



ЗЕЛАНД САРІЮ

Вадим
Чед



ЖИВАЯ КУХНЯ
ТРАНСЕРФИНГ ОБНОВЛЕНИЯ



МОСКВА
2019

УДК 613
ББК 51.230
З-48

Перевод с английского *Г. Галеевой*

Макет и оформление *Г. Булгаковой*

Фото *Г. Галеевой*

Зеланд, Вадим.

З-48 Живая кухня. Трансерфинг обновления / Вадим Зеланд, Чед Сарно ; [пер. с англ. Г. Галеевой; под ред.]. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-699-43470-1

Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего. Реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом. Продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а также противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок.

Для этого потребуется превратить мертвую кухню в живую. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов питания и как их можно взломать. Питание живой пищей отразится не только на вашем интеллекте и жизненном тонусе, но и, конечно же, на внешности, что всегда весьма впечатляет. Живая кухня (не путать с вегетарианством) — это система питания людей третьего тысячелетия — цивилизации новой волны. Добро пожаловать в элитный клуб.

УДК 613
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги, за исключением отдельных цитат, не может быть использована в каком-либо виде, включая размещение в сети Интернет, без письменного разрешения автора и издателя.

© Зеланд В., текст, 2010

© Чед Сарно, 2010

© Галеева Г.Р., перевод на русский язык, 2010

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-43470-1

Вадим Зеланд

ЖИВАЯ КУХНЯ

Часть I



*Вадим Зеланд, автор мегабестселлера
«Трансерфинг реальности», изданного в 20-ти
зарубежных странах.*



ЧТО-ТО ЗДЕСЬ НЕ ТАК...

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здоровыми, стройными, красивыми, успешными. А в современном обществе это естественное желание к тому же искусственно разжигается, поскольку повсюду, с экранов телевизоров и обложек глянцевого журналов, нам настойчиво навязывают эталоны красоты и успеха. Однако за звездами не угонишься, не каждому даны с рождения таланты, здоровье и модельная внешность. Да и некогда собой заниматься, рутина засасывает: работа, быт, снова работа, круговерть...

Не успеешь оглянуться — вот и золотые годы пролетели, в какой-то спешке, в погоне за чем-то, в ожидании чего-то... Совсем недавно казалось, что все еще впереди, еще можно многого достичь и все еще успеется. Но на самом деле годы проходят, в сущности, бездарно, бестолково, пусто. И безвозвратно уходит молодость. Как-то неожиданно наступает время,

когда, созерцая «храм своей души», приходится с грустью констатировать: «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй, целлюлит!». Неужели это все? И осталось лишь смириться и доживать отведенный срок?

Но и для тех, кто еще в самом расцвете, все не так радужно. Молодой организм, до поры до времени, пока у него еще много ресурсов, не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить, и даже иногда бегать, водить машину, двигать руками и ногами, раскрывать и закрывать рот, совершать колебательные движения в постели, удовлетворять простейшие потребности, отправлять естественные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний организм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

Почему после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком так тяжело? А после стандартного обеда почему так в сон клонит? А после работы не хочется ничего, кроме как плюхнуться на диван перед телевизором? А вы не задумывались, почему, как принято считать, для того, чтобы достичь хорошей спортивной формы, нужно долго и упорно тренироваться? Отчего все дикие звери обладают великолепным физическим развитием с раннего детства и пребывают в бодрости и здравии практически всю свою жизнь, а человек влачит жалкое существование, то и дело скитаясь по больницам и аптекам?

Все, и здоровье, и красота, и молодость, действительно очень скоро кончается. Даже звезды, блиставшие когда-то с экранов и обложек, буквально на глазах увядают. В отличие от вечеринки или праздника, которые могут повторяться снова и снова, жизнь начинается и проходит всего один раз. Как-то странно и грустно все это. Такая прекрасная штука — жизнь, и такая, в сущности, нелепая. Но может быть, здесь что-то не так? Что-то упущено, скрыто?

