

Εισαγωγή στην συνειδητή δίαιτα

Tom Chalko

Μετάφραση αρχικά από την Αγγλική από τον Ξενή
Χαραλάμπους

Εισαγωγή.....	5
Ανακαλύψεις του Δρος Βοεκώφ & Δρος Βολκώφ	9
Ο Μεταβολισμός είναι τόσο μοναδικός όσο και τα δακτυλικά αποτυπώματα;.....	10
Τα δηλητήρια μπορεί να είναι εθιστικά	12
Ανοσοποιητικό σύστημα.....	13
Ένας αριθμός αλλεργιογόνων	14
Η προέλευση της τροφικής ασυμφωνίας	15
Παράδειγμα 1.....	15
Παράδειγμα 2.....	18
Είσαι έτοιμος να δεχθείς την ευθύνη;	20
Το ανθρώπινο σώμα – ένα σύστημα με περιορισμένα αποθέματα	21
Ο Ρόλος της Συνειδητότητας	25
Η αποτελεσματικότητα του μεταβολισμού.....	27
Πιο πολλή άσκηση;	31
Παραδόσεις	33
Η λαχτάρα	35
Ο προσδιορισμός ασυμβίβαστων συστατικών.....	37
Διαισθητική ανίχνευση	37
Η μέθοδος με χαρτί και μολύβι.....	41
Μέθοδος της εξάλειψης	43
Τα έξι πρώτα;	44
Φανερές τοξίνες	48
Αλλάζοντας διαιτολόγιο	52
ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ.....	56
Ο προσδιορισμός ασυμβίβαστων συστατικών.....	56
Βελτιώστε την ποιότητα του πόσιμου νερού	57
Να πίνετε νερό για το νερό	58
Ζωντανό νερό;.....	59
Η φυσική της Συνειδητότητας;	67
Να αγαπάς αυτό που τρως	67
Να Τρώτε Σιγά	70
Να Τρώτε Λιγότερο	72

Να βλαστάτε τους σπόρους.....	74
Να τρώτε φρέσκα – να φυτρώνετε τη δική σας τροφή	77
Να κόβετε μικρά κομμάτια	79
Να θεωρείτε τον οργανισμό σας σαν ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων.....	80
Να κάνετε γεύματα χρησιμοποιώντας ένα μικρό αριθμό από συστατικά.....	81
Σταματήστε τα δείπνα	82
Να έχετε στο νου σας την Μεγάλη Εικόνα.....	83
Η αποδοτικότητα της ενέργειας.....	86
Εργαλεία.....	88
Μαχαίρια	88
Κατσαρόλα ατμού	89
Τηγάνι	92
Κατσαρόλα ρυζιού.	93
Μηχανή κιμά.....	94
Τηγάνια	94
Τηγάνι για τηγανητά	95
Σαλατόκουπες και στραγγιστήρια.....	96
Βρεγμένο & Στεγνό γυαλόχαρτο.	97
Αποθήκευση φαγητού	98
Ψύξη.....	98
Χωρίς ψυγείο;	100
Συνταγές.....	102
Η βλάστηση.....	102
Το ψωμί των Εσσαίων	104
Χαλούμι.....	107
Ρώσικη σούπα	114
Ρεπανόσουπα.....	116
Σαλάτες Λουλουδιών	118
Βιετναμέζικο Ρολό	120
Σούσιη.....	124
Μαγείρευμα των σπόρων.....	128
Ρύζι.....	128

Φαγόπυρο	128
Δημητριακά για πρόγευμα	130
Τσάι ρυζιού	131
Πιάτα στο ζεστό Κινέζικο τηγάνι	132
Καρρότο στο τηγάνι (για 4 άτομα)	132
Μανιτάρια στο τηγάνι	133
Μπιζέλι & κολοκύθι στο τηγάνι	134
Ψημένοι σπόροι ή καρύδια	134
Φασόλια	135
Επιδρόπια	137
Φρουτοσαλάτες	137
Μηλόπιτα	139
Το κριθαρένιο ψωμί των Εσσαίων	141
Τροφή για σκέψη	142

Εισαγωγή

Είναι αρκετά ενδιαφέρον, αν όχι και παράξενο, που στην αρχή του 21^{ου} αιώνα, μετά από αιώνες της ούτω καλούμενης «ανάπτυξης» η παχυσαρκία, το άσθμα, οι αλλεργίες και άλλες χρόνιες παθήσεις έγιναν πληγές σε χώρες που διατείνονται ότι είναι ουραγοί σε όλα τα πράγματα περιλαμβανομένης της επιστήμης της υγείας και της διατροφής.

Μολονότι η παχυσαρκία και ο αλλεργίες σε αυτές τις χώρες αυξάνονται εκτός ελέγχου, ακόμα και μεταξύ των παιδιών και των νοσηλευτών, σε μια κλινική στην Μόσχα γίνονται συστηματικά σοβαρές έρευνες και με συνέπεια θεραπεύουν ανθρώπους με πληθώρα χρόνιων ασθενειών, παχυσαρκίας και αλλεργίες που διαρκούσαν για δεκαετίες – μόνο με το να συμβουλευούν τους ανθρώπους σε προσωπική βάση τι να τρώνε και τι να αποφεύγουν να τρώνε. Η θεραπεία φαίνεται να είναι γρήγορη και μόνιμη, εφ' όσον οι ασθενείς αντιλαμβάνονται και εφαρμόζουν τις διατροφικές συμβουλές.

Η κλινική¹, που διευθύνεται από τον Δρα Ανατόλι Βολκώφ εφαρμόζει πρόσφατες ανακαλύψεις του Δρα Βλαδιμήρ Βοεκόφ του Βιολογικού Τμήματος στο Κρατικό Πανεπιστήμιο της Μόσχας, ανακαλύψεις που με ενέπνευσαν να αναθεωρήσω την διαίτα μου δημιουργικά και να γράψω αυτό το βιβλίο.

¹ Ο Δρ Βολκώφ, έχει βοηθήσει κάπου 38,000 ανθρώπους να αναρρώσουν από «δύσκολα να θεραπευτούν» καταστάσεις από τότε που άνοιξε την κλινική το 2002. Μεταξύ των ασθενών του συγκαταλέγονται και γιατροί. Ακολουθώντας την διαιτητική συμβουλή του Δρος Βολκώφ σε μερικούς ασθενείς ξαναμεγάλωσαν όργανα (θυρεοειδής αδένας για παράδειγμα) που τους είχε αποκοπεί σαν αποτέλεσμα κακής θεραπείας. Για λεπτομέρειες για την κλινική παρακαλώ κοιτάξε στο www.foodlist.net

Δεν είναι πολλοί που μπορούν να διαβάσουν Ρωσικά επιστημονικά συγγράμματα και ακόμη πιο λίγοι είναι ικανοί ή τολμούν να διερευνήσουν τα αποτελέσματα σε αμφιλεγόμενες ανακαλύψεις που αναφέρονται εδώ, ειδικά αν αυτές οι ανακαλύψεις αμφισβητούν τις επικρατούσες διαιτητικές αρχές σαν ουσιαστικά παραπλανητικές και που δεν λαμβάνουν υπ' όψιν την τηρητέα πραγματικότητα του ανθρώπινου μεταβολισμού.

Γι' αυτό το λόγο αισθάνομαι υποχρέωση να μοιραστώ σε αυτό το βιβλίο αυτά που έμαθα από ένα από τους πιο μεγάλους επιστήμονες που έχω συναντήσει ποτέ στη ζωή μου.

Αντί να απευθυνθώ στην επιστημονική κοινότητα, την οποία βρίσκω αρκετά διεφθαρμένη μετά από προσπάθειες να επικοινωνήσω με αυτή σε ένα αριθμό επιστημονικών κλάδων κατά την διάρκεια 30 χρόνων της ακαδημαϊκής μου καριέρας, απευθύνω αυτό το βιβλίο σε όλους τους σκεπτόμενους ανθρώπους αυτής της Γης που ενδιαφέρονται σε μια λογική, συστηματική, εξακριβώσιμη και αυτοδιορθούμενη μέθοδο να βελτιώνουν την υγεία τους και την ευμάρεια τους με το να συνειδητοποιούν το τι τρώνε και τι έπρεπε να αποφεύγουν να τρώνε και γιατί.

Η μέθοδος έχει σαν συνέπεια μια δημιουργική αυτοεξέταση των διαιτητικών αναγκών και προτιμήσεων κάποιου, και σε συνέχεια την διαπίστωση των διαιτητικών περιορισμών και οδηγιών ενός εκάστου.

Επειδή είμαι ένα πολυάσχολο άτομο, ένας επιστήμονας που αναλαμβάνει πολλές δραστηριότητες εκτός της κουζίνας, έχω βασίσει αυτό το βιβλίο πάνω σε ότι εγώ πραγματικά εφαρμόζω: όταν ένα γεύμα για μένα και τους ξένους μου

παίρνει πιο πολύ από 15 λεπτά παρασκευής – αλλάζω την συνταγή.

Εξαιρέση σε αυτή την αρχή συνεπάγεται η παρασκευή φαγητού που γίνεται μέρος πολλών γευμάτων για πολλές βδομάδες, όπως την κατασκευή τυριού για παράδειγμα.

Έχω σερβίρει τα αποτελέσματα των μαγειρικών μου πειραμάτων σε εκατοντάδες επισκέπτες από κάπου 15 χώρες που με επισκέφτηκαν εδώ στο Μάουντ Πεστ, για διάφορους λόγους μέσα στα τελευταία 5 χρόνια.

(Παρακαλώ ιδέ mtbest.net για να δεις που είναι το Μάουντ Πεστ και τι κάνω εδώ)

Οι πιο πολλοί άνθρωποι που έμειναν εδώ στο Μάουντ Πεστ για πιο πολύ από μια μέρα και είχαν την εμπειρία περισσότερων του ενός γευμάτων μου ζήτησαν συνταγές των γευμάτων που είχαν. Επειδή το να επαναλαμβάνω τον εαυτό μου δεν είναι η πιο αγαπημένη μου ενασχόληση, τους υποσχέθηκα ότι όλες οι συνταγές τελικά θα διατεθούν στο νέο μου βιβλίο για συνταγές.

Όλες οι συνταγές σε αυτό το βιβλίο περιέχουν ένα κατάλογο εναλλακτικών συστατικών και αλλαγών ούτως ώστε το κάθε γεύμα μπορεί να ξεχωρίσει κατά βούληση.

Πριν αποκαλυφθούν λοιπόν λεπτομέρειες για την παρασκευή γευμάτων, ας περιγράψω την βάση της διαιτητικής μου εξάσκησης και μερικές αρχές που ακολουθώ και σας προτείνω να λάβετε υπόψιν και να ακολουθήσετε. Με το να αντιληφθείτε αυτές τις αρχές θα σας κάνουν ικανούς όχι μόνο να αντιληφθείτε πώς να χρησιμοποιήσετε συνταγές μέσα από το βιβλίο αλλά επίσης να αναπτύξετε νέες συνταγές εσείς οι ίδιοι από συστατικά που ούτε καν αναφέρονται εδώ.

Ένα από τα πιο χρήσιμα και πρακτικά πράγματα που μπορεί να έχετε στη ζωή είναι μια καλή αντίληψη του τι κάνουμε, τι είναι καλύτερο να μην κάνουμε και γιατί...

Ανακαλύψεις του Δρος Βοεκόφ & Δρος Βολκώφ

Όταν συνάντησα τον Δρα Βλαδιμήρ Βοεκόφ σε ένα Διεθνές Συνέδριο για την Απεικόνιση της Αεριώδους Εκτόνωσης² (GDV) στη Πετρούπολη, Ρωσία 2001 ήταν ένας από τους ηγέτες του Βιολογικού Τμήματος στο Κρατικό Πανεπιστήμιο της Μόσχας, ένα από τα πιο καλά και ξακουστά πανεπιστήμια στην Ρωσία.

Αυτό που τον διέκρινε από όλους τους επιστήμονες που συνάντησα μέχρι στιγμής πάνω στην Γη κατά την διάρκεια των 30 χρόνων της ακαδημαϊκής μου καριέρας, ήταν ότι φαίνεται να είναι ενήμερος όχι μόνον με λεπτομέρειες στην τελευταία λέξη στις έρευνες σε όλους τους κλάδους της επιστήμης πάνω στη Γη, αλλά επίσης και τις παραλήψεις και παραδείγματα που σακατεύουν την πρόοδο σε αυτούς τους τομείς.

Ένα από τα προγράμματα του Δρα Βοεκόφ που συντονίζεται μέσα στο Τμήμα του εκείνο το διάστημα περιλάμβανε τον εντοπισμό που ονόμασε «κρυφές» αλλεργίες χρησιμοποιώντας μια νεοτεριστική χρήση εξέτασης αίματος σε δοκιμαστικούς σωλήνες. Η έμπνευση για το πρόγραμμα του ήταν οι περίεργες παρατηρήσεις του Δρα Ανατόλι Βολκώφ μαζί με το γεγονός ότι οι αλλεργίες έγιναν πληγή στην κοινωνία μας και ο εντοπισμός τους ούτε εύκολος είναι, ούτε βολικός.

Κατά την διάρκεια αυτού του προγράμματος ο Δρ Βοεκόφ ανέπτυξε μια μέθοδο εξετάζοντας την συμβατικότητα του

² Παρακαλώ ιδε www.kirilianresearch.com για περιγραφή του GDV

αίματος σε δοκιμαστικούς σωλήνες με διάφορες πρωτεΐνες και άλλα συστατικά από το περιβάλλον μας. Η μέθοδος του διευκολύνει ένα γρήγορο και εύκολο προσδιορισμό της συμβατικότητας του δείγματος του αίματος με εκατοντάδες δυναμικά αλλεργιογόνα.

Η μέθοδος του Δρος Βοεκόφ³ είναι πολύ ενδιαφέρουσα για κάθε παρασκεύασμα (κάθε δυναμικό αλλεργιογόνο ή ένα είδος φαγητού) μπορεί να δώσει ένα συγκριτικό μέτρο του βαθμού της συμβατικότητας αυτού του παρασκευάσματος άμεσα με το αίμα.

Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα της μεθόδου του Δρα Βοεκόφ κάνει κατορθωτό στους χρήστες της μεθόδου του να χαρτογραφήσουν ένα αλλεργιογόνο ή ένα διάγραμμα τροφικής συμβατικότητας για οποιοδήποτε άτομο.

Ο Μεταβολισμός είναι τόσο μοναδικός όσο και τα δακτυλικά αποτυπώματα;

Η πρώτη ανακάλυψη που έγινε από τον Δρ Βοεκόφ και τον Δρ Βολκόφ που έκαναν χρήση της νέας μεθόδου εξέτασης του αίματος στην κλινική τους, ήταν ότι το διάγραμμα

³ Η εξέταση του Δρος Βοεκόφ μπορεί να περιγραφεί σαν μια «δοκιμή διαφορετικού και ομαλοποιημένου ρυθμού, ιζήματος ερυθροκύτων» ESR. Η νεομισμένη δοκιμή δίνει απλά ένα αριθμό (τον μέσο όρο του ρυθμικού ιζήματος σε mm/ώρα) και βασίζεται στην ούτω καλούμενη «αντίδραση του Πιερνάκι» ένα φαινόμενο που περιγράφηκε πρώτα από τον Πολωνό καθηγητή Έτμοντ Πιερνάκι το 1897. Αντί του μέσου ρυθμού ιζήματος η δοκιμή του Δρος Βοεκόφ συνεπάγεται την διαφορική σύγκριση δυο δυναμικών μικροχρονικών καμπύλων ρυθμού ιζήματος ερυθροκύτων για δύο δείγματα αίματος, το ένα με προσθήκη τροφικού αποσπάσματος και ένα χωρίς την προσθήκη.

συμβατικότητας της τροφής για διαφορετικούς ανθρώπους ήταν αρκετά ουσιαστικές για να δηλώνουν ότι ο μεταβολισμός μας μπορεί αν είναι τόσο ξεχωριστός όσο το DNA μας ή τα δακτυλικά μας αποτυπώματα.

Αυτή η ανακάλυψη είναι πολύ σημαντική, διότι, δηλεί ότι ένα φαγητό που είναι συμβατικό για ένα άτομο μπορεί να μην είναι απαραίτητως συμβατικό για άλλους ανθρώπους.

Αυτή η ανακάλυψη είναι επίσης αμφισβητήσιμη, στην πραγματικότητα τόσο αμφισβητήσιμη, που μπορεί να πάρει μερικές δεκάδες χρόνια πριν το ιατρικό κατεστημένο⁴ αποφασίσει να δεχθεί αυτή την ανακάλυψη για να την μελετήσει.

Η αμφισβήτηση προκύπτει διότι η ιδιαιτερότης του ανθρώπινου μεταβολισμού που απέδειξαν οι Δρ Βοεκόφ και ο Δρ Βολκώφ προκαλεί ευθέως όλες τις επικρατούσες θεωρίες περί διαίτης, παραδειγμάτων και πεποιθήσεις που βασίζονται πάνω στην αντίληψη «συστάσεων ημερήσιας διατροφής» για διάφορα τροφικά παρασκευάσματα και το δόγμα ότι η λειτουργία το ανθρώπινου σώματος μπορεί να εξηγηθεί με στατιστικές.

Βλέποντας την ιδιαιτερότητα του ανθρώπινου μεταβολισμού που απέδειξαν ο Δρ Βοεκόφ και ο Δρ Βολκώφ, η πεποίθηση της «σύστασης της ημερήσιας διατροφής» για οποιοδήποτε εδώδιμο συστατικό είναι βασικά παραπλανητική, αν όχι επικίνδυνη.

⁴ Η θεραπευτική βιομηχανία έγινε για να κερδοσκοπεί από την αύξηση των αλλεργιών και των χρόνιων ασθενειών

Και τι γίνεται αν αυτό το συστατικό συμβαίνει να σαμποτάρει το αίμα κάποιου; Και τι γίνεται αν η ανεκτικότητα κάποιου γι' αυτό το συστατικό είναι περιορισμένη; Και τι γίνεται αν αυτό το συστατικό δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον μεταβολισμό κάποιου και καθαρά είναι βάρος γι' αυτό το άτομο; Και τι γίνεται αν αυτό το συστατικό χρησιμοποιεί πάρα πολλά αποθέματα από τον μεταβολισμό και ανοσοποιητικό σύστημα κάποιου; Τι γίνεται αν αυτό το συστατικό προκαλεί βίαια αλλεργική αντίδραση;

Τα δηλητήρια μπορεί να είναι εθιστικά

Στην έρευνα τους ο Δρ Βοεκόφ και ο Δρ Βολκόφ συνέκριναν τα διαγράμματα τροφικής συμβατικότητας μιας ομάδας που υπέφερε από αλλεργίες και χρόνιες ασθένειες με μια ομάδα υγιών ανθρώπων, που δεν παραπονιόντουσαν για καμιά ταλαιπωρία.

Όλοι ξαφνιάστηκαν που ανακάλυψαν ότι όλοι όσοι υποφέρουν από αλλεργίες και χρόνια νοσήματα ήσαν εθισμένοι σε τουλάχιστον 5 συστατικά τροφίμων που ήσαν εντελώς ασυμβίβαστα με τον μεταβολισμό τους.

Οι πιο πολλοί που υποφέρουν από αλλεργίες και χρόνιες ασθένειες μπήκαν σε μια κατάσταση δυσπιστίας όταν τους ειπώθηκε ότι τα προβλήματα τους προκαλούνται από τα φαγητά που απολαμβάνουν πιο πολύ κάθε μέρα για πολλά χρόνια. Ανέμεναν ότι κάποια εξωτική πρωτεΐνη, ή γύρη ή κάτι άλλο εκτός των ιδίων ήταν υπεύθυνοι για την μιζέρια τους.

Είναι φανερό ότι οι εθισμοί που οι άνθρωποι αναπτύσσουν και επιλέγουν να υπομένουν στην πραγματικότητα δεν είναι εθισμοί των ίδιων των συστατικών που φταίνει αλλά οι εθισμοί

στην αδρεναλίνη και τις ενδορφίνες που το σώμα τους παράγει όταν είναι σε κατάσταση συναγερμού όταν υπόκειται σε κακομεταχείριση.

Ανοσοποιητικό σύστημα

Μερικοί επιστήμονες κατακρίνουν την μέθοδο της δοκιμής τροφικής ασυμφωνίας που ανέπτυξε ο Δρ Βοεκόφ πάνω στη βάση ότι καταναλώνοντας τροφή είναι μια πολύ διαφορετική διαδικασία παρά να βάζουμε στοιχεία αυτού του φαγητού ευθέως σε δείγματα αίματος. Επιχειρηματολογούν ότι τα έντερα μας είναι αρκετά διαχωρισμένα από το κυκλοφοριακό σύστημα και τα αποτελέσματα των εξετάσεων αίματος του Δρος Βοεκόφ δεν αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα της χώνευσης.

Όμως προσεκτική εξέταση αίματος μετά την κατανάλωση τροφής αποκαλύπτει ότι τροφικές πρωτεΐνες μεταξύ άλλων συστατικών, βρίσκουν το δρόμο τους στην πραγματικότητα μέσα στο κυκλοφοριακό σύστημα και μπορεί να εντοπισθούν μέσα στο αίμα. Αν και ο ακριβής μηχανισμός αυτής της διαδικασίας δεν είναι εντελώς κατανοητός ακόμη.

Ανοσολόγοι που μελέτησαν την ανταπόκριση του αίματος σε τροφικά συστατικά που βρίσκουν τον δρόμο τους στο αίμα ανακοίνωσαν ότι αν αυτά τα συστατικά δεν ήταν συμβατικά με κάποιο άτομο – η ανταπόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος στην παρουσία τέτοιων ουσιών ήταν πολύ όμοια με την ανταπόκριση στην παρουσία επιβλαβών βακτηριδίων και ιών.

Αυτό σημαίνει ότι καταναλώνοντας τροφή που δεν είναι σύμφωνη με τον μεταβολισμό μας, μας παίρνει αποθέματα από το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Όταν η δεξαμενή των αποθεμάτων που είναι διαθέσιμα στο ανοσοποιητικό σύστημα εξαντληθεί, το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να μην είναι πλέον ικανό να αντιδράσει με ειρμό σε όλα τα διεγερτικά και να συντονίσει αυτοεπισκευές στον οργανισμό. Σε τέτοια περίπτωση οι άνθρωποι μπορεί να δοκιμάσουν παράξενους συνδυασμούς διαφόρων καταστάσεων περιλαμβανόμενων και των ούτω καλουμένων «αλλεργιών».

Πολλές από αυτές τις καταστάσεις γίνονται χρόνιες απλά διότι η εισαγωγή των ζημιογόνων ουσιών συνεχίζεται καθημερινά.

Ένας αριθμός αλλεργιογόνων

Ο Δρ Βοεκόφ και ο Δρ Βολκόφ ανακάλυψαν ότι ο αριθμός των ζημιογόνων τροφικών ουσιών για οποιοδήποτε άτομο δεν είναι καθόλου σταθερές και αλλάζει με τον καιρό.

Όταν οι άνθρωποι είναι σχετικά υγιείς – ο αριθμός τροφικών ουσιών που είναι ανιχνεύσιμες σαν ασύμφωνες με τον μεταβολισμό τους αλλάζει⁵ γύρω στις 5 με 10 ουσίες.

Όταν οι άνθρωποι είναι άρρωστοι, πληγωμένοι ή αδιάθετοι για κάποιο λόγο, ο αριθμός των ουσιών που είναι ασυμβίβαστες με τον μεταβολισμό τους μεγαλώνει πολύ γρήγορα.

