

Kuo pripildyti organizmą?

Prof. Stolešnikovas A.P.

Niujorkas, 2011 m.

Įvadas

*Prieš tai buvusioje knygoje „Kaip sugrįžti į gyvenimą“ **Stoleshnikov.htm**, mes aiškinomės, kaip išvalyti savo organizmą. Tačiau, tai tik pirmas etapas visaapimančio ir vientiso, kaip dvi vieno obuolio puselės, proceso. Todėl, kad jeigu jūs ištuštinote indą, tai dabar jums iškilo klausimas kuo/kokiu geru tą indą dabar užpildyti. Žmogaus kūnas žiūrint iš mechaninės pusės yra sudėtingas karbiuratorius su milijardais purkštukų, kurie užsikemša. Ir jeigu jūs, „karbiuratorių“, savo kūne išvalėte, jūs daugiau niekada neturite pilti į savo benzino baką visokio šlamšto. Klausimas – kuo užpilti savo „benzino baką“? Mes šį klausimą išspręsime pasitelkdami mokslą ir be jokios cenzūros. Įvade mes apžvelgsime kai kuriuos labai netikėtus ir šokiruojančius maitinimosi aspektus, taip, kad pasiruoškite.*

**„One's man meat ir another man's poison“ -
„Kas vienam žmogui mėsa, kitam – nuodas“.**



*Citata iš Ezopo pasakėčios „Asilas ir erškėčiai“ išverstos iš anglų kalbos: „Buvo derliaus metas, vergai rinko derlių ir iki pietų užkrovę asilą įvairiu maistu nusiuntė jį į laukus. Kelyje asilas pastebėjo didelę šviežią varnalėšą ir pradėjo ją graužti. Kramto asilas sau varnalėšą ir galvoja: „Kiek daug bus laimingų žmonių valgydami šį maistą, kurį aš jiems nešu. Mano nuomone erškėtis geriau, nei jų tekančių seilių banketai“. Morala: „Kas vienam mėsa, kitam – nuodas“. Kaip matote Ezopas parašė aiškų moralą, kad skirtingoms gyvoms būtybėms reikalingas skirtingas maistas. Taip ir **žmonijos viduje***

egzistuoja skirtingos iš principo žmonių rūšys.

Kad išspręsti žmogaus maisto klausimą, reikia idealiai suprasti šio objekto plonybes. Koks galėtų būti idealus maistas žmogui? Kokia vidinė prasmė, filosofija ir fiziologija turėtų būti įtraukta į idealų maistą? Ko mes, tiesiai šviesiai sakant norime? Koks mūsų tikslas, kurio mes siekiame per maitinimąsi? Tas tikslas – tai nuolatinė mūsų kūno statyba. Gyvas kūnas tik išoriškai vienas ir toks pats, o organinės molekulės, iš kurių jis susideda, visą laiką keičiasi ir atsinaujina. Tai kaip upė. Išoriškai ji ta pati, o vanduo visą laiką kitas. Taip ir organizmas. Todėl į tą patį organizmą, kaip ir į upę, du kartus neįbrisi – jis visą laiką kinta. Pavyzdžiui, greičiausiai besikeičianti organizme medžiaga - tai kraujas. Jis pilnai pasikeičia nauju krauju per 120 dienų – 4 mėnesius. Tai reiškia, kad po 4 mėnesių jūsų kraujagyslėse jau teka naujas kraujas, o ne tas, kuris buvo prieš 4 mėnesius. Kiti gyvieji audiniai atsinaujina rečiau, tačiau vis tiek atsinaujina, ypač molekuliniam lygmenyje. Jūs žinote ir matote, kad atsinaujina oda – epidermis. Virškinamojo trakto ir kitų vidinių organizmo kanalų danga taip pat nuolat atsinaujina. Šis gyvųjų audinių atsinaujinimo laikas labai svarbus, todėl, kad jeigu jūs pradėjote prastai maitintis, tai per tiek laiko gyvieji audiniai pradės tapti blogesnės kokybės.

Šioje, pastovaus kūno atsinaujinimo vietoje, nereikia painioti dviejų dalykų: regeneracijos molekulinio lygiu ir atskirų kūno audinių regeneracijos. Molekuliniame lygmenyje molekulių atsinaujinimas vyksta visada. Tačiau audinių lygmenyje, atsinaujinti sugeba tikrai kraujas ir jungiamieji audiniai. Aukštos diferenciacijos audiniai, tokie, kaip raumenys, ląstelės, kepenys, inkstai, nervinės ląstelės – kaip žinome neatsinaujina. Jeigu jie pažeisti, tai jie pakeičiami randais, t.y. jungiamuoju audiniu. Tačiau molekuliniame lygmenyje organinių molekulių atsinaujinimas vyksta nuolatos. Ir jeigu yra statybinių molekulių trūkumas, tai gyvieji audiniai atsinaujina blogos kokybės, atsiranda įvairių audinių rūšių distrofija, mirusios gyvų audinių sritys – nekrozės, ir tas bausis žodis, kurį mes vis girdime - „aterosklerozė“. Žmogus mirė. Nuo ko? Nuo infarkto. O infarktas tai kas? - Kraujagyslių užsikimšimas. O užsikimšo nuo ko? - Aterosklerozė. O Aterosklerozė nuo ko? - Nebuvo reikalingų statybinių elementų, naudojamų pastoviai organinių molekulių regeneracijai, teko normalias plyteles keisti puviniais, šiukšlėmis, todėl visas pastatas ir sugriuvo. Tokiu būdu, gyva būtybė, pastoviam vidiniam atsinaujinimui, turi nuolat vartoti tas organines molekules iš kurių ji sudaryta. **Štai tas ir yra pagrindinis maitinimosi ir maisto tikslas – vidinė statybinė regeneracija.**

Taip pat vyksta energijos iš maisto įsisavinimas, tačiau apgaulingas šiuolaikinių koncepcijų apie mitybą supratimas susideda iš to, kad jos į maitinimąsi žiūri tik, kaip į energijos gavybą, todėl svarbiausias jų akcentas – tai „kalorijos“. „Kalorija – tai šilumos kiekis, kuris pakelia 1 gramo vandens kiekio temperatūrą iki vieno laipsnio Celsijaus. Kilokalorija - atitinkamai kilogramą vandens vienam laipsniui Celsijaus. Kitokiais vienetais kalorija lygi 4.2 džaulių (4.2 joules)“. <http://en.wikipedia.org/wiki/Calorie>. T.y, oficialus žmogaus organizmą laiko, kaip „puodą su vandeniu“, kurį visais įmanomais būdais reikia palaikyti numatytame temperatūriniame lygyje. Todėl oficialus išleidžia iš akiračio svarbiausių gyvų ląstelių ir kūno audinių atnaujinimo klausimą, ir atitinkamai statybinių medžiagų kokybės klausimą. Oficialiai svarbiausia – tai šiluma – energija. O jei taip, tai jiems visai tas pat, iš kur kalorija ir džaulis. Kad sušildyti puodą su vandeniu mes galime naudoti ir dujas, ir benzina, ir anglį, ir medį, ir viską kas tik duoda šilumą. Nors ir mėšlą. Tačiau jeigu mes atkreipiame dėmesį į cikliškai pasikartojančias organinių kūno molekulių statybas, tai prieš mus stulpu iškyla vartojamo maisto kokybės klausimas. Ir štai čia mums reikalinga **IDEALUS MAISTO** samprata.

Idealus maistas – tai tas, kuris mums atstato tiksliai tokias pačias organines molekules, kurios yra mūsų organizme. Savaiame suprantama, kad tokiu būdu bet kokia organinė molekulė suteiks mums energijos. Visos organinės molekulės duoda energiją. Tačiau ne visos organinės molekulės yra statybinės ir pirmoje eilėje, statybinėmis organinėmis molekulėmis nėra pačios populiariausios energiją teikiančios molekulės – gliukozės, cukraus ir jų pagrindinio šaltinio – krakmolo. Ar jūs nepastebėjote, kad visų pasaulio tautų pagrindinis maistas - vienas ar kitas krakmolo šaltinis. Rusijoje tai kviečiai ir bulvės, Kinijoje – ryžiai ir kviečiai, Indijoje – ryžiai, Viduržemio jūros šalyse – kviečiai. Centrinėje ir Pietų Amerikoje – kukurūzai. Lyg kažkas pirmoje eilėje rūpintusi žmogaus energetine būseną, tačiau ne statybinėmis molekulėmis. Ir tai matosi pagal aterosklerozės statistiką ir kitas ligas, iššaukiamas dėl statybinių organizmo molekulių trūkumo. Būtent taip prieš 100 metų atsirado supratimas apie „Vitaminus“, t.y. statybines organizmo molekules, be kurių neįmanoma gyventi, lotyniškai „Vita“. Daug amžių jūreiviai mirdavo jūroje, tačiau tik dabar tapo aišku, kad tai vyko dėl vitamino „C“ trūkumo - „skorbuto“. Kai patraukė už šio siūlelio – „už molekulių“ reikalingų ne dėl energijos, o ląstelių statybai organizme, - tokie „vitaminai“ ėmė rasti vieni po kitų. Tai buvo prieš 100 metų. Čia pat „išlindo“ ligos - „Avitaminozė“ dėl „Vitamino B1“ trūkumo, rachitas dėl vitamino „D“ trūkumo ir daug kitų. Tačiau, kadangi buvo nuspręsta, kad nuo to gero žmonija taps per daug sveika; ypač kai žmonijos pertekliaus problema didėja geometrine progresija; nutarta apsiriboti 12-os vitaminų skaičiumi - magišku skaičiumi. Ir daugiau jų neatradinėti. Tuo metu, kai viskas rodo, kad tų pagarsėjusių

„vitaminų“ skaičius iš tikrųjų yra begalinis – milijonai. Paprasčiausiai, naudojant dabartinius primityvius cheminio nustatymo metodus jie nėra identifikuojami. Biochemikams žinoma, kad vitaminų iš tikrųjų yra milijonai. Tačiau pramonei ir pardavėjams tokia maišalynė nereikalinga. Todėl nustatė, kad vitaminų iš viso yra dvylika, kaip apaštalu ir viskas! Ir daugiau nereikia!

Šioje knygoje mums reikia išspręsti klausimą, tačiau ne iš energetinio, o iš statybinio (atstatomojo) požiūrio pusės. Todėl, kad ir taip aišku, jog žmogus neturi valgyti nieko kito, išskyrus vitaminus. Taip? Nors kiekvienam yra žinoma, kad jei žmogus valgys tik multivitaminų tabletes iš vaistinės, tai jis ilgai netemps. Vadinasi, gyvai būtybei vis dėlto reikia gyvo maisto, o ne dvylikos vitaminų tablečių. Idealus maistas – koks jisai? Ir nereikia būti biochemiku, kad suprasti tą, ką intuityviai žino kiekvienas gyvūnas. **Idealus maistas kiekvienam gyvam organizmui yra tas, iš kurio šis organizmas ir susideda. Ir nepakeista, o žalia forma!** T.y. žmogui idealus maistas – tai žmogus, žmogaus kūno audiniai. Ne! Aš nesiruošiu organizuoti biocheminės apologetikos kanibalizmui. Tačiau tai biocheminis faktas. **Idealus maistas – tai tas, iš kurio susideda jį vartojantis organizmas! Ir būtent nedenatūruotos formos - žaliame pavidale!** Tačiau tai tinka ne visiems - tik plėšrūnams. Tai žalia mėsa ir gyvas, garuojantis kraujas. Tai visiškai supranta tie sektantai, kurie lig šiol praktikuoja ritualinę žmogžudystę. Ir nereikia galvoti, kad tik laukiniai užsiima kanibalizmu. Kanibalizmas atsekamas būtent pačiuose aukščiausiuose visuomenės sluoksniuose, todėl kad kanibalizmo simbolika yra pačių aristokratiškiausių žmonijos šeimų simbolika. Paimkite įžymiausios šeimos Italijoje herbą – Sforzų šeima: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Blason_famille_it_Sforza.svg ir kiti panašus herbai: <http://zarubezhom.com/Images/KannibaaalGerbs2.JPG>. Viena iš žymiausių senojo pasaulio šeimų atvirai kanibališkas „Hanibalas“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Hannibal>. Būtent pačius iš aukščiausių žmonių laidoja boksuose, kurie neužkasami žemėje ir vadinami tie bokasai – „sarkofagais“, kas išvertus iš graikų kalbos reiškia „Ėdantis mėsa“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Sarcophagus> - A sarcophagus is a funeral receptacle for a corpse, most commonly carved or cut from stone. The word "sarcophagus" comes from the Greek σαρξ sarx meaning "flesh", and φαγεῖν phagein meaning "to eat", hence sarcophagus means "flesh-eating".

Vienu iš tokio keisto pavadinimo loginio interpretavimo variantų būtų tai, kad sarkofaguose laidoja žmones, priklausančius tam tikram aukštam žmonių rangui, praktikuojančiam kanibalizmą pačiame aukščiausiam lygmenyje. Atkreipkite dėmesį, kad patriarcho Nikono sarkofagas Naujosios Jeruzalės vienuolyne prie Maskvos įvyniotas į brokatą su kaukole ir sukryžiuotais kaulais: <http://zarubezhom.com/Images/PatriarhNikonSarkofagNovyJerusalem.jpg>. Sutikite, kad pravoslaviškam patriarchui keistoka turėti savo emblemoje „**Linksmąjį Rodžerį**“ arba Hitlerio „SS“ emblemos ženklą. Tokiu būdu, užsiimant kanibalizmu pagauti tiek laukiniai, tiek ir patys aukščiausi žmonijos sluoksniai. Ir jeigu vieniems kanibalizmą galima atleisti už jų laukinį būdą, tai kaip į šį reikalą buvo įvelti patys aukščiausi sluoksniai? Ir čia pasirodo, kad kanibalizmas – tai ne tokia jau ir laukinė idėja, jeigu juo užsiimant užtikti patys aukščiausi visuomenės sluoksniai. Vaikai gi dingsta iki šiol. Ir tai faktas: <http://zarubezhom.com/Images/RitualMurder2.jpg>. Tik per žinias bėganti eilutė: „Penkiolikametė užmušė trimetį vaiką, kad įgautų okultinių galių. Mergina paguldyta į ligoninę. Jos tėvai prieš keletą mėnesių buvo suimti dėl dvimečio vaiko nužudymo atliekant ritualinį aukojimą“. <http://sify.com/news/teenaged-girl-kills-child-to-attain-occult-powers-news-national-kdmlEcbajea.html>. Tai atsitiko Indijoje. O Peterburge praneša: „Peterburge du „nimfomanai“ suvalgė moksleivę“. <http://top.rbc.ru/society/18/03/2010/381740.shtml>. Ir kaip jūs manote, kiek tarp mūsų tokių „nimfomanų“? Juk akmens, urvinis amžius jau seniai pasibaigė ir neandartaliečių tarp mūsų negali būti. O ko jūs norite, jeigu iki šiol, atvira, nors ir simboliška forma kanibalizmo propaganda užsiima krikščioniškasis „opiumas liaudžiai“. Pagrindinė krikščioniškoji apeiga - „**Komunija**“ arba „**Eucharistija**“, kuria jie užsiima kiekvieną savaitgalį, - tai kaip tik komunija –

dalyvavimas kanibalizmo apeigose. Štai oficialus apibrėžimas Vikipedijoje: „Eucharistija (graik. Ευχαριστία – dėkingas), Šventoji Komunija – tai svarbiausia apeiga, pripažįstama visų krikščioniškų konfesijų: stačiatikių, katalikų, liuteronų, anglikonų –

Sakramentas, kuriame tikintieji krikščionys ragauja Kūną ir Kraują,

Išganytojo Jėzaus Kristaus kūną ir kraują, ir tokiu būdu susijungia su Dievu. Ši ceremonija stačiatikių, katalikų, liuteronų, anglikonų, senųjų katalikų ir kai kurių kitų konfesijų sudaro pagrindinį krikščioniškąjį Dievo garbinimą: Liturgiją“. Duonos pavidalu jie valgo žmogaus kūną, o vyno pavidalu geria žmogaus kraują. Ir tai – parapijiečiai. Ir gali būti, kad esant tokiai tendencijai, aukštesnė dvasininkija taip elgiasi ne tik simboliškai. Vaikai juk dingsta: <http://zarubezhom.com/Images/RitualMurder2.jpg>. Be to, pagrindinis krikščionio tikėjimas turi būti, net jeigu jis to ir nežino, būtent tame, kad tikrieji krikščionys turi tikėti, jog duona, kurios jie ragauja, tai žmogaus mėsa, o vynas - tai žmogaus kraujas. O krikščionių dabar pasaulyje yra 2.1 milijardo. 2.1 milijardas žmonių yra simboliniais kanibalais; o kai kurie iš jų akivaizdžiai ir ne simboliniais; kurie tiki tuo, kad komunijos duona – žmogaus kūnas, komunijos vynas – žmogaus kraujas.

Vadinasi, idėja maitintis žalia žmogaus mėsa ir krauju, daugeliui iš tikrųjų neatrodo tokia jau laukinė. Suprantama, visa žmonija negali praktikuoti kanibalizmo. Kitaip žmonija automatiškai pavirs gyvulišku pasauliu. Nors, kaip matote ir visiškai laukiniai žmonės iš vienos pusės, ir aukščiausio lygio žmonės iš kitos pusės, nėra linkę laikytis socialinių konvencijų. Matyt kanibalizme yra konkreti ir aiški genetinė-biocheminė reikšmė. Mes ką tik konstatavome, kad gyvai būtybei pati natūraliausia ir idealiausia statybinė maitinimosi medžiaga yra tokia pati kita gyva būtybė. T.y. žmogaus maitinimuisi nėra idealesnio maisto, nei kitas žmogus ir jo kraujas šviežiame pavidale. Ir antigenine prasme savo rūšies mėsa ir kraujas labiausiai artimi, ir todėl labiausiai įsisavinami. Tarp kitko, tokiu pagrindu buvo grindžiama senovinė medicina „pagal analogiją“, jei skauda kepenys – reikia suvalgyti kepenų, tarkim ryklio; o jeigu skauda širdis – suvalgyti širdį. Tokiu būdu ne tik gydydavo ligas, tačiau buvo atrandami ir kiti privalumai. Pavyzdžiui, pas laukinius, kad tapti drąsiau reikėjo suvalgyti drąsaus kario širdį. Žmogiškojo kanibalizmo reiškinyje atveda mus prie to, kad žmonių giminė nėra vientisa, ir susideda ji iš visiškai skirtingų genetinės kilmės veislių. Kitaip kanibalizmo reiškinyje nėra suprantamas, todėl kad net gyvūnai neėda į save panašius. Liūtai neėda liūtų, vilkai neėda vilkų. O žmogus sugeba valgyti į save panašius? O juk tai faktas! Kodėl mums dabar neišsivaizduoti, kad žmonija savo viduje yra fundamentaliai skirtinga genetiškai?

O čia mes turime sugrįžti prie Ezopo pasakėčios „Asilas ir erškėčiai“: „Buvo derliaus laikas ir vergai rinko derlių, iki pietų užkrovė asilą įvairiu maistu ir nusiuntė jį į laukus. Kelyje asilas pastebėjo didelę šviežių varnalėšų ir pradėjo ją graužti. Kramto asilas sau varnalėšą ir galvoja: „Kiek daug bus laimingų žmonių valgydami šį maistą, kurį aš jiems nešu. Mano nuomone erškėtis geriau, nei jų tekančių seilių banketai“. Moralas: „Kas vienam mėsa, kitam – nuodas“. „Kas vienam mėsa, kitam – nuodas“ ir atvirkščiai, - kitam mėsa gali būti nuodas. Iš esmės tai liečia visas gyvenamas vietas: ir sausumoje, ir po vandeniu, ir ore; egzistuoja dvi gyvų būtybių rūšys: plėšrūnai ir tie, kurie maitinasi augalais – vegetarai. Daug kas rodo į tai, kad ir žmonija savo genetinė esme nevienoda: vieni žmonės plėšrūnai, o kiti – žolėdžiai genetinė prasme. Tai būtent ir atsispindi kanibalizmo herbuose ir simboliuose. <http://zarubezhom.com/Images/KannibaaalGerbs2.JPG>. Kanibalizmas žmonijos aplinkoje iš principo nebūtų įmanomas, jeigu tai nebūtų būtent taip!

O dabar pasistenkite deklaruoti vienodus maitinimosi principus, jeigu ši hipotezė dėl

žmonijos nevienodumo - žmonių plėšrūnų ir žmonių neplėšrūnų teisinga? Akivaizdu, kad jeigu ši hipotezė teisinga, tai idėja padaryti visus vegetarais pasmerktą žlugti. Ir tuo laiku, kai žmonijos visuomenės paviršiuje sklendo įvairių rūšių idėjos apie žmogaus maitinimąsi, tikrosios giluminės idėjos dėka jų pasibaisėtino žiaurumo niekada neišplaukia į paviršių. Tačiau faktas lieka faktu – iš esmės žmogaus maistas yra dvejetainis. Vienai žmonijos daliai „išūdyti“ ant krakmolingi grūdai, o kita dalis – mėsėdžiai. Aristokratija, kaip žinote, visada mėgo mėsos medžioklę, o savo vergus maitindavo grūdų košėmis ir sriubomis. Ir tai visose šalyse, ir visais amžiais. Esantys viršuje – mėsėdžiai, esantys dugne – grūdėdžiai (valgantys krakmolinį maistą). Ir jei vystysime šią idėją toliau, tai išeina taip, kad viršuje esantys – tai genetiniai plėšrūnai, o esantys dugne - „tauta“ – ta prasme, kad „kiek padvės, tiek ir prigimdys“, – tauta visada buvo genetiniai grūdėdžiai, krakmolinį maistą vartojanti veislė.

Dar daugiau, toks skirstymas į **mėsėdžius ir grūdėdžius** egzistuoja ir šalyse. Ir daugiausiai vartoja mėsą pasaulyje - angliškai kalbančios šalys. Amerika – pati didžiausia mėsos vartotoja pasaulyje, taip pat ir Anglija. Teksaso prerijos knibžda kaubojais, ganančiais galvijus dėl „barbekju“. Argentina ir Urugvajus yra vienos iš didžiausių mėsos gamintojų pasaulyje, dirbančių ne savo vidinei rinkai, o JAV ir kitoms angliškai kalbančių šalių rinkoms. O tolimesnės, angliškai kalbančios Australija ir Naujoji Zelandija pačios turi galingą mėsos gamybos industriją. O ką valgo angliškai nekalbančių šalių žmonės? - Skirtingų formų krakmolą: rusišką košę ir bulves, lotynų amerikiečių kukurūzų paplotėlius, kinietiškus ryžius ir makaronus, ir arabišką lęšių sriubą, košę. Toks išpūdis, kad genetinis žmonijos susiskirstymas į plėšrūnus ir vegetarus išryškėjo ir dėl istorinio šalių išsivystymo, kur taikūs žmonės grūdėdžiai buvo pasmerkti „trečiųjų šalių“ vaidmeniui. O genetiniai, angliškai kalbantys, plėšrūnai tapo „pirmojo pasaulio šalimis“, „išrinktosios tautos“ tėviške, cIVILizacijos nešėjais ir „laisvės bei demokratijos“ šviesuliais, kurie gali kolonizuoti, be gailės išnaudoti ir naikinti grūdėdžių, krakmolą vartojančią žemės rutulio gyventojų dalį. Angliškai kalbančių mėsėdžių civilizacija prieš krakmoliniu maistu mintančią civilizaciją.

Dabar jau skaičiais aiškiai parodoma, mes juos pateiksime vėliau, kad toks masinis galvijų veisimo verslas vakarų šalyse sukelia didesnę ekologijos taršą, nei pramonė. Galvijai naikina augmeniją ir išskiria, išskyrus CO₂, dar ir toksinį metaną. Ir vis dėlto niekas nesiruošia atsisakyti jautienos. Šis klausimas netgi neiškeltas! Kaip gi amerikiečiai be mėsos? Tokiu būdu viskas susiveda į tai, kad žmogaus pavidalu egzistuoja mažiausiai dvi rūšys, veislės. Vieni mėsėdžiai-plėšrūnai, kiti – grūdėdžiai, krakmolinio maisto vegetarai. Ir šis skirtumas yra genetiniame lygmenyje. Akivaizdu, kad žmonėms-plėšrūnams nėra būtina būti gražiais ir patraukliais išore, kaip krokodilams nesvarbu būti išoriškai gražiems. Tuo pačiu laiku žmonės-krakmolingo maisto mėgėjai gali būti patrauklūs išore ir gražūs kaip antilopė, kuri yra skaniausias krokodilo maistas. Todėl nereikia čia įpainioti žmogaus išorės estetinių klausimų. Jeigu kasti toliau, tai pasirodo, kad **kilmingoji žmonijos dalis – elitas – visada laikė save „mėlynojo kraujo“ palikuoniais.** Biochemiškai „mėlynasis kraujas“ yra pas tuos, kurie savo kraujyje turi mėlyną kvėpavimo pigmentą hemocianiną. Ir šioje planetoje mėlyną kraują turi kai kurie ropliai ir nariuotakojai. Raudoną kraują turi tie, pas kuriuos kraujyje yra raudonojo kvėpavimo pigmento hemoglobino <http://en.wikipedia.org/wiki/Hemoglobine>. Mėlyna hemocianino spalva sąlygojama hemocianino molekulėje esančiais dviem vario atomais. Raudona kraujo spalva sąlygojama hemoglobino molekulėje esančiu vienu geležies atomu.

Žmonės, pas kuriuos anksčiau genetiškai buvo mėlynas hemocianino kraujas, kad skatinti raudonojo kraujo sintezę turi, jei jau negerti raudoną kraują stiklinėmis, tai vartoti raudoną mėsą, kurios raudona spalva sąlygojama panašaus į hemoglobino kvėpavimo pigmento mioglobino <http://zarubezhom.com/Images/Veggi2.jpg>. Mioglobinas, kaip ir hemoglobinas, kaip centrinio atomą turi geležies atomą. Tai yra tokia pati geležis, kuri suteikia tiek raudoną spalvą kraujui, tiek raudoną spalvą mėsai. Deguonies perdavimas vyksta pagal schemą: deguonis susijungia su kraujo

hemoglobino geležimi ir perduodamas raumens mioglobino geležiai. Būtent toks yra deguonies, kuris skirtas „raumenų kūryklos“ ugnies palaikymui, kelias organizme. Raumenys suteikia galimybę kūnui judėti. Tačiau žmonės, pas kuriuos anksčiau genetiškai buvo mėlynas hemocianino kraujas, kad skatinti raudonojo kraujo sintezę turi, jei jau negerti raudoną kraują stiklinėmis, tai vartoti raudoną mėsą, ir juos beprasmiška agituoti už vegetarizmą.
<http://zarubezhom.com/Images/Veggi2.jpg>

Tokiu būdu, iš vienos pusės prieš mus iškyla tam tikrų bruožų kompleksas: mėlynas kraujas, plėšrumas, kanibalizmas ir priklausomybė aukštesnei žmonijos rūšiai. O iš kitos pusės: grūdėdžiai, priklausomybė žemesnei žmonijos rūšiai ir keliaklupsčiavimas.

Gaunasi, kad yra dvi žmonių rūšys (veislės): vieni gimę plėšrūnais, o kiti – avimis. Ir kaip jie gali sutarti dėl vienos universalios dietos?

Tai kam tada visa ta vieša „piaro“ demagogija, kai viduje tokios „Madrido rūmų paslaptys“? Kam? Tai nėra šio tyrimo reikalas, kuris susideda iš kuklių užduočių, nurodant teisingo maitinimosi principus tai daliai žmonijos, kuri maitinama virtu įvairių formų krakmolu. Kai tuo tarpu jų maitintojai, ryja mėsą, užgerdami ją vynu. Mes, paprasčiausiai turime tą nustatyti ir atskirti prieš pradėdami rašyti knygą. Mes turime parodyti, kad taip! Mes žinome šią problemą ir mums yra žinomas mažiausiai dviejų žmonių rūšių egzistavimas.

„Žmogaus“ ir jo kraujo supratimo sąvokos tiek susijusios, kad Senovės Romoje žodis „žmogus“ - „HOMO“, tada buvo tariamas ne kaip „HOMO“, o kaip „HEMO“. O „HEMO“ ir dabar lotyniškai yra „kraujas“, kaip ir žodyje „HEMOGLOBINAS“. T.y. Senovės Romoje žodžiai „ŽMOGUS“ ir „KRAUJAS“ buvo neatsiejami ir identiški - „HEMO“! Kaip „HEMO SAPIENS“! Apie tai minima ir Vikipedijos straipsnyje „Homo sapiens“ http://en.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens: „The generic name **Homo** is a learned 18th century derivation from Latin *homō* "man", ultimately "earthly being" (Old Latin *hemō*). Ho asmpo mym ссылается и на огромный "A Copious and Critical Latin-English Lexicon" by E.A. Andrews, LL.D. New York 1871.

