

В поисках здорового тела

Практическое пособие

Автор: Чернов Андрей

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Почему мы худеем. Рубим правду матку.

Глава 2. Почему мы здоровеем. Живые примеры.

Глава 3. Физиологический секрет питания тела. Древние знания в простом понятном виде.

Глава 4. Как определить, что тело все-таки начало питаться. Немного физиологии.

Глава 5. Рецепт эффективного набора массы

Глава 6. Рекомендации по питанию

Заключение

Предисловие

Привет, дорогой читатель! Рад поделиться с тобой практическими знаниями по питанию, открытие которых позволило мне получить поистине здоровое тело, построенное на самой легкой живой сырой еде. Пособие написано в первую очередь для вегановсыроедов, которые испытали проблемы с потерей веса, а таких большинство. Оно прекрасно подходит и для людей, которые хотят перейти на сыроедение, при этом иметь минимальную и только здоровую коррекцию своего веса, то есть пройти путь перестройки минуя стадию истощения. Также издание может помочь набрать вес веганам и вегетарианцам, которые испытывают проблему нехватки веса, поскольку в ней описан правильный и единственный принцип питания нашего тела, заложенный природой. Эта книжка будет полезна действующим спортсменам, которые хотят на здоровой живой еде получить новые возможности и достижения без ограничений, без фармакологии и только с пользой для здоровья. Мой внешний вид — это прекрасная иллюстрация практической полезности изложенной информации.

Данное издание создавалось с целью стать универсальным практическим пособием, поэтому она написана по максимуму коротко и только по сути, чтобы читатель мог ознакомиться с ней за считаные часы, осознать природные принципы питания тела, получить знания о составлении здорового живого рациона, который позволит ему питать тело без ограничений и начать внедрять полученные знания в жизнь в тот же день.

В пособии, наконец, раскрывается прямым доступным языком секрет питания нашего тела. Становится понятным, почему любители Макдональдса жиреют, а сыроеды худеют.

Данные знания были получены после успешной расшифровки древнего учения, переданного в самой известной книге человечества — Библии. А

после успешно практически применены автором книги. В целом на эту расшифровку ушло более года работ, и были дни, когда практически не оставалось надежды на успех. После расшифровки процесса автор понял причину своих неудач по набору мышечной массы на низкобелковом питании и, начав внедрять правильный природный принцип питания тела, в первые дни получил ошеломляющий результат на легкой сырой низкобелковой еде.

Покупая данное пособие, вы делаете непосильный вклад в дальнейшие научные исследования автора.

Глава 1. Почему мы худеем. Рубим правду матку.

Давайте будем честны сами с собой: если масса тела уходит, если масса тела невелика при данном питании, если мы не можем реализовать физический потенциал нашего тела на данном питании, если тело худеет при изменении рациона, уходит сила и масса, несмотря даже на объемные приемы пищи, — это означает, что тело не получает должного питания. Можно долго рассуждать о полезности того или иного вида питания, но действительность объективно показывает, что сыроедение и все принципы питания на этой диете не обеспечивают питания для тела, а все существующие взгляды на то, как должно напитываться тело на сырой живой еде, только уводят от истины и не дают результата. Самый главный недостаток сыроедения — это буквальное истощение тела и возникающие общие проблемы со здоровьем в долгосрочной перспективе, если человек 100% придерживается этой диеты. Если решить эту проблему с питанием тела на сыроедении, то мы получим уникальный природный вид питания для человека.

Можно долго говорить о чистоте крови на сыроедении и многих других явных положительных влияниях от данного вида питания для нашего оздоровления, но совершенно точно объективно можно сделать вывод, что на текущий момент ВСЕ ЗНАНИЯ о питании на сыроедении дают отрицательный результат по питанию тела, то есть ОБЪЕКТИВНО ТЕЛО НЕ ПОЛУЧАЕТ ПИТАНИЯ, и поэтому мы худеем. Сыроеды сознательно пытаются занизить естественные параметры веса здорового тела вместо того, чтобы признать неумение питать свое тело на сыроедении. При том, что природные примеры животных, питающихся самой простой низкобелковой

растительной сырой пищей, показывают и невероятные физические параметры тела и высокую силу. И если мы не будем идти по простому пути, делая нормой недостаток в развитии и питания, а обозначим это как проблему данного питания и попробуем решить ее естественным природным путем, то в этом случае успех превысит все ожидаемые результаты.

