

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ЗАРЯД ОРГАНИЗМА



Яков Александрович Плясунов — нутрициолог, заместитель координатора направления превентивной (профилактической) медицины в России, участник научной группы МОНКИ им. М. Ф. Владимирского¹. Участник и координатор группы 4П Росконсилиума (консилиум заслуженных врачей России).

¹Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М. Ф. Владимирского

Наше тело — это определённая **биоэлектромашина**, которая требует постоянного технического обслуживания и диагностики. Этим вопросом мало кто занимается. У нас есть «ремонтные» мастерские, на каждом углу клиники, больницы, аптеки. Но туда люди идут, когда уже что-то сломалось. И это является достаточно серьёзной проблемой. Потому что поломки в последние годы жизни самые дорогостоящие, самые затратные.

Нужно заранее с детства давать инструкции по эксплуатации тела, регулярно делать его диагностику, нужно привить этот подход, чтобы человек это понимал. Когда человек покупает машину за миллионы рублей, то он боится, вдруг что-то сломается, поэтому

регулярно платит за ТО и диагностику, покупает страховку и т. п. У таких людей есть понимание ценности этой вещи, но понимания ценности своего тела у большинства нет. Сколько может стоить тело человека, если только одно сердце оценивают в миллион? Мозг,

позвоночник, другие органы... если всё сложить выйдет не меньше 100 млн долларов. Но это в состоянии, когда уже сломано и плохо работает. А в новом состоянии? В 10 раз больше. Нужно понять, что наш организм дороже любой люксовой машины в тысячу раз. Машину можно купить новую, а новое тело, организм нигде не продают. Абсолютно не рационально не следить за своим здоровьем. Пища, вода — это топливо для организма и, соответственно, оно должно быть хорошего качества, чтобы не дай Бог, ничего не сломалось.



Наш организм — уникальный механизм и его повторить невозможно, производство новых деталей отсутствует, соответственно важно делать диагностику регулярно.

— Можно ли улучшить здоровье и что нужно человеку для этого?

— Нужно понять, что мы получаем из пищи, воды и воздуха на атомно-молекулярном уровне. Внешне — это белки, жиры, углеводы, калории, то, что все знают, как верхушка айсберга. Но под водой самое главное, что на атомно-молекулярном уровне является реальным топливом. Поэтому из пищи, воды и воздуха нам нужно получать элементы, из которых состоят все эти белки, жиры и углеводы. А что это? Это атом, который состоит из протона, электрона, нейтрона. Некоторые атомы теряют электрон и получается **свободный радикал**. Молекула строится из атомов, соответственно, **когда атом без электрона попадает в молекулу, он за-**

бирает электрон у другого атома, тем самым нарушает структуру молекулы. Далее нарушение переходит на клетку, нарушается полноценность клетки. Дальше переходит на орган.



Свободные радикалы — это «воры» электронов, которые разрушают наше тело.

Поэтому важно избегать попадание свободных радикалов через воздух, воду и пищу.

Что такое свободные радикалы? Это выхлопные газы, пища химическая или после сильной термической обработки, вода, у которой заряд выше -100 мВ.

Электроны в организме — это электричество в милливольтках (мВ). Когда человек прикасается к другому, то через него проходит минизаряд тока, как говорят — глаза светятся, особенно по молодости, значит, в теле есть электричество. Если посмотреть по камере Кирлиана, можно увидеть вокруг пальца заряд, это и есть электромагнитное поле человека. И нам нужен заряд максимум -100 мВ, так как такой заряд у нашей крови. Эритроциты отталкиваются друг от друга за счёт электричества. И если это электричество пропадает — кровь начинает слипаться, эритроциты не могут принести кислород, вынести токсины, нарушается работа всех жизненных органов. Соответственно, поддержание электрорыда в крови крайне важно.