Ответ утвердительный. Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, многое действительно можно вернуть. Не угодно ли возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего? Обновить и улучшить внешний вид, продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а также противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок. Для тех же, у кого этот расцвет пока еще длится, есть способ реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом.

Дело в том, что качество жизни меняется кардинально, если перестроить всего лишь одну составляющую — пищу. Это действительно фунда-

ментальная, отправная точка, поскольку от того, что входит в человека непосредственно, зависит едва ли не все остальное. Речь пойдет не о диетах, биодобавках и прочих «увлечениях» современной моды, а о принципиально ином способе питания. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов и как их можно взломать.

Механика старения

Мы с вами — не только светящиеся существа, излучающие энергию. В своей материальной основе мы своего рода капли одушевленной воды. Старый человек представляет собой иссушенную каплю, если, конечно, он не заплыл жиром. Организм стареет, когда вода покидает его клетки. А почему она их покидает? Одна из причин в том, что воду, вслед за энергией, высасывают из клеток свободные радикалы — как насосом. Наверно, многие слышали и о свободных радикалах, и об антиоксидантах, но скорее всего смутно представляют, что это такое.

Так вот, свободные радикалы — это молекулы-вампиры — они положительно заряженные, неполноценные и зверски голодные, поскольку им недостает свободного электрона. Эти вампиры ищут, где бы урвать свободный электрон. А вырывают они его из беззащитной клетки. В результате клетка теряет энергию — жизненную силу,

со всеми вытекающими последствиями. Свободные радикалы — одна из главных причин старения организма. Антиоксиданты — это, напротив, отрицательно заряженные молекулы, которые несут свободный электрон. Такие молекулы — доноры, они нейтрализуют свободные радикалы.

С процессом старения все обстоит достаточно просто: *ваша внешность есть отражение вашего здоровья; а молоды вы настолько, насколько еще держится заряд в ваших аккумуляторах — клетках.* Здоровье напрямую зависит от чистоты организма. Чистота организма зависит от того, чем и как вы его питаете. Заряд клеток, или, другими словами, их «живость», так же напрямую зависит от степени «живости» вашего питания.

Живые вода, воздух и пища — это антиоксиданты. Мертвые вода, воздух и пища — это свободные радикалы. Первые подзаряжают клетки, омолаживают организм, вторые этот заряд отнимают и ускоряют процесс старения. Вот главное, что нужно знать. Истина всегда незамысловата и лежит на поверхности. Как говорил Козьма Прутков, «то, что просто, всем понятно, а то, что сложно, никому не нужно».

Привычный рацион среднестатистического человека состоит из продуктов, приготовленных на огне, это *мертвая пища.* *Живая пища,* напротив, та, что не подвергалась тепловой обработке. Аналогично с водой и воздухом. То, чем обычный человек дышит и что он пьет, мертвое. И не только лишь по причине загрязнения окружающей среды, о котором известно всем. Скажем

так: мы знаем лишь то, что положено знать послушному элементу системы. О многих других жизненно важных вещах нам просто не рассказывают. Все, рожденное натуральной живой природой, при соприкосновении с техногенной цивилизацией подвергается кардинальным, хоть и не всегда заметным, изменениям.

О том, что происходит с *живой водой* и *живым воздухом в «техносфере»*, подробнее изложено в книге «Апокрифический Трансерфинг». Оттуда вы узнаете: что не удаляется из воды никакими фильтрами; действительно ли нужны человеку минералы, растворенные в воде; какую воду нужно пить, чтобы выжить в техногенной среде; почему воздух в помещениях намного токсичнее, чем на городских улицах, и что с этим можно сделать; а также многое другое. В данной книге мы ограничимся только обсуждением продуктов питания.