Эта глава написана не для того, чтобы развить еще больший комплекс относительно внешнего вида у сыроеда, и тем более не с целью сбить его с этого героического пути, а для того, чтобы признав в своем питании эту печальную действительность, человек осознал существующую проблему после прочтения этого пособия и получил возможность все исправить и вывести свое здоровье на должный уровень. И чтобы это здоровье было очевидно не только сыроеду, но и окружающим.

Конечно же, можно все оставить как есть, продолжать считать нормой болезненное состояние, но практика показывает, что истощение тела за счет недополученного питания в долгосрочной перспективе приводит к истощению органов и эндокринных систем человека, что, в конечном счете, приводит к печальным последствиям. Следует заметить, что наш мозг это тоже часть тела, требующая питания для поддержания своего объема и функций, и недополученное питание этого важного отдела тела приводит как минимум к снижению умственных способностей. В итоге самой малой платой за этот эксперимент над собой будет прекращение питания на 100% сырой пищей. О самых тяжких последствиях даже не хочется говорить.

ИТАК, МЫ ХУДЕЕМ не потому, что идет чистка и перестройка, а **ПОТОМУ, ЧТО ДАННЫЙ ВИД ПИТАНИЯ НЕ ВОСПРИНИМАЕТСЯ НАШИМ ТЕЛОМ КАК ИСТОЧНИК ПИЩИ ДЛЯ РОСТА**. Любая наша жизнедеятельность подразумевает как минимум энергетическое, а также физическое истощение нашего тела. С едой мы восполняем энергетические потери, а также восстанавливаем физическую целостность нашего тела. Если идет недополучение питания, то мы худеем и слабеем. Все попытки в подобных условиях производить тяжелую физическую нагрузку, которая активирует впоследствии адаптацию через рост мышц, вызывает ускорение истощения и так называемое самопоедание, поскольку разрушение от нагрузки произошло, а строительного материала не поступило. При этом примеры из живой природы по развитию животных очень близких нам по физиологии, то

есть горилл, питающихся самой простой низкобелковой растительной пищей, говорит о том, что питание живой и сырой едой может и должно более чем хорошо питать наши тела, делая их очень мускулистыми и сильными, что наблюдается в живой природе, а у человека все происходит ровным счетом обратная картина. Остается только разобраться, что мы делаем неправильно питаясь сырой пищей, и почему она не питает наше тело, то есть разобраться в нашей природной физиологии, и положительный результат не заставит себя ждать.

Глава 2. Почему мы здоровеем. Живые примеры.

Русский язык однозначно связывает понятие здоровья и набор массы. Былинные богатыри, обладающие невероятной силой, всегда были здоровыми или большими. Повышение веса всегда сопровождается ростом силы, и это свойство тела используется во всех силовых видах спорта. Слово «похудение» однозначно связано с ухудшением состояния тела.

Если мы говорим о поиске здоровья за счет изменения питания, то мы должны однозначно здороветь, делая правильную коррекцию питания, и как минимум наша текущая масса тела должна, в конечном счете, составлять нормальные здоровые физические параметры: не заниженные, а нормальные. То есть уровень мышечной массы как минимум не должен быть ниже, чем ее уровень до изменения питания. Но при желании и большей физической активности и улучшения физического потенциала может становиться даже больше.

Давайте очередной раз договоримся, что не будем идти легким путем и оправдывать ухудшение состояния физического тела, называя это состояние нормой. Мы посмотрим на реальные примеры того, когда мы растем и даже чрезмерно набираем массу на традиционном питании и попробуем разобраться в реальных процессах включения питания нашего тела.

Итак, мы заключаем, что набор массы тела возможен только при условии, что питание будет в достаточном объеме или даже с избытком, при этом еда должна усваиваться (питать) должным образом наше тело, и за счет создания избыточности и будет идти набор массы. В данном конкретном

случае завязывается не объем съеденного и набор массы, а вид съеденного и отклик организма на эту еду, поскольку на сыроедении объемы съеденного могут быть запредельными, при этом организм будет нещадно худеть.

МЫ ЗАКЛЮЧАЕМ, ЧТО НАБОР МАССЫ МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ ИЗБЫТОЧНОСТИ ПИТАНИЯ. Если даже еда будет питательна для нашего тела, но будет поступать в недостаточном количестве, роста массы тела не будет.

