

*A how-to guide for dudes who
want to get fit, kick ass and take names.*

MEAT IS FOR PUSSIES

JOHN JOSEPH



Foreword by Dr. Fred Bisci, Ph.D.

Мясо для слабаков

Джон Джозеф

© John Joseph, 2010

Перевод: Анна Шастак, Внуковский, 2011

4vegan.ru

ОТЗЫВЫ

Если заглавие вас не шокирует, то это обязательно сделают факты, которые излагает Джон Джозеф! Именно он и другие ребята с нью-йоркской панк/харкор-сцены открыли для меня вегетарианство. Джон разрушает стереотип «вегетарианца-задохлика» и показывает, что каждый может вести образ жизни, свободный от жестокости. Стать веганом — одна из лучших вещей, на какую мы можем пойти ради своего здоровья, планеты и животных. Я ходил в кулинарную школу и стал шеф-поваром для того, чтобы показать людям, что блюда без мяса могут быть такими же вкусными, как те, которые готовила мама в детстве. Спасибо, Джон, за то, что умеешь достучаться до людей и рассказываешь им о здоровом, вегетарианском образе жизни!

—Шеф-повар Тал Роннен, автор книги «Сознательный повар» (2009)

Джон написал эту книгу таким языком, что его невозможно понять неправильно. Этот текст — квинтэссенция советов о том, как перестать быть слабаком. Он важен для каждого мужчины, который стремится избавиться от слабака внутри. Сделай себе (и друзьям, которые считают тебя слабаком) одолжение и прочитай эту книгу. Джон умно объясняет, почему растительная пища — это по-настоящему хороший вариант. Исходя из моего личного опыта, я без сомнений могу сказать, что диета, основанная на растительности, является прекрасным выбором для тех, кто хочет улучшить свои спортивные показатели. Я ставлю на это мою собственную карьеру.

—Брендан Бразье, профессиональный триатлонист, автор бестселлера «Процветай: веганский путеводитель по питанию для достижения успеха в спорте и в жизни» (2008), разработчик формул для компании Vega

Не совершай ошибку: если ты будешь с ним шутить, Джон Джозеф расколошматит об твою голову бутылку и отделает тебя цепью или отметелит до потери сознания кулаками. Он прожил жизнь, которую многие себе и представить не смогут, уже не говоря о том, чтобы пережить все это. И я не буду врать: невероятно круто, что он такой задира. Но по-настоящему поражает тот факт, что этот зверь — веган. Огромное открытие. «Мясо — для слабаков» полностью изменит ход твоих мыслей, твоё тело и жизнь. И привлечет к тебе горячих веганских цыпочек.

—Рори Фридман, автор бестселлера «Я красивая. Я худая. И я стерва» (2005)

Я очень рад, что Джон Джозеф наконец-то показал, что веганы — одни из самых сильных, здоровых и крепких людей на планете. Я имею в виду, что каждый хочет быть стройным, здоровым и жить долго, но люди все еще едят мясо. Безумие.

—Моби

У Джона Джозефа энергии больше, чем у тасманийского дьявола, его харизмы хватит на десятерых, и он прожил больше жизней, чем кот из подворотни. Он настоящий бунтарь с благородными, подлинными и актуальными побуждениями. Сильное, как корень дуба, послание, Джона перевернет мозги, откроет глаза и сотрясет миры. Мочи, Джон!

—Рип Эссельстин, триатлет, пожарный и автор бестселлера «Пожарная диета» (2009)

Перестань быть слабаком и стань мужчиной, начав питаться, как мужчина! Обычно ты не услышишь это от вегана, но это говорю я, самый известный веган-бодибилдер в мире, поэтому послушай! В книге «Мясо — это для слабаков» ты найдешь осмысленный

подход к тому, как жить лучше и быть сильнее. Давай посмотрим правде в лицо: когда ты — слабак, тут уже нет времени на ерунду. Эта книга изменит твою жизнь, поэтому твой долг перед самим собой прочитать ее от корки до корки. Джон поделится с тобой теми секретами, которые помогли мне превратиться из слабака-мясоеда весом 55 кг в чемпиона по бодибилдингу весом 86 кг. Стать мужиком или остаться слабаком — тебе решать.

—Роберт Чик, двукратный чемпион Северной Америки по натуральному бодибилдингу, автор книги «Веганский бодибилдинг и фитнес: полное руководство по построению тела на растительной пище» (2010) и президент организации Vegan Bodybuilding & Fitness

«Невозможно быть большим и сильным, будучи веганом!» — я всегда слышал это от моих друзей-мясоедов. «Слышал», потому что больше мне не приходится слышать это от тех, кто знает меня или видел мои фотографии на сайте. Да, друзья мои, вы на самом деле можете стать сильнее и больше, придерживаясь веганской диеты. Вам просто нужно знать, как взяться за дело и сбалансировать белки, жиры и углеводы.

—Майк Малер, автор видеокурса «Агрессивное силовое решение для увеличения размера и силы» (2006)

Разрушая бытовые стереотипы и предрассудки, касающиеся того, как живут вегетарианцы, Джон Джозеф рассказывает историю с настоящим нью-йоркским напряжением и безо всяких прикрас. Он упомянул в книге всех — от лоббистов транснациональных корпораций до болванов, которые советуют пить белок молочной сыворотки. Почему тебе стоит прочитать эту книгу? Потому что ты жаждешь самообразования, хочешь быть здоровым и перестать сотрудничать с самыми зловещими индустриями на Земле. Или, может, потому что ты просто

огромный слабак. После прочтения ты поймешь, что быть здоровым — это не предпосылка к пассивности, и что в этом мире есть еще один веган, который может запросто надрать тебе задницу.

—Мак Данциг, чемпион мира по боям без правил

Я в этом бизнесе уже около 15 лет. Я встречал десятки тысяч людей на разных дорогах жизни — знаменитостей всех мастей! Но никто не был более оригинальным, чем Джон Джозеф. Если твоя цель — обрести хорошую форму, похудеть, восстановить здоровье, то уважительный подход Джона к здоровью и хорошему самочувствию даст тебе результаты, к которым ты стремишься!

—Дуг Грин, основатель лучшего по версии «Веганского гида по Нью-Йорку» сокового бара Liquiteria

Учитывая все проблемы со здоровьем, жестокость по отношению к сельскохозяйственным животным в системе производства мяса и колоссальные загрязнения окружающей среды на совести агропромышленного комплекса, мифы о мясоедении должны быть развенчаны. Я вегетарианец всю жизнь — я никогда не ел мяса. Книга Джона подтверждает тот факт, что нам не нужно есть мясо для того, чтобы быть сильными и атлетически сложенными и надирать задницы. На самом деле, растительная пища более здоровая и чище сгорает в твоём теле. Пришло время рассказать об этом миру.

—Джейк Шилдз, мастер по смешанным единоборствам

Особая благодарность Джошу Риману

Посвящается всем борцам за правду, свободу и здоровье

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Глава 1. Напугать как следует

- Перевари это
- Соберись, тряпка

Глава 2. Перестань отравлять свое тело

- Забей на мясо
- Смертельные химические реакции
- Борись за правое дело
- Разорви порочный круг
- Целительная сила

Глава 3. Бредовый миф про белок

- Хватит об этом
- Слишком много хорошего — плохо
- Перемены — к лучшему

Глава 4. Диеты — для задротов

- Чертова дюжина
- Сырьем брать демонов
- Кусок или кусище? Выбор за тобой

Глава 5. Не будь их подопытной крысой

- Фарцовщики ГМО — наибольшие мудаки
- Полная картина

Глава 6. Что за нах? Они пытаются убить нас?

- Кодекс качества пищи

- Кидалово с облучением продуктов
- Фторированная питьевая вода
- Аспартам
- Не попадись на эту удочку

Глава 7. Дай раку по яйцам

- При тщательном рассмотрении
- Корень проблемы
- Крупный рак и большая ложь
- Здоровье — это богатство

Глава 8. Мясо и твоя колбаска

- Продолжительность жизни

Глава 9. Упражняй свой разум, тело и дух

- Разум
- Тело
- Дух

Глава 10. Поистине неудобная правда

- Выгодный оттенок зеленого
- Просто подумай об этом
- Сохрани окружающую среду (и себя)
- Не глупи

Глава 11. Недельный план тренировок и питания

Глава 12. Ешь за обе щеки

Глава 13. Рецепты

Послесловие

Приложения

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кто распространил этот сраный бред о том, что употребление мяса делает из тебя мачо? Моя догадка — те же говнюки из большого бизнеса, которые говорили тебе, что мужик из рекламы сигарет «Мальборо» — настоящий жеребец.

Хочешь мяса? Тогда вместо того чтобы приобрести расчлененные на бойне, красиво упакованные части трупа животного, перестань очковать и порви на части хоть одного быка или даже корову своими собственными, голыми руками. Я могу гарантировать, что ты быстро выяснишь, какой же ты на самом деле слабак, когда твоя задница будет свербеть от травм, полученных в процессе противостояния.

За многие годы я повидал кучу качков-неандертальцев, которые упрямо повторяли: «Эта, я не могу без мяса, оно делает меня агрессивным». Или задавали мой излюбленный «белковый вопрос»: «Если ты не ешь мясо, откуда ты тогда берешь белок?» Подобные вопросы предполагают, что мертвые, загнивающие туши животных — это единственный источник белка. В реальности же существуют десятки различных источников белка, не требующие систематического пленения, пыток и убийства животных. А что до агрессии, то лично я знаю много веганов, которые без проблем оторвут тебе голову за одно коротенькое мгновение.

Меня тошнит от людей, которые безразличны к фактам, типа тех, кто любит поиздеваться над веганами просто потому, что мы заботимся о животных и окружающей среде. Эти дурачки купились на всю ту ложь и пропаганду, которую им порют мешки с дерьмом, заправляющие мясной промышленностью. Следует заметить, что мешки с дерьмом при этом еще и очень сильны в политическом лоббировании своих меркантильных интересов. Была у них как-то рекламная кампания: «Говядина — вот что на обед». Ага, говядина на обед... а рак толстой кишки, артериальный

склероз, высокое кровяное давление и куча других болезней и расстройств — это вам в качестве кармического десерта.

Для того чтобы ты видел полную картину, давай-ка я тебе расскажу о себе. Я не какой-нибудь там молоденький баклан, помешавшийся на своем здоровье и пытающийся склонить тебя к поеданию пророщенных семян. Большинство из таких додиков не вызывают во мне ничего, кроме рвотных позывов. Дело в том, что на мою долю выпала не самая легкая жизнь — сиротские приюты, нездоровые на голову приемные родители, опасные улицы Нью-Йорка середины 70-х, огнестрельные и колюще-режущие ранения, отсидки, наркозависимость, бомжевание, музыкальный бизнес. Кстати, мое прошлое я детально описал в книге «Эволюция кроманьонца». Короче, я, как никто другой, знаю, что значит быть крепким и сражаться за себя. Поэтому приготовься к прямому и откровенному, как удар по твоему жбану, рассказу о настоящем здоровье и о настоящей пище. И уж поверь, я знаю, о чем говорю.

Я не виню тех плотоядных уебков, которые, глядя на многих веганов, не хотят иметь ничего общего с диетой, исключающей мясо. Первое, что мясоеды спрашивают, глядя на меня: «Черт, а ты что, веган!?» Я понимаю, чем они так удивлены — многие веганы выглядят больными, слабыми, как дошкольники, ростками стручковой фасоли. Почему, спросишь ты? Потому, что они уплетают говеную, чрезмерно обработанную химией еду, избегают физических нагрузок, плюс пьют и курят в придачу.

Я уже почти 30 лет веду здоровый образ жизни и могу дать фору многим. В любой день я в состоянии без особых проблем пробежать 16 километров, потягать железо в зале и попинать грушу еще часик после этого. К слову будет сказано, в 2007 году я участвовал в марафоне морской пехоты. И сделал всех в своей группе. Некоторые ребята по возрасту годились мне в сыновья, и когда они пересекли финишную прямую и увидели меня уже остывшего и неспешно перекусывающего, все, что они смогли вымолвить было: «Чертов старикашка!»

В свои 47 лет я по-прежнему практикующий стэйджайвинг и любящий триатлон маньяк. И это благодаря двум вещам — последовательность в тренировках и, что более важно, правильность в выборе продуктов питания. За многие годы я успел позаниматься во многих залах и повидал там кучу разных тренеров, инструктирующих людей. Большинство из этих идиотов срать хотели на вопросы питания. Был случай в зале в Нижнем Ист-Сайде, когда один пуэрто-риканский бодибилдер доказывал мне, что бургеры-полуфабрикаты — отличный источник протеина. Типа, если они хороши для его питбуля, значит, они хороши и для него самого. Пример, конечно, своеобразный, но ты понял к чему я: когда ты понятия не имеешь, что именно ты запикиваешь себе в глотку, быть здоровым сродни попытке развести огонь под проливным дождем.

Сначала я расскажу о том, что творит у тебя внутри все то дерьмо, которое ты поглощаешь. Потом ознакомлю тебя со здоровыми альтернативами и расскажу о том, как получить контроль над своим здоровьем. И напоследок я представлю тебе один из вариантов недельного плана тренировок и питания. Заметь, я не сказал «диеты», потому что диеты — это для слабаков. Если ты уже пробовал сидеть на одной из диет, будь это диета Аткинса, Дженни Крэга, Weight Watchers или тому подобная ерунда, включи голову и читай дальше. С другой стороны, если тебе в кайф эти тупые диеты и беспонтовые подсчеты калорий (ты прям как толстожопая баба, честное слово!), закрой мою книгу и оставайся хроническим слабаком.

Я решил накатать этот текст в том числе потому, что все люди, которых я знаю и которые однажды перестали есть мясо, повторяли одно и то же: «Бля, чувак, да это легче, чем я думал!» Да неужели, мистер Шерлок Холмс! Это тебе не космическая экспедиция. Я посвятил больше половины своей жизни изучению данного вопроса и испытанию всей пользы веганства на себе. Поэтому я знаю о здоровье, питании и тренировках побольше всех этих доморощенных самопровозглашенных «экспертов». И, учитывая, в какой мере вопросами питания обеспокоены врачи,

неудивительно, что многие из них даже не слышали о такой вещи, как профилактика. Не-не, они уж лучше пропишут тебе дорогостоящие медикаменты для избавления от симптомов уже пробудившегося заболевания.

Так происходит потому, что кругленькие суммы не имеют никакого отношения к профилактике, а вот к фармацевтике очень даже имеют. Да, и если все вокруг будут здоровыми, то эти врачи попросту останутся без работы. Почти никто не проводит исследований на тему пользы различных трав и натуральной пищи в качестве превентивных мер от возникновения различных заболеваний. Правда, несколько лет назад был проведен всесторонний обзор на эту тему при участии Калифорнийского университета и Национального института исследования раковых заболеваний. Исследования показали, что у людей, в рационе которых было много овощей и фруктов, был занижен риск заболевания раком. Но знаешь что? Мясная промышленность не хочет, чтобы ты знал об этом. Бля, там куча народу потеряет свои рабочие места и прибыль, если ты начнешь правильно питаться! Именно поэтому Национальная ассоциация скотоводов напряглась по поводу присутствия на шоу Опры Уинфри Говарда Лимана, замечательного вегана-активиста и автора книги «Бешеный Ковбой». После того, как он сказал Опре, что в США есть реальная угроза коровьего бешенства, она заявила, что больше не съест ни одного гамбургера. Далее, как говорится, поднялся сраный кипеш .

Ключ в познании чего-либо — это открытый разум и постоянные пробы нового. Поэтому я расскажу тебе то, что сработало в моем случае и в случае тех, кто прислушался к моему мнению. И пойми правильно, мои намерения заключаются в том, чтобы помочь тебе отказаться от мяса ради твоего же собственного блага. Это намного легче, чем тебе кажется, особенно учитывая то, что веганская еда, если она, конечно, правильно приготовлена, просто изумительна! Охренительные, легкие в приготовлении и богатые питательными веществами блюда, рецепты которых даны в конце этой книги, усовершенствуют твой метаболизм и повысят

твое либидо по самое огого, уж поверь! Звучит интересно? Тогда читай дальше.

В своем подходе я всегда старался слегка философски смотреть на вещи. Элеанора Рузвельт на закате своих дней жизни как-то сказала следующее: «Где-то в середине пути мы понимаем, кто мы на самом деле, после чего начинаем принимать решения, за которые отвечаем. Принимайте такие решения прежде всего для себя, потому что вам никогда не прожить чужую жизнь, даже жизнь вашего собственного ребенка. Влияние на других идет от вашего личного примера, от того, кто вы на самом деле».

Именно так, подруга. Все дело в преданности своему делу и в тех переменах, на которые ты идешь по пути. Если ты воспользуешься этим знанием и добавишь к нему хороший тренировочный режим, тогда с твоей силой будут считаться и воспринимать тебя всерьез. Если же ты тупо пролистаешь эту книгу и ничего не запомнишь, ты так и продолжишь двигаться по дороге истощающегося здоровья, разрушающей слабости и бесспорного страдания. Выбор за тобой.

Любое путешествие начинается с первого шага, и первый шаг этого путешествия заключается в понимании того, как вред, причиняемый употреблением мяса, превращает тебя в СЛАБАКА!

ГЛАВА 1.

НАПУГАТЬ КАК СЛЕДУЕТ

В 70-х я был одним из пацанов, промышляющих сомнительного рода делами на улицах Нью-Йорка. В конечном счете длинная рука закона дотянулась до меня, и я был отправлен в областную колонию для несовершеннолетних. Тамошнее руководство свозило меня как-то в тюрьму в Рэуэе в на востоке Нью-Джерси, чтобы пройти новую программу под названием «Напугать как следует». Программу создали для того, чтобы до усрачки застрашать малолеток и тем самым привести к переменам в их сознании, чтобы они выбрали более достойное будущее, чем это. В этой тюрьме сидели пожизненно осужденные уголовники — убийцы, насильники и прочие замечательные люди, которые с готовностью рассказывали о том, что представляла собой рутина в таком месте, как Рэуей, полная осознания того факта, что жизнь пошла коту под хвост. Я тебе прямо скажу: это сработало! Я запел совсем по-другому после того, как повидал этих стремных убанов.

Так что сейчас я проведу собственную сессию аналогичной программы. К счастью для тебя, я не буду орать, требовать отдать мне кеды, шлепать по затылку или плевать в лицо. Я всего лишь собираюсь поведать, что будет с тобой завтра, если ты не пойдешь на кое-какие важные изменения в своих пищевых предпочтениях сегодня. Одноглазый чувак, который тогда хотел сделать из меня своего петушка, сумел повлиять на меня. А я смогу повлиять на тебя.

Перевари это

Давай-ка взглянем на три лидирующих причины смертности в мире. Тогда мы увидим, что рак уносит 7,6 миллионов жизней, болезни сердца — более 7 миллионов, инсульт — около 4,4 миллионов. Все это ежегодно. Приведенные цифры — это лишь показатели самых основных, поверхностных причин. Дружно скажем спасибо всемогущему доллару, фунту, евро или любой другой денежной единице за то, что почти никто не вкладывает усилий и времени в поиск исцеления от этих напастей.

Ты думаешь, что фармацевтические компании спят и видят тебя здоровым и полным сил? Черта с два! Они хотят, чтобы ты оставался болезненным, ноющим маменькиным сынком, который своими деньгами продолжает поддерживать индустрию с денежным оборотом в \$602 миллиарда. Ты же не можешь представить себе барыгу, говорящего своему клиенту: «Слышь, тебе бы пора уже лечь в наркологию». Не бывает такого. Мы зависимы от них, а любой зависимый рано или поздно допрыгается.

Тем не менее, вот какое дело: львиная доля этих проблем со здоровьем просто исчезнет, если мы поменяем наши пищевые предпочтения и образ жизни. Здоровье — это ключ к долгой и счастливой жизни. И чем дальше ты будешь читать эту книгу, тем тоньше сможешь понимать, почему нужно перестать быть слабаком и превратиться в острого перца.

Начнем с основ. Ты готов? Пораскинь мозгами и ответь вот на какой вопрос: почему древние культуры никогда не страдали заболеваниями, которые бомбардируют наше общество, в таких масштабах? А вот почему: во-первых, мы подвергаем Землю самому большому воздействию токсичных отходов за всю историю человечества. Но мы сами такие же живые, как наша планета, поэтому, отравляя воду, воздух и почву, мы отравляем и себя. Во-вторых, мы добровольно закидываем в себя весь этот шлак под названием «современная еда». Весь этот прошедший технологическую обработку, полный насыщенных жиров, химии и консервантов мусор. Многие из наших продуктов питания не несут в себе вообще никакой пищевой ценности. Мы тупо

набиваем свое жирное брюхо, лишь бы чувствовать сытость. Плюс, добавь к этому алкоголь, табак, медикаменты и стрессы от повседневной городской жизни, и получится некий коктейльчик.

Помните Джея «Сочного» Кордиша? Джей проводил отличный эксперимент в своих рекламных роликах. Он выбирал из зрителей кого-нибудь и тот помещал в глубокую прозрачную миску все, что он съел за день. Сначала шел сальный бекон, яичница, тосты, кофе и выкуренные после завтрака сигареты. Далее закидывался обед, состоящий из картошки фри, гамбургера, колы и еще сигарет. Ужин же состоял, как правило, из куриных крылышек, большого куска пирога, кофе, нескольких алкогольных напитков и дешевенькой сигары.

Так вот, эта миска символизировала наш желудок. И после того, как Джей слегка взбалтывал содержимое, получалась смертельно опасное токсичное месиво. Именно это месиво каким-то чудесным образом и переваривает наш желудок изо дня в день. И, несмотря на это, у нас откуда-то еще берутся силы для разного рода дел. Но рано или поздно все то дерьмо, что мы закидываем в себя, даст о себе знать, и ты станешь следующим в списке людей, скопытившихся от вышеперечисленных недугов. Однажды мясо и прочая херня превратят тебя в беспомощного слабака.

Соберись, тряпка

Сейчас ты можешь сказать что-то вроде: «Мужик, это все напряжно делать». Ну, тогда пообщайся на тему напряженности с одним моим знакомым, которому пришлось проходить почечный диализ по три дня в неделю, пять часов кряду ежедневно. И все из-за действия прописанных ему лекарств и скверного питания.

Или нанеси визит в раковый корпус в больнице и своими глазами посмотри на то, как толстые кишки и злокачественные полипы торчат из задниц пациентов. Или сходи в аптеку и посмотри на лица тех, кто еженедельно приходит с нехилым списком жизненно необходимых лекарств общей стоимостью в несколько штук баксов.

Здоровье требует определенных вложений, и поддерживать его на уровне становится намного легче тогда, когда ты берешься за дело всерьез. Так как же нам соскочить с «поезда смерти»? Это просто как день: начинай постепенно. Замени нездоровый завтрак, например, парой фруктов, овсянкой и тостом из цельнозернового хлеба. На обед заточи веганский бургер, салат и свежавыжатый овощной (ну или фруктовый) сок. Купи пару книг с рецептами здоровых и полезных блюд или сходи пару раз в веганское кафе. Мало-помалу заменяй нездоровую пищу на полезную и вкусную. Пей как можно больше разных свежавыжатых соков и чистой питьевой воды и держись подальше от животного белка.

Я скажу тебе то, о чем ты, возможно, и сам догадывался в глубине души: ты питаешься, как ленивенький слабачок. И это нужно изменить. Спросишь, почему? Ну, ты уже сделал первый шаг в этом направлении, взяв в руки эту книгу. Точно так же, первый шаг в избавлении от наркотической зависимости — это признание того факта, что у тебя возникли серьезные проблемы. И хоть я не самым мягким тоном объясняю происходящее, я делаю это из хороших побуждений, ради тебя.

Я поведаю тебе о всевозможных мелочах, которые в итоге приведут к большим результатам, но ты должен помнить, что регулярность и постоянство — это главный ключ. Не будь одним из тех мудаков, которые подсаживаются на одну из модных диет и в конечном счете забивают на нее болт незаметно для самих себя. То, о чем я говорю — перемена длиною в жизнь. Поэтому, грубо говоря, перестань сидеть на своей жирной жопе и придумывать оправдания. Займись делом!

Развиваться с кем-то вместе всегда веселей и интересней, поэтому тебе лучше окружить себя людьми со взглядами, похожими на твои. В фильме «Двойная Порция» мой друг Морган Сперлок доказал, что на вредную хавку легко подсесть. На встречах анонимных наркоманов советуют держаться подальше от людей, мест и вещей, напоминающих о наркоте. Вот и тебе лучше дистанцироваться от людей, сидящих на фастфуде. Держись от них как можно дальше, потому что если ты завтракаешь, обедаешь или ужинаешь вместе с такими персонажами, ты попросту возвращаешься к самому началу своего пути перемен.

Не бойся, я повторяю, НЕ БОЙСЯ ошибок. Пока ты боишься, ты так и не сможешь толком начать бороться. Не будь тем сосунком, который стоит рядом с охладителем воды и сквозь зубы заводит старую как мир песню: «Да, в один прекрасный день и я пробегу этот чертов марафон», уже подозревая, что этот день никогда не наступит. Но еще хуже те болтуны, которые успокаивают себя мыслью в духе: «Да пробегу я его. Начну с разминки бегом трусцой. Только у меня сейчас дел по горло, начну завтра». Такие болваны могут даже купить новые кроссовки, отгладить свои спортивные костюмы и завести будильник на раннее утро. Но когда этот будильник наконец зазвонит, они швырнут его в стену, перевернутся на другой бок, попердят, почешут яйца и, прокляв все на свете, продолжают спать, позволяя слабости одерживать верх.

Боятся только слабаки: страх перед провалом отнимает у них все. Поучаствовать в разложении личности страху спешит лучший корефан страха — сомнения. Я пишу книги и сценарии, и первое, что я понял — никогда не позволяй сомнениям победить тебя. Сомнения — та еще тварь. Как написал Стивен Прессфилд в книге «Война искусства»:

«У сомнений нет совести. Они будут обещать тебе все, что угодно, лишь бы ты согласился, а потом сразу же воткнут тебе нож в спину. Если ты слушаешься их, ты получишь то, чего заслуживаешь. Сомнения всегда врут и всегда полны дерьма».

Я предпочитаю думать о сомнениях, как о моем злейшем враге. Будет ли мой злейший враг давать мне советы во благо? Не будет ни хрена! Поэтому не надо бояться ошибиться. Это неотъемлемая часть процесса познания.

Хемингуэй говаривал, что дебют в чем-либо — это, как правило, полное говно. Поэтому не надейся на отличные результаты в самом начале. Смотри на вещи реалистично. На самом деле, это сомнения пытаются обдурить тебя, сломить твою веру в собственные силы и заставить тебя чувствовать себя неловко. Спроси любого, кто выглядит подтянутым, сколько у него ушло времени на то, чтобы обрести форму, и я более чем уверен, что он скажет: не один год. Если не подвинешь свое эго в сторонку, тебе придется провозиться очень долго. Если ты не настроишься на улучшение своего здоровья, то так все и будет. Мы имеем дело с нашими вредными привычками и ленью всю нашу жизнь, и они не исчезнут за одну ночь. Для этого нужно время.

Все в этом мире основано на желании. И сейчас мы с тобой говорим о желании изменить свою жизнь и идти на связанные с этим риски. Рискованное ли это желание — воплотить в реальность новую и здоровую жизнь? Еще какое рискованное! И именно поэтому среднестатистический всеядный слабак будет продолжать тянуть резину и дальше. Ему ссыкотно познать себя, он лучше пропустит пару банок пивка со своим старым собутыльником — с сомнениями.

Все ценное в жизни прямо пропорционально тому риску, которого оно стоит. Чем ценнее что-то, тем выше риск. Подумаешь, ты пропустишь несколько тусовок с друзьями, эка невидаль! Но как только они увидят, что ты отлично выглядишь и чувствуешь себя, они захотят узнать, как же ты достиг таких результатов. Тогда-то у тебя и появятся настоящие друзья, с которыми ты будешь вместе двигаться к лучшему будущему.

ГЛАВА 2. ПЕРЕСТАНЬ ОТРАВЛЯТЬ СВОЕ ТЕЛО

Каждый раз, когда я встречаю человека, у которого проблемы со здоровьем, я пытаюсь с ним поговорить. И под «поговорить» я имею именно диалог. Проблема со многими людьми, ведущими альтернативный (всеобщему) образ жизни, заключается в том, что они просто не умеют слушать. Эти многословные пустословы трендят и трендят, как заевшая пластинка. Однажды в Нью-Йорке один из сыроедческих гуру подошел к столу, за которым я сидел со своей девушкой и стал причитать, мол, тот бурый рис, который я ел, лишен энзимов. Я ясно дал ему понять, что если он не отвалит, то дело кончится хорошим пинком под его самоуверенный зад.

Никому не нравится, когда его поучают, и я прекрасно понимаю, что обладание определенным знанием не делает меня лучше остальных. Поэтому сначала я внимательно выслушиваю человека. Потом, поняв ситуацию, делюсь своими знаниями и указываю нужный, на мой взгляд, путь. Я делаю это из сочувствия, потому как мы все едины. Каждый из нас — это микромир одного огромного мира. Пока ты продолжаешь поддерживать мясную промышленность и орудующее химикатами, пестицидами и достижениями генной инженерии сельское хозяйство, ты губишь себя самого. Но знаешь что еще? Ты губишь и нашу планету.

Это как цепная реакция, и начинать нужно с первого звена. Поэтому, если ты действительно озабочен спасением окружающей среды, а не просто вписался в эту борьбу ненадолго, как какая-нибудь звезда телепередач, то я советую тебе начать с самого себя, со своего здоровья. Если занимаешься чем-то, будь верен этому полностью. Не надо ходить на митинги в защиту прав животных, а на обратном пути домой прихватывать пару бургеров. Никому не нравятся такие лицемеры.

