

В мире существует два причудливых явления:

- 1. Больные люди с грузными телами.**
- 2. Огромное количество диет, кулинарных книг и телепередач.**

Казалось бы, мы к этому привыкли, вроде все нормально. На самом деле, это как минимум странно, а вообще-то, абсолютно противоестественно.

1. Люди обязаны быть здоровыми и красивыми. Так заложено Природой. Почему должно быть иначе? Прожитые годы — не причина. Почему после сорока жизнь у многих по всем параметрам склоняется к закату? А у кого-то и после тридцати уже полный набор — обвисшее тело, масса болезней и масса проблем. Слишком рано. Это не есть нормально.

2. Бесконечная погоня за изощренными рецептами — тоже ненормальное явление. Повседневная кухня наших предков была простой и понятной. Тратить время на кулинарные изыскания — непозволительная роскошь. Лучше потратить это время на другие занятия. А блюда должны быть простыми. И для здоровья лучше, и жить проще, и толку больше.

Простые блюда — не значит невкусные. Если вы заметили, в ресторанах повара изо всех сил стараются сотворить нечто невообразимое, путая замысловатость с кулинарным искусством. В результате, получается блюдо, которое скорее для глаз, нежели для рта.

Сложные блюда — тоже, вовсе не значит вкусные. Более того, чем затейливей еда, тем она труднее, скажем так, для усвоения. И об этом наши предки (да и не только наши) были хорошо осведомлены. Где начинаются изыскания, там кончается здоровье.

В обществе сложился невесть откуда взявшийся стереотип, будто, чтобы хорошо наесться, необходим «полноценный обед» — первое, второе, третье, да еще десерт. Однако с такой едой долго не протянешь. Если питаться по принципу «все в кучу», организм засоряется, быстро стареет, болеет и плохо выглядит.

Для здоровья блюдо должно быть максимально односложным или состоять из хорошо сочетающихся продуктов. Но главное — из натуральных продуктов.

Натуральный продукт — это исходный ингредиент любого блюда, безо всяких добавок, не предусмотренных Природой. Если мясо, то это натуральное мясо, выращенное на траве, а не на гормонах и полутехногенных кормах. Если рыба, то это рыба выловленная, а не выращенная искусственно, на антибиотиках и еще бог знает на чем. Если растения, то это растения, выращенные в естественных для них условиях, а не ГМО, напичканное удобрениями и пестицидами.

Далее, натуральный полуфабрикат тоже должен быть без всяких добавок. Мука — из цельного зерна, без химии и каких-то выдуманных витаминов. Мясной и рыбный фарш — из мяса и рыбы, без добавления эмульгаторов, стабилизаторов и наполнителей типа генномодифицированной сои.

Конечному изделию опять — и положено, и, что главное, можно — состоять из натуральных ингредиентов. Колбаса должна состоять из мяса и приправ. Молоко — из молока. Сок — из сока. Пиво — из пива. И больше никаких ухищрений и хитростей, которые усиливают вкус, привязывают к кормушке, увеличивают срок хранения и снижают себестоимость.

Однако пищевые технологии за последние полтора века упорно шли путем будто нарочитого усложнения. Сначала с зерна стали обдирать оболочку, лишая продукт самого ценного — клетчатки и зародыша. Затем в ход пошли дрожжи, консерванты, пищевые добавки. Потом изобрели еще более изощренную химию. И как венец всего этого пищевого безумия — ГМО.

В итоге, мы видим странную картину: *люди едят и болеют, болеют и едят*, абсолютно не задумываясь о причинах и следствиях. Очень быстро стареют, становятся обрюзглыми, еле передвигаются, но все равно едят то, к чему привыкли. Особенно грустно смотреть на артистов, которые еще не так давно были такими красивыми и излучающими свет, но так скоро, буквально на глазах, угасли.

Это именно безумие, хотя таковым не считается, потому что оно коллективное. Пищевые технологии внедрялись постепенно и повсеместно, по принципу «сначала попробовали, потом вошло в привычку». А привычка, если она выработывается на общественном уровне, создает иллюзию коллективной безопасности. Только вот *иллюзия стадной безопасности* *вовсе не гарантирует саму безопасность*.

Пока стадо несется к пропасти, время проходит весело и беззаботно. Бегут все вместе, потому и не страшно. А что там дальше — не видать, да и думать об этом не особо хочется. Но однажды наступает момент, когда стадо продолжает бежать дальше, а ты отстал — у тебя проблемы.

Или когда ты уже очутился на краю, а там, оказывается — пропасть, а ты не знал, а сзади продолжает напирать беззаботное стадо, а твое время настало, и это как-то обидно, но уже поздно.

Так не лучше ли отбросить слепую иллюзию и вооружиться хотя бы элементарной осведомленностью, чтобы еще подольше побегать, порезвиться? Пусть стадо несется к пропасти, коли ему так нравится. До всех ведь не докричишься, да они и не хотят ничего слышать. Так что далее обращаюсь уже к тем, кто решил выйти из толпы.

