

# **Природолюбие и Диетическая Алхимия**

**Пища, которая разбудит Россию**

**С.М.Гладков**



**Университет Природолюбия**

**Иркутский региональный фонд  
Защиты природы «Прибайкальский»**

Версия 03 декабря 2017 г.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я с удовольствием представляю читателю новую и очень востребованную книгу С.М.Гладкова – «Природолюбие и Диетическая Алхимия». Главная тема этой книги – поиск системы совершенного питания. Однако содержание книги далеко выходит за границы только питания и оздоровительных диет.

Жители современных мегаполисов всё дальше уходят от понимания главной истины своей жизни: того, что их существование напрямую зависит от окружающей природной среды.

Современное общество потребления навязывает человеку и укореняет в его сознании разрушительные стандарты и правила поведения. Которые создаются с одной только целью – обогащать глобальные корпорации, пробуждая в человеке потребительские наклонности и подталкивая его к извращённой жизни. В уведённом от истины человеке усиленно, с помощью медийных средств и искусственно выращенных кумиров закрепляется нравственно ущербное, паразитическое мировоззрение.

В таком деформированном состоянии все устремления человека сводятся к конкуренции за место у обеденного стола, за количество «съеденного» (потреблённого). И для получения ещё больших возможностей потребления человек расходует свою жизнь на то, чтобы любой ценой пробиться на более высокую ступень общественной иерархии.

Такое больное общество стремительно несётся по пути деградации и увлекает за собой нашу планету, фактически уничтожая её. В самую пору притормозить эту гонку, остановиться и задуматься... А всё ли правильно, с точки зрения Природы, мы делаем? Не буду повторять известные факты, свидетельствующие о том, какой прессинг на планету оказывает современное производство. Даже общепринятая система питания разрушает как окружающую среду, так и самого человека.

Наблюдая за здоровьем современных людей, мы замечаем лавинообразный рост числа онкологических заболеваний, причём порог этих болезней подошёл уже к подростковому возрасту.

Инфаркты и инсульты вырывают из полноценной жизни внешне цветущих людей, и даже молодые пары не могут зачать детей. Похоже, Природа рассержена на нас и подаёт нам недвусмысленный сигнал: остановись, человек, возомнивший себя «Царём Природы»! Уместно вспомнить, чем заканчивается сказка Пушкина «О рыбаке и рыбке» – старуха, пожелавшая стать Владычицей Морскою, очутилась у разбитого корыта. Что скажешь... Пушкин – провидец, он показал нам, к чему приводит отсутствие самоограничений и здравого смысла.

Книга С.М. Гладкова, которую вы держите в руках, подталкивает читателя к глубоким размышлениям. Мы получаем из этой книги импульс к изменению, начинаем перестраивать свою жизнь и вовлекаем в этот процесс своё окружение.

В этой книге автор предлагает организовать питание и потребление вообще, прислушиваясь к сигналам, которые подаёт нам природная среда. Духовно возвышенный человек способен стать наместником Природы на планете, не разрушая её, но помогая ей развиваться. Так у нас появляется шанс миновать судьбу пушкинской старухи.

В современном мире принято считать борцами за Природу сообщества, которые занимаются возрождением (защитой) кошек, собак, снежного барса, горного барана, дальневосточного леопарда и т.д. Надо сказать, что эти парадные, помпезные проекты в какой-то степени успокаивают нашу совесть. Однако реальная польза для Природы от подобных инициатив не больше, чем от укола, сделанного горе.

А кто же защитит человека, как биологический вид, от самого себя? Кто защитит всю природную среду? Это сможет сделать только совместное и неустанное творчество миллиардов людей, по-новому осознавших свою роль в Природе.

В мировоззрении, основанном на ПРИРОДОЛЮБИИ, мне видится выход из обозначенного тупика. А осознав весь масштаб задачи по спасению мира, следует вместо прекраснотушной, но практически бесполезной «охраны Природы» заняться гораздо более важными делами. Например, изменить свои диетические предпочтения, устранив из них те, которые требуют ущемления Природы для своей реализации. А кто не осознает этого и продолжит

жить по принципу «бери от жизни всё», может оказаться в такой ситуации, когда Природа сама решительно заберёт у него всё, в том числе и саму ЖИЗНЬ.