⁵ Ο πραγματικός κατάλογος τροφικών ουσιών που είναι ασυμβίβαστες για κάθε άτομο επίσης αλλάζει, φαίνεται να εξαρτάται από μια «εποχή» του χρόνου. Για παράδειγμα στη Ρωσία οι ντομάτες και τα αγγούρια μπαίνουν στον κατάλογο ουσιών που προσβάλλουν πολύ πιο συχνά τον χειμώνα παρά το καλοκαίρι.

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, για ανθρώπους που είναι κρίσιμα άρρωστοι – σχεδόν όλα τα φαγητά φαίνεται να είναι τοξικά.

Παρατηρώντας το φέρσιμο των ζώων στη Φύση γύρω μας το πιο πάνω σενάριο εφαρμόζεται όχι μόνο στους ανθρώπους.

Στην Φύση – όταν ένα ζώο αισθάνεται αδιάθετο – σταματά να τρώει. Αυτό δεν είναι σύμπτωση. Φαίνεται ότι οι παρατηρήσεις του Δρος Βοεκόφ και Βολκόφ πιστοποιούν μιαν από τις γενικές αρχές της λειτουργίας των ζωντανών οργανισμών – να ερχόμαστε αντιμέτωποι με περιορισμένα αποθέματα.

Η προέλευση της τροφικής ασυμφωνίας

Από που προέρχονται οι ασυμφωνίες στις τροφές μου;

Υπάρχει πιθανότητα ότι μερικές από τις τροφικές μας ασυμφωνίες μπορεί να είναι κληρονομικές (γενετικές);

Όμως η έρευνα του Δρος Βοεκόφ, του Δρος Βολκόφ ως επίσης και η δική μου, δείχνει ότι πολλές από αυτές αποκτούνται κατά την διάρκεια της ζωής μας και μπορεί να είναι κοινές στις οικογένειες λόγω ορισμένων εθίμων και συνηθειών που αυτές οι οικογένειες διατηρούσαν για γενεές. Ας μου επιτραπεί να σας δώσω μερικά παραδείγματα.

Παράδειγμα 1.

Ένας από τους νεαρούς επισκέπτες μου από την Ευρώπη βίωσε μια ακραία αλλεργία λόγω γύρης όταν επισκέφτηκε το Mt Best (Αυστραλία) την άνοιξη. Η αλλεργία του ήταν τόσο δυνατή

που δεν μπορούσε να ανοίξει τα μάτια του και ακόμα δεν μπορούσε να αναπνεύσει όποτε πήγαινε έξω, ακόμη και για μερικά δευτερόλεπτα. Όταν ήταν μέσα φαινόταν να είναι κάπως λιγότερο μίζερος.

Επειδή η αντίληψη μου είναι ότι οι αλλεργίες και άλλες εξαιρετικές αντιδράσεις από το σώμα είναι τα αποτελέσματα του ανοσοποιητικού συστήματος που στερεύει από τα αποθέματά του, αντί να οδηγήσω για μερικές ώρες από το απομακρυσμένο Mt Best σ' ένα φαρμακείο για ένα χημικό παρασκεύασμα, του εισηγήθηκα να δοκιμάσει μια γρήγορη μέθοδο να αυξήσει την ποσότητα των αποθεμάτων του ανοσοποιητικού του συστήματος.

Απλά είπα στον νεαρό: «Τι λες να προσπαθήσεις να αισθανθείς ωραία σε 15 λεπτά με το να αυξήσουμε τα αποθέματα του ανοσοποιητικού σου στα γρήγορα;» Αισθανόταν τόσο άβολα που θα έκανε το παν για να ανακουφισθεί. Αν και δεν πίστευε ότι σε 15 λεπτά ήταν δυνατό να γίνει καλύτερα, αποφάσισε να δοκιμάσει τη μέθοδο μου.

Όπως γνωρίζετε, μέσα στα έντερα μας μεταφέρουμε μερικά κιλά από διάφορα δύσσομα υλικά που δεν είναι ακριβώς θρεπτικά. Διώχνοντας τα θα πρέπει να ανακουφιστεί το σώμα και έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα, πρέπει να καταφέρει να σταματήσει τις ακαθαρσίες που προσπαθούν να μπουν στο αίμα.

Γι' αυτό το λόγο, εισηγήθηκα στον νεαρό να κάνει ένα καλό κλίσμα με νερό, ακολουθούμενο από ένα σύντομο ντους για να καθαρίσει το δέρμα – το πιο μεγάλο εκκριτικό όργανο του σώματος μας. Η αντίληψη μου είναι ότι όταν κρατούμε τα εκκριτικά μας όργανα καθαρά, βοηθά το σώμα να καθαριστεί

και έτσι μειώνει το βάρος που επιβάλλεται πάνω στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Μετά από τις δυο διαδικασίες, που του πήρε περίπου 15 λεπτά, ο νεαρός πρόβαλε ένας διαφορετικός άνθρωπος. Μειδίασε και είπε ότι αισθάνεται σχεδόν 100%. Του είπα να πάει έξω στο μπαλκόνι, να πάρει μερικές βαθιές εισπνοές, για να δει αν η αλλεργία του είναι ακόμη εκεί. Βρήκε ότι ο ερεθισμός ήταν αισθητός σε κάποιο βαθμό, αν και δεν ήταν σίγουρος αν ήταν μόνο η μνήμη της κατάστασης που βίωσε πριν την θεραπεία, 15 λεπτά πριν.

Αφιερώσαμε μερικές μέρες προσπαθώντας να βρούμε ακριβώς ποιό τροφικό συστατικό ή συστατικά ήσαν υπεύθυνα για την δυστυχία του. Όταν απέφευγε να τρώει και έπινε μόνο νερό – αισθανόταν πολύ ωραία. Ότι και αν έτρωγε όσο λίγη και αν ήταν η ποσότητα – είχε ένα καταστροφικό και ζημιογόνο αποτέλεσμα στην ευαισθησία του στην γύρη και έτσι στην άνεση του.

Στην πραγματικότητα χρησιμοποιήσαμε την διαίσθηση μας (dowsing) (περιγράφεται αργότερα σε αυτό το βιβλίο) για να ανακαλύψουμε ότι το ζημιογόνο συστατικό δεν ήταν άλλο φαγητό εκτός από τη **ζάχαρη** που χρησιμοποιούσε στα ποτά του που συνόδευαν τα γεύματα του.

Όταν κάναμε την ανακάλυψη με κοίταξε και είπε: «Τομ, ξέρω **γιατί** η ζάχαρη είναι το πρόβλημα μου.» Μετά μου είπε την ιστορία από την παιδική του ηλικία. Όταν ήταν μικρός, τον πρόσεχαν περισσότερο οι παππούδες του παρά οι γονείς του. Για να τον κρατάνε ήσυχο και ευτυχισμένο τον φίλευαν γλυκά. Του έδιναν πολλαπλές σακούλες από κονφετί όποτε ήταν μαζί με τους παππούδες που ήταν τον περισσότερο χρόνο.

Όταν πήρε μέλι αντί για ζάχαρη αισθάνθηκε καλύτερα, αν και όχι και τόσο καλά όσο όταν απέφευγε τα ζαχαρικά παντελώς. Όταν έφυγε από το Mt Best μου έγραψε ότι το αποτέλεσμα της αποφυγής της ζάχαρης καθώς επίσης μερικά άλλα συστατικά στην δίαιτα του, ήταν όλες οι αλλεργίες του, καθώς και οι αλλεργίες από τους γάτους, τα σκυλιά, τα πουλιά, κ.α. – απλά εξαφανίστηκαν.

Είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι η μέθοδος που χρησιμοποίησα στο παράδειγμα μου για να αυξηθούν τα υπαρκτά αποθέματα του ανοσοποιητικού συστήματος δεν περιορίζεται στην ανακούφιση των αλλεργιών.

Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το πρώτο μου βιβλίο. *The Joy of Perfect Health. Η Χαρά της Τέλειας Υγείας*, που εκδόθηκε το 1995.

Παράδειγμα 2

Ο Δρ Βοεκόφ παρουσίασε αυτό το παράδειγμα κατά την διάρκεια μιας από της δημόσιες διαλέξεις του το 2001 για να δια φωτίσει για την μέθοδο του της ανίχνευσης αυτού που αποκαλούσε «κρυφές αλλεργίες».

Ένας άνθρωπος υπέφερε από πολλαπλά προβλήματα και αλλεργίες. Όπως έγινε φανερό οι πιο ασύμφωνες τροφές στην δίαιτα του ήταν τα αυγά.

Είναι φανερό, ότι η οικογένεια αυτού του ανθρώπου είχε την μακρά παράδοση να σερβίρουν για πρωινό καθημερινά αυγά σφουγγαράτα. Όταν ο άνθρωπος περιόρισε τα αυγά από το διαιτολόγιο του, όλα τα προβλήματα υγείας του εξαφανίστηκαν.

Κατά την διάρκεια της διάλεξης του ο Δρ Βοεκόφ πρόσθεσε ακόμα μιαν ιστορία γι' αυτό τον άνθρωπο. Μερικούς μήνες μετά από την ανακάλυψη του ο άνθρωπος γεύτηκε ένα γλύκισμα σε ένα πάρτι χωρίς να ερωτήσει αν το γλύκισμα περιείχε αυγά. Έπρεπε να τον μεταφέρουν στο νοσοκομείο.

Βλέπετε ομοιότητες μεταξύ των δυο παραδειγμάτων;

Είσαι έτοιμος να δεχθείς την ευθύνη;

Ποιος θα έπρεπε να δεχθεί ευθύνη για την ανίχνευση και την αποφυγή της κατανάλωσης φαγητών που είναι ασυμβίβαστα και βουλώνουν τον μεταβολισμό σας;

Μόνο εσείς, κανείς άλλος δεν μπορεί να δεχθεί τέτοια ευθύνη.

Κατηγορώντας κάποιον ή κάτι κάπου αλλού και αναμένοντας κάποιον ή κάτι για να διορθώσει τα προβλήματα που δημιουργείς εσύ ο ίδιος στο σώμα σου είναι φανερό ότι δεν είναι φρόνιμο.

Παραδείγματα τροφικής ασυμφωνίας που περιγράφηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο διαδηλώνει καθαρά ότι αγνοώντας τους περιορισμούς του δικού σου μεταβολισμού και του δικού σου ανοσοποιητικού συστήματος, μπορεί τελικά να έχει δυσάρεστα αν όχι σοβαρά αποτελέσματα.

Το ανθρώπινο σώμα – ένα σύστημα με περιορισμένα αποθέματα

Ένας ζωντανός οργανισμός είναι ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων.

Ειδικά, η ικανότης του οργανισμού μας να ανακάμψει από την κακομεταχείριση που το υποβάλλουμε, είτε είναι σε γνώση μας ή χωρίς, είναι περιορισμένη.

Είναι αρκετά λογικό ότι εάν θέλουμε να διατηρήσουμε μια σχετικά καλή υγεία δεν θα πρέπει να εξαντλούμε τα αποθέματα που υπάρχουν στον οργανισμό που προσπαθεί να συντηρηθεί.

Ποια είναι η ακριβής φύση αυτών των αποθεμάτων;

Μερικά αποθέματα και περιορισμοί που συνδέονται με αυτά φαίνεται να έχουν σχέση με το φυσικό σώμα και διάφορα όργανα που το σώμα περιέχει σε μια προσπάθεια να διατηρηθεί ζωντανό. Για παράδειγμα έχουμε ένα συκώτι. Όταν το καταστρέψουμε πιο πέρα από την ικανότητα του να αυτοδιορθωθεί πρέπει να υποστούμε όλες τις συνέπειες (ακόμα και να απολαμβάνουμε την διαδικασία) της καταστροφής του συκωτιού μας.

Αλλά τι κρατά το σώμα ζωντανό; Απλά μια συλλογή οργάνων που είναι ενωμένα μαζί δεν είναι αρκετά επαρκής. Όλα τα όργανα χρειάζεται να είναι σε μιαν ειδική κατάσταση αρμονίας (που ονομάζουμε υγεία) και να επικοινωνούν συνεχώς μεταξύ τους, αλλά και με άλλους οργανισμούς όπως το περιβάλλον.

Με σκοπό να διατηρηθούν ζωντανοί οι οργανισμοί χρειάζεται επίσης να παράξουν ενέργεια από τα διαθέσιμα αποθέματα και να αντιμετωπίσουν σειρά από ενοχλήσεις και κακώσεις που διακόπτουν την αρμονία της λειτουργίας τους.

Ποιά αποθέματα στους ζωντανούς οργανισμούς είναι υπεύθυνα για την διατήρηση της παροχής ενέργειας; Ποια αποθέματα αμύνονται στους ζωντανούς οργανισμούς από ενοχλήματα και εισβολές που μπορούν και χαλούν την υγεία; Ποιά αποθέματα συντονίζουν την επισκευή ζημιών και κακώσεων που συμβαίνουν κατά την διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων που οι ζωντανοί οργανισμοί διεξάγουν στη ζωή τους;

Είναι γενικά αποδεκτό ότι το σύστημα υπεύθυνο για την παροχή ενέργειας στους ζωντανούς οργανισμούς είναι ο ούτω καλούμενος μεταβολισμός. Κάθε ζωντανό δημιούργημα είναι γνωστό ότι τρώει και αναπνέει κάτι και ο μεταβολισμός είναι το όνομα της διαδικασίας που αλλάζει αυτή την εισαγωγή σε ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει.

Το σύστημα που συντονίζει την ανταπόκριση του ζωντανού οργανισμού στις τοξίνες, τα βακτηρίδια, τους ιούς, τις κακώσεις και άλλες ενοχλήσεις σε μια προσπάθεια να διατηρήσει την υγεία και αρμονία ονομάζεται ανοσοποιητικό σύστημα.

Ποιες είναι οι πιο απαραίτητες ιδιότητες του μεταβολισμού και του ανοσοποιητικού συστήματος; Ποιες ιδιότητες μπορούμε να διακρίνουμε εμείς οι ίδιοι;

Μήπως το ανοσοποιητικό σύστημα έχει μνήμη; Βεβαίως έχει. Όλα τα εμβόλια βασίζονται πάνω στο ανοσοποιητικό σύστημα για να θυμάται πως να αντιδράσει.

Μήπως το ανοσοποιητικό σύστημα έχει την ικανότητα να μαθαίνει; Στην πραγματικότητα ναι. Πολλές φανερές διαδικασίες της «ανάπτυξης ανοσίας» είναι η απόδειξη αυτής της ικανότητας της μάθησης. Ακόμα και το ανοσοποιητικό σύστημα των βακτηριδίων διαδηλώνει αυτή την ιδιότητα.

Μήπως το ανοσοποιητικό σύστημα έχει την ικανότητα να αντιδρά με συνειρμό σε εντελώς απροσδόκητες καταστάσεις; Ναι, αυτό κάνει. Το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί και στην πραγματικότητα να κάνει το παν να μας προστατέψει από τις τοξίνες, τα βακτηρίδια, τους ιούς που ούτε καν υπήρχαν όταν γεννιόμασταν.

Παρόμοια πράγματα είναι δυνατόν να ειπωθούν για τον μεταβολισμό. Ο μεταβολισμός έχει την ικανότητα να θυμάται και την ικανότητα να προσαρμόζεται σε απροσδόκητες καταστάσεις.

Γι' αυτό το λόγο μπορούμε να διακηρύξουμε ότι για όλους τους πρακτικούς λόγους ο μεταβολισμός μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα ελέγχονται από την Συνειδητότητα μας.

Το μέρος της Συνειδητότητας μας που είναι υπεύθυνο για να διευθύνει τον μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα δεν φαίνεται να είναι άμεσα προσβάσιμο από την αντίληψη μας σε αυτό το στάδιο εξέλιξης μας. Ο πιο πιθανός λόγος αυτής της μη κατευθείαν πρόσβασης, είναι διότι βασικά δεν έχουμε ιδέα του τι γίνεται μέσα στο σώμα μας και γιατί. Χωρίς μια βαθιά γνώση του πώς/γιατί των λειτουργιών του σώματος και τον τρόπο που το κάνει θα μπορούσαμε να κάνουμε κακό στους εαυτούς μας παρά καλό.

Παρ' όλα αυτά, το γεγονός ότι δεν έχουμε άμεση πρόσβαση σε μερικά μέρη της Συνειδητότητας μας δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να σαμποτάρουμε τα διαθέσιμα σε αυτή αποθέματα.

Έχουμε ένα μόνο διαθέσιμο σύστημα Συνειδητότητας για να ζήσουμε την ζωή μας. Η Συνειδητότητα μας επιθεωρεί μια, μια όλες τις όψεις της λειτουργίας του οργανισμού μας, ακόμα και την αίσθηση του χιούμορ.

Αποθέματα όπως η μνήμη, η επεξεργασία πληροφοριών, η ικανότητα να λύνουμε προβλήματα φαίνεται να επωμίζονται μεταξύ διαφόρων απαιτήσεων του ανοσοποιητικού συστήματος, του μεταβολισμού και της συνειδητής αντίληψης.

Για παράδειγμα, όταν αισθανόμαστε άρρωστοι ή αδιάθετοι, μας είναι πολύ δύσκολο να σκεφτούμε ή να λύσουμε προβλήματα. Επίσης όταν καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα φαγητού, ή φαγητό που είναι πολύ δύσκολο για μας για να το μεταβάλουμε – το ανοσοποιητικό σύστημα και ο μεταβολισμός απαιτούν πιο πολλά αποθέματα από την Συνειδητότητα μας για να αντιμετωπίσουν το βάρος και την κατάχρηση. Σε τέτοιες περιπτώσεις η Συνειδητότητα μας προσπαθεί να κλείσει την συνειδητή μας συναίσθηση με το να μας ωθεί να ξεκουραστούμε και ακόμα να κοιμηθούμε. Γι' αυτό και αισθανόμαστε κουρασμένοι μετά από μεγάλα εορταστικά γεύματα. Όταν κοιμόμαστε απελευθερώνουμε αποθέματα στην Συνειδητότητα που κανονικά προσλαμβάνονται από την αντίληψη μας.

Αυτό επίσης σημαίνει ότι αισθανόμενοι κουρασμένοι ή νυσταγμένοι επί συνεχούς βάσεως μπορεί να είναι μια προειδοποίηση από το σώμα μας ότι κακοποιούμε τον οργανισμό μας με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, ακόμα και αν δεν είμαστε ενήμεροι το πώς ή το γιατί.

Καταναλώνοντας φαγητό που είναι δύσκολο για τον μεταβολισμό μας να το επεξεργαστεί και να αλλάξει σε κάτι χρήσιμο για μας είναι ένα μόνο παράδειγμα τέτοιας κατάχρησης που προσπαθώ να πω σ' αυτό το βιβλίο.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα από τα περιορισμένα αποθέματα που όχι μόνο εμείς αλλά και το ανοσοποιητικό μας σύστημα αλλά και ο μεταβολισμός μας πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί με φρόνηση είναι ο **χρόνος**. Προσπαθήστε να μην ξεχάσετε ότι **παίρνει** ώρα να μεταβάλουμε το φαγητό και να ανακάμψουμε από κακώσεις ή δηλητηρίαση.

Σε περίληψη το σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων που ο οργανισμός μας προσπαθεί να διευθύνει και να μας κρατήσει στη ζωή και υγεία, αποτελείται όχι μόνο από υλικά αποθέματα αλλά επίσης αποθέματα που είναι συνδεδεμένα με νοήμονα έλεγχο και διαχείριση την συνδειδητότητα μας.

Ο Ρόλος της Συνειδητότητας

Η προσοχή που δίνουν πολλοί άνθρωποι στην υγεία τους και την διατροφή τους, μαζί και πολλοί επιστήμονες, λαμβάνουν υπόψη μόνο το φυσικό σώμα σαν να ήταν κάποια κινητή χημική μηχανή. Μιλούν ακόμα και για το δικό τους σώμα στο τρίτο πρόσωπο, σαν να ήταν κάποια άλλη ύπαρξη, απομακρυσμένη από αυτούς.

Η λειτουργία της Συνειδητότητας φαίνεται υποβιβασμένη, ή ακόμα αγνοημένη. Ο σκοπός της πιο πάνω αναφοράς ήταν να φέρω τον ρόλο της Συνειδητότητας στην αντίληψη σας.

Ο ρόλος της Συνειδητότητας είναι εξαιρετικά σπουδαίος, διότι όλες οι λειτουργίες και συμπεριφορά του οργανισμού μας, μαζί

και η λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος και ο μεταβολισμός, αποκαλύπτουν αλάνθαστα σημεία νοημοσύνης.

Καθετί μέσα στο μυαλό μας και μέσα στο σώμα μας ελέγχεται με σοφία από την Συνειδητότητα μας, ανεξαρτήτως του αν είμαστε ενήμεροι αυτού ή όχι. Προσπαθήστε να μην το ξεχνάτε αυτό.

Η αποτελεσματικότητα του μεταβολισμού

Σήμερα είναι ένα καλά καθιερωμένο παράδειγμα ότι η τροφή μας δίνει «ενέργεια».

Οι κατασκευαστές τροφίμων στις πιο πολλές χώρες είναι αναγκασμένοι δια νόμου να υπολογίζουν την «ενέργεια» που αυτό που κατασκευάζουν μπορεί να αποδώσει σε μονάδες ενέργειας, συνήθως σε θερμίδες ή σε joule.

Μήπως γνωρίζετε πως υπολογίζεται η «ενέργεια»; Η τροφή **καίγεται** και η ποσότητα της θερμοκρασίας τέτοιας καύσης που εκπέμπεται είναι η ποσότητα που βλέπουμε αναγραμμένη στο κουτί συσκευασίας.

Δεν είναι ανάγκη κάποιος να είναι επιστήμονας για να διαπιστώσει ότι το σώμα μας δεν καίει τις τροφές. Αν το έκανε αυτό, θα είμαστε ικανοποιημένοι να καταπίνουμε κάρβουνο ή να πίνουμε βενζίνη, διότι έχουν πολύ πιο μεγάλη ποσότητα θερμίδων από κάθε άλλο φαγητό που καταναλώνουμε.

Ο μεταβολισμός εργάζεται πολύ διαφορετικά. Οι ζωντανοί οργανισμοί φαίνεται να είναι πολύ επιλεκτικοί στο τι θα απορροφήσουν από αυτά που τρώνουν και τι απορρίπτουν σαν άχρηστα. Οποιοσδήποτε που έχει σκοπό να καθαρίσει τη καθαρή «ενέργεια» που απέμεινε μέσα στο σώμα σαν αποτέλεσμα του μεταβολισμού θα πρέπει να κάψει τα άχρηστα και να μετρήσει την ποσότητα θερμικής (ενέργειας) που μεταφέρει.

Γνωρίζετε κάποιο κατασκευαστή τροφίμων που να υπολογίζει την ενέργεια που πηγαίνει στα άχρηστα; Επειδή κανείς δεν νοιάζεται για τον υπολογισμό της ποσότητας της χρήσης ενέργειας – όλα τα στοιχεία «ενέργειας» πάνω στις ετικέτες φαγητών πολύ λίγο έχουν να κάνουν με την πραγματικότητα του μεταβολισμού και έτσι όπως είναι, είναι εντελώς παραπληροφόρηση.

Αυτό που θέλω να τονίσω είναι ότι καταναλώνοντας τροφή που ο οργανισμός δεν μπορεί να απορροφήσει (όπως κάρβουνο για παράδειγμα) θα σε κάνει να έχεις ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών και ενέργειας διότι το σώμα σας δεν θα είναι ικανό να χρησιμοποιήσει τέτοιο φαγητό. Αν και το κάρβουνο περιέχει άπλετη ενέργεια (θερμίδες), τίποτα από αυτή την ενέργεια δεν θα μπει στο σώμα. Πολύ πιθανόν θα έχετε διάρροια και όλο το κάρβουνο θα καταλήξει στην τουαλέτα.