Есть расхожее мнение — деньги нужно инвестировать в банк. Так вот. Самые реальные деньги — это электроны. А наш банк — это наше тело, наш опорно-двигательный аппарат, наша костная система.

ОВП — КОЛИЧЕСТВО ЭЛЕКТРОНОВ

Питание с высоким содержанием Электронов, минимум 1 миллиард на 100 мл жидкости, сохраняет здоровье и ресурсы организма. Низкое содержание Электронов в пище и воде приводит к возникновению болезней и старению.



ОВП Расчет Количество электронов

+ 400	0	1
+ 341	1	10
+ 282	2	100
+ 223	3	1000
+ 164	4	10000
+ 105	5	100000
+ 46	6	1000000 Миллион
- 13	7	10000000
- 72	8	100000000
- 131	9	1000000000 Миллиард
- 190	10	10000000000
- 249	11	100000000000
- 308	12	1000000000000 Триллон

Баланс Окислительно Восстановительного Потенциала (ОВП)



Чем меньше термической обработки пищи, тем больше в ней электронов или электрорыда.

Там хранятся наши электроны. Почему? Потому что там у нас кальций, магний, цинк, калий. Соединения, у которых больше всего электронов на орбите атомов. Соответственно, когда мы принимаем пищу — мы должны получать эти соединения, для того, чтобы откладывать «инвестиции». Но сейчас много пищи, в которой нет электронов.

— А в какой пище много электронов?

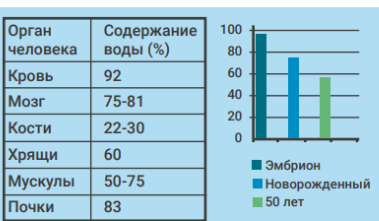
— Например, в морковном соке -100 мВ, даже до -150 мВ доходит в зависимости от сорта. Сельдерей, шпинат, сок пророщенной пшеницы -200 мВ и, вообще, во фруктах, овощах и зелени много электронов. Все замеры делаю сам, так как информации в интернете очень мало.

RH – ВЛАЖНОСТЬ

Питание с 75% содержанием ВЛАГИ останавливает старение организма. Вода составляет основу нашего тела. Внутри нас текут реки и ручейки. Организм человека состоит на 60-70% из воды.



Содержание воды в организме
 Плод 90%
 Новорожденный 80%
 Ребенок 70%
 Взрослый 60-70%
 Пожилой 50%



Вот основные характеристики необходимые для того, чтобы тело не ломалось.

- ▶ Влага в воздухе, в пище;
- ▶ Щёлочность pH воды, пищи;
- ▶ Электрзаряд воздуха, воды и пищи;
- ▶ Температура воздуха, воды и пищи;
- ▶ Время принятия пищи, оно меняется в зависимости от конституции;
- ▶ Калорийность пищи.

Таковы основные 6 факторов. Необходимо поддерживать баланс по всем 6 факторам.

Есть информация, что в теле 70% воды. Логично будет, если мы в пище сделаем так, чтобы там было 70% влаги, чтобы сохранить этот баланс. Возникает вопрос, а в какой пище 70% влаги? Логически приходим к ответу — в свежих

овошах и фруктах. Значит, в нашем рационе должно быть 70% каких-то салатов, а 25%, допустим, могут быть какие-то другие продукты, в которых меньше влаги. (Прим. ред. Важно помнить, что алкоголь, жареная пища: мясо, рыба и др., а также промышленная молочная продукция содержит минимум влаги, в большинстве своём с химическими добавками и, соответственно, наносит большой вред организму.)

Например, дорогие произведения искусств хранят в определённой влажности, а вот наше дорогое тело мы храним как попало. Вы измеряли влажность в своей комнате?

— Нет, никогда.

— В современных каменных домах зимой, когда топят батареи, влажность воздуха в комнате 20%, в то время как норма 50%. Получается, что комната — дегидратор, а человек — увлажнитель, так как у него влажность больше. Дома в мегаполисах высасывают из людей влагу. Старение происходит быстрее. Лицо покрывается морщинами. Это что? Это — дегидрация. Всё очень просто.