В природе никто, кроме человека, не готовит себе еду на огне. Вареная пища способна лишь поддерживать существование. И это не достижение человеческого разума, а его фатальная ошибка. В вареной и консервированной пище практически все полезные вещества превращаются в неорганические, мертвые. Органические вещества отличаются от неорганических на квантовом уровне. *Усваиваются только органические вещества, содержащиеся в живых (не вареных!) растениях.* Вы можете принимать химические препараты, сосать гвозди, есть глину, лизать какие-то солевые породы, пить минерали-

зованную воду — все это бессмысленно, можно лишь отравиться, но что-то приобрести — никогда. Растения, в отличие от нас, способны не только аккумулировать химическую неорганику из окружающей среды, но и преобразовывать ее в форму, приемлемую для животных организмов.

Наблюдается странная картина: люди прилежно соблюдают наружную гигиену, а о внутренней мало кто задумывается. Между тем, в теле обычного человека находится целый склад мусора — его не видать, но по весу наберется несколько (бывает, десятков) килограммов. Выделительные системы не успевают справляться с отходами, и организм вынужден рассовывать всю эту грязь куда только возможно. В результате тело начинает очень быстро засоряться и походить на старую сантехнику, которую никогда не чистили.

Резервы у организма огромны, поэтому человек иногда умудряется продержаться до семидесяти, а то и более лет. Однако всему приходит конец. Уже находясь на середине жизненного пути, все люди начинают испытывать последствия зашлакованности: болезни, избыточный вес, вялость, да и вообще, силы уже не те, и все не так, как было раньше, в юности.

Все дело в том, что биополе очень чутко реагирует на засорение «канализации». Чакры закупориваются, энергетические каналы сужаются, поток энергии превращается в слабый ручеек, что приводит к потере жизненной силы. Главной, если не единственной, причиной дефицита сво-

бодной энергии является прозаическая зашлакованность организма. Тело обычного человека сохраняет в себе частицы погибших клеток, белковую и жировую массу — ею захламлены межклеточные пространства и буквально нафаршированы лимфатические и кровеносные сосуды. Этот мусор мешает нормальному функционированию всех систем — он препятствует «общению» клеток, снижая силу электрических сигналов, передаваемых ими друг другу. Ослабление энергетики, в свою очередь, влечет за собой патологические нарушения в физическом теле. Получается замкнутый порочный круг.

Существует один фундаментальный принцип, истинность которого, в силу его простоты и очевидности, не может быть подвергнута сомнению: *живой организм должен получать живую пищу*. Значение этого принципа впервые отметил доктор Фрэнк Поттенджер, который еще в начале XX века провел один обстоятельный эксперимент. В течение десяти лет он кормил одну группу кошек сырыми продуктами, и все они сохраняли хорошее здоровье и выносливость. Вторая группа получала вареную пищу, в результате чего у животных развились все человеческие болезни: пневмония, параличи, выпадение зубов, вялость, нервозность и так далее, то есть пострадали практически все системы организма. Котята в первом поколении родились слабыми и больными, во втором — было много мертворожденных, а в следующем поколении кошки стали страдать бесплодием.

Еще более шокирующий пример — на людях. В советское время в некоторых областях России среди колхозников была заведена такая практика: утром они уходили в поле на весь день, а возвращались только вечером, и если дома никого не оставалось, они с утра ставили котелок с кашей и борщом в нагретую печку, чтобы к приходу все было сразу горячим. Там, где было так заведено, люди жили очень недолго и рано умирали по непонятным причинам. Причина, однако, вполне очевидна: с каждым новым подогревом пища становится еще более мертвой.

Еще один важный вывод сделал доктор Эдвард Хоуэлл, один из основоположников системы естественного оздоровления. Его открытие состояло в том, что главным компонентом, отличающим сырую пищу от той, которая прошла кулинарную обработку, являются ферменты (энзимы). Он установил, что эти «единицы измерения жизненной энергии» *разрушаются при температуре выше 41 °С*. Почему же он дал им такое высокое звание — «единицы измерения жизненной энергии»?

Ферменты — это вещества, которые делают жизнь возможной. Они необходимы в любой химической реакции, протекающей в нашем организме. Без ферментов вообще бы не было никакой активной деятельности в живом теле. Это «рабочие», которые выстраивают организм подобно тому, как строители возводят дома. Питательные вещества, витамины, минералы являются лишь строительным материалом. Все движение на