Μπορούμε να διερευνήσουμε την αντίθετη κατεύθυνση;

Φαίνεται ότι είναι συνετό να εντοπίσουμε και να καταναλώσουμε φαγητό που είναι «αποτελεσματικό» σε μας. Είναι φανερό ότι θα πρέπει να είναι ωφέλιμο σε μας να καταναλώνουμε φαγητό που δεν είναι μόνο συμβατό με τον μεταβολισμό μας και να απορροφάται χωρίς άχρηστα, αλλά και τροφή που να ικανοποιεί τις θρεπτικές μας ανάγκες, που είναι αρκετά περίπλοκες και αλλάζουν καθημερινά.

Μια ιδεώδης τροφή θα ήταν η τροφή που απορροφάται και που δεν παράγει υπολείμματα. Στην έρευνα μου έχω βρει μόνο μια τροφή που πλησιάζει αυτό το ιδεώδες: η σπιρουλίνα. Η σπιρουλίνα είναι ένα είδος εδώδιμου γαλαζοπράσινου φυκιού που είναι αρκετά δύσκολο να καλλιεργηθεί, διότι χρειάζεται πολύ καθαρό γλυκό νερό μιας ορισμένης θερμοκρασίας και να περιβάλλεται από βράχια και άλατα για να φυτρώσει. Πριν

μάθω να μεγαλώνω σπιρουλίνα μέσα σε ένα ενυδρείο, την εντόπισα σε λίμνες πάνω στα βουνά στην Ν. Ζηλανδία⁶.

Οι γεωργοί διατείνονται ότι η σπιρουλίνα είναι η «υπερτροφή» διότι είναι 95% απορροφητέα από το ανθρώπινο σώμα και έχει ένα αφάνταστο αριθμό θρεπτικών ουσιών, ορυκτά άλατα και βιταμίνες.

Σε μια περίπτωση έζησα σχεδόν ένα μήνα μόνο με σπιρουλίνα, σε μια προσπάθεια να βρω πόσο λίγο φαγητό πραγματικά χρειάζομαι για να ζήσω.

Μετά που έκανα νηστεία για 2 εβδομάδες με νερό αποφάσισα να βγω από την νηστεία κάνοντας χρήση σπιρουλίνας. Έτρωγα μόνο 9 γραμμάρια κάθε μέρα (3 γραμμάρια 3 φορές) και έπινα αρκετό καλής ποιότητας νερό.

Αισθάνθηκα ότι θα μπορούσα να συνεχίσω επ' αόριστο στα 9 γραμμάρια στερεάς τροφής κάθε μέρα και αν δεν ήταν για κάποιες οικογενειακές γιορτές και άλλα κοινωνικά καθήκοντα πιθανόν να έκανα το πείραμα για πιο πολύ. Δεν υπήρχαν περιπτώματα να εξέρχονται του σώματος και αισθανόμουν πολύ ωραία.

Μέχρι τώρα μιλήσαμε για παραδείγματα με ριζικές ακρότητες για την αποτελεσματικότητα του μεταβολισμού.

Στην καθημερινή ζωή μας πρέπει να κρατήσουμε μια ισορροπία κάπου μεταξύ των δυο ακροτήτων. Έχουμε ελευθερία Επιλογής στο πόσο κοντά σε αυτές τις ακρότητες θέλουμε να ζήσουμε τη ζωή μας.

⁶ Χρησιμοποίησα Life Stream σπιρουλίνα

Μερικοί από μας είναι ευτυχείς να γεμίζουν τουαλέτες με απορρίμματα.

Η κατεύθυνση μου, πριν εξελιχθώ αρκετά για να χαίρομαι μόνο την σπιρουλίνα και το νερό, είναι να προσπαθώ για συστηματικές βελτιώσεις στην αποτελεσματικότητα της διατροφής μου ενώ διατηρώ την χαρά της προπαρασκευής και της κατανάλωσης εύγεστων, θελκτικών και διασκεδαστικών γευμάτων.

Εσύ τι κάνεις γι' αυτό;

Πιο πολλή άσκηση;

Σε μια προσπάθεια να γιατρέψει την παχυσαρκία, το ιατρικό κατεστημένο προσπαθεί να προωθήσει μια στρατηγική «πιο πολλής φυσικής γυμναστικής». Η ιδέα τους είναι να προσπαθήσουν να «κάψουν» το λίπος και την ενυπάρχουσα ενέργεια (θερμίδες) με το να εντατικοποιούν την φυσική ενεργητικότητα και προσπάθεια να επιταχύνουν τον μεταβολισμό.

Όπως ο καθένας μπορεί να δει παντού στον κόσμο αυτή η στρατηγική απλά δεν δουλεύει και ο αριθμός των χοντρών ανθρώπων, περιλαμβανομένων και γιατρών, μεγαλώνει σταθερά. Γιατί;

Τι γίνεται όταν οι άνθρωποι καταναλώνουν τροφές που ο οργανισμός τους δεν μπορεί να απορροφήσει, δεν μπορεί να απορρίψει και δεν μπορεί να τις αλλοιώσει σε κάτι χρήσιμο πριν καταναλώσουν την επόμενη δόση τέτοιου φαγητού; Μήπως δεν αισθάνονται χρονίως κουρασμένοι ή νυσταλέοι;

Η κατανάλωση της τροφής που δεν είναι συμβατή με τον μεταβολισμό μας απλά δεν μπορεί να μας δώσει «ενέργεια». Τέτοια τροφή έχει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα: Μας κάνει να αισθανόμαστε κουρασμένοι ή νυσταλέοι: χωρίς θέληση και στην πραγματικότητα ανίκανους να κάνουμε οποιαδήποτε φυσική άσκηση.

Άνθρωποι που καταναλώνουν τροφή που είναι ασυμβίβαστη με τον μεταβολισμό τους κατορθώνουν να ξεκουράζονται και να κοιμούνται μόνο. Απλά δεν έχουν καθόλου περί πλέον ενέργεια.

Η γυμναστική είναι εφικτή και απολαυστική επιλογή γι' αυτούς που καταφέρνουν να κρατούν και να διατηρούν ορισμένη στάθμη αποτελεσματικότητας του μεταβολισμού.

Η αναγκαία κατάσταση για τον μεταβολισμό να δώσει στον άνθρωπο «ενέργεια» είναι να καταναλώνουν τροφές που είναι συμβατές με τον μεταβολισμό τους.

Παραδόσεις

Οι πιο πολλές παραδόσεις και συνήθειες, συμπεριλαμβανομένων και οικογενειακών παραδόσεων, υιοθετούν την ιδέα ότι μερικά γεύματα ή τροφικά συστατικά είναι «ωφέλημα για σένα».

Οι πιο πολλές μητέρες και γιαγιάδες προάγουν το φαγητό που μαγειρεύουν για τα παιδιά τους σαν να είναι «ωφέλημα για σένα». Σας φαίνεται γνώριμο;

Πόσο αληθινή είναι η ιδέα του φαγητού που είναι «ωφέλημα για σένα»; Υπάρχει τέτοιο φαγητό;

Πάρτε για παράδειγμα καθαρό νερό της πηγής. Πολλοί άνθρωποι, μαζί και επιστήμονες και ειδικοί διαιτολόγοι θα συμφωνήσουν ότι καταναλώνοντας καθαρό νερό της πηγής είναι «ωφέλημα για μας».

Παρ' όλα αυτά αν πεις ένα κουβά τέτοιου νερού σε δυο λεπτά, ακόμα και αν θεωρείται αυτό το νερό το καλύτερο του κόσμου, το πιο πιθανό είναι να καταλήξεις στο νοσοκομείο και δεν είναι σίγουρο ότι οι γιατροί θα κατορθώσουν να σώσουν τη ζωή σου.

Αυτό που θέλω να τονίσω είναι ότι ο οργανισμός μας είναι ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων και έχει **περιορισμένη ανεκτικότητα** σε κάθε τροφικό συστατικό που μπορούμε να φανταστούμε, συμπεριλαμβανομένου και του νερού. Θα πρέπει να βρούμε ποια είναι τα όρια. Ειδικά, θα πρέπει να φροντίσουμε να εντοπίσουμε αυτά τα συστατικά που δεν είναι

συμβατά με τον μεταβολισμό μας, απλά διότι η ανεκτικότητα σε τέτοια συστατικά μπορεί να είναι περιορισμένη.

Το κάθε ένα συστατικό χρειάζεται επίσης **καιρό** για να επεξεργασθεί από τον μεταβολισμό μας και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ακόμη και αν δεν είστε ενήμεροι ακριβώς του χρόνου που χρειάζεται για να μεταβάλει το κάθε ένα από τα συστατικά, θα πρέπει να παραδεχθείτε τουλάχιστον για δικό σας λογαριασμό ότι ο μεταβολισμός σας χρειάζεται καιρό για να κάνει την δουλειά του.

Έχοντας κατά νου τον χρόνο που χρειάζεται μπορεί να αποφεύγετε να στοιβάζετε νέο φορτίο πριν το προηγούμενο φορτίο επεξεργαστεί εντελώς.

Η λαχτάρα

Έχετε ποτέ αισθανθεί μια έλξη να ανοίξετε το ψυγείο ή ένα ερμάρι με τρόφιμα στην κουζίνα σας για να βρείτε «κάτι» να φάτε ακόμη και αν μόλις έχετε φάει το γεύμα σας μια ή δυο ώρες πριν;

Ο πόθος του φαγητού, μαζί και ο πόθος του ακαθόριστου φαγητού, είναι ένα από τα σημεία που ο μεταβολισμός μας χρησιμοποιεί για να φέρει στην συνειδητή μας προσοχή το γεγονός ότι το φαγητό που καταναλώσαμε δεν ικανοποιεί τις ανάγκες μας.

Μπορεί να υπάρχουν αρκετοί λόγοι για μας, το ότι δεν ικανοποιούνται οι θρεπτικές μας ανάγκες. Ένας λόγος είναι ότι δεν ξέρουμε ακριβώς πολλά για τις ανάγκες μας.

Ακόμη ένας πιθανός λόγος της μη ικανοποίησης των θρεπτικών μας αναγκών, θα μπορούσε να είναι ότι ασυναίσθητα καταναλώνουμε τροφή που ο μεταβολισμός μας είναι ανίκανος να επεξεργασθεί με ένα επωφελή τρόπο. Ο εθισμός σε τέτοια τροφή περιπλέκει και τα δυο, τον εντοπισμό αυτού του προβλήματος και τα μέτρα θεραπείας.

Γι' αυτό το λόγο, εντοπίζοντας τροφικά συστατικά που είτε είναι συμβατά με τον μεταβολισμό σας ή είναι ανεπαρκή σε οποιοδήποτε άλλο τρόπο, είναι πολύ σημαντικό.

Τα πειράματα μου δείχνουν ότι μια από τις πιο αποτελεσματικές ανταποκρίσεις στην λαχτάρα για λιχουδιές είναι να πάρω μερικά χάπια σπιρουλίνας και να τα πιπιλίσω κάτω από την γλώσσα μου ώσπου να διαλυθούν εντελώς.

Βρήκα ότι κάνοντας αυτό λιγοστεύει την συχνότητα και την ένταση να θέλεις λιχουδιές.

Ο προσδιορισμός ασυμβίβαστων συστατικών

Όταν ο Δρ Βοεκόφ περιέγραψε την μέθοδο εξέτασης αίματος και τα αποτελέσματα της σε μια από τις συνομιλίες μας, ήθελα να πάω στο εργαστήριο του όσο πιο γρήγορα μπορούσα για να κάνω την εξέταση. Ήθελα να ξέρω όσο πιο γρήγορα μπορούσε σε ότι ο μεταβολισμός μου ήταν ασυμβίβαστος. Ήμουν έτοιμος να προσπαθήσω να παρατείνω την επίσκεψη μου στην Ρωσία μόνο γι' αυτό το σκοπό.

Όταν εξέφρασα την επιθυμία μου ο Δρ Βοεκόφ με κοίταξε με ένα φιλικό μειδίαμα και είπε: «Τομ είσαι αρκετά έξυπνος να διακρίνεις τροφικά συστατικά που είναι ασυμβίβαστα σε σένα χωρίς την εξέταση αίματος. Υπάρχουν πολλοί τρόποι.»

Στ' αλήθεια υπάρχουν. Όταν εστιάζουμε πάνω στην Αντικειμενική Οικουμενική Πραγματικότητα, βρίσκουμε τις ιδιότητες της να είναι οι ίδιες ανεξαρτήτως της μεθόδου που επιλέγουμε να την παρατηρούμε.

Πιο κάτω παρουσιάζω μεθόδους να εντοπίζουμε τα ασυμβίβαστα τροφικά συστατικά που δεν χρειάζονται κανένα όργανο, μεθόδους που οποιοσδήποτε μπορεί να μάθει με οποιοδήποτε συνδυασμό.

Διαισθητική ανίχνευση

Η διαισθητική ανίχνευση είναι μια μέθοδος μετάφρασης των πληροφοριών που η συνειδητότα μας και το σώμα μας δέχεται από το περιβάλλον γύρω μας. Η διαισθητική ανίχνευση μπορεί να μεταφραστεί σαν ένα μέρος της Συνειδητής Επικοινωνίας

μας με το Σύμπαν, που στην ουσία της είναι ένα γιγαντιαίο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών⁷.

Οι ιθαγενείς της Αυστραλίας ήταν γνωστό ότι χρησιμοποιούσαν τα χέρια τους για να ανιχνεύουν όχι μόνο νερό και τροφή στην έρημο, αλλά επίσης αποθέματα χρυσού, που το θεωρούσαν άχρηστο μερικές εκατοντάδες χρόνια πριν. Δυστυχώς, οι Βρετανοί κατακτητές σκότωσαν τέτοιους ανθρώπους στο όνομα της «προόδου» και «Πολιτισμού» χωρίς να δουν καμιά αξία στην συνειδητή επιδεξιότητα τους. Ο διωγμός των ιθαγενών και των παραδόσεων τους φαίνεται να συνεχίζεται...

Όταν κάνουμε διαισθητική ανίχνευση προσπαθούμε να δώσουμε προσοχή σε λεπτές σωματικές αισθήσεις που κανονικά δεν τους είμαστε ενήμεροι.

Ο πιο καλός τρόπος είναι να **ζητήσετε** από την Συνειδητή Επικοινωνία στο Σύμπαν να σας **δείξει** την ειδική σωματική αίσθηση που θα συνδέσει με τις διάφορες απαντήσεις στις ερωτήσεις σας όπως «ναι», «όχι», «δεν μπορώ να απαντήσω» ή «δεν έχει σημασία» για παράδειγμα, μια κάθε φορά. Το πιο καλό που θα κάνετε είναι να ενσωματοποιείτε τις ερωτήσεις και τις παρατηρήσεις των σχετικών αισθήσεων στον καθημερινό διαλογισμό και συγκέντρωσή σας. Περισσότερες πληροφορίες ευρίσκεται στο βιβλίο *Ελευθερία Επιλογής* (1999) [3].

Πριν αρχίσετε να βασίζεστε στις «απαντήσεις» σας μέσα από το Σύμπαν, πρέπει να «ρυθμίσετε» τις αισθήσεις σας κάνοντας μερικά απλά πειράματα για να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να διακρίνετε τις σχετικές αισθήσεις.

⁷ Για πιο πολλές επεξηγήσεις παρακαλώ διάβασε το κεφάλαιο σελ. 114.

Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι παίρνετε 5 ή και περισσότερα φλυτζάνια και τα βάζετε ανάποδα πάνω στο τραπέζι. Φανταστείτε ότι βάζετε ένα αντικείμενο, όπως ένα σπειρί ρύζι για παράδειγμα, κάτω από ένα από τα φλυτζάνια. Μετά φανταστείτε ότι εντοπίζετε κάτω από ποιο φλυτζάνι είναι κρυμμένος ο σπόρος. Βάλτε το χέρι σας πάνω από το φλυτζάνι και ερωτάτε την Συνειδητότητα σας «είναι εδώ;»

Όταν πετύχετε κατά 99% στην προσπάθεια σας, μπορείτε να αρχίσετε να βασίζεστε πάνω στην πείρα της διαίσθησης.

Δεν χρειάζεται να είστε κοντά στο αντικείμενο που είναι υπό εξέταση για να μάθετε πράγματα που χρειάζεστε για να ξέρετε γι' αυτό.

Ένα από τα πρόσφατα πειράματα μου συνεπάγετο ο εντοπισμός κάποιας ενοχλητικής βλάβης πάνω σε μια παλιά ηλεκτρική συσκευή που ο γιος μου προσπαθούσε να διορθώσει, μη έχοντας κοντά κάποιο βοηθητικό βιβλίο πάνω σε αυτό. Ήμουν στο Mt Best και αυτός στη Μελβούρνη, κάπου 200χλμ μακριά. Μου ανέφερε μέσω τηλεφώνου ότι ένα από τα εξαρτήματα (ένα mosfet transistor) ζεσταινόταν πολύ και ότι σκεφτόταν να το αντικαταστήσει. Μετά από το διαλογισμό μου **ήξερα** ότι το χαλασμένο εξάρτημα δεν ήταν αυτό που ζεσταινόταν, αλλά ένα παρόμοιο του – ακριβώς κοντά σε αυτό. Επικοινωνήσα με το γιο μου, αλλά προχώρησε στο να αλλάξει το εξάρτημα που ζεσταινόταν. Επειδή δεν πρόσεξε καμιά βελτίωση στην λειτουργία της συσκευής αποφάσισε να αλλάξει το εξάρτημα που του εισηγήθηκα να αλλάξει. Όταν οι δοκιμές επιβεβαίωσαν ότι η διάγνωση μου ήταν σωστή – κάλεσε τη μέθοδο μου «μαγική». Μπορεί να ενδιαφέρεστε να μάθετε ότι η προϊστορία μου είναι

Μηχανολογία και Φυσική και έχω πολύ λίγη ιδέα του πως ένα mosfet τρανζίστορ εργάζεται.

Η διαισθητική ανίχνευση φαίνεται να έχει ένα Συμπαντικό Περιορισμό. Εφ' όσον οι πληροφορίες που παίρνουμε έχουν την πηγή τους μέσα στο Σύμπαν που η Συνειδητότητα μας είναι αναπόσπαστο μέρος της, τα **κίνητρα** μας που προσπαθούμε να πάρουμε τις πληροφορίες δεν πρέπει καθιουνδήποτε τρόπο να αντιβαίνουν τον Σκοπό της Ύπαρξης του Σύμπαντος.

Γι' αυτό το λόγο οι ιθαγενείς ήταν ικανοί να ανιχνεύσουν αποθέματα χρυσού και οι Ευρωπαίοι άποικοι δεν μπορούσαν, ούτε ακόμη μπορούν να ανιχνεύσουν με την διαισθητική ανίχνευση. Η μόνη διαφορά είναι τα κίνητρα. Το Σύμπαν είναι ένα έξυπνο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών. Μπορεί και θα σε βοηθήσει, υπό τον όρο ότι δεν πράττεις και ενεργείς εναντίον του. Πιο πολλές πληροφορίες θα δείτε στο βιβλίο μου *Ελευθερία Επιλογής* 1999 [3].

Ανιχνεύοντας τα τροφικά συστατικά που δεν συνάδουν με το σώμα σου με την διαισθητική ανίχνευση μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα, αλλά έχει μερικά επιπρόσθετα εμπόδια.

Το πιο σοβαρό εμπόδιο είναι η δική μας προκατάληψη. Για παράδειγμα, όταν είστε κυριευμένοι σε κάποιο φαγητό – γίνεται πολύ δύσκολο να ανιχνεύσετε την μη συμβατικότητα αυτού του φαγητού από μόνοι σας, διότι η δική σας διαισθητική ανίχνευση είναι κατακυριευμένη από τις δικές σας προσκολλήσεις και προσδοκίες.

Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό, αν όχι κρίσιμο, να διατηρείτε μια κατάσταση διαλογισμού κατά τη διάρκεια της διαισθητικής ανίχνευσης. Αν μπορείτε να διατηρείτε μια

κατάσταση διαλογισμού (αυστηρά, χωρίς σκέψεις) όταν κάνετε διαισθητική ανίχνευση, μπορεί να είναι χρήσιμο εργαλείο.

Για παράδειγμα, με την διαισθητική ανίχνευση μπορείτε να υπολογίσετε την αντίδραση σας σε φαγητό που ποτέ δεν είδατε πριν, στην πραγματικότητα πριν το καταναλώσετε. Δεν είναι πολλές οι αυτό-βοηθούμενες μέθοδοι που σου προσφέρουν αυτή την ικανοποίηση.

Η μέθοδος με χαρτί και μολύβι

Αυτή είναι μια αρκετά εύκολη μέθοδος, αλλά απαιτεί κάποια αυτοπειθαρχία και προσπάθεια για να το εφαρμόσετε.

Χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι χαρτί προσπαθείτε να κάμετε ένα κατάλογο όλων των τροφικών συστατικών που καταναλώνετε.

Μετά από κάθε γεύμα να προσθέτετε όλα τα συστατικά που καταναλώσετε πάνω στον κατάλογο αν το γεύμα σας (για παράδειγμα σούπα) περιείχε 5 ή πιο πολλά συστατικά – προσθέστε τα όλα. Αν ένα συστατικό είναι κιόλας στον κατάλογο προσθέστε ‘+’ κοντά του για να δείχνει την επαναληπτική λήψη.

Συνεχίστε να γράφετε με αυτό τον τρόπο για μερικές βδομάδες, όσο πιο πολύ το καλύτερο. Μετά μετράτε τα ‘+’ σημεία για κάθε συστατικό και ξαναγράψετε τον κατάλογο με την σειρά των συστατικών ανάλογα με τον αριθμό των ‘+’ σημείων για κάθε συστατικό.

Τα πιο σημαντικά είναι τα πρώτα στον κατάλογο – συστατικά που καταναλώνετε πιο συχνά.

Μπορείτε να εξαλείψετε τα πρώτα 5 συστατικά από τον κατάλογο της διατροφής σας και παρατηρείστε πως θα αισθάνεστε μετά μια ή δυο βδομάδες. Αν δεν υπάρχει μεγάλη καλυτέρευση μπορείτε να εξαλείψετε τα πρώτα δέκα.⁸

Τα συστατικά που καταναλώνονται πιο συχνά είναι τα πρώτα υποψήφια που είναι είτε ασυμβίβαστα με τον μεταβολισμό ή καταναλώνονται με ρυθμό που είναι πολύ γρήγορος για τον μεταβολισμό σας να αντιμετωπίσει. Με το να αφαιρέσετε τα συστατικά που καταναλώνονται πιο συχνά κατά πάσαν πιθανότητα θα αφαιρέσετε και αυτά που μπορεί να σας κατακυριεύουν.

Αν έχετε καλή μνήμη μπορείτε να προσπαθήσετε να βάλετε μαζί τον κατάλογο που θυμάστε ότι τρώγεται κατά την διάρκεια κάποιας περιόδου (για παράδειγμα μια βδομάδα). Αυτή η μέθοδος είναι πιο γρήγορη αλλά λιγότερο ακριβής από του να καταγράφετε καθημερινώς.

Μια βελτιωμένη μέθοδος είναι να προσπαθήσετε να καταγράψετε την ποσότητα κάθε συστατικού που καταναλώνετε. Παρά να προσθέτετε τον αριθμό του γεγονότος της κατανάλωσης οποιοδήποτε συστατικό σε μια ορισμένη περίοδο, θα βάλετε τις υπολογισμένες ποσότητες (βάρους) που στην πραγματικότητα καταναλώσετε.