Это одна из причин. Существует много причин, т. е. среда обитания — это целая технология. Как её создать такой, чтобы тело не подвергалось каким-то психическим изменениям, не выходило из баланса? Зимой, допустим, при -20 °C в сухой мороз, 5-7% влажности. Мы гуляем, не знаем об этом.

— Тогда как можно себя уберечь в зимнее время?

— Нужно просто наполнить влагой себя там, где возможно. Балансировать. Компенсировать. Если мы теряем влагу — нужно её компенсировать.

Если вы приходите в офис и рядом стоит увлажнитель, который обеспечивает 50% влаги, помогает вам дышать и работать — это будет хорошо. В комнате, где вы спите тоже должен стоять увлажнитель, тогда вы во время сна дышите воздухом с необходимым количеством влаги и ваше тело постоянно получает влагу. Все бактерии, паразиты появляются при влажности ниже 40% и выше 60%. Медики рекомендуют поддерживать влажность воздуха в помещении соответственно в диапазоне 40-60%. При такой влажности мы чувствуем себя максимально комфортно, эти условия идеальны для нашего здоровья, растений, животных, мебели, музыкальных инструментов и т. д.

— Почему человек при первой возможности стремится уехать отдохнуть к морю?

— Люди чувствуют, что здесь их высушивает среда и едут, чтобы хоть как-то получить влагу. Вопрос этот как раз потому, как люди подсознательно компенсируются, они не знают, почему так тянет, хочется съездить на море отдохнуть. Слово **отдохнуть** надо расшифровать — это значит **получить ионизацию, получить щёлочность, получить влагу**, чтобы ещё год продержаться. Вот что на самом деле происходит.

По щёлочности у нас есть коридор. Как только щёлочность с отрицательным зарядом (гидроксид) падает до 6,8 — человек умирает. А пища и вода обладают своей щёлочностью. Что такое щёлочность? Это вода распадается на кислород с водородом (-OH) и водород без электрона (H+). Количество гидроксидов (-OH) определяют щёлочность

pH, то есть у нас должно быть определённое количество этих соединений для нормального существования. Если оно уменьшается за счёт пищи и воды, у нас просто ломаются все органы, возникает болезнь. Это на атомно-молекулярном уровне является причиной различных заболеваний.

— **Многие говорят, что нужно пить 2 литра воды в день. Какая вода является полезной?**

— Очень важно понять, что **положительно заряжённая вода¹, очень плохо усваивается**. Соответственно, нужна вода, у которой необходимый электрзаряд. У обычной воды, допустим бутилированной, заряд +200 мВ, а нужно - 200 мВ при нашем современном питании, ну или хотя бы -100 мВ. Горцы очень долго живут, потому что они пьют горную, наполненную электронами воду, у которой заряд -200 мВ.

Норма электрзаряда нашей крови -100 мВ. Это один миллиард электронов на 100 мл. В воде должен быть как минимум такой же электрзаряд.



То есть даже если вы выпиваете два литра воды — они могут просто проходить насквозь, не увлажняя организм.

Конечно же, эта вода будет в какой-то степени задерживаться, однозначно, но её качества и свойства не будут соответствовать тем качествам и свойствам, которые есть в теле. То есть тело не будет воспринимать эту воду, потому что в ней свободные радикалы — атомы, в которых недостаёт электронов. **Атомы без электронов, попадают в тело**

¹ Вода, в которой недостаточно электронов.

и забирают электроны, они разрушают органы.

Для того, чтобы выбрать метод и интенсивность ионизации, нужно проконсультироваться с нутрициологом.