Забей на мясо

Сперва о главном — нужно изучить, что ты запихиваешь в себя. Давай представим себя мини-планетами. Так же, как моря и реки у Земли, у тебя есть кровь, которая течет по всему телу. У тебя, так же как у Земли, есть почва — мускулы, ткани, волокна, артерии, вены и капилляры — которые поддерживают работу твоего тела в целом. Подпорти что-либо из этого, и у тебя начнутся проблемы. Поскольку ты, возможно, читаешь все это из-за того, что тебе нужно пойти на некоторые перемены в питании и образе жизни, давай начнем с того органа, который сильнее прочих страдает от того дерьма, которое ты в себя заталкиваешь — с толстой кишки.

Примечание: если у тебя слабый желудок, или ты в данный момент ешь, лучше тебе отложить книгу в сторону. Считай, что я тебя предупредил. Итак, толстая кишка находится у основания твоего кишечника и является последним пристанищем отходов еды до того, как они покинут твое тело.

Плотноядные животные, то есть те, что созданы для употребления мяса, располагают не только длинными, крепкими когтями, острыми клыками и слюной с повышенным содержанием кислоты (да-да, у нас ничего из этого нет) — у этих животных в желудках содержится хлористоводородные кислоты, которые в 20 раз сильнее наших. А, главное, хищники и падальщики, будь то лев, стервятник или гиена, как правило, имеют кишечный тракт, который всего лишь в три раза длиннее их собственного тела. Это позволяет им избавляться от отходов съеденной плоти как можно скорее. В свою очередь кишечник человека длиннее его тела минимум раз в десять (так же, как у коровы). Ты и сейчас уверен, что мы были созданы для поедания беззащитных животных?

Так что же происходит с этим самым хот-догом, — смесью из губ, задниц и прочих приятных производственных отходов мясной промышленности, втиснутых в гондон, — когда он прокладывает

путь через твоё тело? Что ж, мясо не так уж легко проходит через наш пищеварительный тракт. Часть гниющей плоти попадает в кровяные потоки через стенки кишечника. Это увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний, рака, повышения кровяного давления и прочих сюрпризов. При этом некий процент гниющей плоти оседает, разлагаясь, в твоём кишечнике и толстой кишке и остаётся там надолго. Я лично знаю Специалиста По Промыванию Толстой Кишки (в простонародье — очковрач); так вот, всё то виданное им дерьмо, которое выходит из задниц некоторых людей, пролежав в организме целую вечность, могло бы послужить хорошим материалом для фантастического фильма ужасов.

Слушай, я прекрасно понимаю, что любой кал воняет. Но как-то я позволил одному жирному мясоеду воспользоваться моим туалетом. Смерд стоял ещё около недели. В буквальном смысле. Как позже выяснилось, предыдущим вечером товарищ перекусил свиными хрящами и рубцом. Зато благодаря этому памяtnому уроку теперь на двери моего туалета висит табличка: «ТОЛЬКО ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ». И я, блин, не шучу сейчас.

Смертельные химические реакции

Видишь ли, животные, содержащиеся в грязных и отвратительных условиях промышленного скотоводства, подвержены различного рода заболеваниям и проблемам, как то абсцессы в печени, копытная гниль, ботулизм и тому подобное. Но есть и хорошие новости для мясоедов: Министерство сельского хозяйства США проходит мимо клеток и каркасов, тупо отрезая пораженные части тел. Некоторые из инспекторов министерства объясняют такую практику тем, что если бы осмотры проводились полностью и согласно всем требованиям, никто из фермеров не смог бы продолжать свой бизнес.

Так как же тогда все эти животные вообще выживают там?

Очень просто — благодаря постоянному применению гормонов роста, стероидов, антибиотиков, транквилизаторов и еще более 2700 других опасных химикатов. Один из них — диэтилстилбестрол (ДЭС) — запрещен в Европе, потому что 40 лет назад появились сведения о его канцерогенности. Но снова хорошие новости: в США он все еще разрешен, потому что экономит производителям мяса \$500 миллионов в год!

Необработанное мясо имеет серый, мерзкий видок. Хочешь знать, почему то мясо, которое ты покупаешь, всегда выглядит свежим? Потому, что они используют азотистокислый натрий для замедления процесса разложения и для придания ярко красного цвета. Вроде бы ничего страшного, правда? Не совсем. Последние исследования показали, что между азотистокислым натрием и раком толстой кишки существует четкая связь.

А теперь приготовься к тому, что твой ебанный мир перевернется вверх тормашками! Каждый раз, когда ты ужинаешь мясом на пару с бокалом вина или кружкой пива, ты запускаешь в своем желудке смертельную химическую реакцию. Вторичные амины в вине или пиве взаимодействуют с нитритами в мясе, образуя тем самым нитрозамины. Пару слов о них: после того, как доктор Вильям Лидзински из Национальной лаборатории Оак-Ридж накормил нитрозаминами подопытных животных, все до одного покрылись злокачественными опухолями в течение шести месяцев. Вот цитата из отчета этого исследования: «Рак повсюду. В мозгу, в легких, в поджелудочной железе, в желудке, в печени, в надпочечниках и в кишечнике. Животные превратились в кровавое месиво».

Борись за правое дело

Не надо обманывать себя, МЫ НА ВОЙНЕ, ЧУВАК. Это битва за то, чтобы контролировать свое здоровье, и я разделяю мнение о том, что существуют три основные причины возникновения болезней: нечистоплотность, стрессы и обжорство. Уделим им минуту внимания.

Если говорить о нечистоплотности, то когда ты ешь мертвый, разлагающийся, кишасий болезнями кусок мяса, — который кажется свежим лишь благодаря химикатам, которыми его накачали, — ты напрашиваешься на неприятности. Этого достаточно.

Следующий в списке — стресс. Стресс повышает уровень кислотности, что в свою очередь убивает полезные бактерии, которые должны тебя защищать. В такой обстановке расцветают болезни. Мы — самая подверженная стрессам, депрессиям и излишнему потреблению медикаментов цивилизация в истории планеты, не говоря уже о том, что наиболее материалистичная. Если я еще хоть раз услышу от какого-нибудь кретина-маркетолога откровения о том, что мне на самом деле нужно для полного счастья, я приведу его в чувство, затолкав ему в одно место морковку с органической фермы.

Последняя причина возникновения болезней — обжорство, и это стало огромной проблемой. Обходной желудочный анастомоз и другие операции по уменьшению желудка представляют собой опасные виды хирургического вмешательства, которые обрели небывалую популярность в последнее время. Ожирение стало наиболее популярной причиной болезней и смертей в Америке, и то, что мы едим, например, фастфуд, содержит в себе химикаты, вызывающие привыкание, заставляющее тебя хотеть эту дрянь все больше и больше. Опять же, просто посмотри «Двойную порцию». Различные виды пищевых расстройств встречаются все чаще. Даже Тони, итальянский мачо, с которым ты ходишь в

тренажерный зал, одержим своим весом.

Я недавно читал шокирующую статью о том, до какого уровня возросло число мужчин, страдающих от анорексии, булимии и других подобных заболеваний. Мы без конца набиваем брюхо и думаем, что можем очистить организм, просто выблевав содержимое. Не помогает. Обжорство приводит к ожирению, а ожирение подвергает тебя риску повышения кровяного давления, возникновения сердечнососудистых заболеваний, некоторых видов рака и огромного количества других проблем со здоровьем, которые подружатся с тобой надолго.

У меня есть два золотых правила:

1. я не ем, если не голоден;
2. я перестаю есть, если чувствую, что сыт.

Не лишено смысла, так ведь?

Если ты ищешь хороший способ контролировать свой аппетит, я предлагаю тебе попробовать заняться йогой. Она научат тебя контролировать свои чувства и держать тело в более достойной форме.

Разорви порочный круг

Чем дальше мы отходим от органических веганских продуктов, тем больше количество проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. Так как же нам сойти с этой карусели и начать меняться?

Первое, что тебе придется сделать, это отказаться от мяса. Ты будешь удивлен тем, как просто заменить отвратительную, ядовитую трупятину на сбалансированный рацион, состоящий из фруктов, овощей, овсянки, бобов и бесконечного множества

других опций (ты найдешь список рекомендованных мной продуктов, шикарный план приема пищи и тонны крутых рецептов чуть позднее в этой книге). Держись подальше от продуктов, подвергшихся технологической обработке, особенно от тех, в которых содержатся искусственные красители, ароматизаторы, гидрогенизированные масла, консерванты и химикаты.

Вот правило, которого следует придерживаться: если ты не можешь произнести название дерьма, упомянутого на упаковке, тебе, скорее всего, не стоит это есть.

Даже если ты сейчас не в форме, уделяй немного времени простым упражнениям каждый день. Ходьба, растяжка или базовые упражнения из йоги будут простым и хорошим началом. Нужно чтобы твоя кровь бежала, как бурный горный поток, а не как полудохлый ручеек. При хорошем кровообращении организм старается избавляться от токсинов. Упражнения стимулируют выработку эндорфинов в мозгу, позволяя тебе чувствовать себя лучше, поэтому не давай стрессу разрушить твоё хорошее настроение. Если ты все же попал в стрессовую ситуацию, глубоко вдохни и разберись с этим. Ты — капитан собственного корабля, поэтому не давай ничему выбить тебя из колеи в твоём земном пути. Здоровый образ жизни — это марафон, а не спринт, поэтому меняй жизнь потихоньку, и увидишь поразительные результаты.

Когда ты перестанешь пичкать себя бякой, у тебя могут возникнуть небольшие проблемы с кожей. Не волнуйся. Это признак того, что твой организм исцеляет себя. Токсины выводятся через кожу, и по мере оздоровления кожа очистится.

По мере того, как твой организм будет избавляться от токсинов, ты сможешь заметить, что стал чаще ходить в туалет. Теперь ты навсегда можешь забыть о слабительном и клизмах — твой организм естественным образом будет избавляться от гнилья. Когда я работал над альбомом с панк/хардкор-командой *Сго-Mags*, в которой я пою, мы записывались на Род-Айленде, в

студии Normandy sound. Тучный владелец студии Фил целыми днями ел страшное дерьмо и не мог справиться нужду, пока не примет слабительное. Однажды утром он забыл закрыть дверь в туалет, я зашел туда и увидел, как он вставляет эту херню себе в задницу. Я до сих пор хожу к психотерапевту.

Я не пытаюсь выглядеть лучше на фоне других людей, но мне никогда не нужны клизмы и слабительные или еще какая-нибудь медикаментозная ерунда с высоким содержанием клетчатки. И если ты будешь питаться тем, что хорошо влияет на функционирование кишечника, то и тебе никакие помощники не понадобятся. Когда я слышу, как парни в туалете моего тренажерного зала пыхтят так, словно жмут 150 кг от груди, я понимаю, что у них проблемы.

Вот тебе короткий путь: пройди очистку толстой кишки (колоноскопию). Смейся, если хочется, крепкий ты орешек, но именно в этом месте начинаются все болезни. Твой метаболизм замедляется, как только тебе исполняется 30, но болезни лишь ускоряются в своем развитии. Когда-нибудь видел людей, которым сделали колостомию? Им приходится справлять нужду в пакет через катетер, вставленный в брюшную стенку, и носить с собой пакет с фекалиями повсюду. Я называю это Синдромом опухшей толстой кишки и умоляю: сунь свой нос в такой пакет и вдохни разок. Гарантирую, что ты больше никогда не взглянешь на мясо.

Чистка толстой кишки действительно помогает. Майкл Перрин, специалист по колоноскопии в нью-йоркской клинике, будучи экспертом в этой сфере, объяснил мне, что к чему: «Толстая кишка создает среду, в которой органы могут исторгать токсины из различных тканей, руководствуясь внутренней целительной мудростью. Организм направляет токсины к выходу из организма, а толстая кишка помогает вывести их как можно быстрее. Выведение накопленных токсинов позволяет телу вновь начать полноценно дышать, омолаживает ткани и восстанавливает сбалансированную и гармоничную биохимию».

Мой врач Исмаил проводит колоноскопию. Он показывал мне фотопортреты того безумия, которое выходит из организмов людей, которым он помогает. На самом деле, паразиты, живущие в недожаренном мясе, могут оставаться незамеченными в желудочно-кишечном тракте и вызывать серьезные проблемы со здоровьем. Еще Исмаил рассказал, как улучшилось здоровье этих людей, когда они изменили диету и стали регулярно проходить чистку толстой кишки. Он показал несколько фотографий парня, у которого был самый худший случай псориаза из всех, что я когда-либо видел. Когда он последовал совету Исмаила и прошел чистку, его тело начало восстанавливаться, и псориаз в итоге полностью прошел.

При помощи колоноскопии ты куда быстрее, чем естественным образом, сможешь вывести из организма всю ту ядовитую дрянь, что попала в твой организм с мясом. Я даже не могу выразить, насколько важно заботиться о своей толстой кишке. Если у тебя проблемы со стулом, то тебе тем более стоит воспринять мой совет всерьез. Если ты ешь, а из тебя ничего не выходит, значит, где-то вся эта токсичная фекальная масса прячется, и теперь ты знаешь, где. Помни: мы не сделаем все за один вечер, наша цель — постепенные изменения. Не стоит бросаться в крайности и думать: «Точно! Я буду проходить чистку толстой кишки семь раз в неделю и есть только побеги люцерны!» Твое тело не справится с таким резким переходом. Поверь мне.

Целительная сила

После долгих лет употребления натуральных продуктов и лекарств, таких как травы и корни, я могу искренне поручиться за их удивительные целебные свойства. К сожалению, если не поменять тип питания, вредная пища, которую мы употребляем, аннулирует эти свойства. Недавно я сказал знакомому,

страдающему от проблем с суставами, об органической морской сере. Он ответил, что уже пробовал это средство, но ему не помогло. Хочешь знать, почему? Однажды я видел, как он ел огромный кусок красного мяса, который был едва поджарен. Когда я посоветовал ему отказаться от мяса и растений семейства пасленовых (способствующих выработке кислоты овощей, таких как картофель, перец, сырые томаты и баклажаны), он сразу же сказал: «Нет, чувак, я так не смогу». Вот тебе и причина. Не жди, что природа сама все сделает за тебя.

Кроме того, очень важно, чтобы твоя иммунная система не дремала. Ты должен быть уверен, что у твоего организма надлежащий кислотно-щелочной баланс крови. Быть уверенным в этом значит быть уверенным в своей иммунной системе. Повышенная кислотность в организме является плодотворной почвой для развития болезней; но пырей, богатый щелочными минералами, снижает уровень кислотности в крови. Также было доказано, что пырей стимулирует метаболизм и успешно лечит язву, запоры, диарею и другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

В «Книге про пырей» Анна Вигмор рассказывает об эксперименте, в ходе которого врач брал анализ крови у посетителей центра здоровья в Бостоне и по прошествии всего-навсего пары недель терапии, в ходе которой пациенты практиковали сыроедение и употребляли пырей, их кровь очищалась от токсинов, а иммунная система становилась сильнее, давая энергию и способность бороться с болезнями. Дело в том, что аминокислоты важны для восстановления клеток, а сок пырея содержит около 20 аминокислот, не говоря уже о важных витаминах, минералах, хлорофилле, энзимах и энергии. Рекомендую пить сок пырея, чтобы ускорить процесс исцеления от чего бы то ни было.

Еще один пример — хлорелла, зеленая водоросль, уже давно известная японцам. В хлорелле содержатся все 8 важных аминокислот и более 20 витаминов и минералов. Ко всему прочему, она обеспечивает естественную детоксификацию,

отфильтровывая опасные токсины (алкоголь, пестициды и тяжелые металлы, такие как ртуть) из твоего организма. И если этого недостаточно, то знай, что она помогает укрепить иммунную систему и переваривать пищу и освежает дыхание.

Зеленая пища совершенно точно может исцелять нас. Я узнал о E3Live от друга, который занимается триатлоном. Синезеленая водоросль делает тебя более энергичным, повышает выносливость и усиливает иммунную систему. Из моих личных наблюдений я могу добавить, что она укрепляет организм в целом и обладает целебными свойствами. Есть даже научные исследования, которые показывают, что эта водоросль помогает организму бороться с раковыми клетками и убивает их!

Кстати, многие люди говорили мне, что после перехода на вегетарианство у них развилась анемия. Женщины теряют много железа в период менструаций, поэтому они особенно подвержены анемии, но и парням следует следить за тем, чтобы в их диете было достаточно железа. Врачи могут посоветовать железосодержащие добавки, но это неорганическое железо может вызывать запоры и не всегда усваивается как следует. К счастью, существует множество органических источников железа. Им богаты пырей и E3Live, например. Еще один прекрасный источник — стакан апельсинового сока с двумя столовыми ложками сырой мелассы. Плюс, ты можешь купить набор железных кастрюль и сковородок, чтобы бороться с недостатком железа. Что касается женщин, то существует множество прекрасных книг о здоровье, которые написаны специально для них. Но я советую: заставь свою жену, девушку, сестру, девочку по вызову, да кого угодно, прочитать книгу «Я красивая. Я худая. И я стерва» Рори Фридман. Она смешная и в ней полно полезной информации.

Нам нужно восстановить тело после всего того ущерба, который мы ему нанесли. Мы напрямую ответственны за вред, который причиняем своему организму — за плохую пищу, медикаменты, алкоголь и сигареты, — но есть еще много вещей, которые мы не в состоянии контролировать. На недавнем «Ежедневном шоу

с Джоном Стюартом» Джон Керри рассказывал о книге «Этот момент на Земле», которую он написал вместе со своей женой Терезой Хайнц Керри. В книге рассказывается о том, как рыбакам становилось плохо во время промысла. Ты спросишь, почему? Потому что свиная бойня сбрасывала миллионы галлонов токсичных отходов в реку, в которой они ловили рыбу. Каждый день нас травят слабаки из мясной индустрии, но если мы примем превентивные меры для того, чтобы оставаться здоровыми, несмотря на все, что они делают, ты удивишься, убедившись в том, насколько эффективно иммунная система сможет бороться с болезнями.

Знания ждут нас, но мы должны решить, начнем ли мы меняться.

Я объездил весь мир, гастролируя со своей группой и странствуя в духовные исканиях, и обнаружил, что американцы значительно отстают от остальных наций в знаниях о питании. У нас может быть тысяча видов ядерного оружия для того, чтобы бороться с врагами, но мы убиваем сами себя тем, что мы едим.

Эта книга дает тебе шанс увидеть простые, естественные способы достигнуть оптимального здоровья и продлить продолжительность жизни. Возможность стучится в дверь, но она еще никогда не открывала дверь сама и не входила внутрь. Тебе пойдет на пользу даже небольшая часть того, что содержится в этой главе, но тебе придется осознать, что сделать первые шаги будет сложно. Как говорил Оскар Уайльд, «недовольство — первый шаг к прогрессу, как для человека, так и для нации».

ГЛАВА 3.

БРЕДОВЫЙ МИФ ПРО БЕЛОК

Как ты уже мог заметить, плюсы вегетарианской диеты очевидны. На самом деле, я уверен, что если бы я не отказался от мяса, я был бы не в состоянии вести активный, спортивный образ жизни, которым наслаждаюсь в свои 47. И сейчас я чувствую, что должен взять на себя ответственность и развенчать, растоптать ложное утверждение, которое так часто используют мясоеды, чтобы опровергнуть факты, приводимые веганами. Речь пойдет о бредовом мифе про белок.

Иногда тот факт, что я был вегетарианцем около 30 лет и недавно стал веганом, всплывает в тренажерном зале. И после этого 99,9% времени уходит на то, чтобы ответить на один и тот же вопрос: «Откуда ты берешь белок?» Качки смотрят на меня с моим весом в 85 кг при росте 175 см и заключают, что я попросту не могу быть вегетарианцем. Некоторые из этих ребят слышали, что это может быть полезно, но они все еще беспокоятся о том, что станут тощими и слабыми, совсем как большинство вегетарианцев, которых они знают.

Прежде чем начать излагать медицинские факты друзьям-неандертальцам из качалки, я пытаюсь обратиться к ним на их же доисторическом уровне. «Ты выглядишь сильным, чувак... сколько ты жмешь? Около 113 килограмм? Да? Впечатляет, но ответь мне на вопрос: ты сильнее, чем бык, носорог, слон, лошадь или горилла? Нет, не сильнее. А каждое из этих животных — вегетарианец». После того, как мне удастся завладеть их вниманием, я объясняю, что они могут найти прекрасные источники белка, не разрушая почки, не поднимая уровень холестерина и не зарабатывая миллион других проблем со здоровьем.

Хватит об этом

Прежде чем я расскажу тебе о некоторых веганских продуктах, богатых белком, давай поговорим о том, в каком именно количестве белка ты нуждаешься. В книге «Есть чтобы жить» доктор Джоэл Фурман приводит по-настоящему простой способ высчитать, сколько белка тебе необходимо ежедневно. Все, что тебе нужно, это взять твой вес и умножить его на 0,36 грамм. Например, суточная потребность в белке женщины весом 54 килограмма составляет 20 грамм, а мужчины, весом 68 килограмм — 25 грамм. Спортсменам обычно требуется больше белка, но существует множество способов получать его, минуя мясную лавку.

Веганская еда может обеспечить тебя достаточным количеством белка, и не придется сталкиваться с побочными эффектами употребления мяса (более подробно я расскажу об этом далее). Такие продукты, как тофу (соевый творог, который можно добавлять практически в любое блюдо), сейтан (производимый из пшеничной клейковины, вкусный заменитель мяса), темпе (соевые бобы в форме пирога, использующиеся в вегетарианской кухне по всему миру), квиноа (зерно, которое является одним из немногих источников совершенного белка), овощные бургеры и старый добрый рис с бобами — вот прекрасные примеры продуктов, богатых белком, из которых можно готовить прекрасные веганские блюда.

Ты, наверное, заметил, что соя является основой для двух продуктов, которые я только что перечислил — тофу и темпе. По правде говоря, фишка в соевых бобах. В них содержатся все важные аминокислоты, они являются основой для некоторых великолепных вегетарианских вариантов хот-догов, бургеров и мороженого. И вот тебе факт: 100 граммов соевых бобов содержит более 36 грамм белка и ни грамма холестерина. Такая же порция курицы, говядины, свинины или ягненка содержит меньше белка и около 90 миллиграммов холестерина!

100 граммов других вегетарианских продуктов, включая чечевицу, фасоль и орехи, содержат приблизительно такое же количество белка при отсутствии холестерина. Все еще уверен в том, что мясо — прекрасный источник белка?

Далее. Хлорелла (я упоминал ее ранее) богата хлорофиллом, пигментом, который дарит зеленым растениям их удивительные свойства. Результаты последних исследований показывают, что хлорелла также богата альбумином, важным белком, который обычно вырабатывается печенью. Самый хорошо известный альбумин, серумальбумин, в большом количестве содержится в крови, и хлорелла повышает его содержание в крови на 16-21%.

Лецитин — еще один прекрасный, богатый белком, компонент, и было доказано, что он значительно снижает уровень холестерина. Я давал его маме после шунтирования, и он ей очень помог. В конце книги я привожу рецепт суперкоктейля, который состоит из гранул лецитина, конопляного молока, замороженных ягод, порошка Vega Berry и миндального масла. Этот вкусный напиток содержит все необходимые питательные вещества и более 30 грамм белка — достаточно неплохо для тех, кто тренируется или восстанавливает здоровье. В прошлом я выпивал такой коктейль и отправлялся в 110-километровую поездку на велосипеде с несколькими крутыми подъемами.

Слишком много хорошего — плохо

Кажется, все убеждены в том, что тренировки и набор мышечной массы подразумевают под собой употребление бочек чистого белка или гигантских кусков мяса. Но профессиональные медики — такие как эксперт по вопросам белка Гейл Баттерфилд, доктор наук, дипломированный диетолог, руководитель исследований питательных веществ, которые проводятся центром в Пало-Альто, — говорят, что употребление чрезмерного количества

белка вредит здоровью. Доктор Баттерфилд читает лекции по питанию в Стенфордском университете, в которых объясняет, что повышение потребляемого количества белка и калорий вкупе с тем же количеством физических упражнений будет способствовать росту не только мышечной массы, но и жировой.

Мясо животных богато не только белком, но и калориями. Кроме того, в нем мало витаминов и клетчатки, в которых так нуждается наш организм. Эта дрянь содержит очень много холестерина и жира, не говоря уже о разрушительных гормонах роста, стероидах и химикатах, на прочтение названий которых у тебя ушел бы час, если бы кто-то заставлял этих пиздюков-промышленников перечислять все компоненты на упаковке.

Эксперты по питанию из клиники в Кливленде говорят, что слишком большое содержание белка в твоем рационе может привести к опасной болезни — кетозу. При этом заболевании твой организм начинает перерабатывать в энергию жир, а не глюкозу, что может привести к подагре, образованию камней в почках или почечной недостаточности. И да, не стоит забывать о снижении аппетита, тошноте и неприятном запахе изо рта, потому что это тоже симптомы кетоза.

Раз уж речь зашла о почках, знаешь ли ты, что излишнее потребление белка приводит к раннему старению этого важного органа? Слишком большое количество белка приводит к износу нефронов, которые составляют фильтрующую систему почек. Это еще один прекрасный способ спровоцировать образование камней.

У тебя когда-нибудь было кислотное несварение? Уверен, что было, учитывая все это ужасное мясо, технологически обработанную пищу и остальное дерьмо, которое ты ешь. И когда у тебя кислотное несварение, ты, скорее всего, принимаешь таблетку кальция или какую-нибудь другую, которую тебе прописал врач. Что ж, поскольку наше тело является прекрасно отлаженным механизмом, оно нейтрализует высокую кислотность тем, что выводит из организма кальций. Остеопороз не желаешь?

Если ты все еще не веришь, что чрезмерное употребление белка может причинить тебе вред, то пришел черед контрольного выстрела. Большое количество протеина может привести к ожирению, образованию бляшек в артериях, повышенному кровяному давлению, артриту, высокому уровню холестерина и риску возникновения рака толстой кишки.

К этому моменту тебе, должно быть уже ясно, что мясо не делает тебя сильнее в долгосрочной перспективе, дружок. Оно превращает тебя в слабого, дрожащего задохлика. Ты можешь получить необходимое количество белка из растительной пищи, не подвергая свое здоровье риску.

Перемены — к лучшему

Каждый день в письмах или при личной встрече люди задают мне вопросы, касающиеся проблем со здоровьем. Известный музыкант недавно сказал мне, что ему нужна помощь, потому что таблетки, которые он принимает для того, чтобы снизить уровень холестерина, разрушают его печень. Потом они пропишут ему таблетки для снижения уровня содержания энзимов в печени, который они подняли до космической высоты. Эти мудаки из фармацевтических компаний и жадные врачи посадят его на медикаментозный крючок до конца его жизни. Улавливаешь суть игры, которая здесь ведется? Тебя жулят хуже, чем в трехкарточной игре на улицах Нью-Йорка. Не будь лошарой.

Это не должно тебя удивлять, но если у тебя появились проблемы со здоровьем, **ПЕРЕСМОТРИ СВОЙ ЕБАНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ!** Мы должны сконцентрироваться на том, чтобы научиться предупреждать проблемы. Повышенный уровень холестерина засоряет артерии и затрудняет приток крови к мозгу, почкам, сердцу, конечностям и, как ты уже, должно быть, догадался, к всемогущему дырну. В последнем ты убедишься, прочитав Главу 8.

Военный тест на физическую подготовку проверяет три аспекта — гибкость, силу и выносливость. Веганская диета предоставляет достаточное количества белка для того, чтобы достичь превосходных показателей во всех этих областях. Кстати говоря, некоторые из лучших мировых атлетов — веганы и вегетарианцы.

Среди нас есть шестикратный чемпион по триатлону по версии Ironman; Дейв Скотт, обладатель Кубка Хайсмана; Дезмонд Ховард, чемпион по боям без правил в легком весе; Мак Данциг, боец смешанных боевых искусств; Джейк Шилдз, супердебошир НХЛ; Джордж Ларак, чемпион по боксу в среднем весе; Кит Холмз, чемпион Ironman; Брендан Бразье, обладатель олимпийской золотой медали за бег с препятствиями на дистанции 400 метров; Эдвин Мозес, олимпийский чемпион по реслингу; Крис Кэмпбелл, триатлет; Рип Эсселстин, гуру фитнеса; Майк Малер, бодибилдер мирового класса; Билл Перл, чемпион по натуральному бодибилдингу; Роберт Чик... список ебарей, которые поняли, что мясо — это для слабаков, можно продолжать довольно долго.

В исследовании, результаты которого были опубликованы в «Медицинском журнале Йеля» профессором Ирвингом Фишером, парнем, который написал книгу «Влияние употребления плоти на выносливость», сравнивались уровни силы и выносливости у мясоедов и вегетарианцев. Фишер обнаружил, что вегетарианцы практически в два раза выносливее, чем те, кто ест трупятину. Все легко и просто: твой организм тратит энергию на то, чтобы переваривать мясо, хотя даже не приспособлен для этого. Питаясь меньшими порциями и употребляя при этом вегетарианскую пищу, 100%-но свободную от продуктов животного происхождения, мы можем повысить уровень своей выносливости и поддерживать активный метаболизм. Одновременно это снизило бы уровень жира в организме. И, как я уже писал, отказ от мяса снижает риск возникновения серьезных проблем с суставами и тканями, которые могут подорвать твоё здоровье.

Теперь, когда мы разобрались с тем, что быть вегетарианцем вовсе не значит быть тощим и слабым, позволь мне рассказать немного о том, кто, на мой взгляд, распространяет и поддерживает этот миф о белке. Смею предположить, что этим занимается мясная индустрия. Это кажется особенно правдоподобным, когда ты учишься, что они потеряют миллиарды, если люди узнают о вреде мяса. Что ж, их промышленность начинает чувствовать угрозу. Понемногу правда выходит наружу.