**А.Г. Панько,**

**Президент Иркутского регионального фонда защиты  
природы «Прибайкальский»**

## ПОСВЯЩЕНИЕ

Тебе, Россия, посвящаю!  
И тьму Сознанием освещаю...  
Пусть Птица Мудрости парит,  
А Сердце – вслух заговорит!

Я посвящаю эту книгу нашей прекрасной России – духовной, этнической, культурной общности народов, больших и малых. Пусть сокровенные знания, которые несёт эта книга, проявят себя сначала здесь, в этой чистой среде, благословлённой Матерью-Природой, где вырастают сострадательность, искренность, талант, а радость жить является первейшей ценностью.

Пусть пища, насыщенная радостью, поможет России пробудиться к новой славе. И увидеть свою планетарную роль: быть защитницей Самой Жизни на Земле.

И пусть снова остальная часть мира учится у россиян! Мы готовы щедро делиться своими знаниями и озарениями.

# АННОТАЦИЯ

Человечество, наконец-то, во всё большей степени осознаёт эту простую истину: болезни не лечатся при помощи таблеток, позитронных томографов и нанотехнологий. И даже здоровая диета сама по себе не приводит к здоровью.

Здоровье вытекает из единства с окружающей природной средой. Осознавать Природу не как силу, с которой надо бороться, но как источник своей жизни, направлять свои усилия на её развитие, видеть себя как творческий фокус Природы в данном конкретном месте, при помощи которого Она решает свои проблемы – это Природолюбие, мировоззрение, ведущее к счастью.

И когда Природа замечает в нас искреннее желание сотрудничать и соединяться с ней, она принимает нас в число своих детей. Она начинает нам помогать! Она подсказывает нам решения неразрешимых проблем. И тогда человеку открывается Алхимия – великий путь ускоренной эволюции человека.

А начинается этот путь с Диетической Алхимии – вдохновлённого Самой Природой способа питать свои тело, чувства и разум, соединяя и объединяя разрозненные элементы жизни в гармонию.

Вот об этом и повествуется в книге, которую вы держите в своих руках.

© Текст и стихи – Гладков С.М., 2007 – 2017 г.г.

© Художественное оформление книги – Антонов Г.И., 2017 г.

© Рисунок на обложке – Слепова И.В., 2015

© Рисунок на титульном листе – Мартынова Л.В., 2016

## Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	2
ПОСВЯЩЕНИЕ.....	5
АННОТАЦИЯ .....	6
Ограничение Ответственности .....	15
<b>Вступление .....</b>	<b>16</b>
О Стиле Этай Книги .....	18
Рождение Личной Диеты .....	19
ВОТ ЗВЕЗДА УПАЛА .....	20
Благодарности.....	21
<b>Введение в Природолюбие .....</b>	<b>22</b>
ГИМН ПРИРОДОЛЮБИЯ .....	25
Сохранение Жизненных Традиций и Творческое Созидание Будущего.....	26
Перефокусировка Личности .....	28
Прямой Голос Природы.....	30
Природолюбие и Либерализм.....	32
Этика и Эстетика Природолюбия .....	34
Россия Заявляет Новое Мировоззрение.....	35
Западные Стандарты на Продовольствие Вводят в Заблуждение .....	35
Главная Проблема Западной Цивилизации .....	36
Физиологическая Слабость Современного Человека.....	38
Почему Именно Диетическая Алхимия .....	39
Алхимия и ГМО .....	41
Продовольственная Безопасность России.....	43
Три Ступени Природолюбия .....	43
ПЛАНЕТАРНАЯ РОЛЬ РОССИИ .....	45
ПЕСНЯ ЗВЕЗДЫ .....	48

<b>Глава 1. Закат Сыроедения.....</b>	<b>49</b>
Сырое – да. Сыроедение – нет.....	49
Уроки Сыроедения.....	50
Сыроедение – это скрытое голодание .....	51
Угроза поджелудочной железе .....	51
Расшатывание Буферной Системы .....	53
Вата Доша Выходит из Равновесия .....	54
Язва Двенадцатиперстной Кишки.....	54
Дегенерация Слизистых Оболочек – Корень Многих Болезней .....	56
.....	
Сыроедение и Плесень .....	59
<b>Глава 2. Интегрируем Полезный Опыт.....</b>	<b>61</b>
Термосование .....	61
Основы Искусства Солодования .....	63
Основная идея .....	64
Проращивание и ферменты .....	65
Процесс проращивания .....	65
Высушивание солода .....	66
Производство сусла .....	66
Контроль эффективности расщепления крахмала .....	68
Температурный режим .....	68
Преобразование жиров .....	68
Биологическое подкисление .....	69
Состав экстрактивных веществ .....	70
Гидро модуль затирания .....	70
Температурная кривая .....	70
Добавление несоложёного сырья.....	72
Состав дробины .....	73
Солодовый экстракт .....	74
Уроки Солодования .....	75
Всем ли Подходит Макробиотика? .....	75
Бактериальное и Грибковое Заражение Продуктов.....	77
Грибковое Заражение Зерна.....	80