— **А вода со льдом?..**

— Тут мы можем, в зависимости от конституции, нарушить температуру в теле. Если человек потребляет продукты или воду ниже комнатной температуры, а у нас во внутренних органах температура под 40 °С, то происходит резкий дисбаланс. То есть, чтобы нагреть воду в чайнике или на плите это ничего не стоит. Чтобы нагреть воду внутри вас, организму потребуется огромное количество энергии.

— **Зимой всё равно хочется тепла и поддерживать рацион с 70% сырой пищи сложно, как быть?**

— Потому что не соблюдается температурный баланс. Вам нужно подогреть пищу до необходимой температуры, хотя бы просто в воде. В кастрюлю с горячей водой положите фрукты или овощи, они нагреваются хотя бы до комнатной температуры, тогда уже делайте салат или какое-то блюдо. Не нужно есть из холодильника ледяную пищу в мороз. Тогда захочется съесть что-то тяжёлое, мучное и горячее, чтобы просто уравновесить температурный баланс.



Люди едят для того, чтобы уравновесить температурный, калорийный и щелочной баланс.

— **Именно поэтому женщинам хочется сладкого, съесть шоколадку или булочку?**

ИОНИЗАЦИЯ ВОДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. В поисковике ищем «Активатор воды», далее выбираем с титановыми электродами и хорошими отзывами. Стоимость от 6 000-8 000 руб.

2. Проточный «Ионизатор Воды». На рынке в основном корейские и китайские варианты от 50 000 до 120 000 руб. Ищем ионизаторы с титановыми электродами и хорошими отзывами.

3. Поддерживаем отечественного производителя. Российские компании производят бытовые и промышленные ионизаторы с собственной технологией. Цены от 20 000 до 60 000 руб.

4. Для тех, кто постоянно в дороге, будут удобны БАДы, позволяющие ионизировать воду с зарядом от -100 мV до -500 мV, в зависимости от типа препарата.

Все индивидуально советуйтесь со специалистами — биохимиками/нутрициологами.

(От ред. Пожалуйста, обратите внимание! Никто из сотрудников ИД «Благо-Дарение» не занимается производством или продажей этих приборов и представленная информация не является рекламой с нашей стороны.)



— Шоколад без электронов не даёт ионизацию, но даёт щёлочность и восстанавливает щелочной баланс. Но сахар закисляет. Поэтому происходит нарушение. Соответственно, нужен шоколад без сахара, горький шоколад. Но опять же, что такое шоколад? Это какао-бобы. Что с ними сделали? Их пожарили. А что происходит, когда жарят? Если посмотреть через микроскоп, увидим разрушение клеток. Это миллиарды разрушенных клеток. Поэтому такой шоколад должен быть не жаренный — сыроедческий. Тогда он будет очень полезен для человека, т. к. он без сахара и термической обработки.

— **Часто люди говорят, но абсолютно не знают, что означает «свободные радикалы». Что это и чем они опасны?**

— Когда атомы без электронов — свободные радикалы, попадают в тело через воздух, они выбивают электрон из структуры молекулы организма. Эта молекула больше не может быть полноценной, а дальше она не может формировать клетку. Соответственно, клетка не может быть полноценной. А дальше клетка не может сформировать орган. То есть **на самом базовом элементарном уровне ломается основание.**

Представьте: есть здание, а есть центральная колонна, которая держит всё здание. И появляется вот этот свободный радикал и ломает основание, подтачивает эту колонну — здание разрушается.

Именно так действуют свободные радикалы. Когда мы дышим загазованным воздухом — это свободные радикалы. Когда мы едим пищу, у которой положительный электромагнитный заряд, т. е.

свободные радикалы. Если на камере Кирлиана рассмотреть под микроскопом продукт, у которого нет электромагнитного поля, нет электронов — значит, в нём есть **свободные радикалы**. То есть, на атомном уровне это разрушенная пища. Соответственно, когда мы употребляем такие продукты, они **не могут в процессе переваривания желудочным соком встроиться в наше тело должным образом**. Они просто проходят через кишечник, портятся, создают газы, токсины, яды, и нагружают всю пищеварительную систему, приводят к различным болезням, что очень неблагоприятно. То есть, это топливо, которое в принципе очень вредно, и которое даёт даже больше свободных радикалов, чем тех, которые мы получаем из загрязнённого воздуха. Соответственно, тело постепенно начинает разрушаться.