После того, как я излагаю медицинские аргументы моим неандертальским дуболомам из тренажерки, следующий вопрос, который они задают, это: «Так, а что ты ешь? Салатные листья?» Я смеюсь, когда слышу этот вопрос. Я спрашиваю их: «Что ты ел вчера? Или позавчера? Или за день до этого?» Обычно они едят одну и ту же скучную, вредную еду каждый день. Я же кулинар и гурман, я специализируюсь на здоровой, вкусной и богатой питательными веществами пище. И каждый раз, когда у меня в гостях мясоед, я слышу одно и то же: «Мужик, ты меня провел. Я не думал, что здоровая пища может быть вкусной».

Тебя шокирует простота приготовления здоровой пищи, поэтому посмотри рецепты, приведенные в Главе 13. А еще тебя не на шутку удивит то, как прекрасно ты будешь выглядеть и чувствовать себя, как только пошлешь мясо на хер. Не верь рекламе! Умоляю тебя, воспринимай критично все, что тебе говорят. Критично воспринимай власть и информацию, которую тебе предоставляют так называемые эксперты. Публилий Сир говорил: «Мудрый человек учится на чужих ошибках».

Оглянись вокруг. Смертельные болезни, такие, как рак, свирепствуют в США, а исследователи раковых заболеваний говорят, что 70% американцев едят слишком много мяса и жира и слишком мало овощей. Нам необходимо устранить этот парадокс. Я бы нагло набздил вам, сказав, что тысячи людей, работающих на бойнях, потеряют работу, когда страна очнется. Эти слабаки смогут делать соевые бургеры.

ГЛАВА 4. ДИЕТЫ — ДЛЯ ЗАДРОТОВ

Неужели мы сошли с ума? В том, что касается еды, я думаю, да. Я не вынесу еще хоть капли того словесного поноса, которым страдают эти сумасшедшие диетологи. Диеты — для слабаков, и пришло время открыть тебе глаза на обратную сторону этих якобы чудесных способов исцеления.

Вот тебе слово, которое не хочет слышать ни один слабак, сидящий на диете: баланс. Каждый знакомый мне мученик, придерживающийся какой-нибудь новомодной диеты, проводит дни, недели, месяцы, а иногда даже годы, поедая дерьмо и насилая свой организм. Я расскажу тебе о моем друге из Нью-Йорка. Он ест каку, курит, не занимается спортом и постоянно испытывает стресс; но потом он устраивает себе двухнедельную чистку лимонным соком, кайенским перцем и кленовым сиропом. На пятый день у меня остается два варианта: надрать его изнуренную перцем задницу или вызвать врачей со смиренной рубашкой.

Все проблемы с весом проистекают оттого, что ты не хочешь контролировать свои вкусовые рецепторы и победить лень. Сегодня. Никаких сраных отговорок. Даже если у тебя Синдром Мамона (это когда брюхо нависает над ремнем), тебе придется признать тот факт, что твоя диета не работает. Они придуманы для слабохарактерных людей, которые хотят получить волшебную пилюлю от своих бед.

Я не сижу на диете. Я каждый день делаю правильный выбор относительно еды, и если я решу съесть какое-нибудь жареное, жирное вегетарианское блюдо... что ж, да без проблем! Нельзя жить с такими жесткими правилами. Расслабьтесь, парни! Дай своим яйцам дышать или, ты просто сломаешься.

К чертям эти диеты-качели; сдержанность и баланс — вот ключи к веселью в жизни. Перестань быть занудой. Меня просто бесят

сотни диет, с которыми я столкнулся за эти годы. И где они сейчас? Все канули в лету. А я все еще здесь и прекрасно себя чувствую. Почему? Потому что я сделал свой выбор относительно питания и придерживался баланса. Я никогда не сидел ни на одной диете... НИКОГДА.

Все это дерьмо вышло из-под контроля в старой доброй Америке, не так ли? Если диеты так прекрасны, тогда почему мы до сих пор самая жирная нация на планете? Что ж, мы все-таки сделали имя «Джаред», принадлежащее королю сэндвичей Subway, известным каждому...

Правда заключается в том, что все эти диеты-качели и интенсивные курсы похудения убивают тебя. Они направлены на получение результата в короткие сроки, они не рассматривают долгосрочную перспективу. Потом, когда все дерьмо, связанное с очередной диетой, всплывает в неутешительных анализах и тревожных симптомах, эти ебучие диетологи скормливают тебе свою новую сенсацию. Они ищут ответы везде и никогда их не находят. Послушай: оставаться здоровым нетрудно. Не усложняй себе жизнь. Счастье очень даже достижимо.

Чертова дюжина

Ну-с, приступим. Далее я изложу мои мысли по поводу того, почему все эти диеты представляют собой полнейшее дерьмо.

Диета южного побережья

Наибольшая проблема для меня в этой диете заключается в том, что доктор Агатстон, автор диеты, недостаточно подчеркивает необходимость занятий спортом. Он говорит, что 20 минут в день вполне хватит. Чушь. Этого хватит, если ты уже в форме, но у каждого человека свой тип тела, и люди с лишним весом должны тренироваться намного больше. Если ты ешь 40 минут и 20 минут занимаешься физкультурой, твои шансы на успех меня не воодушевляют. Плюс, эта диета не принимает во внимание возможность наличия аллергических реакций, и людям приходится избегать многого из того, что рекомендует Агатстон (молочные продукты и яйца). Неужели он советует пастеризованное молоко, спросишь ты? Оно ведь содержит гормоны роста, пестициды и бактерии! Именно так. Еще он советует есть побольше рыбы — продукта, который обычно напичкан полихлорбифенилом и меркурием. Агатстон даже поддерживает важность употребления аспартама, искусственного подсластителя, который обычно скрывается за марками NutraSweet и Equal. Доказано, что это дерьмо вызывает рак и усугубляет диабет! И вдобавок ко всему старый добрый доктор сам принимает статины, чтобы снизить уровень холестерина в крови. Эй, Док, напиши мне по электронке — я снимаю тебя с этой наркоты.

Зоновая диета

И снова проблема с типами телосложения. Диета предполагает, чтобы ты получал 40% калорий из углеводов, 30% из жиров и 30% из белков. Но любая система питания, которая делит все на черное и белое — это конченная херня. Зоновая диета даже подчеркивает необходимость употребления нежирного мяса, яичного белка, птицы и рыбы — продуктов производства, которые вредны

и для тебя, и для планеты, — но в ней недостаточно фруктов, овощей, а, следовательно, клетчатки и сложных углеводов. Этим мандаедам пора прекратить пороть ерунду о сложных углеводах. Они существовали в течение многих тысяч лет — задолго до того, как придумали эти идиотские диеты. Да и любая диета, устроенная таким образом, как Зоновая, просто сведет тебя с ума. Когда ты перестанешь придерживаться ее (как и поступает большинство людей, на что их толкают жесткие правила и стоимость рекомендованных продуктов, иногда эквивалентная ипотечному кредиту), те немногие килограммы, которые ты сбросил, быстро вернуться. Так неужели действительно стоит рисковать здоровьем?

Диета Аткинса

К счастью, сейчас эта низкоуглеводная ебень не так популярна. Но до того, как Аткинс умер, он успел облапошить очень многих, его продуктами были завалены все прилавки. Я не удивлюсь, если окажется, что он похоронен в золотом гробу. Мясо, которое он так впаривал, разрушает толстую кишку, способствует попаданию кислоты в кровь и приводит к многочисленным побочным эффектам. И я, конечно, не могу исключать тот вариант, что в 2003 году доктор Аткинс умер, поскользнувшись на льду и неудачно упав, но правда заключается в том, что у него были серьезные проблемы с сердцем. Поэтому неудивительно, что его жена, которая могла потерять миллионы, заработанные благодаря этой диете, постаралась скрыть настоящую причину смерти. В действительности доктора Аткинса доконала приверженность тому, что он проповедовал.

Безуглеводная/низкоуглеводная диета

Недавно у нас прошел отличный концерт, на котором получился реальный отжиг. Там были и стейдждайвинг, и сальто назад. Это был настоящий концерт Cro-Mags! После выступления наш друг, который отвечал за безопасность концерта, отвел меня в сторону и спросил, как, черт возьми, мне удастся быть таким энергичным в мои 47. Я сказал, что для этого нужны сложные углеводы, зелень, овощи, фрукты, соки и чистый веганский белок. Он рассказал мне, как низкоуглеводная диета сделала продолжительные тренировки для него невозможными. Конечно, он может поднять огромный вес, но после этого он уже не встанет.

Весь этот низкоуглеводный и безуглеводный вздор распространяется, как ты уже догадался, людьми, работающими в мясной индустрии. Я слышал, что диетолог Ленса Армстронга даже засмеялся, когда кто-то спросил его о диете. Понимаешь, настоящая хорошая физическая форма — это сила, гибкость и **ВЫНОСЛИВОСТЬ**. Поэтому неудивительно, что история моего друга просто взорвала сенсоры на моем запатентованном детекторе дерьма.

Вот тебе факты. Организм расщепляет сложные углеводы на глюкозу, которая является ключевым источником энергии. Поэтому когда ты лишаешь свой организм сложных углеводов, ему приходится самому находить выход из положения. В результате печень вынуждена переваривать свой собственный белок для того, чтобы вырабатывать глюкозу. Вот тебе и удар ниже пояса, дуралей. По итогам недель этого противоестественного процесса твоя печень начинает расходовать белок, составляющий мышечную массу тела. Братан, ты хочешь хорошо выглядеть? Тогда не лишай организм углеводов.

Nutrisystem

Когда-нибудь задавался вопросом, почему это дерьмо не нужно хранить в холодильнике? Все потому, что их ебанный, технологически обработанный мусор напичкан консервантами! Эта диета не работает, потому что каждый, кто сидел на ней, согласится с тем, что такая еда на вкус, как дерьмо (и я употребляю это слово в широком смысле). Но, черт побери, чувак, как хорошо она выглядит в рекламе. Они, небось, позвали Стивена Спилберга для постановки спецэффектов. Пирог, печенье, хот-доги, гамбургеры, макароны с сыром... ебанный же ты в рот! Это не что иное, как фастфуд, преподнесенный в виде здорового питания, поэтому не отдавай этим чмошникам ни копейки. Разве ты не можешь сам контролировать размеры своих порций, предварительно послав умников ко всем хуям? Чувак, сделай самому себе одолжение и экономь 300 баксов в месяц.

Диета Subway

Технологически обработанное мясо, полное химикатов и гормонов роста; технологически обработанный хлеб из зерна, отравленного пестицидами, и такие же овощи. Да, и не забывай об исключительной пользе газировки и чипсов из пакета! Кто-то просто обязан вытряхнуть дерьмо из мудилы Джареда, рекламирующего все это говно.

Диета шоколадных батончиков и протеиновых коктейлей

В то время как телки гробят свое здоровье вместе со Slim Fast и Weight Watchers, множество чуваков обращаются к этому жалкому диетическому плану. Когда ты придерживаешься такой диеты, ты можешь есть только батончики и коктейли, обогащенные витаминами и минералами. Подобный рацион обеспечивает потерю веса за счет голодания. Удачи в усмирении аппетита, дружок! В конце концов, ты, скорее всего, начнешь есть больше, чем прежде, чтобы обуздать неумный голод.

Диета капустного супа

Конечно, они говорят, что на этой диете можно потерять 6 кг в неделю, не делая никаких упражнений. Единственное, о чем они почему-то забывают упомянуть, так это о том, что потеря веса осуществляется за счет вывода воды из организма. Да и кто, блядь, захочет лопать всю дорогу сплошной капустный суп? Американская ассоциация сердечнососудистых заболеваний даже предупредила, что эта диета опасна. Оказывается, она оказывает несколько ужасных побочных эффектов, которые приводят к общей слабости, боли в желудке и, — это мое любимое, — диарее. Вдобавок, как только ты возвращаешься к нормальному питанию, к тебе возвращается прежний вес. Хммммм, интересно, почему ни одна здравоохранительная организация не одобрила эту диету...

Соковая диета

Соки — это здорово. Я иногда устраиваю себе соковый пост на два или три дня, когда хочу очистить организм. Но такая фильтрация, длящаяся в течение трех или четырех недель — это убийство для твоего организма и жизненно важных органов. Давай, попробуй соблюдать свой обычный распорядок дня, питаясь только соками. Не выйдет. Плюс, как во многих диетах, основанных на голодании, вес возвращается, стоит тебе перейти к нормальному питанию. Я ем много органических продуктов, таких как зерновые, орехи, семена, овощи и фрукты, плюс, пью много свежевыжатых соков. Это помогает мне избежать переедания и снабжает иммунную систему живыми энзимами, растительными питательными веществами и множеством других великолепных вещей, которые поступают прямо в клетки и разрушают свободные радикалы. Вот тебе правило: никогда не пей соки, которые были пастеризованы или нагревались каким-либо способом. Такая обработка убивает их питательную ценность.

Диета ленточного червя

Однажды за ужином я заметил, что на футболке моего друга написано «Я выбираю диету ленточного червя». Сначала я подумал, что это шутка, но потом узнал, что некоторые спятившие ебланы действительно ее придерживаются. Секрет вот в чем. Вскоре после того, как ты проглатываешь червя, этот мерзкий паразит начинает вырабатывать белки в твою пищеварительную систему, которые замедляют или ускоряют пищеварение. Пиздюк захватывает управление твоей пищеварительной системой и пожирает все питательные вещества, какие ему только вздумается. И да, чтобы убить потом червя, тебе придется голодать несколько дней. Поскольку червяк изменяет скорость твоего метаболизма

в соответствии со своими потребностями, ты можешь терять по несколько кило в неделю. К сожалению, у этой диеты нет счастливого конца. Исмаил, мой друг, занимающийся чисткой толстой кишки, рассказывал мне, что ему приходится давать пациентам специальные травы, чтобы отравить паразита. Потом, когда он держит еду возле заднего прохода, червяк вылезает и говорит «Привет!» Стоит глисту потянуться за едой, как Исмаил хватается его, — а некоторые из этих гадов достигали нескольких десятков сантиметров в длину, — и достает его! Но знаешь что? Как только ты избавляешься от червя и начинаешь нормально питаться, вес и в этом случае возвращается. И, вообще, тот факт, что люди добровольно глотают ленточного червя, желая похудеть, доказывает лишь одно: эти религиозные фанатики, которые размахивают Библией на перекрестках, скорее всего, правы, когда причитают, что конец света близок.

Существует бесконечное множество торговцев, желающих втюхать тебе панацею от всех болезней. К несчастью, люди из индустрии торговли диетическими продуктами, таблетками, книгами, DVD, кассетами с лекциями, семинарами и прочим дерьмом, которое им нужно сбавить, придумают что угодно, лишь бы заставить тебя расстаться с кровными денежками. Они знают, что могут заработать миллиарды. И до тех пор, пока в мире будет хватать людей, отчаянно жаждущих изменить свой внешний вид, у нас останутся компании, которые продолжают продавать им очередную лучшую на свете диету.

Вам, ребята, нужно прислушаться к стреляному воробью и понять, чем все эти новомодные диеты являются на самом деле — обходным путем для слабаков, которые не желают работать над собой. В похудении нет обходных путей. Если ты хочешь потерять вес, питайся сбалансированной веганской едой и занимайся спортом. Это требует самоотдачи, это требует терпения, это требует решительности, это требует желания избегать всего того дерьма, которым ты пичкаешь свой организм изо дня в день сейчас. Но если ты осилишь этот шаг, у тебя есть реальный шанс щеголять летом в плавках, не испытывая чувства стыда. В общем... создай мне конкуренцию.

Сырьем брать демонов

Органические сырые продукты отлично помогают сбросить вес и при этом остаться здоровым. Кроме того, они повышают твоё либидо просто до небес. Эти, не прошедшие термическую и технологическую обработку, овощи, фрукты, орехи и семена содержат живые ферменты, они суперполезны и легко усваиваются. Естественно, если твой организм начнет тратить меньше энергии, чем требовалось для того, чтобы переваривать тяжелые для тела мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и даже вегетарианские жирные блюда, вроде сильно прожаренного соевого мяса, ты почувствуешь себя легче и энергичнее. Я никогда не ощущал тяжести после сыроедческого обеда, но, тем не менее, предпочитаю сочетать сырые и приготовленные блюда.

Лично для меня тяжело быть 100%-ным сыроедом в течение долгой холодной нью-йоркской зимы. Я люблю горячую органическую овсянку и супы. Большинство моих знакомых 100%-ных сыроедов на зиму улетают в теплые страны. А так как многие из нас не могут позволить себе такой роскоши, давай будем реалистами. Я — большой поклонник сыроедения в разумных пределах. Оно помогает вывести из организма весь тот ядовитый ад, что в нем накопился. Очень скоро ты заметишь, что твой кишечник уже не так забит, как раньше. Не пугайся, если начнешь чаще ходить в туалет. Это лишний признак того, что твой организм исцеляется.

Прекрасным примером силы сырых продуктов является Анжела Стоукс, автор электронной книги «Свежие эмоции». Эта женщина мелькала во всех новостях, избавившись от 72 кг за два года. «Моя подвижность была ограничена... Я не хотела совершать ни малейших телодвижений, меня не хватало ни на педикюр, ни на прогулку с друзьями», — вспоминает Стоукс. — Я старалась делать вид, что меня все устраивает, но на самом деле я страдала практически постоянно».

Работавший тогда в теплицах Исландии друг Анжелы отправил ей книгу о пользе сыроедения. Она перестала есть продукты животного происхождения и термически обработанную пищу на следующий же день и начала питаться сырыми продуктами. «Все в моей жизни кардинально изменилось. Это было похоже на то, как зажигается лампочка... и именно этого я ждала, чтобы начать заниматься своим здоровьем... Для меня секрет сыроедения заключается в том, что в нем попросту есть свой смысл. Это легко и естественно — есть продукты, которые пришли прямо от Земли. Здесь нет никакой науки, никакой тайны. Однажды ты понимаешь простой принцип, который заключается в том, что ни одно животное в природе не ест приготовленную пищу. Вот и все». Благодаря сыроедению эмоциональная, физическая и социальная жизнь Анжелы улучшилась, и она еще никогда не была так счастлива.

Чувак, бери с этой дамы пример. Отложи эти ебучие пончики и возьмишь за дело. И не смейся. Знаю, что ты, возможно, уже давно не видел определенную часть своего тела. Так что очисти свою жизнь сырой пищей и заставь свои кишки и задницу работать.

Кусок или кусище? Выбор за тобой

Путешествуя по всему миру, я постоянно слышал, что многие иностранцы поражены размерами порций в Америке. Недавно один англичанин рассказал мне, что поправился на 6 кг за неделю пребывания в Штатах. Дело вот в чем: чтобы избавиться от лишнего, важно не только поменять то, что ты забрасываешь в себя, но и то, в каких количествах ты кормишься. Вот почему я ем в четыре или пять раз меньшие принятых у нас в стране за норму порции высокопитательной веганской пищи в течение дня, делая большие перерывы между приемами пищи. Маленькие порции — это как высокооктановое топливо для двигателя: они заставляют

двигатели работать на всех цилиндрах. С другой стороны, люди, которые пропускают приемы пищи, обычно переедают, когда, наконец, находят время для того, чтобы подкрепиться. И, того хуже, когда ты не ешь, твой метаболизм замедляется, чтобы сберечь энергию.

Единственный способ, который поможет тебе по-настоящему похудеть и снизить уровень жира в районе средней части твоего тела — это сжигать больше калорий, чем потреблять, и придерживаться строгого плана тренировок. Я люблю в течение 45 минут делать упражнения для сердца и пресса, это прекрасный способ поддерживать тонус. Ты найдешь множество других рекомендаций в Главе 11.

Понимаешь, не существует такого способа быстро похудеть, который не вредил бы твоему здоровью. Но если ты посвятишь себя тому, что будешь меняться понемногу каждый день, результаты придут безнаказанно. Ты будешь чувствовать себя лучше, начнешь выглядеть лучше, и у тебя даже появится позитивная психическая настройка. Цыпочки клюют на это, и нужно отдавать себе отчет в том, что ты наверняка решил сесть на диету в первую очередь для того, чтобы кого-то впечатлить. Но не будь ты диетическим задротом, который набирает прежний вес. Подобный провал заставит тебя чувствовать себя последним дерьмом. Понимаешь, придерживаясь естественного, долгосрочного плана, ты обеспечишь себе успех на всю жизнь. Зажигаем, братишки!

ГЛАВА 5. НЕ БУДЬ ИХ ПОДОПЫТНОЙ КРЫСОЙ

Ты всегда должен задаваться вопросом о том, безопасна ли еда, которую ты ешь. Для того, чтобы ответить на этот вопрос, необходимо смотреть на ситуацию широко. В каких условиях была создана, выращена и убита твоя еда?

Недавно мне на глаза стали попадаться ролики, в которых ученые бахвалились тем, что генетически модифицированные продукты решат проблему мирового голода. Лично я всегда был сторонником органического сельского хозяйства, поэтому совсем мало знал о генетически модифицированных организмах (ГМО). Все изменилось, когда я посмотрел шокирующий фильм.

Несмотря на то, что документалка «Будущее еды» не вызвала шумихи, — в теленовостях в прайм-тайм о ней не было сказано ни слова, — я нашел ее там, где пока еще знания распространяются свободно — в интернете. На запрос «будущее еды» поисковик выдал мне жутковатый клип с развевающейся на ветру пшеницей. Следом шла строка, которая практически сшибла меня со стула: «Наверное, это самый масштабный эксперимент, который когда-либо затевало человечество». Дальше в фильме рассказывается о том, насколько пиздецовы ГМО, и о том, что мы играем в русскую рулетку, питаясь такой Франкенштейн-едой. Посмотрев этот фильм, больше походивший на хоррор, чем на документалку, я вышел на тропу войны.

Фарцовщики ГМО — наибольшие мудаки

ГМО — это генетически модифицированный организм, чей генетический материал был изменен путем применения технологий генной инженерии. Перенос этих новых ДНК в

продукты питания позволяет им приобретать новые свойства, такие как длительность хранения, устойчивость к вредителям и способность выдерживать плохие погодные условия. Немаловажно, что эти продукты пичкают стероидами.

Хорошо, сейчас, когда у тебя уже есть какое-никакое представление о ГМО, позволь мне рассказать тебе еще кое-что: в Америке и по всему миру происходит революция. Наше снабжение продовольствием обеспечивается огромными биотехническими компаниями, такими как Monsanto, Sanofi-Aventis, Dow, Dupont и ConAgra. Это мудачье и подобные ему гаденыши стремятся использовать генную инженерию для того, чтобы контролировать мировую пищевую цепочку на всем пути следования — от посаженного семечка до твоего стола. Звучит безумно, да? Что ж, было подсчитано, что 70% технологически обработанных продуктов, которые лежат сегодня на полках супермаркетов — начиная с содовой и супа и заканчивая крекерами и приправами — уже содержат в себе генно-модифицированные компоненты. Ты спросишь, что плохого в ГМО? Оставайся со мной, потому что я собираюсь взорвать твою башку к хуям собачим.

В течение следующих десяти лет развитие ГМО продолжится, но ты никогда не услышишь о проникновении ГМО в наше общество. Оказывается, компании, продвигающие ГМО, яростно использовали свое лобби, чтобы их продукцию не маркировали, как генно-модифицированную. Хммм... с чего бы? Что ж, даже несмотря на то, что прошло много лет с тех пор, как ГМО-продукты впервые появились на рынке, их безопасность для человеческого здоровья исследовалась очень мало. И любые результаты всех проведенных экспериментов, — включая те, в ходе которых генно-модифицированные продукты ослабляли иммунную систему и вызывали преждевременную смерть у крыс и гусениц, — подвергались гневным нападкам биотехнологической индустрии.

На сегодняшний день еще никто не выделил достаточно средств и времени на проведение исследований, которые определили

бы результаты воздействия таких продуктов в долгосрочной перспективе. Вместо этого нас кормят, как лабораторных крыс, искусственной, ужасной хавкой! Мы даже не представляем, как ее употребление может отразиться на нас и на окружающей среде.

Мы уже стали свидетелями того, насколько сложно контролировать ген, когда он выпущен из пробирки. Несколько лет назад компания Sanofi-Aventis разработала StarLink, генетически модифицированный вариант кукурузы. По причине того, что StarLink содержал ингредиенты, провоцировавшие у некоторых людей аллергические реакции, Агентство по защите окружающей среды одобрило его для употребления в пищу животными, НЕ для употребления людьми. Но знаешь что? Все закончилось тем, что этот продукт обнаружили в 300 ресторанах и супермаркетах Америки.

Вот еще один прекрасный пример того, как ГМО меняют мир. Сейчас можно ввести ген камбалы в помидор. Это помогает помидорам переносить холодную погоду на лозе. Звучит круто, правда? Так вот, ДНК камбалы способна захватывать клетку томата только потому, что ученые прикрепляют это ДНК к бактериям или вирусам. Что за хуйня? Лично я бы предпочел есть помидоры без этого говна.

Неужели ты и правда веришь этим генно-модифицированным ученым, когда они говорят тебе, что твоя еда безопасна? У них всегда на подхвате Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов — инстанция, всегда готовая дать добро на что угодно. Это те же самые говнюки и подонки, которые твердили, что ДДТ, полихлордифенил и диоксины безопасны. Сдается мне, они ценят всемогущий доллар выше, чем наше здоровье.

Полная картина

Меня тошнит от всего этого, но наше обсуждение выходит за рамки вопросов, касающихся здоровья. Позволь мне рассказать немного о Технологии Терминатора.

Во-первых, ученые берут растение-родителя и меняют его генетическую структуру. Это позволяет им контролировать продолжительность жизни растения. Поэтому как раз перед тем, как отправить семена родительского растения фермерам, ученые вымачивают их в химическом растворе, который активирует механизм смерти. Конечно, эти химикаты позволяют семенам вырасти в нормальные растения, но в тот момент, когда они достигают зрелости, их семена оказываются убиты до того, как успеют дать ростки. Это ебанистическое дерьмо заставляет простых фермеров покупать новые семена каждый год вместо того, чтобы использовать те, что остались от предыдущих урожаев. Я уже говорил, что 75% из 1,4 миллиарда фермеров на планете зависят от собранных семян, потому что доход зависит напрямую от них? Что ж, печально, потому что транснациональные корпорации используют эту запатентованную Технологию Терминатора для того, чтобы продавать стерильные семена и, таким образом, господствовать на рынке. Попробуй-ка догадаться, кто помог развить и запатентовать эту систему семенного геноцида? Министерство сельского хозяйства США.

И вот еще что. Если компания вроде Monsanto обнаружит следы их запатентованных семян там, где их быть не должно, они подадут на фермера в суд. И неважно, как эти семена попали на чужую землю — упали с проезжавшего мимо грузовика, или птичка принесла: эти ублюдки беспощадны!

Смотри, еще какая хрень. Сказочные уебища из Monsanto представили миру гербицид Roundup в середине 1970-х. Его способность убивать сорняки была просто невероятной, и вскоре он стал одним из наиболее популярных гербицидов в истории.

Поэтому в середине 1990-х компания начала генетически модифицировать и патентовать семена, которые были устойчивы к Roundap — их маркировали как «Roundap Ready». Несмотря на то, что Roundap создавался для того, чтобы убивать все зеленое, эти семена были готовы к тому, чтобы их обрабатывали. Когда компания, продающая гербициды, продает и семена, становится понятно: здесь явно что-то нечисто.

Слабаки из Monsanto пытаются оправдать генную инженерию тем, что они якобы смогут прокормить большее число людей более качественными продуктами. Я вас умоляю. Все усилия сводятся к тому, чтобы повысить прибыли, делая фермеров зависимыми от их системы продажи гербицидов и биологически модифицированных семян. Но на этом наша история про ГМО не заканчивается. Было подсчитано, что Monsanto владеет 11 тысячами патентов, поэтому не стоит сомневаться в том, что Roundap — это лишь верхушка айсберга.

Давай сдернем завесу незнания, потому что за происходящим стоит отнюдь не альтруизм, а крупные деньги. Так называемое желание кормить как можно больше людей на самом деле провоцирует мировой голод. Понимаешь, в эру ГМО и перепроизводства независимые фермеры не в состоянии нести неуклонно растущие расходы по содержанию хозяйства. Как следствие, они вынуждены покидать свои фермы и сельское хозяйство — их единственный способ выжить — и искать альтернативные источники дохода. Но это непростая задача, если твоя семья в течение многих поколений занималась исключительно фермерством.

Этот лохотрон был рассчитан на невинных людей, но мир, в конце концов, начинает понимать: что-то тут не так. Противостояние генно-модифицированным продуктам, которые экспортирует Америка, нарастает по всему миру. Некоторые европейские страны уже запретили ГМО. Так когда же американцы успели стать такими бесхребетными слабаками? Нам, блядь, пора очнуться! Черт подери, наши предки выжили бы их биотехнологические задницы на какой-нибудь удаленный остров, где каннибалы съели бы их бубенчики.

Очень плохо, что многие наши чиновники, то есть люди, которые предположительно должны оберегать нас от опасных продуктов, обладают крайне забавными резюме. Взять Тома Вилсэка, например. Президент Обама недавно назначил его министром сельского хозяйства, но эта гнида постоянно поддерживает большие промышленные фермы и генетически модифицированные культуры. Он даже ввел в 2005 году ужасно непопулярный и недемократичный билль, который не позволяет местным жителям отслеживать места, где выращиваются генетически модифицированные продукты. Более того, Организация биотехнологической промышленности как-то избрала Вилсэка Губернатором Гоа.