Бактериальная Безопасность .....	83
Теория и Метод Гюнтера Эндерляйна .....	85
Плесень – Это Мы.....	89
<b>Глава 3. Восход Диетической Алхимии.....</b>	<b>92</b>
Что же Это Такое – Алхимия?.....	92
В Чём Состоит Метод Диетической Алхимии .....	96
Алхимическая Переработка .....	98
Краеугольные Камни Диетической Алхимии .....	100
День Свержения Догм .....	101
Системный Взгляд на Природу Вещей .....	102
Обжигающий Снег Коломенского .....	106
Голод как Побуждение к Единству .....	108
Освобождение от Рабства .....	109
Стихии Природы в Нашей Пище.....	110
Субъект Питания в Диетической Алхимии.....	115
Ледяное Обливание.....	117
Необходимость Иннервации Пищеварительных Органов... ..	120
Анти-нутриенты в Растительной Пище.....	121
Польза Растительных Ингибиторов .....	126
Пастбищная Тетания Сыроедов.....	128
Натрий: Возвращение из Ссылки .....	131
Многоуважаемый pH.....	133
Размышления Диетического Алхимика по Поводу Солодования .....	136
Теория Горячего Ферментирования.....	140
Введение в Грибную Тему.....	143
Дружба с Грибами.....	144
Не Позволим Себя Надуть.....	146
Работа с Чагой .....	148
Деревья, Которые Мы не Заметили в Лесу.....	152
<b>Глава 4. Рецепты Алхимических Блюд .....</b>	<b>155</b>

Наука и Искусство Диетической Алхимии .....	155
Входной Контроль Качества Продуктов .....	156
Признаки заражения .....	157
Протравливание .....	158
Повреждение кожи .....	159
Где взять ферменты .....	160
Берегите зубы! .....	160
Кухня Диетического Алхимика .....	161
Некоторые Секретные Приёмы .....	164
Основная Методика Горячего Ферментирования .....	164
Практическое Осуществление Методики .....	167
Как Досушивать Ферментированные Продукты .....	171
Окисление Ненасыщенных Жиров .....	172
Обрывание Ферментации .....	174
Отклеивание Хлебцев от Подстилки .....	175
Алхимический Хлеб .....	176
«Бородинский Хлеб» из Овощного Жмыха .....	176
Примеры Спагирических Блюд .....	178
Как Правильно Есть Антоновку .....	179
Спагирические сметана и творог из орехов .....	180
Термосованные и Запаренные Блюда .....	183
Ржаная каша .....	184
Термосованный горох нут .....	185
Омлет из пшеничных зародышей .....	186
Ещё раз о Сорняках .....	188
Одуванчик .....	190
Корни одуванчика .....	191
Листья одуванчика .....	192
Цветы одуванчика .....	193
Семена одуванчика .....	195
Крапива .....	197
Семена крапивы .....	199

Крапивные корни.....	201
Стебли крапивы .....	202
<b>Лопух, Он же Репейник.....</b>	<b>202</b>
Корни лопуха.....	203
Семена лопуха.....	205
Листья лопуха .....	206
Стебель лопуха.....	207
<b>Травяная Кухня .....</b>	<b>208</b>
Тройная уха из крапивы .....	209
<b>Блюда из Пепла .....</b>	<b>212</b>
Соль Соли .....	212
Сметана из вибхути.....	216
<b>Блюда с Использованием Солей Органических Кислот .....</b>	<b>217</b>
Медовый гейзер .....	220
Настой крапивы с цитратом натрия .....	221
<b>Солодованные Блюда .....</b>	<b>222</b>
Тыквенные пирожки.....	224
Морковные корочки.....	225
Солодованная гречка .....	226
Картошка с чечевичным солодом .....	226
Карамель из картофельного крахмала .....	227
Травяной шоколад.....	228
<b>Кулинария Горячего Ферментирования .....</b>	<b>229</b>
Каша из пшеничных проростков .....	230
ГФ пшеницы твёрдых сортов .....	231
Карамель из пшеничных проростков.....	232
Каша из гречневых проростков .....	232
Новое счастье: горячие грибы .....	234
Чечевица с миндалём .....	237
Грибы с горохом нут .....	239
Грибная сметана с лецитином.....	241
Хрустящая рожь .....	241
Карамельная рожь.....	242
<b>Горячая Ферментация Магазинных Круп .....</b>	<b>243</b>