⁸ Αν συμβαίνει να είστε κατακυριευμένοι από κάποιες τροφές και έχετε κάποια χρόνια προβλήματα μπορεί να αισθανθείτε κάποια τάση για 'απομόνωση' πριν αισθανθείτε καλύτερα. Γι' αυτό το λόγο ο πιο καλός τρόπος να αλλάξετε το διαιτολόγιο σας είναι να το αλλάξετε μετά από νηστεία. Η νηστεία περιγράφεται στο κεφάλαιο «Αλλάζοντας τη διατροφή», και σε μεγαλύτερη λεπτομέρεια στο The Joy of Perfect Health reference[10].

Μέθοδος της εξάλειψης

Αυτή η μέθοδος συνεπάγεται παρατήρηση και εκτίμηση του πως αισθανόμαστε μετά που τρώμε ένα γεύμα.

Συμπτώματα της κατανάλωσης συστατικών που είναι δύσκολα να μεταβληθούν περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται, διάφορες αδιαθεσίες, δυσκολία στην συγκέντρωση, κούραση ή νύστα αμέσως μετά το γεύμα.

Όταν αισθάνεστε κουρασμένος και νυσταγμένος μια ώρα μετά το γεύμα, είτε έφαγες πολύ ή έφαγες κάτι που δεν ήταν αρκετά συμβατό με τον μεταβολισμό ή και τα δυο. Το πιο σοβαρό είναι η αισθητή δυσμενής αντίδραση, ο πιο σοβαρός κίνδυνος που έχεις προκαλέσει για τον μεταβολισμό σου και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Και στις δυο περιπτώσεις η συνειδητότητα σου θα προσπαθήσει να κλείσει την προσοχή σου (να σε βάλει να κοιμηθείς ή να ξεκουραστείς) για να ανακάμψεις μερικά αποθέματα ούτως ώστε να αντιμετωπίσεις το βάρος και την έκτακτη ανάγκη που δημιουργήσες.

Την επόμενη φορά που θα έχεις παρόμοιο γεύμα, προσπάθησε να φας μόνο το μισό από ότι έφαγες την πρώτη φορά. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, σημαίνει ότι μπορεί να είναι ένα συστατικό ή συστατικά σε αυτό το γεύμα που ήταν υπεύθυνα για την δημιουργία των διάφορων έκτακτων καταστάσεων στο σώμα σου.

Μετά μπορείς να προχωρήσεις με την μέθοδο της δοκιμής και του λάθους, ή να προσθέτεις ή να αφαιρείς συστατικά από το γεύμα, ένα κάθε φορά.

Αυτή η μέθοδος είναι χρονοβόρα, αλλά είναι χρήσιμη διότι σε παρακινεί να γίνεις ενήμερος και να αναλύεις με κάποια λεπτομέρεια την αντίδραση σου στο φαγητό.

Αυξάνοντας την προσοχή σου στο τι γίνεται μέσα στο σώμα σου και μαθαίνοντας πως το σώμα σου φέρνει την έκτακτη κατάσταση του στην συνειδητή προσοχή σου είναι ωφελήματα κλειδιά αυτής της μεθόδου.

Τα έξι πρώτα;

Λόγω της ιδιομορφίας του μεταβολισμού μας που ανακαλύφθηκε από τους Δρ Βοεκόφ και Δρ Βολκόφ, μπορεί να είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο να δώσουμε τις ίδιες ακριβώς διαιτολογικές συμβουλές. Φαίνεται ότι το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να δώσουμε μερικές γενικές μεθόδους και αρχές με μερικά παραδείγματα, ούτως ώστε οι άνθρωποι να βοηθηθούν στην αναζήτηση τους για ένα διαιτολόγιο που τους εξυπηρετεί τα μέγιστα.

Χρειάζεται ο καθένας χωριστά να δώσει προσοχή του πως αισθανόμαστε και να σκοπεύουμε να αυξήσουμε την αποδοτικότητα του μεταβολισμού με το να προσπαθούμε να συνδυάζουμε το φαγητό που καταναλώνουμε με τις ανάγκες και την ικανότητα να το μεταβάλλουμε.

Παρά το γεγονός ότι οι θρεπτικές μας ανάγκες είναι ξεχωριστές και μπορεί να αλλάζουν καθημερινά, είναι δυνατό και ίσως χρήσιμο να γράψουμε ένα κατάλογο των τροφών που εντοπίζονται πιο συχνά σαν ασυμβίβαστα με τον ανθρώπινο μεταβολισμό στην κοινωνία μας.

Ο κατάλογος πιο κάτω θα πρέπει να μελετηθεί με προσοχή, διότι έχει γίνει κατόπιν παρατηρήσεων που έγινε πάνω σε μικρή κλίμακα. Μπορεί να μην είναι πλήρης και η εφαρμογή τους στις ειδικές ανάγκες σας περιορισμένος, έτσι θεωρείστε το μόνο σαν ένα παράδειγμα.

1. **Γάλα.** Στην Φύση, το γάλα είναι ένα φαγητό για μια σπουδαία περίοδο της ζωής. Την περίοδο αμέσως μετά τον διαχωρισμό του νεογέννητου οργανισμού από τη μητέρα του. Μόνο σχετικά πρόσφατα, η τεχνολογία έγινε προσιτή για να διατηρούμε το γάλα σε μεγάλη κλίμακα (εβαπορέ, την τεχνολογία της σκόνης, της ψύξης, της ομογενοποίησης, της παστερίωσης κτλ.). Σήμερα το γάλα ευρίσκεται σε μεγάλο αριθμό τροφικών και πόσιμων προϊόντων ειδικά στα γλυκά. Οι πρόγονοι μας συνήθιζαν να κάνουν τυρί και γιαούρτι για να διατηρήσουν το γάλα για κατανάλωση. Ενώ το γάλα φαίνεται να είναι ένας συχνός ένοχος για τον ενήλικα μεταβολισμό, τα τυριά και τα γιαούρτια δεν φαίνεται να είναι. Φαίνεται ότι το να αφήνουμε βακτηρίδια και ένζυμα να αρχίσουν την διαδικασία της χώνευσης μπορεί να κάνει μίαν σημαντική θετική διαφορά. Την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε να πιείτε καφέ ή να φάτε σοκολάτα προσπαθήστε να παραδεχθείτε για δικό σας λογαριασμό ότι το πιο επικίνδυνο συστατικό σε αυτά μπορεί να είναι το γάλα.
2. **Αυγά.** Ήταν γνωστό για αιώνες ότι οι Θιβετιανοί Λάμα έβγαζαν το ασπράδι και το έδιναν πίσω στις κότες. Η δικαιολογία τους ήταν το ότι έπαιρνε πιο πολλή ενέργεια να αντιμετωπίσουν το ασπράδι του αυγού παρά την ενέργεια που θα έπαιρναν αν έτρωγαν το αυγό. Κίνδυνοι από τα αυγά σήμερα δεν περιορίζονται στα ίδια τα αυγά. Το ποσό των αντιβιοτικών, των

ορμονών και άλλων χημικών που χρησιμοποιούνται για να «αυξήσουν» την παραγωγή αυγών είναι αδιανόητη. Αυτά τα επιπλέον συστατικά μπορούν να βρουν τον δρόμο τους μέσα στο σώμα μας και να δημιουργήσουν μερικές πολύ σοβαρές επιπλοκές στον μεταβολισμό μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο κίνδυνος πολλαπλασιάζεται από το γεγονός ότι αυγά βρίσκονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο σε πλειάδα από βιομηχανοποιημένα τροφικά προϊόντα.

3. **Ζάχαρη.** Η ζάχαρη είναι ακόμα ένα συστατικό που βρίσκεται σε μεγάλη ομάδα τροφικών προϊόντων και σχεδόν σε κάθε γεύμα και ποτό που οι άνθρωποι καταναλώνουν στις ούτω καλούμενες «ανεπτυγμένες χώρες». Τα παιδιά σε τέτοιες χώρες σήμερα μεγαλώνουν με γλυκά και αυτό φαίνεται να έχει σημαντικό ζημιογόνο αντίκτυπο πάνω στο μεταβολισμό τους. Ο Δρ Βολκώφ μου είπε ότι η μη ανεκτικότητα στη ζάχαρη συχνά πηγαίνουν μαζί με την μη ανεκτικότητα στη μαγιά. Προϊόντα που περιέχουν μαγιά περιλαμβάνουν τα πιο πολλά είδη ψωμιού, μπίρα και κρασί. Αργότερα σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε πως να κάνετε ψωμί χωρίς μαγιά.
4. **Σιτάρι.** Το σιτάρι είναι ο κυρίαρχος σπόρος πάνω στη Γη. Παράγεται σε ογκώδης ποσότητες. Επειδή είναι φθηνό (μερικά δολάρια τον τόνο πληρώνονται οι παραγωγοί) χρησιμοποιείται στα πιο πολλά τροφικά προϊόντα που κατασκευάζονται πάνω στη Γη σήμερα μαζί και σάλτσες σόγιας. Εάν κάποιο προϊόν υπέρχρησιμοποιείται σαν τροφή πάνω στη Γη – είναι το σιτάρι. Οι γενετικές μεταλλάξεις στο σιτάρι καθιστά δυνατόν στους παραγωγούς να χρησιμοποιούν επικίνδυνες ποσότητες εντομοκτόνων, μυκητοκτόνων,

παρασιτοκτόνων και άλλων χημικών για να αυξήσουν την παραγωγή και το κέρδος τους. Υπάρχει πιθανότητα ότι μερικοί από μας έχουν γίνει ευαίσθητοι όχι μόνο στις πρωτεΐνες σιταριού αλλά και σε μερικά χημικά που υπέρ-χρησιμοποιούνται στην παραγωγή σιταριού.

5. **Πατάτες.** Οι πατάτες αποτελούν μια σταθερή τροφή σε πολλές χώρες και η γνώμη μου είναι ότι οι άνθρωποι τις υπέρ χρησιμοποιούν. Η χαμηλή τους τιμή και η διαθεσιμότητα τους σε μεγάλες ποσότητες φαίνεται να είναι πολύ δελεαστική στην βιομηχανία γρήγορης τροφής (φαστ φουντ). Είμαι βέβαιος ότι γνωρίζετε για την αφθονία των ποικιλιών τσιπς με γεύση που προκαλεί έθισμο που είναι στο εμπόριο σήμερα. Μια πολύ ενδιαφέρουσα ιδιότητα των πατατών είναι ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες παράγουν, και έτσι περιέχουν την ούτω καλούμενη σολανίνη. Η σολανίνη είναι αρκετά τοξική στον ανθρώπινο οργανισμό. Το γεγονός ότι ο κατασκευαστές υποτίθεται ότι μετρούν το ύψος της σολανίνης στα προϊόντα της πατάτας για να βεβαιώνονται ότι η συγκέντρωση σολανίνης είναι κάτω από ένα προκαθορισμένο όριο ανά χιλιόγραμμο φαγητού, είναι απόδειξη ότι η σολανίνη μπορεί να είναι παρούσα νόμιμα σε αυτό που πουλάνε. Εφόσον καταναλώνουμε πατάτες δυο φορές την εβδομάδα μπορεί να είναι ασφαλές για τους πιο πολλούς ανθρώπους, τρώγοντας προϊόντα της πατάτας μερικές φορές κάθε μέρα είναι πιθανόν τελικά να προκαλέσει προβλήματα. Θυμάστε ότι ο οργανισμός είναι ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων και ένα από αυτά τα αποθέματα είναι ο χρόνος. Πάιρνει χρόνο για να ανακάμψουμε από την δηλητηρίαση... Ένα δυνατό επακόλουθο όταν τρώμε πολλές πατάτες πολύ συχνά μπορεί να είναι η δηλητηρίαση από σολανίνη, που

μπορεί να συμβεί όταν η σολανίνη συγκεντρωθεί από πολλαπλά γεύματα πατάτας και περάσει το όριο που ο μεταβολισμός και το ανοσοποιητικό σύστημα μπορούν να ανεχθούν. Ακόμη μια δυνατότητα είναι όταν ο μεταβολισμός σας δεν μπορεί να αναρρώσει εντελώς από την δηλητηρίαση σολανίνης πριν του προμηθεύσετε την επόμενη δόση του δηλητηρίου, προσπαθεί να αποβάλει τις πατάτες ολωσδιόλου, χωρίς να προσπαθεί να χωρίσει τα δυναμικά χρήσιμα συστατικά που οι πατάτες μπορεί να περιέχουν.

Άλλες τροφές που περιέχουν σολανίνη είναι οι ντομάτες, τα πιπέρια, και οι μελιντζάνες, ειδικά αν δεν είναι εντελώς ώριμα. Η φύση φαίνεται να χρησιμοποιεί σολανίνη για να εμποδίσει τα φρούτα να φαγωθούν πριν ωριμάσουν και αναπτύξουν μεστωμένους σπόρους.

6. **Τανίνη.** Από την κλινική του εργασία (είχε να κάνει με άρρωστους) ο Δρ Βολκώφ έχει ταυτίσει την **τανίνη** σαν ένα συχνό ένοχο, ειδικά για ανθρώπους με δερματικές παθήσεις. Οι πιο πολλοί άνθρωποι στον κόσμο που καταναλώνουν τανίνη πολλές φορές την ημέρα στο **τσάι** τους.

Ο πιο πάνω κατάλογος δείχνει ότι οι τροφές που κυριαρχούν στο διαιτολόγιο μας θα πρέπει να θεωρούνται σαν πρωτογενείς ύποπτοι, ασυμβίβαστες με τον μεταβολισμό μας.

Φανερές τοξίνες

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα και ο μεταβολισμός μας είναι αρκετά έξυπνα για να είναι ικανά στο να εξοικειώνονται στην

παρουσία πολλών δηλητηρίων και τοξινών – μέχρις ενός σημείου συγκέντρωσης.

Το επίπεδο συγκέντρωσης τοξινών μπορεί να είναι αρκετά μοναδικό και μπορεί να αλλάζει με τον καιρό, ανάλογα με το τι έμαθε στο παρελθόν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και – ποια αποθέματα είναι διαθέσιμα σε αυτό κατά τον χρόνο της δηλητηρίασης.

Από τον καιρό του Μιθριδάτη⁹ είναι γνωστό ότι το ανοσοποιητικό μας σύστημα και ο μεταβολισμός μπορούν να **μάθουν** να αντιμετωπίζουν αρκετά μεγάλες δόσεις τοξινών.

Συνήθως η μάθηση συνεπάγεται την λήψη μικρών δόσεων ενός δηλητηρίου για να αφήσουμε τον μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα να προπαρασκευαστούν για την μελλοντική παρουσία τους. Από τη σκοπιά του ανοσοποιητικού συστήματος – αυτή η διαδικασία είναι στην πραγματικότητα παρόμοια με την διαδικασία του εμβολιασμού.

Σε οποιαδήποτε περίπτωση, όμως, το ανοσοποιητικό σύστημα και ο μεταβολισμός θα εξακολουθήσουν να έχουν **περιορισμένη ανεκτικότητα** σε οτιδήποτε μίγμα συστατικών. Το όριο ανεκτικότητας διαφέρει αναλόγως όχι μόνο στην

⁹ Ο Μιθριδάτης Ευπατρίδης (132-83π.Χ., περίπου 2100 χρόνια πριν) ήταν ο Βασιλιάς του Πόντου. Είχε την έμμονη ιδέα ότι οι άλλοι ακόμα και η μητέρα του, θα προσπαθούσαν να τον δηλητηριάσουν για να πάρουν το βασίλειο μετά τον θάνατο του. Αποφάσισε να ασφαλίσει τον εαυτό του από το δηλητηριασμό και αποφάσισε να παίρνει μικρές δόσεις πολλών δηλητηρίων. Όταν έχασε ένα πόλεμο στον οποίο ήταν εισβολέας, επίσης έχασε το βασίλειο του και ήθελε να αυτοκτονήσει. Όταν προσπάθησε να δηλητηριασθεί ανακάλυψε ότι το δηλητήριο δεν δούλεψε. Έπρεπε να διατάξει κάποιον από τους στρατιώτες του να τον σκοτώσει.

σύνθεση του τοξικού κοκτέιλ που καταναλώνουμε, αλλά επίσης πάνω σε τι αποθέματα μέσα στον οργανισμό μας στην πραγματικότητα είναι διαθέσιμα **πριν** την κατανάλωση αυτού του κοκτέιλ.

Για τούτο τον λόγο θα έπρεπε να τραβήξουμε την προσοχή μας σε δηλητήρια που είναι συγκεντρωμένα στο σώμα μας πάνω από μια περίοδο χρόνου. Συστηματική εισαγωγή τέτοιων δηλητηρίων, ακόμη και σε μικρές ποσότητες, θα οδηγήσουν μόνο σε προβλήματα.

Ένα τέτοιο δηλητήριο, γνωστό ότι συγκεντρώνεται μέσα στα κόκαλα μας και το σκελετικό σύστημα, είναι το **φθόριο**. Το φθόριο είναι χημικά πολύ ενεργοποιημένο και επηρεάζει τον οργανισμό μας κατά πολλούς τρόπους. Το πιο γνωστό επιζήμιο αποτέλεσμα του φθορίου είναι η μείωση της ικανότητας των κόκαλων να αυτό-επισκευαστούν, που με τη σειρά τους επιταχύνει την αποσύνδεση του σκελετικού μας συστήματος. Ένα λιγότερα γνωστό αποτέλεσμα φθορίου στον οργανισμό μας είναι ότι μειώνει την νοητικότητα μας (IQ). Οι Γερμανοί Ναζί χρησιμοποιούσαν το φθόριο στον II Παγκόσμιο Πόλεμο μέσα στα στρατόπεδα συγκεντρώσεως τους για να βοηθήσουν τους τροφίμους να δεχθούν τους θαλάμους αερίων ειρηνικά.

Στην έρευνα του ο Δρ Βοεκώφ, έχει επίσης εντοπίσει την **χλωρίνη** σαν σχετιζόμενο τοξικό με πολλές χρόνιες παθήσεις στην κοινωνία μας σήμερα.

Όπως ξέρετε, το φθόριο όσο και η χλωρίνη είναι παρόντα στο νερό που πίνουμε σχεδόν παντού πάνω στη Γη, ισχυριζόμενοι ότι βοηθά στην υγεία μας. Πόσα λίτρα τέτοιου νερού καταναλώνετε κάθε μέρα; Μην ξεχνάτε να συμπεριλάβετε τις σούπες, τα αεριούχα, τα τσάγια και τους καφέδες.

Ακόμα ένα δηλητήριο που είναι γνωστό ότι συγκεντρώνεται μέσα στον οργανισμό μας είναι η σολανίνη, που ευρίσκεται στις πατάτες (ειδικά στους ανθούς και στα φύλλα της πατάτας), ανώριμες ντομάτες, πιπέρια και μελιντζάνες.

Ο κατάλογος συνεχίζεται... Μάλλον αντί να εστιαζόμαστε σ' ένα μακρύ κατάλογο δηλητηρίων που είναι τρομακτικά, η μέθοδος μου είναι να είμαι ενήμερος του τι στην πραγματικότητα καταναλώνω στο κάθε ένα από τα γεύματα και πόσο χρόνο μετά από κάθε γεύμα αισθάνομαι ευχαριστημένος.

Μόνο όταν γίνω ενήμερος του τι τρώγω και παρατηρώντας το πως νιώθω σαν αποτέλεσμα κάθε γεύματος μπορώ να δεχθώ την ευθύνη ότι μπορώ να διευθύνω το σώμα μου. Τότε μόνο μπορώ να σκοπεύω να καλυτερεύω την διατροφή μου και την ευμάρεια μου.

Αλλάζοντας διαιτολόγιο

Εντάξει, βλέπετε κάποια λογική σε τι προσπαθώ να επικοινωνήσω μαζί σας μέχρι τώρα σε αυτό το βιβλίο και αποφασίσατε να αλλάξετε το διαιτολόγιο σας. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να αρχίσετε;

Ο πιο καλός τρόπος είναι να αρχίσετε με μια καλή αποτοξίνωση. Η αποτοξίνωση, όταν γίνει κανονικά και ενδεδειγμένη μπορεί να αποβάλει ένα μεγάλο βάρος που ο μεταβολισμός και το ανοσοποιητικό σύστημα διαφορετικά έχουν να αντιμετωπίσουν και έτσι αυξάνει την ποσότητα των αποθεμάτων που είναι στη διάθεση τους.

Ποια είναι η πιο καλή μέθοδος αποτοξίνωσης;

Η πιο καλή μέθοδος είναι να αφήσουμε το σώμα μας να χρησιμοποιήσει οτιδήποτε εκκριτικά όργανα που έχει για να αποβάλει οτιδήποτε μπορεί. Για να βοηθήσουμε το σώμα μας πρέπει να σταματήσουμε την εισαγωγή δυναμικών ενόχων για κάποιο χρονικό διάστημα. Η διαδικασία που συντελεί τα πιο πάνω είναι η ούτω καλούμενη **νηστεία**.

Για να δουλέψει η νηστεία καλά ως επίσης και η μέθοδος αποτοξίνωσης **πρέπει** να παρατηρούνται μερικές καταστάσεις. Περιγράφονται όλες σε λεπτομέρεια στο πρώτο μου βιβλίο, *The Joy of Perfect Health* 1995 [10]. Πιο κάτω παρουσιάζω τα δυνατά περιληπτικά, για τη δική σας αναφορά:

1. Να κρατάτε τα έντερα σας καθαρά πριν και κατά την διάρκεια της νηστείας με το να τα πλένεται χρησιμοποιώντας κλίσμα με καθαρό νερό. Να θυμάστε

ότι έχετε μάθει το σώμα σας κατά τις τελευταίες δεκαετίες να δέχεται θρεπτικές ουσίες στα έντερα σας μερικές φορές την μέρα. Όταν σταματήσετε απότομα να τρώτε – ο μεταβολισμός σας θα προσπαθήσει να χρησιμοποιήσει αυτά που έχετε μέσα στα έντερα σας. Αλλά αν δεν έχετε φάει κάτι φρέσκο, και δεν έχετε καθαρίσει , τα έντερα σας περιέχουν μόνο περιττώματα... Μερικά από αυτά τα περιττώματα είναι πολύ πιθανόν να ξαναεισέλθουν στην κυκλοφορία και θα δοκιμάσετε την ούτω καλούμενη ‘οπίσθια δηλητηρίαση’, με όλα τα σχετικά συμπτώματα και τους κινδύνους. **Η νηστεία με ακάθαρτα έντερα είναι επικίνδυνη.** Σας έχω προειδοποιήσει.