Prieš krakmolą

Tokiu būdu mes išsiaiškinome, kad mėsos vartojimo klausimas tai ne dietologijos ar kulinarijos, o genetikos klausimas. Žmonija savo viduje nėra fundamentaliai genetiškai vienos prigimties. Ir jūs negalite to, kuris yra krokodilo viduje priversti būti vegetaru.
<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Codex-seraphinianus-abbeyville.jpg>

Ši žmonijos dalis – tai genetinė aristokratija – „mėlynas kraujas“. Kitą gi žmonijos dalį jie maitina grūdais ir šakniavaisiais, t.y. Tos ar kitos formos virtu krakmolu. Tai: kviečiai, rugiai, avižos, ryžiai, kukurūzai, bulvės, pupelės, tapijoka – tai pagrindiniai. Virtas krakmolas todėl, kad žaliame pavidale grūdinių ir bulvinių kultūrų valgyti neįmanoma, tad juos reikia virti. Kad krakmolas būtų valgomas, jis turi būti termiškai apdorotas. Pažiūrėkime ką mums duoda krakmolas maistiniu atžvilgiu.

Anglų kalboje žodis krakmolas „starch“ - reiškia „klijus“. "The word "starch" is derived from Middle English *sterchen*, meaning to stiffen". <http://en.wikipedia.org/wiki/Starch>. Lotyniškai krakmolas yra „amulon“. Šaknis „amil“, naudojama visuose žodžiuose, kurie nurodo krakmolo buvimą juose. Krakmolas – tai ilgas ir sunkus polimeras, nailono arba diderono tipo, kuris naudojamas moteriškose pėdkelnėse arba polietileno celofano maišelių gamybai. Krakmolas susideda iš išsišakojusių ir labai susiraizgiusių polimerų: Amilopektino: <http://en.wikipedia.org/wiki/Amylopectin> ir amilozės <http://en.wikipedia.org/wiki/Amylose>. Ne

daug kas skiria krakmolą nuo popieriaus lapo. Būtent todėl krakmolą naudojamas kaip klijai tapetams. Vikipedija sako, kad krakmolą Senovės Egipte buvo naudojamas popieriaus klijavimui. Kinijoje krakmolą buvo naudojamas nuo 700 mūsų eros amžiaus popieriaus gamyboje <http://en.wikipedia.org/wiki/Papermaking>, o dabar ir bendrai kartono gamybai: http://en.wikipedia.org/wiki/Corrugated_board.

Krakmolą – tai organiniai klijai. Anksčiau tapetų klijavimui buvo naudojamos savo gamybos kleisteriu, paprasčiausiai ištirpinant miltus karštame vandenyje. Mokliškai šis procesas vadinamas „Krakmolo želatinizacija“ http://en.wikipedia.org/wiki/Starch_gelatinization. Kiekviena namų šeimininkė žino, kad krakmolinis maistas išsaugo visas klijų savybes. Pabandykite nugramdyti pridžiūvusias bulves arba košę. Be karšto vandens ir trynimo tai neįmanoma, toks tvirtas yra krakmolinis maistas, kuris virsta beveik cementu. Skiesto krakmolo susicementavimas vyksta prarandant pridėtą pradžioje karštą vandenį. Šis džiūvimo procesas - „cementavimosi“ panašus ir džiūnant (žiedėjant) duonai.

O juk tarp kitko, šitie organiniai klijai patenka į žmogaus organizmą ir vartojami kasdien. Nors ir suskaidomi žarnyne, tačiau kaip rodo žmonijos praktika – ne iki galo! Kažkokia to krakmolinio maisto dalis patenka į organizmo vidų neskaidyta ir su laiku, ypač po dešimtmečių tampa substratu „aterosklerozei“ ir „osteoartritui“, suklijuojančiam visas kraujagysles ir organizmo audinius.

Krakmolą yra augalinių polimerų, t. y. atskirų molekulių grandinėlių, kurių ilgis gali siekti šimtus tūkstančių atskirų surištų molekulių, mišinys

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Amylopektin_Sessel.svg. Atskira molekule, viena atskira, labai ilgos grandinės, iš kurios susideda krakmolą, jungtimi yra gliukozė. Tačiau tai ne ta gliukozė, kuri yra pagrindinis organizmo gyvybinės veiklos kuras. Gliukozė – tai pagrindinis pirminis kuras – žmogaus organizmo benzinas. Tačiau reikalas tame, kad organinės molekulės, skirtingai nuo neorganinių, gremėzdiškos ir susideda iš daugelio atomų, kurie, net ir turėdami savyje vieną ir tokį patį rinkinį sudedamųjų atomų, ir atitinkamą cheminę formulę, gali skirtingai pasiskirstyti erdvėje. Tai yra „3-D“ trimatė organinių molekulių konfigūracija gali būti skirtinga. Todėl gliukozė gliukozei nelygu. Toks reiškinys chemijoje vadinamas stereoizomerija.

Tokiu būdu viena ir ta pati gliukozės cheminė formulė turi skirtingus stereoizomerus. Iš to seka didelės pasekmės biochemijos prasme. Fermentai, kurie skaido vieną gliukozę – nesuskaido jos stereoizomerų, nors cheminė formulė ir vienoda. Tai galima iliustruoti gyvenimišku pavyzdžiu, pavyzdžiui, jeigu paimti tam tikrą lentų skaičių, tai iš jų galima padaryti skirtingus baldus. Vieni baldai jums tiks, o kiti – ne, nors jiems pagaminti buvo panaudotas vienodas skaičius lentų. Vieni baldai bus pastatyti pas jus kambaryje, o kiti – ne. Nors medžiagos jiems pagaminti buvo naudojamos vienodos, gal net ir lentų skaičius buvo panaudotas vienodas. Tačiau vieni baldai stovi, o kiti – ne. Taip ir organinių molekulių pasaulyje: viena gliukozės molekulė pakyla, o kita – ne! Viena gliukozės molekulė fermento suskaidoma, o kita ne! Todėl jai utilizuoti suvartojami papildomi fermentai. O tai reiškia papildomos organizmo energijos panaudojimą. Ir daug ilgesnis utilizavimo procesas paliks po savęs didesnę kiekį šalutinių produktų, t.y. „šlakų“, kurie savo laiku taip pat reikalaus energijos, jų pašalinimui iš organizmo. Štai kaip formuojamas supratimas apie naudingas, nenaudingas ir ne visai naudingas organizmui medžiagas.

Ta gliukozė, kuri reikalinga, yra ne augaliniame, o gyvuliniame krakmole, vadinamame „glikogenu“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Glycogen>. Glikogeno šaltinis – tai gyvū būtybių kepenys. 10% kepenų svorio sudaro glikogenas. T.y. pas žmogų tai sudarytų 100-120 gramų. Kitose žmogaus kūno dalyse glikogenas paskirstytas daugiau ar mažiau difuziškai ir jo negalima išpjauti dalimis. Ir kepenys – kaip šaltinis tos, kurios reikia gliukozės – glikogeno, nesiūlomos tiems, kurie šeriami krakmoliniu maistu. Tokiu būdu, tik vieno glikogeno pagrindu galima padaryti išvadą, kad

bet kurios gyvos būtybės kepenys, nors ir žuvies, yra labai vertingas maitinimosi ir greitai įsisavinamas energijos šaltinis. Visiškai teisinga, kad po kraujo būtent kepenys, kurios fiziologijoje netgi ir vadinamos „kūno biochemine laboratorija“, ir yra pati vertingiausia kūno dalis maitinime. Raumenys. t.y. „mėsa“, žmonių-plėšrūnų maitinimuisi naudojama visai dėl kitų priežasčių – dėl mioglobino pigmento. Ir dėl to, kad pagal svorį jie sudaro didžiąją kūno dalį. Tačiau tie, kurie likusius žmones maitina krakmoliniu kleisteriu, nesiruošia jų maitinti kepenimis. „Nemėlyno kraujo“ žmonijos dalies maitinimosi pagrindą sudaro sunkiai įsisavinamas augalinės kilmės krakmolas, kuris su laiku sukelia dideles sveikatos problemas, suklijuoja visus žmogaus kūno audinius ir pirmoje eilėje kraujagysles.

Išvada: kuo mažiau žmogus suvartoja maisto, turinčio sudėtyje krakmolo, tuo jis yra sveikesnis.

Pirmas dėmesį į krakmolo žalą atkreipė vokiečių tyrinėtojas Arnoldas Ehretas (1866-1922) http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Ehret. Ehretas sutapatino krakmolą su žalingomis gleivėmis. Aristotelio sistemoje Ehreto „gleivė“ atitinka Aristotelio „pūlius“. Kiek prisiminate, žmogaus sveikata pagal Aristotelį priklausė nuo keturių kūno skysčių pusiausvyros organizme – kūno sulčių: kraujo, pūlių, juodosios ir geltonosios tulžies. Dėl šios minties, Ehretą galima laikyti Aristotelio pasekėju. Ehreto knyga „Begleivės dietos sistema“ buvo tokia griauanti oficialios medicinos pagrindus, kad Arnoldas Ehretas žuvo JAV neaiškiais aplinkybėmis, po dviejų savaičių išėjus knygai. Internetiniai A. Ehreto knygos adresai: Arnoldas Ehretas. GYDOMOJI BEGLEIVĖS DIETOS SISTEMA. <http://zarubezhom.com/AEhret.htm> ir labiau išbaigtas variantas: <http://iverology.forum24.ru/?1-6-0-00000006-000-0-0-1281863987> arba tiesioginis siuntimasis <http://www.onlinedisk.ru/file/495766/>, arba <http://www.scribd.com/doc/36056486/%D0%90%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4-%D0%AD%D1%80%D0%B5%D1%82-%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0>.

Bet pabandykite įsivaizduoti savo gyvenimą be krakmolo. Juk dėl to reikia išbraukti bulves, duonos ir makaronų gaminius, viską kas iš grūdų, šakniavaisių ir ankštinių. - Sunki užduotis? Galima pasakyti, kad daugeliui žmonių neįmanoma. O juk „cukrinis diabetas“, kuris yra blogybė žmonijai, yra būtent organizmo, iškamuto augalinio krakmolo, liga. Ir padidintas gliukozės kiekis kraujyje visai čia niekuo dėtas. Reikalas tame, kad laboratoriniai diabeto diagnostikos metodai aptinka kraujyje kaip neva „padidintą gliukozės kiekį“, tačiau visai ne gliukozę, o būtent neišskaidyto krakmolo produktus. Organizmas nusikamavo perdirbdamas augalinį krakmolą. Fermentinė sistema išsekusi. Kai kurie žmonės tam turi įgimtą silpnumą. Kaip pasekmė nepilnai išskaidyto krakmolo produktai užpildo kraują, visus organus ir audinius, pažeidžia mikrocirkuliaciją. Ir diabetikui miršta nuo cukrinio diabeto, jų saldūs audiniai, tiesiogine prasme, supūva gyvi. Tuo tarpu, kai patogenetinis gydymas iš tikrųjų pats paprasčiausias. Diabetikas tiesiog priverstas, jeigu nori gyventi, išbraukti iš maitinimosi raciono, krakmolo turintį maistą. O leisti insuliną, jei nori toliau ryti virtą krakmolą, - tai tas pat, kas gesinti gaisrą vandeniui ir kartu tuo pačiu iš kitos pusės pilti benziną.

Sacharozė

Visi privačių piliečių butai užpildyti sacharozė; viena superkama maišeliuose, dėžutėse, reikia ar nereikia – vis tiek. O jei tik krizė – superkama ažiotažo tvarka, eilės, pagal pažintis ir pan. Stalo servizuose, net yra specialus indas – sacharozinė vadinamas. Negirdėjote?

O „cukrinė“ girdėjote? Cukrinė – tai suprantama. Tačiau „cukrus“ - tai juk plebėjiškas

pavadinimas. Iš tikrųjų tai **sacharozė**. Juk jūs gliukozės cukrumi nevadinate. O kodėl sacharozę vadinate „cukrumi“? Gliukozę, tarp kitko, aiškumo dėlei būtų geriau vadinti „cukrumi“. Gliukozė – tai energetinės molekulės šaltinio tipas, kuris suteikia energijos organizmui. Bet kokios medžiagos, jeigu jos naudojamos energijai gaminti, pirmiausiai organizme turi pavirsti gliukoze. Kaip ir bet koks mazutas, kad būtų panaudojamas, kaip kuras mašinai, turi būti paverstas benzinu. Jeigu jau taip, tai ši gliukozė turi būti vadinama cukrumi. O „cukrumi“ vadinama medžiaga turi tik netiesioginį ryšį su gliukoze – cukrumi vadinama sacharozė. Sacharozę teisingiau būtų vadinti „pseudo-gliukoze“, arba „pakaitine-gliukoze“. Beje, ar nesusimąstėte, kodėl mūsų mokslo ir technikos pažangos laikais, kai beveik visas maistas jau tapo sintetinis, sacharozės niekas net neketina techniškai pakeisti, kad ši būtų organizmui tinkamos gliukozės stadijos. Ar ne dėl to, kad sacharozė yra labai žalinga? Kokia yra sacharozės arba paprasto „maistinio cukraus“ žala?

Cukrozės arba paprasto „maistinio cukraus“, arba ją dar vadina „sacharozė“, žala yra sukeliama lygiai tuo pačiu, kaip ir krakmolo. Sacharozė - trumpas polimeras. Štai jo molekulė: <http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose>. Sacharozė – tai dimeras, susidedantis iš dviejų atomų: gliukozės ir fruktozės, kurie, todėl, kad nėra gyvulinės kilmės, yra ne tos stereoizomero formos, kuri reikalinga organizmui. Vadinasi, kad cukraus gauti gliukozę organizmas iš pat pradžių turi naudoti energiją, kad fermentais išskirti „cukrų“ į gliukozę ir fruktozę, paversti juos į teisingus stereoizomeras ir tik tada molekulės galės būti įsisavinamos. Tačiau iki tol organizmas dar turi pasistengti, skaidydamas visą tą jūsų stalo cukrų, kurio jūs nusipirkote negailėdami. Vikipedija praneša apie kasmet pasaulyje pagaminamas 150 milijonų tonų sacharozės, kad visą tą sacharozę ištirpdyti žmonijos kraujyje. O jums turbūt nėra žinoma, kad norint sugadinti automobilio karbiuratorių užtenka įmesti į benzino baką tik kelis gabalėlius cukraus! Visos angos susiklijuoja, paskui reikia praplauti. O juk mes jau lyginome gyvą organizmą su sistema susidedančia iš milijardo gyvų purkštukų. Gerai žinomas tiesioginis tarpusavio ryšys tarp sacharozės-„maistinio cukraus“ su tokiomis žmonijos „rykštėmis“ kaip: aterosklerozė, cukrinis diabetas, nutukimas, podagra, dantų kariesas <http://en.wikipedia.org/wiki/Sucrose>. Ir vis dėlto ir toliau sacharozė – vadinama „maistiniu cukrumi“ gaminama šimtais tūkstančių tonų!

Norėtuši priminti, kad natūralaus cukraus šaltiniu visais amžiais buvo medus, kurį visada į Vakarų eksportuodavo Rusija. Būtent medaus sudėtyje yra tas cukrus, kuris yra reikalingas. Ir po to, kai mes išbrokavome kaip maisto produktą mėsą, maistą turintį krakmolo ir cukrų, mums beliko tik išbrokuoti pieno produktus, kad prieitume prie esmės.

Kazeino klėjai

Kas yra pienas? - Pienas – tai pieno liaukos sekrecijos produktas. Akivaizdu, kad pienas – tai naujagimių maitinimosi produktas. NUJAGIMIŲ MAITINIMAS ir tik tiek! Kodėl tik naujagimių? Todėl, kad pačioje gamtoje taip sukurta, kad tik naujagimiai turi virškinimo sultryse fermentus galinčius pasisavinti pieną. Pas suaugusius šie fermentai seniai dingo. Gebėjimas tinkamai virškinti pieną galimas tik ankstyvame amžiuje – tik per pirmuosius gyvenimo metus. Vėliau tai greitai išnyksta.

Kas yra pienas pagal sudėtį? Pienas yra BALTASIS KRAUJAS! Tai emulsija iš trijų dalių: imunoaktyvaus kraujo serumo prisotinto imuniniais kūneliais, riebalais ir baltymais. Piene yra tai kas yra būtina naujagimio organizmui augti ir apsaugoti nuo ligų. Pienas puiki substancija! Pienas – tai BALTASIS KRAUJAS! Tačiau! Tik nustatytu gyvenimo metu ir tik tiesiogiai iš pieno liaukos, tik šiltą ir šviežią!

Kodėl labai svarbu vartoti tik šviežią, šiltą (tik ką pamelžtą pieną)? Mes ką tik konstatavome, kad pienas – tai baltasis kraujas. Kraujo taip pat negalima vartoti šildyto. Nuo kaitinimo kraujas susisuka į krešulį ir atsiranda **TROMBAS**. Tas pats vyksta ir su kaitinamu pienu,

taip pat atsiranda **trombas** – **VARŠKĖ**. Varškė – baltymai sudarantys pieną, - tai blogas, sunkiai virškinamas produktas suaugusiam žmogui. Todėl, kad pačiame piene, tačiau tik šviežiame, yra aktyvūs fermentai (laktozė), kurie jį suvirškina. Pasterizuotame piene visi fermentai, baltymai ir imuniniai kūneliai denatūruoti ir tampa sunkiomis neįsisavinamomis medžiagomis. Pasterizavimas – tai kaitinimas, kuris naudingą pieną paverčia vienu iš pačių žalingiausių produktų.

Kas daro tvirtąją, vieną iš sudedamųjų pieno dalių - (varškę) žalingą? - Itin sunkaus baltyminio polimero **KAZEINO** buvimas <http://en.wikipedia.org/wiki/Casein>. Kazeinas lotyniškai SŪRIS. „Casein (from Latin caseus, „cheese“)“. Naujagimiai kazeiną suskaido turimais proteinazės fermentais. Suaugęs žmogus tokių fermentų jau neturi. Todėl pas suaugusius kazeinas organizme suskaidomas nepilnai, ir nepilnai suskaidyto kazeino produktai palaipsniui užkemša organizmą. O kas toks yra kazeinas pagal savo fizines savybes? Kazeinas – tai vienas iš tvirčiausių klijų, klijuojančių jau ne popierių, o medieną. Jeigu mes pastebėjome, kad krakmolu klijuojamas popierius ir kartonas, tai kazeinu tvirtai suklijuojama mediena! **KAZEINO KLIJAI!** Suaugęs žmogus, vartodamas pieno produktus, vartoja kazeino klijus grynu jų pavidalu.

Egzistuoja visas žemės rutulio regionas, kuriuose pieno produktai nevartojami. Tai Kinija ir kitos Pietryčių Azijos šalys. Šio regiono sveikatos lygis gerokai aukštesnis, nei europiečių, vartojančių pieno produktus, nors ir tie, ir kiti suvartoja vienodai daug produktų turinčių krakmolo. „Pieno komitetas Kalifornijoje pranešė, kad pieno produktų vartojimas susijęs su padidintu storosios žarnos vėžio susirgimų kiekiu. 2003 m. JAV buvo diagnozuoti 72.800 naujų storosios žarnos vėžio susirgimų. Iš kurių 28 tūkstančiai mirė pirmaisiais metais kai buvo diagnozuota liga“. <http://www.notmilk.com/kradjian.html>. Atviras daktaro Roberto Kradžiano, "Seton Medical Center" Kalifornijoje, krūtinės chirurgijos skyriaus vedėjo laiškas: „THE MILK LETTER: A MESSAGE TO MY PATIENTS“.

Robert M. Kradjian, MD. Breast Surgery Chief Division of General Surgery, įvardina ir daugiau medicininių komplikacijų vartojant pasterizuotą pieną. „Kiaušidžių vėžys pas moteris, dirbančias Roswell Park Memorial Institute in Buffalo, New York buvo aiškiai susijęs su pieno vartojimu“ <http://www.notmilk.com/kradjian.html>. Tame pačiame Roswell Park Memorial Institute buvo nustatytas ryšys tarp plaučių vėžio ir pieno vartojimo. Žurnalas International Journal of Cancer, April 15, 1989, praneša, kad „tris(3) kartus padidinus pieno vartojimą, dukart padidėjo sergamumas plaučių vėžiu, lyginant su tais, kurie negėrė pieno visai“. Ryšys toks aiškus, kad tarp japonų vyrų, kurie rūko daugiau nei vyrai Europoje ar JAV, plaučių vėžys gerokai retesnis. Nustatytas ryšys ir tarp kitų vėžio rūšių ir pieno vartojimo, pavyzdžiui, prostatos vėžys.

Tačiau šituose tyrimuose nebuvo atskirtas pieno žalingumas dėl jo vidinių savybių, t.y. klijuojančių kazeino savybių ir žalingo pieno savybių dėl jo pasterizavimo; apie tas žalingas savybes, kurios atsiranda tik šiuolaikiniame piene, kaip pasekmė to, kad karvės pripumpuojamos hormonais, antibiotikais, pesticidais, niekur iš betoninių dėžių neišleidžiamos, šeriamos šieno, cemento, pjuvenų mišiniu ir sintetiniais vitaminais. T.y. reikia atriboti žalingas pieno savybes tik dėl jo pasterizavimo, nuo žalingų ir pavojingų šiuolaikinio pieno savybių susidarantių dėl cheminio ir medikamentų poveikio jam. Ir atkreipkite dėmesį, niekas to tirti nesiruošia, nors baisūs duomenys jau lenda iš visų plyšių. Nežiūrint į tai, visur pieno ir pieno produktų reklama. Tas pat liečia ir šiuolaikinės mėsos, kuri yra iš tų pačių karvių, kokybę.

Tinklalapių, kovai prieš pieną, anglų kalba labai daug, taip pat juose pateikiama ir daug šokiruojančios informacijos: <http://www.nomilk.com/#intro>. Vienas iš pačių aktyviausių kovotojų prieš pieno vartojimą JAV yra Robertas Kaganas. Čia jo internetinis tinklapis: <http://www.notmilk.com/>

Žinoma pienas turi ir naudingų savybių, kitaip žinduolių organizmas negamintų šios

nuostabios naujagimių maisto medžiagos. Tačiau naudingos pieno savybės yra toje dalyje kur nėra kazeino. Ta naudinga dalis yra pieno išrūgos, kurios yra identiškos pagal sudėtį kraujo plazmai <http://en.wikipedia.org/wiki/Whey>. T.y. kraujo plazmos perpilti sergančiam žmogui nereikia tol, kol jis gal išgerti pieno išrūgų, ypač besilaukiančios karvės, kuriose yra padidinta imunoglobulinų ir antikūnų koncentracija. Besilaukiančios karvės pienas tiek vertingas savo padidintomis imuninėmis savybėmis, kad yra vadinamas atskiru terminu „krekenomis“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Colostrum>. **Krekenos – tai produktas artimas tam, kad būtų vadinamas panacėja nuo visų ligų.** Tačiau nereikia pirkti krekenų tabletėse ir skardinėse, nes apdorotos krekenos jau denatūruotos ir pagal savo savybes jau neveiksmingos, todėl tai yra paprasčiausias sukčiavimas.

Išskyrus išrūgas, pieno naudinga dalis yra jo riebalų dalis – sviestas. Todėl, kai anksčiau vaikams su skaudančia gerkle duodavo karšto pieno, tai buvo iššaukta kaip tik apgaubiančiomis-apklijuojančiomis karšto sviesto piene savybėmis. Sviesto galima nusipirkti visose parduotuvėse. Tačiau pieno išrūgų jokiose parduotuvėse nusipirkti negalima. Ir dabar paklauskite savęs, - kodėl iš žmogaus maitinimosi raciono išbraukta pati naudingiausia pieno dalis – pieno išrūgos? Dabar egzistuoja pramoniniai separatoriai, galintys atskirti išrūgas nuo pavojingo varškės kazeino <http://www.dairynetwork.com/product.mvc/Dairy-Centrifuges-and-Separators-0001> ir http://www.used-dairy-centrifuges.com/dairy_centrifuges/dairy_separators.html. Kodėl žmonijai sumaitinama tik pati žalingiausia pieno dalis varškės ir sūrio pavidale? Neišleiskite iš akių to, kad visos žalingiausios šiuolaikinės cheminės ir medikamentinės medžiagos: hormonai, antibiotikai, pesticidai, pereina į varškes, sūrius ir panašius pieninius sūrelius, kefyrus, rūgpienius, jogurtus. Valgykite į sveikatą!

Ar pastebėjote, kad mes atrenkame produktus pagal vis kokybiškai augančias klijuojančias jų savybes? Ir dabar mes priėjome prie pačių stipriausių natūralių klijų iš visų galimų – kiaušinio „baltymo“.

Cementas tūkstančių metų

Viduramžių statybos katedros, vienuolynai ir pilys stovi gerus tūkstantį metų. Cemento skiedinyje, dėl kurio jie stovi tūkstantį metų, yra kiaušinio baltymo – tai patys stipriausi natūralūs klijai iš galimų. Tokiu būdu, mes turime išanalizuoti vištų kiaušinius, kaip maisto produktą.

KIAUŠINIS! Kas gali būti paprasčiau? Viduje „trynys“ - **viščiuko embrionas**. Iš viršaus „baltymas“ - apsauginis sluoksnis. „Baltymas“ labai nevykęs pavadinimas, kuris veda klaidingo kelio link. Link baltymo, t.y. „proteino“, apie kurio kiekius produkte dabar rašo ant kiekvienos pakuotės, kiaušinio baltymas čia ne prie ko! Kiaušinio baltymas – tai polimerizuotas cukrus! **CUKRUS!** Krakmolo tipo polimeras, - polietilenas, nailonas, dideronas, klijai „Moment“, - tik natūralūs. Moksliskai - „Mukopolisacharidas“: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8B>.

Tai vieni iš tvirčiausių klijų gamtoje. Kiaušinio baltymo pagrindu statytos viduramžių pilys stovi daugiau nei tūkstantį metų! „Mukopolisacharidai“ - tai būtent ta banali „gleivė“ prieš kurią buvo nusistatęs vienas iš labiausiai gerbiamų sveikos mitybos tyrinėtojų Arnoldas Ehretas. Čia perskaitysite apie gleivių žalą: <http://zarubezhom.com/AEhret.htm>. Mukopolisacharidai, išskyrus klijuojančias, turi ir didelių absorbuojančių savybių. T.y. žalias kiaušinio baltymas įtraukia į save iš virškinamojo trakto, tame tarpe ir naudingas medžiagas bei vitaminus. Įrodyta, kad žalio kiaušinio baltymo vartojimas sukelia avitaminozę dėl vitaminų absorbavimo ir jų pašalinimo iš organizmo kartu su išmatomis. Virtas kiaušinio baltymas – denatūruotas - žarnyne nesuskaidomas ir beveik visas pašalinamas iš organizmo. Tokios jo „nesuvirškinamumo“ savybės dėka, pagrįsta lieknėjimo

dieta – valgyti tik keptus kiaušinio baltymus. Šios dietos vienu metu efektyviai laikėsi Holivudo raumenų aktorius Silvestras Stalonė. „He dieted down to 155lbs by eating 10 egg whites, a piece of toast, and an occasional piece of fruit each day“. - „10 kiaušinio baltymų, džiovėselis ir porą vaisių per dieną“. Galite kiek tik telpa valgyti kiaušinių baltymus – sotumo jausmas yra, tačiau visas kiaušinio baltymas pašalinimas iš organizmo <http://www.squidoo.com/sylvester-stallone-workout-routine>. Tačiau nepadauginkite. Kiaušinio baltymas – tai juk klijai! O virtas kiaušinio baltymas – tai denatūruoti - sustingę klijai. Gali susisukti žarnos. S. Stalonė valgė tik 10 kiaušinio baltymų per dieną.