Я даже не хочу говорить о Роджере Бичи. Обама недавно назначил этого парня на пост первого директора Национального института продуктов питания и сельского хозяйства. Этот хуй сотрудничал с компанией Monsanto в течение долгих лет и даже разработал множество принципов для генетической модификации растений.

А хочешь получить самый сильный удар по яйцам? Обама назначил Майкла Тейлора на пост нового царя пищевой безопасности. До того, как стать ответственным за политику Управления по контролю качества продуктов и лекарств (FDA), этот гнилой, сраный стервятник был адвокатом Monsanto. Потом он вернулся в компанию, чтобы стать ее вице-президентом! А сейчас Тейлор возвратился на ведущий пост в правительстве. Этот парень работал на компанию, которую обвиняли в том, что она ответственна за самое большое количество заболеваний и смертей, вызванных продуктами питания, в истории человечества! И ему вверена забота о нашем здоровье? Все легко и просто: нас наебали! Спасибо, Обама. Это настоящие ПЕРЕМЕНЫ и НАДЕЖДА. Как я люблю говорить: «Не рассказывай мне, что говорит человек, покажи мне, что он делает».

У тебя есть упомянутое в Конституции право знать, что на самом деле происходит. Это подразумевает, что ты и твоя семья могут получить информацию о том, чем вас пичкают. Интересуйся

этими вопросами и будь более активным, потому что правда заключается в том, что мы и сами не знаем, какой вред наносим себе и окружающей среде. К сожалению, основной удар придется на наших детей. Именно они будут разгребать это дерьмо. Не будь слабаком, поддерживай органическое сельское хозяйство и держись подальше от всех генетически модифицированных продуктов, особенно от мяса. Ешь органическую веганскую пищу, избавив свой организм от смертельных токсинов и ядов.

К нам относятся, как к лабораторным крысам, в то время как воротилы большого бизнеса чувствуют себя богами. Эксплуатируя природу и распространяя ложь, они делают миллиарды. Но у нас есть сила остановить их — это сила выбора. Мы — потребители, и если мы создадим массовое движение, ратующее за перемены, перемены придут. Требуй исполнения своего права знать, что содержится в твоей пище: заставь эти компании маркировать свои продукты как генно-модифицированные. Потом, совсем как твои братья и сестры во многих европейских странах, заставь правительство США запретить ГМО. Не сиди без дела и не будь жертвой. Держи свое здоровье и свою жизнь под полным контролем!

ГЛАВА 6. ЧТО ЗА НАХ? ОНИ ПЫТАЮТСЯ УБИТЬ НАС?

Прежде чем ты станешь обзывать сумасшедшими теоретиками конспирологии всех, кто верит, что государство причастно к выпуску смертельных химикатов, сделай мне одолжение: сядь, закрой рот и выключи проспонсированные корпорациями теленовости. Я выложу тебе правду про это дерьмо прямо сейчас.

Как я уже упоминал в предыдущей главе, Monsanto (воплощенный дьявол) и другие биотехнологические корпорации торгуют своим говном под не слишком пристальным надзором государства, а зачастую и вовсе без него. Кто знает, чем обернутся для нас эти ГМО в будущем? Но сейчас есть проблемы и поважнее. Некоторые вещи делаются прямо у нас под носом, но слабаки скрывают это за завесой тайны и хотели бы, чтобы так все и оставалось. Ни хуя!

Кодекс качества пищи

Когда я впервые увидел прекрасный документальный фильм Йена Крейна «Кодекс качества пищи», он поставил все мои представления о производстве продовольствия раком. Я прошу, я умоляю, я, блядь, заклинаю тебя — посмотри его на www.DocumentaryWire.com/Codex-Alimentarius! Одна из первых вещей, которая появляется на экране, это высказывание представителя Федерации общественного здравоохранения (подробнее о ней позже): «Никогда не слышали о Кодексе качества пищи? Что ж, это именно то, чего они хотели».

Я помню, что читал о тысячах людей в Штатах, которые протестовали против этого дерьма в 1994 году. Как обычно, контролируемые корпорациями СМИ приглушили это событие и свели его освещение к виду двух прожженных хиппи, которые жаловались на что-то рядом с магазином здорового питания. Но не стоит слепо верить всему, что сообщает пресса. Этот кодекс, на мой взгляд, одна из самых страшных вещей, которые когда-либо создавались против человечества. И кто стоит за этим? Фармацевтические корпорации и компании, занимающиеся ГМО, такие, как наши старые приятели Monsanto.

Прежде чем я углублюсь в историю, позволь мне раскрыть их карты. Итак, вот цели и задачи Кодекса качества пищи:

- ликвидация органического сельского хозяйства;
- включение генно-модифицированных продуктов в корма для сельскохозяйственных животных;
- упразднение указания состава продукта на этикетках;
- введение запрета на ВСЕ натуральные препараты, включая витамины, минералы и травы.

Другими словами, они хотят контролировать продукты питания, чтобы контролировать людей. А сейчас немного контекста. Кодекс качества пищи — это свод международных стандартов, директив и рекомендаций, затрагивающих вопросы безопасности пищи и защиты потребителя. В начале 1960-х Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО) создали Комиссию по контролю качества пищи для того, чтобы отслеживать и контролировать международную торговлю продуктами питания и заботиться о безопасности потребителей.

На бумаге это выглядит отлично, но на деле Кодекс — это твой ебучий враг. Изначальные побуждения, возможно, и были альтруистическими, но интересы корпораций заглушили их. Наиболее показательно то, что и фармацевтическая промышленность приложила к этому свою грязную ручонку.

Что произошло потом. В 1994 году правительство США приняло Закон о пищевых добавках. К этому закону относились как к легальному инструменту достижения свободы здравоохранения, поскольку он на научных основаниях признавал пищевые добавки продуктом питания и предусматривал ограничения дозировок. Когда миллионы людей переключились на здоровую пищу, они стали покупать меньше лекарств, и фармацевтические корпорации почувствовали угрозу. Тогда они и решили использовать Кодекс для своего спасения.

В 2005 году в Кодексе утвердили Перечень витаминов и минералов, классифицирующий пищевые добавки, как токсины, и устанавливая для них супернизкие дозы. Этот Перечень в нарушение Закона о пищевых добавках получил право запретить все эффективные витамины и минералы. Цель заключалась в том, чтобы заставить людей думать, что пищевые добавки ядовиты, и что только медицинские препараты подходят для лечения или профилактики. Для получения подробностей зайти на сайт www.CodexAlimentarius.net и посмотреть на сотни установленных Кодексом стандартов.

Видишь ли, точка зрения любой фармацевтической компании проста: ты для нее не что иное, как источник дохода от рождения и до самой смерти. Алчные корпорации не жалеют сил, чтобы найти способ максимизации своих прибылей при помощи дальнейшего внедрения Кодекса.

Кодекс даже одобряет облучение продуктов питания, включая органические, кроме тех случаев, когда их употребляют недалеко от места производства и в сыром виде. Я расскажу больше об облучении продуктов питания дальше в этой главе — просто знай, что облучение уничтожает питательную ценность пищи, а это означает, что тебе придется полагаться на действие медикаментов для того, чтобы оставаться здоровым.

Как будто всего этого и так не достаточно, Кодекс допускает попадание в нашу пищу семи из девяти САМЫХ ТОКСИЧНЫХ ПЕСТИЦИДОВ В МИРЕ. Стокгольмская Конвенция была

создана для того, чтобы убрать эти соединения с нашей планеты. Но Кодекс все же позволяет им появляться на наших столах вместе с другими 206 токсичными пестицидами, которые обнаруживаются в нашей еде!

Это что, шутка такая? Авторы Кодекса делают все возможное для того, чтобы уничтожить естественный образ жизни. Эти ебанаты хотят поддерживать благосостояние фармацевтических компаний за счет нашего здоровья. Так что если ты хочешь натуральных витаминов, добавок или органических продуктов, начинай выращивать их сам. Потому что рулевые Кодекса делают все возможное для того, чтобы мы болели.

Люди из ВОЗ и ФАО начали публично критиковать попытки лоббистов Кодекса лишить нас доступа к пищевым добавкам. Давайте же присоединимся к их импульсу! Держи разум открытым и сам взвешивай факты. Посмотри все ролики на YouTube по запросу “Codex Alimentarius”, зацени «Будущее еды» и ознакомься с другими материалами по теме. Обязательно зайти на сайт Федерации общественного здравоохранения (thenhf.com). Эта международная некоммерческая организация борется с Кодексом путем проведения самых качественных исследований. Один из ее членов, Скотт Типс, даже написал книгу, которая называется «Кодекс качества пищи: мировой продовольственный империализм». Она основана на историях людей, которые тесно связаны с документом.

Зайди на сайт house.gov/writerep и отправь электронное письмо администрации сайта или конгрессмену. Каждый раз, когда ты пишешь такое письмо, знай, что с тобой солидарны 13 тысяч человек. Было подсчитано, что примерно такое количество человек придерживаются одного с тобой мнения, но слишком ленивы или заняты, чтобы кому-либо написать. Давайте отправим 13 миллионов чертовых писем и докажем, что статистика ошибается. Нам нужно остановить этих самодовольных сволочей. Гигантские корпорации захватили планету и нацелились на то, чтобы убить миллионы невинных людей.

Не молчи. И не дай себя одурачить СМИ и телевизору, извергающему нескончаемый поток дерьма. Занимайся самообразованием и рассказывай о том, что узнал, своим друзьям и близким. К сожалению, работая над этой частью книги, я выяснил, что мой дорогой дядя Рокко болен раком легких. И даже если я уговорю его искать альтернативные способы лечения, его страховая компания не покроет такую терапию. Вместо этого его придурочные доктора скажут ему пройти химиотерапию, что принесет еще больше денег в просторные карманы фармацевтических дельцов. Я призываю вас всех присоединиться к происходящему. Это битва Давида и Голиафа, но у нас будет шанс, если мы захотим бороться.

Кидалово с облучением продуктов

Как я уже упомянул, редакторы Кодекса хотят сделать так, чтобы вся наша пища была облучена; но не только они жаждут этого. Почему FDA и Министерство сельского хозяйства так одержимы идеей облучения продуктов питания? Почему они выступают за то, чтобы стерилизовать и превращать любую живую пищу в мертвое, бесполезное дерьмо, лишенное всякой питательной ценности?

Чувак, это еще одно конкретное кидалово, и я собираюсь раскрыть все его секреты прямо сейчас.

Они прикрываются тем, что они делают это для того, чтобы защитить продукты от бактерий, но они не до конца честны. Конечно, радиация убивает бактерии, с этим никто и не спорит; но она уничтожает и важные питательные вещества и ферменты, превращая свежие продукты вдохлые. Прощайся с витаминами А, С и Е, необходимыми жирными кислотами и другими ценными питательными веществами, потому что эти целебные составляющие канули в лету.

FDA постановило, что не облученные радиацией продукты не могут быть маркированы, как свежие!

Вдобавок при облучении пищи образуются свободные радикалы, известные предшественники рака. Они вступают в реакцию с пестицидами и пищевыми добавками. В результате образуются неизвестные радиолитические соединения — комбинации смертельных химикатов, долгосрочные эффекты которых еще не изучены.

Может быть, ты еще не понимаешь, что происходит. Никуда не уходи, и мы углубимся в проблему. Убивать все живое в овощах и фруктах лишь потому, что какие-то болваны боятся подхватить кишечную палочку — это бред. А почему никто не думает о людях, обреченных страдать от болезней, которые можно было предотвратить, лишь потому, что источники их питательных веществ разрушены? Иммунная система большинства людей подорвана, потому что они привыкли к вакцинам и антибиотикам.

Вне всяких сомнений, растения и фрукты — природные целители. И если лоббисты из фармацевтических компаний смогут использовать облучение для того, чтобы убивать этот источник защиты, ты превратишься в ягненка на заклании. И, еще раз, они делают тебя зависимым от их лекарств.

Я виню во всем этом дерьме современную медицину. Бактерии и микробы — живые. Как только они мутируют, чтобы противостоять придуманным учеными херовинам, этим дурням в белых халатах приходится стряпать новое лекарство, еще более мощное и опасное, чем предыдущее. Если миллионы людей, которых используют, как лабораторных крыс, не начнут прибегать к природным способам лечения, никаких безопасных альтернатив не останется в принципе.

Опасайся тактики запугивания, которую они применяют для того, чтобы продать тебе новинку. Я бы мечтал быть мухой на стене и слышать, что говорится на их собраниях. «Боб, давай заставим этих ебанных идиотов дрожать от страха при помощи наших

кампаний жульничества и вранья. Потом они будут умолять нас, чтобы мы их отравили, и мы заработаем миллиарды, ха-ха-ха!» Только ты-то не смейся, потому что это чистая правда. Этот сценарий придуман фармацевтическими корпорациями для того, чтобы закрыть доступ к целебным свойствам пищи. Такие стратегии поддерживают в людях невежество и заставляют их болеть, а невежественные и больные люди приносят хороший денежный урожай.

Но сейчас, когда появляются просто тонны информации о пользе фруктов, овощей, трав и натуральных медикаментов, они получают лишний повод для того, чтобы и дальше внедрять Кодекс и облучение продуктов. И это не случайность, братан. Гонка началась. У нас есть интернет, мы читаем книги, смотрим документальные фильмы, и это позволяет нам, наконец, получить обратно контроль над нашим здоровьем и жизнью. Поскольку по доброй воле они не хотят терять миллионы, тактики запугивания и социальной инженерии достигли апогея. Они не могут просто лоббировать свои интересы через FDA и Минсельхоз США и говорить: «Мы собираемся облучить радиацией все продукты питания для того, чтобы вы болели, а мы продавали вам лекарства. Вам не нравится? Ну что ж, бывает». Нет, эти дьявольские мудаки провоцируют массовую панику, поэтому общество требует от них того, что они сами хотят ему впарить.

Обе вышеупомянутые организации работают в соответствии с интересами корпораций, не людей. Просто зайти на сайт www.NaturalNews.com, и там ты найдешь криминальную историю Министерства сельского хозяйства США, а также сотни статей об аферах FDA и всем том бредовом дерьме, которое выпускают фармацевтические корпорации для того, чтобы зарабатывать на больных людях деньги. В результате гибнут сотни тысяч человек, что делает убанов от бизнеса и политики серийными убийцами. Не дай им избежать ответственности за все то сраное вранье, что они распространяют.

Фторированная питьевая вода

Кто-то недавно спросил меня, знаю ли я о влиянии на организм человека фтора, который содержится в нашей воде. Я честно признался, что не знаю. Потом я провел исследование и, СРАНЬ ГОСПОДНЯ!

Около 60% воды из общественной системы водоснабжения США фторирована. Хорошие новости заключаются в том, что за последние несколько десятилетий состояние зубов американцев улучшилось. А вот и плохие новости: такая же тенденция наблюдается практически во всех странах, включая и те, где воду не фторируют.

Центр лечебно-профилактической помощи признал, что нет необходимости проглатывать фтор для того, чтобы ощутить его положительный эффект, ему просто необходимо соприкоснуться с твоими зубами. И FDA никогда не признавало ни один продукт, содержащий фтор, безопасным для внутреннего применения, или хотя бы эффективным. И, даже хуже, фтористый натрий, — тот же самый вид фтора, который раньше использовали как отраву для крыс и успокоительное для военнопленных, — одно время применялся для фторирования питьевой воды. Напомни-ка мне, какого черта нас заставляют пить фторированную воду?

Фтористый натрий сейчас используют редко. Сегодня нам нужно беспокоиться о кремнефтористоводородной кислоте, масштаб использования которой составляет 90%. Эта кислота не разлагается и является опасным отходом. Это дерьмо получают из воздухоочистителей суперфосфатной промышленности. Спросишь, что такое воздухоочиститель? Это прибор, который в промышленности используют для того, чтобы вымывать газы и частицы из потоков выхлопных газов. По закону, эту гадость нельзя сбрасывать в море. Но благодаря засранцам из большого бизнеса Агентство по защите окружающей среды позволяет отходам попадать в источники питьевой воды. Охуенно просто.

Фторирование воды проводится не для того, чтобы защитить зубы наших детей, а для того, чтобы промышленники смогли избавляться от опасных отходов, утилизация которых в другом случае обошлась бы им в целое состояние.

Если можно, я подробнее расскажу о том, как использовали фтор для контроля над военнопленными. В 1954 году исследователь правительства США Чарльз Эллиот Перкинс обстоятельно писал об этом дерьме: «Истинная цель фторирования воды заключается в том, чтобы снизить сопротивляемость людей доминированию, контролю и утрате свободы. Повторные, чрезвычайно малые дозы фтора со временем сократят способность человека к сопротивлению любому доминированию, тем самым делая его покорным воле того, кто хочет повелевать им». Хмммм, может, именно поэтому фтор содержится в большинстве психиатрических препаратов? Прозак, который по-научному называется «флуоксетин», на 94% состоит из фтора!

Но вернемся к тому, как фтор влияет на нас сегодня. Доктор наук Джоэл Кауффман, почетный профессор химии в отставке Университета наук Филадельфии, хорошо подводит итог сложившейся ситуации: «Те, кто продвигал фторизацию, цензурировали большинство СМИ, игнорировали разумные обсуждения этого процесса, клеветали на несогласных и без конца опровергали судебные решения о фторизации таким образом, что сумели продемонстрировать свое политическое могущество. Результаты многих исследований, которые поддерживали эту идею, в дальнейшем не были подтверждены более свежими данными».

Если ты все еще хочешь продолжать глотать высокотоксичный продукт промышленных выхлопных труб, то вперед.

Аспартам

Аспартам (ass-per-tame — «задница для прирученных»), более известный как NutraSweet — это искусственный подсластитель, который обнаруживается более чем в шести тысячах продуктов, большинство из которых содержат малое количество сахара или не содержат его вовсе. Если ты думаешь, что продукты с аспартамом менее вредны, чем те, которые содержат натуральный сахар, то истина запросто вынесет тебе мозг. Я ознакомлю тебя с побочными эффектами употребления этого продукта через минуту, не переживай. Но сначала я расскажу о слабачках, которые запихнули это дерьмо в твою пищу. Расскажу, чтобы ты мог уложить на лопатки этих дрыщей, если они когда-нибудь тебе попадутся.

В 1977 году видный человек из Вашингтона по имени Дональд Рамсфельд был избран главным администратором компании G.D. Searle & Co., которая изобрела аспартам. Видишь ли, прошло около 15 лет со дня открытия аспартама, и у компании были большие проблемы с тем, чтобы получить разрешение на продукт от FDA. Интересно, были ли причиной тому результаты тестов, которые показывали различные заболевания, вызываемые употреблением аспартама, включая опухоли мозга. Но, несмотря на это, на совещании по организации сбыта, которое состоялось в 1981 году, Рамсфельд сумел использовать свое политическое влияние в Вашингтоне для того, чтобы аспартам, наконец, был одобрен.

Когда позже в том же месяце Рейган принес присягу в качестве президента США, Рамсфельд вошел в его переходную команду. Он действовал быстро и назначил своего друга доктора Артура Халла Хейса директором FDA. При новом режиме Searle не тратила времени на то, чтобы снова отправить аспартам в FDA на изучение. Хейс собрал совет из пяти ученых для рассмотрения случаев возникновения опухолей мозга вследствие употребления аспартама. Вскоре стало очевидно, что совет поддержит запрет голосованием 3 против 2. Совет даже постановил, что

исследования Searle были ненадежны и неадекватны для принятия решения относительно безопасности аспартама. Но Хейс же не мог огорчить своего друга и подставить его перед любимой компанией, не так ли? Нужно было что-то сделать.

Он не только назначил шестого ученого в совет для того, чтобы создать тупиковую ситуацию, он сам эту ситуацию и разрешил. Не прошло и шести месяцев со дня его назначения директором FDA, как он получил разрешение на использование аспартама для изготовления сухих продуктов и искусственных заменителей сахара. Прецедент был создан, и спустя всего лишь два года подсластитель был одобрен для использования в производстве газированных напитков.

В том же 1983 году Хейс покинул пост директора. Оказалось, что он совершал несанкционированные перелеты на борту самолета, принадлежащего компании General Foods, крупнейшего клиента NutraSweet. Но знаешь что? Его в скором времени наняли в Burson-Marsteller — крупнейшую PR-компанию, сотрудничающую с Monsanto и Searle. Если все это чистые совпадения, то я, блядь, вьетнамский летчик.

С того момента ситуация только усугублялась. В 1985 году Monsanto купила G.D. Searle & Co. за \$2,7 миллиарда. А сейчас, раз уж ты столько прочитал в этой книге, ты не удивишься, узнав, что два таких мудоеба, как Хейс и Рамсфельд, и дальше шли рука об руку с Monsanto, воплощенным злом. Этих опездолов следовало бы отметить по всем правилам рукопашного боя.

Хорошо, наступил момент, которого мы все ждали: сейчас ты познакомишься со списком побочных эффектов, вызываемых аспартамом. Их, кстати, опубликовало FDA. Поэтому если мне все еще не удалось убедить тебя в том, что тебе стоит держаться подальше от этого токсичного вещества, которое «получило разрешение» многие годы назад, давай пробежимся по списку. Здесь можно встретить мигрень, онемения, лишний вес, сильное сердцебиение... мне продолжать? Жжение при мочеиспускании,

потеря памяти, слуха, бессонница, депрессия... все еще не убежден? Так же в этот список входят необратимые нарушения в структуре мозга, синдром хронической усталости, лимфома, приступы и так далее, черт побери.

Основной момент: аспартам слишком опасен для того, чтобы быть ингредиентом в твоей пище. Сдается мне, что Дональд Рамсфельд, тот же слабак, что отправил нас в Ирак своей ложью об оружии массового поражения, выпустил на волю свое собственное оружие еще в 1981 году. Три десятка лет спустя аспартам все еще используется и сеет несчастья. Подумай об этом в следующий раз, когда наткнешься на логотип NutraSweet.

Не попадись на эту удочку

К происходящему нельзя относиться легкомысленно. Понимаешь, эти люди рассчитывают на то, что у тебя не хватит времени или терпения на то, чтобы по-настоящему проверять то, что ты употребляешь. Докажи им, что они ошибаются.

Эти воротилы из большого бизнеса говорят, что это всего лишь антиреклама, которую проплачивают конкуренты — когда это случается, имей в виду: они просто пытаются продать тебе свой продукт! Я говорю об этом безо всякой задней мысли, и все, что я пытаюсь сделать, это поделиться с тобой информацией. Как я уже писал, знание — сила, а знание о том, как НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УДОЧКУ ужасной лжи, которую они тебе впаривают, является наиважнейшим.

Иди и расскажи всем об этом дерьме! Если тебя будут игнорировать, я разрешаю тебе брать циников за шиворот и орать им об этом в лицо.

Мы все хотим мирной, успешной и здоровой жизни. И, что более важно, мы хотим, чтобы живущие рядом с нами люди

наслаждались этими же благами. Но до тех пор, пока мы находимся под контролем бессердечных корпораций, мы остаемся слабаками, единственная функция которых сводится к тому, чтобы быть жертвами наебалова, которое изобретают шишки из большого бизнеса.

ГЛАВА 7.

ДАЙ РАКУ ПО ЯЙЦАМ

Складывается впечатление, что каждый вечер в новостях говорят о печальных последствиях онкологических заболеваний. Все истории похожи на один и тот же рассказ вроде этого: «А теперь немного о грустном. Фред Шапиро скончался в возрасте 52 лет после 5 лет борьбы с раком толстой кишки. Несмотря на то, что в последнее время рак ослабил свою хватку, в минувшие месяцы ситуация ухудшилась. К счастью, несколько сильнейших лекарств сейчас ожидают одобрения Управления по контролю качества продуктов и лекарств и вскоре будут выпущены на рынок».

Я ни разу не слышал о профилактике рака. Зато сколько было многообещающих новостей от жуликов, накачивающих лабораторных крыс химикатами. Ни слова об изучении рациона тех, кто впоследствии заболел раком; ни слова о том, чем больной питался в период болезни.

В 2008 году лекарства от рака принесли корпорациям \$48 миллиардов, а к 2012 году продажи могут достичь \$80 миллиардов! Я уверен, у каждого из нас есть друг, родственник или любимый, перенесший ту или иную форму рака или скончавшийся от нее. Что ж, правда заключается в том, что чем больше мы отдаляемся от природы и чем больше подчиняемся глобальному стилю жизни, тем больше мы болеем. Чем глубже мы погружаемся в искусственную жизнь, навязанную нам телевизором, видеоиграми и компьютером и усугубляемую химикатами, консервантами и кусками трупов, которые разлагаются в наших желудках, тем более подверженными болезням мы становимся.

Я хочу, чтобы ты мог наслаждаться каждым днем твоей жизни. Поэтому даже если ты — 25-летний лихач, которому похуй, что кидать на кишку, тебе лучше начать обращать внимание

на свою диету, пока ты еще молод. Рак и другие болезни — это способ организма сообщить нам о том, что мы делаем что-то не так. Это, конечно, может быть, полная стрессов жизнь, которая начинает подрывать нашу иммунную систему; но, как правило, самый большой ущерб наносит ужасная, гниющая, напичканная химикатами еда, которую ты ешь.

При тщательном рассмотрении

Когда бойфренд моей мамы умирал от рака, я понял кое-что ужасное: ядовитые лекарства от онкологических заболеваний, которыми врачи его «лечили», разрушали его иммунную систему, тем самым вызывая еще большие страдания. Я видел, как Карл сдался умом, телом и духом. Он просто хотел, чтобы все поскорее закончилось, и, в конце концов, так и случилось.

Этот опыт вызвал во мне желание потратить время на то, чтобы узнать, почему люди так плохо осведомлены о превентивных мерах и альтернативных способах лечения рака. Конечно, вашего доктора не учили этому в медицинской школе, но здесь играет роль и более зловещая причина — деньги. Фармацевтические компании, FDA, Минздрав и другие институты хотят, чтобы в сфере здравоохранения все оставалось так, как есть; тогда они могли бы продолжать загребать миллиарды. По причине того, что методы предупреждения рака и программы альтернативного лечения не могут регулироваться государством, эти мудаки не заработают и малой толики тех денег, которые они зарабатывают сейчас.

Зацени. Правительство проспонсировало исследование 545 тысяч человек в возрасте от 50 до 71 в контексте их пищевых предпочтений в течение последних 10 лет. Это было самое масштабное исследование такого плана. Его результаты поразительны, но не вызывают удивление: пожилые американцы,

потребляющие большое количество красного и технологически обработанного мяса подвергаются более высокому риску смерти от рака или сердечнососудистых заболеваний.

Хочешь подробности? Пожалуйста. Мужчина, который съедает сто грамм гамбургеров каждый день в течение десяти лет, повышает свой риск смерти от рака и сердечнососудистых заболеваний на 22% и на 27% соответственно. С дамами ситуация не лучше. Женщины, которые едят большое количество красного мяса, повышают на 20% риск смерти от рака и на 50% — от сердечнососудистых заболеваний.

Хочешь еще? Результаты исследования, проведенного учеными в Медицинской школе Вашингтонского университета в Сент-Луисе показали, что диета, содержащая меньшее количество белка, — как, например, диета без гнилой, ядовитой субстанции под названием мясо, — может защищать от некоторых форм рака. Оказывается, что у худощавых людей, которые придерживаются низкобелковой, низкокалорийной диеты и регулярно занимаются спортом, меньше факторов роста в плазме и более низкий уровень некоторых гормонов, связанных с риском возникновения рака.

Есть прекрасная книга, посвященная альтернативным методам лечения рака, написанная Джоном Даймондом, она называется «Диагноз — рак. Что делать дальше». На обложке приведены слова Бертон Голдберга, знаменитого голоса альтернативной медицины: «Мужчине поставили диагноз “рак простаты”. С результатами биопсии его опухоли ознакомились два врача — патологоанатом и токсиколог. Патологоанатом увидел только чистые признаки рака на образце ткани, а токсиколог увидел еще кое-что, потому что она знала, что именно ищет. Она обнаружила чрезмерно высокие уровни канцерогенных химикатов, включая такие, как мышьяк, хлордан и ДДТ. Другими словами, в образце ткани присутствовали следы пестицидов, инсектицидов и других токсинов, пришедших из окружающей среды. Традиционные онкологи отрицают токсичность, как фактор, вызывающий рак. Они бы никогда не признали, что организм пациента был

перегружен токсинами, вследствие чего его печень больше не справлялась с детоксикацией. Учитывая эту пропасть в понимании, лечение, которое прописывает врач в подобных случаях, просто не может быть эффективным, потому что ему не удастся докопаться до корня проблемы».

Корень проблемы

Нам необходимо обратиться к корню проблемы и понять, почему мы боеем. Ты можешь лечить рак, закачивая ядовитые химикаты в свой организм; но если ты не доберешься до корня проблемы, она проявится снова. Давай предположим, что ты подхватил венерическое заболевание от какой-то телки, которую встретил в баре. Когда ты вылечишься, побежишь ли ты опять к ней, чтобы получить новую порцию небезопасного секса? Будем надеяться, что нет.

Грустно смотреть на то, как в Америке бушует рак простаты. Имей в виду, если ты заболеешь этим раком, они засунут тебе в задницу не только палец. Поэтому будь внимателен. Исследование, проведенное в Центре изучения рака Джона Хопкинса Киммела, показало, что фосдуциноподобный белок, — химическая структура, которая образуется в процессе приготовления мяса при очень высоких температурах, — вызывает рак и способствует его развитию у крыс. Это исследование также выявило, что потребление большого количества темно-зеленых овощей, таких как брокколи и цветная капуста, может снизить риск возникновения рака простаты.