2. Να πίνετε μπόλικο καλής ποιότητας νερό. Χάνουμε ατμό κάθε φορά που αναπνέουμε (ως επίσης από τον ιδρώτα και τα ούρα) και έτσι χρειάζεται να διοχετεύουμε νερό στο σώμα μας τακτικά. Η αφυδάτωση είναι μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση και θα πρέπει να κάνουμε το παν για να την αποφεύγουμε. Κατά την διάρκεια της νηστείας δεν πρέπει να αποχωρίζεστε την μπουκάλα του νερού. Να παίρνετε γουλιές όσο πιο συχνά μπορείτε.
3. Να μάθετε διαλογισμό και να διαλογίζεστε τακτικά καθημερινώς. Η καθαρότης του πνεύματος είναι τόσο σημαντική όσο η καθαριότης του σώματος σας. Το άγχος και η ακαταστασία στο μυαλό παίρνει αποθέματα από την Συνειδητότητα σας που μπορούν διαφορετικά να σας είναι προσιτά στο ανοσοποιητικό και στον μεταβολισμό.
4. Να τερματίσετε την νηστεία **πολύ αργά** και πολύ βαθμηδόν. Αυτό είναι και το πιο δύσκολο μέρος της

νηστείας. Αν επιλέξετε να φάτε ένα ‘κανονικό’ γεύμα μετά από 14 μέρες νηστείας ο μεταβολισμός σας θα δοκιμάσει ένα πολύ σοβαρό τράνταγμα. Μπορεί να ζήσετε, αλλά θα καταστρέψετε τα οφέλη μιας μελλοντικής νηστείας, απλά διότι ο μεταβολισμός σας δεν θα σας έχει πλέον εμπιστοσύνη. Όταν κάνετε νηστεία την επόμενη φορά, ο μεταβολισμός σας πολύ πιθανόν να εστιάσει στην προπαρασκευή για το τράνταγμα παρά να αποβάλει σωρούς από παλιά περιττώματα. Γι’ αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αρχίσετε να τρώγετε βαθμηδόν μετά τη νηστεία. Ένας καλός οδηγός φαίνεται να είναι να ακολουθήσετε μια δίαιτα όμοια με των νηπίων (περιλαμβανομένων των ποσοτήτων) τουλάχιστον για λίγες μέρες και μετά να προσπαθείτε να τρώτε το μισό από ότι κανονικά τρώτε έκτοτε.

Ο Μιθριδάτης άφησε λεπτομερείς σημειώσεις ποια δηλητήρια έπαιρνε, πόσο συχνά και σε τι δόσεις. Αυτές οι σημειώσεις είναι οι βάσεις της σημερινής ‘τοξικολογίας’ που μας συμβουλεύει σήμερα για το ποια είναι τα ‘όρια ασφάλειας’ διαφόρων δηλητηρίων στις τροφές και στο περιβάλλον.

Η αποτοξίνωση μέσω της νηστείας φαίνεται να βοηθά στην απάλειψη κυτταρικής μνήμης που συνδέεται με τους εθισμούς. Γι’ αυτό το λόγο η νηστεία, όταν γίνεται κανονικά, μπορεί να βοηθήσει τα μέγιστα του ανθρώπους στην προσπάθεια τους να εξαλείψουν τον εθισμό τους.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας μπορούμε να διαπιστώσουμε πόσα λίγα στην πραγματικότητα χρειαζόμαστε. Με το να ανακαλύψουμε πόσο ωραία νιώθουμε όταν αποφεύγουμε κάθε τροφή παρά μόνο αέρα και νερό για μια ή δυο βδομάδες –

επίσης διαπιστώνουμε ότι δεν έχουμε εθισμούς για οτιδήποτε συγκεκριμένο, απλά διότι αισθανόμαστε υπέροχα χωρίς αυτά.

Ένας χρήστης ηρωίνης, που απελευθερώθηκε από τον εθισμό του μετά που διάβασε το *The Joy of Perfect Health* [10] και εφάρμοσε τη μέθοδο της νηστείας που περιγράφω εκεί με κάλεσε, δακρυσμένος: «Τομ αν ήξερα ότι θα απελευθερωνόμουν από τον εθισμό μου τόσο εύκολα – θα το έκανα χρόνια πριν...»

Η νηστεία μπορεί επίσης να βοηθήσει τον οργανισμό να καθαριστεί από δηλητήρια που ποτέ δεν ξέραμε ότι είχαμε.

Ένας άνθρωπος στα 70 του με ερώτησε κατά τη διάρκεια της δεύτερης βδομάδας νηστείας ότι άρχισε να μυρίζει σαν εργοστάσιο τσιγάρων. Η αναπνοή του, ο ιδρώτας του, τα ούρα του – όλα είχαν μια πολύ δυνατή μυρωδιά τσιγάρου για σχεδόν δυο ημέρες. Ήταν πολύ παραξενεμένος, διότι δεν κάπνισε ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή του... Παρ' όλα αυτά, η πρώτη του γυναίκα (που τον χώρισε 30 χρόνια πριν) κάπνιζε πολύ. Μόνο στα 70 του, με το να κάνει νηστεία και με καθαρά έντερα, δημιούργησε τις συνθήκες για να αποβάλει το δηλητήριο του καπνού από τον οργανισμό του.

Κατά τη διάρκεια μιας νηστείας με καθαρά έντερα ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μιαν ευκαιρία όχι μόνο να αποβάλει τα παλιά συγκεντρωμένα άχρηστα, αλλά επίσης να κάνει τις αυτοεπισκευές που παραμελήθηκαν προ πολλού.

Μέσα στη δεύτερη εβδομάδα νηστείας είναι πολύ συνηθισμένο για τους ανθρώπους να δοκιμάσουν τις περασμένες τους αρρώστιες σε ελαφρά μορφή πολύ γρήγορα ή μια κατόπιν της άλλης με αντίθετη σειρά, πίσω στην βρεφική ηλικία [10].

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ο προσδιορισμός ασυμβίβαστων συστατικών

Ο προσδιορισμός των συστατικών που ο μεταβολισμός μας έχει λίγη δυσκολία να επεξεργαστεί είναι ένα από τα πιο σπουδαία πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καλυτερεύετε το διαιτολόγιο και την ευμάρεια σας.

Κατά την διάρκεια των εργαστηρίων και της περισυλλογής το επαναλαμβάνω για πολλές φορές, δίνοντας διάφορα παραδείγματα, και πολλοί δεν μπορούν να κατανοήσουν την ουσία. Διαιτητικά δόγματα και παραδείγματα που είναι σφηνωμένα στα μυαλά των ανθρώπων από την βρεφική τους ηλικία είναι τόσο δυνατά που οι πιο πολλοί άνθρωποι αρνούνται εντόνως να ρωτήσουν γι' αυτά τα παραδείγματα, ακόμη και όταν τα σώματα τους παρουσιάζουν καθαρή μαρτυρία ότι το διαιτολόγιο τους είναι ένα από τα κύρια τους προβλήματα.

Πως να εξηγήσω τη σημασία της αναγνώρισης και αποφυγής ασυμβίβαστων συστατικών έτσι που αυτή η σημασία να μείνει στον νου σας – μέχρι του τέλους της ζωής σας;

Φανταστείτε μια σούπα που περιέχει μια δηλητηριώδη ουσία. Όλη η σούπα είναι δηλητηριώδης λόγω αυτής της **μιας** δηλητηριώδους ουσίας, δεν είναι έτσι;

Ασχέτως πόσο θα προσπαθήσετε να καλυτερεύετε όλα τα άλλα συστατικά σε αυτή την σούπα, ασχέτως του πόσα επιπρόσθετα συστατικά θα της προσθέσετε – η σούπα θα παραμείνει δηλητηριώδης μέχρι να αναγνωρίσετε το ένοχο δηλητήριο.

Τώρα προσπαθήστε να φανταστείτε ότι το όλο διαιτολόγιο σας παράγει μια σούπα μέσα στο πεπτικό σας σύστημα. Μπορείτε να δείτε την ανάγκη της αναγνώρισης ουσιών που δεν είναι συμβατές με τον μεταβολισμό σας;

Βελτιώστε την ποιότητα του πόσιμου νερού

Περισσότερο από 80% του σώματος μας είναι νερό και γι' αυτό τον λόγο του αξίζει μια ειδική θέση στο διαιτολόγιο μας.

Όπως ξέρετε, χάνουμε νερό με την κάθε αναπνοή μας, ως επίσης από τον ιδρώτα και τα ούρα. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να φροντίσουμε να αντικαθιστούμε με το να πίνουμε αρκετή ποσότητα νερού κάθε μέρα.

Εφ' όσον δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νερό, καλύτερεύοντας την ποιότητα του νερού που πίνουμε είναι πολύ σημαντικό.

Ποιες ποιότητες νερού είναι επιθυμητές; Η πιο φανερή ανάγκη είναι η καθαριότητα του νερού. Ειδικά απαλλαγμένη από δηλητήρια και ρύπους.

Δυστυχώς, ακολουθώντας την συμβουλή του ούτω καλούμενου κατεστημένου 'υγείας' (που κερδοσκοπεί άμεσα από τις αρρώστιες μας) δηλητήριο όπως το φθόριο και χλωρίνη προστίθενται στους πλείστους τόπους ανά τον κόσμο. Εφ' όσον αυτά τα δηλητήρια σκοπό έχουν να σκοτώσουν όλη τη ζωή μέσα στο νερό δεν είναι ωφέλημα για μας.

Η τεχνολογία μας, μας προμηθεύει μέσα για να καθαρίζουμε αυτές τις ανεπιθύμητες ουσίες. Το πιο καλό (και το μόνο) φίλτρο που αφαιρεί 95% φθορίου καθώς επίσης όλες τις άλλες ανεπιθύμητες ουσίες από το νερό είναι αυτό της 'αντίστροφης όσμωσης'. Ένα σύστημα αντίστροφης όσμωσης μιμείται την

αρχή του πως εργάζεται μια πηγή στην Φύση: Το νερό δεν βρίσκει ολόκληρο το δρόμο προς την πηγή. Στην Φύση το πιο πολύ νερό υπερεκχειλίζει από τους βράχους και μόνο το πιο καθαρό νερό που περνά δια μέσου των βράχων φτάνει στην πηγή. Το μοντέρνο σύστημα της αντίστροφης όσμωσης χρησιμοποιεί ένα δοχείο για το φιλτραρισμένο νερό και σταματά την υπερεκχείλιση του (και την σπατάλη) όταν το δοχείο είναι πλήρες.

Σύμφωνα με τον Δρ Βοεκόφ η αντίστροφη όσμωση είναι επίσης ένας από τους πιο καλούς τρόπους για να απαλειφθεί η ‘μνήμη’ του νερού (πιο πολλά για την μνήμη του νερού αργότερα).

Σε αντίθεση, στα φίλτρα νερού βασισμένα σε απ’ ευθείας σύνδεση, όσο νερό μπαίνει, τόσο νερό θα βγει. Η ελπίδα είναι όλα τα μολυσματικά θα πιαστούν μέσα στο φίλτρο αλλά αυτό θα είναι μια ελπίδα. Τα φίλτρα σε μορφή κυλίνδρου δουλεύουν μόνο για μολυσματικά που είναι ειδικά σχεδιασμένα και μόνο για περιορισμένο χρόνο, μέχρι που η χωρητικότητα του κυλινδρικού φίλτρου να παγιδεύει τα μολυσματικά και έχει φθάσει την πληρότητα. Δεν φαίνεται να έχει κυλινδρικό φίλτρο στην αγορά σήμερα που να μπορεί να φιλτράρει φθόριο.

Να πίνετε νερό για το νερό

Μερικοί άνθρωποι επιμένουν ότι με το να αφαιρούμε πολλά πράγματα από το νερό δεν είναι ευεργετικό, διότι χρειαζόμαστε ‘όλα αυτά’ που το νερό περιέχει.

Η απάντηση μου σ’ αυτό είναι ότι ένα κομμάτι αγγούρι ή ένα άλλο φρούτο περιέχει εκατοντάδες φορές πιο πολλά άλατα και βιταμίνες παρά πολλά λίτρα του πιο καλού νερού στον κόσμο.

Χρειάζεται να πίνουμε νερό για το ίδιο το νερό. Πίνοντας χυμούς, τσάι και μπίρα δεν είναι το ίδιο. Το σώμα μας χρειάζεται νερό.

Ζωντανό νερό;

Μήπως υπάρχει άλλη ιδιότητα στο νερό απαλλαγμένο από τα δηλητήρια που πρέπει να ψάξουμε;

Πριν προσπαθήσω να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση παρακαλώ επιτρέψτε μου να περιγράψω το αποτέλεσμα ενός πειράματος που έκαναν στη Ρωσική Ακαδημία Πολεμικών Τεχνών πριν λίγα χρόνια. Αυτό το πείραμα ανακοινώθηκε με αρκετή περιφάνεια από ένα από τους ηγέτες των Ρωσικών στρατιωτικών επιστημόνων κατά τη διάρκεια σειράς διαλέξεων του 2001 για το GDV στην Πετρούπολη, της Ρωσίας.

Οι Ρώσοι στρατιωτικοί επιστήμονες υπέβαλαν σε πυρηνική ακτινοβολία νυφίτσες που ήταν 3 φορές από την θανατηφόρα δόση. Μετά δοκίμασαν διάφορες μεθόδους για να σταματήσουν τις νυφίτσες από το να πεθάνουν.

Αν αισθάνεστε ένα κόμπο στο στομάχι, τώρα ακριβώς, είστε σωστοί, ο σκοπός του πιο πάνω πειράματος ήταν να βρουν τρόπους να κάνουν και να επιζούν ένα πυρηνικό πόλεμο.

Παρ' όλα αυτά, η έκβαση αυτού του πειράματος είναι τόσο σημαντική για όλους μας πάνω στη Γη που απλά δεν μπορώ να την αγνοήσω. Νομίζω όλοι πάνω στη Γη έχουν δικαίωμα να γνωρίζουν αυτό το αποτέλεσμα.

Μπορεί να μαντέψετε ποιο ήταν **το μόνο πράγμα** που έκανε τις νυφίτσες να επιζήσουν την τριπλή δόση πυρηνικής ακτινοβολίας και να επαναποκτήσουν την καλή τους υγεία;

Ήταν το νερό.

Όχι οτιδήποτε νερό. Το μόνο νερό που βοήθησε τις ακτινοβλημένες νυφίτσες να αναρρώσουν από την τριπλή δόση ακτινοβολίας, ήταν νερό που το είχαν πάρει από πεντακάθαρο οικοσύστημα, όχι μολυσμένο και που δεν διαταράχθη από ανθρώπινη δραστηριότητα.

Οι Ρώσοι στρατιωτικοί επιστήμονες δοκίμασαν οτιδήποτε μπορούσαν για να ‘αντιγράψουν’ τέτοιο νερό. Ακόμα και αν κατάφεραν να παραλληλίσουν κάθε μετρητέα παράμετρο, μαζί και φασματογράμματα, το νερό από το παρθένο οικοσύστημα δούλεψε σαν ένα θαύμα και το φτιαγμένο από ανθρώπινο χέρι παρόμοιο του δεν δούλεψε.

Ποιες ιδιότητες του νερού ήταν υπεύθυνες για την θεραπεία της κατά τα άλλα αθεράπευτης κατάστασης;

Τι πιθανόν θα μπορούσε να έχει κάνει ένα παρθένο οικοσύστημα με την ακτινοβολία και την ασθένεια από ακτινολογία;

Για να εξηγήσω τον θεραπευτικό μηχανισμό, πρέπει να διευρύνουμε την σημασία της μελέτης μας, διότι μια περιορισμένη σημασία πάντα οδηγεί σε παραπλανητικά συμπεράσματα. Ειδικά χρειάζεται να διερευνήσουμε και να κάνουμε γνωστό μερικές θεμελιώδεις ιδιότητες της ζωής.

Η ζωή είναι βασικά ένα σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών.

Οι ζωντανοί οργανισμοί είναι αυτόνομα συστήματα επεξεργασίας πληροφοριών.

Σε ένα ζωντανό οργανισμό κάθε κύτταρο χρειάζεται να επικοινωνήσει με κάθε άλλο κύτταρο ούτως ώστε να διατηρήσει αρμονία. Κάθε όργανο χρειάζεται να επικοινωνήσει με κάθε άλλο όργανο για τον ίδιο λόγο. Εντυπώσεις που παράγονται από διάφορες αισθήσεις ενώνουν τον ζωντανό οργανισμό με το περιβάλλον και άλλες ζωές. Όλες οι λειτουργίες ενός ζωντανού οργανισμού διευθύνονται από τη Συνειδητότητα, η οποία από μόνη της είναι επίσης ένα σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών. Η Συνειδητότητα δεν δέχεται και επεξεργάζεται, αλλά και **δημιουργεί** διάφορες μορφές πληροφοριών, αισθήματα, συναισθήματα, επιθυμίες κτλ... και επικοινωνεί αυτές τις πληροφορίες σε άλλες μορφές ζωής.

Από αυτή την άποψη ένα οικοσύστημα είναι επίσης ένα σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών διότι περιέχει πολλούς συνυπάρχοντες αυτόνομους οργανισμούς που επικοινωνούν ο ένας με τον άλλο.

Τι διακρίνει ένα παρθένο οικοσύστημα (που δεν παρενοχλείται από ανθρώπινες δραστηριότητες) από ένα οποιοδήποτε άλλο; Τι το ιδιαίτερο γι' αυτό;

Είμαι σίγουρος ότι ένα παρθένο και ανενόχλητο οικοσύστημα λειτουργεί όπως **πρέπει** να λειτουργεί. Ένα ανενόχλητο οικοσύστημα λειτουργεί όπως το προορίζει η Φύση να λειτουργεί.

Ποιες μοναδικές ιδιότητες θα μπορούσε να έχει το νερό που πάρθηκε από το παρθένο ανενόχλητο οικοσύστημα; Ποιες ιδιότητες του νερού είναι τόσο σπουδαίες για την υγεία και την θεραπεία;

Μπορούμε πρώτα να προσδιορίσουμε τι είναι η υγεία και τι είναι η θεραπεία; Ενωρίτερα σε αυτό το βιβλίο συμφωνήσαμε ότι η υγεία είναι μια κατάσταση αρμονίας. Έτσι, η θεραπεία είναι μια διαδικασία αποκατάστασης τέτοιας αρμονίας.

Τώρα είμαστε πιο κοντά στο να κάμουμε την σύνδεση μεταξύ νερού που προήλθε από ένα παρθένο οικοσύστημα και της θεραπείας. Τι είναι δυνατόν να είναι; Σε μια κατάσταση ασθένειας, η αρμονία της λειτουργίας των κυττάρων και των οργάνων ενός ζωντανού οργανισμού είναι διαταραγμένη. Το ανοσοποιητικό σύστημα πάσχει με τα περιορισμένα αποθέματα του να επαναφέρει την αρμονία. Αλλά τι εάν κάθε ένα άτομο κάθε οργάνου είναι ραδιενεργό και κοινοποιεί πληροφορίες που συγχίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα;

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι έξυπνο και έχει μερικά αποθέματα, αλλά για να χρησιμοποιήσει αυτά τα αποθέματα αποτελεσματικά χρειάζεται ένα καλό σφαιρικό σχέδιο δράσης αρκετά γρήγορο, πριν τα κύτταρα και τα όργανα του σώματος, συγχυσμένα από την ακτινοβολία, δημιουργήσουν μεγάλο χάος.

Τι είναι δυνατόν το νερό να μπορεί να κάνει για να βοηθήσει;

Αν το νερό περιείχε **πληροφορίες για το πως η Ζωή θα έπρεπε να λειτουργεί** τότε ένα έξυπνο ανοσοποιητικό σύστημα θα πρέπει να είναι ικανό να πάρει μια καλή εικασία του τι θα κάνει όταν αυτό το νερό γίνει μέρος του οργανισμού κάτω από την διεύθυνση του.

Αλλά το νερό μπορεί να κρατά και να επικοινωνεί τις **πληροφορίες**;

Ναι οι Ρώσοι επιστήμονες το γνωρίζουν εδώ και 2 δεκαετίες ότι το νερό έχει μια παράξενη ικανότητα να κρατά πληροφορίες.

Ο Δρ Κωνσταντίν Κορότκωφ, ένας φυσικός από την Πετρούπολη μελέτησε ηλεκτρομαγνητικές εικόνες του νερού χρησιμοποιώντας την GDV τεχνική που ανέπτυξε ο ίδιος, εμπνευσμένος από την δουλειά του Σεμιών Κιριλιάν. Μεταξύ άλλων πραγμάτων για το νερό βρήκε ότι το νερό μπορούσε να θυμάται ότι ήταν σε μια πυραμίδα του Μεξικού... Το σήμα της ηλεκτρομαγνητικής GDV λάμψης γύρω από την σταγόνα τέτοιου νερού αντανακλά το σχήμα της βάσης και της κατεύθυνσης της πυραμίδας.

Ο Δρ Κορότκωφ βρήκε επίσης ότι μια προσπάθεια με συνειδητό ειρμό μπορούσε να αλλάξει τις (βιολογικές) ηλεκτροφωτονικές και τις βιολογικές ιδιότητες του νερού πολύ δραματικά. Η μόνη φυσική ιδιότητα που φαίνεται κάπως να αλλάζει το αποτέλεσμα της συνειδητής προσπάθειας ήταν η επιφανειακή του ένταση.

Ένα από τα φημισμένα πειράματα του Δρ Κορότκωφ περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο στο κεφάλαιο Τροφή για Σκέψη.

Ίσως η πιο πολυδιαφημισμένη δουλειά που σχετίζεται με την ικανότητα του νερού να θυμάται πληροφορίες είναι η δουλειά το Δρ Μασαρού Εμότο. Ο Δρ Εμότο συγκεντρώνεται στο να φωτογραφίζει κρυστάλλους νερού που σχηματίζονται στο νερό στους μείον 5°C. Οι κρύσταλλοι του νερού που φωτογράφησε αποκαλύπτουν ότι το νερό μπορεί να θυμάται ότι μισείται, αγαπιέται ή σέβεται. Επίσης μπορεί να θυμάται το περιβάλλον από το οποίο προήλθε. Πριν να σταματήσει το Διαδύκτιο σας να ερευνάτε τις εικόνες κρυστάλλων του Δρ Εμότο.

Και οι δυο ο Δρ Κορότκωφ και ο Δρ Εμότο διαπίστωσαν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο, ότι το νερό είναι ικανό να κρατά πληροφορίες, αλλά αυτές οι πληροφορίες μπορούν να αλλαχθούν δραματικά με πολλούς τρόπους, με πολλά μέσα. Πιστοποιούν ότι οι πιο δυνατές και βαθιές μέθοδοι αναπρογραμματισμού του νερού είναι η **συνειδητή συγκέντρωση και ο σκοπός μας**.

Μήπως αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να αναπρογραμματίσουμε το νερό μόνοι μας;

Επιτρέψτε μου να περιγράψω μια μέθοδο ένα αναπρογραμματισμό νερού που έμαθα μερικά χρόνια πριν, μέθοδο που χρησιμοποιώ για πολλούς σκοπούς, που συμπεριλαμβάνει την βοήθεια σε άλλους ανθρώπους να θεραπευτούν.

Το 1998 έκανα μια δημόσια διάλεξη στο Όκλαντ της Ν. Ζηλανδία για τις Αύρες και το GDV (Απεικόνιση Αεριώδους Εκτόνωσης). Κατά την διάλεξη ανάφερα τα αποτελέσματα του Δρος Κορότκωφ και τα συμπεράσματα του ότι το νερό 'προγραμματίζονται συνειδητά'.

Μετά από τη διάλεξη με πλησίασε ένας άνθρωπος στα 70 και μου είπε ότι από την παιδική του ηλικία μπορούσε να αναπρογραμματίσει το νερό και προσφέρθηκε να κάνει επίδειξη σε μένα. Εκείνη την ώρα πολλοί άνθρωποι ήθελαν να δουν την συσκευή του GDV και με ερωτούσαν πολλές ερωτήσεις, έτσι είπα στον άνθρωπο να με επισκεφτεί στο ξενοδοχείο μου.

Όταν έφτασε στο ξενοδοχείο μου διέκοψε μια συνομιλία που είχα με δυο επιστήμονες, ο ένας καθηγητής της φυσικής από τη

Βραζιλία και ο άλλος, επιστήμονας για την διατροφή από το Όκλαντ.