Tokiu būdu, iš dviejų kiaušinio komponentų, **kiaušinio „baltymas“ - nėra skirtas mitybai!** Virtame, keptame pavidale – tai neišsavinamas niekas. Žaliame pavidale – tai stiprūs, natūralūs klijai, trukdantys organizmui įsisavinti vitaminus ir naudingas medžiagas. Kiaušinio trynys – tai būtent ta kiaušinio dalis, iš kurio išauga suaugusi višta! T.y. būtent trynyje yra viskas ko reikia tinkamai vystytis viščiukui. Todėl embriono tipo, kiaušiniai arba žuvų ikrai – yra pats maistingiausias šaltinis žmogaus organizmui! Tai akivaizdu ne tik biochemikui. Biochemiškai višta ne tiek daug skiriasi nuo žmogaus audinių, kad nebūtų galima pragyventi gyvenimo valgant tik kiaušinio trynius. Tiesiog nuobodu valgyti vien trynius. Mes dar sugrįšime prie žalio kiaušinio baltymo ir tik pamelžto šviežio pieno, o kol kas prieš mus atsiveria toks faktas, kad pagrindiniai mitybai skirti produktai yra skirtingo stiprumo klijuojančių savybių kleisteriai, kuriuos praryti žinoma galima, tačiau ilgainiui tai prie gero neatves. Ką pilnai su laiku patvirtina gyventojų sveikatos būklė. Ir čia mes priartėjame prie svarbiausio klausimo:

O ko mes iš tikrųjų norime iš maisto? Koks jis turi būti? Kokias svarbiausias savybes turi turėti maistas? Biochemiškai akivaizdu, kad tos pagrindinės maisto savybės turi būti ne iš kulinarijos ir estetikos srities. Klaidinga nuomonė, kad istoriniai ir nacionaliniai patiekalai turi svarbiausias maisto savybes. Kokios gi pagrindinės maisto savybės jaudina gurmanus, kurie gali sau tai leisti? Tai tie patys parametrai, kurie jaudina ir tokius pat snobus drabužių srityje, baldų, pastatų, automobilių – daiktų, kurie neturi nieko bendro su žmogaus sveikata. Gurmanai, kaip visi kiti snobai, ieško senovinių, istorinių nacionalinių virtuvių receptų, tradicinių receptų arba atvirkščiai, prestižinio dizaino restoranuose patiekiamų egzotinių patiekalų. Savaime aišku, kad estetiškas patiekalo pateikimo būdas ne paskutinėje vietoje. Kaina restorane taip pat prestižinė. Jei jau atėjome į restoraną, tai nieko pigaus nevalgysime.

O kaip gi su biocheminėmis maisto savybėmis?

„Who cares?“ - Kaip sako amerikiečiai. Kokios dar „biocheminės maisto savybės“? O štai tokios, kurios išreiškiamos žodžiu „**ĮSISAVINIMAS**“. Kas tai yra „maisto įsisavinimas“? Knygos pradžioje mes apie tai jau sakėme, kad dėl pastovaus molekulių, ląstelių ir audinių atsinaujinimo, bet kokiame organizme atsiranda statybinių elementų trūkumai, kurie privalo būti papildyti laiku patiekiamu maistu. Tokiu būdu, pirma, kas lemia maisto įsisavinimą – tai jo paklausa, jo užklausa, medžiagų deficitas, iš kurių susideda tas maistas. Antra, kas lemia maisto įsisavinimą – tai kokiame pavidale jis pristatomas į statybos vietą. Ką gi pasakytų bet kokios statybos statybininkai, jeigu jiems, kaip statybines medžiagas pasiūlytų išardyti seniausios statybos namą?

Juk būtent taip vyksta organizme, kai maitinamasi termiškai apdorotu maistu. Tarp gyvos ir sudegusios substancijos, virtos-keptos, denatūruotos medžiagos yra principiniai ir fundamentalūs įsisavinimo skirtumai! Biochemiškai gyvos materijos gali praeiti per ląstelių membranas, kai denatūruotos materijos negali. Denatūruotos, termiškai apdorotos, materijos turi būti skaidomos, būti pernešamos tiesiog molekulėmis, tam eikvojama daug energijos ir paskui neaišku kaip ten kas bus įsisavinta.

„Gyvas ir miręs vanduo“

Šis esminis skirtumas, tarp aktyvuotų, fosforilintų molekulių organizme būklės ir nefosforilintų, toks svarbus, kad atsispindi net pasakose. Rusų liaudies pasakose minimas „gyvas“ ir „miręs“ vanduo. O ką jūs galvojate? Vanduo žmogaus organizme taip pat nėra laisvos formos, o tik fosforilintų jonų formos. Laisvos formos vanduo kūne būna tik esant patologinės būklės, kaip: pleuritas – laisvasis vanduo pleuros ertmėje; ascitas – laisvasis vanduo pilvo ertmėje ir kiti išbrinkimo ženklai. Aktyvusis vanduo organizme yra tik fosforilintų jonų formos. Gyvas ir miręs vanduo – gyvas ir miręs maistas. Geriau kelis kartus pasiaiškinti, kas jį daro vienokį ar kitokį. Tokia nuomonė sutinkama ne tik rusiškose pasakose, tačiau ir klasikinėje mitologijoje. Ten idealus maitinimasis turi pavadinimus „ambrozija“ ir „nektaras“. Ir ambrozija, ir nektaras – tai „dievų maistas“, t.y. kaip mes teisingai suprantame dabar – labiau išsivysčiusių kosminių civilizacijų maistas. Skaitome apibrėžimą Vikipedijoje:

Ambrozija: <http://en.wikipedia.org/wiki/Ambrosia> – „Graikų mitologijoje „ambrozija“ kartais dievų maistas, kartais dievų skystis, kuris skelbia jį vartojančiam apie jo nemirtingumą, t.y. amžiną gyvenimą. Žodžio dalis „AMB“ yra tiesiogiai susijusi su gyvenimu. Vakaruose greitosios medicinos pagalbos mašina vadinasi „AMBulance“. Lietuvių kalba medicinos punktas, kuris irgi lyg ir kovoja už gyvybę, vadinamas „AMBulatorija“. Maišelis dirbtiniam kvėpavimui vadinasi "Maišas AMBU" http://en.wikipedia.org/wiki/Bag_valve_mask. Situacija be išeities, gyvenimo pabaiga žargoniškai vadinasi AMBA!(rus.) Stambus sveikas žmogus – AMBAL'as(rus.). Patalpa, kurioje saugomas surinktas derlius – AMBar'as(rus.). T.y. „AMBA“ - tai savybės susijusios gyvybės būkle.

Iš kitos pusės žodis „Nektaras“ siejasi su dvėseną. „NEKR“ - NEKROZĖ – apmirimas. <http://en.wikipedia.org/wiki/Nectar#Etymology> „Sudėtingas žodis „nektar'as“ susideda iš dviejų žodžių: „nekr“ - mirtis (nekrozė) ir „tar“ - „nugalintis“ (presumed to be a compound of the elements nekr- „death" and -tar „overcoming") – t.y. „nugalintis mirtį“. Šiuolaikinėje kalboje žodžis „NEKTARAS“ reiškia gėlių ir lapų skystį http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Prunus_africana_nectarines.jpg. - bičių maistą http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Australian_painted_lady_feeding_closeup.jpg.

Tokiu būdu, aukštesnės kosminės civilizacijos maitinasi matomai dviejų rūšių maistu: gyvu ir mirusiu – ambrozija ir nektaru. Jie, matyt, papildo vienas kitą. Prisimenate jų skirtumus pasakose? Apšlakstė Vasilisa Ivano kūno dalis gyvu vandeniu ir suaugo visos kūno dalys į vieną. Apšlakstė Vasilina Ivaną „mirusiu vandeniu“ ir atmerkė Ivanas akis. T.y. Vasilisa iš pradžių panaudojo „ambroziją“, o paskui „nektarą“, iš pradžių apšlakstė gyvu vandeniu, paskui – mirusiu. Pirmiau gyva medžiaga – paskui mirusia. Aukštasis reanimacijos pilotas.

Biochemija – gyvų būtybių chemija, - nuo neorganinės negyvų medžiagų chemijos skiriasi tuo, kad biochemijoje visos medžiagos turi būti „aktyvios būsenos“ - tai ir reiškia būti „gyvoje“ būsenoje. Tik būdama aktyvios, gyvos būsenos, medžiaga gali dalyvauti gyvybiškai svarbiuose organizmo procesuose. Neaktyvios būsenos medžiaga arba pašalinama iš organizmo (per inkstus), arba kaupiama „laužynuose“, organizmo vidaus „sandėliuose“, pavyzdžiui, poodinėje riebalų ląstelienoje. Ką reiškia aktyvuotos ir neaktyvuotos, t.y. „gyva“ arba „mirusi“ medžiagos būsenos organizme? - Tai pilnai konkretus biocheminis procesas, kuris vadinasi „fosforilinimu“ arba taip sakant, „mirusių“, t.y. neaktyvuotų molekulių medžiagų „oksidaciniu fosforilinimu“,. Kreipiamės į Vikipediją: http://en.wikipedia.org/wiki/Oxidative_phosphorylation „Oksidacinis fosforilinimas – tai reakcijos grandinė, kuri naudoja energiją, išlaisvinamą skaidant maisto medžiagas, tam kad biocheminiuose procesuose sukurti pagrindinę „valiutą“ - "Adenozino trifosfato (ATP)" molekulę. Ši ATP molekulė – svarbiausia energetinė molekulė žmogaus organizme, be kurios nevyksta jokie biocheminiai procesai. Galite į ją pažiūrėti, ji to verta:

http://en.wikipedia.org/wiki/Adenosine_triphosphate – susideda iš „adenozino“ molekulės – tos pačios molekulės, kuri yra ir DNR sudėtyje - žmogaus genu, ir + iš trijų fosforo rūgšties molekulių.

O kam reikalingas fosforilimas? - O tam, kad tik esant fosforilinto – aktyvuoto pavidalo molekulės dalyvauja fermentiniuose procesuose, kurie yra sinonimai visuose be išimties biologiškai gyvybiškuose procesuose. Štai straipsnio pavadinimas: „Tyrosine phosphorylation is necessary for vitamin E-induced subtype-specific translocation and activation of DGK ALPHA“. „Tirozino fosforilimas yra būtinas vitaminams - indukuotos E-indukuotos sub-tipo-specifinės translokacijos ir DGK aktyvavimui“ <http://sciencelinks.jp/j-east/article/200502/000020050204A0756629.php>.

„Gyvas“, „aktyvuotas“, „fosforilintas“ - tai žodžio „fermentatyvus“ sinonimai. Visi gyvi procesai – fermentatyvūs, ir vyksta dalyvaujant specialioms baltymams – fermentams. Procesai kuriems nebūtinai fermentų dalyvavimas dar kitaip vadinami „enzimais“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Enzyme>, tai nėra gyvi procesai. Visi fermentai turi reikalų tik su fosforilizuotomis molekulėmis, o su nesfosforilintomis ne – neturi. Visas molekules reikia fosforilinti. O tam reikia išleisti daug energijos iš vidinių organizmo atsargų. O kuo senesnis ir labiau ligotas žmogus, tuo mažiau pas jį tokios gyvybinės jėgos, kuri saugoma ATP saugyklose.

Fermentai – tai ilgos konvejerinės baltymų grandinės, sąveikaujančios su kitomis medžiagomis savo keitimusi. Tai štai, gyvam maitinimuisi reikalingi gyvi fermentai, o ne kažkokios ten dvi-trys „Karpovo vardo farmacinės gamyklos“ vitaminų tabletės. O gyvi fermentai yra tik gyvame, neapdorotame maiste, todėl kad fermentai nustoja veikti ir denatūruojasi kai temperatūra viršija tik 42 laipsnius Celsijaus.

O kodėl medžiagos turi patekti į fermentų konvejerį? - Todėl, kad gyvų procesų eiga suderinta aukščiausiu lygiu, ir vyksta griežtai laikantis plano, gyvuose procesuose nėra vietos chaosui – griežta apskaita ir kontrolė, ir viskas tik pagal komandą, viskas tik pagal planą, PAGAL TVAR-KĄ! PLANINIS ŠEIMININKAVIMAS gyvuose organizmuose! Gyvas procesas ir chaosas, betvarkė – nesuderinami. Chaosas gyvų ląstelių lygmenyje – tai VĖŽYS. Reikia galvoti, kad ir socialinis žmonių gyvenimas turi siekti tokios tvarkos, kitaip atsiranda „socialinis vėžys“. FERMENTAS – tai pirmoje eilėje yra TVARKA! Ir kad patekti į šį fermentų konvejerį, medžiaga iš pradžių turi būti fosforilinta, aktyviai prisijungti prie trijų ATP molekulių. T.y. kiekviena organinė molekulė gali patekti į fermentų konvejerį, jei savo viduje nėra viena, o mažiausiai, arba daugiau, trijų, taip vadinamų „elementų“ ATP. O be „trijų ATP elementų“ jokia molekulė nejudą ir negali patekti į fermentų konvejerį ir pradėti „keitimąsi medžiagomis“.

Visas fokusas tame, kad jeigu žmogus maitinasi gyvu, šviežiu maistu: švieži vaisiai, daržovės ir pan., tai, nors mokslas nežino arba nenori žinoti to, tačiau viskas rodo į tai, kad gyvo, nedematūruoto maisto įsisavinimo procesas vyksta nedalyvaujant organizmo fermentams – pačio šviežio maisto fermentų sąskaita! Supratote skirtumą? Šviežio maisto gyvų fermentų sąskaita!

Ir tai nereikalauja didelio kiekio organizmo energijos. Visos molekulės gyvame maiste yra jau fosforilintos pačios gamtos ir nereikia papildomai eikvoti energijos fosforilinant kiekvieną jų trimis ATP molekulėmis, kas savaime reikalauja daug organizmo energijos. Tokiu būdu, šviežias, tik ką pamelžtas pienas savyje turi visus fermentus, reikalingus jo įsisavinimui, o pasterizuotas, pašildytas pienas – jau miręs produktas. Pieno kazeinas – tai grynai kazeino klijai, kuriuos organizmas turi suskaidyti ir iš naujo fosforilinti kiekvieną organinę molekulę. O jeigu jis dėl kažkokių priežasčių jau negali to padaryti, tai pieninis kazeinas užklįjuoja visas organizmo kraujagysles ir atsiranda gerai žinoma „aterosklerozė“.

Iš to aiškus pagrindinis skirtumas tarp gyvo maisto ir demtatūruoto, apdoroto maisto. Todėl, kas mums svarbiausia kulinarijoje? - Teisingai – tai jos nebuvimas!

Pavyzdys: atlikime paprastą bandymą su buroku. Vieną dieną išvirkite ir suvalgykite vieną buroką. Kas nutiks? Šlapimas nusidažė buroko spalva. Ką tai reiškia? Kad pigmentas – dažanti buroko medžiaga, nebuvo organizmo pasisavinta ir buvo pašalinta iš organizmo per šlapimą, jį nudažydama. Kodėl buroko medžiagos buvo pašalintos? Todėl, kad buroko medžiagos buvo išvirtos, denatūruotos, nefosforilintos formos. O kiek dar milijonų mūsų organizmo nepasisavintų medžiagų, kurios buvo tame pačiame buroke, nebuvo pasisavintos kartu su buroko pigmentu?

Po dienos paimkite, susipjaustykite ir suvalgykite tokio paties dydžio buroką, tačiau tik žalią. Kas vyksta? Nieko, šlapimas nenusidažė buroko spalva, todėl, kad visos buroko medžiagos buvo pasisavintos organizmo ir perdirbimo procese neteko spalvos. Buroko medžiagų įsisavinimo/neįsisavinimo pavyzdys aiškiai matomas pagal spalvą, todėl kiekvienas gali patikrinti pats.

Kulinarijoje mums svarbu minimaliai paveikti natūralų maistą, kad vos tik papuolę į žarnyną visi jo nedenatūruoti fermentai ir fosforilintos molekulės iš karto, per žarnyno sienelės, su minimaliausiu pakeitimų kiekiu būtų nukreipiamos į joms priklausančią vietą. Žmogaus fiziologija rodo, kad „taip“, gyvų, šviežių sulčių ir vaisių ar kito natūralaus, šviežio maisto medžiagos įsiskverbia tiesiai į joms skirtą vietą organizme su minimaliu pakeitimų kiekiu, arba ir be jokio energijos eikvojimo pakeitimams, kaip šviežio medaus fruktozė. Visai ne taip vyksta valgant denatūruotus produktus - tokie pagrindiniai yra šiuolaikiniai produktai. Maisto produktų denatūravimas vykdomas daugeliu pramoninių ir buitinių būdų. Labiausiai iš kurių paplitę yra kaitinimas, terminis apdorojimas: virtimas, kepimas, garinimas, šildymas mikrobangomis, apdorojimas įvairiomis cheminėmis medžiagomis konservavimo tikslais ir „pagerinimui“. O dabar JAV papildomai naudojamas šiuolaikiškas produktų denatūravimas, įskaitant daržoves ir vaisius - jų apšvitinimas radioaktyviomis medžiagomis, neva „dėl išsaugojimo“.

Denatūruotas produktas, patekęs į žarnyną, turi susiskaidyti iki galo, iki paskutinės molekulės. Tam organizmas turi išsekvoti daug savo asmeninės energijos. Denatūruotas produktas turi praeiti „muitinės patikrinimą“, kad atitiktų organizmo reikalavimus, praeiti energijos išsekvėjimo perdirbimui atitikimo testą, ir tik tada, galbūt, bus įleistas į organizmo vidų.

Galima pateikti pavyzdį iš geležinkelio transporto srities. Jeigu krovininis traukinys atvažiuoja prie Baltijos jūros, o reikia į Švediją, tai yra du galimi būdai:

1. Iškrauti iš traukinio maišus ir juos sudėti ant kranto, atplauks garlaivis, juos suskrauti po maišą į vidų ir išplukdyti, o Švedijoje po maišą vėl iškrauti.

2. Antras būdas: traukiniu atvažiuoti į geležinkelio keltą ir neiškraunat pervežti visą sąstatą.

Kuris būdas geresnis? Antruoju būdu – visa sudėtimi – žarnynu gali praeiti tik nedenatūruotos, nevirtos ir nekeptos, ir iš viso niekaip neapdorotos gyvos medžiagos – ŽALIOS! GYVOS! NEDENATŪRUOTOS! Žalias produktas nedelsdamas patenka į žmogaus medžiagų apykaitą. Denatūruoti gi, kepti-virti produktai, ir netgi vos užšaldyti, turi organizme skaidytis, turi būti pervežti per membraną ir vėl surinkti žmogaus organizme. Didelį kiekį gyvybiškai svarbios energijos organizmas išsekvvoja tiems skaidymams ir pernešimams. Virtų denatūruotų produktų naudingumo koeficientas labai žemas! O žalios, nedenatūruotos medžiagos per ląstelių membraną pernešamos akimirksniu, nes jos yra nedenatūruotos, sveikos, fosforilinės būsenos. Grubiai sakant, įsivaizduokite: jūs suvalgėte virtą morką, tai iš pat pradžių ji žarnyne turi būti susiskaidyta į molekules. Ir kiekviena molekulė atskirai turi būti kraujyje pernešama į reikiamą vietą ir ten pakartotiniai susintetinta į daug sudėtingesnes medžiagas. Tačiau jeigu suvalgyti žalią morką, tai toks jausmas, kad tą morką neskyta į jokiais molekules, o tiesiai visa patenka į reikiamą vietą organizme. Lyg žalia morka turėtų leidimą visur, o virta morka leidimo neturi ir jai visur reikia iš

naujo tvarkytis leidimus. Sovietiniame filme „Taigos šeimininkas“ Vladimiras Visockis, kai jam sakoma: „Kaip tu gali valgyti žalią žuvį?“, - atsako: „Žalioje žuvyje yra tokios sultys, kurios duoda jėgos!“. Sibiro žmonės žinojo straganinos paslaptį. Citrinų pas juos gi nebuvo!

Egzistuoja biocheminis šios gyvybinės jėgos mechanizmas. Reikalas tame, kad organizme bet kokios molekulės, ir organinės, ir neorganinės, tokios kaip natris arba chloras, nesutinkamos grynu pavidalu. Net vandens organizme nėra gryno pavidalo, o tik atskirų jonų pavidalu **H-OH**. Visi atskiri jonai, atomai, molekulės, nekeliauja sau organizmo uždraustoje zonoje, o randasi gyvame organizme, tačiau tik didelių molekulinų baltymų kompleksų sudėtyje, vienu iš pagrindinių komponentu, kuriuose yra energetinė molekulė ATP – adenozino trifosfato rūgštis. Štai ji: http://en.wikipedia.org/wiki/Adenosine_triphosphate ATP – tai adenino azoto pagrindu kompleksas, ribozės cukraus ir trijų fosforo rūgšties likučių kompleksas. Jeigu prisimenate iš mokyklos, DNR (genu) sintezė vyksta tokiais pat kompleksais. Jeigu molekulė, atomas arba jonas nėra susieti su ATP kompleksu, taip jie organizmo vertinami kaip svetima medžiaga, negali būti įsisavinami, kepenimis išgaudomi iš kraujo ir pašalinami iš organizmo. Gyvieji organizmai – tai ne puodai, kuriuose be jokios tvarkos vyksta milijonai biocheminių reakcijų su milijonais medžiagų. Gyvieji organizmai – tai itin sudėtingi kompleksai biocheminiame konvejeryje, kur kiekvienas jonas, atomas, molekulė žino savo vietą, ant kiekvieno „etiketė“, kiekvienam yra priskirtas palydovas, ir kiekvienas eina į griežtai jam nustatytą vietą ir daugiau niekur. ATP – tai vienas iš tokių palydovų. Be jo niekur.

Ir čia jūs galite suprasti didžiausią pramonės paslaptį, kad visi sintetiniai vitaminai ir polivitaminai, parduodami vaistinėse, negali būti įsisavinami, tai tik pinigų paleidimas vėjais ir tik papildoma kepenų apkrova. Teoriškai galima tikėtis, kad pats organizmas sufosforilins suvalgytą sintetinį vitaminą, tačiau praktikoje tai pasitvirtina tik minimaliai. Todėl apie šį liūdną faktą geriau nutylima.

Vienintelis tik vos vos fosforilintas sintetinis vitaminas – vitaminas B1, kuris vadinasi „Tiamino pirofosfatas“ Thiamine pyrophosphate (TPP)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Coccarboxylase> turi pritvirtintą tik vieną fosforo rūgšties likutį. Visi gydytojai-alkoholikai labai gerbia jį rytais kartu su kopūstų rasalu, kaip alkoholinio polineurito ar Korasakovo psichozės profilaktinę priemonę <http://hmed.ru/index1769.html> . Nei vienam alkoholikui jis nepadėjo, tačiau visi tiki ir vartoja. Fosforilintas Vitaminas B1 netgi vadinamas atskiru pavadinimu „Coccarboxylasum“ <http://www.xumuk.ru/farmacevt/975.html> .

Problema tame, kad tik aktyvuotos, fosforilintos molekulės ir jonai įsiterpia į metabolizmą, labiausiai tai patvirtinantis faktas, kad egzistuoja net intraveninis ATP preparatas. Štai prašau informacija iš interneto: „ATP (ampulės 1% 1 ml. Nr. 10) yra 153 Jekaterinburgo vaistinėse“. Iš reklamos: „Gerina metabolizmą ir energijos tiekimą audiniams. Dėka savęs skaidymo į ADP ir neorganinį fosfatą, ATP išlaisvina didesnę kiekį energijos, naudojamos raumenų susitraukimams, baltymų sintezei, karbamido, tarpinių produktų apsikeitimui ir kt. Po parenteralinio įvedimo patenka į organizmo ląsteles, kur susiskaido į adeniną ir neorganinį fosfatą kartu išlaisvinant energiją. Tolesnis produktų skaidymasis patenka į ATP resintezę“. – iš tikrųjų nieko panašaus nėra. Jeigu sintetinis ATP veiktų nors truputį, nors milijoninė jo dalis – tai būtų bodybilderių(kultūristų) svajonė. Ultra ekstra super duper dopingo svajonė. Nebebūtų būtinybės naudoti žalojančius steroidus. ATP gi – tai pačių ląstelių energetinė valiuta! idealus energijos šaltinis. Tame ir reikalas, kad sintetinis ATP, deja, momentaliai suardomas į ATP-azės fermentu, o komponentai pašalinami iš organizmo kaip svetimos medžiagos, kaip, kad koks aspirinas. Tai visų sintetinių vitaminų likimas organizme: kraujas – kepenys – pašalinimas per šlapimą, kad ir kaip juos reklamuotų verslininkai. Būkite tikri, kad jie patys jų nevartoja.

Šioje vietoje, kaip „gyvo ir mirusio vandens“ iliustracija galime paminėti esminio

skirtumo pavyzdį tarp natūralaus, gyvo alkoholio, kuris išgaunamas fermentacijos būdu iš vynuogių arba iš kito raugo, ir tyro, negyvo alkoholio, išgaunamo įvairiais cheminiais metodais. Žmonės, vartojantys daug alkoholio, tačiau nieko nežinantys apie biochemiją, padeda lygybės ženklą tarp vynuogių vyno alkoholio ir distiliuoto alkoholio. Jie deda šį lygybės ženklą todėl kad jiems viskas yra išreikšta „laipsniais“.

Nors, tarp grynos etilo spirito molekulės distiliatuose arba, kaip tai vadinama JAV „Hard Liquor“ – „Sunkusis skystis“ ir vyno arba alaus „laipsniais“ egzistuoja esminis skirtumas. Natūraliai fermentuotose vyno arba alaus gėrimuose, etilo spirito molekulės grynu pavidalu C_2H_5OH nėra, bet yra tik jonizuotu, kur visi etilo spirito molekulių jonų likučiai fosforilinti ATP – į Adenozino trifosfatą.

Taip, - iš natūralaus vyno ir alaus galima išgauti gryną alkoholį, tačiau tik cheminiais, dirbtiniais metodais. Natūraliai fermentuotose gėrimuose gryno alkoholio nėra. Štai kodėl, jeigu gerti natūraliai fermentuotus gėrimus, alkoholiu negalima tapti, o jeigu gerti gryną distiliatą – tai lengvai. Todėl, kad gryna alkoholio molekulė apgaudinėja organizmą, patekdama į medžiagų apykaitos procesus, kur natūralus alkoholis dalyvauja tik fosforilintų likučių pavidalu, tuo pačiu blokuodamas natūralius procesus ir darydamas toksinį poveikį.

Štai todėl daugiau žmonių prasigeria nuo legalių, taip vadinamų „stipriųjų vynu“: Portveino, Chereso, Vermuto, Madeiros. Todėl, kad jie „stiprinami“ grynu spiritu. Žmonės tiesiog apgauti. Jie galvoja, kad jie geria vyną, o iš tikrųjų jie geria gryną spiritą. Visas Krymo vynuogių derlius metai iš metų paverčiamas tuo baisiu „stipriuotu vynu“ gėrimu. Negalima gerti stipresnio nei 11% vyno ir 4 % alaus, todėl kad tai įprastos fermentacijos „laipsnių“ riba. Dabar pramonė ir prekyba tikėti negalima. Todėl, kad vyno ir alaus falsifikacija pasiekė savo ekstremizmą. Dabar net nesivarginama skiesti vyną ar alų vandeniui ir spiritu. O tiesiog į atitinkamo „laipsniškumo“ spirito tirpalą pipete pridedam vyno arba alaus kvapo. Dabar viską galima lengvai falsifikuoti.

Ir taip, mes išsiaiškinome, kad tris kartus nepažymėtos fosforu molekulės negali dalyvauti biocheminiuose organizmo procesuose. Tas procesas reikalauja didelio energijos išekvojimo. Tačiau jeigu maistas yra natūralios sudėties, kaip jį sukūrė gamta, termiškai nedenatūruotas, nepašildytas ir nešaldytas, tai jis jau sufosforilintas gamtos ir todėl gali pereiti ląstelių membranas toks koks yra; kaip traukinys su visu kroviniu atvykstantis į geležinkelio stotį. Tokiu būdu biochemiškai akivaizdu, kad pats geriausias maistas yra tas, kuris nebuvo termiškai apdorotas - nekaitintas, nešaldytas, o paimtas iš gamtos toks koks yra.

Iš šių pozicijų peržiūrėsime pagrindines maisto rūšis.

Iš šių pozicijų žiūrint, valgyti mėsą iš parduotuvės, netgi žmonėms, kurie viduje yra plėšrūnai-krokodilai baisu - geriau net nesiliesti! Todėl, kad šiuolaikinis mėsos gabalas, pusiau nudvėsusio ir nuo gimimo sunkiai sergančio karvių kankinimo kameros kalinio, prieš tai, iki patenkant ant parduotuvių prekystalių, pusę metų krovėjų kojomis buvo spardomas iš šaldytuvo į šaldytuvą. Iš pradžių mėsa denatūruojama sušaldant, paskui mėsa antrą kartą bus denatūruota kaitinant, garinant, verdant ar griliu. Žinoma, šią dvėseliene galima valgyti tik jau ištrintą prieskoniais. Kai autorius buvo karštos Meksikos turguje, mėsos skyriuje ten buvo toks laukinis tvaikas, kuris būna ne kiekviename teismo medicinos morge, kuriuose surenkami žmonių žuvusių prieš pusę metų lavonai. Tegul žmonės plėšrūnai valgo mėsą. Tegul! Visiems, kurie rimtai užsiima alternatyvia medicina žinoma, kad lėtinės ligos gydyme pirmas padarytas žingsnis – visiškai bet kokios mėsos atsisakymas. Bet mes jau išsiaiškinome, kad yra žmonės, kurie genetiškai, savo viduje yra plėšrūnai ir jiems ši rekomendacija juokinga. Tegul žmonės plėšrūnai patys aiškinasi santykius su mėsos pramonė. Mums nereikia rūpintis žmonių plėšrūnų problemomis.