Недавно я узнал еще одну вещь, которая шокировала меня: оказалось, что стоматология может вызывать различные заболевания. Зубная амальгама (пломбы состоят из смеси ртути и других металлов) медленно пропускает яды в кровь и может вызывать хроническую усталость, артрит,

синдром раздраженной толстой кишки и другие заболевания. «Относительно большая пломба из ртути содержит в себе достаточно вещества, чтобы убить ребенка», — говорит доктор Джеральд Смит, практикующий природную медицину. Поэтому будь осторожен, малыш. Для изготовления пломб в одной только Америке используется 40 тонн ртути ежегодно!

Глубокоуважаемые доктора протестировали эту теорию относительно амальгам. Ведущий немецкий токсиколог доктор Макс Даундерер делал биопсии злокачественных опухолей пациентам, у которых стояли амальгамовые пломбы. Оказалось, что амальгаме можно было найти не только в зубах. Он обнаружил повышенное содержание амальгамы в опухолях пациентов, страдавших злокачественными меланомами и раком мозга, желчного пузыря, толстой кишки и желудка. Кстати, Министерство здравоохранения Германии запретило все пломбы из серебра и ртути еще в 1992 году.

Признанный мировым сообществом исследователь доктор Йошиаки Омура пришел к выводу, что «одной из главных причин, по которым возвращается рак, является то, что остаточный ртуть повторно возрождает патологическую среду даже после хирургической операции, химиотерапии, облучения и альтернативных методов лечения, когда результаты анализов являются положительными». Другими словами, после того, как ты исцелился, ртуть в твоих зубах способен вернуть к жизни эти раковые клетки и отправить тебя в исходную точку пути.

То же самое было с моей мамой, когда ей на обед в больнице давали жирный гамбургер и картошку фри после четырехкратного шунтирования. Мушкетеры.

Выход из ситуации — натуральная стоматология. В лечении такого вида не используется никаких смертельных зубных амальгам. Только старые добрые природные лекарства, которые творят чудеса с твоим телом, не вызывая смертоносного эффекта домино.

Крупный рак и большая ложь

Ребят, счастье отнюдь не в неведении. Обладание знаниями, которые объясняют нам, почему мы заболеваем — это первый шаг на пути к исцелению. Лишь в этом случае мы можем выбирать то лечение, которое хотим. Современная медицина слишком сильно проигрывает в борьбе с раком. Медики продолжают обещать нам, что однажды найдут способ стереть онкологию с лица Земли. Это все равно что иметь чек на миллион долларов, который можно будет обналичить только в 2050 году. Не верь врачам. Никакого прогресса не наблюдалось практически с тех пор, как Никсон объявил войну раку в 1971 году.

Даже среди детей заболеваемость раком в последнее время увеличилась. По данным Института изучения рака, онкологические заболевания лидируют среди причин смерти детей до 15 лет. В 2008 году заболеваемость раком детьми увеличилось на 10 тысяч случаев. Разве ты не считаешь, что твои дети заслуживают долгой, счастливой жизни — жизни без страданий? И разве ты не хочешь быть рядом и видеть, как они заканчивают колледж, женятся и рожают тебе внуков?

Не позволяй себя обмануть организациям и гаденышам со скрытыми намерениями. Существуют альтернативные способы лечения. В книге «Диагноз — рак. Что делать дальше» пациентка Шерил Уилкенс рассказывает историю о том, как она победила рак природными средствами. Когда она получила положительные результаты анализов на онкологию, ее доктор признался, что лечение, включая химиотерапию и другие методы, скорее всего, не помогут. Хуже того, когда она сказала, что обратится к кому-нибудь за вторым мнением, он посмеялся над ней!

Все врачи дают клятву Гиппократа и, делая это, они обещают не причинять пациентам вред. Что ж, неужели никому из них не кажется лицемерным прибегать к терапии, токсичность которой наносит организму еще больший вред, чем рак? Конечно же, это

лицемерие, но они не будут ничего менять, потому что их кошельки и кошельки фармацевтических корпораций продолжают расти. Поскольку причина заключается в этом, я свято верю, что фармацевтическим компаниям выгодно сотрудничать с друзьями из FDA, чтобы быть уверенными в том, что альтернативные способы лечения рака будут объявлены в США вне закона.

И, к слову о FDA, пришло время соединить все точки вместе. Исследование, проведенное газетой USA Today, показало, что «более половины экспертов, нанятых для того, чтобы давать советы правительству по вопросам безопасности и эффективности медицинских методов состоят в финансовых отношениях с фармацевтическими компаниями, благополучие которых зависит от решений этих людей».

Измени свой рацион и образ жизни сегодня. Если тебе когда-либо ставили диагноз «рак», сделай себе одолжение: поищи альтернативные способы лечения. Тебе не надо проходить через все эти опасные и жутко дорогие химические и радиационные процедуры. Тебе нечего терять, зато ты многое можешь обрести.

Здоровье — это богатство

Я посещал семинары Виктораса П. Кульвинскаса, автора книги «Выживание в XXI веке» и других сторонников Института здоровья Гиппократы еще в 1981 году. Я слушал лекцию признанного сторонника альтернативной медицины Гэри Нулла по радио более двадцати лет назад. Я словил его выступление на маленьком радиоприемнике, который был у меня в пережившем пожар сквороте задолго до того, как кто-либо узнал, кто он такой. Я даже записывал за ним... при свечах.

Почему? Потому что все, что эти два человека говорили о том, почему люди заболевают раком и другими недугами, открыло

меня для альтернативного мышления. То, чем мы кормим свои тела и то, чем НЕ кормим, является причиной наших недугов. Вот так вот все просто. Просто найди вдохновение для того чтобы исцелиться и быть здоровым. Жить в этом материальном мире значит перенести рождение, старость и смерть; но количество страданий мы определяем сами.

Хочешь, я тебя сразу же напугаю? Сходи в палату, где лежат раковые больные, и поговори с ними. Посмотри, не заинтересованы ли они в программах превентивного лечения. После того, как я навещил умирающего Карла в больнице и посмотрел на других пациентов в отделении, я понял, что должен был получить эти впечатления и знания, сходя туда.

Самая хорошая черта будущего заключается в том, что оно приходит по дню за раз, поэтому осуществлять изменения можно постепенно. Тщательно изучай свою диету, следи за токсинами, которые попадают в твой организм и за стрессовыми ситуациями, в которые ты попадаешь. Проверяй жизнестойкость своей иммунной системы и задавайся вопросом «Как я могу улучшить ее состояние?» Забота о себе и других не делает тебя слабым; самых жестких черт, которых я встречал на своем веку, переполняло сострадание к ближним.

Если ты будешь здоров, твоя жизнь засияет новыми красками. Но, как я уже упомянул, те, кто подавляет осведомленность общества и часто высмеивает получение знаний, наживаются на твоих болезнях. Поэтому лови момент — контролируй свою жизнь!

ГЛАВА 8. МЯСО И ТВОЯ КОЛБАСКА

Все мы знаем, что секс подкупает. Поэтому если твоя голова отказывается пересмотреть пищевые предпочтения и начать думать в направлении занятий спортом, может быть, обращение к головке, наконец, возымеет, блядь, должный эффект.

Исключение мяса и смертельных доз холестерина помогает твоей крови бежать по венам, как горной реке по каналам, тогда как употребление мяса может повысить риск возникновения сердечнососудистых заболеваний и тем самым изменить твою жизнь навсегда. Что ж, чувак, разве не стоит опасаться, что мясо блокирует приток крови и к твоей главной вене?

Усекаешь, к чему я веду? 30 миллионов мужчин в США страдают от эректильной дисфункции. Когда твой компас отказывается указывать на север, это значит, что кровь уже не поступает в тех количествах, в каких поступала в старые добрые времена. Но тебе не нужны Виагра, Сиалис или еще какая-нибудь дрянь, это для слабаков. Давай представим, что ты летишь на Ямайку со своей подружкой-красоткой, и тут пограничник-идиот изымает твои таблетки. Есть очень неплохие шансы, что в течение всей поездки девица будет прыгать по волнам совсем не на твоём банане.

Ты можешь избежать эректильной дисфункции, если будешь держаться подальше от мяса. Если ты придерживаешься вегетарианской диеты и регулярно занимаешься спортом, тебе гарантирована выносливость марафонца. Я имею ввиду, когда в последний раз твоя женщина отключилась от количества оргазмов, а не от скуки? Брось мясо и стань сексуальным атлетом с черным поясом по Камасутре, а не стоеросовой дубиной, застрявшей в бездарной миссионерской позиции.

Ты ведь и сам не против поддерживать в шланге напор. Все, что для этого нужно, это правильный баланс питательных веществ, минералов и витаминов, получаемых из органических веганских источников питания. Просто будь уверен в том, что ты точно знаешь, чем именно кормишь свой организм. И брось курить! Это дерьмо вышло из моды еще в 1980-е вместе с кокаином и лабавшей христианский металл бандой Stryper.

У тебя есть все причины ощущать себя жеребцом, когда ты рубишься в спортзале. Твое либидо бушует, мозг вырабатывает эндорфины, кровь приливает ко всем частям тела, а рядом еще эта чика с отличной попкой в обтягивающем спортивном костюме. Похоже, она в тебя втюрилась... что ж, по крайней мере, ты можешь пофантазировать. Поэтому сочетай занятия спортом и правильное питание, и ты будешь готов к долгому рывку.

Но и обратное тоже верно. Ничто не забирает магию из твоей волшебной палочки так быстро, как плохое питание и сидячий образ жизни. Если ты проводишь дни, объедаясь фастфудом и сидя на своей ленивой заднице перед телеком, нам нужно поговорить. Какая телка захочет иметь с тобой дело? Может быть, дама, которая подписалась на это, сказав «и в горе, и в радости», но даже женушка может бросить твою унылую задницу, если ты ничего не изменишь. Уж поверь мне, девчонки любят тех, кто действует, а не тех, кто треплет языком.

Несколько лет назад Комитет врачей за ответственную медицину выпустил уморительную рекламу, которая называлась «Палата 103». Ролик начинается с горячей сцены, которая заканчивается полным провалом. Хочешь знать, что произошло? В кадре появляется поднос с жирным мясным обедом. Реклама завершается слоганом: «Употребление мяса способствует закупорке артерий. Это может сделать вас импотентом». Директор Комитета Эми Лану прокомментировала рекламу: «Многие мужчины в среднем и пожилом возрасте принимают таблетки вроде Виагры, не понимая того, что проблема скрыта в их питании, перегруженном насыщенными жирами. Закупорка артерий влияет не только на сердце. Это может сказаться на любом органе». В точку!

Джоди Горран, 53-летний бизнесмен из Флориды, заработал себе и эректильную дисфункцию и сердечнососудистое заболевание, придерживаясь перегруженной мясом Диеты Аткинса. Спустя два года после перехода на эту систему питания здоровье мистера Горрана ухудшилось до такой степени, что ему была необходима Виагра для того, чтобы поддерживать свое мужское достоинство. После того, как шесть месяцев спустя у него развилась 99%-ная блокада основной коронарной артерии, он перенес свою первую ангиопластику (пластическую операцию на сосудах). Сейчас мистер Горран говорит: «Эректильная дисфункция была наименьшей из моих проблем. После операции я отказался от Диеты Аткинса. Я перешел на здоровую, содержащую малое количество насыщенных жиров пищу. В течение 60 дней уровень холестерина снизился с 215 до 146, и, что еще более удивительно, мне больше не требуется Виагра».

Доктор Лану подтверждает информацию, следующую из случая мистера Горрана: «Мы предлагаем мужчинам с эректильной дисфункцией, которые придерживаются диет с большим содержанием насыщенных жиров — включая Диету Аткинса — перейти на вегетарианское питание, предполагающее малое количество жиров и холестерина. Это поможет людям похудеть, не нанося вред здоровью, и начать лучше функционировать в сексуальном плане».

Старина, на хуй маленькие голубые пилюльки. Схвати свой поршень, уставься ему в единственный глаз и повтори за мной: «Я буду уважать тебя. Я обеспечу тебя необходимым топливом, питательными веществами и упражнениями, необходимыми для того, чтобы ты максимально реализовал свой потенциал. Я никогда больше не буду отравлять тебя этой сраной едой». А теперь отпусти свое хозяйство и возьми под контроль сексуальную жизнь.

Продолжительность жизни

Каждый хочет прожить долгую, здоровую и активную жизнь, верно? Конечно верно, черти тебя дери. Ты хочешь наслаждаться каждым моментом своей жизни до тех пор, пока не достигнешь зрелой старости, и пока они не забьют последний гвоздь в гроб. Что ж, это произойдет нескоро, если ты сделаешь щедрое вложение в свое здоровье сегодня.

Но правда заключается в том, что большинство парней займутся о своих акциях, облигациях, тачках и прочих инвестициях, нежели о здоровье. Что ж, если ты недостаточно здоров для того, чтобы вести нормальную жизнь, кому, на хрен, какое дело, сколько у тебя бабла, и какое тачло ты водишь? Разве тебя не вымораживает вид бесформенных уебищ на «поршах», «феррари» и яхтах? Чувак, если ты бессовестно богат, молодая, горячая цыпочка, может, и выпьет с тобой несколько коктейлей, но она моментально бросит тебя ради накачанного красавца в раздолбанном додже '74 года.

Здоровье — это богатство. Это ПРАВДА. Черт, мне 47, и все ребята, которые потешались надо мной в 81-ом по поводу моего нового образа жизни сейчас приходят ко мне за советом, спрашивая, как им поправить здоровье. Знания, которыми я делюсь, могут изменить твою жизнь, но не я изобрел их — я, блин, не Эйнштейн. Это было известно на протяжении тысяч лет, задолго до того, как эти тупые диетические гуру полезли проповедовать с телеэкранов. Некоторые слушают, что я говорю, некоторые нет, но я безгранично благодарен тому, что обратил внимание на тех, кто предлагал мне новые знания на протяжении всех этих лет.

Я постоянно натываюсь на типов, которые пытаются скормить мне дерьмовые истории вроде этой: «А мой дед ел мясо, курил и пил водку всю свою жизнь и дожил до 103 лет». Что ж, я не хочу проявлять неуважение к старшим, но этот человек

— исключение из правил. Плюс, мы живем в совсем другие времена. Все мясо сейчас производится на огромных фабриках, технологически обрабатывается и напичкано гормонами и токсичными лекарствами. Но дело не только в мясе; мы живем не в самое лучшее время для того, чтобы есть рыбу, яйца и молочные продукты. Честно говоря, я удивлен, дружище, что у тебя еще не выросло третье яйцо... или выросло? Оторвись от книги и сейчас же проверь!

Качество жизни тоже стоит учитывать. Я подозреваю, что дедушка не был мускулистым жеребцом на склоне лет, поэтому не нужно тут строить из себя адвоката дьявола. И, к слову о физической форме: я знаю людей, которые не утруждают себя попытками держаться в форме. У этих пентюхов практически случается приступ астмы, когда они поднимаются на один лестничный пролет. Я видел одного пухлячка — курящего и пьющего долбоеба-мясоеда в сшитом на заказ костюме за три штуки баксов: без кислородной маски бедный мудвин даже не мог завязать шнурки на своих тысячедолларовых ботинках. Да, и вдобавок к этому член он свой не видел уже лет шесть.

Посмотри на ребят, которые перескочили с мяса на органические овощи в раннем возрасте. Чуваки вроде Джека Лаленна, Пола Брэгга и Фреда Биши ведут активный образ жизни в свои 60, 70 и 80 лет. Джо Роллино дожил до 104 лет. Что касается меня, то если я хочу проехать на велике полторы сотни километров, пробежать еще 20 и проплыть 5, побоксировать, побороться на руках, потанцевать пару часов, выступить с концертом и поучаствовать в мошпите, проделать несколько десятков сальто назад, а потом еще задать жару моей даме, то... я вполне могу.

Видишь ли, я вложил в свое здоровье и, как твой братан, я советую тебе поступить точно так же. Просто делай взнос день за днем, и эти инвестиции принесут тебе огромные дивиденды. Ты можешь сказать: «Ай, у меня нет времени». Люди, от которых я уже слышал эту фразу, заработали себе рак толстой кишки, их тела разрушают диабет и инсульты, им делают операции на открытом

сердце, они страдают от того, что их мужскому началу пришел конец. Если бы они просто послушали меня, их причиндалам не был бы вынесен смертельный приговор. Все сводится к истине, высказанной Бенджамином Франклином: «Грамм профилактики стоит килограмма лечения». Точняк, Бенни.

ГЛАВА 9.

УПРАЖНЯЙ СВОЙ РАЗУМ, ТЕЛО И ДУХ

Ты знал, что мы и об этом поговорим. Не секрет, что для того, чтобы быть здоровым, нужно регулярно заниматься спортом. Как я уже объяснял, это означает, что тебе надо прекратить быть ленивым хлюпиком. Поэтому меня не волнует, как много здоровой пищи ты ешь. Если ты не занимаешься спортом, ты будешь набирать вес. В свою очередь, если ты занимаешься спортом, но жрешь всякое дерьмо, тебе пора задуматься о том, как твой выбор питания отразится на твоём теле через какое-то время. Ведь все мы хотим сделать фитнес частью нашего стиля жизни, чтобы быть активными и здоровыми в сорок-пятьдесят лет. Блин, да есть люди, которые в свои 80 лет участвуют в триатлоне.

Но каждый из нас индивидуален. Именно поэтому я советую тебе пробовать разные вещи, пока ты не найдешь упражнения, которые тебе понравятся и которые ты сможешь регулярно выполнять. Может, ты уже мускулистый фанатик качалки, и тебе нужна всего лишь помощь в выборе источников питания и изменении неудачных пищевых предпочтений. Отлично, братишка, ты найдешь множество вариантов в Главе 12.

При этом, если ты страдаешь от лишнего веса (как большинство жителей Америки), тебе стоит заботиться о здоровье. Начать с того, что люди слишком много едят. Составители порций в этой стране попросту выжили из ума. Мы жрем, как ебанные болотные чудища, и думаем, что полчаса на беговой дорожке и несколько наклонов вперед помешают нашему телу раздуваться. Ты должен есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть.

Разум

Давай попробуем сделать простое упражнение, чтобы посмотреть на каком этапе мы находимся. Пока ты читаешь это, отклонись на спинку стула и останови все потоки ерунды, протекающие через твой мозг. Несколько раз глубоко вдохни и прислушайся к своему телу. А сейчас спроси себя, какова цель твоей жизни. Заработать много денег? Это дело преходящее, и ты не сможешь забрать накопления с собой в могилу. Переспать с толпой телочек? Это мелочь, и все, кто к этому стремился, нажили себе лишь кучу венерических болячек и ничего больше. Получить хорошую работу? Черт, это еще не гарантия успеха — спроси у тех своих знакомых, которые пашут в офисе с 9 до 5.

Причина, по которой мы должны упражнять свой разум, проста: он может быть либо нашим лучшим другом, либо нашим врагом. Разум контролирует тело, и если мы слабы ментально, никакие наши желания обрести хорошую форму не сбудутся. И вот как с этим бороться: выйди из крысиного забега. Сбрось скорость и возьми жизнь в свои руки. Измени приоритеты. В жизни должно быть нечто большее, чем то дерьмо, которое правит большинством из нас день за днем. Мы бежим, как безумные идиоты, к нашим ранним смертям. Разве нам действительно нужно все то, что рекламируют по телеку, на биллбордах, в газетах и в интернете?

Я к тому веду, что тебе стоит подумать об этом. Мы в депрессии, потому что кто-то сказал нам, что нам нужно убивать себя для того, чтобы прожить жизнь определенным образом и достичь конкретного статуса. Депрессия никогда не начинается с пика, она развивается понемногу. Лекарства, алкоголь, сигареты, мясо, недостаточное количество питательных веществ и полное отсутствие занятий спортом — все это примеры того, как лень порождает депрессию. Я искренне верю в то, что целеустремленные люди проживают более долгую и насыщенную жизнь. Поэтому давай сделаем улучшение нашего самочувствия задачей номер один.

Тело

Теперь, когда мы поработали над разумом, нужно потрудиться над телом. Я собираюсь предложить тебе, не навязывая, кое-какие вещи, которые ты мог бы делать. И, снова, тебе нужно понять, что лучше для тебя. Но перед тем, как ты начнешь мою семидневную программу, сходи ко врачу. Мы не хотим никаких плохих последствий от взаимодействия тренировок с таблетками, которые ты, возможно, принимаешь. И помни, что моя цель — отучить тебя от этих таблеток и сказать твоему аптекарю, чтоб он шел в пизду... вежливо, естественно.

Во-первых, я бужу свой метаболизм, делая несколько упражнений ПЕРЕД завтраком. Ты, наверное, думаешь: «Что? Ты спятил?» Нет, не спятил. Это просто твой слабохарактерный разум говорит: «Ешь! Тебе нужна еда сразу, как ты проснулся!» Экстренное сообщение: не нужна. Это всего лишь ужасный совет твоего вражеского сознания.

Не пойми меня неправильно, я не предлагаю тебе пробежать 25 километров или на три часа застрять в тренажерке. Я говорю о нескольких упражнениях из йоги, отжиманиях, приседаниях, подтягиваниях, получасовой прогулке на велике, легкой пробежке или, может быть, прыжках на мини-батуте. Видел когда-нибудь эти маленькие батуты? У каждого должен быть такой. Прыжки укрепляют иммунную систему, повышают метаболизм и обладают множеством других полезных свойств. Воздействие на суставы совсем несущественное, если оно вообще есть, зато при прыжках сжигается больше калорий, чем при беге. Я настоятельно рекомендую батуты фирмы Needak. Они — лучшие в мире.

Ешь меньше, но более питательную, плотную пищу в течение всего дня. Когда ты голоден, появляется склонность к перееданию, а когда ты пропускаешь приемы пищи, метаболизм замедляется, чтобы сохранить энергию. Организм работает, как

автомобиль высшего класса: заправь его правильным топливом, и ты получишь прекрасный результат; заправь плохим, и он несомненно начнет барахлить.

Но баланс — ключ ко всему. Ешь свежие фрукты и овощи (лучше органические), купи соковыжималку и пей соки каждый день, ешь веганские блюда, богатые белком через час-два после занятий спортом. И не забывай, что необходимо пить много чистой воды, чтобы вымывать токсины из организма.

Что ты должен есть и в каких количествах, зависит от твоей активности. Тут нельзя делить на черное и белое. Важную роль играют время и обстоятельства. Спустя почти тридцать лет практики я стал экспертом в умении прислушиваться к тому, что говорит мое тело. Употребление правильных продуктов в правильных количествах в правильное время играет почти такую же важную роль, как и занятия спортом.

Одно из моих основных правил — не есть перед сном. Когда ты так делаешь, твои внутренние органы продолжают работать, переваривая пищу, и тело не дает тебе заснуть. Ты неизбежно будешь толстеть, а вечерние перекусы продолжают нарушать твой сон. По причине того, что лишняя еда остается в желудке, создается давление на нижнюю часть спины. И многие из моих знакомых, которые любят поесть перед сном, заканчивают тем, что зарабатывают себе жировые запасы на боках. Кому, черт подери, это понравится? Послушай, тело омолаживается и восстанавливается во сне, поэтому тебе необходим хороший отдых, — как часть твоего нового здорового режима, — иначе ничего не выйдет.

Покупать здоровую пищу — это здорово, но возможность готовить и есть свои собственные блюда является хорошим дополнением. Выброси все свои алюминиевые кастрюли и сковородки. И к чертям все это антипригарное дерьмо, оно ужасно ядовитое. Пользуйся железной посудой. Она никогда не приходит в негодность и прекрасно сохраняет тепло. В такой

посуде замечательно готовить, но самое главное — она обогащает твою пищу ценным железом. По данным исследований, 40% американцев не получают достаточное количество железа, поэтому такая посуда обязательно должна найти свое место на твоей кухне. А еще ты никогда не должен готовить пищу слишком долго. Блюда, которые ты готовишь, богаты ценными питательными веществами, поэтому не надо убивать термической или другой обработкой их еще до того, как они попадут на твою тарелку.

Дух

Прежде чем ты сделаешь выводы, хочу тебя предупредить, что я не собираюсь приводить в порядок твою ауру, одевать тебя в разноцветные хлопковые наряды и покупать сандалии, принимающие форму ноги. Но я чувствую, что мы, мужская часть человеческого рода, достаточно продвинулись в своем развитии для того, чтобы постичь принципы, о которых я тебе расскажу. Я надеюсь, ты — человек восприимчивый, потому что девчонки западают на парней, которые в ладах со своей духовной стороной.

Кстати говоря, занятия йогой и вегетарианские рестораны — лучшее место для того, чтобы встретить горячих цыпочек. Как-то раз в нью-йоркском спортзале я услышал рассказ одного паренька с ярко выраженным бруклинским акцентом. Он говорил своему другу: «Слышь, Фрэнки, эта телка на йоге была прямо передо мной в позе собаки мордой вниз, и, черт побери, видел бы ты эту задницу! Я такой, типа: “Привет”!» Надеюсь, дружище, ты не настолько поверхностный, но суть ты уловил.

Подумай вот о чем: если ты делаешь все для того, чтобы заботиться о своем теле и не уделяешь внимания духу, — энергии внутри тела, которая представляет собой то, чем мы по-настоящему

являемся, — то твой поиск счастья не увенчается успехом. Ты всегда будешь чувствовать себя так, будто тебе чего-то не хватает в жизни. В результате ты будешь искать вне себя что-то, что быстро решило бы твои проблемы — чудодейственное средство, которое привело бы твою жизнь в порядок и подарило тебе внутренний покой.

Вот тебе достаточно простая аналогия: что, если бы у тебя жила птичка, но ты бы заботился только о ее клетке? Чистил ее, полировал и так далее, но никогда бы не обращал внимания на потребности птички, которая живет внутри. Понимаешь, к чему я клоню?

Веды, что означает «знания», — древний индийский текст, из которого пошли все йогические учения. Этот текст учит нас тому, что дух контролирует наше эго, наш интеллект, наш разум, наши пять чувств и наше тело в целом. Ничто в этом материальном мире не может существовать без присутствия духа, который является нашей жизненной силой. Дух — это то, что наделяет тебя индивидуальностью, то, что привлекает людей друг к другу. И если мы решаем не воспринимать его, наше тело превращается в непривлекательный кусок дерьма. Я имею в виду, кто, черт подери, захочет тусоваться с мертвым телом... ну, кроме всяких убков-некрофилов?

Когда ты начнешь понимать ценность духа, ты сможешь лучше фокусироваться на своей миссии в жизни. Ты станешь менее невротичным и поймешь, что все хорошее требует времени. Жизнь — это марафон, а не спринт. Поэтому первое учение в йоге — медитация на слова “Aham Brahmasmi”, что значит «Я — дух».

Такие действия дают тебе новое видение жизни. Каждое живое существо обладает своим собственным духом, так какое право мы имеем посягать на жизнь животных? У тебя нет права убивать их просто потому, что тебе нравится есть их плоть или носить их мех. И если ты думаешь, что ежегодное убийство миллиардов

живых существ не влияет на нашу общую карму, тебе нужно проверить голову. Ты хочешь мира, но где мир для них? Правда заключается в том, что мы превратили эту планету в ад для животных. Отвлекись на секунду, представь себя на их месте и подумай, на какие кошмары мы их обрекаем.

ГЛАВА 10. ПОИСТИНЕ НЕУДОБНАЯ ПРАВДА

Несмотря на всю ту ложь, которую нам скармливают большой бизнес со своими подпевалами из правительств и ученых сообществ, люди, в конце концов, начинают прозревать и понимать, что с этой планетой не все в порядке. Нет сомнений в том, что дерьмо, которое мы выбрасываем в воздух, почву и океаны, плохо влияет на экологию.

Печально сознавать, что эти скользкие хлыщи от маркетинга пролезли в «зеленое» движение, продавая тысячи продуктов и книг. Конечно, некоторые из этих экологически чистых продуктов хороши — блин, да я сам их покупаю, — но большинство людей, стоящих за ними, это жадное до денег гондонье. Вот смотри: в одном из магазинов был красивый стенд «Стань зеленым», но 9 из 10 книг, которые на нем стояли и которые я просмотрел, не содержали в себе никакой информации о том, как веганство может спасти планету. В одной из книг даже было написано, что есть мясо — это нормально, в случае, если ты покупаешь его в мясной лавке, а не в супермаркете. Ээээмммм, НЕТ, ЧЕРТ ПОДЕРИ.

Выгодный оттенок зеленого

Для того чтобы что-то изменить, необходимо знать, что по-настоящему подразумевает под собой выражение «стать зеленым». До этого момента я рассказывал о том, как мясо и его токсины увечат твоё тело, но знаешь ли ты, что они делают с окружающей средой? Потребление мяса насилует Землю. Даже эти чертовы «Хэппи-милы» сеют разрушение по всей планете и ускоряют глобальное потепление.

В своей книге «Сельхозцид» доктор Майкл Фокс пишет следующее: «85% сельскохозяйственных земель США используются для производства кормов для животных, что в свою очередь связано с вырубкой лесов, уничтожением дикой фауны и ее вымиранием, снижением продуктивности почв из-за истощения запасов минералов и эрозии, загрязнением воды и истощением ее запасов, чрезмерными выпасами сельскохозяйственных животных и опустыниванием». В общем, ничего хорошего.

Барри Попкин, директор Междисциплинарного центра по лечению ожирения в Университете Северной Каролины в Чэпелл-Хилл, писал о том, какую пользу приносит обществу снижение количества потребляемого мяса, помимо того, что оно улучшает состояния здоровья самого человека. По причине того, что выращивание скота увеличивает выброс в атмосферу газов, вызывающих парниковый эффект, мистер Попкин надеется, что нации будут думать дважды, прежде чем выдавать субсидии сельскохозяйственным предприятиям, которые искажают цены и поддерживают питание, включающее мясо.