— **От чего зависит количество электронов в воде или в пище? На что и как это влияет на здоровье и долголетие современного человека?**

— Очень хороший вопрос. Нам часто говорят: «У вас низкокалорийная диета. У вас недостаточно калорий».

А я говорю так: **«Человеку нужны соединения гидроксидов**, у него может быть недостаточно гидроксидов. Потому что pH практически для всех не имеет никакой смысловой нагрузки: 7 pH, 5 pH, 6 pH что это такое? Это количество соединений гидроксидов, и оно может быть больше или меньше. У нас в крови количество этих соединений 10 миллионов на 100 мл.

Таким образом, **когда пища и вода поступает с низким количеством гидроксидов, мы должны компенсировать**

недостаток, где-то их взять. Берём мы их из своих костей, зубов и волос. То есть мы должны отдать пище с низким количеством гидроксидов свою щёлочность. Поэтому, когда что-то очень кислое поступает в организм, а кислое это что: H^+ = кислота, которая разъедает. Соответственно, нам нужно кислоту чем-то компенсировать, а именно своей щёлочностью».

— **Есть какие-то универсальные продукты, которые всем подходят?**

— Я бы сказал, что щелочные продукты. Сначала давайте определимся: у нашего тела, венозной крови, лимфы, межклеточной жидкости, внутриклеточной жидкости щёлочность примерно 7 pH. Наше тело в основном щелочное на 75%. Это то же самое, как с водой, т. е. если внутри есть определённый баланс, то нам нужно давать телу пищу с таким же балансом. Пища, у которой 3 pH, 4 pH должна составлять в рационе не более 25%.



Если мы станем только защелачиваться, у нас не будет достаточно огня пищева-

рения, наше тело не сможет функционировать и работать. Поэтому нужно и то, и другое, но в определённом соотношении.

Щелочная пища — это овощи, зелень и некоторые фрукты, это то, что на вкус не кислое.

Попробуйте лимон или апельсин — кислый? Значит pH будет 3, 4 или 2, как минимум. И это является пищей аппетайзер¹, то, что разжигает огонь пищеварения, но не является пищей как

таковой. (От ред. Лимонный сок и ферменты кураги, чернослива, яблок, клюквы, и других ягод (кислых на вкус) обладают свойствами конвертируемости (превращения). В ходе реакции пищеварения они становятся сильными ощелачивающими веществами. Все цитрусовые (лимон, апельсин) первоначально кажутся кислыми, но их окончательный эффект в организме является щелочным.) Сама еда — это щелочная пища, потому что у нас желудочный сок уже кислый. И чтобы нам получить энергию, нужно смещать что-то щелочное с желудочным соком, тогда произойдёт химическая реакция (аутолиз). Но если в кислоту добавить ещё кислоту, у нас просто будет больше кислоты. Вся пища сейчас на 75% закисляющая, соответственно, в теле усиливается ацидоз², сбивается кислотно-щелочной баланс во всех органах, и тело начинает ломаться.

— Не все могут перейти на сыроедение сразу. И нужно ли всем? Как можно улучшить качество своей пищи?

— Полного сыроедения не требуется. 50-75% живой пищи уже будет достаточно. Можно потихонечку добавлять больше пищи без термической обработки, потому что в ней есть электрозаряд, т. е. она живая, скажем так, у неё есть электромагнитное поле и электроны. Но если её долго варить — она теряет электроны или электрозаряд. Надо выбрать: есть всё подряд и сломать тело к 50 годам или продлить жизнь, прожить до 100-120 лет.