В предыдущей главе уже говорилось, что похудение идет за счет недополучения питания нашего тела. При этом объем принимаемой пищи в данном случае не будет означать, что это питание идет в должном объеме, и ярким примером этого случая является сыроедение. Организм гонит дикий объем пищи по желудочно-кишечному тракту и при этом продолжает худеть. В традиционном питании все дело обстоит совершенно в другом ключе: чем больше съеденного, тем больше вес тела человека, который много ест. И можно было бы списать это свойство тела питаться и расти от избытка принимаемой пищи на вредность потребляемой еды и неспособность организма успевать выводить это вредное, если бы не живые примеры из природы, когда травоядные едят целый день, и их масса очень велика, и сила очень велика, и это не называется избытком веса, и тем более не связывают состояние этих животных с тем, что вредная мертвая еда не успевает выводиться организмом.

Из этого всего можно сделать только единственно правильный вывод, что та еда, которая должна прекрасно питать нас на сыроедении, делая нас здоровыми, массивными и сильными, почему-то этого не делает. Остается только разобраться, почему этого не происходит, и когда мы это поймем, то сразу станет понятно, что не хватает сырой пище и почему она не питает, что в свою очередь есть в приготовленной традиционной еде.

Глава 3. Физиологический секрет питания тела. Древние знания в простом понятном виде.

Чему нас учат медики и биологи? Для питания мышц нужен белок, поскольку мышцы состоят из белка. Вообще все классическое современное представление о питании тела строится на понятиях белка, жиров и углеводов. И совершенно точно данный подход к диетологии дает неплохой

результат, если рассматривается традиционное питание. То есть оказывается, что для того, чтобы эта система работала, надо обязательно есть вареную и, главное, даже мясную пищу. Считать белки, углеводы и жиры. Но чем больше уход от мясной пищи в сторону растительной и тем более сырой растительной, тем меньше эта теория работает. Набор большого количества белка в сыром растительном виде не дает нужный строительный эффект, схожий от потребления этого белка из приготовленного мяса. Вообще даже в обычной традиционной кулинарии можно заметить, что два блюда, приготовленные из одного количества нутриентов, но представленные в разном виде (одно, скажем, в виде хлеба, а другое — в обычной отваренной крупе), и оба этих блюда будут питать по-разному.

Питание в Макдональдсе яркое тому подтверждение, когда употребление бургера в виде булки и котлеты с зеленью дает невообразимый прирост в массе тела. При этом, если употреблять данную еду в другом виде, скажем, в виде стейка и отваренной крупы, то при одинаковом объеме съедаемой еды, одинаковой активности, одинаковой частоте приемов пищи эффект от еды будет разным. Получается, вид еды определяет ее питательность для тела, а не состав. Если мясоед начинает питаться пельменями и сосисками, он начинает распухать, хотя состав этих продуктов далеко не мясной. А все дело в том, как готовятся пельмени и сосиски, то есть то, какой они имеют вид. Все это явно указывает на то, что ИМЕННО ВИД ЕДЫ ОПРЕДЕЛЯЕТ СПОСОБНОСТЬ ПИТАТЬ НАШЕ ТЕЛО. Нутриенты не играют роль. Микробиотика не играет роль. Только состав и определенный вид приготовления еды делает ее менее или более питательной для тела. Если придавать нужный вид еды сырому плоду, то он начнет питать наше тело не хуже, чем самая питательная для тела еда в традиционном питании.

Осознать это знание помогли расшифровки древней мудрости. Древние мудрецы передавали это знание в виде учения о том, что наше тело это хлеб, а кровь это вино. Конечно, был всегда соблазн понимать это знание в буквальном виде, что позволило передать это знание без искажения через века. Но в этом знании лежал глубокий естественнонаучный смысл, который удалось понять и который следует использовать при выстраивании питания нашего тела.