Леса рубятся по всей планете с ужасающей скоростью. Даже жизненно важные для Земли тропические леса рубят и выжигают для того, чтобы расчищать территории под пастбища для скота. Кстати, в документальном фильме Эла Гора «Неудобная правда», который выиграл «Оскар», сообщается, что 30% выбросов углекислого газа имеют своей причиной сжигание тропических лесов. Еще Гор сказал, что нам необходимо разграничивать правду и выдумку. Я не могу не согласиться с этими словами, но мне любопытно, как это он умудрился упустить из виду влияние промышленного скотоводства на глобальное потепление, особенно если учесть, что его семья занимается сельским хозяйством в течение нескольких поколений.

Семья Гора также выращивает табак, по поводу чего он сказал, что смог связать глобальное потепление с выбросами углекислого газа так же, как он связал смерть сестры от рака легких с тем фактом, что она курила с подросткового возраста. Что ж,

не останавливайтесь на этом, мистер Гор. Что вы, например, скажете о болезнях и загрязнениях, которые вызывает мясная индустрия? Мне кажутся ироничными ваши слова о том, что вы выросли в мире и спокойствии, в то время как тысячи коров, принадлежавших вашей семье, отправлялись на бойню.

Гор говорит, что мы должны внимательно анализировать данные по парниковым газам. Вы правы, мистер Гор. Астрономические цены на производство мяса напрямую связаны с избыточным сжиганием ископаемого топлива. Сейчас для того, чтобы получить полкило мяса требуется 8 килограммов зерна. Плюс, около 70% зерновых, которые выращиваются на территории США, используются для набора веса животными на пути к бойне. А еще задумайся на минутку о том, какое количество энергии затрачивается в процессе. Не забывай учитывать все оборудование на ферме, огромное количество воды для выращивания корма и животных, самолеты, используемые для разбрызгивания пестицидов и так далее.

Любой потребитель мяса, глядя на плакат «Стань зеленым» должен узнавать то, о чем написал Джереми Рифкин в книге «Что скрывается за говядиной» : «Сейчас в США для того, чтобы произвести полкило говядины, необходимо потратить 4 литра бензина. Для того чтобы обеспечивать говядиной среднестатистическую семью из четырех человек, требуется 1000 литров топлива в год. Когда это топливо сгорает, оно производит 2,5 тонны углекислого газа — столько средняя машина производит за шесть месяцев работы».

Потрясающе, неправда ли? И, кстати, не забывай обо всех нефтепродуктах (таких как пластик и пенопласт), используемых для производства упаковки для твоего мяса и о количестве отходов жизнедеятельности, которые производят миллионы животных на фермах. Если ты по-настоящему хочешь предотвратить глобальное потепление, тебе нужно глобально смотреть на вещи. Если ты продолжаешь поддерживать самых крупных отравителей и разрушителей экосистемы нашей планеты только потому, что

тебе нравится заглатывать части мертвых тел, то ты не часть решения. Нет, ты часть проблемы, слабачок.

Как я уже упоминал, нельзя забывать о том, что мы говорим лишь об индустрии производства мяса и изучаем то, как она разрушает планету. Существуют сотни, даже тысячи других химических компаний, которые выбрасывают ядовитые токсины и углекислый газ в воздух, почву и море. Воротилы большого бизнеса, загрязняющего окружающую среду — жадные, лживые выродки. Они до сих пор настаивают на утверждении о том, что планета вовсе не нагревается, и что их компании борются за очищение окружающей среды. Сделай себе одолжение и зайди на сайт www.Scorecard.org. Ты увидишь уровень загрязнений в разных частях страны, узнаешь, кто несет ответственность за эти загрязнения, и какие химикаты при этом задействованы. Окажи себе еще одну услугу — выясни, какое количество отходов жизнедеятельности животных не утилизируется должным образом. Цифра взорвет твой мозг, чувак.

Несмотря на то, что Эл Гор обладает некоторыми чертами, свойственными слабакам, я признаю, что он сделал несколько отличных замечаний в «Неудобной правде». В фильме рассказывается о том, как истеблишмент использует сомнения общества в качестве инструмента для изменения мышления людей. Большой бизнес пытается заткнуть ученых, которые говорят о глобальном потеплении, но у них нет никаких фактов, чтобы доказать неправоту исследователей. Они могут только пытаться сбить нас с толку, потому что, в конце концов, все сводится к всемогущему доллару, а не нашему здоровью.

Я был искренне удивлен, когда узнал, как поднимается температура и с какой скоростью тают ледниковые шапки. Факты неоспоримы: около 40% арктических льдов исчезнут к 2050 году. И даже в такой ситуации большинство из нас не задумывается о том, как изменить нашу жизнь таким образом, чтобы она положительно влияла на сохранение энергии. Я думаю, все мы заслужили по хорошему удар в жбан. Это помогло бы нам вернуться к реальности.

Когда я рассуждаю об избиениях, мне на ум приходит несколько знаменитостей, которыми с удовольствием съездил бы по сусалам. Эти позы от шоу-бизнеса и политики, которые посещают конференции «Остановим глобальное потепление!», «Положим конец мировому голоду!» или «Спасем людей Дарфура!», тратят по штуке баксов только на то, чтобы набить брюхо мясными обедами на этих беспонтовых мероприятиях. Мы никогда не победим мировой голод, если будем следовать их примеру.

Поиск альтернативных источников энергии и топлива очень важен; это так же просто, как приручить силу ветра или энергию солнечного света, или водить машину, которая работает на биологическом топливе. Но нам необходимо проанализировать тот факт, что потребление мяса и рыбы в богатых странах вроде США, Германии, Франции, Канады и Японии играет огромную роль в разрушении хрупкой экосистемы Земли. Все что нам остается, это следить за количеством ресурсов, которые мы прожигаем попусту, и за ущербом, наносимым каждый год нашей экологии.

Просто подумай об этом

Решение, которое сделает нашу планету более здоровой, проистекает из того, что мы, черт возьми, едим. Поэтому сейчас, чтобы испытать все возможные средства, я предлагаю взглянуть глубже на скрытую цену мировой диеты, включающей мясо.

Около 800 миллионов человек недоедают. Это значит, что их питание делает для них невозможным поддержание здорового образа жизни. Если существующая на сегодняшний день тенденция относительно употребления мяса сохранится до 2050 года, скот будет потреблять столько же земли, сколько необходимо для проживания 4 миллиардов человек. И если только США

сократит потребление мяса на 10%, у нас будет достаточно земли для выращивания миллионов тонн зерна. Потому что мы можем производить больше вегетарианских продуктов, используя те же ресурсы. Как я уже писал, мы тратим более 8 кг зерна на то, чтобы вырастить 500 г мяса. При этом необходимо всего лишь 500 г зерна, чтобы сделать 500 г хлеба. И, даже хуже: в то время как нам нужно 95 литров воды для того, чтобы вырастить полкило пшеницы, мы тратим более 20.000 литров воды на каждые полкило мяса.

Линда МакКартни, покойная жена Пола Маккартни и известная вегетарианка, выразила это лучше всех: «Если мы хотим справиться с проблемой мирового голода — а кто еще ответствен за нее, как не мы, живущие на этой планете, — нам нужно коллективно изменить направление потока продуктов с наших полей. Вместо того чтобы кормить зерном сельскохозяйственных животных, мы можем накормить мир, в случае, если это зерно будет уходить на производство продуктов питания для людей».

В книге «Диета для маленькой планеты» Фрэнсис Мур Лаппе повторяет прекрасные мысли Линды. Лаппе предлагает представить, как ты наслаждаешься огромным бифштексом, в то время как 50 человек в комнате сидят перед пустыми тарелками. Стоимости стейка хватило бы на то, чтобы наполнить кашей тарелки всех этих людей.

Даже документальный фильм Гора коснулся противоречия между этим поколением и Землей. Рост населения усилил давление на проблему обеспечения людей водой и пищей. Это давление можно облегчить глобальным переходом на веганскую диету.

Возможно, ты думаешь: «На хер этих голодающих уебков. Не нужно было заводить столько детей, если они не могут их прокормить». Не смейся, я на самом деле слышал, как люди говорили так, потягивая Budweiser и сплевывая табак мне под ноги. Но позволь мне сказать кое-что, умник ты мой: если ты уверен, что мясная промышленность не сношает и тебя тоже, то тебе лучше бы пораскинуть мозгами.

Мясная промышленность — это могущественная экономическая и политическая сила, но она настолько расточительна, что никогда не смогла бы держаться на плаву без субсидий государства, а эти субсидии выплачиваются из твоих кровных денег — из налогов, которые ты исправно платишь, порой даже не задумываясь об этом. Готов поспорить, скорее всего, ты даже не догадывался о том, до какой степени большинство правительств мира поддерживает мясную промышленность, поэтому давай поговорим об этом.

В статье New York Times несколько лет назад действия правительства США были названы «возмутительным и скандальным хищением богатства народа для проворачивания афер с мясной промышленностью». Сотни миллионов заплаченных американцами в качестве налогов долларов ежегодно спускаются в трубу для того, чтобы платить зарплаты некомпетентным инспекторам, уничтожать заболевших животных, складировать лишнее мясо, давать гарантии по кредитам, обеспечивать гранты; вплоть до того, что лишние \$100 миллионов тратятся на покупку мяса, чтобы травить наших детей в заведениях национальной системы образования.

К слову о школах. В феврале 2008 года было опубликовано видео, снятое скрытой камерой, в котором были показаны больные и искалеченные животные, которых толкал автопогрузчик на бойню в Северной Каролине. Это вызвало крупнейший отзыв мяса в истории Америки. Когда все было сказано и сделано, Министерство сельского хозяйства отозвало 64 миллиона килограммов говядины, включая 18 миллионов килограммов, которые предназначались для школьных программ. Массовый переход на вегетарианство не дал бы этим говнюкам из мясной промышленности тратить наши ресурсы впустую и помог бы нуждающимся.

И вот еще одна вещь, от которой меня тошнит. Слышал когда-нибудь о «пищевых пустынях»? Это районы, где живут малоимущие слои населения. В таких районах нет супермаркетов на протяжении многих километров. Однажды я смотрел передачу

про афроамериканского парня, который страдал от лишнего веса и пытался похудеть. Для этого он проходил пять-шесть километров каждый день. К сожалению, по причине того, что он жил в «пищевой пустыне», он никогда не находил супермаркет или лавку, где мог бы купить хотя бы яблоко. А знаешь, сколько раз он проходил мимо Mc'Donald's, Burger King или других ресторанов быстрого питания? Десятки. Как бедные люди в этой стране вообще могут выбирать, чем им питаться, если выбор уже сделан за них?

И не стоит удивляться количеству рекламы медицинских препаратов, встречающейся нам в сутки. Достаточно посмотреть вечерние новости на любом телеканале и сосчитать, сколько рекламных роликов о лекарствах ты увидишь. Правительство прикладывает руку к поддержанию мясной индустрии, которая отравляет тебя; а потом дружки этих политиков продают тебе дорогие лекарства, чтобы вылечить результаты такой отвратительной диеты. Это ебаное зло в чистейшем виде.

Сохрани окружающую среду (и себя)

Проживая в Нью-Йорке, я питаюсь в веганских ресторанах, еду в которых готовят из органических продуктов. Это такие места, как Angelica Kitchen, Candle 79, Caravan of dreams, Liquiteria, Bonobo's vegetarian и Pure food and vine. По пути я частенько встречаю Дензела Вашингтона, Бренди, Дейва Чепелла, Рассела Симмонса, Q-Tip и многих других афроамериканских знаменитостей. Дети центральной части города обожают этих людей, и я уверен, что если бы они начали рассказывать о преимуществах веганской диеты, они бы многого добились.

Фастфуд — это новый убийца, новый крэк, и я хочу, чтобы наши афроамериканские братья и сестры знали о том, что происходит. Афроамериканские сообщества отличаются самыми высокими

уровнями возникновения сердечнососудистых заболеваний, инсультов, диабета, ожирения и определенных видов рака. Я искренне верю в то, что губительные эффекты этих болезней можно минимизировать, изменив рацион.

Я уверен в том, что изменение диеты также снизило бы уровень преступности. Понимаешь, жестокость порождает жестокость, и если ты не сострадаешь животным или если ты не заботишься о том, что происходит в твоём организме, как ради всего святого ты будешь поступать с людьми?

Поэтому послушайте меня, преподобный Эл Шарптон . Вместо того, чтобы бегать тут и там и вопить всякую херню, не лучше ли отложить свой двойной гамбургер с сыром и въехать в происходящее? Вы можете ходить на все марши «Остановим жестокость!», какие вам только вздумается, но исправительные колонии все равно будут забиты афроамериканцами и ребятами из Южной Америки. Кстати говоря, тюрьмы США превратились в одну из крупнейших отраслей бизнеса.

Ты можешь думать, что я несу ахинею, но поверь мне, я не лгу. Я видел людей всех возрастов, которые полностью менялись после того, как ощущали на себе целебные свойства веганского питания. Я не шучу — отказ от мяса, рыбы, птицы, молока и яиц может изменить твою жизнь к лучшему. Это как день и ночь.

Что касается отношения к жестокости, то я исхожу из моего личного опыта. Я не парень со степенью по психологии, я пережил все это сам. Я рос в окружении жестокости. У меня был жестокий алкоголик-отец, который бил мою маму прямо у меня на глазах, когда я еще и ходить не научился. Семья, принявшая меня на воспитание, тоже была жестокой. Потом я рос в приюте для мальчиков, но ситуация и там не изменилась. Уже в 14 лет я был сам по себе, шатался по трущобам и гетто в 1970-е, когда Нью-Йорк считался самым опасным городом страны. Потом, в конце концов, меня посадили, и мне приходилось бороться за жизнь каждый чертов день.

До того, как я стал вегетарианцем, я был очень жестоким. Я пил и причинял всевозможный вред себе и другим. Но когда я перестал есть мясо, что-то изменилось. Для меня открылся новый мир. Я стал умиротворенным. Я узнал новые вещи, такие как йога, медитация и боевые искусства. Возможно, сейчас ты думаешь: «Да ну тебя на хуй... это мясо делало тебя жестоким?» Именно так, братан, и я тому живое доказательство.

А теперь давай ненадолго отложим в сторонку все вопросы о здоровье и окружающей среде, которые мы обсуждали. Ты когда-нибудь задумывался о жизни этих несчастных животных? В тесноте, в ужасных условиях, их мучают, они болеют и страдают, их перекармливают, уже не говоря о том, что пичкают гормонами, антибиотиками и другими лекарствами в течение всей жизни. Ты на самом деле хочешь есть мясо существа, с которым так обращались? Ты не думаешь о том, что поедание плоти беззащитного животного отразится не только на твоём здоровье? Я имею в виду твой разум и твоё сознание.

Я верю в карму и не сомневаюсь, что она страдает от ежегодного убийства миллиардов животных, приносит нам болезни и нарушает баланс на планете. Если ты станешь вегетарианцем, ты вовсе не станешь слабаком или трусом — это будет означать, что ты умеешь сострадать. Поверь мне, ты можешь быть сострадательным воином. Я много таких знаю.

Я прошу тебя залезть в интернет и посмотреть два фильма о судьбе животных, которые раскроют тебе глаза — «Цена бифштекса» и «Земляне». Мне все равно, насколько ты силен или сколько жестокости видел за свою жизнь, эти зверства поразят тебя до глубины души, не сомневайся. Но мясная промышленность никогда не захочет, чтобы ты смотрел такие фильмы. Конечно же, нет, блядь. Они хотят, чтобы ты ничего не знал о том, как производится мясо. Как однажды сказала Линда Маккартни, «если бы у боен были стеклянные стены, весь мир уже давно стал бы вегетарианским».

Не глупи

Нам необходимо развивать в себе сознательность, не говоря уже о сознательности молодого поколения. Дети — будущее планеты, и им нужно учиться уважать чувства и интересы других живых существ. Как я уже писал, я — живое тому доказательство. Если бы я не стал вегетарианцем — чем я частично обязан Полу Хадсону (H.R.) и Джею Дабли из всемирно известной хардкорпанк-команды Bad Brains, — я бы, наверное, умер, или в лучшем случае сидел в тюрьме. Большинство ребят, с которыми я бегал по Нью-Йорку, оказались не такими удачливыми, как я. Именно поэтому мне кажется необходимым делиться теми знаниями, которые я приобрел в течение жизни. Помогите следующему человеку в этой цепочке. Помогите растущему поколению землян узнать о том, как бесхребетные слабаки из большого бизнеса поступают с людьми, животными и планетой.

Мясная промышленность — одна из наименее управляемых индустрий в нашей стране, а Министерство сельского хозяйства ведет себя не так, словно состоит на службе у народа, а будто бы работает на побегушках у производителей мяса. Хочешь знать, почему? Политики, то есть те люди, которые создают и принимают законы, давно продались промышленникам. И кто может изменить это положение вещей? ТЫ.

ТЫ можешь остановить все это дерьмо, все болезни, всю жадность, весь голод, все загрязнение и всю ложь, делая мудрый выбор. ТЫ выбираешь товары, которые кладешь в продуктовую корзину, и ТЫ решаешь, что заказать на обед. ТЫ обладаешь силой. И эту силу нельзя игнорировать; именно эта сила лишает мерзавцев из мясной промышленности глубокого сна.

Мы не можем позволить, чтобы движение «Стань зеленым» так же кануло в небытие, как и другие хорошие идеи. Любая идея тускнеет, когда ее не поддерживают должным образом. Это движение тоже умрет, если мы не поймем, какой куш поставлен

на кон. От решений, которые мы принимаем сейчас, зависит жизнь будущих поколений. «Зеленое» мышление глобально, поэтому будь вдумчивым потребителем.

ГЛАВА 11.

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ

Для кого-то это уже повседневность, особенно для тех, кто начинает придерживаться настоящего, всеобъемлющего спортивного режима — и я использую слово «режим» не зря. Словарь Вебстера определяет режим как «систематический план, составленный для того, чтобы улучшать состояние здоровья пациента и поддерживать его». Но без дисциплины и последовательности систематический план бесполезен. От того, какую часть себя ты посвящаешь чему-то, напрямую зависит результат, который ты в итоге получишь. Неважно, идет речь о литературе, тренировках, межличностных отношениях или обучении чему-то: чем больше ты занимаешься, тем легче становится выполнение задачи. И помни, что яростное сомнение относительно чего-то стоящего обычно свидетельствует о глубокой потребности в этом.

Упражнения и питание стали моей второй натурой. Они представляют собой важную составляющую моего распорядка дня. Я люблю заниматься спортом и правильно питаться. Я обещаю, что, получив результаты, которые могут принести эти перемены, ты тоже полюбишь это. Относись сознательно к тому, что ты ешь, и пусть занятия спортом станут одним из ключевых моментов твоего дня. Тело — это средство передвижения, которое несет тебя по жизни, поэтому не надо недооценивать его и относиться к нему хуже, чем ты относился бы к своей машине, грузовику или мотоциклу.

Лично я избегаю мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц, кофе, алкоголя, наркотиков, смертельно вредных консервантов, табака и отношений, которые отравляют жизнь. Я никого не осуждаю —

просто я так живу. Это позволяет мне чувствовать себя хорошо. Вспомни аналогию: ты не можешь разжечь огонь под проливным дождем. Ты удивишься, чего ты можешь достичь силой своего разума. В книге «Силы мысли» Омраам Айванхов пишет: «Мы должны быть предельно внимательными, постоянно стараясь увериться в том, что наши действия идут на пользу всему миру. Это единственное, что имеет значение». Как я уже сказал, мы — мельчайшие микрокосмы огромной вселенной, и если мы будем улучшать каждый себя один за другим, планета исцелится. Я это гарантирую.

Несколько коротких советов, прежде чем мы начнем. Я постарался не усложнять упражнения. Но если ты в чем-то не уверен, зайти на сайт www.MeatIsForPussies.org. Там ты найдешь видео с упражнениями, которые не дадут тебе усомниться в том, что ты все делаешь правильно. Я даже отвечу на твои вопросы по электронной почте, либо направлю тебя к тому, кто сможет ответить.

Рецепты замечательных блюд и советы относительно питания ты найдешь в следующей главе.

И вот еще что: не пытайся быть Джо Коммандо и поднимать больше или бежать дальше, чем можешь. Ты только-только начал заниматься, поэтому не думай, что должен делать все, что я советую. Последнее, чего мне хочется, так это того, чтобы ты повредился.

И вот еще что. Бери с собой обед на работу, в школу или куда ты там ходишь. Если ты не будешь этого делать, девять шансов из десяти, что ты не справишься с режимом. Мы, блин, вышли на тропу войны с болезнями, и наша подготовка — это все. Разве стали бы бойцы отрядов спецназа начинать операцию без должного снаряжения? Ни хрена! Вот и тебе не следует.

Что ж, мы славно поболтали. А сейчас пришло время размять конечности. Как мы говорили в детстве, «пиздеть — не мешки ворочить». Удачи. Я знаю, ты справишься.

День 1: понедельник

День тяжелый, получи по помидорам!

ПОДЪЕМ

Сделай растяжку. Я даже не могу выразить, насколько важно делать растяжку перед каждым занятием. Сделай 25 приседаний, 25 отжиманий и два подхода легких сгибаний рук с гантелями. Потом побоксируй 15 минут — это заведет твой мотор.

ЗАВТРАК

Органическая овсянка, тост из цельнозернового хлеба с миндальным маслом и яблоко.

ОБЕД

Зеленый салат и натуральный, органический энергетический батончик (например, Vega Sequel) или коктейль. И возьми себе за правило НИКОГДА НЕ ПРОПУСКАТЬ ОБЕД. Мы хотим, чтобы мотор работал весь день, и небольшие, плотные по содержанию питательных веществ приемы пищи прекрасно с этим справятся.

ВЕЧЕР

Чтобы вывести с потом из организма все, что скопилось за день, тебе понадобятся легкие аэробные нагрузки. Прокатись на велике, сходи на пробежку или, может быть, даже поплавай. Не позволяй своему разуму сделать тебя слабаком. Он приведет тебе 30 причин, по которым ты не должен заниматься. НЕ СЛУШАЙ! Я гарантирую, что потом ты почувствуешь себя прекрасно.

УЖИН

Буррито с сейтаном и коричневым рисом, приготовленная на пару капуста с добавлением Bragg Liquid Aminos. Начни свою трапезу со стакана зеленого сока. Я советую тебе попробовать соки из капусты, шпината и других зеленых растений — они содержат большое количество хлорофилла.

День 2: вторник

Возможно, у тебя немного болят мышцы, но что с того? Вставай с кровати! Сдаваться — это не вариант... если ты не слабак, конечно.

ПОДЪЕМ

Начни с 10 минут кикбоксинга, пока хорошенько не пропотеешь. Потом подтянись 10 раз, сделай 35 приседаний и отожмись 35 раз. А теперь расслабься и позанимайся 15 минут йогой. Используй силу мысли для того, чтобы успокоить разум и подумать о своих целях в жизни.

ЗАВТРАК

Свежевыжатый апельсиновый сок (бутилированный отличается слишком высокой кислотностью) и скрэмбл из тофу с авокадо.

ЛАНЧ

Беганский бургер и зеленый салат с пригоршней миндаля. Рекомендую попробовать соус Annie's Goddess Dressing.

ВЕЧЕР

30 минут бега или упражнений на мини-батуте. Потом упражнения на пресс, которые перейдут в сгибание рук и отжимания с использованием легких гантель (два подхода по 15 раз каждый). Закончи тремя видами приседаний — верхними, нижними и наклонными (три подхода по 25 раз каждый). Потяни мышцы пресса. Очень немногие это делают, а это крайне важно.

УЖИН

Пригласи друзей на овощное суперагу с рисом басмати. Подай его с тайским салатом, теплым цельнозерновым багетом и подогретым оливковым маслом в качестве соуса.

День 3: среда

Взялся за гуж — не говори, что не дюж.

ПОДЪЕМ

Начни с 10 прыжков звездочкой, а потом проделай упражнения на растяжку из йоги. Хороший источник для быстрого ознакомления с упражнениями из йоги — YogaDownload.com. Потом сделай 100 приседаний (попробуй разные вариации) и 100 отжиманий (4 подхода по 25 раз).

ЗАВТРАК

Суперпитательный коктейль и подогретый рогалик из пророщенной пшеницы с арахисовым маслом и органическим джемом без сахара.

ОБЕД

Помнишь, что такое эспандер? Надеюсь, что да. Найди спокойное место и сделай два подхода по 15 сгибаний-разгибаний рук и жимов от плеч. Сделай пятиминутное упражнение на дыхание, чтобы успокоиться. А сейчас время поесть. Зеленый салат с кусочками авокадо, свежий зеленый сок или пырей и веганское чили.

ВЕЧЕР

Попробуй еще немного позаниматься йогой. Если у тебя есть любимая, пригласи ее присоединиться. Скажи ей что-нибудь приятное, поведай, почему связал с ней судьбу. Это прекрасно скажется на ваших отношениях и, скорее всего, у вас будет отличный, страстный секс сразу же после ужина, который вы приготовите вместе.

УЖИН

Обжаренный в масле сейтан и брокколи, поданные с кокосовым басмати или коричневым рисом.

День 4: четверг

День отдыха. Никаких упражнений сегодня, жеребец.

ЗАВТРАК

Свежевыжатый ананасовый сок и овсянка с изюмом и грецкими орехами. Съешь веганский кекс или бутерброд с миндальным маслом на ломтике хлеба из пророщенного зерна пшеницы.

ОБЕД

Коль скоро мы запасаемся углеводами, я называю это сильным обедом. Приготовь веганский бургер с цельнозерновой булочкой, салатом, помидором, зеленью и веганским майонезом. Подавать с коричневым рисом и тхиной.

УЖИН

Печеный ямс с органическим кленовым сиропом. На десерт — шарик кисло-сладкого тофу с квиной и свежавыжатым зеленым соком с яблоком или лимоном.

День 5: пятница

Слава богу, уже пятница!

ПОДЪЕМ

Хвалу господу можешь воспринять буквально, если хочешь. Встань на колени и возблаговари вселенную за то, что тебе дан еще один день на Земле, для того, чтобы изменить свою жизнь и жизнь других созданий. Лично я начинаю каждый день с молитвы. Съешь органический энергетический батончик и дуй в спортзал. Проведи там 25 минут на беговой дорожке или велотренажере. Пропотей хорошенько, дождись, пока сердцебиение не ускорится, и сделай растяжку для разогрева. А теперь выдай 4 подхода по 15 раз пресса на скамейке и столько же отжиманий без перерывов между ними. Закончи упражнениями на пресс, а потом сделай растяжку. Берегитесь его, люди!

ЗАВТРАК

Соевые сосиски и скрэмбл из тофу с кешью. Персики и соевый йогурт с отрубями.

ОБЕД

Сходи в веганское кафе. Если у них есть нечто подобное, закажи веганскую индюшку, суп, коричневый рис, бобы и овощи. Можешь все это перемешать. Хоть, блядь, на ушах стой!

ВЕЧЕР

Йога. Подумай о прошедшей неделе и о том, как ты себя чувствуешь. Похлопай себя по спине. Продолжай... ты заслужил это, брателло.

УЖИН

Зажги город вместе со своей половинкой. Сходите на красивый веганский ужин, а потом в кино или театр. Необязательно водить девушку выпить, чтобы она чувствовала себя особенной. Чувак, быть романтичным — круто. Это очень хорошо сказывается на отношениях.

День 6: суббота

Видишь, ты не заработал себе гипс в пятницу ночью и сегодня чувствуешь себя отлично.

ЗАВТРАК

Органические веганские вафли с кленовым сиропом на фруктозе

и миндальным маслом. Съешь пирожок с соевой сосиской и выпей 300 г белкового коктейля.

УПРАЖНЕНИЯ

У тебя выходные, поэтому покатайся часок на велике и подыши свежим воздухом. Если такой возможности нет, тренажерный зал тоже сойдет. Не поддавайся сомнениям относительно того, чтобы тренироваться в зале или дома. Выбери упражнения, которые тебе понравились в течение недели. Продумай их порядок. И небольшой совет: сначала продумай, а потом делай. Ты же не хочешь сидеть и размышлять, чем тебе заняться дальше. Оставайся в движении и поддерживай сердечный ритм.

ОБЕД

Веганское буррито с сейтаном и тофу под соусом тэрияки. Наслаждайся им с салатом из авокадо или помидоров.

УЖИН

Рисовая запеканка. Зеленые бобы в миндале с цельнозерновым французским хлебом и зеленым соком. После ужина сходи потанцевать. Хорошая цепочка упражнений и отжиг на танцполе обычно приводят к отжигу в постели.

День 7: воскресенье

Видишь, ты сделал это. Как я уже упоминал, самое тяжелое — начать.

ПОДЪЕМ

Начни с 15-минутной медитации. Потом — прыжки звездочкой, 50 отжиманий, сгибания рук с гантелями, упражнения для трицепсов и плечевого пресса. Сделай растяжку и отправляйся на часовую пробежку. Заставь себя. Закончи пятнадцатью минутами основных упражнений, которые ты для себя выбрал.

ЗАВТРАК

Горячая каша или хлопья из нескольких злаков и веганский кекс с миндальным маслом и джемом. Свежевыжатый яблочный, персиковый или имбирный сок.

ОБЕД

Суперпитательный коктейль и банан с веганским батончиком, содержащим большое количество клетчатки (мне нравится хрустящий батончик Clif Bar с арахисовым маслом). Попробуй выпивать по рюмке-другой сока пырея на протяжении всего дня.

УЖИН

Сделай свой последний за эту неделю прием пищи хорошим. Спагетти из цельнозерновой муки с соевыми сосисками или фрикадельками. Тосты из итальянского хлеба с оливковым маслом холодного отжима в качестве соуса и приготовленная на пару брокколи с Bragg Liquid Aminos. Не забудь про салат и зеленый сок.