Ο ηλικιωμένος προχώρησε μαζί μου σε μια μικρή κουζίνα και με ρώτησε αν είχα τίποτα ποτήρια. Κατάφερα να βρω ένα ποτήρι. Είπε να γεμίσω το ποτήρι από τη βρύση και να το γευτώ. Όταν το γεύτηκα βρήκα ότι η γεύση και η μυρωδιά του νερού ήταν πολύ άσχημη. Εκείνο τον καιρό απέφευγα το νερό από τη βρύση και η γεύση/μυρωδιά της χλωρίνης μου ήταν πολύ αποκρουστική.

Ο ηλικιωμένος μου είπε να βάλω το ποτήρι πάνω στο τραπέζι και άρχισε την διαδικασία του. Έβαλε το αριστερό του χέρι περίπου 10 εκατοστά από το νερό,συγκεντρώθηκε για λίγα δευτερόλεπτα με τα μάτια του κλειστά, μετά έβαλε το δεξί του χέρι σε παρόμοια θέση και συγκεντρώθηκε πάλι. Μετά από 20 δευτερόλεπτα το πρόσωπο του άρχισε να λάμπει με ένα ασταμάτητο μειδίαμα. Μετά άνοιξε τα μάτι του και μου είπε να γευτώ το νερό πάλι.

Ήμουν επιφυλακτικός. Τι πιθανόν θα μπορούσε να κάνει σε 30 δευτερόλεπτα χωρίς ούτε να αγγίξει το νερό;

Αλλά όταν πήρα το νερό στα χέρια μου και το εξέτασα έγινα στα αλήθεια εκστατικός, το νερό μύριζε όζον¹⁰ αντί χλωρίνης. Δεν υπήρχε ίχνος της χλωρίνης μέσα στο νερό. Το νερό είχε μια γλυκιά και ευχάριστη γεύση.

Η έκπληξη μου και τα φωναχτά σχόλια τράβηξαν την προσοχή των δυο άλλων επιστημόνων στην αίθουσα και ο γέρος

¹⁰ Το όζον (O₃) είναι παρόν στον αέρα μετά τις καιταιγίδες με αστραπές ή σε άλλες δραστηριότητες όπου γίνεται ιονισμός του αέρα. Ο αέρας με όζον έχει την χαρακτηριστική μυρωδιά του φρέσκου αέρα.

επανέλαβε την διαδικασία ακόμη δυο φορές λέγοντας ότι μπορούσε να αναστρέψει την διαδικασία αν πραγματικά το θέλουμε.

Στην πραγματικότητα τα είχαμε λίγο χαμένα και του είπαμε να μας εξηγήσει τι έκανε, για να μας βοηθήσει στην προσπάθεια μας να επαναλάβουμε την διαδικασία εμείς οι ίδιοι.

Η περιγραφή του γέρου ήταν σύντομη. Ω, είναι απλό. Παίρνω το αριστερό μου χέρι και το βάζω πάνω από το νερό. Κλείνω τα μάτια μου και προσπαθώ να εστιασθώ πάνω σε οτιδήποτε έχει λάθος αυτό το νερό, ασχέτως αν το ξέρω ή όχι. Μετά φαντάζομαι τον εαυτό μου να τραβά όλα αυτά τα πράγματα μακριά από το νερό. Μετά απ' αυτό βάζω το άλλο μου χέρι, καθαρό χέρι και κάνω το αντίθετο: προσπαθώ να φαντασθώ ότι αυτό το νερό είναι ευεργετικό στους ανθρώπους απ' όλες τις απόψεις. Όταν έχω αυτό στο νου μου ζητώ από τον Κρίσνα, τον Ιησού, τον Βούδα και όλους τους μεγάλους άνδρες¹¹ στο Σύμπαν καθώς επίσης και τον ίδιο τον Θεό να με βοηθήσει να γεμίσω το νερό με την αγάπη μου και να το κάνω αυτό που φαντάζομαι να είναι. Όταν αρχίζω να έχω ρίγος ανοίγω τα μάτια μου. Αυτό είναι όλο.

Μετά πρόσθεσε: αλλά όποτε προσπάθησα να κάνω αυτό το πράγμα για χρήματα – δεν δούλεψε ούτε τόσο δα. Όλη μου τη ζωή έπρεπε να κάνω άλλες δουλειές για να πάρω χρήματα. Μπορούσα να αλάξω το νερό και να βοηθήσω ανθρώπους χωρίς χρήματα... Αν ο αναπρογραμματισμός του νερού είναι τόσο εύκολος τότε γιατί οι Ρώσοι στρατιωτικοί δεν μπορούσαν

¹¹ Ο πραγματικός κατάλογος ήταν πολύ πιο μακρύς αλλά ποτέ δεν προσπάθησα να τον θυμώμαι. Η έρευνα μου, μου υποδεικνύει ότι ο κατάλογος δεν είναι τόσο σημαντικός όσο τα κίνητρα και ο σκοπός.

να υπολογίσουν πως να αναπρογραμματίσουν το νερό για τον δικό τους σκοπό;

Θυμάστε ποιά ήταν τα κίνητρα τους; Το Σύμπαν δεν είναι ανόητο. Μπορεί να μας βοηθήσει, αλλά μόνον όταν δεν ενεργούμε εναντίον του Σκοπού της Ύπαρξης.

Τι θα μπορούσε να είναι ο Σκοπός της Ύπαρξης του Σύμπαντος; Το βιβλίο Η Ελευθερία Επιλογής 1999 [3] περιέχει αποτελέσματα της διερεύνησης μου σε αυτό το θέμα.

Η φυσική της Συνειδητότητας;

Η ευκολία με την οποία η συνειδητή μας προσπάθεια μπορεί να επηρεάσει πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες μέσα στο νερό υποδηλεί ότι η νοητικότητα μας και η μνήμη του νερού μπορούν να εργαστούν μέσα στην ίδια φυσική επικράτεια, και να χρησιμοποιήσουν τον ίδιο φυσικό μηχανισμό για την αποθήκευση πληροφοριών.

Τι θα μπορούσε πιθανόν να είναι αυτός ο μηχανισμός;

Η έρευνα μου δείχνει ότι η πιο πιθανή επικράτεια μέσα στην οποία η συνειδητότητα μας που εργάζεται είναι κβαντική-ηλεκτροφωτονική. Πιο πολλές λεπτομέρειες βρίσκονται στο κεφάλαιο Τροφή για την Σκέψη που τελειώνει αυτό το βιβλίο.

Να αγαπάς αυτό που τρως

Εν όψει της αυξανόμενης μαρτυρίας ότι το νερό μπορεί να αναπρογραμματιστεί από την συνειδητότητα μας, στάση και σκοπό, **αυτό που στην πραγματικότητα σκεφτόμαστε**

μεταξύ και κατά την διάρκεια των γευμάτων γίνεται αρκετά σημαντικό. Στο κάτω, κάτω αυτό που τρώμε είναι ως επί το πλείστον νερό...

Στους πιο πολλούς πολιτισμούς πάνω στη Γη επικρατεί η παράδοση να εκφράζεται σαφής ευγνωμοσύνη προς την Φύση, τον Θεό, το Σύμπαν ή σε κάποια άλλη θεότητα για το φαγητό που θα καταναλωθεί. Αυτό δεν μπορεί να είναι μια σύμπτωση.

Επειδή είναι εξαιρετικά απίθανο ότι τόσο πολλοί πολιτισμοί, πρωτόγονοι και αναπτυγμένοι, αρχαίοι και σύγχρονοι, συμφώνησαν μια τέτοια κοινή παράδοση, μεταξύ των – αυτή η παράδοση πρέπει να έχει την ρίζα της στην Φύση (Αντικειμενική Πραγματικότητα του Σύμπαντος). Μια τέτοια κοινή παράδοση αντικατοπτρίζει αυτό που οι άνθρωποι βρήκαν χρήσιμο και εξυπηρετικό στην καθημερινή τους ζωή.

Αυτό που βρήκα είναι ότι η ευγνωμοσύνη δεν είναι το μοναδικό αίσθημα που εργάζεται. Η ευγνωμοσύνη είναι ένα από την πληθώρα των συναισθημάτων που μπορεί να μας βοηθήσουν να κάνουμε το φαγητό μας θρεπτικό και ικανοποιητικό.

Όταν αγαπάμε την κάθε φάση της προπαρασκευής και της κατανάλωσης του φαγητού είναι ίσως αυτό που επιδιώκουμε πιο πολύ.

Πριν μπορέσετε όμως να επιτύχετε την Αγάπη, χρειάζεται να βεβαιωθείτε ότι αυτό που ονομάζετε Αγάπη επίσης εμπρικλείει αποδοχή, αναγνώριση, εκτίμηση, κατανόηση, ευγνωμοσύνη και θαυμασμό που χωρίς αυτά η αγάπη είναι μόνο μια κενή λέξη.

Τι μπορεί να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε μια ατμόσφαιρα ευγνωμοσύνης, θαυμασμού και αγάπης για το φαγητό μας;

Ένα πράγμα που οι προγόνι μας βρήκαν χρήσιμο είναι να προσέξουν την εμφάνιση του γεύματος όταν προσφέρεται.

Προσπαθήστε να θεωρήσετε το γεύμα σαν ένα έργο τέχνης. Θεωρήστε το γεύμα σαν μια δημιουργική, διακοσμητική και γεμάτη χρώμα σύνθεση εδώδημων συστατικών που είναι ευχάριστο στα μάτια. Αν εφαρμόσετε την δημιουργικότητα και ένα αίσθημα ομορφιάς θα βρείτε ότι δυο γεύματα που αποτελούνται από τα ίδια συστατικά μπορεί να προσφερθούν εντελώς διαφορετικά.

Να μάθετε να εκτιμάτε το χρώμα σε όλα τα συστατικά και προσπαθείστε να τα βάλετε σε αντίθετους συνδυασμούς. Όταν κόβετε τα συστατικά για τα γεύματα, να έχετε υπ' όψιν την εμφάνιση τους στην τελική σύνθεση πάνω στο τραπέζι.

Να χρησιμοποιείτε πιάτα με ζωνρό χρώμα και πετσέτες για να σπάζουν την μονοτονία. Τοποθετώντας τα σε αντίθετους συνδυασμούς βοηθά να ερεθίζει την αίσθηση μας.

Όλες αυτές οι προσπάθειες μας παίρνουν ένα ή δυο επί πλέον λεπτά, αλλά μπορεί να καλύτερεύσουν τα μέσγιστα την εμφάνιση του γεύματος σας.

Ακόμα και το πιο απλό γεύμα, όπως η σούπα για παράδειγμα, μπορεί να φαίνεται πολύ ελκυστική σαν της δώσετε λίγο πιο πολλή φροντίδα.

Όταν το γεύμα φαίνεται καλό, θα σας αρέσει ακόμη και πριν το γευθείτε, καθώς επίσης και οι άλλοι που είναι παρόντες. Αυτή

η χαρά και ο θαυμασμός για την διακοσμητική σας ικανότητα , τον ενθουσιασμό και την αίσθηση της ομορφιάς θα σας βοηθήσει τα μέγιστα στο να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα ευγνωμοσύνης, εκτίμησης και αγάπης να συνδέονται άμεσα με τα φαγητά που πρόκειται να καταναλωθούν.

Τέτοια αισθήματα είναι ακριβώς τα αισθήματα που ο Δρ. Κοροτκόφ, ο Δρ. Εμότο, καθώς επίσης και άλλοι που βρήκαν ότι είναι τα πιο αποτελεσματικά στο να δημιουργήσουν υπέροχες αλλαγές στις ιδιότητες του νερού – το κύριο συστατικό όλων των τροφών μας.

Αυτά τα αισθήματα βοηθούν να αναπτύξουμε την αρμονία όχι μόνο μέσα στο σώμα μας, όχι μόνο στην οικογένεια αλλά επίσης κάνουν μια συνεισφορά στην Αρμονία ολόκληρης της Φύσης.

Να Τρώτε Σιγά

Ο Χρόνος είναι ένα πολύ σημαντικό απόθεμα που χρειάζεται να διευθύνεται με σύνεση. Κατά καιρούς όταν όλοι φαίνεται να είναι σε μεγάλη κινητικότητα είναι πολύ σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι το ανοσοποιητικό μας σύστημα και ο μεταβολισμός μας χρειάζονται **χρόνο** για να προπαρασκευασθούν και να κάνουν την δουλειά τους, της διαδικασίας της τροφής. **Πρέπει να επιβραδύνουμε τα γεύματα μας.** Στο κάτω, κάτω, αυτά που μας βοηθούν να μένουμε ζωντανοί είναι τα γεύματα μας.

Όταν επιβραδύνουμε και προσέχουμε να δημιουργούμε μια ατμόσφαιρα ενθουσιασμού και αγάπης που σχετίζονται με το φαγητό βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα και τον μεταβολισμό να προπαρασκευασθεί για ευνοϊκή πράξη.

Όπως ανακαλύψαμε πριν σε αυτό το βιβλίο, χρειάζεται επίσης καιρός στην διαδικασία του συνειδητού αναπρογραμματισμού του νερού. Γι' αυτούς τους λόγους είναι καλό να διατηρούμε τα θετικά αισθήματα μας και την σχετική ατμόσφαιρα για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο, όχι μόνο κατά την διάρκεια των γευμάτων.

Για μερικές από τις πρώτες δεκαετίες της ζωής μου έτρωγα πολύ γρήγορα, διότι νόμιζα ότι είχα πολλά πράγματα να κάνω που ήταν πιο ενδιαφέροντα από το να τρώω. Ενώ είναι αλήθεια ότι **υπάρχουν** πολλά πράγματα και δραστηριότητες που είναι πράγματι πιο ενδιαφέρουσες από του να τρώς, δεν θα πρέπει να είναι μια αφορμή για να επισπεύσουμε τα γεύματα μας ή να τα απολαμβάνουμε λιγότερο. **Ο μεταβολισμός μας χρειάζεται χρόνο.**

Ένα πράγμα που με βοήθησε να τρώω πιο αργά ήταν να μάθω να τρώω με ξυλαράκια. Όσο γινόμεν πιο καλός χρησιμοποιώντας ξυλαράκια τόσο πιο πολύ εκτιμούσα το ότι ήμουν ικανός να σηκώσω πολύ μικρά κοματάκια διαφόρων συστατικών από τα γεύματα μου και να δημιουργώ διάφορες συνθέσεις γεύσης και αλληλουχιών στο στόμα μου κατά την διάρκεια ενός γεύματος. Προτιμώ τα Ιαπωνέζικα ξυλαράκια διότι οι μυτερές άκρες τους μου δίνουν μεγαλύτερο έλεγχο.

Τρώγοντας αργά μας βοηθά να τρώμε λιγότερο. Με το να τρώμε αργά δίνει καιρό στον οργανισμό να μας κάνει γνωστό ότι φάγαμε αρκετά. Αντίθετα, τρώγοντας γρήγορα μας βοηθά να τρώμε πάρα πολύ.

Να Τρώτε Λιγότερο

Η τάση να τρώμε πολύ είναι διαδεδομένη. Οι πιο πολλοί άνθρωποι που μπορούν να αγοράζουν φαγητά τρώνε μέχρι σκασμού.

Η πολυφαγία δημιουργεί βάρος για τον μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα που είναι παρόμοιο στο βάρος του να τρώμε τοξίνες. Και τα δυο η πολυφαγία και το να τρώμε τοξικά φαγητά τεντώνει τα διαθέσιμα αποθέματα στον οργανισμό μας για να συντηρηθεί.

Παρά να τρώμε μέχρι να μην μπορούμε να φάμε άλλο, θα πρέπει να σταματάμε να τρώμε αμέσως μετά που δεν αισθανόμαστε νηστικοί. Τρώγοντας αργά και δίνοντας προσοχή στις αισθήσεις που εγείρονται από το σώμα μας μπορεί τα μέγιστα να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε αυτή την κατάσταση.

Στην πράξη σημαίνει ότι, όταν τρώμε αργά και δίνουμε προσοχή στο τι το σώμα μας προσπαθεί να επικοινωνήσει σε μας, τα γεύματα μας μπορεί να είναι μικρότερα (λιγότερα από τα μισά των συνηθισμένων) και ακόμα να ικανοποιούν όλες τις ανάγκες, ακόμα και την ανάγκη να δοκιμάσουμε μεγάλη ευχαρίστηση από το φαγητό.

Μια πολύ σπουδαία και πολύ ενδιαφέρουσα είναι η ανταπόκριση του **νου** μας ως προς την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε.

Όταν τρώμε πολύ όχι μόνο αισθανόμαστε κουρασμένοι και νυσταγμένοι σωματικά αλλά ο νους μας είναι χαλαρός – ανίκανος να συγκεντρωθεί και να δουλέψει αποτελεσματικά.

Αυτο συμβαίνει διότι τρώγοντας πολύ επιτάσσει επί πλέον αποθέματα από την Συνειδητότητα μας που πρέπει να βρει τρόπους με το τι θα κάνει με το επί πλέον βάρος του φαγητού.

Τι γίνεται στην άλλη άκρη;

Όταν τρώμε λίγο, ο νους μας μπορεί να πάρει αποθέματα στην Συνειδητότητα μας που αλλιώς είναι επιταγμένα από τον μεταβολισμό μας.

Έχω πειραματιστεί με μερικές σοβαρές ακρότητες σε συντονισμό με αυτό το μονοπάτι πολλές φορές την τελευταία δεκαετία της ζωής μου. Η πιο μακροχρόνια νηστεία (με νερό μόνο) διήρκησε 6 βδομάδες. Από την τρίτη εβδομάδα νηστείας, ακόμα και όταν κοιμόμουν είχα την εντύπωση ότι ήμουν εντελώς σε εγρήγορση. Μπορούσα να σκεφτώ πολλές φορές πιο γρήγορα από ότι κανονικά μπορώ. Η επικοινωνία με αλλαγμένες καταστάσεις συνειδητότητας φαινόταν πιο εύκολη.

Κατά την 5^η εβδομάδα της νηστείας ήμουν ικανός να εξερευνήσω ολόκληρο το Σύμπαν χωρίς να είναι ανάγκη να χρησιμοποιήσω κανένα διαστημόπλοιο, ακριβώς επειδή έγινα περίεργος στο πόσο μακριά μπορούσα να πάω και τι ήταν δυνατόν να βρω χρησιμοποιώντας παρά μόνο την Νοητικότητα μου.

Αποτελέσματα της εξερεύνησης μου στο Σύμπαν κατά την διάκριση αυτού του χρόνου περιλαμβάνονται στο βιβλίο μου, Η Ελευθερία Επιλογής [3].

Η δική μου εμπειρία δηλεί ότι όταν σχεδιάζεις ή μελετήσεις κάτι εντατικά, να γράψεις βιβλίο ή χρειάζεσαι να μεγιστοποιήσεις ικανότητες του νου για κάποιον άλλο λόγο, το πιο καλό πράγμα που θα κάνετε είναι να νηστεύσετε για λίγο –

και ταυτόχρονα να παρατηρούνται όλες οι προφυλάξεις της νηστείας βεβαίως.

Να βλαστήτε τους σπόρους

Μήπως ένας σπόρος χωνεύεται όταν ένα πουλί τον φάει;

Είναι γνωστό ότι οι σπόροι βγαίνουν στην άλλη άκρη του πεπτικού συστήματος των πουλιών αχώνευτοι, ή μήπως δεν είναι έτσι; Είναι γνωστό ότι λόγω αυτού του γεγονότος τα πουλιά βοηθούν την εξάπλωση των σπόρων των φυτών.

Φαίνεται ότι η Φύση εφοδιάζει τους σπόρους με κάτι το μοναδικό που εμποδίζει την πέψη τους ούτως ώστε φυτά με περιορισμένη κινητικότητα να μπορούν να πολλαπλασιαστούν με την βοήθεια των πουλιών. Τι είναι αυτό το μοναδικό πράγμα;

Όπως φαίνεται ο κάθε σπόρος, με τον ένα βαθμό ή άλλο, περιέχει τα ούτω καλούμενα «ανασταλτικά» που εμποδίζουν την χώνεψη τους.

Όταν καταναλώνουμε πολλούς «ωμούς» σπόρους ή προϊόντα που περιέχουν ανασταλτικά μπορεί να δημιουργήσουμε μερικά μέγιστα προβλήματα στον μεταβολισμό μας.

Φαίνεται λογικό ότι θα πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτά τα «ανασταλτικά» πριν καταναλώσουμε κάποιο φαγητό που έχει συστατικά σπόρων.

Υπάρχουν απαραιτήτως δυο γνωστοί τρόποι για να ουδετεροποιήσουμε τα ανασταλτικά στους σπόρους.

1. Ανέβασμα της θερμοκρασίας. Μια επαρκής θερμοκρασία που θα διατηρείται με επαρκή χρόνο βοηθά τα ανασταλτικά να διαλυθούν χημικά. Αυτό γίνεται κατορθωτό με το μαγείρεμα, το τηγάνισμα, το ψήσιμο στο φούρνο.
2. Βλάστηση – να αφήσουμε τους σπόρους να βλαστήσουν.

Ποια μέθοδος νομίζετε είναι η πιο καλή.

Η μέθοδος του μαγειρέματος και του τηγανίσματος είναι φανερό ότι υπέρ-χρησιμοποιείται σήμερα.

Τι γίνεται με τα βλαστάρια; Ποιά γεύματα από βλαστημένους σπόρους έχετε στην ζωή σας; Θυμάστε κανένα;

Λάβετε υπόψη τα ακόλουθα οφέληματα:

1. Με το να αφήσουμε τους σπόρους να βλαστήσουν αφήνουμε την Φύση να «ανοίξει» το δικό της πακέτο με τον πιο δυνατό (φυσικό τρόπο).
2. Η βλάστηση μας προμηθεύει με υπέρ-φρέσκα τροφή που μεγαλώνει μπροστά στα μάτια μας μέσα στην κουζίνα μας και είναι ακόμη ζωντανή όταν προετοιμάζουμε και τρώμε τα γεύματα μας.
3. Κατά την διαδικασία της βλάστησης, οι σπόροι **συνθέτουν** (δημιουργούν) μια πλειθώρα από θρεπτικές ουσίες. Αυτές οι ουσίες είναι πολύ διαφορετικές από τις θρεπτικές ουσίες του φαγητού που είναι προ μακρού νεκρές.

4. Όταν οι σπόροι βλαστούν απορροφούν νερό και μεγαλώνουν αρκετά σε όγκο. Αυτό όσο και η σχετική φωτοσύνθεση (το μεγάλωμα), μεγαλώνει τον όγκο του φαγητού που θα φάμε. Μεγαλώνουμε φαγητό!
5. Το νερό που απορροφάται από τα βλαστάρια παίρνει μέρος στην διαδικασία της Ζωής. Σύμφωνα με έρευνα για το νερό που είχα αναφερθεί νωρίτερα σε αυτό το βιβλίο, καταναλώνοντας νερό που υποστηρίζει Ζωή θα πρέπει να είναι πιο ευεργετική για μας παρά η κατανάλωση οποιουδήποτε άλλου νερού.
6. Το βλάστημα μας προμηθεύει με μια απλή αποτελεσματική (αν και με κανένα τρόπο άρτια) μέθοδο ποιοτικού ελέγχου και των δυο του νερού μας και του σπόρου που τρώμε. Όταν οι σπόροι μας δεν θέλουν να βλαστήσουν, ή βλαστούν πολύ πιο αργά από ότι θα έπρεπε (και άλλοι παράγοντες όπως χαμηλή θερμοκρασία δεν θα ενοχλήσουν), υπάρχει περίπτωση ότι κάτι είναι λάθος είτε με το νερό μας είτε με τους σπόρους μας. Συγκεκριμένα, εντοπίζοντας τις ανωμαλίες στη βλάστηση σου σε κάνει ικανό να ανιχνεύσεις τότε το φίλτρο σου χρειάζεται προσοχή. Σε μια περίπτωση μια περίεργη μόλυνση στην παροχή του νερού μου – μόνο με το να προσέχω τους βλαστούς μου. Ακόμα δεν ξέρω τι ακριβώς ήταν η μόλυνση, αλλά λόγω ευτυχώς του συναγερμού που πήρα από τα βλαστάρια μου πέταξα το ύποπτο νερό, έπλυνα ολόκληρο το σύστημα και με αυτόν τον τρόπο καλυτέρευσα την ποιότητα του πόσιμου νερού μου.