Суть знания: НАШЕ ТЕЛО ЭТО ГУБКА, НАША КРОВЬ ЭТО СОК, ВПИТЫВАЮЩИЙСЯ В ГУБКУ. В ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЕДЕ ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ ПИТАНИЕ ДЛЯ КРОВИ И ДЛЯ ТЕЛА. ОТ ТОГО, КАК МЫ ВЫСТРАИВАЕМ ПИТАНИЕ НАШЕЙ КРОВИ И ТЕЛА, И ЗАВИСИТ НАШЕ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Сыроедение в нынешнем виде — это питание крови, потому что наш организм воспринимает плоды как сок, и практически полное отсутствие питание тела, потому что плоды в первозданном виде не воспринимаются нашим телом как губка. При этом в животном мире совершенно иная ситуация, и потребляемая пища животными воспринимается как губка, и их тела питаются полным ходом. Появление термообработки в пище, и тем более мясной продукции, автоматически создает из этой еды губчатый вид, и идет хорошее питание тела. Приготовленное мясо — идеальная губка. Но мясо, поданное в виде котлеты, еще лучшая губка. Сосиска или пельмени еще лучшая губка. То есть само по себе делать блюдо более вкусное и изысканное делает его более губчатым по физическим свойствам.

Когда мы начинаем питаться 100% сырьем, то резко включается очищение крови. Что уже выявлено современными медицинскими исследованиями. Но питания тела не происходит, теперь уже по понятным причинам. Сыроеды выставляют на первый план состояние крови, но обладают совершенно истощенными телами, без возможности к высоким тяжелым физическим нагрузкам. Но практика показала, что если сделать из сырой еды губчатую форму, которая будет впитывать соки и воду из фруктов, то это еда АВТОМАТИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНО НАЧИНАЕТ ПИТАТЬ ТЕЛО, и тело начинает расти, как если бы мы ели картошку с мясом в вареном виде. А все дело вот в чем. Мясо питает не потому, что там много белка, а потому, что это само по себе губчатое вещество, поскольку плоть — это губка. Далее сам процесс варки делает из ткани губчатое вещество, поскольку обезвоживает и окисляет его.

Хлеб пористая губчатая структура, а вот вареная крупа уже не такая губчатая, поэтому те же макароны питают тело лучше, чем просто отварная пшеница. Макдональдс — это искусственное неосознанное создание идеальной губки. И любители фастфуда резко тучнеют не из-за ГМО в продуктах и высокой калорийности, просто постоянное употребление котлеты с булкой делает этот вид пищи наиболее питательным для тела. Сосиска — это идеальная

губка, и не важно, что в ней нет практически мяса, современные пельмени, изготовленные из сои, тоже обладают высочайшей питательностью для тела. Конечно этот вид еды очень неустойчивый по природным меркам и подвержен бактериальному разложению, что выражается в сильном пагубном влиянии на наш организм. Но то, что это очень хорошее питание для тела, совершенно очевидный факт, оно делает наши органы сильнее и они способны долгое время выдерживать очень большие пагубные нагрузки от этой еды.

Обратный случай: здоровая сырая еда, которая почти не нагружает организм, но и практически не питает тело, приводит к ослаблению органов и к отрицательному поведению организма в длительной практике 100% сыроедения. При этом внушительные объемы пищи только усугубляют отрицательную нагрузку для нашего организма, никак не решая проблему питания тела. Все меняется, если научиться правильно подавать сырую пищу. То есть создавать из нее губку. Наш организм начинает откликаться на правильную подачу сырой еды, как если бы это была бы самая питательная традиционная пища, при этом сохраняются все преимущества от питания живой сырой здоровой пищей. При этом, чем тоньше само сырое питание, тем лучше эффект. Да, конечно, период адаптации и чистки будет, но при этом тело будет питаться с самого начала, а поэтому переходный этап будет не очень обременительным. Организм при таком питании просит тяжелые силовые нагрузки, отлично адаптируется под них и быстро восстанавливается. Организм начинает проявлять естественно природные показатели, когда получает адекватное природное питание тела.

Глава 4. Как определить, что тело начало питаться. Немного физиологии.

Перед тем, как рассказать, какими несложными механическими манипуляциями любой сырой плод превращается в отличную питательную живую губку, чтобы получить эффективное питание для тела, выявим факторы, явно показывающие, что питание тела все-таки началось.

Первое и самое очевидное — это явный набор массы. Но, к сожалению, явный набор массы — инерционное явление, и первый правильный прием пищи не может стать тем действием, которое изменит ваш внешний облик.