Produktai turintys krakmolo, kaip taisyklė turi būti termiškai apdorojami. Krakmolos turi būti verdamos, kepamos, garinamos. Žmogus juk ne paukštis, kad lestų grūdus. Tokiu būdu, produktai, susidedantys iš krakmolo, kaip taisyklė yra žemos kokybės. Tačiau ne visi. Ir ne visai taip. Jeigu mes tuos grūdus, vietoje to, kad virti, garinti, pradėsime daiginti – tai bus jau visai kita kalba ir grūdų virsmas aukštos klasės maistu! Kas tokiu atveju vyksta? Bet kokių grūdų daiginime pati gamta paverčia grūdų krakmolu į naują augalą. Ir mes šiuo atveju protingai naudojames tuo natūraliu procesu gaunant fosforilintas, pačios aukščiausios kokybės aktyvias medžiagas. Sudygę grūdai – aukštos klasės maistas! Daiginti galima bet kuriuos termiškai neapdorotus ir radiacijos neapšvitintus grūdus. Gerai daiginami griekiai. Griekiai, kurie sudygsta, turi baltos spalvos grūdus. Parduotuvėse parduodami jau termiškai apdoroti rudos spalvos griekiai. Jie nesudygs.

Daiginant grūdus juos reikia pamirkyti nakčiai. Po to praplauti kriaurasamtyje, išplauti iš grūdų gausiai išsiskiriančią apsauginę mukopolisacharidines gleives. O paskui pastatyti, periodiškai drėkinant, tame pačiame kriaurasamtyje ant tuščio puodo gerai apšviestoje, šiltoje vietoje. Iš principo valgyti galima praėjus parai. Bet galima ir palaukti trejetą dienų iki žalių ataugėlių pasirodymo. Čia visa problema tame, kaip namuose organizuoti nuolatinį grūdų daiginimą. JAV kviečių daiginimas ir auginimas - „wheatgrass“ <http://en.wikipedia.org/wiki/Wheatgrass> – naudojamas su tikslu išgauti koncentruotas žalias sultis ir tai jau yra verslas. Kai kuriuos šakniavaisius, kurie turi krakmolo valgyti ne tik galima, bet ir reikia. Jūs juk valgote žalią morką. Taip pat galima valgyti ir žalią buroką, ir žalią bulvę. Taip, jie kaip ir morka kietoki, tačiau juos reikia supjaustyti į smulkius kubelius. Niekas juk nesako, kad jų reikia valgyti daug. Tačiau vienas žalias burokas arba viena žalia bulvė per dieną gali pakeisti visą jūsų gyvenimą.

Apie pieno produktus mes kalbėjome aukščiau, kad tik šviežiai pamelžtas pienas, dėl jame esančio aktyvaus laktozės fermento, tinkamas maistas suaugusiems žmonėms. Tačiau dėl jame esančio sunkaus kazeino, net ir šviežiai pamelžto pieno daug gerti nereikia. Geniali mintis būtų pradėti termiškai neapdorotų pieno išrūgų, skirtų sergantiems žmonėms, separuojant pienu centrifuga gamybą, kaip imuniteto gerinimo šaltinį. Tačiau verslininkams naudingiau nesirūpinti laikomų karvių švara ir jų sveikata. Verslininkas naudingiau laikyti pusiau padvėsusias, sergančias karves, tarp kurių dėl to jau plinta „Karvių pasiutligės“ epidemija. Čia nieko nuostabaus, juk jeigu taip laikyti ir maitinti pačius verslininkus, jie taip pat susirgtu ta pačia liga ir „Karvių pasiutligę“ reiktų pervadinti į „Verslininkų pasiutligę“. Nors, kaip matote, niekam kažkodėl į galvą neateina paprasčiausia mintis – pradėti išrūgų gamybą. Kažkodėl geriau renkamasi maitinti žmones kazeino klizais sūrių ir varškės pavidalu. Tai ne tik dėl rentabilumo! Čia yra ir blogi ketinimai. Pieno aktyvavimas pieno rūgšties bakterijomis kefyre, jogurte, yra tik antrinis mirusio, pasterizuoto produkto aktyvavimas. Tai žinoma geriau, nei pienas, nes pieno kazeinas „kefyruose“ pradeda skaidytis su pieno rūgšties bakterijomis. Tačiau jūs negalite net lyginti pagal visą biocheminį aktyvumą ir biocheminių medžiagų aktyvumo šviežiai pamelžto pieno kokybės, ir tų antrinių kefyrų. Tai tas pats kas lyginti tik ką užmušto avinėlio mėsos kokybę ir mėsą jau suirusią nuo bakterijų.

Dabar jūs galite patys atsakyti į klausimą kaip valgyti kiaušinį? Skystai virtą ar kietai? Nei taip, nei anaip! Čia jums vėl reikia prisiminti - visos teigiamos medžiagos, fermentai ir vitaminai denatūruojami ir skyla temperatūroje viršijančioje 42 laipsnius, bet kokių atveju – daugiau nei 60 laipsnių. Teisingiausia valgyti žalią kiaušinį – jį reikia perskelti per pusę ir atskirti baltymą nuo trynio – trynį išgerti žalią, o baltymą, kuris turi stiprių klijų savybių -išmesti! Tik tada į jūsų organizmą pateks tos pačios neiškreiptos maistingos medžiagos, iš kurių būtų išaugęs gyvas, jaunas viščiukas. O iš denatūruoto kiaušinio viščiukas neišsiris. Esminis skirtumas tarp gyvos ir negyvos medžiagos suprantamas?

Papasakosiu jums apie vieną testą, kurį autorius netyčia atliko su savimi. Šios knygos autorius – kentėjęs nuo podagros. Kai dar nebuvo užsiėmęs savimi suspėjo susirgti „podagra“.

Labai nemalonus lėtinis susirgimas, pasireiškiantis tuo, kad vartojant tokios rūšies „embrioninius produktus“ kaip kiaušiniai, ikrai, o taip pat įprasta mėsa, atsiranda ūminis pėdos sąnarių uždegimas ir gana stiprus, nors sienomis lipk. Ir podagros pojūčiai aiškiai priklauso nuo dietos. Kai autorius visus 8 metus visai nevalgė mėsos ir pieno, ir netgi žuvies – autoriaus nebekamavo podagros priepuoliai. O kai tik pradėjo valgyti žuvį – iš karto podagra pradėjo kartotis, tačiau retai – į metus kartą. Ir tik autoriui suvalgius kiaušinieneį iš trijų kiaušinių – iš ryto jį pasitiko stipriausias podagros priepuolis. Ir tai autorius tikrino ne vieną kartą, lipdamas vis ant to paties grėblio ir aukodamas save mokslui. Nuo virtų kiaušinių autorių podagra nugali per vieną dieną. Ir tai suprantama, nes būtent kiaušiniuose, ir žuvies „kiaušinėliuose“ - ikruose, yra DNR skilimo produktų, kurie ir iššaukia podagrą – taip vadinamos „azoto bazės“ - purinas ir pirimidinas.

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F

Raktažodis google paieškoje: „azoto bazės“

Kas baigė vidurinį kažką prisimena apie azotines bazes: adeninas, guaninas, timinas, citozinas, uracilas. Taigi! Autorius gali iš karto suvalgyti 10 žalių kiaušinių trynių ir neištiks joks podagros priepuolis! Apie ką tai sako? Kad gyvas, nedenatūruotas produktas – tai visai kitas produktas – jo visiškai negalima lyginti su jo paties virtu analogu - gyvas produktas iš karto be problemų patenka į medžiagų apykaitą. Podagra – tai DNR metabolizmo produktų pašalinimo sutrikimas, cukrinis diabetas – tai virto krakmolo skilimo produktų pašalinimo sutrikimas. Nevalgyk nei to, nei kito ir nebus atitinkamų ligų. Valgydami gyvus produktus jūs negalite susirgti panašiomis ligomis. Jaunystėje ši ligų tema neįdomi, tačiau po 50 metų, kai savos gyvybinės energijos yra mažai, o ligų išlenda daug – tai denatūruotų, virtų produktų pakeitimas į gyvus, šviežius gali būti lemiamas. Tai buvo įrodyta amerikiečių gyvo maisto valgytojų dar praeito amžiaus pirmoje pusėje. Tačiau kai kas pasirūpino tuo, kad teisingas požiūris netaptų tradicija.

Jeigu jūs valgote tik gryną krakmolą, grynus tapetų klijus: baltą duoną, virtas bulves ir makaronus, kuriuose apart krakmolo nieko nėra. Štai jums ir diabetas, ir viskas ko tik norite, ir „karvių pasiutligė“, kurios ekvivalentas yra tarp žmonijoje paplitusių ligų - „Kreirfeldo ir Jokūbo liga“ <http://www.health-ua.com/articles/1736.html>, ir likusios 25 tūkstančiai ligų pagal tarptautinę nomenklatūrą, o bus kur kas daugiau. Tai tik „gėlytės“. Ir jūs neturite jokių galimybių, kad diena iš dienos valgydami baltą duoną su makaronais, jūs padengsite šį, savo organizmo medžiagų apykaitai reikalingų, milijonų visų medžiagų deficitą, todėl, kad visos ligos – tai medžiagų „deficito ligos“; išskyrus tas ligas, kurios yra dėl toksinų pertekliaus – kenksmingų medžiagų - „šlakų“, kuriomis organizmas niekaip negali atsikratyti ir negali pašalinti, o jų susikaupė daug.

Jeigu tik pasaulio gyventojų įpročiu taptų vieno žalio buroko arba vienos žalios bulvės, kaip „šiaurės banano“ valgymas, nors vienos žalios bulvės per dieną, tai susirgimų skaičius žymiai sumažėtų; gyventojai taptų sveikesni ir jų galva prašviesėtų, ir potraukis alkoholiui sumažėtų. Visos kvailos mintys iš tikrųjų yra apibrėžtos biochemiškai. Tai seniai įrodė anglų fiziologas Seras Robertas Makarisonas. http://en.wikipedia.org/wiki/Sir_Robert_McCarrison Ši svetainė jo vardo bendruomenės: <http://www.mccarrisonsociety.org.uk/>

Sir Robert McCarrison ir H. M. Sinclair dar 1930-aisiais metais savo knygoje „Nutrition and Health“ pranešė savo bandymo rezultatus, kad maitinant žiurkės maistu, kurį valgo miestiečiai, per dvi savaites žiurkės ima būti viena kita. Taip kaip ir žmogaus aplinkoje, bet koks pretekstas žiurkėms tampa priežastimi būti viena kita. Iš tikrųjų liguistai destruktavyvas kai kurių žmonių destruktivumo priežastimi yra jų pačių vidinė biocheminė nešvara. Šie chuliganai, galima neapsirikus pasakyti, kad valgo baltą duoną, virtas bulves su hormoninėmis dešrelėmis ir dešra;

užgeria visą tai nuodingu alumi iš skardinės, kurios trečdalis - dezinfekuojanti medžiaga, kaip lizolas, kuria apdorojami tualetai. Iš kur jiems būti normaliais žmonėmis? Jų visas biocheminis fonas suardytas, jų viduje vieni toksinai. Štai jau iš tikro vaiko lūpomis kalba tiesa, kai vaikai sako - „kas ginčijasi, tas š*** nevertas“. Niekada nesiginčykite su agresyviais žmonėmis, dažnai jie tiesiog biochemiškai nešvarūs žmonės; net neliečiant šio klausimo, ar jie žmonės plėšrūnai ar ne. Ginčytis su tais, kurie yra lėtinėje biocheminėje, metabolizmo toksikozėje – tai tas pat, kas prisikabinti prie girto gatvėje. O Makarisono bandymai sako, kad jeigu žmones maitinti natūraliu maistu, tai jie liausi valgę vienas kitą ir rietis. Kas žino apie Makarisono bandymus? Nors jie buvo atliekami 1930-aisiais metais vienu metu su Pavlovo bandymais. Kas davė Makarisonui Nobelio premiją? Taika žmonių aplinkoje, matyt, neįeina į pasaulio užkulisinių valdytojų planus.

Gyvo maisto valgymas(Gyvalgystė) (autorius renkasi šį žodį vietoj termino „žaliavalgystė“) dabar yra žinomas ir Rusijoje. Amerikoje apie gyvo maisto valgymą žinoma kur kas daugiau, nei Rusijoje, todėl, kad JAV knygos apie gyvo maisto valgymą spausdinamos nepertraukiamai daugiau nei 100 metų. Rusijoje buvo žinoma tik viena Irano armėno Ter-Avanecijano knyga „Žaliavalgystė“ ir tik 1960-aisiais metais. Štai kur ji yra atsisiuntimui: http://www.koob.ru/arshavir_ter_avanecyan/sueroedenie Sovietiniais laikais buvo didelė retenybė, kadangi buvo išleista mažu tiražu ir tik Jerevane. Buvo skleidžiamos perspausdintos.

Iš kitos pusės, visoje JAV už jokių pinigų niekas negali nupirkti šviežiai pamelžto pieno, o svarbiausiai – parduoti! Šviežiai pamelžto pieno pardavimas uždraustas JAV ir Kanadoje, ir šio įstatymo griežtai laikomasi. Periodiškai JAV fermeriai naujokai pakliūna į kalėjimus už šviežiai pamelžto pieno pardavimą. Neleidžiama pardavinėti nei šviežiai pamelžto pieno nei jo produktų, pavyzdžiui, sūrio, jogurto ir t.t. Kai šviežiai pamelžtas pienas JAV parduodamas gyvūnams maitinti, tai į jį parduvejas privalo įpilti specialių **juodų dažu, kad pienas būtų juodos spalvos**, kad šviežiai pamelžto pieno neišgertų žmogus! Koks rūpinimasis žmogumi!

Po to, kai mes išsiaiškinome, kad žaliavalgystė biochemiškai yra aukšto lygmens maitinimasis, mums reikia pereiti prie antro svarbaus tikslo, link kurio turime eiti savo maitinimesi. Čia svarbu pažymėti, kad žmogaus gyvenime niekam nepavyks griežtai laikytis jokios rūšies maitinimosi. Realios gyvenimo sąlygos tolimos idealioms, todėl ir idealaus maitinimosi niekam nepavyks įgyvendinti. Tačiau to siekti reikės visą gyvenimą!

Dabar jums suprantama politikos esmė – neprileisti prie žmonių gyvų produktų bet kokia galima forma. Būtent tokioje šviesoje reikia suprasti tai, kad JAV visi maisto produktai, įskaitant žalią žolę, vaisius ir uogas, paveikti radioaktyviu švitinimu. Aiškinama, kad neva rūpinamasi dėl infekcinių ligų ir epidemiologijos. Tačiau, kad radioaktyvus, spindulinis apdorojimas iššaukia kancerogenų produktuose susidarymą, taip vadinamus „laisvuosius radikalus“, jie nutyli.

Žalias kraujas

Šios knygos įvadą mes paskyrėme tam, kad maitinimosi atžvilgiu žmonija genetiškai fundamentaliai yra skirtinga, ir kad yra žmonės plėšrūnai ir yra žmonės vegetarai. Ir „idealaus maisto“ supratimas jiems iš esmės yra skirtingas. Žmogaus plėšrūno neįtikinsi tapti vegetaru. Ir ne dėl to, kad jis blogas, o tiesiog todėl, kad jam norisi mėsos. Tiesiog jo fiziologija to reikalauja. Ir logika čia niekuo dėta. Tai tas pats, kas krokodilą stengtis padaryti vegetaru. Tai kaip nusikaltėlis brolių Vainerių filme „**Apsilankymas pas Minotaurą**“ gynėsi lyginamas su Minotauru, kuris nekaltas, kad jis valgo žmogieną ir kad moralė čia ne prie ko, tiesiog Minotauras nori valgyti. Ir kaip Ezopas priėjo išvados savo pasakėčioje „Asilas ir erškėčiai“: „Kas vienam mėsa, kitam – nuodas“.

Mėsa! Ir pačiam Ezopui mėsa buvo idealus maistas! Kodėl? Būtent todėl, kad iš tikrųjų

žmonija maisto atžvilgiu iš esmės yra genetiškai skirtinga, ir kad yra žmonės plėšrūnai ir yra žmonės vegetarai. Nuostatos apie žmogišką kanibalizmą išsiaiškintos užangoje yra tokios svarbios, kad mes pakartosime jas dar kartą, todėl, kad šio skyriaus rezultatas bus pasiūlymas žmonėms – plėšrūnams, grindžiamas griežtai biocheminiu pagrindu.

Mes konstatavome, kad natūraliai pats idealiausia statybinė medžiaga gyvam organizmui maitinantis – tai kitas toks pats gyvas organizmas. T.y. žmogaus maitinimuisi nėra idealesnio maisto, kaip kitas toks pat žmogus ir jo kraujas šviežia forma. Kodėl? Pagrindines gyvo maisto valgymo nuostatas ir pasisavinimą nedenatūruoto Adenozintrifofato (ATP) mes jau išsiaiškinome. Be to, antigeniniu atžvilgiu savo rūšies mėsa ir kraujas labiausiai artimi ir todėl lengviausiai įsisavinami. Beje, šiuo pagrindu pagrįsta senoji medicina dėl analogijos, kad, jei jums skauda kepenys – reikia suvalgyti kepenis, sakykime ryklio; o jeigu jums skauda širdį – suvalgyti širdį. Beje, tokiu būdu ne tik buvo gydomos ligos, bet ir buvo atrandamos kitos savybės. Pavyzdžiui, laukiniai, kad taptų drąsūs, turėjo suvalgyti drąsaus kario širdį.

Žmonijos kanibalizmo atvejais priveda mus prie to, kad žmonija, kaip rūšis iš tikrųjų yra skirtinga, ir savyje sudaryta iš skirtingų veislių ir skirtingos genetinės kilmės. Kitaip kanibalizmo neišsiaiškinti, todėl, kad netgi gyvūnai neėda savo rūšies atstovų. Liūtai neėda liūtų, vilkai neėda vilkų. O žmogus sugeba valgyti į save panašius? Juk tai faktas! Kodėl mums šioje vietoje nepadaryti prielaidos, kad žmonija savo viduje yra genetiškai skirtinga iš esmės? Iš esmės ir tai liečia visas apgyvendintas vietas: ir sausumoje, ir po vandeniu, ir ore; egzistuoja dviejų rūšių būtybės: plėšrūnai ir tie, kurie kurie maitinasi augalais – vegetarai. Daug kas rodo į tai, kad ir žmonija savo genetinė esme skirtinga: vieni žmonės plėšrūnai, o kiti genetiniai žolėdžiai. Tai būtent išreiškiama kanibalistiniuose herbuose ir simboliuose. <http://zarubezhom.com/Images/KannibaaalGerbs2.JPG> Kanibalizmas žmonijos aplinkoje iš esmės būtų neįmanomas, jei tai būtų kitaip.

Ir štai pabandykite deklaruoti vienodus maitinimosi principus, jeigu ši skirtingos žmonijos rūšies hipotezė, žmonių plėšrūnų ir grūdėdžių žmonių, teisinga! Akivaizdu, kad jeigu ši hipotezė teisinga, idėja padaryti visus žmones vegetarais pasmerktą žlugti. Ir nors žmonijos visuomenės paviršiumi sklaido skirtingos idėjų žmogaus maitinimosi klausimu, tikrosios, giluminės idėjos dėl jų pasibaisėtino žiaurumo niekada neiškeliamos į paviršių. Tačiau faktas lieka faktas – žmogaus maistas iš esmės yra dvejopas. Vienai žmonijos daliai išūdytas grūdinis maistas sudarytas iš krakmolo. O kita žmonijos dalis – mėsėdžiai. Aristokratija, kaip jūs jau žinote, visada mėgo medžioklę ir mėsą, o savo vergus maitino grūdų košėmis. Ir tai visose šalyse, ir visais amžiais. Viršuje esantys – mėsėdžiai, esantys dugne – grūdėdžiai (valgantys krakmolinį maistą). Ir jeigu vystyti šią idėją toliau, tai išeina taip, kad viršuje esantys – tai genetiniai plėšrūnai, o esantys dugne – „tauta“ – ta prasme, kad „kiek padvės, tiek ir prigimdys“, – tauta visada buvo laikomi genetiniai grūdėdžiai, krakmolinį maistą vartojanti veislė.

Dar daugiau, toks skirstymas į mėsėdžius ir grūdėdžius egzistuoja ir šalyse. Ir daugiausiai vartoja mėsą pasaulyje – angliškai kalbančios šalys. Amerika – pati didžiausia mėsos vartotoja pasaulyje, taip pat ir Anglija. Teksaso prerijos knibžda kaubojais, ganančiais galvijus dėl „barbekju“. Argentina ir Urugvajus yra vienos iš didžiausių mėsos gamintojų pasaulyje, dirbančių ne savo vidinei rinkai, o JAV ir kitoms angliškai kalbančių šalių rinkoms. O tolimesnės, angliškai kalbančios Australija ir Naujoji Zelandija pačios turi galingą mėsos gamybos industriją. O ką valgo angliškai nekalbančių šalių žmonės? – Skirtingų formų krakmolas: rusišką košę ir bulves, lotynų amerikiečių kukurūzų paplotėlius, kinietiškus ryžius ir makaronus, ir arabišką lęšių sriubą, košę. Toks išpūdis, kad genetinis žmonijos susiskirstymas į plėšrūnus ir vegetarus išryškėjo ir dėl istorinio šalių išsivystymo, kur taikūs žmonės grūdėdžiai buvo pasmerkti „trečiųjų šalių“ vaidmeniui. O genetiniai, angliškai kalbantys, plėšrūnai tapo „pirmojo pasaulio šalimis“, „išrinktosios tautos“ tėviške, cIVILizacijos nešėjais ir „laisvės bei demokratijos“ šviesuliais, kurie gali kolonizuoti, be gailės išnaudoti ir naikinti grūdėdžių, krakmolą vartojančią žemės rutulio

gyventojų dalį. Angliškai kalbančių mėsėdžių civilizacija prieš krakmoliniu maistu mintančią civilizaciją.

Aiški statistika galingas galvijų veisimo verslas vakarų šalyse skelia didesnę aplinkos taršą, nei pramonė. Galvijai, skirti skerdimui, naikina augmeniją ir išskiria CO2 kiekį, kurį galima palyginti su automobilių ir fabriku išmetamu kiekiu. Dar pavojingiau, kad galvijai išskiria metano dujas, kurios kur kas pavojingesnės aplinkai, nei anglies dioksidas. Tik stambių raguotų galvijų pasaulyje yra 1.5 milijardo vienetų! <http://en.wikipedia.org/wiki/Cattle> Tik stambūs raguoti galvijai yra atsakingi už 18% „šiltnamio efekto emisijos sukūrimą“. Ir tai neskaičiuojant sunaikintų ganyklų ir augmenijos. Ir tai dėl žmonių kanibalų poreikių patenkinimo. Jie nesiruošia atsisakyti jautienos. Šis klausimas net kyla! Kaip gi „mėlynakraujai“ be mėsos?

Taigi, viskas susiveda į tai, kad žmonijoje, kaip rūšyje egzistuoja mažiausiai dvi žmonių veislės. Viena mėsėdžiai-plėšrūnai, kiti grūdėdžiai, krakmoliniai vegetarai. Ir šis skirtumas yra genetiniame lygmenyje. Dėl to akivaizdu, kad žmonėms plėšrūnams nebūtinai būti išoriškai patraukliems ir gražiams, kaip krokodilams nebūtinai išorinis grožis. Tuo pačiu metu žmonės valgantys krakmolą gali būti išoriškai patrauklūs ir gražūs, kaip grakšti antilopė, kuri yra geriausias krokodilo patiekalas. Todėl nereikia čia įvelti žmogaus išorės estetinių klausimų. Jeigu kasti toliau, tai pasirodo, kad kilmingoji žmogaus dalis – elitas – visada laikė save „mėlynojo kraujo“ palikuoniais. Biochemiškai „mėlynasis kraujas“ yra pas tuos, kurie savo kraujyje turi mėlyną kvėpavimo pigmentą hemocianiną <http://en.wikipedia.org/wiki/Hemocyanin>. Ir šioje planetoje mėlyną kraują turi kai kurie ropliai ir nariuotakojai. Raudoną kraują turi tie, pas kuriuos kraujyje yra raudono kvėpavimo pigmentas hemoglobinas <http://en.wikipedia.org/wiki/Hemoglobine>. Mėlyna hemocianino spalva sąlygojama hemocianino molekulėje esančiais dviem vario atomais. Raudona kraujo spalva sąlygojama hemoglobino molekulėje esančiu vienu geležies atomu.

Žmonės, pas kuriuos anksčiau genetiškai buvo mėlynas hemocianino kraujas, kad skatinti raudonojo kraujo sintezę turi, jei jau negerti raudoną kraują stiklinėmis, tai vartoti raudoną mėsą, kurios raudona spalva sąlygojama panašaus į hemoglobiną kvėpavimo pigmento mioglobino <http://en.wikipedia.org/wiki/Myoglobin> Mioglobinas, kaip ir hemoglobinas, kaip centrinio atomo turi geležies atomą. Tai yra tokia pati geležis, kuri suteikia tiek raudoną spalvą kraujui, tiek raudoną spalvą mėsai. Deguonies perdavimas vyksta pagal schemą: deguonis susijungia su kraujo hemoglobino geležimi ir perduodamas raumens mioglobino geležiai. Būtent toks yra deguonies, kuris skirtas „raumenų kūryklos“ ugnies palaikymui, kelias organizme. Raumenys suteikia galimybę kūnui judėti. Tačiau žmonės, pas kuriuos anksčiau genetiškai buvo mėlynas hemocianino kraujas, kad skatinti raudonojo kraujo sintezę turi, jei jau negerti raudoną kraują stiklinėmis, tai vartoti raudoną mėsą, ir juos beprasmiška agituoti už vegetarizmą

Ir taip, kaip sakė Ilfas ir Petrovas „Aukso veršyje“: „Visa jėga Hemoglobine!“ Taip iš tikrųjų ir yra. Žmonės plėšrūnai juk valgo mėsą, o kai kurie ir ritualinį kraują ne šiaip sau, o dėl kvėpavimo pigmento! Tai juk pagrindinė fiziologijos funkcija – KVĖPAVIMAS! Kvėpavimas įkūnija patį gyvenimą. Sako: „išleisti paskutinį kvapą“; taip pat buvo kalbėta apie „Kvėpavimo maišelį AMBU“ skirtą reanimavimui.

Kas yra kvėpavimas? – Tai deguonies vartojimas. O kokia molekulė organizme perneša deguonį? – Hemoglobinas. O raumenyse deguonį perneša panaši molekulė – mioglobinas. <http://lt.wikipedia.org/wiki/Mioglobinas>. Tokiu būdu svarbiausia maitinantis – tai vartoti kvėpuojamąjį pigmentą – molekulę, kuri dalyvauja audinių kvėpavime. Kvėpavimo pigmentas – tai deguonies kurjeris. Mes jau išsiaiškinome vieną iš principo svarbiausių molekulių, kaip ultimatyvų maitinimosi tikslą, kai kalbėjome apie gyvavalgystę ir, kad gyvavalgystė suteikia mums universalią energetinę gyvo organizmo valiutą. Mes jau išsiaiškinome vieną tokią iš principo svarbiausių

molekulę, kaip ultymatyvų maitinimosi tikslą, kai kalbėjome apie gyvavalgystę ir kad gyvavalgystė suteikia mums universalią gyvo organizmo energetinę valiutą - Adenozino trifosfatą (ATF). ATF randasi tik gyvame (žaliame) produkte ir jo nerandama denatūruotame. Bet ATF difuziškai pasiskirstęs po visą organizmą ir iš organizmo jo išskirti koncentruotu pavidalu negalima! O štai kvėpavimo pigmentas sukcentruotas kraujyje ir kraują galima paprastai ištraukti iš kraujo indų koncentruotu pavidalu. Ir dar šviežią! Ir raumenis galima atpjauti kaip „mėsą“.

Todėl kvėpavimo pigmentą hemoglobimą patogų išskirti vartojimui.