В чем состоит вред дрожжей:

- Это чуждые организму сущности — грибы.
- Представьте, в вашем организме живет грибок.
- Сами дрожжи при выпечке погибают, а их споры — нет.
- Способны проникать в кровоток, а значит, в любые органы.
- В процессе своей жизнедеятельности выделяют микотоксины.
- Попадая в организм, начинают перестраивать всю среду под себя.
- Симбиотная (здоровая) микрофлора угнетается, а патогенная расцветает.
- Организм становится легкодоступным для чужеродных бактерий и вирусов.
- Создаются идеальные условия для развития раковых клеток.

От рака, вообще-то, ежегодно умирают миллионы. Онкологические диспансеры переполнены, туда выстраиваются очереди, безо всякой гарантии выздоровления. Но все это не афишируется и не замечается. Потому что вошло в обыденность — стало привычкой. Люди умирают — ну и что — так положено. И ладно.

В чем состоит вред пищевых технологий и химии:

- **Постоянная интоксикация, дегенеративные заболевания.**
- **Дегенеративные заболевания — это когда организм буквально деградирует: диабет, рак, артрит, сердце, сосуды, ожирение, бесплодие, импотенция.**
- **Расшатанная нервная система – беспокойные дети, нервные взрослые.**
- **Плохой сон, постоянный стресс, синдром хронической усталости.**
- **Снижение иммунитета, хронические болезни, быстрое старение.**
- **И преждевременная смерть, — что ж вы хотите.**

Рост числа дегенеративных заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с развитием новых пищевых технологий, таких как консервирование, рафинирование и всевозможные виды химической обработки. До появления дрожжей и химии в пище такого явления, как *массовая дегенерация*, не было и в помине — лишь единичные случаи.

ГМО — вообще фатальное изобретение:

- Подавление иммунитета.
- Общее ухудшение здоровья.
- Ожирение, бесплодие, аллергия.
- Рак, диабет, прочая дегенерация.

Не говоря уж о катастрофических последствиях для экологии, в числе которых: исчезновение пчел, занимающихся опылением; постепенное и повсеместное заражение всех растений; мутация животного и растительного мира.

Что такое ГМО? Это искусственно созданные биологические объекты-монстры. Как известно, скрещивать растения одного вида путем селекции еще можно. Разнотипные — нельзя. Генная инженерия сняла это ограничение Природы, но пошла еще дальше, скрещивая растения с животными. Теперь гены животных внедряются в растения с помощью вирусов или бактериальных плазмид. Это грубое и невежественное вмешательство в законы Природы.

Мутации в растительном и животном мире — наверное, самое меньшее зло, которое может нас ожидать в недалеком будущем, — если стадо не опомнится. Для человека последствия уже наступили и наблюдаются. Вместе с пищей чужеродный ген-монстр встраивается в организм, блокируя его иммунную систему. Аллергия, опухоли — самые явные признаки. Остальные — неявные — следуют как результат подавления иммунитета.

Если ГМО безопасны, как утверждают корпорации-производители, тогда зачем эти корпорации преследуют ученых, которые хотят это выяснить экспериментально? Если они безопасны, тогда опыты двух контрольных групп должны показать одинаковые результаты. Что тут скрывать, если все в порядке?

Однако результаты показывают опухоли размером с куриное яйцо, смертность следующих поколений, болезни, бесплодие. А наемные ученые, которые уходят из корпораций, потом признаются, что их заставляли фальсифицировать исследования, подтверждающие «абсолютную безвредность» ГМО.

Техногенная обработка пищи, дрожжи, химия, ГМО — появились как результат действия трех составляющих: глупости, жадности, злого умысла.

Глупость проявляется в том, что люди легкомысленно относятся к опасности, если она не имеет явно устрашающего облика. Не говоря уж о глупости ученых, которые самонадеянно «корректируют» Природу, не задумываясь о последствиях.

Жадность — это погоня за прибылью любой ценой, любыми средствами. Правду о пищевых технологиях и составе продуктов производители и торговцы предпочитают скрывать. Потребителю об этом знать не следует. Информация о производстве пищи практически засекречена.

Злой умысел тоже скрыт, но кому надо — известен. Это идея сокращения численности населения Земли, власть транснациональных корпораций, расширение индустрии фармакологии в связке с губительной для здоровья продукцией. Хотя, если кому-то сокращение растущего населения представляется хорошей штукой, тогда ему стоит позаботиться, чтобы это сокращение не началось с него самого.

В конечном итоге получается, что веселая вечеринка под названием *жизнь* что-то уж очень быстро кончается, или длится в болезнях и немощи. Но это ненормально. При нынешнем развитии медицины так быть не должно. И уж тем более ненормально идти на поводу и быть заложником чьей-то глупости, жадности и злого умысла.

Выход простой: покинуть общее стадо, знать элементарные вещи, следовать природным законам. История «научных» достижений и технологий насчитывает несколько десятков лет. Эволюция Природы исчисляется сотнями миллионов.

Что это даст: можно существенно продлить вечеринку. А для тех, кто когда-то был красивыми и счастливыми, но по жизни многое растеряли, есть шанс начать все сначала. Это реально. Проверено.