Эффект будет появляться после нескольких дней приема правильной сырой пищи в нужном объеме. В это время тело начнет уплотняться. Появятся мышцы, как будто тело оживает после долгой спячки. Мышцы начнут наливаться и даже болеть, потому что так они растут. «Губка» получает питание и наполняется соками. Это очень приятный момент сам по себе. Набираемая масса прямо зависит от объема потребляемой пищи, если человек питается малым количеством еды, то, конечно же, о большой массе не стоит и мечтать даже на самой правильной еде.

Следующий важный фактор, — это набор силовых в базовых упражнениях (становая, присед, жим лежа), — является явным признаком набора мышечной массы. Когда питание пошло, буквально через несколько дней организм просит явной силовой нагрузки, буквально работы с железом: мышцы проснулись, знают, что питание пошло и хотят работать. Тело готово работать на 100%, а потом имеет возможность эффективно восстанавливаться за счет питательной для тела сырой еды.

Не бойтесь, что в момент приема данной еды в вас проснется жор, это хорошо, через пару дней объемы еды естественно сократятся, когда тело получит первичную питательную дозу от приемов пищи. По мере набора массы и сытости, вы будете понимать, насколько ваше тело было голодным. При этом удивительным будет то, что ваше тело питается очень легкой сырой живой едой. В эти моменты может проснуться желание съесть вареного, но это желание лучше откинуть, оно длится не более чем день. День-два и желание съесть вареное полностью пропадет, поскольку проблем с питанием тела, а значит и голода, больше не существует на сырой еде. Вы будете хотеть то, что явно будет питать ваше тело, а это будет сырая живая легкая еда.

Следующий фактор это увеличение сна. Вообще сон один из явнейших показателей того, что мы имеем возможность расти. Мы растем именно во сне. Сыроедение само по себе уменьшает время сна, что способствует понижению веса. Многие сыроеды преждевременно радуются резкому уменьшению сна, при этом мечтают о достаточной массе тела. Прием правильной пищи, способствующей росту мышц и тела, в первые дни после начала приема этой правильной пищи после долгой буквально голодовки будет вызывать явный посыл в сон, хотя еда по-прежнему остается все той же легкой и сырой. И дело тут в том, что просто так организм включает

режим своего роста. В дальнейшем, поскольку пища сырая, питание такой пищей повлияет на небольшое увеличение времени ночного сна, и сон станет более глубоким. Чем больше будет физическая дневная нагрузка, тем больше будет потребляемой еды, тем дольше будет сон.

Следующим немаловажным, буквально приятным фактором, показывающим, что мы начали расти, является эффект насыщенности теплом в теле, или даже буквально жаром. Дело в том, что когда мы получили возможность напитывать с избытком наше тело, то этот избыток проявляется себя, в том числе в виде повышения тепла в теле. Многие сыроеды, наверное, замечали, что прием тех же фруктов в первое время полчаса или час после еды, особенно, если прием пищи был объемным, вызывает чувство холода в теле. Данный эффект по мнению автора является явным признаком того, что питания тела не произошло, и даже наоборот идет отток энергии, и появляется холодок в теле. Правильный прием тех же фруктов должен сразу же проявлять эффект жара в теле.

Поскольку тело с такой правильной сырой едой начнет получать питание, то появится желание увеличивать и силовую нагрузку, то есть нагружать мышцы свободными весами, органы тоже начнут питаться и укрепляться. С учетом того, что пища сырая, легкая и живая, нагрузка на пищеварительную систему будет минимальной, то это все это выльется в явное усиление работы гормональной системы, что может и скорее всего повлияет на появление запаха тела во время и после тренировок. Вообще ошибочно считать, что запаха тела на сыроедении не должно быть. Те же друзья животные сыроеды очень даже могут пахнуть, другое дело этот запах не будет иметь ничего общего с запахом пота или мочи или гнили, это такой будет ферментативный запах. Это признак того, что тело питается в полной мере, и гормональная и эндокринная системы работают в здоровом режиме.