Ты сделал это! Первая неделя закончилась, но это только начало.

ГЛАВА 12.

ЕШЬ ЗА ОБЕ ЩЕКИ

Теперь, когда я сбросил по бомбе в каждой главе, ты должен быть готовым к переменам в питании. (Примечание: если ты все еще не готов, немедленно обратись за психиатрической помощью). В любом случае, помни: еда — это еще не все. Существует множество других факторов, которые играют роль, когда речь идет о твоём здоровье и продолжительности жизни. Физические упражнения, чистая вода, солнце и позитивная психологическая установка — лишь немногие из них.

У меня есть позитивная психологическая установка, потому что я определился с целью в жизни. Я хочу сделать окружающих здоровыми, остановить убийство животных, накормить нуждающихся, спасти планету, победить невежество и помочь молодым — и все это до заката. Да, я много беру на себя, но какова твоя цель? Если ее у тебя нет, найди. Это может быть что угодно, даже что-то простое. Все начинается с мечты. Наверняка есть что-нибудь, к чему относишься так страстно, что это заставляет тебя утром вскакивать с постели. В идеале это должно быть что-то, что приносит пользу тебе и другим. Внеси свою лепту.

В этой главе ты найдешь список моих любимых блюд и продуктов. Они сотворят чудеса с твоим новоприобретенным здоровым образом жизни. Просмотри их все, но сначала убедись, что у тебя нет аллергий.

Помни, что чем больше мы стараемся концентрироваться и организовывать свою жизнь, — питаясь правильно, отказываясь от алкоголя и наркотиков, избегая стрессов и больше отдыхая, — тем больше пользы нам будут приносить натуральные продукты. Время, необходимое для того, чтобы собрать и применить полученные знания — это единственное препятствие, стоящее между тобой, твоим здоровьем и спокойствием разума.

Как пели Funkadelic еще в 1970-ом: «Освободи свой разум, и задница последует за ним».

Бублики от Alvarado St.

Бейглы (бублики) из пророщенной пшеницы, рядом с которыми обычные бейглы нервно курят в сторонке.

Annie's Goddess Dressing

Прекрасный на вкус соус на основе тхины с добавлением лимона, лука-скороды и петрушки. ЧУДО.

Bio-K+ CL1285 (без молока)

Живой, пробиотический продукт, который дарит твоему организму 50 миллиардов клеток активных, дружелюбных бактерий. Эта штука рулит! Ее можно найти в отделах с замороженными продуктами в магазинах здорового питания.

Bragg Apple Cider Vinegar

Нефильтрованный, не подвергавшийся термической обработке, непастеризованный и полностью органический яблочный уксус. Помогает решить проблемы с суставами и гибкостью, что позволит тебе стать настоящим монстром секса.

Bragg Liquid Aminos

Сертифицированный, не содержащий ГМО и глутена концентрат жидкого белка, добываемого из органически выращенных соевых бобов. Содержит все 16 аминокислот в надлежащих количествах. Добавляй понемногу в салаты, супы, рис и другие блюда.

Замороженные фрукты с ферм компании Cascadian

Свежие лучше, но органические фрукты этой марки мне очень нравятся в коктейлях.

Cellfood

Этот суперэнергетический концентрат минералов будет снабжать твой организм невообразимым количеством кислорода и питательных веществ. Добавка полностью натуральна и творит чудеса с выносливостью. Принимая ее, ты легко сможешь после работы идти в спортзал, зная, что еще и на кульбиты в постели силы останутся.

Зеленый чай Chi Tea Ultimate Tea

Этот суперантиоксидант снижает кровяное давление, борется с инфекциями и восхитителен на вкус. Обычно зеленый чай производят при использовании довольно вредных химикатов, но этот — полностью натуральный. Закажи его через интернет и скажи Тони из Chi Tea, что ты от Джона «Тромба».

Хлорелла

Зеленая водоросль, которая выводит из организма опасные токсины, укрепляет иммунную систему, помогает пищеварению и освежает дыхание. Сказанного, я считаю, достаточно.

Батончики Clif Bar

Clif Bar & Company с 1992 года производит энергетические батончики и другие натуральные и органические продукты для людей, ведущих активный образ жизни. Попробуй хрустящий батончик с арахисовым маслом — это нечто!

Crush Naturals

Прекрасный онлайн-ресурс, располагающий огромным выбором органических мегапродуктов и витаминов. Зайди на www.Crush-Naturals.com

Коллоидное серебро

Этот антибиотик борется с инфекциями путем укрепления твоего естественного иммунитета. Убедись в том, что употребляешь по-настоящему чистое вещество. Никогда не втирай его в кожу, если не хочешь посинеть.

Веганский сыр Daiya

Итальянская смесь хорошо подходит для пиццы, начос и лазаньи, а еще чеддер отличный. Лучшие веганские сыры на рынке.

E3Live

Замороженная, зелено-голубая водоросль с озера Кламат, Орегон. Отличный энергетик, очень помогает восстановиться после тренировок. Можешь спросить тех многих употребляющих E3Live триатлетов и других спортсменов, которым нужна высокая выносливость. Это просто **УДИВИТЕЛЬНО!**

Заменитель яиц Ener-G

Заменяет яйца во всех блюдах. Попробуй использовать его в выпечке.

Хлеб из пророщенной пшеницы

Замечателен на вкус с миндальным маслом, фруктами и орехами.

Фантастический тофу-скрэмбл

Еще раз скажи «нет» яйцам (также известным как куриная менструация). Смешай твердый тофу со свежими овощами и специями, и получишь прекрасное блюдо для позднего завтрака. Ознакомься с моим рецептом в Главе 13.

Льняное масло

Эта штука снижает уровень холестерина, облегчает работу кишечника и помогает бороться с воспалительными процессами суставов, почек и кожи. А еще она дает организму больше жирных кислот омега-3, чем рыбий жир, и, в отличие от рыбьего жира, на вкус не напоминает поцелуй с телкой, которая неделю не чистила зубы.

Вкусняшки от Gardein

Удивительно! Попробуй грудки по-тоскански, куриное филе, цыпленка или гуляш, крылышки баффало, хрустящие палочки и другие веганские варианты привычных блюд, и тогда тебе точно не придется думать о том, что тебе подсовывают половые губы, анальные отверстия и другие отходы боен, которыми ублюдки из мясной промышленности любят травить людей.

Эхинацея / желтокорень канадский

Чувствуешь себя измотанным из-за того, что отрывался все выходные? Не переживай. Эта штука отрезвит тебя и настроит на нужный лад.

Капуста огородная

Этот зеленый листовой овощ из семейства капустных — прекрасный источник кальция, железа, витамина А и хлорофилла. Она прекрасна на вкус в сыром, тушеном и маринованном в тамари (натуральный соевый соус) виде, как компонент рагу или в форме свежевыжатого сока наряду с шпинатом, морковкой или яблоком. Только слабаки избегают зеленых овощей.

Женьшень от фирмы L.A. Naturals

До невероятия мощный экстракт женьшеня. В Америке растет один из лучших видов женьшеня в мире, и покупатели приезжают со всей Азии, чтобы покупать его.

Лецитин

Эти соевые гранулы насыщены белком и прекрасно подходят для приготовления белковых коктейлей. Только приобретай лецитин без ГМО, а то у тебя может начаться рост дополнительных сосков. Кстати, порнозвезды используют лецитин для того, чтобы усилить взрывную волну спермы... если ты шаришь, о чем я.

Конопляное молоко

Простите, наркоши, но тут не будет никакой дури. Конопляное молоко прекрасно на вкус, не менее питательно и не наносит вреда окружающей среде. В нем даже содержится большое количество жирных кислот омега-3 и омега-6, магния и кальция. Это только мясо-молочная промышленность пытается убедить тебя в том, что стакан молока — единственный источник кальция.

МСМ (метилсульфонилметан)

Органическая сера, получаемая из океана. Позволяет тебе быть активным, одновременно защищая суставы.

New Chapter или Megafood Multivitamins

Никогда не прекращай принимать витамины. Эти — одни из лучших, они чудеснейшим образом воздействуют на организм.

Органические горячие и холодные каши от Nature's Path

На твой выбор уйма вкусных вариантов. Компания даже производит выпечку для детей. Дети — лучшее вложение денег, поэтому давай им только качественные продукты.

Органически выращенная зелень

Салат, шпинат и руккола — это лишь малая толика зеленых растений, которые очень важны для твоего здоровья. Их лучше всего употреблять в сыром виде или в виде сока. И снова, повышение температуры убивает питательные вещества, поэтому следи за тем, чтобы НИКОГДА не перегревать их.

Мороженое Purely Decadent

Органическое, веганское, не содержит трансжиров, бывает разных вкусов (кокос, вишня с ванилью, клубника, мята с шоколадом). Чего же ты ждешь?

Кверцетин

Содержится в вишне, клюкве и яблоках, как минимум. Обладает противовоспалительными, противоопухолевыми свойствами. Кроме того, считается, что кверцетин помогает бороться с раком.

Квиноя

Она легкая и мягкая, с ореховым привкусом. Женщины не могут устоять перед хорошим поваром. Скажи горячей цыпочке, с которой ты ходишь на йогу, что готовишь шарики кисло-сладкого тофу с квиноей (рецепт ищи в Главе 13), и, вот увидишь, этой ночью ты увидишь, как она стоит по-собачьи, дружище.

Сырые продукты

Проще говоря, неприготовленные, органически выращенные продукты — это природные целители. Они не подвергались термической обработке, которая разрушает важные ферменты, витамины и питательные вещества. Чем больше в твоём рационе сырых продуктов, тем лучше ты себя чувствуешь. Но предупреждаю на всякий случай: некоторые из самых ебнутых чудил очень любят ходить в сыроедческие рестораны, поэтому если планируешь туда наведываться, рекомендую брать еду навынос.

Морские водоросли

Насыщены витаминами и минералами, включая витамины А, В6, С, D и К, йод, кальций и калий. Красная водоросль, хидзики, араме, морская капуста, вакаме и нори содержат больше витамина А, чем морковь, и более высокий процент белка, чем молоко, рыба, птица и другие виды мяса. Хотя ты уже и так знаешь, что мясо — это для слабаков.

Сейтан

Грубо говоря, это мясо из пшеницы. Продается в замаринованном виде в магазинах здорового питания в секциях с охлажденными и замороженными продуктами. Если ты заменишь мясо сейтаном в рецепте рагу или буррито, ни одна чика перед тобой не устоит.

Приправы от Simply Organic

Огромный выбор необлученных продуктов. Специи — это ключ к приготовлению вкусного блюда.

Масла от Spectrum

Если ты любишь использовать разные масла при готовке и при этом жалуешь только те, которые обработаны естественными абсорбентами, попробуй продукцию этой фирмы.

Чистый кленовый сироп от Spring Tree

Простите меня, собравшиеся здесь сыроеды, но я все еще люблю иногда побаловать себя вафлями и блинами, а кленовый сироп для них — лучшая заправка. Любимым рецептом я поделюсь в Главе 13.

Древесно-корневой тоник от Sundial

Эликсир здоровья и выносливости. Очищает кровь и, как говорят на Ямайке, где этот тоник производится по древним традициям, «заставляет твой бамбук расти высоко, ман».

Sun Warrior

Этот веганский супербелковый порошок бывает с ванильным и шоколадным вкусами. Представляет собой универсальное средство от старения, которое прекрасно подходит для спортсменов и бодибилдеров.

Кусочки соевой индейки Tofurku Deli Slices

Прекрасны в сэндвичах для людей всех возрастов. Ешь с хлебом из органически выращенного зерна, веганским майонезом и соевым беконом.

Продукты Vega от Sequel Naturals

Эта фирма выпускает лучшие на вкус и самые питательные продукты из всех, что мне когда-либо встречались. Они одобрены чемпионом по триатлону по версии Ironman и марафонцем Бренданом Бразье. Причина заключается в том, что они РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ! Энергетические батончики Vega бывают с разными вкусами, так же как и порошки. Каждые 30 г содержит 14 г чистого белка, 24 витамина и минерала, антиоксиданты и многое другое. Если ты, фанатик тренировок, хочешь получить сверхдозу веганского белка, сочетай эти штуки с лецитином, конопляным молоком и органическими ягодами. Серия энергетических батончиков из цельных продуктов — лучшая.

Сейтан Westsoy Chicken Style

Отлично подходит для рагу, кебаба и всего остального.

Пырей

Кто рюмку пырея выпивает, тот у доктора не бывает. ДНК пырея близка к человеческой, он насыщен аминокислотами и витаминами. И да, он помогает добавить графита в твой карандаш, чувак.

Йохимбе

Эта трава известна как «природная виагра» — нужно ли добавить что-то?

И еще несколько вещей

Важно обзавестись системой фильтрации воды. Например, фильтры Brita ионизирует воду и очищают ее от смертельных токсинов, таких, как фтор. И еще, используй средства для уборки, которые не вредят окружающей среде. Biokleen — отличная компания, она предоставляет широкий выбор товаров для уборки чего угодно.

Но вернемся к еде. Существует множество других здоровых продуктов — их слишком много, чтобы перечислять здесь. Лично я стараюсь есть как можно больше сырой пищи и избегаю использовать в приготовлении консервированные или продающиеся в упаковке продукты. Такие продукты вредят окружающей среде и твоему телу. И все же, разумеется, лучше купить консервированный веганский суп или упакованный овощной бургер, чем поддерживать этих говнюков из мясной индустрии.

Я всегда использую органически выращенные овощи и фрукты и стараюсь покупать их недалеко от того места, где они растут.

Органическая продукция обычно дороже, но во многих городах есть кооперативы, занимающиеся ее продажей. Если ты покупаешь оптом и готовишь дома столько, сколько можешь, сострадательный стиль жизни может быть экономным. Просто проанализируй свой бюджет и быт. Ручаюсь, что если ты откажешься от кое-какого дерьма, на которое швыряешь деньги (фастфуд, сигареты, бухло, трава, стриптизерши), здоровое питание окажется намного дешевле.

По мере того, как ты будешь продвигаться по пути к идеальному антислабачеству, ты будешь узнавать, какие здоровые продукты тебе нравятся, а какие нет. Ешь то, что нравится, а остальное отправь в мусорное ведро. При любых заболеваниях сначала ищи природные средства лечения. Только убедись, что эти препараты органические и необлученные, иначе твой дрын может начать светиться в темноте.

ГЛАВА 13. РЕЦЕПТЫ

Эти рецепты созданы для того, чтобы убить твою зависимость от всеядного питания. Все перечисленные блюда прекрасны на вкус, и это вселяет в меня уверенность в том, что ты не будешь скучать по тому мерзкому дерьму, которое сейчас ешь. Я не могу заставить тебя придерживаться органических компонентов и специй. Используй хотя бы те, что прошли обработку радиацией. Питаться органическими продуктами будет дешевле, если ты начнешь покупать их (мелким) оптом и придерживаться недельного плана питания.

Если ты покупаешь продукты, которые не были выращены органически, убедись в том, что среди них нет тех, что входят в Грязную дюжину. Это персики, яблоки, нектарины, клубника, малина, вишня, груши, виноград, болгарский перец, сельдерей, шпинат и картофель. Они содержат самые высокие уровни ядовитых химических остатков пестицидов.

Помни, ты можешь расплатиться по счетам сейчас или позже, решать тебе. Я недавно посмотрел фильм «Корпорация “Еда”», в котором семья жаловалась на то, что питаться здоровой пищей очень дорого. Что ж, их выбор в виде фастфуда подарил им диабет второго типа и другие болезни. Лекарства, необходимые для того, чтобы справляться с болячками, обходятся им в сотни долларов каждый месяц. Если бы они тратили деньги на органические веганские продукты, у них никогда не было бы проблем со здоровьем.

Всегда старайся приготовить побольше, чтобы ты мог взять что-то с собой на работу, в школу или на тренировку. Если у тебя не получается готовить, значит, ты настраиваешь себя на провал, поэтому не попадайся в эту ловушку. Если у тебя есть семья, будь мужчиной и помоги домашним, научившись готовить. Это должно стать стилем жизни для тебя, для твоей половины, для твоих детей и для животных, которые живут с вами — вы все

вовлечены в это. Даже если ты питаешься здоровой пищей, невозможно позволить твоим детям уплетать хот-доги и другую ядовитую дрянь. Каждый хочет, чтобы его дети прожили долгую, счастливую жизнь, поэтому отучи их от этой отравы до того, как станет слишком поздно. Совместное приготовление пищи очень сближает, особенно когда оно не включает в себя использование частей тел замученных животных. В противном случае это то, что я называю кровавым праздником, плюс, это скверно сказывается на карме.

Кулинария станет приятной и легкой, как только ты ознакомишься с ее азами. Перед тем, как приступить, подготовься, выложив все, что тебе понадобится, прежде чем начать. Ты же не хочешь, как буйно помешанный, строгать овощи и отмерять дозировки, когда сковорода уже накалилась и стреляет брызгами кипящего масла. Давай обойдемся без хаоса на кухне. И еще раз: не пережаривай овощи — не уничтожай их питательную ценность!

Если делаешь салат, никогда не режь в него салат айсберг — используй зеленый салат-ромэн (в нем больше хлорофилла). Выбирая хлеб, отдавай предпочтение цельнозерновым багетам и итальянским батонам.

Убедись в том, что не пропустишь «Настоящую поваренную книгу для работяг», которая должна выйти в скором времени. В ней заключен весь мой кулинарный опыт за 30 лет и великолепные веганские рецепты самых разных блюд — салатов, закусок, супов, хлебов, основных блюд, десертов, коктейлей, соков и даже сырых блюд. Что бы ни пришло тебе в голову, в книге это есть. Я человек спортивный и привык к 12-часовому рабочему дню, так что поверь мне: эти рецепты созданы для парней (и девушек), которые хотят получать оптимальное количество питательных веществ в течение дня, а не однообразную, безликую баланду из картонной коробки.

Короткое замечание: настроение, с которым ты готовишь пищу, играет очень большую роль. Поэтому я считаю необходимым

вначале предложить мою пищу Богу, Вселенной, или как ты предпочитаешь называть высшую силу. Когда ты готовишь осознанно, пища напитывается мощным зарядом. Я и мои друзья пару раз даже захмелели от положительной энергии блюд, приготовленных таким образом.

Это не нью-эйджерская хрень, это говорит тебе реальный пацан. Мясоеды делают хорошее замечание, когда заявляют: «Ну, а ты убиваешь растения!» Это правда. Поэтому для того, чтобы питание не вредило карме, я произношу несколько мантр (молитв) над едой и предлагаю ее Богу перед тем, как начать есть.

Ты можешь придумать свои собственные формы благодарности или зайти на www.MeatIsForPussies.org и узнать, какие уже существуют.

Коричневый рис

Порции: 4-6

1 ½ чашки неприготовленного коричневого риса

3 чашки воды

1 чайная ложка морской соли

Высыпь рис в двухлитровую кастрюлю, залей водой. Накрой крышкой и вари на маленьком огне до тех пор, пока рис не станет мягким, а вода не испарится (около 40-45 минут).

Рис басмати

Этот рис родом из Индии и обладает пикантным вкусом. Можешь попробовать красный, коричневый или белый, все хороши на вкус. Вот мой любимый рецепт.

Порции: 4-6

2 чашки неприготовленного риса басмати

3 ½ чашки воды

1 чайная ложка куркумы

1 чайная ложка свежего, тертого имбиря (очищенного от кожуры)

1 чайная ложка семян тмина

1/3 чашка жареного кешью или фисташек

120 грамм замороженного гороха

½ чайной ложки семян черной горчицы

2 столовые ложки кокосового масла

2 чайные ложки морской соли

Промой рис и замочи на 15 минут. Потом пусть сохнет еще 15. Налей в кастрюлю воды, добавь туда соли и насыпь горох, прокипяти. Нагрей масло в кастрюле среднего размера и поджарь тмин и семена горчицы на среднем огне.

Когда семена тмина станут золотистыми, а семена горчицы лопнут, добавь имбирь и куркуму. Помешивай специи в течение 30 секунд, пока они не превратятся в однородную массу. Добавь рис и продолжай помешивать еще 2 минуты, чтобы рис и специи хорошо перемешались и слегка подрумянились. Налей кипящую воду в рис и добавь орехи. Помешай, потом закрой крышкой и выстави маленький огонь. Не поднимай крышку и не снимай кастрюлю с огня до тех пор, пока вода не испарится (примерно 18-20 минут).

Рис с кокосовым молоком

Этот рис хорошо подходит для приготовления любых блюд вроде рагу и в качестве гарнира к кисло-сладким шарикам тофу, рецепт которых я даю позже. Не бойся экспериментировать.

Порции: 4

2 чашки органического жасминового риса

2 чашки кокосового молока

1 $\frac{3}{4}$ чашки воды

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

$\frac{1}{2}$ чайной ложки кокосового масла

1 чайная ложка органического необработанного сахара

2 столовые ложки подсушенного кокоса для украшения

Смажь дно кастрюли маслом. Выложи рис, залей кокосовым молоком и водой, добавь соль. Поставь на средний огонь. Хорошо помешивай. Добавь сахар. Продолжай помешивать, пока вода и кокосовое молоко не начнут закипать. Когда смесь закипит, прекрати помешивать и выстави умеренно маленький огонь. Неплотно прикрой крышкой так, чтобы пар выходил. Готовь до тех пор, пока рис не впитает жидкость (примерно 15-20 минут).

Теперь выключи огонь, но оставь кастрюлю на плите. Плотнo закрой крышкой и дай настояться 5-10 минут или до тех пор, пока не будешь готов есть. От риса будет идти пар, он получится немного клейким. Укрась его подсушенной кокосовой стружкой.

Спагетти с веганскими фрикадельками

Это блюдо просто супер! Подавай с обычным салатом или тушеной брокколи, капустой или шпинатом. Большинство индийских лавочек располагают всеми необходимыми специями.

Порции: 4

450 грамм органической цельнозерновых макарон (готовь по рецепту, указанному на упаковке).

Соус

2 банки органического томатного соуса

6 спелых томатов, разрезанных на 8 частей

¼ чашки оливкового масла

2 столовые ложки кокосового масла

2 чайные ложки свежего, мелко нарезанного базилика

2 чайные ложки соли

½ ложки асафетиды

½ пудры куркумы

½ чайной ложки семян черной горчицы

1 маленький свежий, мелко нарезанный зеленый чили

1 чайная ложка черного перца

2 чайные ложки органической черной патоки

Нагрей масло на среднем огне. Добавь семена горчицы и обжаривай их в течение 45 секунд или до тех пор, пока они не лопнут. Добавь чили, базилик, молотые специи. Через минуту добавь нарезанные томаты. Готовь в течение пяти минут и помешивай, пока не получится густая паста из томатов и специй.

Добавь соус и доведи до кипения. Добавь патоку и готовь на медленном огне 30 минут.

Фрикадельки

2 чашки нашинкованной цветной капусты

2 чашки нашинкованной белокачанной капусты

1 ½ чашки нутовой муки

1 ½ чайной ложки молотого тмина

½ чайной ложки асафетиды

1 чайная ложка гарам масалы

½ чайной ложки молотого кориандра

½ чайной ложки куркумы

1 щепотка кайенского перца

1 масло для жарки (подсолнечное или любое другое)

Подогрей масло, но не позволяй ему задымиться. Тщательно перемешай все ингредиенты в миске. Сокот цветной и белокачанной капусты сделает смесь густой, вода тебе не понадобится. Сделай 24 фрикадельки, каждая около 2 см в диаметре. Проверь масло, положив небольшой кусочек «теста». Если кусочек плавает и зажаривается, масло готово. Жарь, пока фрикадельки не станут золотисто-коричневыми, на это уйдет около 10 минут для каждой партии. Откинь их на дуршлаг. Я обычно использую бумажные полотенца, чтобы они впитали лишнее масло.

Помести фрикадельки в соус и дай им напитаться в течение часа. Приготовь пасту и подай с соусом и фрикадельками.

Вот еще одна идея: приготовь несколько лишних фрикаделек и оставь в соусе на ночь. На следующий день разогрей и сделай бутерброды с соевым сыром и фрикадельками. Если у тебя есть гриль (у меня есть, но ни один кусок мяса никогда его не касался)

или бутербродница, можешь ими воспользоваться — хлеб станет поджаристым и хрустящим. Или ты можешь просто завернуть их в фольгу и положить в предварительно нагретую до 230°C (450°F) духовку на 20 минут. Чувак, это просто обалденно.

Сейтановое буррито с рисом басмати

Используй рецепт для риса басмати, который был приведен раньше. Можно подать с овощами, если хочешь. Ты можешь даже сделать чили по рецепту, который я дам позже — тем самым ты превратишь свое буррито во вкусную, супербелковую бомбу.

Порции: 4-6

500 г сейтана, нарезанного полосками

¼ чашки соуса San-J Sweet & Tangy Sauce или другого остро-сладкого соуса

2 столовые ложки кокосового масла

1 чайная ложка свежего, измельченного имбиря (очищенного от кожуры)

2 чашки соевого измельченного чеддера

1 чашка соевой сметаны

2 спелых нарезанных авокадо

2 средних нарезанных помидора

½ чашки мелко нарезанного красного болгарского перца

½ чашки мелко нарезанного зеленого болгарского перца

4-6 цельнозерновых тортилий

Прогрей духовку до 200°C. Нагрей масло и добавь в него имбирь. Спустя 30 секунд добавь сейтан. Готовь около 5 минут на среднем огне, пока он не станет равномерно золотистым. Добавь болгарский перец и готовь 2 минуты, пока он не станет мягким. Добавь соус. Перемешай сейтан и перец так, чтобы соус равномерно их покрыл. Сними с огня через три минуты.

Положи тортильи на плоскую поверхность и смажь их соевой сметаной. Добавь немного сейтаново-перечной смеси вместе с рисом, тертым веганским сыром и шпинатом. Сверни, край смажь сметаной. Помести буррито в смазанную маслом кастрюлю и поставь в духовку. Готовь около 30 минут, пока они не станут золотистыми. Подавай с томатами и авокадо.

Легкая сейтановая поджарка

Подавать с рисом, пастой, пшенкой или любыми другими злаками.

Порции: 4

400 грамм соевого гуляша

3 столовые ложки густого соевого соуса тамари

4 столовые ложки молотого арроурута

3 столовые ложки яблочного сидра

2 столовые ложки свежего лимонного сока

1 щепотка кайенского перца

2 столовые ложки кокосового масла

2 чашки нарезанной брокколи

2 столовые ложки очищенного и нарезанного имбиря

1 чашка капусты

1 чашка нашинкованной пекинской капусты

½ чашки нарезанных полосками красных болгарских перцев

½ чашки нарезанного полосками толщиной 2 см желтого кабачка

Для соуса смешай арроурут с ½ чашки воды и нагрей смесь на медленном огне. Когда загустеет, сними с огня и добавь тамари, лимонный сок, сидр и кайенский перец. Накрой крышкой. Нагрей масло на среднем огне. Обжаривай брокколи и имбирь в течение трех минут. Добавь овощи и сейтан. Готовь, пока овощи не станут мягкими. Сними с огня и добавь теплый соус. Подавать с гарниром, который ты выбрал.

Кисло – сладкие шарики тофу с квиной

Порции: 4

Шарики тофу

2 чашки твердого органического тофу (ну, или, по крайней мере, тофу без ГМО)

2 столовые ложки цельнозерновой пшеничной муки

½ чайной ложки соли

1 чашка свежего ананаса с соком (при необходимости используй консервированный, только без сахарного сиропа)

5 столовых ложек яблочного уксуса

3 столовые ложки сырого органического сахара

2 столовые ложки куркумы

1 столовая ложка кукурузного крахмала, смешанная с 1/3 чашки ананасового сока

1 масло для жарки

Выжми из тофу всю воду. Разомни в глубокой тарелке, добавь муку и соль. Сделай небольшие шарики и обжарь до золотисто-коричневого цвета. Просуши и отставь в сторонку. Теперь помести уксус, куркуму и ананасово-кукурузнокрахмальную смесь в большую кастрюлю или вок . Доведи до кипения и аккуратно помешивай, пока не загустеет. Добавь шарики тофу и ананас. Готовь еще 3-4 минуты.

Квиноя

1 чашка квинои

1 щепотка куркумы

½ чашки дробленого кешью

2 чашки воды

½ столовая ложка соли

Доведи смесь из воды, кешью, куркумы и соли до кипения. Добавь квиною, потом помешай и убавь огонь. Накрой крышкой и кипяти на слабом огне 10-15 минут, пока вода не испарится. Это блюдо прекрасно подходит к скандинавскому капустному салату, рецепт которого я дам ниже.

Пролетарское рагу

Это отличное, вкусное веганское рагу, насыщенное белком, витаминами и минералами. Прекрасно подходит к коричневому рису или салату, кукурузному хлебу или хлебу с толстой корочкой. Подсказка: не подавай раньше, чем на следующий день

после приготовления, чтобы специи впитались.

Порции: 6

5 столовых ложек кокосового масла

2 чашки очищенного и нарезанного кубиками картофеля

1 ½ чашки смешанных желтых и зеленых цуккини

1 ½ чашки нарезанной моркови

2 чашки нарезанных стручков зеленой фасоли

2 чашки цветков брокколи

1 чашка нашинкованной капусты

1 чашка измельченного шпината

2 чашки смешанных красной и желтой капусты

1 чашка обыкновенной фасоли, замоченной до мягкости

4 чашки воды

1 упаковка очень твердого тофу, нарезанного кубиками по 2 см

1 ½ искусственного куриного мяса

2 столовые ложки куркумы

1 ½ чайной ложки тимьяна

2 чайные ложки паприки

1 чайная ложка сухого базилика

1 чайная ложка молотого тмина

1 ½ чайной ложки асафетиды

1 ½ чайной ложки морской соли

½ чайной ложки кайенского перца

4 ложки цельнозерновой пшеничной муки

Возьми четырехлитровую кастрюлю и нагрей в ней три столовые ложки масла. Обжарь картофель, морковь и тимьян. Когда они станут немного мягче, добавь все, кроме фасоли обыкновенной. Когда все станет мягким, добавь фасоль и воду. Накрой крышкой и кипяти на медленном огне, периодически помешивая.