— Человек заинтересовался вопросом здоровья, о пользе

продуктов для организма. К кому нужно обратиться, чтобы прояснить для себя этот вопрос?

— Я сейчас работаю над созданием профилактических центров. Образовательная программа по предотвращению заболевания пока только создаётся. Есть дорожная карта, которая была подписана в 2015 году главой правительства РФ Дмитрием Анатольевичем Медведевым: программа создания в нашей стране центров профилактической медицины. И сейчас ведётся сборка первого пилотного центра.

Когда этот центр появится, люди смогут туда приходиться и получать эту информацию. В данный момент таких специалистов я не знаю, поэтому, единственное, куда они могут обратиться — это ко мне. Я консультирую и обучаю. У меня для этого времени немного, поэтому, может быть, 3-4 человека в месяц обучаю и несколько человек консультирую.

— Как мы можем поддерживать в помещении влажность и температуру?

— Для поддержания влажности нужен увлажнитель. Для очищения воздуха от различных бактерий, вирусов нужен озонатор. Для наполнения и поддержания в воздухе необходимого количества электронов нужен ионизатор 30-40 тысяч воздушных ионов на кубический сантиметр.



Есть комплексные системы для увлажнения, в которых сначала воздух очищается, а потом увлажняется, это лучше всего. Нам нельзя увлажнять воздух, который, скажем так, грязный, потому что он попадёт в лёгкие. Сначала идёт очистка, потом увлажнение, лучше использовать комплексную систему.

— Может ли соблюдение всех перечисленных пунктов помочь человеку преодолеть хроническую усталость и стрессы?

— Да, конечно. Человек говорит: «У меня нет энергии, я устал».

Но это не потому, что он устал, просто нет необходимого электрозаряда и необходимого количества электронов. Человек говорит: «Отстаньте от меня, не трогайте меня». А

близкие люди воспринимают это как проблему в общении и желание прекратить общение. Бывает, супруги высказывают недовольство: «Ты меня не любишь...» Тут начинаются проблемы во взаимоотношениях очень серьёзные. А проблема кроется здесь — нехватка энергии и электронов. Когда у обоих есть электрозаряд, они соответственно, равномерно обмениваются, но когда у одного человека электронов меньше, он постоянно требует: «поддержи меня, помоги мне».

Но он сам электричество не компенсирует, то есть это как шляпка, в которой дырка и постоянно набирается

¹ Блюдо, подаваемое перед едой и вызывающее аппетит, слюноотделение и улучшающее пищеварение.

² Ацидоз (от лат. acidus – кислый) – смещение кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности (уменьшения pH).

вода. Поэтому человек должен постоянно пополнять своё электричество, чтобы делиться с другими. Когда у человека много электричества — он всегда готов общаться, всегда готов помогать, дать совет, вдохновить, поддержать и так далее. В этом кроется очень большая проблема взаимоотношений.

А заряжаемся мы через воду, пищу и воздух. Когда мы постоянно пополняем наш электрорезерв, у нас всегда много энергии. Соответственно, это так же влияет на мозг, он работает на электричестве. Как только в нём слабеет электрорезерв — у человека мозговая активность снижается. Допустим, очень сложно работать, когда у человека мозг плохо функционирует. Его увольняют с работы, он приходит домой, а там жена требует электричества, он не может его дать, они ссорятся и разводятся. Так человек теряет работу и семью. Проблема в электричестве.

— Когда человек сидит много за компьютером, электрический заряд тратится?

— Да. Проблема, когда человек сидит, то у него теряется электрорезерв просто от того, что он сидит. Поэтому нужно обязательно постоять или использовать специальный стул, сидя на котором колени расположены значительно ниже таза. При этом нормально работают позвоночник и стопы. На этом стуле приходится слегка удерживать баланс ногами и тазом, тем самым мы обеспечиваем себя электричеством. Когда мы сидим долго, то электрорезерв не проходит нормально, в этом проблема. Поэтому желательно: поработал — походил, поработал — походил. При этом

важно, что сердце — это не тот орган, который должен качать кровь, а мышцы и сосуды. Они занимаются передвижением крови, и это происходит при движении.