Matomai anksčiau Žemėje kanibalizmas užėmė gerokai svarbesnę vietą gyvenime, nei tą pateikia oficiali istorija. Ir jei mes priimsime už hipotezę – tik už hipotezę, kad kažkokiam evoliucijos etape, į mūsų planetą buvo paleista kitų pasaulių linija <http://zarubezhom.com/Images/ONI-ZDEC-4.jpeg> iš planetos su mažesniu deguonies kiekiu atmosferoje, tai pilnai prisilaikant „Okamo skustuvo“ taisyklės, ši hipotezė iškart paaiškintų mūsų planetoje esančių „mėlyno kraujo“ atstovų egzistavimą ir mėsos valgyimo bei kanibalizmo reiškinius. Dar daugiau, ši hipotezė dalinai pateisintų kanibalizmą ir apskritai „mėlyno kraujo“ atstovų mėsos valgyimo poreikį, nes suprantama, kad tai reikalinga „mėlynakraujų“ organizmo deguonies indukcijai. <http://zarubezhom.com/Images/KannibaaalGerbs2.JPG>. Tai yra «mėlynakraujai», kaip Minotauras, užkanda «raudonodžiais» ir geria kraują ne todėl, kad jie amoralūs ir iškrypę, o todėl, kad jiems paprasčiausiai norisi kvėpuoti ir valgyti.

Šioje knygoje norėtuši padaryti žingsnį pirmiems ir pasiūlyti „mėlynakraujams“ kompromisinį variantą. Reikalas tame, kad mūsų planetoje egzistuoja ir kitas kvėpavimo pigmentas, praktiškai identišką kraujo kvėpavimo pigmentui – hemoglobiniui. Tai žaliasis kvėpavimo pigmentas – CHLOROFILAS, atsakingas už deguonies transportavimą žaliose augalų dalyse ir sąlygojantis žalią augalų spalvą. Štai straipsnis apie jį: <http://en.wikipedia.org/wiki/Chlorophyll> Chlorofilas – svarbiausioji molekulė pasaulyje. Chlorofilo pagalba tampa galima fotosintezė, tai yra šviesos fotonų įsisavinimas, organinių medžiagų sintezė iš neorganinės anglies, tuo pačiu išskiriant deguonį. Tai yra - visatai daug svarbesnė yra chlorofilo molekulė, nei hemoglobino. Jei nebūtų hemoglobino, tai nebūtų tik „raudonkraujų“. Na ir kas? Būtų ne „raudonodžiai“, o „mėlynakraujai“. O jei nebūtų chlorofilo, tai nebūtų apskritai nieko organiško. Chlorofilo molekulė turi aktyvų porfirino molekulės branduolį <http://en.wikipedia.org/wiki/Porphyrin>, kaip ir hemoglobinas, pakeičiant tik vieną GELEŽIES atomą hemoglobine, į MAGNIO atomą <http://en.wikipedia.org/wiki/Magnesium> chlorofile. Ar ne todėl šis elementas turi turėti pavadinimą «MAGNIS», kad dalyvauja <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Chlorophyll-a-3D-vdW.png>, tokiuose „MAGIJOS“ stebukuose, kuriuos vykdo chlorofilas? O galbūt mes išdrįsime pasitelkę visą žūlumą pasiūlyti „mėlynakraujui“ elitui pereiti nuo hemoglobino prie chlorofilo, nuo mėsos ir kraujo prie žalios žolytės? Ir patys pereisime prie jos. Tai yra mes mėsėdžius ir krakmolo valgytojus verčiame į žolėdžius. Įsivaizduokite sau harmoniją, aprašytą Džono Lenono dainoje „Let it be“! „Mėlynakraujai“ metė mėsą ir kraują, «raudonodžiai» metė savo virtą krakmolą, ir visi perėjo prie žalios žolytės? Mėlynakraujai ir „raudonodžiai“ - visi sėdi pievelėje ir valgo žalią žolytę. Idilija! Niekas nieko netyko ir nedrasko dantimis. O kuo bloga tokia idilija?? Juk tai, kaip bebūtų socialinis idealas!

Tačiau, kaip bebūtų, jūsų autorius, nelaukdamas niekieno bendro sutarimo šiuo klausimu, perėjo į maitinimąsi žolytėmis. Ir nuo šio momento, Jo gyvenimas pasikeitė kardinaliai. Jei išvalyti indą, tai kuo tokiu geru jį galima būtų pripildyti? Reikia pasakyti, kad autorius jau ne jaunuolis ir kaip jūs jau žinote pagal knygą „Kaip sugrįžti į gyvenimą“, senokai užsiima organizmo apvalymo ir maitinimosi klausimais. Ir štai, kada autorius savo laiku apsivalė savo organizmą vandens badavimo ciklais, iškilo svarbus klausimas – o jei indas ištuštintas ir išplautas, tai kuo gi geru jį dabar užpildyti? Tuo blogu, kas buvo anksčiau, švaraus indo jau nebesinori užpildyti! Vėl pilti purvą? Nuo to laiko praėjo daug metų, ir dabar autorius turi tik vieną tvirtą atsakymą į šį sprendžiamąjį klausimą – ŽOLĖ. Žolė ir tas žalias chlorofilas, kuris suriša saulės šviesą, pripildo šviesa visą jūsų vidų ir atsako į klausimą užduotą šios knygos pavadinime „Kuo pripildyti

organizmą?“. Kai autorius pereina prie savos receptūros žolių sriubos, tai jis iškart pradeda jausti energijos antplūdį. Ne iškart taip buvo. Kad pirmą kartą pajaukti energijos antplūdį, autoriui žolių sriubą teko valgyti apie 2 mėnesius. Bet dabar nebesinori nuo jos trauktis. Autoriui žolių sriuba yra dienos raciono ašis. Viską galima varijuoti aplink šią ašį, tačiau šis, kvėpavimo pigmento, chlorofilo šaltinis – tai maitinimosi, artėjančio prie idealaus, pagrindas. Dabar autoriui net nekyla klausimas, kad žolinis maitinimasis, kaip kvėpavimo pigmento chlorofilo šaltinis turi būti pagrindinis kiekvieno žmogaus racionas. Kas yra žolinis maitinimasis? - Ir prasidėjo pas juos čia kalbos ir ginčai. Ar pakanka laikyti žoliniu maitinimusi salotų lėkštę ar žiupsnį kalendros prie „antro patiekalo“? Atsakymas – tai sekančio skyriaus pavadinimas:

Žolinis maitinimasis – tai, kada pas jus išmatos tamsiai žalios.

Iškart iš vietos kyla klausimas, kad žmogus ne karvė ir jo skrandžio-virškinamasis traktas nepritaikytas žolės perdirbimui. – Taip, nepritaikytas! Bet dabartinis žmogus ir ne neandertalietis ir ne pitekanthropas. Šiuolaikinis žmogus naudojami elektros energija ir turi begalę virtuvinių įrankių, kurie gali už jį pasukti, sumalti, sutrinti ir padaryti bet ką su bet kokio kietumo žole. Gaunasi, kad šiuolaikiniai virtuviniai kombainai atima iš žmogaus galimybę pasiteisinti, dėl žolių nenaudojimo, kaip savo maisto raciono pagrindo. Autorius, bendrai paėmus, galutiniame variante sumala žolę į miltelius.

Žolių gamtoje milijonai. Ir kuo didesnę žolių kiekį jūs vartosite, tuo daugiau gyvybiškai reikalingų medžiagų gaus jūsų organizmas. Jau minėtą „vitaminų“ iš tiesų anaip tol ne dvylika! Vitaminų milijonai! Esant tokiai primityviai mokslo būsenai jie paprasčiausiai nežinomi. Ir neteisingai jūs galvojate (jei galvojate), kad evoliucijos lentelėje mes, 21-o amžiaus gyventojai, toli nuėjome nuo Aristotelio laikų. Žolių milijonai! Ir nuodingų žolių jų fone – niekingai mažas skaičius, kurias galima perskaičiuoti ant pirštų, kaip beladona ar durnaropė. Žolė sukurta valgyti žmogui, tik žmonėms kažkodėl neduodama ja naudotis. O jūs niekada negalvojote apie tai, kad preparatus, susijusius su pačiomis nuodingiausiomis žolėmis, galima nupirkti kiekviename kioske už kiekvieno kampo, bet kuriuo dienos ir nakties metu, skirtingose žemės rutulio vietose ir toli nuo ten kur jos auga? Amerikietišką tabaką galima nusipirkti labiausiai apleistuose Sibiro kaimeliuose, lygiai kaip ir bambalius su Koka-kola. O juk tarp kitko, „nikotino lašas užmuša arkli“. O Koka-kolos receptas - „[polišinelio paslaptis](#)“, užrašyta ant jos etiketės. «Koka-kola» tai silpnas kokaino tirpalas silpname ortofosforo rūgšties tirpale, kuris tirpdo kalkes arbatiniuose. Bet iš kitos pusės, kodėl kažkas nenori, kad žmonės turėtų prieigą prie gydomųjų žolių? «Euro-sajunga nusprendė uždrausti laisvą ajurvedinių ir augalinių gydomųjų priemonių laisvą pardavimą/prekybą. ES direktyva uždraudžianti ajurvedinių vaistų pagamintų iš augalinių medžiagų pardavimą, pradės galioti nuo 2011 m. gegužės 1 d. visos Europos teritorijoje».

<http://www.mk.ru/social/health/article/2011/02/04/563266-v-evrope-vveden-zapret-na-ayurvedu-i-prochie-zelya.html>.

<http://www.delfi.lt/news/daily/Health/ar-vaistinese-tikrai-neliks-vaistazoliu.d?id=42485335>

http://www.youtube.com/watch?v=6YcZn8RF_1s

Google paieškoje galite susirasti papildomos medžiagos šiuo klausimu įrašę paieškos laukelyje raktažodžius: „ES direktyva vaistinių augalų“.

JAV irgi einama prie šio draudimo ir žolės JAV vaistinėse neparduodamos. Atskiri privatūs asmenys dar gali laikyti parduotuvėles, oficialios medicinos neapčiuotoms mediagoms pardavinėti. O oficiali medicina kažkodėl užsispyrusiai atsisako nuo bet kokių, gydymo žolelėmis asociacijų. Kraštutiniu atveju oficiali medicina gali išskirti iš cento vertės žolelės kažkokią medžiagą, padaryti iš jos tabletes ir pardavinėti ją vos ne aukso kaina. Tarp kitko, pati paracelsinė sąvoka, kad žmogus gali būti išgydytas sintetinės cheminės medžiagos pagalba, prieštarauja gamtai. Vidinė harmonija negali būti sugražinta žmogui chemine medžiaga, pagaminta to paties žmogaus. Tai tik gamtos prerogatyva. Dar Aristotelis teisingai suprato sveikatą, kaip harmoniją. Paracelsas, nors mokėsi senovės medicinos pagrindais pasirodė dvejetukininkas. Jis taip ir nesuprato svarbiausios Aristotelio medicinos sąvokos.

Sveikata – tai harmonija.

Šia prasme, šios knygos autorius galima sakyti, yra Aristotelio, o ne Paracelso pasekėjas. Paracelsas buvo mechaninio požiūrio į žmogaus organizmą protėvis, vėliau išvystyto Ž.O. Lametri http://en.wikipedia.org/wiki/Julien_Offray_de_La_Mettrie. Ir pabaigai, protėviu šiuolaikinės, «alopatinės» medicinos, kurioje visai neveltui skamba šaknis „Al“, nuo žodžio „alien“ - svetimas, svetimos kilmės. <http://en.wikipedia.org/wiki/Allopathic>. Tai yra, ši medicina svetima žmogaus organizmui. Pažiūrėkime Wikipedijoje į oficialų alopatinės medicinos aprašymą: «Alopatinė medicina – tai oficialios medicinos praktika. Terminas buvo sukurtas Samuelio Cha-Nemano (1755–1843), 1810 metais http://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_Hahnemann. Alopatinė medicina - tai terminas, kuris dabar asocijuojasi su Vakarų ar dabartine medicina».

Mechaninėje alopatinėje medicinoje nėra sąvokos „vidinė harmonija“. Jos principas vienas: yra gedimas – suremontuoti bet kokiomis gudrybėmis ir išmonėmis. Mechanikos pavyzdys: skylė statinėje – užkimšti kuo papuolė ir užtepti iš viršaus, kad nesimatytų. Atitrūko automobilio ratas – pritaistyti ką nors jo vietoje, apgauti vairuotoją ir dar nuplėšti už tai pinigus. Šiuolaikinė alopatinė medicina – tai tipiškos auto–dirbtuvės, su visais jų principais ir elgesio su klientais taisyklėmis. Ir kas jums dabartinėje medicinoje bandys atstatyti jūsų vidinę harmoniją su gamta? Kam jūs reikalingi? O štai Rytų medicinos principas visai kitoks - vidinės harmonijos su gamta atstatymas. Bet Rytų medicina pasirinko visai kitą kelią harmonijos su gamta atstatymui – dvasios jėgos pagalba. Tam Rytų medicina naudoja tokius metodus, kaip refleksoterapija, akupunktūra, joga, meditacijos ir dvasios stiprinimo mokyklos, Taidži sistema (Taigi): <http://ki-aikido.net/TAIGI/Taigi.html>; arba «Gydomoji-sveikatingumo gimnastika Tai-Czi-Čžuan, Ci-Gun». Net Rytų kovų metodai pagrįsti šia vidine žmogaus ir gamtos harmonija. Tai yra rytų medicina nori fiziškai sustiprinti žmogaus organizmą dvasios jėgos pagalba. Jos problemas galima suprasti. Toje gilioje senovėje, kai buvo dedami rytų medicinos pagrindai, jie neturėjo nieko kito po ranka išskyrus dvasią.

Šios knygos autorius bando pasiekti vidinę harmoniją maitinimosi metodais, kurie labiausiai harmonizuojasi su gamta, bet jau taikydamas tam šiuolaikinę biocheminę prieigą. Autoriaus tikslas – biocheminių žmogaus maitinimosi pagrindų sukūrimas tam, kad sukurti vidinę biocheminę harmoniją, tapsiančią dvasinės harmonijos pagrindu. Todėl, kad giliu autoriaus įsitikinimu, alkoholiui medituoti neverta, o galų gale alkoholikas ir neprieis prie tokios minties. O jei dar trumpiau, autoriaus tikslas – pasiekti vidinę žmogaus harmoniją, biocheminės žmogaus ir gamtos harmonijos sukūrimo pagalba.

Dabar autorius jums papasakos, kaip jis asmeniškai pasiekia šią vidinę harmoniją. Metodas čia vienas ir paprastas bei suprantamas iš principo, jei žinoti biochemijos pagrindus. Autorius stengiasi vartoti kuo didesnę žolių skaičių, tai yra pateikti savo organizmo pasirinkimui kuo didesnę žalios kilmės gyvūninių medžiagų, turint omenyje tai, kad organizmas pats atsirinks jam reikalingas medžiagas ir panaudos pagal paskirtį. Autoriaus daro prielaidą, kad gamta, kuri mus visus sukūrė – ne kvailesnė, nei gydytojas poliklinikoje. Ir jis gali suformuluoti žaliojo maitinimosi pagrindus dar ir taip:

Žmonės neturėtų „gydytis“ taip vadinamosiomis „gydomosiomis žolėmis“ - jie turėtų kasdien jas vartoti, kaip maistą ir gėrimą: valgyti, gerti, gaminti arbatas, kepti iš žolių kotletus, virti iš žolių sriubas ir košes. Tai yra, „gydomosios žolės, kurios jei ir rekomenduojamos medicinos, tai po valgomojį šaukštą triskart per dieną ligos metu – gamtai juokinti. Iš tiesų jos turėtų būti kasdieniu žmogaus maistu.

Šio reikalo filosofija akivaizdi – kuo daugiau žolių jūs vartojate, tuo geriau jaučiasi jūsų organizmas. Prie to paties, kas įdomu, kad galima apsivalgyti koku tik norite mėsos-krakmolo maistu. Duoną galima valgyti kepalais, o mėsą ruletai. Bet jūs niekada neapsivalgysite žole! Pažiūrėkime, kaip autorius sprendžia maitinimosi žole problemą. Jis neturi priėjimo prie gamtinių pievų. Todėl savo žolės atsargas jis perka mažose parduotuvėse, naudodamasis amerikietiškais, meksikietiškais, kinietiškais ir žinoma rusiškais šaltiniais. Autorius savo namuose turi tikrai daug

įvairių žolių. Kas gerai, kad žolė pakuotėje jau išplauta ir išdžiovinta. O gal ir neišplauta. O kaip jūs žinote, ten kur žolytė, tai jei ir ne šunys, tai kiti gyvūnai gali tenkinti savo natūralius poreikius. Todėl bet kokios žolės turi būti kruopščiai išplaunamos ir išdžiovinamos. Be to, žolė sterilizacijai nuo vabzdžių, bakterijų ir kirminų kiaušinių turi būti trumpai termiškai apdorojama. Trumpai! Žalia žolė turi pakankamai tankią apsauginę ląstelieną, todėl trumpalaikis – iki 5 minučių terminis apdorojimas neiššaukia žolėje gyvos medžiagos denatūracijos. Tai matosi pagal išorinę žolės išvaizdą. Jei žolė termiškai apdorojama iki 5 minučių, o to pilnai užtenka sterilizacijai, tai ji atvirkščiai, įgauna dar ryškesnę žalią atspalvį. Jei su terminiu apdorojimu įvyko perdozavimas, tai žolė pradeda prarasti spalvą, tuo pačiu prarasdama chlorofilą. Bandydami jūs visa tai atidirbsite patys. Tai ne aukštoji matematika ir ne molekulinė chemija, kur medžiagos pradeda reakcijas griežtai nustatyta tvarka ir dydžiais. Nuostabus dalykas! Jūs sumaišote kartu į vieną užpiltinę dešimtis žolių, kuriose yra milijonai medžiagų ir niekada autorius dar nematė kad jos iškristų, kaip nuosėdos!

Autorius procesą atidirbo organiškai. Imamos pirktinės žolės ir iš jų užverdama arbata. Keletas arbatų užverdama vienu metu. Autorius tam tikslui turi dešimtis įvairiausių arbatinių. Šis virimas tuo pačiu yra ir žolės sterilizacija. Po to, kai išgeriama žolės arbata (vandens užpilas), autorius panaudotos žolės jokiū būdu neišmeta. Reikalas tame, kad užverdant iš žolės į tirpalą patenka tik iki 10 procentų visų joje esančių medžiagų. Jūs mokėjote už žolę 100% pinigų? Ir norite išmesti į šiukšlinę 90%. Jokiū būdu! Autorius šias žoles džiovina lėkštėje ant palangės. Po to jis mala išdžiūvusią žolę į miltus kavamalėje. Tam reikalinga galingesnė kavamalė – 150-200 vatų. Gaunami miltai naudojami, kaip sriubos tirštiklis. Autorius turi didelį puodą iš nerūdijančio plieno. Nenaudoja nei aliuminių, nei indų su sintetinė danga ir niekam to nerekomenduoja. Apie tai jau pradėta rašyti, paskaitysite kitose vietose. Puodas 8 litrų talpos. Autorius užpila jį distiliuotu vandeniu iki pusės. Distiliuotą vandenį autorius gaminasi pats. Palaukia kol vanduo užverda ir suberia į jį sumaltų žolių miltus. Ir papildomai prideda smulkintų žalių žolelių iš žaliosios parduotuvės. Autorius mėgsta krapus, žalius svogūnus, česnako ūglius, kalendrą ir t.t. tokią, kuri yra. Mėgsta pavyzdžiui ir dilgėles. Galima vartoti ir gyslotį, usnis, viksvas.. na viską kas yra iš laukų. Be to autorius vartoja įvairius prieskonius: raudonąjį pipirą, imbierą, šafraną, ilgąją ciberžolę, juoduosius kmynus ir daugelį kitų, o taip pat žinoma česnaką. Ir taip bet kuriame rinkinyje gaunasi labai didelis komponentų kiekis/skaičius. Turėkite omenyje, kad kai kurios parduodamos paketuose žolės yra „žolių rinkiniai“ ir į juos įeina ne viena o keletas įvairių žolių. Ir visas šis kiekis metamas į užvirusį vandenį ir ugnis iškart išjunginama! Ir neiškrenta jokių nuosėdų! Jokiū būdu nevirinti! Žolė po puodo dangčiu pati greitai pasieks reikiamą kondiciją. Negalima virinti! **Žolės komponentai ir pirmoje eilėje chlorofilas pradės irti.** Tą jūs pastebėsite pagal tai, kaip žolė praranda spalvą. Jūs darysite klaidas, kartais pervirsite žolę, bet svarbiausia yra žinoti ko jūs siekiate. O jums reikia pagaminti žolės masę tinkamą vartojimui ir jos nepervirti. Jei neišvirsite iki galo – nebaisu, todėl, kad pastovėjusi po dangčiu sriuba dar netinkama vartojimui ir iki kondicijos privedama maišikliu. Maišiklis vis tiek viską sumals į homogeninę tamsiai žalią masę. Autorius ima užvirtą žalią masę iš puodo šaldytuve tiek, kiek jos reiki ašiai dienai, maišo maišikliu ir valgo su džiovinta juoda duona. Kaskart gaunasi visiškai naujo skonio žolių sriuba arba žolinė košė. Pavadinkite ją kaip norite todėl, kad ji tiršta. Kulinarinės estetikos šioje sriuboje jokios; – skonis taip pat, kaip sakoma „ne gėris“, bet štai jūs, pavalgykite tokios sriubos porą mėnesių ir tada patys pajausite skirtumą. Bet kuriuo atveju, vyresniame amžiuje tas jaučiasi iškart. Ir tam yra biocheminis pagrindas. Kas liečia šios žolinės sriubos estetiką, autorius nori pasakyti, kad tai tik principas, o ne konkretus receptas. Todėl, kad antra, lygiai tokia pati sriuba nesigauna ir autoriui. Komponentai visada skirtingi. Bet jei kulinarai šioje srityje pridėtų bent truputį išradingumo, kuri jie rodo, kad estetiškai gražiai ir skaniai pateikti jums restorane nukankintų vargšų gyvulių mėsą, ar beskonį krakmolą, tai ši estetinė problema būtų greitai išspręsta. Šios žolinės arbatos ir iš tų pačių žolių vėliau daromos sriubos sudaro autoriaus žolinės dietos ašį. Tokiu būdu, žolinė arbata – džiovinimas – malimas – žolės miltai – sriuba, pasiekiamas 100% nupirktų žolių panaudojimas. Būtina akcentuoti, kad išsireiškimas „gydomosios žolelės“ - tai **oksimoronas** ir kvailystė.

Žolelės tiesiog negali būti negydomosios!

Tokie oksimoronai gana dažni. Pavyzdžiui reklama „**anti-bakterinis muilas**“. Muilas negali būti NE „anti-bakterinis“. Chirurgo rankas plaudavo prieš operaciją ir „darydavo jas steriliomis“ dar tada, kai jis nebuvo pardavėjų vadinamas, kaip, neva „anti-bakterinis“. Arba dabar paskutiniu metu tapo madingu reklamuoti baltą duoną, kaip „**produktą be cholesterolio**“. Duonoje, kaip ir bet kuriame kitame augaliniame produkte negali būti cholesterolio. Jis randasi tik gyvulinės kilmės ląstelėse. Daugelis pavyzdžiui galvoja, kad jei susiję su riebalais tai cholesterolio yra bet kuriame aliejuje. Teks tuos nuliūdinti – augaliniuose aliejuose cholesterolio nėra ir būti negali. Taip ir kiekviena žolelė – ji **NEGALI** būti negydomoji! Gali būti, kad sąvoka „gydomosios žolės“ buvo pradėta vartoti tyčia, kad sukurti žmonėms stereotipą, neva žolės, tai kažkas, ką galima vartoti tik ligos atveju. Ir tai, tik po oficialių vaistų ir labai mažomis dozėmis – gydomoji arbata, po valgomąjį šaukštą, tris kartus į dieną. Ir viskas! Tai melas – vienas iš didžiausių, kuriais supainiota žmonija. Ir svarbiausias šios knygos kreipinys į skaitytojus yra, kad **žmogus neturėtų vartoti „gydomųjų žolių“ tik ligos metu - jis turėtų vartoti jas kasdien – per pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius ir vakarienę; Ir visi žmogaus gėrimai turi būti „žolelių arbatos“! Iš žolių reikėtų daryti kotletus, dešreles, sardeles, makaronus ir apskritai viską, kas įmanoma – kas dabar daroma iš mėsos ar krakmolo. Kulinarija turi tapti žoline.**

Ir į šią pusę turi krypti visas kulinarijos meistrų išradingumas ir inovacijos.

Normalios žmogaus išmatos tamsiai žalios spalvos ir turi dvelkti mėšlu, o ne būti dvokiančia krūva, kaip tai yra senosios kulinarijos mėgėjams!

Atminkite seno daktaro žodžius:

Maisto kokybė nustatoma pagal tai, koks jis išeina per galinį išėjimą, o ne pagal tai, iš kokių porceliano lėkščių ir kokiomis sidabrinėmis šakutėmis jis papuola į burną.

Ypač griežtais tampa gydomieji žoliniai principai, kai jūs norite išgydyti savo neišgydomą arba labai sunkiai išgydomą ligą. Šiuo atveju jūs tiesiog neturite kitos išeities, ir jūs esate įremti į kampą. Jūs jau jokiais būdais nebegalite valgyti nei mėsos, nei krakmolinio maisto, nei pasterizuotų pieno produktų. Visą jūsų maistą turi sudaryti ši konkreti žolė ar žolės, kurios padeda esant šiai ligai. Galite daryti iš šios žolės viską, ką norite: arbatas, sriubas, košes, „kotletus“, „dešreles“ ir kitką.; papildomai švieži vaisiai ir sultys. Ir tai jūsų maitinimasis, pakaitomis su „vandens badavimo“ procedūromis – iki pat pilno pasveikimo. O iš tiesų – visą likusį gyvenimą!

Autorius, išskyrus žolelių sriubos ir arbatų virimą jas dar ir kepa. Pietryčių Azijos šalyse ir Kinijoje didelę maisto raciono dalį sudaro keptos žolelės. Naudojasi jie tam skirta aukšta keptuve, apvaliu dugnu, kuri vadinasi „wok“ ir skirta tik žolių kepimui: <http://en.wikipedia.org/wiki/Wok>. Daržovių parduotuvės kiniečių rajone pilna šio žodžio prasme – «Žalios», nes jose plačiausias pasirinkimas žolių skirtų kepimui. Didelis pasirinkimas įvairiausių kopūstų ir žolių. Kiniški kopūstai „čoj“. Iš čia seka įvairovė „bok-čoj“, „Jin-čoj“, „jan-čoj“ ir t.t. Pietryčių Azijos šalių gyventojų sveikata gerokai stipresnė, nei taip vadinamose „civilizuotose“ šalyse. Ir Pietryčių Azijai būdinga, kad pieniškų produktų pas juos nėra visiškai! Ir onkologinių susirgimų gerokai mažiau, nei Europoje ar Amerikoje. Ar jūs žinote kokiose Europos šalyse blogiausi reikalai su sveikata – tame tarpe ir onkologiniais klausimais? – Švedijoje ir Anglijoje, kur didžiausias pasterizuotų pieniškų ir mėsinių produktų suvartojimas!

Autorius turi didelę keptuvę iš nerūdijančio plieno ir labai aukštais kraštais. Reikalas tame, kad žolė labai greitai „sukepa“, t.y. praranda savo apimtį. Tokios keptuvės kraštų aukštis konkrečiai 9 centimetrai. Štai priberi į ją krapų iki kraštų; truputį augalinio aliejaus; ir daug prieskonių: raudonojo pipiro, imbiero ir t.t ir kepi ant nedidelės ugnies, pridengtus ne daugiau penkių (5) minučių. Ir dėl to, kad žolė drėgna nuo plovimo ir vidinio skysčio – faktiškai gaunasi troškinimas garuose. Po 5 minučių iš šių krapų lieka maždaug viena dešimtoji buvusios apimtys, kaip tik vienai-dviems porcijoms. Tai iš principo nauja aukščiausio lygio kulinarija! «Mėlynakraujai», nors mes juos irgi kviečiame chlorofilinio tipo pietums, gali tik pasiraukyti, bet visi tie, kas nepriklauso „mėlynakraujams“ ir kitokiems „išrinktiesiems“ turi pereiti nuo krakmolo, į kurį juos įtraukė dar senovėje – prie žalių žolelių! Gydomosios žolės – ant kasdienio stalo! Be 9

centimetrų aukščio keptuvės autorius pilnomis keptuvėmis vartoja žalius svogūnus, petražoles, česnako ūglius ir patį česnaką. Galima paimti ir laukines žoles, kurios pagal savo vidines savybes stovi gerokai aukščiau už sodo ar daržo kultivuojamus augalus. Žoles galima kepti ne daugiau 5-ų minučių! – Kaip tik užtenka, kad sterilizuoti žolę ir suminkštinti laštelieną, padarant kietą žolę tinkamą valgymui. Taip, žmogus tai ne atrajojantis gromuluojančias gyvulus, bet šiandien žmogus savo virtuvėje turi masę įtaisų, kad padaryti sau prieinamą «**Žalių kraują**» ir nustoti kimšti kleisterį, kaip tai priverstinai darė jo protėviai. Papildomas paaiškinimas laštelienos klausimu «Lašteliena» <http://lt.newikis.com/Lasteliena.html> – tai tas išorinis «**ŽALIŲ**» lašelių apvalkalas – **CELIULIOZĖ** http://en.wikipedia.org/wiki/Cell_wall, kuri gina trapios, žalių augalų laštelės su chlorofilu vidų http://en.wikipedia.org/wiki/Green_plants – žalių augalų, žalių augalų, žalių augalų, žalių augalų, žalių augalų, žalių augalų, žalių augalų! Tai lašteliena daro žolę kietą, ir čia ją mes minkštiname neilgu, apie 5 minučių trukmės terminiu apdorojimu, tuo pačiu sterilizuodami žolę nuo mikrobu ir parazitų.