Горячий миндаль .....	245
Нежнейшее миндальное печенье.....	246
Овсянка горячего ферментирования .....	247
А овёс-то голый!.....	248
Перловка, сэр .....	248
А вот вам полба.....	250
Гречка ГФ .....	251
Горячий Рисовый Суп .....	251
Фасоль: сошла коса с камня .....	253
<b>Блюда из Сырых Грибов .....</b>	<b>255</b>
Грибная сметана и салат из сырых шампиньонов.....	256
Суп из сырых грибов.....	257
Чипсы из сушёных грибов.....	258
Проростки маша с сухими грибами .....	259
<b>Как Сохранять Ферментированные Блюда .....</b>	<b>259</b>
<b>Реполимеризация .....</b>	<b>260</b>
<b>Диета де Монтиньяка.....</b>	<b>262</b>
<b>Функциональные Блюда .....</b>	<b>263</b>
Желчегонный салат из одуванчика.....	264
Маленький салатик из ромашки .....	265
Базовая диета для пенсионеров и городских йогов.....	266
Косметическое молочко .....	267
Как пить эфирные масла .....	268
<b>Кулинария Обыкновенной Воды .....</b>	<b>269</b>
<b>Молоко Белого Лебедя .....</b>	<b>272</b>
<b>Солнечные Рецепты .....</b>	<b>274</b>
Яблочно-пшеничный коктейль.....	275
Яблочное мясо .....	276
<b>Глава 5. Диетическая Алхимия как Духовный Путь .....</b>	<b>277</b>
Всё Начинается с Истины .....	278
Питание – это Таинство Единого.....	278
Системный Подход при Построении Оптимальной Диеты .....	280
Программирование Жизни .....	283

Сейчас Я Повсюду .....	284
Алхимический Насос: Осознанная Нейроциркуляция .....	288
Всё Есть Процесс.....	289
Четыре Уровня Причинности .....	291
Всестороннее Исцеление.....	293
Молитва Алхимика.....	295
<b>Глава 6. Научные Основы Природолюбия .....</b>	<b>296</b>
В Нашей Жизни Слишком Мало Науки! .....	296
Какого Ребёнка Выплеснула Наука .....	297
Тайна и Явь Осознанности.....	299
Честный Подход Эпинауки.....	300
Психотехника Достижения Единства.....	301
Йога для Учёного .....	302
А Что же Делать Традиционной Науке?.....	303
Бактерии как Биты и Байты.....	304
Асуры Природы.....	306
Созерцание Против Асуров.....	307
Объективное и Субъективное в Науке, Алхимии и Информатике.....	309
<b>Глава 7. Заключение и Итоги.....</b>	<b>311</b>
Требования к Совершенной Диете.....	311
Индивидуальная настройка.....	311
Изобилие энергии.....	311
Переживание мира, покоя и радости .....	311
Достижение гармонии .....	312
Пробуждение творчества.....	312
Переживание единства .....	312
Диета как Условие Биологической и Духовной Эволюции.....	312
Пропорции Идеального Питания .....	313
Перестройка Пищевой Промышленности.....	315
Задание для Биотехнологической Промышленности .....	316
Личная Страничка Автора .....	317

Утопия Природолюбия.....	319
Жизнь в Трёх Мирах .....	320
Антиутопия .....	321
Корпоративная Экономика: Утончённое Насилие над Человеком .....	322
Римская Империя, Чингисхан и Энтропия .....	324
Искусственный Интеллект и Биосфера.....	325
Налоговая Реформа Природолюбия.....	327
МЕТЕОРЫ СУДЬБЫ .....	330
Текст для 4-й страницы обложки .....	331