Когда у нас движения (физическая нагрузка) отсутствуют — вся нагрузка идёт на сердце, но оно не тянет всю работу.



Тогда начинаются проблемы с сердцем. Слипаются, сворачиваются электроциты и входят в капилляр, а пройти не могут. Спиртное, тяжёлая и сухая пища снимает электрорезерв с электроцитов. Когда электроциты слипаются, это и головная боль и вся онкология и рак в том числе. Причинами рака являются, во-первых, закисление и, во-вторых, отсутствие электрорезерва. Нужно получить инструкцию по эксплуатации, которая не была дана в детстве и начать уже пользоваться этой инструкцией дорогой машины. Потому что вы не сможете ничего делать без «машины»: социально и карьерно расти, создавать семью, обучаться, эволюционировать духовно, всё прекращается, прежде всего, поддержание тела, а тело используется для эволюции в сознании. Это инструмент эволюции сознания. Поэтому нам нужно его держать в самой лучшей форме.

Рад, что Вы задали свои вопросы, потому что мне

хотелось поделиться своими знаниями. Сейчас я их передаю в рамках закрытых сессий, институтов, но знания оттуда придут к людям через года. Пока не придут к единой системе образования, пока напишут учебники, люди будут терять года своей жизни. Огромное количество — 1,8 млн человек умерло в этом году, то есть у нас убыль населения очень большая, продолжительность жизни очень низкая. И если сравнить с Японией, то там влажность хорошая, плюс щелочная пища.

При термической обработке с высокой температурой аминокислоты разрушаются. Нам белок не нужен, нам необходимо белок расщепить на аминокислоты и собрать свой белок. Для этого нужны аминокислоты, которые в белке не разрушены. Какой смысл, как мы получим белок, если он уже разрушен и пища просто портится? Поэтому японцы едят без термической обработки¹, в этом плане они правильно делают. Дальше, что они делают с овощами, с различными салатами: бросают их на сковородку, и только подогревают. То есть соблюдают температурный баланс, баланс ионизации и щёлочности. В Японии такие условия, которые продлевают жизнь. Щелочная пища даёт спокойный ум, поэтому японцы все приветливые, спокойные и позитивные.

И их питание отражается на экономике, на политике, на всём социальном устройстве. Но всё идёт от питания. Человек, как компьютер, который



¹ ВНИМАНИЕ! От ред. В термически необработанной рыбе могут содержаться очень опасные паразиты.

программируется. Вы устанавливаете фотошоп, он работает как фотошоп, если проберётся вирус — он будет ломаться, не будет работать. Пицца может быть или вирусом, или полезной программой — выбирайте.

Также средиземная кухня отличается чем? Нет углеводов, местных пасты бездрожжевые. Термофильные дрожжи до 400 °С не разрушаются, грибы начинают внутри расти.

Белая мука забивает кишечник, поэтому лучше есть про-

рощенные зёрна, замачивать чечевицу, гречку (желательно зелёную, термически не обработанную).

Надо подбирать топливо для организма, как очень щепетильный владелец очень дорогой машины. Также нужно к нему относиться: моё тело очень дорогое, соответственно я не буду использовать топливо (масло, жидкости и т. п.) любого качества, просто зашёл в любой магазин и купил. Тело разрушается очень медленно,

это такая совершенная машина, которая работает на любом топливе. Всё, что кидаем в него, на любом работает, просто от какого-то топлива оно ломается быстрее, от какого-то медленней, от какого-то не ломается. Надо использовать топливо, которое не разрушает наше тело.

*Специально для журнала
«Благодарение с любовью»
интервью взяла Ольга Масальская*