При этом цвет мочи должен оставаться светлеешим или прозрачным, и без запаха, и тем больше, чем более тонкая и легкая еда в употреблении. Кал в этом случае по-прежнему не должен пахнуть, в случае, если не употребляется белковая сырая еда, поскольку отрицательных процессов распада еды не будет. В качестве формации о стуле следует отметить важный момент: кал должен формироваться очень плотным. При этом очередной раз следует отметить, чем более легкая сырая еда, тем больше проявлен эффект отсутствия запаха у экскрементов и отсутствия эффекта

пачкания бумаги в процессе очистки тела. Это признак того, что отрицательного распада пищи в желудочно-кишечном тракте не происходит, а идет только целенаправленное питание тела, крови, а излишки еды удаляются в плотном сформированном достаточно сухом виде. И они не разлагаются по мере прохождения по ЖКТ. При определенном усердии можно получить даже некоторый эффект запоров, когда кал сильно обезвоживается. Это значит, что тело всасывает из желудочно-кишечного тракта, а не наоборот. Все виды жидкого или полужидкого кала являются признаками того, что тело функционирует неправильно, оно не питается, пища не усваивается. В последнем случае о каком-то приросте массы тела можно и не мечтать.

Глава 5. Рецепт эффективного набора массы.

Вообще рецепт эффективного набора массы заключается в классических трех положениях: хороший сон, избыточное питание, интенсивные регулярные силовые тренировки с прогрессией нагрузки. Сыроедение без физических нагрузок само по себе вызывает уменьшение длительности сна и желание обильно питаться, но хорошая избыточная силовая тренировка «аж до тошноты», вызовет желание хорошо поесть и хорошо поспать. Другое дело, что и потренироваться как надо в регулярном режиме получится только, если питание будет давать возможность эффективно восстанавливаться.

Теперь остается разобраться, каким должно быть питание для нашего тела, потому что прием плодов в естественном виде вызывает только истощение, а вареную еду как источник питания тела мы не рассматриваем в данном пособии по понятным причинам.

Как уже писалось выше, наше тело является губкой, и для того, чтобы еда воспринималась как питание для тела, ее надо предварительно подготавливать. Можно долго рассуждать, как же так получилось, что животные могут просто есть сырую пищу, и достаточно напитывать свое тело, что у них нет проблем с физическим развитием. Но действительность такова, что человек на планете земля НЕ ИМЕЕТ В ЕСТЕСТВЕННОМ СЫРОМ ВИДЕ ЕДУ СПОСОБНУЮ ДОСТАТОЧНО НАПИТАТЬ ЕГО ТЕЛО. Точнее есть некоторые аналоги правильных плодов в тропическом климате, которые сами по себе являются хорошей губкой, имеется в виду плод наподобие дуриана. Но это

слишком большая экзотика, да и сам по себе плод не подходит как повседневная еда. Честно сказать автор даже ни разу и не пробовал подобный плод в своей жизни и дает оценку исходя из представлений, составленных по фотографиям.

Одна из версий того, почему так дела обстоят у человека с едой — это изменение климатических и физических условий на Земле, что вызвало изменение параметров наших тел со временем, и сырая живая еда перестала восприниматься как питание для тела. При этом животный мир сумел адаптироваться к этим изменениям, а те животные, которые не эволюционировали и не перестроились, впоследствии просто вымерли. Человечество стало применять термообработку в приготовлении пищи и решило проблему питания тела и мозга именно таким образом.

Благо реальная жизнь показала, что самые простые манипуляции с плодом перед едой, делают его идеальной губкой и питательной массой для тела. Причем, как ни странно, предмет для создания данной манипуляции является ступка. Да, да обычная ступка или как делает автор — деревянная или металлическая толокушка для картошки. ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОГО ПЛОДА ПУТЕМ ЕГО РАЗДАВЛИВАНИЯ ПЕРЕД ЕДОЙ ДЕЛАЕТ ИЗ НЕГО ПРЕКРАСНУЮ ГУБКУ, ПОСКОЛЬКУ РАЗРУШЕННАЯ КЛЕТЧАТКА ПЫТАЕТСЯ ВОССТАНОВИТЬСЯ И НАЧИНАЕТ ПРОЯВЛЯТЬ ВСАСЫВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ. Любая рубка или терка плода разрушает его, не делая из него губки, а значит, такая готовка не подходит. Такая еда не может питать наше тело, а значит, в таком виде надо минимизировать или лучше совсем убрать еду. Использование шнековых соковыжималок подразумевает пропускание плода через терку, и неправильно разрушает основу плода. Раздавленный плод в ступке наоборот не теряет изначальной целостности плода, а стремиться ее восстановить. Данное свойства плода эффективно используется нашим телом, и включается эффективное питание. Именно поэтому вариант готовки злаков с использованием зернодавилки дает результат, а все остальные манипуляции с использованием мясорубки, кофемолки и блендера дают минимальный результат, и тот просто из-за белкового состава самих злаков, поскольку сам белок уже является губчатой структурой.

