. А сами растения, в результате многолетней извращенной селекции, уже очень далеки от тех, что когда-то обладали натуральным, насыщенным вкусом и запахом.

Поэтому необходимо в первую очередь уделять внимание суперфудам и кормить себя целенаправленно — **ПОЛЕЗНО И ЧИСТО** — хотя бы в течение дня. Если это правило соблюдается, вечером уже **МОЖНО** полакомиться чем-нибудь не очень полезным, но зато вкусным.

**Я говорю, что МОЖНО СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ, по трем причинам:**

- 1. Организм, или, точнее, мозг, должен получать лакомство как награду, или отраду, если хотите. Мозг так**

устроен. Его нельзя оставлять без удовольствия. В противном случае это негативно отразится на нервной системе и психике. Хотя однозначно вредные продукты следует свести к минимуму и заменить натуральными аналогами.

- 2.** Очень мало кто следует правилам чистого питания. Тем же, кто имеет осведомленность и следует им, мои советы и не требуются.
- 3.** Если в общем и целом ваше питание больше очищает организм, чем засоряет, тогда вы можете нарушать правила. Вы научитесь понимать, что правильно, а что нет, что можно, а что нельзя, если будете питаться осознанно.

Употребляя суперфуды **СИСТЕМАТИЧЕСКИ И ВО ВСЕМ РАЗНООБРАЗИИ**, вы заметите, как многие функции вашего организма постепенно приходят в норму, а болезни и проблемы уходят.

Что относится к суперфудам (натуральным, естественно, не синтетическим), если не знаете, легко найдете в поисковике. Здесь я перечислю лишь несколько особо ценных и доступных зимой. Пересказ всех их полезных свойств отнимет много времени, моего и вашего. Укажу только отличительные особенности.

**СПИРУЛИНА.** Одноклеточная водоросль, производится в порошке, таблетках и гранулах. Природный витаминный комплекс. Реликтовая еда. Там есть все в высочайшей концентрации. Вместо того чтобы пить аптечные витаминные или минеральные комплексы, лучше принимать таблетки спирулины. Можно по 10–12 штук в день или больше. Противопоказаний и передозировки нет. Порошок и гранулы добавлять в салаты и другие блюда, подходящие по вкусу.

**ХЛОРЕЛЛА.** Все то же самое, только еще богаче и сильнее. Хлореллу хорошо сочетать со спирулиной, они дополняют друг друга. Не смешивать, а чередовать в течение дня или дней.

**ЧЕРНЫЙ ТМИН (КАЛИНДЖИ).** Триединная сила: вывод токсинов, укрепление иммунитета, антипаразитарное. Все в степени, превосходящей остальные подобные средства. Вкус непривычный, но привыкнуть можно, оно того стоит. Семена смолоть в порошок на кофемолке и добавлять в блюда как приправу. Масло черного тмина обладает еще более выраженными свойствами. Его также можно добавлять в блюда, начиная с одной чайной ложки в день и постепенно доводя до трех ложек. Поначалу может ощущаться тяжесть в голове, что свидетельствует об активной детоксикации организма.

/ Система приветствует наличие паразитов в организме. Часть сознания вследствие этого уже принадлежит не вам — оно управляется сожителями. Кроме того, изменяются вкусовые пристрастия, снижается жизненный тонус, приходит депрессия, появляются болезни непонятной этиологии. Система либо замалчивает данную проблему, либо уверяет, что это и не проблема вовсе. Например, ученые, которые сами заражены гельминтами, могут на полном серьезе утверждать, что сожительство с паразитами — не только нормально, но и совершенно необходимо, поскольку они якобы @регулируют иммунитет@. /

**ЧЕРНАЯ РЕДЬКА.** Овощ долголетия и силы, как мужской, так и женской. Богатый источник витаминов и минералов. В отличие от прочих овощей, полноценно сохраняет свои полезные свойства до конца весны. Благоприятно влияет на пищеварительную систему в целом. Выводит из организма слизь, токсины, камни и отложения солей, выгоняет застоявшуюся желчь. Оздоровливает кишечную микрофлору. Перед употреблением срезать верхнюю и нижнюю части, удалить дефектные места и, не очищая кожуры, промыть щеткой под краном.



## КУХНЯ ПРЕДКОВ

---

Необязательно делать себе салат из редьки и стараться есть его через силу. Лучше нарезать тонкими ломтиками и сочетать с другими блюдами, вприкуску. Не сочетается только с бобовыми.

**ХРЕН.** Все то же самое, что и редька, только в большей концентрации. Много не съешь, но и не стоит. Достаточно корешочка с мизинец в день. Если не вызывает дискомфорта, можно и нужно есть регулярно, систематически, каждый день, как и редьку. Цельный корень тщательно промыть щеткой, нарезать длинными ломтиками и сочетать с плотными блюдами вприкуску. Перетертый хрен — это уж на любителя, в нем меньше силы. А целиком — очень сильная добавка к пище. Только не переусердствовать. Если пробрало, вдохнуть носом и выдохнуть ртом.