Ar suprantama, kad kalba eina būtent apie **ŽALIUSIOS AUGALUS**? Tai štai, JAV, sąvoką «Lašteliena» – «CELLULOSE» – celiuliozė, pakeitė kita sąvoka «**FIBER**» - «**Faiber**», lašteliena «**pluoštas**» http://en.wikipedia.org/wiki/Dietary_fiber. Ką jiems tai davė prekybos atžvilgiu? «Fibros» sąvokos pagalba JAV žmonėms parduoda neva teigiamos celiuliozės, kuri gerina žarnyno ir skrandžio veiklą, šaltinį, tokią kepto krakmolo įvairovę, kaip kukurūzų dribsniai, keptos bulvės ir įvairūs čipsai. Bet visi šie čipsai ir dribsniai, arba, kaip juos vadina JAV «**Sirelas**» <http://en.wikipedia.org/wiki/Cereal>, - grynas, **100% keptas krakmolos**, ir neturintis jokio ryšio su naudinga celiulioze! Celiuliozė - «faiber» yra/randasi ir gali būti tik žolėse! Argi tai ne MEGA - apgaulė? JAV, ant bet kurios pakuotės su «Sirelu» užrašas; «Sirelas» – tai bendras pavadinimas šių įvairių dribsnių, kurie yra pagrindinis amerikiečių pusryčių patiekalas, pažiūrėkite į juos: http://en.wikipedia.org/wiki/Breakfast_cereal ir ten parašyta, kad tai, esą, produktas turintis didelį kiekį «fibros», medikų/medicinos rekomenduojamas neva nuo vėžio. Bet juk įrodyta, kad keptas krakmolos – kancerogeninis produktas. O «sirelas» - tai iš tiesų tik keptas krakmolos, o jokia ne lašteliena! Jie nė kiek nesigėdindami, **net Popkorną – šį 100% keptą kukurūzų krakmolą irgi parduoda kaip, esą naudingą laštelieną!** - Kaip gi čia, po viso to nepasakysi: «**Stebuklinga meno jėga!**»

Jokiu būdu neatmeskite **KARČIŲ ŽOLIŲ** – jas būtinai reikia valgyti! Karčios žolės labai naudingos kepenims, o kepenys tai - biocheminis organizmo fabrikas! Žmogaus maiste turi būti kartumo! O žmonės valgo saldžiai, sūriai ir rūgščiai, o kartaus vengia. To daryti negalima! Iškart iš jų dietos iškrenta didelis būtinų kepenims medžiagų ir fermentų kiekis. Kartumas būtinai turi būti žmogaus maiste. Tai tik pačioje pradžioje jums atrodo, «**KARTUMAS**», o vėliau jūs jau norėsite to, kaip saldaus. Tai įpročio dalykas. Kartumas augaliniame maiste – tai visai ne tas pat, kas kartumas gyvuliniame.

Kur paimti tiek žolės?

Žolės šaltiniai yra trys:

1. Sodas, daržas, parduotuvė, turgus. Tai įprasti kultivuojami augalai – žali svogūnai, petražolės, krapai, rūgštynės, kalendra. Šias žoles galima vartoti jas tiesiog tik išplovus.

2. Laukinės vietos: pieva, laukas, miškas. Čia žolė gali būti užteršta išoriškai viskuo kuo galima – lauke tuština žmonės, karvės, šunys, o miške ko gero ir šernai ir t.t. Tačiau laukinės žolės iš principo yra aukštesnio lygio pagal savo maistines ir gydomąsias savybes, nei kultivuojami augalai. Ir skirtumas kartais toks didelis, kad pavyzdžiui laukinė ežiulė panaši į ramunę <http://lt.wikipedia.org/wiki/Eziuole>, - super-gėlė, kaip stiprinant imunitetą №1. O sodinės dekoratyviosios ežiulės efektas http://en.wikipedia.org/wiki/File:Rudbeckia_purpurea.jpg - joks. Jūs tur būt supratote, - būtinai reikia valgyti laukines žoles, bet iš laukinių šaltinių gautą žolę reikia ne tik plauti, bet ir truputį termiškai apdoroti: kepti, virti, troškinti. Kriterijus toks: Termiškai apdorota žolė neturi prarasti savo ryškiai žalios spalvos! Tai yra ne daugiau penkių minučių terminio apdoravimo minkštoms žolės dalims.

Vartoti būtinai reikia visas žolės dalis.

Visus primokė išmesti šakniavaisių lapus: bulvių, burokų, ropių ir t.t., o šita žalia žolė pavadinta „stiebai, lapija“ yra pagal savo maistines savybes gerokai aukštesniame lygmenyje, nei pačios šaknys, ir nepalyginamai! Įdėkite į sriubą burokų, ropės ar bulvių lapiją – pabandykite ir ateityje jūs visada darysite barščius iš šių augalų lapijos. Burokų ir ropės lapija (su stiebais) - tai vienos iš naudingiausių žolių! O jūs pridėkite prie to dar ir finansinę-taupomąją šio reikalo pusę! Labai kietiems smulkiai pjaustytiems stiebams galima prailginti terminio apdoravimo laiką iki 15 min, arba stiebus reikia džiovinti ir trinti iki miltelių būsenos. Šiuo metu yra masė „malančių“ elektrinių prietaisų, net paprastoje mėsmalėje galima malti paprastą šieną. O jūs bandėte paplotėlius iš sumalto šieno miltelių? O juk kviečių stiebai iš principo yra aukštesnio kokybinio lygmens, nei krakmolo grūdai. Paplotėliai iš malto šieno miltelių? O jūs pabandykite, štai tada ir pakalbėsime. Apie duoną pamirškite. Šiuolaikinė duona tai - 100% krakmolas, jei ant pakuotės neparasyta „grūdinė“, ar „kapota“.

Visada augindavo kviečius žmonėms, o liucerną gyvuliams <http://en.wikipedia.org/wiki/Alfalfa>. Visada augindavo bulves žmonėms, o jų lapiją gyvuliams. Pasirodo gyvulius maitino, kaip išaiškėjo, aukščiausios klasės žolėmis, o žmones krakmolu. Kaip neapsiverkti šioje vietoje?

3. Trečias šaltinis – džiovinti gydomieji augalai, parduodami dėžutėse ir pakuotėse – vaistinėse. Dar kartą apie žolių nuodingumą. Iš milijono įvairių pavadinimų žolių - nuodingas galima suskaičiuoti ant rankų pirštų, ir Nr. 1 – nikotino, heroino ir kokaino šaltiniai, kuriais visi ir nuodijasi, ir kurie parsiduoda visur. Nerimas dėl žolių nuodingumo – apsimestinis, parodomasis ir netikras. Informacija apie nuodingas žoles internete pilna visur – vienas „pelytės“ paspaudimas ir yra. Nuodingų žolių – vienetai. Daugumoje vietų jos tiesiog neauga. Praktiškai, jei jūs nesusigaudote žolėse – nešienaukite visko paeiliui lauke – imkite tik tas, kurias pažįstate. O jei jūs gyvenate miesto centre, tada jums lieka tik turgus ir vaistinė. Tai brangu, todėl tikrai verta daryti išėigas už miesto skirtas rinkti žolėms. Grybų rinkti gi daugelis važiuoja Tai kodėl nenuvažiuoti rinkti žolių?!

Maitinimosi tema atverta.

Arba, kaip sakoma JAV – autorius padarė savo „point'ą“. Ar «mėlynakraujai» norės persijungti nuo hemoglobino ir mioglobino prie chlorofilo, ir ar krakmolo valgytojai valgys žoleles – parodys laikas. Tik nereikia vartoti žodžio „dieta“. «Dieta» čia netinkamas žodis, kaip kažkas laikino, ko po kažkurio laiko bus galima atsisakyti. Atvėrus temą, mes turime išsklaidyti keletą paplitusių mitų susijusių su konkrečiais produktais, o jūs pažiūrėkite patys, kas slėpėsi po pavadinimų etiketėmis. Tada jūs eilinį kartą suprasite, kad mes neturime kito kelio išskyrus maitinimąsi žolėmis.

Silpnas kokaino tirpalas.

Mes jau minėjome, kaip sako amerikiečiai, „SCAM“ - «Skem - «Лохомпон» parduodant silpną kokaino tirpalą kaip populiarių gėrimą „Koka-Kola“. Ir daug kalbėti apie šį globalų smegenų debilinimo produktą neverta. Kitas globalus smegenų debilinimas - tai

Afera kalbant apie «cholesterolio žalą».

– Cholesterolis negali būti žalingas organizmui dėl paprastos priežasties – tai dažniausiai sutinkami riebalai – gyvų organizmų ląstelių membranų steroidai. Tai gyvų būtybių žymuo. Cholesterolis gaminamas kepenyse, iš čia ir jo pavadinimas «CHOLE – tulžis», «STEROL»- "Steroidas". Tai yra cholesterolis - «Tulžies steroidas». VIKI sako: «cholesterol is essential for all animal life» - «Cholesterolis gyvybiškai būtinas visai gyvų būtybių kilmės gyvybei». <http://en.wikipedia.org/wiki/Cholesterol> «Cholesterolis būtinas, kad palaikyti ląstelių membranų pratakumą ir stabilumą esant dideliame išorinių temperatūrų diapazonui.». Didžioji žmogaus hormonų dalis – cholesterinai. Įžymūs „bodybilingo“ steroidai – cholesterinai. Jei kriminalistas nusikaltimo vietoje randa riebalus, kuriuose cholesterolis – tai gyvulinės kilmės riebalai, tame tarpe ir žmogaus. Akivaizdu, kad negali būti toksiška medžiaga, kuri dideliais kiekiais sutinkama

žmogaus organizme.

Cheminiai elementai, normalos ribose nesantys žmogaus organizme – labai toksiški (nuodingi). Pavyzdžiui tas pats aliuminis neuro-toksiškas. **Aliuminio** esant normaliai būsenai, organizme nėra nė vienos molekulės. **Ličio** elemento žmogaus organizme nėra. **Gyvsidabrio** nėra. Visa tai labai toksiškos medžiagos. Dabar įrodyta, kad virtuviniai aliuminiai indai buvo blogas išradimas.

Sintetiniai polimerai, tas pats polietilenas, polisteras, nailonas ar dederonas, svetimi žmogaus organizmui ir todėl toksiški. Nešioti nailoninius baltinius ar elastines pėdkelnes – negeras įprotis.

Taipogi blogas išradimas buvo ir virtuvinių indų dengimas, neva „nepridegančiu sluoksniu“. **Teflonas** pasirodė esąs kancerogenu <http://www.kathleenbarnes.com/healthy-lifestyle/throw-away-your-teflon-cookware>. **Ftoras** svetimas žmogaus organizmui ir irgi labai toksiškas. Todėl jį deda į dantų valymo pastas, kad žmonės nebūtų pernelyg sveiki. «Ftoras labai toksiškas kepenims», - perspėja kanadiečių ekspertas «Fluoride is “highly toxic to the liver,” expert Andreas Schuld of Vancouver, BC Canada said. <http://www.rense.com/general12/fl.htm>. **Schuld**, - visuomeninės organizacijos vadovas «Apnuodytų ftoru vaikų tėvai» - «Parents of Fluoride Poisoned Children», paaiškino, kad «ftoras įsiterpia į skydinės liaukos hormonų metabolizmą, sukeldamas jos ligą, prieinančią net iki miastenijos, apibūdinamos progresyviu raumenų jėgos mažėjimu, prieinančią iki nesugebėjimo kvėpuoti». “In the liver all fluorides interfere with the metabolism of thyroid hormones, creating thyroid disorders and associated diseases, such as muscle diseases, heart disease, etc.” Other effects can include a serious muscle disease that causes pain and weakness”.

Bet kurie taip vadinami «vaistai», parduodami vaistinėse – toksiški. Todėl, kad tas pats «sulfadimezinas» ar «penicilinas» normaliomis sąlygomis žmogaus organizme nesutinkami. **Bet kurie sintetiniai vaistai iš vaistinės – nuodas ir turi farmakologiškai taip vadinamą «LD-50», tai yra «dozę kuri užmuša 50% bandomųjų gyvūnų».** <http://en.wikipedia.org/wiki/LD50> Tai yra bet kurie sintetiniai vaistai iš vaistinės turi «LD-50». Be šio «LD50» jų nebūtų išleidę pardavimui. Tai pirmiausia, kas turi būti apibrėžta farmakologiniuose tyrimuose, kad būtų galima išleisti į rinką. Pagal apibrėžimą bet kurie sintetiniai vaistai – nuodai. **«Vaistai turi būti toksiški, kad juos išleistų į rinką. Ar čia ne „kreivų veidrodžių karalystė“?**

O cholesterolis ne toksiškas. Todėl, kad jo organizme daug ir jis yra gyvybiškai būtinas. Matomai būtent dėl to jį taip intensyviai ėmė mažinti žmonių organizmuose. Oficialioje medicinoje juk viskas atvirkščiai: litį, kuris svetimas organizmui reikia vartoti, o štai savo cholesterolio lygį mažinti. Ekspertams žinoma, kad cholesterolio kraujyje padidėjimas – tai kompensacinė organizmo reakcija į stresą. Tai yra, padidintas cholesterolio organizme kiekis, padeda išvengti sunkesnių organizmo pažeidimų esant dideliame stresui. Tai patvirtina ir šie faktai, kad žmonės, su «normalizuotu» tabletemis cholesterolio kiekiu kraujyje, nuo stenokardijos miršta, kaip musės. Tai yra ligoniai miršta esant normaliam cholesterolio kiekiui, tačiau greitai! Citatos: «Daugelis rimtų tyrimų pakankamai išsamiai parodo, kad kuo jūs vyresnis ir kuo didesnis yra jūsų cholesterolio lygis, tuo geriau jums ir jūsų ilgaamžiškumui! Štai pavyzdžiui ką šiuo klausimu paskelbė žinomas anglų medicinos žurnalas The Lancet 2001 m. vasarą: «Mūsų duomenys patvirtina anksčiau gautus faktus apie didesnę mirtingumą tarp pagyvenusių žmonių su žemesniu cholesterolio lygiu ir parodo, kad pastoviai žemas cholesterolio lygis organizme faktiškai padidina mirties riziką». (Originale: «Our data accord with previous findings of increased mortality on elderly people with low serum cholesterol, and show that long-term persistence of low cholesterol concentration actually increases the risk of death».) http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part4c_prn.html O štai dar vienas iš naujesnių ir ne mažiau įdomus tyrimas iš Europos, kurio rezultatai buvo paskelbti JAV "Archive of Internal Medicine", Amerikiečių medicinos asociacijos organe, kuriai priklauso visi M.D.: «Aukštas bendras cholesterolio lygis nepadidina mirties rizikos nuo širdies-kraujagyslių ligų, tarp asmenų vyresnių nei 85 metai ir yra susijęs su mirtingumo mažėjimu nuo visų kitų priežasčių. ». N-E-P-A-D-I-D-I-N-A... Ten pat: «...[nepriklausomai nuo LDL cholesterolio lygio. — red.] žemutinis HDL cholesterolio lygis asocijuojasi su dvigubai (2.0) išaugusia

mirtingumo rizika nuo širdies-kraujagyslių ligų...» Ir suprantama kodėl. Todėl, kad preparatai, mažinantys cholesterolio kraujyje kiekį - mažina tuo pačiu kraujyje labai reikalingus energijos pernešimui tarp ląstelių «Coenzyme Q», pagal funkcijas panašius į ATP, ir ardo kepenis. «statin drugs block your body's production of coenzyme Q. http://en.wikipedia.org/wiki/Coenzyme_Q. And this nutrient is so critical to your cellular "energy engines" your heart can't beat without it». <http://wrightnewsletter.com/reports/cholesterol/?gclid=CMjN-orlwqCFEM85Qod5VVRrw> «FDA (Federal Drugs Administration, tai taip pat produktų ir vaistų kontrolės Valdyba JAV — ta pati Valdyba, kuri 1997 m. leido pardavinėti statiną Baycol. Po kruopščių jo saugumo tyrimų, — neseniai paskelbė, kad mirtingumas nuo Baycola (fatal rhabdomyolysis) 16-80 kartų aukštesnis, nei nuo kitų vaistų iš statinų šeimos.»

Taip pat buvo parodyta, kad žemas cholesterolio lygis irgi blogai ir asocijuojasi su hemoraginiu insultu. «it also showed that low cholesterol increases the hazard of the less common but potentially devastating hemorrhagic strokes that result from burst blood vessels in the brain. <http://www.rense.com/health/choil.htm> «dar tolimame 1999 metų vasaryje, 24-joje Amerikos kardiologų asociacijos konferencijoje buvo pristatytas tyrimas, kuriame žemas cholesterolio lygis buvo susietas su insulto rizika. Jis parodė, kad pas asmenis su žemesniu cholesterolio lygiu nei 180 mg/dl (~4,6) insulto rizika dvigubai didesnė, nei esant cholesterolio lygiui 230 mg/dl (~5,9).

Intensyvi, aukšto cholesterolio kiekio kraujyje terapijos priežastis paprasta, - jei nemažinti kraujyje cholesterolio kiekio, tai daugiau mažinti nėra ko. Tai iš ko tada medicina gaus pelną? «Viso penketas įžymiųjų mažinančių cholesterolio lygį vaistų — Pravachol, Mevacor, Zocor, Lescol u Lipitor — kažkam duoda \$25,6 milijardų pelno. Ir tai tik didmeniniai doleriai! Kol šie vaistai atkeliauja iki „pacientų“, jų kaina išauga mažiausia dvigubai». http://agelessnutrition.com/articles/cholest/part2c_prn.html

Todėl mes matome MIP štai tokius tvirtinimus: «Vištų kiaušiniai ardo sveikatą» <http://top.rbc.ru/wildworld/02/11/2010/492258.shtml>. — «pagal kanados dietologų duomenis, vištos kiaušinių trynys pasirodė daug kenksmingesnis nei „greitas maistas“. Reikalas tame, kad trynyje yra didžiulis kiekis cholesterolio, beveik dukart didesnis, nei šios medžiagos kiekis greitojo maisto restoranų patiekaluose». Tačiau bet kuris moksleivis žino, kad iš kiaušinio trynio išsivysto visas gyvas organizmas, todėl jame yra numatytas didelis cholesterolio kiekis, kaip ir kiekvienoje gyvoje būtybėje. Kaip fundamentaliai kiaušinio trynys gali būti kenksmingas, jei iš jo išsivysto sveikas gyvas organizmas? Atsimenate, mes jau kalbėjome apie tai, kaip reikia valgyti kiaušinius — skystai ar kietai virtus? Nei taip, nei taip! Reikia paleisti žalią kiaušinį, atskirti trynį ir išgerti. Baltymą irgi galima panaudoti, tačiau skirtingai nei trynį — termiškai apdorotą, o su žaliu — tik cementą maišyti.

Arbata

Apie paprastą indišką arbatą. Tik vienas žodis — **LAPAS!** Jam tinka visi gyvavalgystės principai. Ar užvirti žalią lapą principas pilnai atitinka gyvavalgystę? Taip, atitinka! Tokiu būdu, **žalia arbata — tai gyvavalgystė. O juoda arbata — ne!** Juodoji arbata denatūruota pirminiu terminiu apdorojimu. **Juoda arbata — juoda todėl, kad lapas apanglėjęs.** Ir kaip toks, kokybiškai iš principo blogesnis už žalią lapą. Iš principo! Todėl daugumoje, visur ir siūlomas būtent juodos arbatos — denatūruotos vartojimas. Anksčiau tai buvo aristokratijos gėrimas. Į Rusiją arbata atėjo iš Persijos. Buvo laikai, kai Persija buvo Indijos dalis. Tradicinis „rusiškas virdulys“ irgi buvo atvežtas iš Persijos <http://phototimes.ru/image/11395372/>. Greičiausiai arbata ir virdulys (camobap) buvo atvežti į Rusiją Petro Pirmojo Persijos žygių laikais. Bet tai buvo skirta tik aukštutinei aristokratijai. Paprastai liaudžiai buvo skirta angliška juoda arbata tik po to, kai Anglija galutinai užkariavo Indiją antroje 19-o amžiaus pusėje ir pradėjo „nuodyti“ planetą juoda arbata iš savo rankų, gaudama iš šios prekybos fantastinius pelnus. Indija buvo Anglijos kolonija ir visi pinigai iš prekybos arbata ejo Britanijos imperijai. Ši padėtis, tarp kitko, išsilaukė iki šių dienų, kai formaliai Indija, esą „nepriklausoma“. Bet kas liečia savo arbatą, tai Indija su tuo neturi nieko bendro, todėl, kad visą indišką arbatos derlių nuėmimą ir eksportą kontroliuoja anglų oligarchai monopolistai nuo pat pradžių.

Rusijoje juodoji arbata buvo įdiegta anglų agentų, o būtent arbatinės firmos «**Visotckio**», kurios štabo-būstinė buvo Londone http://en.wikipedia.org/wiki/Wissotzky_Tea. Kompanijos filialas «Wissotzky Tea» buvo atidarytas Maskvoje tik 1849 metais **Kalmano-Volf Jankelevičiaus** (Visotskio) (Kalonimus Wolf (Kalman-Volf, Vulf Yankelevich). Iki tol rusų liaudis arbatos gėrimo nepažinojo. Vienu iš žinomiausių Visotškių arbatos firmos reklamos agentų Rusijoje buvo žinomas sionizmo vadas **Ašeris Cvi Girš Ginsbergas** – Asher Zvi Hirsch Ginsberg (18 August 1856 – 2 January 1927), jis gi ir **Achad Chaam**. Nuo 1908 iki 1922 metų, labiausiai arbatos gėrimo Rusijoje plitimo metais, vienas iš Pirmojo Sionistų Kongreso Bazelyje vadų 1897 metais **Ašeris Cvi Girš Ginsbergas** buvo Visotškių kompanijos šabo-būstinės Londone Direktoriumi. http://en.wikipedia.org/wiki/Ahad_Ha%27am. Tokiu būdu, už arbatos gėrimo tradiciją Rusijoje rusai turi būti dėkingi anglų sionistams. Tai yra, tai Anglija išūdė Rusijai arbatą ir pilna ta žodžio prasme „deginta(палёный)“. **Juoda arbata – tai deginta**. O juk Rusija tai ne akmeninis Londonas, ir rusiškuose laukuose kur dursi – žolė pagal visus parametrus geresnė nei indiška arbata. Tokios: jonažolės, dilgėlė, aviečių lapai, vyšnių, serbentų ir panašiai. Po to, kai autorius pradėjo gerti daug žolių arbatų, jis nustojė vartoti įprastą indišką arbatą – tiek jis atrodė blogesnės kokybės, kad organizmas indiškos juodosios arbatos jau nebenori ir nepriima. Ir dar vienas svarbus momentas – o būtent, kad žalios arbatos į šiukšlių kibirą išmesti negalima – ją reikia suvartoti pilnai! Štai kodėl žalią arbatą reikia pirkti tik aukščiausios rūšies. Po to, kai žalias arbatos lapas karštame vandenyje suminkštėja, jį ne tik galima, bet ir reikia naudoti visur, kur įmanoma – į salotas, bulves, grikių košę, sriubą ir t.t. Daugelyje Šiaurės Rusijos vietų naudota žalioji arbata dažnai gali būti vieninteliu, taip reikalingu žmogaus organizmui žaliojo chlorofilo ir kitų gyvų medžiagų šaltiniu. O štai naudota juodoji arbata, taip, kaip ji deginta ir perdegusi - didelės naudos iš jos nebus, nors alkanu metu reikėtų ir juodąją arbatą džiovinti, malti ir vartoti.

Gana įdomiai arbatos vartojimo atsiradimas pastebimas lingvistikoje. «Čaj (Chai,arbata)» – gėrimas, ir kiniškai, ir indiškai, ir rusiškai taip ir skamba «Čaj(Chai)», tai yra, kaip pats gėrimas, taip ir jo žodis atėjo į Rusiją, kaip sakoma iš ten – iš Indokinijos. Tai štai, simbolis ivrito kalba, grafinis ženklas «čaj(chai)» – VIKI citata: «ČAJ – TAI JUDAIZMO SIMBOLIS: http://en.wikipedia.org/wiki/Chai_%28symbol%29 Taip, kad Visotskis ir sionistai čia netgi labai prie ko. **Chai – skamba pagal hibru – «[xai]** – kas yra pasisveikinimas anglų kalba. Tai simbolis ir žodis, būdingas būtent žydų kultūrai ir susideda iš žydų raidyno raidžių Chet (ח) ir Yod (י). O pagal ivritą žodis chai (יח) reiškia «GYVYBĖ», kas reiškia dar žydišku žodžiu «CHAIM» kaip išryškėja žydų lozunge «`am yisrael chai!» (יְהוּדָא לְרַבְרָבָא דְּמַרְכְּלָא, «Tegyvuoja Izraelio tauta»). Beje, rusų kalba – raidė Chet (ח) reiškia skaičių «Pi» 3.14. Kaip gali būti skaičius «Pi» – gyvenimo skaičiumi? Kažkas iš aspirantų visai neseniai kėlė šį klausimą. «Ryšium su gematria **skaitinė reikšmė raidžių «Xai» – «18» (žiūr. «Lamedvavniks» http://en.wikipedia.org/wiki/Tzadikim_Nistarim#Lamedvavnik.2Fs) Todėl pas žydus skaičius «18» – tai dvasinis skaičius, nešiojamas ant kaklo kaip amuletas, kartu su „Magen David'u“ ir ženklų «HAMSA» – «Delnas su akimi»: <http://en.wikipedia.org/wiki/Hamsa>. Be to, kai žydai dovanoja saviems pinigais, tai jie dovanoja tokį skaičių, kuris dalijasi iš „18“, pavyzdžiui 1800\$, 3600\$ ir t.t. «Chai» populiari šaknis žydiškuose varduose – «Хайя», «Хаум». **Tarp žydų tostas «l'chaim», reiškia «Už gyvenimą!», «Būkime sveiki!», «Lechaim» – Tai yra nuo išsireiškimo ivrito kalba «LE-CHAIM» (būkite sveiki), panašu, kad kilo rusiškas žodis «лечим, лечение, лечить (gydome, gydymas, gydyti)».****

Tiesiog žodis «лечение (gydymas)» sudarytas taip seniai, kai šis ivrito žodis «Chaim» – gyvenimas skambejo, kaip «(čaim) чаум». Žr. taip pat apie «Gyvenimo medį» – «Etz Chaim» http://en.wikipedia.org/wiki/Etz_Chaim. Biblijoje, Toroje ir Talmude žodis skamba, kaip «(Čai) Чаи», bet dabartinėje anglų kalboje tariamas, kaip «CHAI»- The most common spelling is «Chai», The usual modern pronunciation of this word is [xai], while a transcription of the Biblical and Mishnaic pronunciation would have likely been [hai] (with a pharyngeal consonant)». http://en.wikipedia.org/wiki/Chai_%28symbol%29

Tokiu būdu gaunasi, kad «(arbata) ЧАЙ» ivrito kalba – tai «gyvybės gėrimas», judaizmo simbolis http://en.wikipedia.org/wiki/Chai_%28symbol%29 , - skaičius «pi» 3.14, žydų tostas «l

sveikata! ir «(Lečėnija)Ле-Ченуе» – iš tiesų tai «Le-Chanie» – tiesiog šiuolaikiškas ivrito raidės Chet (ח) tarimas, kaip «chai». <http://en.wikipedia.org/wiki/Heth> Finikiečių žymėjimas – skaičius «8» http://en.wikipedia.org/wiki/File:Phoenician_heth.svg. Prie viso to raidė «(čet)chem» iš tiesų aštuntoji žydu raidyno raidė. Ir kaip matote, rusų kalboje iš tiesų skaičius «8» «(lyginis)ЧЕТНАЯ», tai yra ir pavadinimas «chem(lyginis)» – «неchem(nelyginis)» – tai ivritas. Be viso to, pats žodis «уффа(skaičius)» – tai ivritas, kaip ir viskas, kas prasideda raide «у(c)»/»у(č)». Ir tai gali pasirodyti visai ne šiaip sau, kad žydiška raidė «chem(čet)» iš tiesų – skaičius «Pi» – 3.14. Štai tokia „kabala“ paslėpta po paprastu žodžiu «чай(arbata)».