Пока все это готовится, возьми глубокую сковороду и нагрей оставшееся масло. Когда оно нагреется, добавь тофу и соевую курятину и готовь на умеренно маленьком огне. Обжарь со всех сторон и добавь 1 столовую ложку тамари. Продолжай готовить еще в течение двух минут и помешивай, чтобы ничего не подгорело. Теперь добавь то, что получилось, к овощам вместе с оставшимся тамари, специями и солью.

Теперь высыпи муку на сковороду и подрумянь ее. Только не дай сгореть. Возьми немного воды и медленно влей ее, чтобы получилась паста. Перемешивая, убедись, что не образовались комочки. Выложи пасту в кастрюлю, когда смесь закипит. Кипяти на медленном огне до тех пор, пока овощи не станут мягкими. На готовность проверяй вилкой, а не зубами. Если ты проткнул фасоль, а она твердовата и сухая внутри, продолжай готовить.

Чили с кукурузным хлебом

Подавай с тушеной капустой или брокколи. Это здоровый и вкусный кулинарный хит!

Чили

Порции: 4-6

2 чашки неприготовленной фасоли

8 чашек воды

- 1 чашка нарезанного кубиками сейтана
- 1 чашка нарезанного соевого мяса
- 3 чашки спелых помидоров (предварительно разомни их)
- 3 столовые ложки кокосового масла
- 3 лавровых листа
- 1 чашка нарезанного зеленого перца
- 2 свежих мелко нарезанных зеленых перца чили
- 1 чашка нарезанной моркови
- 1 чайная ложка базилика
- 1 ½ чайной ложки орегано
- 1 ½ чайной ложки семян тмина
- ½ чайной ложки молотого кориандра
- ¼ чайной ложки кайенского перца
- 1 чайная ложка асафетиды
- 2 чайные ложки морской соли
- ½ чашки соевой сметаны

Замочи фасоль на 7 часов. Доведи до кипения в четырехлитровой кастрюле. Накрой крышкой и кипяти на медленном огне, пока они не станут мягкими (примерно два часа). Добавь соевое мясо, помидоры и лавровый лист, накрой крышкой и готовь еще 30 минут. А теперь секрет хорошего чили: специи. Нагрей масло в глубокой сковороде и обжаривай сейтан, зеленый перец, чили, морковь, базилик, асафетиду, орегано, тмин, кориандр и молотый чили до тех пор, пока сейтан не обжарится равномерно. Добавь эту смесь к фасоли, приправь солью и кайенским перцем. Каждую порцию укрась сметаной.

Кукурузный хлеб

Порции: 8

1 чашка кукурузной муки

½ чашки цельнозерновой пшеничной муки

½ чашки неотбеленной белой муки

2 чайные ложки разрыхлителя

1 чашка соевого молока

¼ чашки оливкового масла

¼ чашки кленового сиропа

½ чайной ложки морской соли

½ чашки обжаренных зеленых и красных болгарских перцев (по желанию)

Нагрей духовку до 175°C. Смажь маслом форму для выпечки. Возьми две глубокие тарелки. В первой смешай кукурузную муку, пшеничную муку, белую муку и разрыхлитель. Во второй смешай соевое молоко, оливковое масло, кленовый сироп и морскую соль. Потом смешай все это в одной большой миске и добавь обжаренные перцы, если ты решил включить их в блюдо. Не переусердствуй, жеребчик.

Вылей это в форму для выпечки, и выпекай примерно 25 минут. Остуди. Нарезь и подай с чили. Или можешь сделать как настоящий ковбой — брось хлеб на сухую сковородку и обжарь до золотистой корочки.

Шашлык из тофу

Приготовься взглянуть на тофу совершенно по-другому. Я подаю это блюдо с картофельным пюре или бататом, тушеной листовой капустой, отварной кукурузой в початках, капелькой Bragg Liquid Aminos и заменителем сливочного масла от Earth Balance или другим растительным маргарином.

Порции: 4

450 г твердого тофу

2 столовые ложки кокосового масла

1 чайная ложка асафетиды

2 зубчика очищенного и мелко нарезанного чеснока

$\frac{1}{4}$ чайной ложки очищенного от семян и измельченного острого перца

$\frac{1}{4}$ чайной ложки тимьяна

1 щепотка гарам масалы

$\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы

$\frac{1}{2}$ чайной ложки имбиря, очищенного и измельченного

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

$\frac{1}{4}$ чашки сиропа агавы

$\frac{1}{2}$ чашки воды

$\frac{1}{4}$ чашки ананасового сока

1 чайная ложка свежего лимонного сока

1 чайная ложка органической коричневой горчицы

1 щепотка ямайского перца

Нагрей духовку до 175°C. нарежь тофу ломтиками толщиной 0,5 см. Слегка обжарь его на одной столовой ложке масла и отставь в сторону. В оставшемся масле обжаривай чеснок и острый перец в течение 1 минуты на умеренно маленьком огне. Добавь оставшиеся ингредиенты и перемешивай их, пока масса не станет однородной. Затем выложи тофу на непригорающую форму и распредели смесь по кусочкам тофу, убедившись в том, что все они покрыты равномерно. Запекай 15-20 минут.

Запеканка из соевой курицы и риса

Это блюдо богато питательными веществами, да и слюнки от него текут будь здоров. Я посадил многих мясоедов-неандертальцев на веганство с его помощью.

Порции: 4

4 чашки приготовленного риса басмати

2 чашки нарезанной полосками по 2 см соевой курятины

1 ½ соцветий брокколи

1 морковь

3 помидора

1 пучок шпината

1 ½ чашки тертого веганского чеддара

½ чашки веганских итальянских смешанных сыров

¼ чашки панировочных сухарей

2 столовые ложки кунжутного масла

¼ чашки оливкового масла холодного отжима

1 ½ столовые ложки кунжутного масла

½ чайной ложки асафетиды

1 чайная ложка семян черной горчицы

½ чайной ложки молотого тмина

2 чайные ложки дрожжей

½ чайной ложки куркумы

1 чайная ложка соли

¼ чайной ложки черного перца

Нагрей духовку до 175°C. Нагрей кунжутное масло в небольшой кастрюле, подсуши соевые полоски так, чтобы они были хрустящими со всех сторон, но все еще нежными (4-5 минут на среднем огне). Отставь в сторонку. Пропарь брокколи и морковь. В отдельной миске смешай дрожжи и сыры, чтобы получилась однородная масса. Нагрей оливковое масло в глубокой сковороде и добавь семена горчицы. Когда они лопнут, добавь тмин, асафетиду, куркуму и помидоры. Обжаривай в течение пяти минут, помешивая время от времени, чтобы томаты пропитались специями. Добавь шпинат и готовь еще три минуты.

В большой миске смешай рис, курицу и овощи. Добавь соль и панировочные сухари. Добавь смесь сыров, но не все — отложи чуть-чуть на потом. Не перемешивай ингредиенты слишком тщательно. Помести все в двухлитровую кастрюлю и посыпь сверху оставшимися сырами. Накрой крышкой и запекай 15 минут. Сними крышку и запекай еще 10 минут.

Зеленый салат с соусом из уксуса и оливкового масла

Порции: 4-6

2 головки салата-ромэн

1 чашка измельченного шпината

1 небольшая тертая свекла

2 тертые морковки

1 чашка нашинкованной красной капусты

2 чашки ростков семян подсолнуха

1/3 чашки свежих грецких орехов

1/3 чашки жареных семян тыквы

1/3 чашки полосок нори (это супербелок и железо)

Заправка

½ чашки яблочного сидра

¼ чашки рисового уксуса

2 столовые ложки мирина

2 столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка оливкового масла

Скрэмбл из тофу с соевыми сосисками

Отличный заменитель всех тех ужасных завтраков из яиц и сосисок, которые забивают твои артерии и крадут у тебя энергию. Индийские специи очень полезны для здоровья, а куркума — известный борец с раком. Убедись, что в сосисках нет яичного белка.

Забрось сосиски в небольшую кастрюльку вместе с ложкой кокосового масла, асафетидой и черным перцем. Обваляй сосиски в специях, чтобы они пропитались. Обжарь их до золотисто-коричневого цвета. Не пережарь, а то они будут сухими и невкусными. А теперь приступим к болтунье из тофу.

Порции: 4-6

3 столовые ложки кокосового масла

2 пакета смеси Fantastic Tofu Scrambler Seasoming Mix

2 пачки твердого, тщательно измельченного тофу по 450 г

1 чашка тертого веганского чеддара

1 чашка соцветий брокколи

2 чашки промытого и отделенного от стеблей шпината

1 ½ чашки разделенной на соцветия цветной капусты

½ чашки зеленых цукини

½ чашки несоленых сердцевин артишока (если используешь маринованные, отожми лишнюю жидкость)

½ чашки красных болгарских перцев

½ чашки сырого толченого кешью

1 чайная ложка семян черной горчицы

2 чайные ложки молотого тмина

1 чайная ложка семян пажитника семенного (шамбалы)

1 чайная ложка асафетиды

1 чайная ложка куркумы

1 щепотка гарам масалы

1 щепотка черного перца

1 столовая ложка морской соли (больше, если нужно)

2 сухих красных перца чили

½ чашки соевой сметаны

Нагрей масло на сковороде, выложи чили. Дай им прожариться 30 секунд и добавь семена горчицы. Когда горчица начнет лопаться, добавь семена шамбалы, куркуму, асафетиду, молотый тмин, гарам масалу, черный перец и соль. Прожарь специи в течение 45 секунд, постоянно помешивая. Добавь кешью и цветную капусту и обжаривай их на среднем огне 1 минуту. Потом добавь все овощи, кроме шпината, помешай и накрой крышкой. Дай им прожариться в течение пяти минут.

Когда овощи станут более мягкими, добавь Tofu Scrambler Mix, тофу и столовую ложку воды. Перемешай все и готовь 7 минут. Добавь шпинат и перемешай. Добавь соевый сыр и дай ему расплавиться. Порции укрась соевой сметаной.

Чтобы сделать тофу-скрэмбл душистым, нагрей духовку до 175°C. Возьми пищевую фольгу и посыпь ее соевым сыром. На него положи готовый скрэмбл, заверни и положи в духовку на 15 минут. Достань, выложи на тарелку и укрась сверху соевой сметаной и чатни из тамаринда.

Вафли или блинчики

Если у тебя нет вафельницы, просто сделай блинчики. Заткни мясоедские хавальники, говорящие: «Ты — веган? А что ты ешь на завтрак, овсянку?», приготовив блинчики со скрэмблом из тофу.

Порции: 4-6

Вафли

2 ½ чашки органической муки

1 чайная ложка разрыхлителя

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка корицы

2 чашки соевого молока

1 чашка подсолнечного масла

4 чайные ложки заменителя яиц Ener-G

8 столовых ложек воды

1 заменитель сливочного масла (растительный маргарин)

1 органический кленовый сироп (в неорганическом могут присутствовать вредные химикаты)

Нагрей вафельницу и обжаривай вафли до тех пор, пока края не станут золотисто-коричневыми, и вафли не начнут прилипать. Растопи на каждой немного масла и добавь кленового сиропа.

Ягодный компот

Порции: 4-6

2 чашки различных ягод

1/3 чашки сиропа агавы или органического сахара

¼ чашки воды

Смешай муку, разрыхлитель, соль и корицу в большой глубокой тарелке. Добавь молоко и масло в смесь. В отдельной миске смешай заменитель яиц с водой, пока не начнет пениться (около 30 секунд). Добавь сухие ингредиенты. Накрой и дай осесть. В маленькой кастрюле залей ягоды водой, поставь на очень маленький огонь и подожди, пока ягоды не превратятся в однородную, густую массу (это займет около 20 минут). Сними с огня и дай остыть.

Энергетический зеленый сок

Помни: сок окисляется и теряет свою питательную ценность с каждой минутой, поэтому всегда выпивай его сразу же. Никогда не очищай овощи от кожуры! Множество питательных веществ содержится именно в ней. Просто хорошо отмой овощи щеткой. И да, обзаведись фильтром для воды.

Порции: 2

10 больших морковок

1 яблоко, порезанное на 8 частей

1 пригоршня петрушки

1 чашка шпината

3 стебля сельдерея

Супекоктейль

Порции: 2

2 чашки конопляного молока (если брать конкретно Living Harvest Hempmilk, то с ванильным вкусом вообще улет!)

2 ложки смеси Vega Complete Whole Food Health Optimizer

1 столовая ложка смеси Sun Warrior Activated Barley

2 столовые ложки гранул лецитина

1 столовая ложка миндального масла

1 чашка замороженной голубики (или других ягод)

Ягодно — персиковый хрустящий пирог

Если для персиков не сезон, используй груши. Попробуй его с соевым мороженым, но только если собираешься на тренировку на следующий день.

3 чашки мелко нарезанных персиков

1 чашка свежей голубики

1 чашка свежей черники

1 чашка свежей малины

2 столовые ложки лимонного сока

1 чашка заменителя сливочного масла

½ чашки яблочного сока

3 столовые ложки кленового сиропа

¼ чашки измельченного грецкого ореха

¼ чашки измельченного ореха пекан

1 чайная ложка ванилина (не экстракта ванили)

4 чашки геркулеса

1 ½ чашки цельнозерновой пшеничной муки

1 чайная ложка гвоздичного перца

½ ложки соли

Нагрей духовку до 200°C. Помести персики в миску и залей лимонным соком. Добавь ягоды и аккуратно перемешай. Дай осесть. В кастрюле растопи растительный маргарин на медленном огне. Добавь яблочный сок и кленовый сироп. Все оставшиеся ингредиенты смешай в другой миске. Затем добавь содержимое кастрюли и тщательно перемешай. Половину смеси вылей в форму для выпечки (размерами примерно 18x26). Выложи фрукты. Теперь распредели оставшуюся смесь по фруктам и выпекай 35 минут, пока корочка не станет золотисто-коричневой. Дай пирогу остыть (на это уйдет примерно час) и подавай теплым.

Печенье с арахисовым маслом

Порции: 20-24 печенюшки

1 1/3 чашки арахисового масла

5 столовых ложек кленового сиропа

2/3 чашки сиропа агавы

2/3 чашки заменителя сливочного масла

1 чайная ложка ванилина

1 1/3 чашки неотбеленной белой муки

1 1/3 чашки цельнозерновой муки

2/3 чашки хлопьев плодов рожкового дерева

1/2 чайной ложки морской соли

Нагрей духовку до 175°C. В миске перемешивай арахисовое масло, кленовый сироп, агаву, масло и ванилин, пока масса не станет однородной. В отдельной миске смешай муку и соль. Соедини смеси и добавь хлопья рожкового дерева. Поставь в холодильник на полчаса. Сделай 20-24 шарика из теста, сожми, чтобы получились плоские печенюшки. Размести их на непригорающей форме. Выпекай 15 минут, пока не зарумянятся по краям. Немного охлади и наслаждайся.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Нам говорят, что нужно принимать лекарства от любых недугов. Чувствуешь беспокойство? Выпей таблетку! Высокое давление? Выпей таблетку! Депрессия? Не переживай, только выпей еще таблетку. Такое чувство, что у них есть таблетки на все случаи жизни... в отличие от способов вылечить человека.

Третий закон Ньютона гласит, что на каждое действие есть равная и противоположная реакция, поэтому отдавай себе отчет в каждом шаге, который ты делаешь в этом мире. Если каждый из нас начнет меняться и ассоциировать себя с общностью всех элементов вселенной, мы сможем изменить эту планету к лучшему. И тогда люди с мышлением динозавров, правящие Землей сегодня, вымрут, так же, как наши предки — и эра их царствования останется лишь меткой во времени, коротким отрезком, на протяжении которого человечество контролировала кучка наиболее невежественных слабаков.

Известный английский писатель Герберт Уэллс писал о вегетарианстве в книге «Современная Утопия», его видении будущего мира: «В мире Утопии нет мяса. Раньше было. Но теперь мы не можем выносить мысль о скотобойнях. И среди повсеместно образованного и имеющего аналогичный уровень физического изящества населения практически невозможно найти того, кто кромсал бы мертвого быка или свинью. Мы не решали вопрос необходимости поедания мяса для нашего здоровья. Мы руководствовались другим аспектом. Я до сих пор помню, как еще мальчишкой веселился по поводу закрытия последней скотобойни».

Русский философ Лев Толстой стал вегетарианцем в 1885 году. Он чувствовал, что естественное развитие жестокости в обществе начинается с убийства животных и, в конце концов, приводит к войне. Аминь, брат. Это называется карма — жестокость

порождает жестокость. Конечно, все мы хотим добра, но ты обманываешь себя, если думаешь, что мир на планете воцарится хотя бы на секунду, пока мы не перестанем убивать миллиарды животных ежегодно.

Махатма Ганди написал пять книг о вегетарианстве и сказал очень много глубоких вещей на эту тему: «Я считаю плоть неподходящей пищей для человека. Мы ошибаемся, когда подражаем существам с более низким развитием, при этом настаивая на своем превосходстве». Он добавил: «Я чувствую, что духовный прогресс на самом деле требует на определенной стадии отказа от убийства живых существ, к которому мы прибегаем ради удовлетворения наших телесных потребностей».

Доктор наук Фред Биши — еще один человек, с трудами которого стоит ознакомиться. За свою удивительную жизнь Фред пробежал 18 марафонов, два ультрамарафона и занимался олимпийской тяжелой атлетикой; но это не самые выдающиеся его достижения. Он получил степень по диетологии и излечил 35 тысяч человек со всего мира. Он даже сотрудничал с мировой коалицией докторов, которые боролись с различными болезнями естественными способами и предотвращали их возвращение.

Ну, и наконец, исходя из моего личного опыта, я верю, что переход на веганскую диету спас меня от криминального промысла и наркотической зависимости и даже от повторения ошибок моего отца и друзей. Перспективы моей жизни изменились, когда я перестал поддерживать индустрию, которая пытается, убивает и эксплуатирует животных. Повторюсь, жестокость порождает жестокость.

Употребление мяса воздействует на каждый аспект жизни на нашей планете. Когда мне перевалило за 45, моей целью стало передать знания, которое я приобрел в течение жизни всем, кто захочет их принять. Восприимчивость — первый шаг в этом процессе, и я надеюсь, что то, что ты узнал, убедит тебя в необходимости действий.

Больше всего я надеюсь, что ты станешь здоровым. Мы можем воплотить в реальность утопию Уэллса, но для этого необходимо серьезно относиться к выбросам углекислого газа. И нашим кармическим выбросам.

Как потребители, мы обладаем силой, и эта сила — наш выбор. Мы можем создать лучшую жизнь для себя, наших любимых и нашей планеты, но для этого нужно, чтобы мы делали правильный выбор день за днем. Поэтому давай соберем воедино нашу коллективную энергию и спровоцируем радикальные перемены. Давай оставим планету нашим потомкам в лучшем виде, чем она нам досталась. У НАС ЕСТЬ СИЛА.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Прежде всего, выключи тупые реалити- и ток-шоу. Выбрось порно-журналы, выпусти из рук свой болт и начни ЧИТАТЬ. Невежество — это точно для слабаков.

Здесь приведен список некоторых моих любимых книг. Пожалуйста, помни, что, несмотря на то, что некоторые из названий содержат в себе слово «диета», они не имеют ни малейшего отношения к тому дерьму для додиков, которым страдают люди, желающие похудеть.

Книги

1. Фред Биши, «Твое здоровое путешествие» — Fred Bisci, “Your Healthy Journey”
2. Чери Кэлбом, «Соки для жизни» — Cherie Calbom, “Juicing for Life”
3. Энн Вигмор , «Книга пырея» — Ann Wigmore, “The Wheatgrass Book”
4. Викторас Кульвинскас, «Выживание в XXI веке» — Viktoras Kulvinskas, “Survival in the Twenty First Century”
3. Рори Фридман и Ким Барнуин, «Я худая. Я красивая. И я стерва», «Тощий мерзавец» — Rory Freedman & Kim Barnouin, “Skinny Bitch” , “Skinny Bastard”
5. Джонатан Сафран Фоер, «Поедание животных» — Jonathan Safran Foer, “Eating Animals”
6. Рип Эссельстин, «Пожарная диета» — Rip Esselstyn, “The Engine 2 Diet”

7. Джереми Рифкин, «Что скрывается за говядиной» — Jeremy Rifkin, “Beyond beef”
8. Алисия Сильверстоун, «Добрая диета» — Alicia Silverston, “The Kind Diet”
9. Майкл У. Фокс, «Сельхозцид» — Michael W. Fox, “Agricide”
10. Бхактиведанта Свами Прабхупада, Бхагават-гита как она есть — Bhaktivedanta Swami Prabhupada, “Bhagavat-Gita As It Is”
11. Уильям Энгдаль, «Семена разрушения», — William F. Engdahl, “Seeds of Destruction”
12. Алек Джемисон, «Великая детоксификационная диета Америки» — Alex Jamieson, “The Great American Detox Diet”
13. Говард Ф. Лиман, «Безумный ковбой» — Howard F. Lyman, “Mad cowboy”
14. Стив Мейеровиц, «Соковое голодание и детоксикация» — Steve Meyerowitz, “Juice fasting and detoxification”
15. Габриель Казенз, «Сознательное питание» — Gabriel Cousens, “Conscious eating”
- Дэвид Вулф, «Успешная система питания энергией солнца» — David Wolfe, “The Sunfood Diet Success System”
16. Джон Маккейб, «Жизнь на солнечной пище» — John McCabe, “The sunfood living”,
17. Ринн Берри, «Пища богов» — Rynn Berry, “Food for the Gods”
18. Джон Роббинс, «Диета для Новой Америки» — John Robbins, “Diet for a New America”
19. Эрик Шлоссер, «Нация фастфуда» — Eric Schlosser, “Fast Food Nation”
20. Джон Йамуяннис, «Фтор, фактор старения» — John Yiamouyiannis, “Fluoride the Aging Factor”

21. Т. Колин Кэмпбелл, «Изучение Китая» — T. Colin Campbell, “The China Study”
22. Брендан Бразье, «Процветай», «Диета для процветания» — Brendan Brazier, “Thrive”, “The Thrive Diet”
23. Майк Малер, «Живи агрессивно» — Mike Mahler, “Live Life Agressively”
24. Роберт Чик, «Веган-бодибилдинг и фитнес» — Robert Cheeke, “Vegan Bodybuilding and Fitness”
25. Джеймс Дюк, «Зеленая аптека» — James Duke, “The Green Pharmacy”
26. Роберт О. Янг и Шелли Редфорд Янг, «Чудо кислотно-щелочного баланса», «Чудо кислотно-щелочного баланса для диабета» — Robert O. Young & Shelley Redford Young, “The pH Miracle”, “The pH Miracle for Diabetes”
27. Филлис А. Болч, «Рецепт лечения питанием» — Phyllis A. Balch, “Presccription for Nutritional Healing”
28. У. Джон Даймонд, «Диагноз -рак» — W. John Diamond, “Cancer Diagnosis”
29. Скотт Типс, «Кодекс качества пищи» — Scott Tips, “Codex Alimentarius”
30. Джордан С. Рубин, «Пациент лечит себя сам» — Jordan S. Rubin, “Patient Heal Thyself”
31. Джон Хоули, «Вегетарианские рестораны и магазины натуральных продуктов в США» — John Howley, “Vegetarian Restaurants and Natural Food Stores in the U.S.”

Поваренные книги

Люди постоянно просят меня посоветовать поваренные книги, потому что, говоря начистоту, я — крутан на кухне (не вру). Я учился готовить по книгам, которые привожу ниже, а теперь и ты сможешь приобщиться, братан. В них приведены тонны изумительных рецептов, поэтому начни и не останавливайся. Кое-где могут встречаться блюда, включающие яйца. Это объясняется тем, что веганские рецепты в этих книгах были настолько великолепны, что я посчитал необходимым включить их в мой список. Но помни, я наблюдаю за тобой! Если ты будешь есть яйца, я найду тебя, загоню в угол и прикончу (шучу, конечно... или нет?). Также не забывай, что всегда нужно готовить в хорошем настроении и с любовью, так как твоя энергия переходит в пищу. Мой лозунг таков: «Если зол, держись подальше от моей кухни!» Включи Боба Марли, и пусть позитивные вибрации наполняют тебя и еду.

1. Лесли Макэхерн, «Домашняя кухня Анжелики» — Leslie McEachern «The Angelica Home Kitchen»
2. Тал Роннен, «Сознательный повар» — Tal Ronnen, “The Conscious Cook”
3. Джой Пирсон и Баст Потенца, «Кулинарная книга кафе “Свеча”» — Joy Pierson & Bart Potenza «The Candle Cafe Cookbook»
4. Эни Фио, «Сыроедческая кухня Эни» — Ani Phyo, “Ani’s Raw Food Kitchen”
5. Издательство Whitecap Books, «Жизненно важная вегетарианская поваренная книга» — Whitecap Books, “The Essential Vegetarian Cookbook”
6. Ивонн Маккала Соберз, «Восхитительная Ямайка» — Yvonne McCalla Sobers, “Delicious Jamaica”

7. Роджер Килберн, «Не могу поверить, что это не мясо» — Roger Kilburn, “I Can’t Believe It’s Not Meat”
8. Джереми Сэфрон, «Сырая правда» — Jeremy Safron, “The Raw Truth”
9. Рори Фридман и Ким Барнуин, «Я худая. Я красивая. Я стерва. И я умею готовить» — Rory Freedman & Kim Barnouin, “Skinny Bitch in the Kitch”
10. Габриэль Казенс, «Разнообразная, зеленая, живая кухня» — Gabriel Cousens, “Rainbow Green-Live Food Cuisine”
11. Рене Лу Ундеркоффлер, «Живая кухня» — Rene Loux Undercoffler, “Living Cuisine”
12. Сюзанна Гайскопф-Хэдлер и Минди Тумэй, «Веган-гурман» — Susann Geiskopf-Hadler & Mindy Toomay, “The Vegan Gourmet”
13. Джинн Лемлин, «Зелень каждый день» — Jeanne Lemlin, “Everyday Greens”
14. Линда Розенцвейг, «Новая вегетарианская кухня» — Linda Rosensweig, “New Vegetarian Cuisine”

Сайты

Эти сайты помогут тебе узнать больше о здоровом питании и веганстве

www.CrushNaturals.com

www.FredBisci4Health.com

www.theNHF.com

www.VeganBodybuilding.com

www.VeganFitness.net
www.BrendanBrazier.com
www.MadCowboy.com
www.pHMiracleLiving.com
www.NaturalNews.com
www.Scorecard.org
www.theCampaign.org
www.HealthFreedomUSA.org
www.GirlieGirlArmy.com

Документальные фильмы

1. «Будущее еды» — The Future of Food
2. «Цена бифштекса» — Meet your Meat
3. «Безумный ковбой» — Mad cowboy
4. «Земляне» — Earthlings
5. «Все заряжено» — All jacked up
6. «Сыроед на 30 дней» — Raw for 30 Days
7. «Диета для новой Америки» — Diet For A New America
8. «Мир с позиции Monsanto» — The World According to Monsanto
9. «Кодекс качества пищи» — Codex Alimentarius
10. «Мясо» — Meat

P.S.

Я путешествую по всему миру, выступая с концертами и лекциями и проводил тренировки. И когда я странствую, я всегда залезаю на сайт www.HappyCow.net, чтобы получить информацию о местных вег(етери)анских ресторанах и магазинах здорового питания. Помни: мы все — одна планета, поэтому отправляясь в поездку, не забывай свою сознательность дома.

P.P.S. Ты можешь найти мою первую книгу «Эволюция кроманьонца» (Evolution of Cro-Magnon) на сайте www.Punk-House.org. А чтобы в придачу к ней получить БЕСПЛАТНО — да, БЕСПЛАТНО!!! — книгу о философии бхакти-йоги и медитации, написанную Бхактиведантой Свами Прабхупадой, просто отправь свое имя и почтовый адрес на johnjoseph@punk-house.org.

Мир и здоровье тебе!

Твой кореш,

Джон Джозеф

БЕСПЛАТНО!

Получите ≥ 10 веган — книг



ПОЧЕМУ Я ВЕГАН

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



КАК СТАТЬ ВЕГАНОМ

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



ОБДЕЛЕННЫЕ ПЛОТЬЮ

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



ВЕГАНСКИЙ УЖИН

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



КАКОЙ ТВОЙ ШАГ
СПАСЕТ ПЛАНЕТУ?

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



ЭТИКА ВЕГАНА

Олег Сорокин

СКАЧАТЬ КНИГУ



VEGAN FREAK

Виктор & Анна Тонис

СКАЧАТЬ КНИГУ



ПЛОТОЯДНЫЕ ПОХОРОНЫ

Алексей Сидор

СКАЧАТЬ КНИГУ



ПОСЛЕДНЯЯ ЗЕМЛЯ

Александр Костромин

СКАЧАТЬ КНИГУ



FAST FOOD NATION (RUS)

Эрик Роллинсон

СКАЧАТЬ КНИГУ

ЧТОБЫ БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ
все веганские книги на русском языке,
подпишитесь на «Библиотеку 4vegan»
ПРЯМО СЕЙЧАС

<http://4vegan.ru/veganbooks/>