/ Регулярное употребление семян и масла черного тмина, хрена и редьки несовместимо с жизнью паразитов. /

**РЕПА.** Забытая пища наших предков. В отличие от картошки, содержит не пустые калории, а полноценный комплекс веществ, необходимых организму в первую очередь. Высокое содержание кальция, железа, калия, фосфора, магния, витамина С. Профилактика рака. Очень полезна для укрепления зубов и скелета. Очищает и оздоравливает весь ЖКТ (желудочно-кишечный тракт). Репу, как и редьку, чистить не надо, удалить только стебельную часть и дефекты, а также позеленевшую кожуру. Готовить в пароварке.

**КВАШЕНАЯ КАПУСТА.** Очищает ЖКТ, патологическую микрофлору выгоняет, а симбиотную возвращает — это главное ее свойство. Употреблять отдельно, по крайней мере за полчаса до основной еды.

/ Вообще, можно подумать, речь идет не о суперфудах, а о каких-то обыденных продуктах, к которым все привыкли. На самом деле посетители супермаркетов от такой пищи как

раз-таки отвыкли. И к суперфудам следует причислять прежде всего не экзотические заморские продукты, а именно пищу наших арийских предков. Они знали в этом толк. А еще надо отметить, кто в наше время выращивает редьку, репу и хрен, тот знает толк в земле и не станет ее обсыпать белым химическим порошком. Так что вышеперечисленные овощи можно употреблять без опаски. А нитраты в капусте, если и были, при квашении нейтрализуются. /

**РОСТКИ ПШЕНИЦЫ.** Так называемый спраутс. Вырастить можно и зимой, на подоконнике. Залить две горсти пшеницы водой на 8 часов, откинуть в дуршлаг или сито, накрыть мокрой марлей в четыре слоя. Как только семена проклюнутся, насыпать в продолговатый плоский поддон немного земли, разложить зерна и землей присыпать. Не забывать поливать. Лично я не верю в спраутс, выращенный на мокрой вате. Земля есть земля, и она доступна, продается в пакетах (выбирать ту, что без химии). Где-то через неделю, когда ростки достигнут 10–15 см, срезать их ножницами и сделать на блендере зеленый коктейль. Особенность такой суперпищи в том, что она запускает в организме механизмы регенерации, омоложения.

/ От красивых и блестящих, словно пластиковых, яблок целесообразно отказаться, точно так же, как от идеи поедания ботинок. Если яблоки зимой блестят, значит они покрыты восковым составом. Лучше их заменить морожеными ягодами. Воск для организма — хуже маргарина. /

**СЕМЕНА ЛЮЦЕРНЫ.** Главное достоинство — высокое содержание калия и магния, растительного фтора и фосфора. Из чего следует, что люцерна чрезвычайно полезна для нервной и сердечно-сосудистой систем, а в особенности для зубов, костей и волос. Суперсильная пища.

**ТЫКВА.** Оказывает общее благотворное влияние на весь организм. Очень богата всевозможными витаминами, микро- и макроэлементами, минералами. Своего рода лекарство



**ТЫКВА** ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕЕ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. ОЧЕНЬ БОГАТА ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ВИТАМИНАМИ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ, МИНЕРАЛАМИ. СВОЕГО РОДА ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. ОЧИЩАЕТ, ЛЕЧИТ, ПИТАЕТ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ. УРАВНОВЕШИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ СОН, СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ, ПОВЫШАЕТ ВНИМАНИЕ — ПИЦЦА ТРАНСЕРФЕРОВ. УПОТРЕБЛЯТЬ В ВИДЕ МОРОКОВНО-ТЫКВЕННОГО СОКА, В ПЕЧЕНОМ ВИДЕ, С КАШАМИ.

от всех болезней. Очищает, лечит, питает всем необходимым. Уравновешивает нервную систему, улучшает сон, справляется со стрессом и депрессией, повышает внимание — пища трансферферов. Употреблять в виде морковно-тыквенного сока, в печеном виде, с кашами. Семечки (не жареные) в небольшом количестве тоже очень полезны.

**НАСТОЯЩИЙ ХЛЕБ.** Хлеб, если он настоящий, совершенно однозначно относится к суперфудам. Это и лакомство, и отдельное полноценное блюдо, которое можно употреблять с чем угодно, хоть с водой. Что такое настоящий хлеб, вы узнаете.

Можно еще долго перечислять суперфуды, но информацию о них вы и сами без труда найдете, если зададитесь такой целью. Напоследок приведу примеры блюд из суперфудов, каждое из которых можно считать полноценным обедом.

Настоящий хлеб с маслом черного тмина, либо кедровым маслом, либо амарантовым, вместе с ломтиками черной редьки, посыпанными спирулиной или хлореллой. Кунжутное молоко с финиками или инжиром. Живой овсяный кисель с размолотыми семенами раторопши. Живая каша из пророщенной гречки с маслом раторопши. Многие другие рецепты и нужные сведения — в книге «чистоПитание».

## **ВОЗДУХ И ВОДА**

**Д**анную главу я посвящаю чистым и живым воде и воздуху, которые имеют значение, пожалуй, даже большее, чем питание. Где их взять и в чем тут проблема?

Сначала я хотел подробно описать, в чем проблема. Но потом передумал, чтобы не портить вам настроение. Поэ-