Bulvėse vertingiausia – taip, taip – tai lupenos!

Jei jums pasiūlys pasirinkti – valgyti nuvalytas bulves ar lupenas – valgykite lupenas. Valytose bulvėse nieko išskyrus krakmolą nėra. Biochemikai seniai ištyrinėjo, viskas jau nustatyta kokybine ir kiekybine prasmėmis. Lupenose randasi 98% visų biochemiškai naudingų bulvės sudedamųjų. Būtent paviršiaus odelėje sėklų spurgeliai, o viduje, jei bulvė virta tik krakmolą, t. y. kleisteris tapetams (klijai). Tokia pati ir grūdo vidinė sudėtis: viskas kas svarbu kiaušė – viduje krakmolą. Todėl 19-o amžiaus viduryje vietoje malūnų ir girnų duonos pramonėje Vakaruose buvo sugalvoti metaliniai, kaip mėsmalės įrankiai, atskiriantys grūdo išorinį apvalkalą nuo vidinio krakmolo. Tai yra grūdų perdirbimo procesas iš esmės toks pat, kaip ir bulvių skutimas – naudingas išorinis sluoksnis eina gyvulių maitinimui, o vidinė krakmolo klijuojamoji dalis – žmonėms. O toliau bulvės dar ir vandenyje bus išvirtos, kad ir mineralinių druskų jose neliktų. Tai tam, kad joje be švaraus virto krakmolo jau tikrai nieko kito nebeliktų, ir todėl be druskos jos valgyti neįmanoma – ji tampa kartono skonio. Nors visais atvejais būtų paprasčiau pagaminti nedidelį automatinį prietaisą, kuris karštame vandenyje šepetiais tiesiog plautų bulves. O vėliau pagaminti garinę kamerą su slėgiu, kaip didelę troškintuvę, bet taip, kad į ją galima būtų nesunku didelį konteinerį bulvių sutalpinti – 10-15 minučių ir pilnavertės bulvės paruoštos su visomis naudingomis medžiagomis, visam kareivių pulkui. Ir jų net sūdyti nereikėtų, nes būtų išsaugomos visos mineralinės druskos.

«IN VINO – VERITAS?»

«Kada jūs perkate butelį, tegu net paties brangiausio vyno, nesvarbu kokio, nes į bet kurį vyną tam, kad sustabdyti rūgimą pridėti «sulfitai». Konkrečiai į vynus prideda sieros dioksido/natrio bisulfito http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium_bisulfite. Tai įprastas foto - fiksažas! Užėikite į bet kurią vyno parduotuvę, paimkite patčio brangiausio prancūziško ar itališko vyno butelį ir etiketėje smulkiomis raidėmis rasite parašyta «sulfites» <http://en.wikipedia.org/wiki/Sulfites>. Tai foto-fiksažas. Mes 1950-ais-1980-ais metais savo fotografuotas juostas ryškindavome patys, ir visi žinojome šią foto chemiją, nes foto ryškalai ir foto fiksuojanči medžiaga (fiksažas) buvo parduodami «Prekės laisvalaikiui» parduotuvėse. Foto – fiksažas, kuriuo fiksuojamas vaizdas foto juostose – tai visiškai švarus sulfitas, kurį pilą į vyną! Štai Wiki informacija: <http://ru.wikipedia.org/wiki/ фиксаж> Paragrafas «Кислый фиксаж». «Кислый фотографический фиксаж содержит метабисульфит или бисульфит калия или натрия. В таком фиксаже действие проявляющих веществ, занесённых с фотослоем, быстро прекращается, так как в кислой среде нейтрализуются щелочные компоненты проявляющего раствора».

«Rūgštus foto fiksažas turi savyje metabisulfitą arba natrio ar kalio bisulfitą. Tokiame fiksaže ryškinančių medžiagų, uždėtų su foto-sluoksniu, veikimas greitai nutrūksta, nes rūgščioje terpėje neutralizuojami šarminiai ryškinančio tirpalo komponentai». Kalbant paprasčiau, foto užtvirtintojas – fiksažas(bisulfitas ar apskritai koks nors sulfitas) nusodina ant foto juostos sidabro druskas. Tai yra, jei jūs dabar norite patys užfiksuoti savo foto-juostą ar foto-popierių, tai galite tą padaryti brangiame prancūziškame vyne.

Tarp kitko, **foto ryškalai hidrochinonas** papildomai naudojami, kaip „vaistai“ nuo

maliarijos. Tai yra, kai jūs patys ryškinate juodai-baltą foto juostą ar popierių, tai pas jus yra dvi vonelės: pirma – su vaistų nuo maliarijos tirpalu – hidrochinonu; o antra su medžiaga, kurią beria įbutelius su vynu, kad jį išsaugoti (konservuoti). Tai natūraliai užfiksuoja (užtvirtina) ta pačia medžiaga, kaip ir foto-juostą.

Ir ko tada verti visos šios vadinančių save „vyno žinovais“ ir „degustatoriais“ kalbos, kai jie net nežino, kad geria paprastą foto-fiksažą?! Ką jie ten uosto bokaluose? Kokią «puokštę», kokie jie «degustatoriai», kai negali užuosti paprasčiausio foto-fiksažo! Na ir ką? Ir toliau bandysime protingais veidais, apsirengę smokingais, kaip protingi, linguodami galvą ir užvertę akis, uostyti vyną? O kaip dėl to, kad užuosti foto-fiksažą? Uostyti nėra prasmės.

Dabar ir alų, ir girą pila į plastikinius butelius ir gamina greičiausiai taip pat, beje, beveik visi gėrimai – tai vanduo iš krano ir pipete pridėti giros kvapai. – Vualia! Dabar bet kurie absoliučiai kvapai ir spalvos -tai cheminės medžiagos – jas ir krauna. Prieita iki to, kad net maisto kvapas rūkytų gaminių – paprasčiausiai užlašinamas pipete. Kas jums dabar, bent jau Vakaruose, ką nors rūkys? Rūkyta dešra JAV nerūkoma. Kvapas išgaunamas tik pipete.

O dabar pažiūrėkime konkrečius rinkinius vyno gamybai. Medžiaga sustabdanti rūgimo procesą tai jau minėtas natrio bisulfitas/sieros dioksidas. Štai žiūrime, kas yra pardavime vyno gamybai: <http://www.eckraus.com/PS110.html>. Arba taip vadinamos «Kempdeno Tabletės», kurios yra ne kas kita, kaip grynas foto-fiksažas – natrio metabisulfitas (lietuvių kalba medžiagos beveik nėra). Žiūrėkite patys: <http://www.eckraus.com/PS115.html>. Štai citatos tekstas. «Many winemakers will turn to sulfites such as that found in Sodium Bisulfite or Campden Tablets». – «Dauguma vyno gamintojų fermentacijos sustabdymui naudoja sulfitus, tokius, kaip Natrio Bisulfitas ar «Kempdeno Tabletės», - kurie yra grynas natrio metabisulfitas! <http://www.eckraus.com/wine-making-stop-fermentation.html> ir <http://www.eckraus.com/wine-making-sodium-bisulfite.html> – Štai parduodami 8 uncijų bisulfito paketėliai, skirti vyno gamybai <http://store.homebrewheaven.com/sodium-bisulfite-8oz-p672.aspx>

Faktiškai tuo pačiu foto-bisulfitu, tik kitu būdu, sieros dioksido dujų pavidalo, dabar apdorojami visi džiovinti vaisiai ir riešutai, pavyzdžiui tos pačios vynuogės ar razinos, datulės, figos(inžyras), abrikosai, džiovinti vaisiai kompotams, žemės riešutai ir t.t.! Kuriuos vartodami, jūs vartojate vis tą patį foto-fiksažą – fiksuojate, užtvirtinate, konservuojate viską pas save organizme, stabdydami biocheminius procesus! Anksčiau, kai vynuogių vinas daugeliui apskritai buvo nepasiekiamas, fermentaciją stabdydavo šalčiu, patalpindami bačkas su vynu į šaltus. O dabar? Kam tas vargas? Kaip kalbėjo aktorius Papanovas filme «Briliantinė ranka»: «Pakanka vienos tabletės!». Ir galima laikyti vyną esant bet kokiai temperatūrai, ir nereikia jokių, daug kainuojančių šaldytuvų! <http://www.eckraus.com/PS115.html>. Štai pažiūrėkite į fotografiją, kur pavaizduotas standartinis parduodamas rinkinys vyno gamybai. Matote paketėlį su baltais milteliais – tai natrio bisulfitas (arba kalio) – foto- fiksažas: <http://www.amazon.com/The-Home-Brewery-Making-Equipment/dp/B0006UFY6O>

Gojų alus

Ir taip, jūs suprato, kad gyvas vinas hermetiškai uždarytuose buteliuose neparduodamas ir net negali būti parduodamas. Jis gi pastoviai rūgsta ir išskiria dujas. Todėl vinas turi būti kažkuo fiksuojamas, tegu ir foto-fiksažu. Tas pat liečia ir visus kitus gėrimus išgaunamus rūgimo proceso būdu, pavyzdžiui alų ir girą. Ir ryšium su tuo, kad dabar paslapčia pridėti gryno spirito į vyną ar alų – jau nusistovėjusi tvirta tradicija; ir dabar nupirkti vyną ar alų neatskiestus spiritu – tai tas pat, kaip žaisti «rusišką ruletę»(kalbama apie Rusiją, vert. pastab.); kilo klausimas – ar nebus mažiau pavojinga gaminti vyną, obuolių sidrą ar alų namų sąlygomis. Tuo labiau, kad, nors vinas ir alus nėra, kaip žolė, aukšto lygmens maistas; bet jei juos rauginti patiems, tai jie atitiks gyvavalgystės principus. Gyvo vyno ar alaus jūs negalite nusipirkti hermetiškai uždarytuose buteliuose, net jei ant jo užrašyta «gyvas alus». Jei talpa uždaryta hermetiškai, reiškia turinys ne gyvas, o fiksuotas, jei ne foto-fiksažu, tai kokiu nors kitu chemikatu – kad ir tuo pačiu, labai populiariu tam reikalui etilo spiritu. **Jei alus stipresnis nei 4%, o vinas 9-11%, tai reiškia, kad jie**

praskiesti etilo spiritu. Taip žmonės to nežinodami tampa alkoholikais. Nors tapti alkoholikais galima geriant ir namų gamybos alkoholinius gėrimus (vert. pastaba).

Priminsim, kad niekada etilo alkoholio molekulė grynu pavidalu nėra sutinkama natūraliame alkoholyje, tai yra nefalsifikuotame vyne ar aluje, ir kad natūralaus alaus ar vyno „laipsnis“ skiriasi iš principo nuo cheminio etilo spirito „laipsnio“. Natūralaus vyno ar alaus «laipsnis» egzistuoja juose tik kaip aktyvuotos fosforilintų atskirų alkoholio molekulių dalys, neatskiriamame komplekse su kitomis fosforilintomis natūraliomis molekulėmis. Ir savo esme, tokie fosforilinti atskirų alkoholio dalių kompleksai – tai visai kitos medžiagos, neturinčios jokio ryšio su distiliuotu alkoholiu, kuris savaime yra gryna molekulė – grynas nuodas ir būtent tuo labai pavojingas, kad labai panašus į natūralų alkoholį! Natūralus ir distiliuotas alkoholis, tai iš principo skirtingos molekulės. Kas jums pasakė, ar jūs gal patys taip supratote, kad natūralus alkoholis ir distiliuotas – tai viena molekulė – ethanol (C_2H_5OH)? <http://en.wikipedia.org/wiki/Ethanol> Medžiagos gamtoje tai visai ne tas pat, kas medžiagos mėgintuvėlyje!

Skirtingai nuo natūralaus alkoholio, distiliuotas alkoholis organizmui – „Trojos arklys“, patenkantis į organizmą dėl savo panašumo į natūralias molekules, nors iš tikro – tai nuodas. Bet natūraliame vyne ir aluje nėra nė vienos pilnos alkoholio molekulės – ten gryno spirito nėra! Ir tam, kad jį išskirti iš natūralaus vyno ar alaus reikia naudotis tam skirtais fizikiniais cheminiais gryno alkoholio išskyrimo metodais iš sudėtingų fosforilinių gamtinių komponentų. Žmogaus organizme nėra ir nebūna grynų molekulių – to paties cukraus kraujyje. Ar jūs galvojate, kad kraujo analizės metu nustatomas „cukrus kraujyje“ - yra toks pats cukrus, kuris parsiduoda parduotuvėje ir plaukioja kraujyje? Todėl valytas cukrus toks pats „Trojos arklys“ organizmui, kaip ir distiliuotas alkoholis, ir toks pat kenksmingas. Panašus, bet ne tas! Todėl, kad patenka į organizmą, kaip diversantas su padirbtais dokumentais ir su įklijuota svetima fotografija!

Nuo natūralaus alkoholio gyvo natūralaus vyno ar alaus, niekada negalima tapti alkoholiku. Viduržemio jūros regione nuo senovės gėrė natūralų vyną – ir nebuvo alkoholikais! Vokietijoje Viduramžiais niekas nebuvo alaus alkoholiku, todėl, kad alus buvo gyvas – natūralus. Tai tik dabar atsirado neva „alaus alkoholikai“, kai jie iš tiesų patys paprasčiausi įprasti – spiritiniai. Todėl, kad alų dabar falsifikuoja skiesdami spiritu ir pridėdami sintetinių alaus kvapų. Tokiu būdu, dabar yra tiesioginės prasmės gaminti savo nuosavą vyną ir alų, tuo labiau, kad tam reikalingas smulkus įtaisas, už kurio panaudojimą nėra ir negali būti jokios kriminalinės atsakomybės, ir kuris vadinasi «Эрлок(Erlok)», arba stiklinis «oro vožtuvas». Tai išlenktas stiklinis ar plastikinis vamzdelis, į kurį įpilama keletas mililitrų vandens, kuris ir veikia, kaip «oro vožtuvas». Jis praleidžia angliarūgštę, išsiskiriančią rūgimo proceso metu tokiu būdu, kad rūgimo inde, hermetiškai užkimštame kamščiu, palaikoma bedeguonė atmosfera, kuriai esant tik ir gali vykti šio rūgimo procesas. Nereikia mokytis biochemijos pagrindų, reikia tik žinoti, kad jūs negalėsite pagaminti nieko ką galima vartoti, jei nepasirūpinsite bedeguone atmosfera inde. Todėl, kad toks rūgimo procesas arba biochemiškai «GLIKOLIZĖ», vyksta tik bedeguonėmis anaerobinėmis sąlygomis. Bedeguonės sąlygos ir sukuriamos «erlok», «vandens vožtuvu», ar «oro», kaip nepavadintum, vožtuvu. Štai jis Erlokas: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Homebrew_Airlock.jpg – šie papildomi stiklo išsipūtimai šonuose nebūtini – tiesiog taip lenkiate tiesų vamzdelį. Štai jis: http://www.noblehound.com/resources/03_18_2007_airlock_mlf.jpg.

Visas procesas pagal savikainą išeina centai. Kiek kainuoja žiupsnis mielių, cukraus stiklinė ir rūgimo substratas? Todėl galima raugti ir taupymo tikslais. Galima panaudoti net įprastą giros substanciją. Autorius įdomumo dėlei raugė giros substanciją. Pradžioje buvo gira. Po trijų dienų tai jau buvo silpnas alkoholinis gėrimas, nors ir nelabai skanus. Bet ir į įprastą alų dedama žolė dėl skonio – apyniai. Tai cukraus, žolių ir pagrindinio substrato proporcijų klausimas. Kokybei galima, pavyzdžiui vietoje įprasto rafinado naudoti daug geresnį «rudą nevalytą cukrų». Tai yra iš bet kurio organinio substrato anaerobinėmis sąlygomis gaunamas silpnas alkoholinis gėrimas. Ir čia tokia neaprepiama mūsų fantazijai ir išradingumui erdvė, kad mums to net svarstyti nereikia. Svarbu suprasti principą. Galima pridėti uogų, uogienių, džemu, kompotų, medaus ir t.t. Ir t.t.

Galima pavyzdžiui pagaminti silpną alkoholinį gėrimą tik iš praskiestos vyšnių uogienės. O kodėl ne? Viską, kas rūgsta galima užraugti. Čia riba tik jūsų fantazija. Konkretūs receptai tik apriboja bandymų laisvę. JAV parduodami standartiniai rinkiniai naminio alaus gamybai miežių pagrindu, bet panaudoti galima bet kokius grūdus, net grikių kruopas. Kodėl gi ne? Biochemija neriboja! Pasikinę fantaziją ir savo novatoriškumą, kiekvienas gali sukurti savo firminį naminį **«Gojų alų»**. Galima net konkursus ruošti. Ir kaip rezultatą mes gausime tikrai naudingo, todėl kad gyvo ir natūralaus, silpno alkoholinio gėrimo gamybos technologiją; be to tokio, 1). Kurio savikaina centai už 25 litrus – tai viena. 2). Niekas jūsų negalės apkaltinti naminės varymu ir už tai bausti – tai du! 3) Gyvas eliksyras – tai trys. 4). Tiek sotus, kad gali būti, kaip maistas. 5) Paruošiamas iš visur esančių komponentų.

Kaip anksčiau gamino vyną ir alų, jei nieko nežinojo apie vandens vožtuvus, nei apie biochemiją, nei apie bakterijas? Jūs gi žinote, kad bakterijų įtaką maistui tik 19-o amžiaus viduryje atrado **Lui Pasteras**. Ir viskas paeiliui, pagal principą «priveršk kvailį melstis – tai jis kaktą prasiskels», buvo pradėta sterilizuoti, ryšium su kuo šį procesą pavadino „pasterizacija“. Bet vynas ir alus gi daromi nuo senovės! Visas reikalas buvo medinių bačkų gamybos paslapyje. Senovės meistrai empiriškai, tokių būdu gamino bačkas, kad jos pačios vaidino „erloko“ - oro vožtuvo vaidmenį! Vynuogių sultys buvo užpilamos iki viršaus, bačkoje prasidėdavo rūgimo procesas ir angliarūgštė per smulkiausias plyšius išstumdavo deguonies likučius iš bačkos. O kad dujų susidarymas nevyktų labai intensyviai ir nesusproginėtų bačkos – jas patalpindavo į šaltus rūsius, kur rūgimo procesas vykdavo labai lėtai. Šioje vietoje ir buvo paslėpta empirinė senovės vyno gamybos meistriškumo paslaptis, gaminti vyną ir alų, neturint supratimo apie mikrobiologinių procesų pagrindus! Ir todėl anksčiau vynai gaudavosi ne taip, kaip dabar, per 2 mėnesius su oro vožtuvu, o buvo priversti stovėti šaltuose rūsiuose metais. Tai buvo priverstinė priemonė! Dabar viskas stovi buteliuose parduotuvėje, o senovėje – tik saviems. Nuo senovės ir parėjo supratimas, kad neva, kuo senesnis ir ilgiau išlaikytas vynas, tuo jis esą geresnis. Dabartinėmis sąlygomis tai prietarai nieko nesuprantančių apie biochemiją, arba norinčių apgauti klientus žmonių kalbos. Todėl kartais juokinga klausyti, kai koks oficialus restorane, be jokio išsilavinimo pradeda klientams pasakoti apie tai, kad štai esą čia išlaikytas vynas, o čia neišlaikytas, ir panašias kvailystes. Pagal savo kokybines sudedamąsias, biochemiškai – be mistikos, geriausias vynas – tai žinoma šviežios vynuogių sultys, dar pilnai neprarūgusios. Kryme jos buvo vadinamos **«madžarka»**. Ir knygoje apie Krymo vyno gamybą kalbama apie tai, kad Stalinas mėgo būtent madžarką.

Išskyrus stiklinę tarą/butelį, erloka, žiupsniomielių, cukraus ir jūsų firminio substrato „Gojų alaus“ gamybai reikia, ir tai labai svarbu, vandens ne iš krano. Vandeni reikia naudoti tik iš šulinio arba pirktinį, arba distiliuotą. Vanduo jokia būdu ne iš krano – jis purvinas ir chloruotas, mielės jame žūsta!

Vanduo tai gyvybė. Blogas vanduo – tai blogas gyvenimas

Vandentiekio vanduo apdorotas chloru, o JAV dar ir fluoru. Tai taip vadinami «halogenai». Visi halogenai – energingi oksidatoriai, todėl gamtoje sutinkami tik junginių pavidalu. Kadangi jie energingi oksidatoriai – visi jie stipriai nuodingi. Pagal nuodingumą jie skirstomi sekančia tvarka: Fluoras – žalsvai-gelsvos dujos, labai nuodingos ir galimos reakcijos, bandymas išgauti dideliais kiekiais ir laisva būseną gresia pasekmėmis. Chloras – žalsvos dujos. Sunkios irgi labai nuodingos, turi būdingą nemalonų kvapą (chlorkalkių kvapas). Bromas – tamsiai raudonas skystis. Nuodingas. Pažeidžia uoslės nervus. Labai lakus, todėl saugomas užlituotose ampulėse. Jodas – violetiniai-juodi kristalai. Labai lengvai garuoja (garai violetinės spalvos). Nuodingas. «Chloras» Pirmojo Pasaulinio karo metais buvo naudojamas kaip žmonių nuodijimo dujos. Todėl dabar plačiai naudojamas vandens žmonėms chloravimui. JAV vanduo dar ir fluoruojamas. Bromas ir Jodas – dabar stengiamasi pagrįsti jų nuodijimą maiste. Medicinoje natrio bromidas ir kalio bromidas taikomi, kaip raminančios priemonės. Todėl egzistuoja atkaklūs ir matyt ne be pagrindo gandai, kad kariuomenėje šias druskas naudoja, kaip raminamąsias priemones. Tačiau oficialiai

šie gandai neigiami. Nuo Pirmojo Pasaulinio karo laikų bromas garų pavidalu irgi naudojamas gaminant karo nuodijimo priemones. Jodas garų pavidale irgi labai toksiškas. Parduotuvėse sutinkama joduota druska.

Liečianti vandens kokybę situacija paprasta. Vandentiekio vanduo dideliuose miestuose yra techninės kokybės. Gerti jo negalima. (kalbama apie JAV) Autorius pirmą kartą pamatė tai savo akimis, kai Niujorke nupirko keraminius filtrus. Jie geri tuo, kad suteikia galimybę ne tik pamatyti, bet ir pačiupinėti tai, kas ištirpinta vandenyje. Po trijų mėnesių keraminiai filtrai pasidengė sluoksniu, kaip tepalu ar mazutu – riebiu sunkiu tamsios spalvos purvu. Jei jūs nevalysite patys šio vandens ar nerasite alternatyvaus vandens šaltinio, tai visas šis tepalas bus pas jus inkstuose. Beje, keraminiai filtrai nevalo vandens nuo ftoro ar chloro. Todėl autorius naudojami stacionariu distiliatoriumi iš nerūdijančio plieno. <http://www.durastill.us/products.html>

Apie spiritines žolių užpiltines

Spiritinės žolių užpiltinės parduodamos visur – blogos kokybės. Jos padarytos atvirksčiai nei reikėtų – spirito daug, o žolių mažai! Tai tik gydymo žolėmis diskreditacija ir indėlis į alkoholizmo plėtrą! Spiritinės žolių užpiltinės reikalingos. Pirmą, jos išsaugo žoles ne sezono metu. Išsaugomos egzotiškos žolės. Spirito užpiltinės hermetiškai uždarytuose induose gali stovėti nors ir 100 metų. Nedidelį buteliuką su spirito užpiltine nenumatytam atvejui galima vežiotis su savimi automobilio vaistinėje. Atkreipkite dėmesį, kad vienu ir tu pačių augalų spirito užpiltinės labai skiriasi pagal savo sudėtį nuo tu pačių augalų vandens užpiltinių (arbatų). Taip vyksta todėl, kad spiritas – tai riebalų tirpiklis, todėl pirmoje eilėje spiritas ištraukia iš žolės riebaluose tirpstančias medžiagas. **Vandens užpiltinės, ištraukia tik medžiagas tirpstančias vandenyje ir neištraukia tirpstančių riebaluose.** Tokiu būdu, **vienos ir tos pačios rūšies žolės užpiltinė, jei viena grynai spirito pagrindu, o kita vandens – jos skirtingos!**

Todėl spirito trauktinėms reikia naudoti optimaliai 35-40% stiprumo degtinę. Todėl, kad degtinė ištrauks iš žolės ir vandenyje ir spirite tirpstančias medžiagas maždaug po lygiai.

Bet kurią spirito užpiltinę reikia ruošti taip: 1). Spiritą (degtinę) tik 35-40% stiprumo. 70-90% spirito, kaip tai visur daroma naudoti nereikia! NEREIKIA! Tik ką apie tai kalbėjome. 2). Imate dideli, pusantrą litro stiklinį butelį siaurų kakleliu, ir kamštiniu kaiščiu; prikėmšate jį IKI VIRŠAUS surinktomis ar nupirktomis, išplautomis ir išdžiovintomis, sakysim ežiulėmis, ar raudonuoju pipiru, ar imbieru ir t.t. Ir iki viršaus užpilate butelį įprasta 40% degtine. Viskas! Jis gali stovėti 100 metų ir kuo ilgiau, tuo bus stipresnis. Vartoti priklausomai nuo aplinkybių. Aš jums priminsiu pagrindines amerikietiškos racionalios žolininkystės daktaro Kristoferio praktines nuostatas (mirė 1983 metais) <http://www.herballegacy.com/> u <http://www.zhealthinfo.com/doctor.htm>, ir jo pasekėjo daktaro Šulco <https://www.herbdoc.com/index.php?&c=1>. (Nė vienas iš jų neturi nieko bendro su medicininio isteblišmentu).

Kiekvienas žmogus turi turėti namuose ir automobilio vaistinėje keletą spirito užpiltinių, labai svarbių ir pirmaeilį žolių. Šių svarbiausių žolių viso tik keletas. 1) Labai aštraus raudono pipiro, kurį tik galite gauti. Užpiltinė daroma taip, kaip parašyta aukščiau. Jei nėra raudonojo pipiro - imkite stiklinę malto raudono pipiro ir butelį degtinės. Taikymas – visi kraujavimai ir širdies-kraujagyslių būsenos. Pavyzdys: matote auto-katastrofą. Prieinate – guli žmonės nutrauktomis galūnėmis ir atviromis plėštinėmis žaizdomis. Išimate butelį su raudonojo pipiro užpiltine ir gausiai pilate į žaizdas. Nebijokite, raudonas pipiras žaizdose - neskauda. Skauda būna tik gleivinei. Raudonasis pipiras stabdo kraujavimą ir nuima šoko būseną, optimizuodamas kraujo apytaką šoko situacijoje. Taip pat naudojamas ir esant vidiniam skrandžio kraujavimui. Dar pavyzdys: einate gatve, guli žmogus, su sąmone ar be, bloga žmogui. Ištraukiate iš kišenės buteliuką su raudonojo pipiro užpiltine. Ir pilną pipetę arba iš kaklelio keletą mililitrų po liežuviu. Raudonasis pipiras – pirmoji anti šoko ir kraują stabdanti priemonė bet kurioje situacijoje! Naudojamas nuo senovės šiai situacijai dar Amerikos indėnų. 2) Spiritinė gysločio užpiltinė. Gyslotis – tai vienintelis priešnuodis įkandus gyvatei, skorpionui, širšei ir t.t., o taip pat užpūliavus

žaizdams. Naudojamas pamirkius medvilnės audinį ir dedant ant žaizdos. Jei reikalas vasarą ir gysločių daug – jis malamas mėsmale ar dar kuo iki košelės būsenos. Ir esant sakysim gyvatės įkandimui į ranką ar koją apvyniojama visa galūnė ir raištis keičiamas iškart jam išdžiūvus. 3) Česnakas – bet kurioje būsenoje ar formoje, vidun ir į žaizdas, kaip natūralų neriboto poveikio antibiotiką. Atminkite! **Česnakas ir infekcija vienoje vietoje nesutinkami!** Tokiu būdu, kiekvienu konkrečiu infekcijos atveju jums tereikia tik suprasti, kaip iki infekcijos vietos pridėti česnaką. Jei infekcija bendra – česnakas į vidų pastoviai. Nebūtina, bet reikėtų valgyti žalią česnaką. Negalint valgyti reikėtų daryti česnako arbatas arba česnakinę spiritinę užpiltinę. Ant pūliuojančių žaizdų česnakas dedamas maltas ir suvyniotas į marlinį skudurėlį. Atminkite, tam, kad likviduoti pūliavimo procesą bet kokioje žaizdoje – ji turi kvėpėti česnaku ir svogūnu! Ir jokia būdu nevertokite cheminių „antiseptikų“ antibiotikų ir vandenilio peroksido, kurie visi iššaukia žaizdų nudegimus. Ko pasekmė – ligoninės užverstos ligoniais su gigantiškomis negyjančiomis metų metais, pūliuojančiomis žaizdomis, nuo kurių jie „sėkmingai“ miršta.