Την τεχνική της βλάστησης την περιγράφω στο τμήμα για τις συνταγές.

Να τρώτε φρέσκα – να φυτρώνετε τη δική σας τροφή

Δεν άκουσα κανένα πάνω στην Γη να αμφιβάλλει για την ανάγκη μας να τρώμε φρέσκα τροφή.

Η προσέγγιση της βιομηχανίας τροφίμων όσον αφορά την φρεσκάδα, είναι όμως πολύ διαφορετική. Η βιομηχανία εστιάζεται στο να σταματήσει την σήψη και την ζημιά σε μια προσπάθεια να αυξήσει την «διάρκεια στο ράφι» των προϊόντων που πωλούν.

Οι βιομηχανικές μέθοδοι συντήρησης της «φρεσκάδας» περιλαμβάνουν την προσθήκη διαφόρων «συντηρητικών» (χημικά που είναι δηλητήρια σε μερικές μορφές ζωής) και ακτινοβολώντας την τροφή με πυρηνική ακτινοβολία για να την κάνουν ραδιενεργό. Για παράδειγμα, οι βιομηχανίες τροφίμων στις ούτω καλούμενες «αναπτυγμένες» χώρες (όπως οι ΗΠΑ) κάνουν το κρέας ραδιενεργό για να επεκτείνουν την «φρεσκάδα» του.

Αν υπάρχουν βακτήρια πολλαπλασιάζονται σε τέτοιες τροφές, είναι πολύ πιθανόν να «είναι χειρότερα από τα χειρότερα» μεταλλαγμένα βακτηρίδια που θα μπορούσες να βρεις οπουδήποτε, απλά διότι οι ευεγερτικές μορφές βακτηριδίων είναι απίθανο να αντέξουν την παρενόχληση.

Ο κύριος σκοπός της βιομηχανίας τροφών, όπως και για κάθε βιομηχανία πάνω στην Γη σήμερα, είναι το κέρδος. Στο κυνήγι τους για το κέρδος, οι βιομηχανίες προσπαθούν να μας κάνουν εξαρτώμενους στα προϊόντα που πωλούν. Οι συγκεντρωμένες και/ή μονοπωλιοποιημένες προμήθειες

τροφίμων δημιουργούν καλύτερες συνθήκες για να εκμεταλλεύονται και τους καταναλωτές και τους παραγωγούς.

Η θεμελιώδης σοφία εισηγείται ότι θα πρέπει να προσπαθήσουμε να γίνουμε αυτόρκεις σε φρέσκες τροφές, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό. Για την όσο το δυνατό φρεσκάδα αν όχι και κάποιο άλλο σκοπό.

Μια δυνατότητα είναι να έχουμε ένα κήπο που να παράγει μερικά βότανα και λαχανικά.

Ακόμη μια δυνατότητα είναι η βλάστηση. Σε αντίθεση με τον κήπο, βλαστάνοντας σπόρους και φασόλια δεν χρειάζεται πιο πολλά μέσα από ότι έχετε κιόλας στην κουζίνα σας. Δεν υπάρχει δικαιολογία να μην έχουμε μια γενική συλλογή των σπόρων και φασολιών της αρεσκείας σας έτοιμα για βλάστηση. Προφυλαγμένα από παράσιτα σε ένα δροσερό, ξηρό και σκοτεινό μέρος είναι δυνατόν να φυλαχθούν για πολλούς μήνες αν όχι για χρόνια.

Οι σπόροι είναι «παρασκευασμένοι» από τη Φύση ειδικά για να επιζήσουν πολλά χρόνια αποθήκευσης. Γιατί δεν χρησιμοποιούμε αυτή την αποθήκευση πιο συχνά;

Οι βλαστημένοι σπόροι μας προμηθεύουν με κάτι υπέρ-φρέσκο για να τρώμε κάθε μέρα...

Αν συμβεί κάποια καταστροφή και δεν έχει ρεύμα για το ψυγείο σας, μερικοί σπόροι, όταν βλαστήσουν για κάθε γεύμα, θα είναι αρκετά για να σας συντηρήσουν εσάς και την οικογένεια σας για μήνες.

Να κόβετε μικρά κομμάτια

Στις μαγειρικές παραδόσεις που έχουν μακρά ιστορία, όπως την Κινέζικη, το μαγείρεμα για παράδειγμα, υπάρχει ένας κανόνας, να κόβονται όλα τα συστατικά οποιουδήποτε γεύματος σε μικρά κομμάτια. Μερικοί το συνδέουν αυτό με τα ξυλαράκια, διότι είναι πιο εύκολο, αν όχι και διασκεδαστικό, να μπορείς να πάρεις μικρές μπουκιές με τα ξυλαράκια.

Υπάρχει όμως ακόμα ένας καλός λόγος που κόβονται όλα τα συστατικά ενός γεύματος σε μικρά κομμάτια.

Όταν τα συστατικά κόβονται σε μικρά κομμάτια **το εμβαδό επιφάνειας** τους μεγαλώνει αρκετά. Αυξημένη επιφάνεια επιταχύνει τις χημικές αντιδράσεις μεταξύ των συστατικών και επιτρέπει σε ένα δημιουργικό μάγειρα να καταφέρει μεγάλη ποικιλία γευστικών αισθήσεων από ένα περιορισμένο αριθμό συστατικών.

Η ανάμιξη των συστατικών συντελεί στο φαγητό και τις σχετικές γευστικές αισθήσεις των διάφορων συστατικών.

Για να εκτιμήσετε την διαφορά δοκιμάστε το ακόλουθο πείραμα. Πάρτε 3 συστατικά.

Φρουτοσαλάτα

- 1 μήλο
- 4 μεγάλα κουτάλια γιαούρτι
- 1 μεγάλο κουτάλι μέλι της μέλισσας.

Ακριβείς αναλογίες δεν είναι σημαντικές: ότι και να προκύψει θα μπορεί να φαγωθεί οπωσδήποτε.

Μέθοδος:

1. Κάνετε ένα «καρύκευμα» αναμειγνύοντας γιαούρτι και μέλι μέχρι να κάνει μια απαλή σύσταση.
2. Κόψετε το μήλο σε 4 κομμάτια και βγάλτε τα σπόρια. Κόψτε 2 τέταρτα σε μισά. Βάλτε τα προκύψαντα 4 κομμάτια σε μια μικρή κούπα.
3. Κόψτε τα άλλα 2 τέταρτα σε μικρούς κύβους όσο γίνεται πιο μικρούς.
4. Προσθέστε ίσα μέρη του καρυκεύματος στην κάθε κούπα και αναμειξτε το με τα κομμάτια μήλου.

Τώρα μπορείτε να συγκρίνετε 2 «φρουτοσαλάτες», που είναι καμφόμενες από τα ίδια ακριβώς συστατικά: ένα πιάτο περιέχει μεγάλα κομμάτια μήλου και το άλλο περιέχει μικρά κομμάτια.

Γευτείτε και τα δυο και προσπαθείστε να δείτε την διαφορά των αισθήσεων της γεύσης. Ποια φρουτοσαλάτα έχει καλύτερη γεύση; Καταλαβαίνετε γιατί;

Να θεωρείτε τον οργανισμό σας σαν ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων.

Ότι κι αν επιλέγουμε να φάμε (ή να κάμουμε), θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο οργανισμός μας είναι ένα σύστημα περιορισμένων αποθεμάτων.

Όσο πιο πολλά αποθέματα αφήνουμε για τον μεταβολισμό μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα, είναι το καλύτερο για την μακρόχρονη ευημερία μας.

Να θυμόμαστε ότι η δεξαμενή περιορισμένων αποθεμάτων περιέχει αποθέματα της Συνειδητότητας σας.

Γι' αυτό τον λόγο να θεωρείτε την υγιεινή της Συνειδητότητας σας να είναι εξίσου σπουδαία για την ευημερία σας όσο η υγιεινή του φυσικού σας σώματος και της υγιεινής της τροφής που τρώτε.

Να κάνετε γεύματα χρησιμοποιώντας ένα μικρό αριθμό από συστατικά

Απλά γεύματα είναι γενικά εύκολα να μεταβληθούν παρά σύνθετα γεύματα.

Ο μεταβολισμός μας είναι ικανός να επιτύχει μίαν καλύτερη απόδοση όταν γευματίζει με λίγα συστατικά κάθε φορά συγκρινόμενος με την περίπτωση οπότεν, έρχεται ταυτόχρονα αντιμέτωπος με ένα μεγάλο αριθμό από διάφορα συστατικά.

Αυτό είναι ένα άμεσο αποτέλεσμα περιορισμένων αποθεμάτων που είναι διαθέσιμα στον μεταβολισμό μας.

Έτσι, όταν κρατάμε τα γεύματα μας απλά βοηθά το μεταβολισμό μας να γίνει πιο αποδοτικός.

Η απλότητα ενός γεύματος δεν σημαίνει ότι είναι λιγότερο απολαυστικό ή λιγότερο γευσάτο. Ο κύριος σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας δείξω πόσο γευσάτα και ικανοποιητικά μπορεί να είναι τα απλά γεύματα.

Είναι σημαντικό να τονίσω ότι με το να τρώμε απλά γεύματα γίνεται πιο εύκολο σε εμάς να ανιχνεύσουμε τα υλικά που δεν είναι συμβατά με τον μεταβολισμό μας.

Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι γεύματα που αποτελούνται από μικρό αριθμό συστατικών είναι τα πιο απλά και τα πιο σύντομα να παρασκευασθούν.

Κατά καιρούς που όλοι φαίνεται να βιάζονται, απλά γεύματα μπορούν να μας βοηθήσουν να κερδίσουμε περισσότερο χρόνο για άλλες ασχολίες εκτός από το ψώνισμα και το μαγείρεμα.

Σταματήστε τα δείπνα

Η Γεωργία, μια χώρα στα βουνά του Καύκασου, είναι πολύ γνωστή για την μακροβιότητα των πολιτών της, πολλοί από τους οποίους ζουν πάνω από 120 χρόνια καβαλικεύοντας άλογα και γίνονται πατέρες ακόμη στα 100 τους. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν μια αξιομνημόνευτη παροιμία:

«Να τρως πρόγευμα μόνος, να μοιράζεσαι το μεσημεριανό με ένα φίλο και να δώσεις το δείπνο σου στον εχθρό.»

Η παροιμία αντανακλά το γεγονός ότι οι πιο πολλές από τις ασχολίες μας γίνονται κατά την διάρκεια της ημέρας και είναι τότε που ο μεταβολισμός μας εργάζεται πιο γρήγορα και είναι ικανός να επεξεργασθεί τις θρεπτικές ουσίες πιο αποτελεσματικά.

Όταν αποφεύγουμε τα δείπνα, βοηθά τον οργανισμό μας να έχει την όσο το δυνατό καλύτερη ξεκούραση όταν κοιμόμαστε.

Ο ύπνος παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη Ζωή μας – είναι μια περίοδος ειδικής ξεκούρασης κατά την οποία οι ζωντανοί οργανισμοί έχουν την ευκαιρία να ξανακτίσουν την αρμονία και να κοιτάζουν την επιδιόρθωση (του σώματος).

Δυστυχώς, σύμφωνα με την Γεωργιανή παροιμία, οι πιο πολλοί άνθρωποι στις ούτω καλούμενες «ανεπτυγμένες» χώρες είναι εχθροί των εαυτών τους, διότι το δείπνο τους είναι το κύριως γεύμα τους.

Οι άνθρωποι που γεμίζουν τις κοιλιές τους με φαγητό λίγο πριν πάνε στο κρεβάτι το βράδυ, δίνουν πολύ λίγη ευκαιρία στο σώμα τους, ακόμη και καθόλου, για ξεκούραση. Ο μεταβολισμός τους πρέπει να είναι ενεργός όλο το βράδυ για να επεξεργαστεί το φορτίο.

Να έχετε στο νου σας την Μεγάλη Εικόνα

Ότι και αν κάνουμε (ή αποφεύγουμε να κάνουμε) θα πρέπει να έχουμε στον νου μας ποιο αντίκτυπο θα έχουν οι επιλογές μας πάνω στο Περιβάλλον που είμαστε μέρος του. Αυτό βεβαίως περιλαμβάνει και η απόφαση μας του τι τρώμε και πως προπαρασκευάζουμε τα γεύματά μας.

Ο οργανισμός μας δεν είναι το μόνο σύστημα στην Φύση που έχει περιορισμένα αποθέματα για να διατηρήσει την ύπαρξή του. Κάθε ζωντανός οργανισμός, κάθε οικοσύστημα πάνω στη Γη καθώς επίσης ολόκληρος ο Πλανήτης είναι συστήματα με περιορισμένα αποθέματα.

Θυμάστε το νερό από ένα παρθένο και αμόλυντο οικοσύστημα που είχε «θαυματουργικές» θεραπευτικές ιδιότητες που είναι

ακατόρθωτες από οποιανδήποτε γνωστή θεραπεία πάνω στη Γη;

Πόσα παρθένα αμόλυντα οικοσυστήματα γνωρίζετε πάνω στη Γη; Πόσα απ' αυτά είναι μέσα στην χώρα σας; Αντιλαμβάνεστε πόσο σοβαρό είναι το θέμα της καταστροφής αυτών των οικοσυστημάτων πέραν από την ικανότητα τους να αυτοδιορθώνονται;

Με το να καταστρέψουμε το οικοσύστημα, καταστρέφουμε το πιο καλό (αν όχι το μόνο) πράγμα που μπορεί να μας βοηθήσει σε καιρούς με αληθινά προβλήματα... Η ύπαρξη ισορροπημένων οικοσυστημάτων είναι μια αναγκαία προϋπόθεση για να υπάρξει Ζωή πάνω στην Γη.

Γι' αυτό τον λόγο, θα πρέπει να εξετάσετε το κάθε τι ξεχωριστά, όλα τα συστατικά που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα σας (περιλαμβάνεται και η συσκευασία) και να διερωτηθείτε: «Ποιό είδος πατημασίες θα αφήσω στο περιβάλλον όταν κάνω χρήση αυτού του συστατικού;»

Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι χρησιμοποιείτε κρέας στην διατροφή σας. Είσαστε ενήμεροι ότι η ζήτηση για ζώα που βόσκουν (το κρέας τους) είναι ένας από τους **κύριους λόγους** της καταστροφής των δασών, των οικοσυστημάτων και της αποψίλωσης της γης σε μεγάλη κλίμακα για πολλούς αιώνες;

Για να εκτιμήσετε την επίδραση που έχουν τα ζώα που βόσκουν πάνω στα οικοσυστήματα στη Φύση, φανταστείτε μια αγελάδα μέσα στον κήπο σας για μόνο μια μέρα. Ο κήπος σας

θα χρειασθεί το πιο πιθανό μήνες, αν όχι χρόνια για να ανακάμψει από την καταστροφή¹².

Σε αντίθεση, ο λαχανόκηπος σου χωρίς την αγελάδα αν καλλιεργηθεί σωστά και σοφά, μπορεί να προμηθεύει σε σας και στην οικογένεια σας για ολόκληρη την περίοδο-χρόνο με τον χρόνο...

Μπορείς να δεις την ζήτηση του κρέατος (που βοηθάτε να συντηρείται με το να χρησιμοποιείτε κρέας στην διατροφή σας) που συνεισφέρει άμεσα στην συστηματική και μεγενθυνόμενη καταστροφή του οικοσυστήματος σε μεγάλη κλίμακα;

Δεν είμαι το πρώτο πρόσωπο που συνειδητά επέλεξε να αποφεύγει να τρώει κρέας. Πολλοί στοχαστές από τον Βούδα ως τον Άινσταϊν¹³ συμπέραναν ότι η αποφυγή να τρως κρέας είναι μια πολύ καλή ιδέα.

Υπάρχουν πολλοί λογικοί λόγοι για να αποφύγουμε το κρέας¹⁴. Ένας από αυτούς σχετίζεται με την όλο και πιο αυξανόμενη ποσότητα ορμονών, αντιβιοτικών και τοξικών χημικών που χρησιμοποιούνται για να ταΐσουν τα ζώα για να επιταχύνουν το μέγιστο τους.

¹² Μια αγελάδα τρώει και πίνει μέσα σε μια μέρα όσο ένα άτομο μέσα σε δυο μήνες.

¹³ «Τίποτε δεν θα βοηθήσει την ανθρώπινη υγεία και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης της ζωής πάνω στη Γη όσο η εξέλιξη σε μια διατροφή χορτοφαγίας.» Άλμπερτ Άινσταϊν.

«Τα ζώα είναι φίλοι μου και εγώ δεν τρώγω τους φίλους μου.» Τζωρτζ Μπερνάρτ Σω.

¹⁴ Παρακαλώ διαβάστε το Joy of Perfect Health book [10] για πιο πολλές λεπτομέρειες.

Όταν κάποιος μου προσφέρει κρέας απλά ερωτώ: «Μήπως γνωρίζεις ποια αρρώστια είχε αυτό το ζώο πριν θανατωθεί για το κρέας;» και το πρόσωπο αρχίζει να συλλογίζεται, προσθέτω: «Μήπως έχεις την επιθυμία να εξακριβώσεις;»

Η αποδοτικότητα της ενέργειας

Μια από τις ειδικές όψεις της Μεγάλης Εικόνας είναι η αποδοτικότητα της ενέργειας του σπιτιού μας.

Πόση ενέργεια χρησιμοποιείτε για το μαγείρεμα σας; Από που προέρχεται η ενέργεια σας. Ποιο αντίκτυπο έχει στο περιβάλλον η κατανάλωση ενέργειας και οι ρύποι σας; Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας σας και τις πατημασίες σας στο περιβάλλον;

Η κατσαρόλα ατμού και η χρήση Κινέζικου τηγανιού μας βοηθά θετικά να αυξήσουμε την αποδοτικότητα της ενέργειας στο σπιτικό μας διότι αυτές οι μέθοδοι μας κάνουν ικανούς να μαγειρέψουμε πολύ γρήγορα.

Μια από τις πιο αποδοτικές μεθόδους παρασκευής φαγητού είναι τα βλαστάρια.

Ίσως ο πιο ρυπογόνος από όλες τις μεθόδους μαγειρεύματος είναι η χρήση ηλεκτρικής ενέργειας. Αυτό συμβαίνει διότι ο περισσότερος ηλεκτρισμός πάνω στη Γη παράγεται από υδρογονάνθρακες με την αποδοτικότητα τους τόσο χαμηλά όσο 20%. Αυτό σημαίνει ότι για κάθε KWh ενέργειας που παράγεται από τους υδρογονάνθρακες ΤΕΣΣΕΡΑ KWh διαφεύγουν από διάφορες καπνοδόχους, ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα και συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Μέχρι να έρθει ο ηλεκτρισμός στο σπίτι σας, τουλάχιστον το 7% χάνεται πάνω στις γραμμές μεταφοράς του.

Από τα πιο πάνω είναι φανερό ότι αν δεν παράγετε τον δικό σας ηλεκτρισμό από ανανεώσιμες πηγές, όπως ο ήλιος ή ο αέρας για παράδειγμα, θα πρέπει να αποφεύγετε το μαγείρεμα με ηλεκτρισμό όποτε είναι δυνατό. Ο ηλεκτρισμός είναι σπουδαίος, αλλά όταν τον μεταλλάσσουμε σε θερμότητα είναι ένα περιβαλλοντικό έγκλημα.

Όταν χρησιμοποιούμε ένα κανονικό πύραυνο αερίου για να μαγειρεύουμε οι πιθανότητες είναι ότι θα παράγεται **μέχρι και 5 φορές λιγότερος ρύπος** (αέρια θερμοκηπίου), παρά όταν χρησιμοποιείτε ηλεκτρισμό που προέρχεται από υδρογονάνθρακες.

Αν και όλος ο ηλεκτρισμός μου παράγεται από 100% ηλιακή και αιολική ενέργεια, χρησιμοποιώ ηλεκτρισμό μόνο στην κατσαρόλλα ρυζιού και σποραδικά στον φούρνο μικροκυμάτων για επαναθέρμανση. Η κατσαρόλλα ρυζιού είναι καλά απομονωμένη (είναι κρύα στο άγγιγμα όταν γίνεται μέσα το μαγείρεμα) και έτσι χρησιμοποιεί την ελάχιστη δυνατή ενέργεια.

Εργαλεία

Χρησιμοποιώντας καλά εργαλεία είναι μια από τις προϋποθέσεις αναγκαία για να απολαύσετε την Παρασκευή των γευμάτων σας.

Αντίθετα με την επικρατούσα γνώμη, αυτό δεν σημαίνει ότι η κουζίνα σας πρέπει να είναι γεμάτη με εργαλεία. Όταν έκτισα το σπίτι μου υποσχέθηκα στον εαυτό μου να έχω μέσα μόνο πράγματα που είναι απολύτως αναγκαία και που χρησιμοποιούνται συχνά.

Ο κατάλογος μου των αναγκαίων εργαλείων περιλαμβάνει:

Μαχαίρια

Πριν οι πανέξυντοι πολιτικοί μας απαγορεύσουν τα μαχαίρια για να αυξήσουν την άσκηση εξουσίας τους, είναι μια καλή ιδέα να αποκτήσετε μια καλή συλλογή. Μετά που μαγειρεύω για πολλούς απο τους επισκέπτες μου για αρκετά χρόνια, βρήκα ότι στην πραγματικότητα μόνο τρία μαχαίρια χρειάζονται: ένα μακρύ και λεπτό, ένα πλατύτερο και κοντότερο και ένα πολύ μικρό, κοντό και λεπτό για το καθάρισμα των λαχανικών.

Επειδή η πιο αναγκαία ιδιότητα όλων των καλών μαχαιριών είναι να είναι κοφτερά, χρειάζεστε επίσης ένα καλό ακονιστήρι. Τα πιο ευκολόχρηστα είναι τα ακονιστήρια με tungsten/ανθρακικό (ένα πολύ σκληρό υλικό) οι πλάκες είναι διαρρυθμισμένες σε σχήμα V πάνω στη βάση του. Το σχήμα V είναι πολύ σημαντικό διότι μεγιστοποιεί το ακόνισμα ενώ λιγосτεύει τη φθορά λόγω του ακονίσματος.

Χρησιμοποιώντας αυτό το είδος ακονιστηριού πέρνει μόνο μερικά δευτερόλεπτα για το μαχαίρι να γίνει πολύ κοφτερό.

Ακόμα ένας αναγκαίος σύντροφος του μαχαιρού είναι η πλάκα για το κόψιμο. Έχω 3 πλάκες για κόψιμο που χρησιμοποιώ όταν παρασκευάζω πιάτα για το τηγάνι ή όταν οι επισκέπτες μου προσφέρονται να κόβουν τα υλικά.

Κατσαρόλα ατμού

Είναι σχεδόν απίστευτο πόσο χρήσιμη, αποδοτική και εξοικονομητική (χρόνο) μια καλή κατσαρόλα ατμού είναι όταν χρησιμοποιείται σωστά.