Ступка — это самая часто попадающая находка в археологических раскопках. Проблема нынешнего человека в том, что он убежден, что данный инструмент переработки обязательно должен был применяться только для

зерновых, но получается, что «хлебом насыщим» может и ДОЛЖЕН СТАТЬ ЛЮБОЙ СЫРОЙ ЖИВОЙ ПЛОД, если его подавить ступкой. После этого плод становится идеальной питательной массой для тела. То, что этот плод становится губкой в прямом смысле, легко проверяется следующим действием: после раздавливания в массу добавляется вода, она до определенного уровня поглощается (впитывается) получившейся массой. При этом, если просто плод разрезать на дольки, впитывания не будет происходить, более того, со временем сок даже будет вытекать из плода, несмотря на то, что он помещен в воду.

Глава 6. Рекомендации по питанию.

Автору видится единственный верный подход в питании для набора веса, заключающийся в простой истине: чем больше ешь, тем больше масса. Невозможно набрать массу тела, кушая по зернышку в день.

В здоровом состоянии объем потребляемой пищи ограничен аппетитом, который зависит от уровня физической, и тем более силовой нагрузки. Чем больше нагрузки, тем больше аппетит. Тем больше можно съесть. Поэтому автор настоятельно рекомендует не упускать из внимания необходимость нагружать себя физически.

Далее схема питания почти классическая, а точнее, четыре-пять приемов пищи будут идеальными. Дело в том, что когда вы правильно подготавливаете сырую пищу для еды, она получает питательность для нашего тела, что влечет психологическое насыщение, поэтому, когда автор говорит создавать четыре-пять обильных приемов пищи, действительно подразумевается, что это может быть не самой простой задачей для читателя.

Процесс подготовки сырой живой пищи для того, чтобы она начала питать тела меняет вкус самой пищи, поэтому еду для себя надо выбирать так, чтобы она нравилась длительное время и не надоедала. К нашему счастью, наш организм быстро привыкает к еде, которая нас питает, и начинает просить именно ее. Но вкусовое разнообразие должно присутствовать. Автор в своей практике разделяет питание на очень сладкое, среднесладкое и несладкое (соленое). Прием пищи идет в классическом стиле: «первое»,

«второе», «десерт». Поскольку на сыроедении сладкое спокойно ассоциируется с обычной едой, у автора «первое» — это давленый фрукт, «второе» — это давленные листовые овощи приправленные солью, зеленью, луком, чесноком, это самый обильный прием пищи, за которым следует «третье», абсолютно совпадающее по составу с «первым», но уже называется десертом. Автор так же рекомендует небольшое добавление воды в получаемые блюда для создания большего губчатого эффекта для еды, собственно именно это автор делает в своей готовке.

Можно ли питаться для набора массы в чистом моно виде? Видимо да, но автору не представляется, как в этом моно виде можно съесть за раз достаточное количество еды; а именно объем съеденного, повторюсь, в дальнейшем будет влиять на возможность расти от увеличения физической нагрузки, хотя фрукты сами по себе самодостаточные плоды и после давки не требуют смешения. Листовые же автору хочется смешать с некоторым добавлением лука, чеснока, помидоров и соли. В целом автору видится, что сильный организм способен справиться даже с некоторым замесом в еде, тем более эта еда легкая и сырая. Главным критерием отсутствия отрицательных явлений в пищеварении — это цвет и запах мочи, а так же крепость стула, отсутствие свойства пачкания и отсутствие запаха.

Заключение.

Как и обещалось пособие написано в максимально коротком виде, и кроме теоретических советов, содержит в себе практические напутствия. Я благодарен тебе, читатель, за приобретение этого издания, поскольку, таким образом, ты простимулировал дальнейшую исследовательскую деятельность, которая для меня уже стала смыслом жизни.

Я желаю тебе, читатель, всяческого здоровья, процветания и обретения долгожданного роста твоего тела. Наше тело может и должно быть крепким, здоровым на сыроедении, поскольку это очень естественно. Теперь ты знаешь, как надо готовить пищу в сыром живом виде, чтобы она, будучи легкой и полезной, еще стала и питательной для твоего тела.

Искренне ваш, Чернов Андрей.