4) Ryšium su katastrofine bronchinės astmos epidemija, astmatikai neišgyvens be **lobelijos** <http://en.wikipedia.org/wiki/Lobelia>. Spiritinė lobelijos užpiltinė visada turi būti prie savęs. Lobelijos inhaliacija namų sąlygomis bet kuriuo garintuvu. 5) Ryšium su katastrofiškai toksine aplinka, kai latentinis AIDS beveik pas bet kurį, reikia pastoviai stiprinti imunitetą. Geriausias imuniteto stiprintuvas iš žolių – laukinė ežiuolė, <http://en.wikipedia.org/wiki/Echinacea> bet ne sodo ežiuolė. Arbata iš laukinės ežiuolės turi pakeisti namuose indišką arbatą. Kitas imuniteto greitinuvas - tai "Wheatgrass Juice" – Sultys iš žalių ūglių bet kokios žolės <http://en.wikipedia.org/wiki/Wheatgrass>. Prekyboje JAV naudojamos sultys iš žalių kviečių daigų – "Wheatgrass juice". Jas reikia vartoti truputėlį iki 30 -ml – gurkšnelį. Būtinai tik švieži daigai! Prasmė būtent tame!

«Mono žaliavalgystė»

Paskutiniu metu rusakalbio Interneto bendrijoje tapo žinoma apie mono žaliavalgystę. Autoriaus ne kartą klausinėjo apie jo paties požiūrį į mono žaliavalgystę ir net priekaištavo dėl to, kad jis ne „mono žaliavalgis“. Agituoti autorių žaliavalgystei po viso to, ką jis čia ir dar pirmoje knygoje „kaip sugrįžti į gyvenimą“ parašė – tai yra laužtis pro atviras duris. Autorius pats 3 metus buvo griežtai žaliavalgis. Visas klausimas čia «MONO» dalyje. Autorius pilnai gali sau įsivaizduoti tokias situacijas gyvenime, kai galima išsigydyti nuo ligos naudojant ne paprastai žaliavalgystę, bet ir «MONO», t. y. vienos rūšies termiška neapdorotą maistą, kitaip čia jau nebūtų „mono žaliavalgystė“. Pavyzdžiui, pilnai galima tvirtinti, kad tokią ligą kaip skrandžio opa gali būti nesunkiai išgydyta žaliavalgyste. Tačiau MONO-maitinimasis visą gyvenimą – ši idėja iš principo žalinga. Sąvoka „vitaminai“ susiformavo prieš 100 metų ir būtent daugiskaitoje. «Vitaminai!» Daugiskaita! O ne vienas «vitaminas»! Vitaminai būna pačiuose įvairiausiuose šaltiniuose ir pirmiausia būtent augaliniuose! Vitaminų iš tiesų milijonai, o ne taip, kaip pas poetą Aleksandrą Bloką viso «Dvylika». Mokslas dar ilgai nesupras vitaminuose visai nieko, ko pasekmė aptikimo metodų ir cheminių medžiagų nustatymo metodų primityvumas. Mokslas ir dabar primityvus ir varganas. Tik tas, kas pats neturi jokių sąsajų su mokslu yra linkęs jį idealizuoti jo „šandienines galimybes“ ir jo šandienius rezultatus laikyti galutiniu ir neginčijamu verdiktu. «Marksizmas ne dogma – o instrukcija veikti». Todėl teisinga būtent maksimaliai įvairinti savo augalinį maistą, o organizmas iš organinių statybinių molekulių pats pasirinks kas jam reikalinga. Bet kuri liga baigtinėje dalyje – tai naudingų medžiagų deficitas ir toksinų perteklius. Kaip praplauti savo organizmą nuo toksinų vandens badavimu mes jau žinome. O štai, kad reikia įvairinti savo žolinį maitinimąsi, į tai mes čia ir taikomės.

Iš to maitinimosi, kuris gresia mums rytoj perspektyvos, ir jau šiandien Jungtinėse Valstijose.

Autorius jau minėjo, kad JAV jūs nerasite parduodant šviežio pieno ar dar kokių produktų iš nepasterizuoto pieno. Šviežio pieno pardavimas JAV tai - kriminalinis nusikaltimas. Ir kai šviežias pienas parduodamas gyvulių auginimui, į jį pridedama juodo dažiklio. -Tai mes turime

laikyti norma? Visas maistas JAV papuolantis ant prekystalių papildomai būna pasmerktas radioaktyviai spinduliuotei – maisto produktų švitinimui. http://en.wikipedia.org/wiki/Food_irradiation. Kuo patogus šis radioaktyvus švitinimas? Tuo, kad šiuo metodu denatūruojami visi žalumynai, vaisiai, daržovės, kurie negali būti denatūruojami tradiciniais temperatūriniais metodais. Bet kuris mokinys žino iš biologijos, kad, kaip šios spinduliuotės rezultatas gyvuose audiniuose atsiranda „laisvieji radikalai“, kurie yra stiprūs kancerogenai ir ne tik. Štai atitinkamos ištraukos iš Wiki vertimas: http://en.wikipedia.org/wiki/Free_radicals «Perteklinis laisvųjų radikalų kiekis veda link ląstelių pažeidimo, kas pasekmėje yra tokių ligų, kaip: vėžys, insultai, infarktai, diabetas ir kitų sunkių ligų priežastis. Yra prielaidos, kad daugelis vėžio formų – tai kaip tik laisvųjų radikalų tarpusavio sąveika su DNR, ko pasekmė yra mutacijos. Priešlaikinis senėjimas, aterosklerozė taip pat susiję su laisvaisiais radikalais. Laisvieji radikalai padeda alkoholiui pribaugti kepenis. Cigarečių dūmų laisvieji radikalai iššaukia plaučių emfizemą. Laisvieji radikalai įtraukti į Parkinsono ligą, šizofreniją ir priešlaikinį marazmą (Alzheimerio liga). Laisvaisiais radikalais iššaukiama tokia rimta liga, kaip hemochromatozė. Viena iš senėjimo teorijų irgi pagrįsta laisvaisiais radikalais». Štai kas stovi už maisto produktų švitinimo. Jie net iš žalumynų ir vaisių išmoko gaminti laisvuosius radikalus su tokiomis daug žadančiomis mums visiems pasekmėmis. Ar tai nėra «kreivų veidrodžių karalystė»? Prie viso to jūs net negalite atsekti visų šių „inovacijų“ pagal denatūravimą ir maisto produktų vartojimo grėsmę, todėl, kad tai lavina. Ir net Internete jūs vis tiek nespėsite paskui „inovacijas“ tu, kurie dirba šia kryptimi. Pesticidai tai jau pereitas amžius. Tai buvo tik „gėlėlės“. „Uogelės“ auga dabar. Pavyzdžiui, visi apelsinai ir apskritai citrusiniai auginami JAV – dažyti, kad būtų oranžiniai. Žinoma niekas nesėdi ir nedažo apelsinų su teptuku. Gerai būtų jei viskas vyktų būtent su teptuku. Viskas kur kas blogiau. Jie apipurškia apelsinmedžius chemine medžiaga, taip sakant, „**agent orange**“, kuri įsisavinta apelsinmedžiais nudažo dar nesunokusius apelsinus ryškiai oranžine sunokusia spalva. Kartais net galima pajauti lako dažiklių kvapą apelsinuose. Ir kur tada šie išgirtieji vyno degustatoriai? Ir niekam netoptelėjo ir iki šiol net nešauna mintis, kaip tai visuomet vyksta JAV, kad pradžioj bent patikrinti šių dažiklių poveikį žmonių sveikatai. Kaip visada viskas išaiškėja po dešimtmečių. Ir galima net neabejoti, kad ne į gerąją pusę. Vištų kiaušinių tryniai irgi dažomi tokiu pačiu būdu. Dažiklis įdedamas į pašarus vištoms, tad geriau nepirkti parduotuvėse kiaušinių su dažytais tryniais.

Šiuose masinio gyventojų panuodjimo reikaluose visada būna nelauktų siurprizų. Naujas pavyzdys. Neseniai einu sau Niujorko gatve ir matau skelbimą ant amerikietiškos „Universalinės“ durų: "Mes neparduodame mėsos apdorotos anglies monoksidu". Bet anglies monoksidas, - tai juk smalkės, labai pavojingos žmogui! Wiki: "Anglies monoksidas (Carbon Monoxide)(smalkės) bespalvės, praktiškai bekvapės, labai nuodingos dujos. Papuolusios į organizmą jos susiriša su hemoglobinu, besirandančiu kraujo eritrocituose, sustabdydamos kvėpavimą audinių lygmenyje". <http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic/4756>. Pirmą kartą girdžiu, kad kas mėsą apdorotų smalkėmis; o jie pasirodo šitą daro! Pasirodo: «The meat industry defends the use of carbon monoxide to help meat retain its pink hue» http://www.usatoday.com/news/health/2006-02-21-carbon-monoxide-meat_x.htm Tai yra, mėsą JAV apdoroja smalkėmis, kad ji išsaugotų savo rausvą atspalvį, net jei mėsa seniai pašvinkusi. O jūs žinote, kad prieš pat pjaunant karvę mėšai, amerikiečių mėsos kombinatuose, karvei daro formalino injekciją į kraują. **Formalinis** – tai skystis, kuriame laikomi lavonai, kad nesugestų. Tai vandeninis formaldehido – aštraus kvapo medžiagos tirpalas. Wiki: «formaldehydas – tai nuodinga, kancerogeninė ir alerginė medžiaga. Todėl, kad formaldehydas randasi daugelyje plastmasių ir DSP (presuotų pjuvenų baldai), formaldehydas yra vienas iš labiausiai paplitusių buitinių oro teršalų. Būnant ore 0,1 ppm koncentracijai jau erzina gleivines, ašaroja akys, sukelia kvėpavimo sunkumų ir astmos sindromą». <http://en.wikipedia.org/wiki/Formaldehyde>. Tokiu būdu astmatikai veltui perka baldus iš DSP ir šiuolaikiškas mašinas kuriose plastmasės kvapas salonuose neišsivėdina. Ir šią «**formaldehydo miną**» krauna į kiekvieną karvę, prieš paleidžiant ją mėšai. Vis su ta pačia idėja – sustabdyti mėsos gedimą, kad paskui galima būtų šią mėsą mėnesiais spardyti kojomis iš refrižeratoriaus į refrižeratorių. Karvei, kol jos širdis dar plaka, suleidžia dozę formalino, kad ta su krauju išnešiotų

jį po visą kūną. Žinoma, jei mėsą spardyti mėnesiais po šaldiklį, tai mėsa gali prarasti prekinę išvaizdą. Tam jie apdoruoja mėsą smalkėmis - mirtinomis žmogui. Logiška? Pagal šią pačią logiką aš nenustebsiu, jei sekanti kartą pamatysiu parduotuvėje skelbimą: "**Mes neparduodame mėsos apdorotos kalio cianidu**"; arba "**Mes neparduodame mėsos apdorotos fosfenu**"; arba "**Mes neparduodame mėsos apdorotos zarinu, zomanu ir "Vi" dujomis**".

Karves nuo gimimo bado hormonais, antibiotikais ir šeria pesticidais. Tik ką JAV buvo aptikta, kad pusė jų mėsos apkrėsta [virulentiniu stafilokoko štamu](http://www.huffingtonpost.com/2011/04/15/staph-bacteria-us-meat_n_849730.html), atspariu visiems antibiotikams. http://www.huffingtonpost.com/2011/04/15/staph-bacteria-us-meat_n_849730.html

Norite amerikietišku šašlyku iš nelaimingų gyvulių, kurie visą savo trumpą gyvenimą stovėjo betoniniame garde, niekada nematė saulės, niekada nevaikščiojo po žalią žolę, todėl nuo gimimo pas juos nebuvo jokio imuniteto, tačiau buvo AIDS ir buvo Kreuzfeldo liga <http://health-ua.com/articles/1736.html>. Todėl, kad karves maitino tik hormonais ir antibiotikais sumaišytais su medienos pjuvenomis laštelienai, cemento milteliais kalciui, ir vitaminų tabletėmis neva „sveikam maistui“. Jei tokie gyvuliai atrodo stori, tai tik nuo išpurtimo. Pjauna juos jauno amžiaus, kol nenudvėsė patys. Būtent todėl JAV populiaru būtent teliuko ir ėriuko mėsa. Todėl, kad teliukams ir ėriukams nėra jokių šansų sulaukti suaugusio gyvulio būsenos.

Kiti maisto produktai JAV irgi ne ką geresni. JAV irgi parduodama kažkas panašaus į bulves ir net tuo pačiu pavadinimu. Tačiau, kai ateina laikas, tai pagal išvaizdą negalima atskirti šviežių bulvių nuo senų. Visos jos apdorotos radiacija ir atrodo vienodai. Jungtinėse valstijose kažkas, išoriškai panašus į obuolius parduodama ištiesus metus, bet aš jų neperku visiškai. SSSR vykdavo gailios kalbos, kad atseit JAV štai braškės „nuo 6-os ryto“ parduodamos. Taip, tai taip, tačiau į burną jų šių braškių imti nenorėtumėt. Visų pirma jos nekvepia, o antra jų skonis kaip šlapio popieriaus. Trečia, Jungtinėse Valstijose obuolių, vynuogių, persikų daug valgyti negalima – atsisakys veikti inkstai – taip daug juose pesticidų. O braškės jau irgi genetiškai modifikuojamos. Kodėl? - Paklauskite pas juos. Tos jėgos, kurios manipuliuoja maisto produktais JAV, jos apskritai neskelbia apie savo veiklą - viskas sužinoma atgaline data – kaip tuo atveju, kai eini gatve ir staiga – skelbimas ant parduotuvės durų. Ir šioje vietoje JAV tvarkos įvesti negalima. Pas juos esą „laisvė“ - kas ką, kuo nori, tuo ir maitina. Nepatinka? – Samdykis juristą ir bylinėkis su maisto pramonės koncernais. Užtai maisto pramonės koncernai turi pakankamai pinigų nusamdyti juristams, kad uždrausti gerti šviežių pieną ir valgyti genetiškai nemodifikuotą maistą, kuri jie modifikuoja patys, ir kuris modifikuotas JIEMS – NE MUMS reikalinga kryptimi. SSSR jūs patys žinote, kaip mes maitinomės – skurdžiai. Bet tada buvo sanitarinės -higieninės maisto gamintojų taisyklės, pagrįstos higiena ir nauda sveikatai! Buvo net mokslas - „Sanitarinė higiena“. Egzistavo sanitarinės higienos fakultetai, kuriuose buvo ruošiami gydytojai san-higienistai, kontroliuojantys maisto gamybą. JAV visiškai nėra tokio mokslo ar srities, kaip sanitarinė higiena. Vienintelė san-higieninė inspekcija egzistuoja tik žydams ortodoksams – vietos rabino pavidalu. Bet šios san-inspekcijos kriterijai visai kiti. Todėl į darbą maisto gamybos įmonėse, restoranus, valgyklas, maisto produktų parduotuves, mėsos ir duonos bei pieno kombinatus JAV ima kas papuola tiesiai iš gatvės, pagrindinai nelegalius imigrantus iš Meksikos, net be elementarios medicininės apžiūros; Daugelis jų serga odos ligomis, tuberkulioze, venerinėmis ligomis. Bet „įkasti“ šiai sistemai įmanoma tik vienu atveju – jei nusamdytas juristas sugebės įrodyti, kad konkretaus žmogaus sveikatai buvo pakenkta būtent šioje sferoje. **Tai gėlės, jų lapeliai.**

Sanitarinės higienos JAV nėra, tačiau yra pilvo poreikių tenkinimo religija. Jungtinėse Valstijose maistas, valgis – tai religija, kultas; restoranai – šios maisto religijos šventyklos. Amerikiečių viešasis maitinimasis – pati didžiausia gamybos atšaka ir pats didžiausias šalies darbdavys JAV. Kokia tematika čia išleidžiama daugiausia knygų ir spausdintinės informacijos bendrai? Kulinarijos ir maitinimosi klausimais! Kokiomis temomis transliuojama daugiausia televizijos laidų? Kulinarijos! Net susigraudini stebėdamas amerikiečius aptarinėjančius maisto gamybos plonybes. Kiekvieną dieną televizijos laidos, pastovūs skyriai laikraščiuose, kokius restoranus verta aplankyti, ką pavalgyti. Tai iš vienos pusės. O iš kitos maisto religijos ažiotažo pusės palaikomas primygtinis dietų siūlymas. Neva maisto apribojimų, o iš tikro tik kitokio maisto. Vienoje populiarioje vartotojų knygutėje – «Konsumer report» dar prieš 40 metų buvo

suskaičiuojama virš 30 tūkstančių įvairiausių dietų! Šiandien tų dietų triskart daugiau. Savaiame suprantama, kad jei dietų dešimtys tūkstančių, tai nė viena iš jų neveikia. Todėl, kad jei bent viena iš jų būtų veiksminga, tai visi jos ir prisilaikytų. Ir jei jūs truputį atsitrauksite nuo šio amerikietiško maisto ažiotažo ir pagalvosite, tai pirmas dalykas kuris šaus jums į galvą – logiška išvada, kad „paruošiamų patiekalų kokybė negali būti geresnė, nei sudarančių juos produktų kokybė“. O amerikietišku maisto produktų kokybę mes tik ką aptarėme.

Šiomis sąlygomis istebliškumo puolimas vyksta plačiu frontu. "Sveiko maisto pasirinkimas JAV dabar diagnozuojamas, kaip psichinė liga. Tai dabar vadinama "Healthy eating disorder" «Pasimaišymas sveiko maisto pagrindu». Dabar CIIA – tai oficiali psichinė liga. http://www.naturalnews.com/029098_orthorexia_mental_disorder.html - "Tai ne pajuokavimas – jei jūs taikotės į sveiką maistą, jūs esate kvalifikuojami kaip "mentally diseased" (psichinis ligonis), - ir jus reikia gydyti psichotropiniais preparatais». Kanadiečių laikraštis praneša: "Fiksavimasis į sveiką maistą gali būti rimtos psichinės ligos požymis", kuri vadinasi "orthorexia nervosa", kas išvertus iš lotynų kalbos reikštų paprasčiausiai "nerimas dėl teisingo maitinimosi". Štai teksto originalas: "This is no joke: If you focus on eating healthy foods, you're and probably need some sort of chemical treatment involving powerful psychotropic drugs. The Guardian newspaper reports, "Fixation with healthy eating can be sign of serious psychological disorder" and goes on to claim this "disease" is called orthorexia nervosa -- which is basically just Latin for "nervous about correct eating."

http://eatingdisorders.suite101.com/article.cfm/orthorexia_nervosa_healthy_eating_disorder ir <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1963297,00.html> "JAV įteisintas naujas įstatymas the Food Safety Modernization Act of 2010, - "Įstatymas apie Maisto Modernizaciją 2010". Štai ką rašo amerikiečiai apie šį įstatymą. "If accepted [S 510] would preclude the public's right to grow, own, trade, transport, share, feed and eat each and every food that nature makes. <http://foodfreedom.wordpress.com/2010/04/24/s-510-is-hissing-in-the-grass/#more-1828> – "Jei įstatymas bus įteisintas JAV, tai jis uždraus žmonėms patiems auginti, valdyti, prekiauti, dalintis arba maitinti bet ką sveiku maistu".

Išvada, tai gėlės, jų lapeliai. Ateities žmogaus maistas turi būti žolės - augalų gyvavalgystė. Kas liko tai maisto surogatai, ir ypač kenksmingas denatūruotas krakmolas. Jūs turėtumėte suprasti patys, kad taip vadinamas „vegetarizmas“ - tai viena iš apgaulingiausių sąvokų. Juk galima valgyti vien duoną su makaronais, arba gryną krakmolą valgyti su virtomis bulvėmis ir laikyti save „vegetarais“. Tokie vegetarai perspektyvoje gali būti tik labai ligoti ir apskritai ilgai negyvena. Yra prasmė kalbėti tik apie žalią, žolių ir vaisių „vegetarizmą“, kuris pakankamai gerai žinomas ir Jungtinėse Valstijose. Mes šia knyga įvedame naują sąvoką «**ŽOLĖTARIZMAS**» arba «**HERBOTARIZMAS**», kad mūsų nepainiotų su duonos-makaroniškaibulviniais esą „vegetarais“. **Juk iš tiesų jie krakmolėdros.** Žodis "**VEGETACIJA**" <http://en.wikipedia.org/wiki/Vegetation>, - iš tiesų reiškia "augalai", o ne krakmolas. WIKI: "Vegetation is a general term for the plant life". Ir vėl čia vyksta gudrus žaidimas sukeičiant sąvokas. Kaip ir tuo atveju su amerikietiškais dribsniais, kuriuos jie vadina vienu bendru terminu "**Sirel**" (**Cereal** <http://en.wikipedia.org/wiki/Cereal>), ir įrašė esą laštelieną, "faiber", tai yra vėl į augalus. Kai iš tiesų tai – vėlgi, tik keptas krakmolas. Pagrinde kasdienis maistas turi suktis apie įvairiausias žoles, vaisius ir daržoves – tenkinančia tvarka. Kaip tik vaisių valgytojai nustatė pagal savo valgymo patirtį, kad švieži vaisiai turi valomąsias, o žolės sintezuojančias, tai yra statybines savybes. Atitinkamai jūs galite manipuluoti šiomis žolių ir vaisių savybėmis, panašiai, kaip spaudžiant pedalą, kuris jums reikalingas šiuo momentu.

Mes pamiršome paminėti dar vieną aukščiausios klasės maisto šaltinį – **tai gėlės, jų lapeliai.** Gėlės net literatūroje minimos, kaip dievų maistas. Jau mūsų paminėta Ambrozija – Ambrozija (mitologija) – graikų mitologijoje - dievų maistas. Ambrozija (augalas) (lot. Ambrosia) — astrinių šeimos augalų rūšis. Rožių lapeliai – klasikinis substratas uogienei. Daugelis gėlių vartojamos, kaip prieskoniai. Pavyzdžiui: šafranas (*Crocus sativus* L.) naudojamas, kaip prieskonis ir oranžiniai maistiniai dažai. Populiari ramunėlių arbata arba chrizantemų arbata Kinijoje. Autoriui labai patinka kvėpianti arbata iš geltonų *Oshmanthus*(arbatos alyvmedis-Kinija) žiedų.

Osmanthus heterophyllus <http://en.wikipedia.org/wiki/Osmanthus>. Populiariausias karštį mušantis gėrimas karibų salų šalyse ir Afrikos šiaurėje yra labai skani vandens užpildinė iš gėlių Hibiskus lapelių. http://en.wikipedia.org/wiki/Hibiscus_tea Karibuose ji vadinama „Džamaika“, o Egipte - „Karkade“. Kalbama, kad tai buvo pagrindinis faraonų gėrimas. Faraonai, kaip žinoma buvo dievais šioje žemėje. Autoriaus nuomone gėlių žiedlapių, kaip maisto produktų taikymas yra dar visiškai neištirta sritis ir mums reikėtų judėti ta kryptimi. Atėjo laikas mums patiems save maitinti, o ne patikėti daryti šį svarbų reikalą kažkokioms paslaptims instancijoms. Ir dar viena svarbi pastaba:

Maisto kokybė ir sapnai.

Nereikėtų analizuoti sapnų konkrečiu požiūriu: auksas sapne - pinigai, o numirėliai – lavonas. Tačiau sapnų kokybė visumoje – tiesioginis vidinės sveikatos ir organizmo išsivalymo rodiklis. Žmogus, kaip akumuliatorius. Miego metu jis pasikrauna. Miego metu susergera, pasveiksta miego metu ir miršta dažniausiai naktį paryčiais. Visi sveikimo nuo ligos procesai vyksta tik miegant. Tai, kaip ir badaujant – svorio netekimas ir apsivalymas irgi vyksta tik miegant. Žmogus miego metu turi relaksuotis iki „švininio“ atsipalaidavimo, kad rankas kojais galėtų vos pajudinti – tada jis jaučiasi pailsėjęs. Jei sapnai spalvoti ir visumoje pozityvūs – reiškia organizmas sveikas. Jei sapnai lengvi ir jūs juose skraidote, net būdami suaugę, reiškia viskas tvarkoje. Tas reiškia, kaip sakoma, kad jūs praėjote „aukščiausią medicininę komisiją“ ir „jums leista skraidyti“. Jei sapnai tamsūs, slogūs, sapnuojasi morgai ar numirėliai arba apskritai nemiga kankina – tai organizmas serga. Autorius praėjo visą kelią nuo vienos būsenos iki kitos, pagal pilną programą. Todėl jis atsako už savo žodžius. Labiausiai pavojinga nemiga. Jei sunki nemiga kankina ilgus metus, tai jūs sunkiai sergate viduje ir jums gresia mirtis.

Epilogas

Kalbama, kad žmogus «gamtos žiedas». Pataikauja patys sau. Iš tiesų tai neatitinka tikrovės. Žmogus daugelyje sričių pralaimi net gyvulių pasaulio atstovams. Gyvūnai yra gamtos harmonijos dalis. Kiekvienas iš gyvūnų užima tam atitinkamą biologinę nišą, netrukdo kitiems, ir ima tai, kas jam priklauso. Nei vienas žemės kirminas neturi konkurentų į jo biologinę vietą. Tuo pačiu, ir tai labai svarbu, gamta duoda kiekvienam gyvūnui viską, kas būtina išgyvenimui ir gyvenimui harmonijoje su gamta. Tai kas būtina išgyvenimui sudėta į bet kurio gyvo organizmo vidinę atmintį. Ši įgimta atmintis vadinama „instinktais“. Gyvūnams nereikia lankyti „miško mokyklos“, kad mokytis to, kas jiems bus būtina gyvenime. O žmogui reikia! Ir tame biologinis skurdumas - „gamtos žiedo“ defektyvumas. Kiekvienas naujas žmogus gimsta tuščias, kaip tuščias sunkvežimis. Jam būtina viską susirinkti iš naujo. Tėvų patirtis neperduodama vaikams. Tame ir paslėptas žinomas „Tėvų ir vaikų“ konfliktas. Naujos kartos atmintyje nėra nieko nuo kažkios giminės atminties, kuri galėtų suteikti žmogui viską, kas būtina gyvenimui šiame pasaulyje. Mokėjimas kalbėti, skaityti, rašyti, vaikščioti, sukti varžtus ir naudotis kompiuteriu neduodami žmogui, kaip instinktai. Visko žmogus turi mokytis. O dabar, kai gyvenimas aplink darosi vis sudėtingesnis geometrine progresija, akivaizdu, kad žmogus gimstantis, kaip visada su švaria atmintimi – „Tabula Rasa“ – «Švari lenta» http://en.wikipedia.org/wiki/Tabula_Rasa, pasmerktas žūčiai. Labai gali būti, kad būtent tame yra žinoma žmogaus „Prigimtinė nuodėmė“. Žmogus nekaltas, kad jis gimė su švaria „Tabula rasa“ atmintimi. Ir jis nekaltas, kad gamta nesuteikė jam šios, jo giminės atminties, kaip instinkto. Toks išpūdis, kad žmogus – tai „Gamtos žiedas“, tačiau su konvejeriniu broku, kažkokia išsukta iš jo detale, kuri būtų atsakinga už genetinės giminės atminties perdavimą, tėvų patirtį. Kažkam pasisekė. Tiems pasisekė gerai tėvai, kurie gali jį išleisti į mokslus ir kai kurios kitos aplinkybės susijusios su ta, kurios reikia genetika. O tiems kam nepasisekė? Tie pasmerkti žūčiai katastrofiškai sudėtingomis ir kasdien blogėjančiomis pasaulio sąlygomis. Patys psvarstykite, ar daugelis žmonių gali pasiekti/pavyti visa tai, kas pasakojama šioje knygoje? Ši knyga pašvęsta tiems, kas turi bent norą ir siekį išgyventi šiame pasaulyje, bet kuriems tenka rašyti švarioje lentoje.

Bibliografija, naudota rašant šią knygą buvo tik anglų kalba. Buvo panaudota beveik viskas, ką autorius perskaitė per 18 gyvenimo metų JAV. Tik asmeninėje autoriaus bibliotekoje šiuo klausimu yra apie du šimtus knygų, o peržiūrėtų knygų kiekis keletas šimtų. Papildomai mokslas amerikiečių medicininėje rezidentūroje. Todėl sudėtinga būtų net sudėlioti kažkokią bibliografiją, tuo labiau, kad paskutinius dešimt metų daug informacijos skleidžiama Internetu. Svarbiausios knygos buvo autoriaus nurodytos dar pirmosios knygos, „Kaip sugrįžti į gyvenimą“, bibliografijoje.

<http://www.zarubehom.com/Stolesnikov2.htm>