Δυστυχώς, οι πιο πολλές συνταγές για κατσαρόλα ατμού και οι οδηγίες των κατασκευαστών παραλείπουν το πιο σημαντικό σημείο – την απλότητα της χρήσης. Οι οδηγίες μου παίρνουν μόνο μερικές γραμμές κειμένου και είναι οι ίδιες με ότι και αν μαγειρεύω:

1. Καλύψετε τον πάτο της κατσαρόλας ατμού με 2 με 3cm (@1 ίντσα) νερού.
2. Τοποθετήστε ένα συνδυασμό λαχανικών, μανιτάρια και βλαστημένους σπόρους/φασόλια της δικής σας επιλογής. Κλείστε το καπάκι και βράστε όσο πιο γρήγορα μπορείτε ώσπου να φθάσει η μέγιστη πίεση. Όταν η βαλβίδα πίεσης αρχίζει να σφυρά διακόψετε την φωτιά.
3. Κάνετε κάτι άλλο ώσπου να πέσει η πίεση από μόνη της (στις πιο πολλές κατσαρόλλες ατμού υπάρχει ένδειξη πίεσης). Μπορείς να έρθεις πίσω σε μισή ώρα ή **την άλλη μέρα**; Το φαγητό θα περιμένει για σας και θα είναι έτοιμο να το φάτε.

Αυτό είναι όλο. Πόσο πιο απλές θέλετε τις οδηγίες μαγειρικής να είναι; Αυτό είναι τόσο απλό όσο να χρησιμοποιείτε ένα βραστήρα νερού δεν είναι;

Ένα καλό χαρακτηριστικό της χύτρας ατμού είναι ότι παράγει πολύ λίγη, αν όχι και καθόλου μυρωδιά μέσα στην κουζίνα. Όλες οι γεύσεις και τα αρώματα μένουν μέσα στην χύτρα ατμού – έτοιμα να εκτιμηθούν όταν σερβίρετε το γεύμα.

Υπάρχει ένα πολύ χρήσιμο πράγμα να θυμάστε για την χύτρα ατμού: Αντίθετα με οποιανδήποτε μέθοδο μαγειρέυματος, γεμάτη ή μερικώς γεμάτη, οι χύτρες ατμού θα πάρουν σχεδόν το ίδιο ποσό χρόνου για να ψηθούν τα συστατικά. Αυτή η ώρα καθορίζεται πρωταρχικά από την ποσότητα νερού που θα βάλετε στον πάτο. Έτσι αν θέλετε να κερδίσετε χρόνο, πάντα να γεμίζεται την χύτρα με όσα μπορείτε.

Έχω 3 χύτρες ατμού διαφόρων μεγεθών¹⁵ και για μεγάλη μου έκπληξη βρήκα ότι χρησιμοποιώ την μεγαλύτερη (9 λίτρα), ακόμη και όταν μαγειρεύω μόνο για μένα.

¹⁵ Η προτιμότερη μου μάρκα χύτρας ατμού είναι η Lagostina Brava. Ο σχεδιασμός της χρησιμοποιεί την ελάχιστη δυνατή ποσότητα ελαστικού και μπορεί να κλείσει ερμητικά ακόμη και χωρίς την πίεση του ατμού. Το ερμητικό σφράγισμα χωρίς την πίεση του ατμού είναι πολύ σημαντικό, διότι δεν έχει μυρωδιά στην κουζίνα όταν μαγειρεύετε και μετά που τελειώνετε το μαγείρεμα. Μερικές άλλες χύτρες έχουν άβολες λαστιχένιες σφραγίδες που σκληραίνουν και χρειάζεται πολύ γρήγορο βράσιμο για να αρχίσει να κλείνει. Χρησιμοποιώντας την Lagostina χύτρα μου μπορώ να μαγειρεύω στη χαμηλή θερμοκρασία του τζακιού μου με ξύλα όταν το ανάβω τον χειμώνα.

Στην πράξη, 9 λίτρα ομών συστατικών συρρικνώνονται σε περίπου 5 λίτρα μικτά. Μπορώ να σερβίρω 10 άτομα για ένα γεύμα ή 10 γεύματα για μένα.

Εφ' όσον η μέθοδος μου να μαγειρεύω σε χύτρα πίεσης χρησιμοποιεί πολύ λίγο νερό, τα γεύματα είναι πολύ πιο εύγευστα παρά αν ήταν μαγειρευμένα σε μεγαλύτερο ποσό νερού. Γι' αυτό το λόγο βρήκα ότι δεν είναι ανάγκη να προσθέτω μπαχαρικά στην χύτρα – τα ίδια συστατικά προσφέρουν αρκετή γεύση.

Εφ' όσον δεν προσθέτω μπαχαρικά όταν μαγειρεύω σε κατσαρόλα ατμού μπορώ να προσθέσω μπαχαρικά σε ένα μέρος του αν το θέλω διαφορετικά – ακριβώς πριν το σερβίρω. Μπορώ να αλλάξω μέρος του μαγειρευμένου σε χύτρα πίεσης σε σούπες, κάρι, σάλτσες, σαλάτες, χυλό ή οτιδήποτε επιλέξω.

Τα μικτά από τη χύτρα πίεσης μπορούν να αποθηκευτούν αρκετά καλά σε ψυγείο μετά που κρυνώνουν. Το ψυγείο μπαούλο (που μειώνει τις αυξομειώσεις θερμοκρασίας) μπορώ να τα αποθηκεύσω μέχρι και 2 βδομάδες σε σφραγιστό δοχείο.

Γι' αυτό το λόγο εισηγούμαι να αποκτήσετε την μεγαλύτερη χύτρα πίεσης που μπορεί να χωρέσει τη σόμπα σας και το ερμαράκι της κουζίνας για να το φυλάγετε. 9 λίτρα φαίνεται ένα καλό μέγεθος.

Είναι υπέρτατη σπουδαιότητα να πάρετε μια χύτρα stainless steel.

Υπάρχουν μερικές χύτρες αλουμινίου στην αγορά (τυπικά χρησιμοποιούνται στα εστιατόρια) αλλά μπορεί να είναι επικίνδυνες στην υγεία. Το αλουμίνιο χημικά ανθίσταται στα οξέα, αλλά διαλύεται εύκολα στα αλκάλια. Έτσι, αν

μαγειρεύετε ένα αλκαλικό συστατικό, το γεύμα σας **θα** περιέχει διαλυμένο αλουμίνιο. Όπως ξέρετε, ο οργανισμός μας δεν είναι καλά σχεδιασμένος για να χωνεύει μέταλλα.

Τηγάνι

Έχω μεγάλο σεβασμό για τις μεθόδους μαγειρεύματος και εργαλεία που είναι πολλών χιλιάδων χρόνων και χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα.

Το κινέζικο τηγάνι (σάτζιη) είναι ένα καλό παράδειγμα τέτοιου εργαλείου. Όταν χρησιμοποιείται σωστά το τηγάνι θα σας βοηθήσει να μαγειρεύετε μια ποικιλία θαυμάσιων γευμάτων μέσα σε λίγο χρόνο.

Όταν χρησιμοποιείτε το τηγάνι είναι φρόνιμο να ακολουθούμε τις ακόλουθες αρχές.

1. Χρησιμοποιείστε 1 κουτάλι τσαγιού σισαμέλαιου επιπρόσθετο του ελαιόλαδου στο τηγάνι σας. Όταν το σισαμέλαιο αναμιχθεί με το ελαιόλαδο, ανεβάζει το σημείο βρασμού του λαδιού. Αυτό μεταφράζεται σε γρηγορότερο μαγείρεμα.
2. Κόβονται όλα τα συστατικά σε μικρά κομμάτια πριν ανάψετε την φωτιά.
3. Ζεσταίνετε καλά το λάδι στο τηγάνι – πριν βάλετε οτιδήποτε συστατικά.
4. Η σειρά που τοποθετείτε τα συστατικά είναι κρίσιμη. Συστατικά που παίρνουν πιο πολύ χρόνο για να ψηθούν μπαίνουν πρώτα. Για παράδειγμα αν μαγειρεύετε ένα πιάτο που περιέχει καρρότα, κρεμμύδια καιμανιτάρια, τα κομμένα καρρότα θα πρέπει να μπουν πρώτα. Όταν η σειρά είναι σωστή θα πρέπει να μπορείτε να μαγειρεύετε χρησιμοποιώντας την μέγιστη

θερμοκρασία της σόμπας σας και με τον ελάχιστο χρόνο.

5. Το ρύζι και άλλοι σπόροι θα πρέπει να μπαίνουν μαγειρευμένα όταν όλα τα άλλα συστατικά στο τηγάνι είναι ψημένα και η φωτιά έχει σβυστεί. Στην πραγματικότητα είναι καλύτερα να σερβίρετε το ρύζι (και άλλους σπόρους) χωριστά από τα τηγανισμένα, ειδικά αν σερβίρετε πολλούς ανθρώπους.

Αν είναι δυνατόν, να επιλέξετε ένα stainless steel τηγάνι με διπλό πάτο στο κέντρο. Να αποφεύγετε τα αντικολλητικά τηγάνια.

Ο περιορισμός με το τηγάνι είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο με σόμπες με φωτιά. Με την ηλεκτρική σόμπα θα πρέπει να αγοράσετε ένα ειδικό τηγάνι με ενσωματωμένο το στοιχείο του.

Κατσαρόλα ρυζιού.

Μια από τις πιο βολικές Ασιατικές ανακαλύψεις είναι η κατσαρόλα ρυζιού.

Το πιο καλό χαρακτηριστικό της κατσαρόλας ατμού είναι ότι είναι απλή στην χρήση της και εντελώς αυτόματη. Έτσι, μπορεί να βάλεις τα συστατικά σου και νερό σε μια κατσαρόλα ρυζιού και να γυρίσεις πίσω την άλλη μέρα – το γεύμα θα είναι εκεί να σε περιμένει να το φας.

Το πρόβλημα που βρήκα με τις κατσαρόλες ρυζιού είναι ότι δεν υπάρχουν στην αγορά stainless steel. Για κάποιους μυστήριους λόγους όλες οι κατσαρόλες ρυζιού είναι καμωμένες με αντικολλητικό πλαστικό που είναι εύκολο να καθαριστεί αλλά δεν είναι υγιινό. Αν μπορέσετε να βρείτε

κατσαρόλα ρυζιού που να είναι ανοξειδωτη, παρακαλώ να με πληροφορήσετε.

Χρησιμοποιώ κατσαρόλα ατμού όχι μόνο για το ρύζι, αλλά επίσης για να κάνω ψωμί. Πιο πολλές λεπτομέρειες βρίσκονται στο μέρος για τις συνταγές.

Μηχανή κιμά

Για να κάνω το ψωμί μου χρησιμοποιώ μηχανή του κιμά για να σπάζω τους βλαστημένους σπόρους ούτως ώστε να κολλάνε μαζί όταν ζεσταίνονται.

Αν είναι δυνατόν, να αγοράσετε μια μηχανή του κιμά που είναι καμωμένη από ανοξειδωτο ατσάλι ή από μέταλλα που δεν διαβρώνονται όπως για παράδειγμα ο ανωξυδωτος χάλυβας.

Έχω δύο μηχανές του κιμά η μια του χεριού ή άλλη είναι ηλεκτρική. Αυτή του χεριού αποτελείται από κομμάτια από ατσάλι που αν αφεθούν στον αέρα βρεγμένα, σκουριάζουν. Το αποφεύγω αυτό με το να τα τοποθετώ σε ελαιόλαδο όταν τα φυλάγω. Έχω επίσης ένα πλαστικό δοχείο που φυλάγω όλα τα διάφορα κομμάτια της φθηνής μηχανής του κιμά μου και είναι καλυμένα με λάδι.

Τηγάνια

Επειδή κάνω την πιο πολλή μαγειρική μου μέσα στην κατσαρόλα ατμού, βρήκα ότι χρησιμοποιώ μόνο ένα μέτριο τηγάνι, κυρίως για ξαναζέσταμα του φαγητού.

Έχω μόνο δυο τηγάνια στην κουζίνα, διότι πιο πολλά θα χαλάσουν τον χώρο.

Τηγάνι για τηγανητά

Για τους πιο πολλούς σκοπούς, μαζί και για το ξαναζέσταμα, ένα κινέζικο τηγάνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τηγάνισμα. Όμως από καιρού εις καιρόν βρίσκω το τηγάνι για τηγανητά πολύ ευχάριστο.

Όταν αγοράζετε τηγάνια να βεβαιώνεστε ότι είναι ανοξειδωτα με χοντρό πάτο, με καλή αγωγιμότητα και να έχει ένα καλό καπάκι.

Βραστήρας

Φαίνεται λεπτομέρεια το να αναφερθώ σε βραστήρα, αλλά επειδή μου πήρε μερικές βδομάδες για να βρω ένα καλό αποφάσισα να συμμαριστώ τις εμπειρίες μου.

Το κριτήριο που έκαμε την επιλογή μου δύσκολη ήταν ότι ήθελα να μπορώ να χρησιμοποιώ τον βραστήρα και πάνω στην θερμάστρα του ξύλου (που χρησιμοποιώ τον χειμώνα για να θερμαίνω το εσωτερικό του σπιτικού) καθώς επίσης και πάνω στην θερμάστρα γκαζιού.

Έχω επιλέξει ένα βραστήρα με χοντρό πάτο που έρχεται σε επαφή με οποιαδήποτε επίπεδη επιφάνεια όταν τοποθετηθεί. Η άμεση επαφή είναι η πιο καλή από πλευράς της αποδοτικής μεταφοράς θερμότητας μεταξύ της επιφάνειας της θερμάστρας και του νερού μέσα στην θερμάστρα.

Σαλατόκουπες και στραγγιστήρια

Μια καλή συλλογή από αρκετά μεγάλες ανοξείδωτες σαλατόκουπες και στραγγιστήρια θα σας βοηθήσουν τα μέγιστα να κάνετε την παρασκευή του φαγητού σας πιο αποδοτική και διασκεδαστική.

Σκοπεύετε για την μεγαλύτερη σαλατόκουπα που μπορείτε να φανταστείτε ότι είναι χρήσιμη μέσα στην κουζίνα σας. Θα εκτιμήσετε το μεγαλύτερο μέγεθος κάθε φορά που αναμιγνύετε υλικά μέσα στην κούπα. Δεν θα πιτσιλλίζουν και θα έχετε και λιγότερο καθάρισμα.

Είναι δύσκολο να έχουμε πολλές κούπες. Όταν θέλετε να βλαστήσετε βρώμη, κριθάρι, φασόλια και να ξεπλύνετε μερικά σταφύλια ή άλλα φρούτα καθώς επίσης να σερβίρετε μια σαλάτα, μπορεί να χρειαστείτε 5 ή και περισσότερες κούπες ταυτόχρονα.

Είναι καλό να προσπαθήσετε να ταιριάξετε μερικά στραγγιστήρια που να ταιριάζουν εφαρμοστά πάνω στις κούπες σας. Μην εκπλαγείτε αν σας πάρει αρκετό χρόνο να βρείτε τον συνδυασμό που δουλεύει καλύτερα. Μπόρεσα να βρω πλαστικά στραγγιστήρια που ήταν αρκετά μεγάλα για να ταιριάζουν σε μεγάλες ανοξείδωτες κούπες.

Ο καλά ταιριαστός συνδυασμός στραγγιστήρι-κούπα είναι βολικός για βλάστημα (είναι εύκολο να αλλαχθεί το νερό), το πλύσιμο φρούτων και λαχανικών ακόμα και σερβίρισμα φρούτων.

Είναι βολικό να έχετε τις κούπες σας το ίδιο μέγεθος ώστε να ταιριάζουν όταν τις φυλάγετε.

Βρεγμένο & Στεγνό γυαλόχαρτο.

Η πιο εύκολη και γρήγορη μέθοδος να καθαρίζουμε ανοξειδωτες κατασρόλες και τηγάνια και από μέσα και απ' έξω είναι με την χρήση ψιλού γυαλόχαρτου που είναι ειδικό για χρήση μέσα στο νερό (βρεγμένο).

Σε αντίθεση με το «μεταλλικό βαμβάκι» ή άλλα τεχνάσματα για το τρίψιμο των κατασρολών το γυαλόχαρτο (wet & dry) χρειάζεται πολύ λίγη προσπάθεια να χρησιμοποιηθεί, δεν χαλά και μπορεί να πλυθεί και να ξαναχρησιμοποιηθεί. Κόβω το γυαλόχαρτο περίπου ½ μέγεθος της παλάμης μου με ψαλίδι.

Αποθήκευση φαγητού

Ψύξη

Μια μέθοδος για να επιβραδύνουμε την αλλοίωση των τροφών είναι να χαμηλώνουμε την θερμοκρασία στην οποία τα φυλάγουμε. Όσο πιο σταθερή είναι η θερμοκρασία – τόσο αποτελεσματική είναι η αποθήκευση σε χαμηλή θερμοκρασία.

Τα βακτηρίδια και άλλοι μικροοργανισμοί μεταφράζουν το σκαμπανέβασμα της θερμοκρασίας μέσα στο ψυγείο σαν κάτι που θα συνεχισθεί και αρχίζουν να γονομοποιούνται. Αυτός είναι ο μηχανισμός της αλλοίωσης των τροφών μέσα στα ψυγεία.

Από που προέρχεται το σκαμπανέβασμα μέσα στα ψυγεία;

Όπως ξέρετε, ο κρύος αέρας είναι πιο βαρύτες από τον θερμό. Αν το ψυγείο σας έχει κάθετη πόρτα, κάθε φορά που το ανοίγετε, ο κρύος αέρας φεύγει από το ψυγείο. Επειδή ακριβώς είναι βαρύτες. Γι' αυτό το λόγο, μετά που κλείνει η πόρτα του κάθετου ψυγείου, ο συμπιεστής του ψυγείου συνήθως αρχίζει να εργάζεται για να ψύξει και πάλιν το εσωτερικό του ψυγείου.

Τα σκαμπανεβάσματα της θερμοκρασίας σε ψυγεία με κάθετη πόρτα όχι μόνο καταστρέφουν τα φαγητά αλλά επίσης τα καθιστούν ενεργειακά μη αποδοτικά.

Η χρήση κάθετων πόρτων σε ψυκτικές συσκευές είναι καθαρή πράξη εναντίον της Φύσης του Κρύου Αέρα. Όταν αντιλαμβανόμαστε και συνεργαζόμαστε με την φύση παρά να

πράττουμε ενάντια της θα πρέπει να οδηγήσει σε καλύτερη και πιο αποδοτική αποθήκευση τροφίμων. Τότε ποιός τρόπος είναι ο καλύτερος;

Ο καλύτερος τρόπος είναι η χρήση «ψυγείου μπαούλου» του οποίου η πόρτα ανοίγει από πάνω ώστε όλος ο κρύος αέρας να μένει μέσα στο ψυγείο. Αντί αρκετών κιλοβατώραν ενέργειας την ημέρα (όπως ένα ψυγείο με κάθετη πόρτα) το δικό μου ψυγείο μπαούλο¹⁶ (ένα ψυγείο κατάψυξης που το μετέτρεψα σε ψυγείο) καταναλώνει μόνο 0.1kwh την ημέρα.

Αυτό σημαίνει ότι με το να απαγορευτούν τα ψυγεία με κάθετη πόρτα σε μόνο μια μεγάλη πόλη θα μπορούμε να γλυτώσουμε αρκετή ενέργεια ώστε να κλείσει ένας ηλεκτροπαραγωγικός σταθμός.

Όχι μόνο αυτό. Τα φαγητά που αποθηκεύονται μέσα στα ψυγεία μπαούλα παραμένουν σε άριστη κατάσταση για σημαντικά περισσότερο χρόνο παρά σε ψυγεία με κάθετη πόρτα, διότι τα σκαμπανεβάσματα της θερμοκρασίας μέσα στο ψυγείο μπαούλο είναι μικρότερα και με μικρότερη συχνότητα.

Σε ένα από τα ακραία πειράματα μου αποθήκευσα μισό δοχείο φυσικό γιαούρτι (οργανικό) μέσα στο ψυγείο μπαούλο για έξι μήνες. Το γιαούρτι τρωγόταν ακόμη.

Έχετε δοκιμάσει να φυλάξετε μισό δοχείο γιαούρτι για έξι μήνες στο ψυγείο σας;

¹⁶ Για λεπτομέρειες του ψυγείου μου και πως να κάνετε το δικό σας ψυγείο μπαούλο, παρακαλώ ιδέτε <http://mtbest.net> και ακολουθήστε τις συνδέσεις με τα άρθρα για το ψυγείο.

Χωρίς ψυγείο;

Μπορείτε να φανταστείτε τη ζωή χωρίς ψυγείο;

Σε ένα στάδιο της ζωής μου έζησα σε ένα διαμέρισμα στην πόλη χωρίς ψυγείο για δυο χρόνια.

Κατά το διάστημα αυτό πειραματίστηκα με μεθόδους αποθήκευσης φαγητών χωρίς ψυγείο, ακόμη και κατά την περίοδο των ζεστών ημερών του Αυστραλιανού καλοκαιριού. Επιτρέψτε μου να εξηγήσω ορισμένα πράγματα που ανακάλυψα.

Φαντάσου ότι αγόρασες ένα ολόκληρο λάχανο (κραμβί) και σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις μέρος του για το γεύμα σου. Ποιό μέρος του λάχανου θα χρησιμοποιούσες;

Το πιο καλό είναι να κόβεις χωριστά τα φύλλα από τα έξω – παίρνοντας όσα φύλλα χρειαζόμαστε για το γεύμα μας. Το υπόλοιπο του λάχανου όταν διατηρείται υγρό και σθητό όχι μόνο θα «αντέξει» καλά αλλά στην πραγματικότητα θα **μεγαλώσει**, δίνοντας τους τέλεια τρυφεράτα φύλλα για πολλές μέρες αν όχι βδομάδες.

Με το να πάρουμε τα έξω φύλλα, στην πραγματικότητα αφήνουμε το λάχανο να **κρατηθεί ζωντανό**.

Σε αντίθεση, όταν κόψουμε το λάχανο μας σε μισό (όπως κάνουν οι πιο πολλοί) αυτό που μένει αρχίζει να αλλοιώνεται την επόμενη μέρα.

Το πιο πάνω παράδειγμα φέρνει στην προσοχή μας την αρχή της αποθήκευσης φαγητών που είναι αρκετά γενική: είτε

χρησιμοποιούμε ψυγείο ή όχι, ο πιο καλός τρόπος είναι να το **κρατάμε ζωντανό.**

Συνταγές

Οι συνταγές που παρουσιάζω πιο κάτω σε αυτό το βιβλίο είναι παραδείγματα του τι μαγειρεύω και τι σερβίρω στους ξένους και τους επισκέπτες μου. Επεξηγούν το πως θα παρασκευάσετε εύγευστα, ικανοποιητικά και θρεπτικά γεύματα από απλά υλικά και με όσο το δυνατό πιο λίγο χρόνο.

Ο τρόπος που μαγειρεύω σας ενθαρρύνει να ανακαλύψετε και να εξετάσετε κάθε υλικό πριν το χρησιμοποιήσετε στο γεύμα σας. Η κατεύθυνση είναι «πίσω στα βασικά».

Η πρόθεση της παρουσίασης παραδειγμάτων είναι για να σας εμπνεύσει να αυτοσχεδιάσετε. Η εισήγησή μου είναι να δοκιμάσετε πρώτα την πιο απλή συνταγή και μετά να εξερευνήσετε μερικές εναλλακτικές.

Να θυμάστε ότι η οδηγία μου δεν είναι να ξοδεύω «πιο πολλά υλικά» σε ένα γεύμα. Ο σκοπός μου είναι να βοηθήσω τον μεταβολισμό μας να γίνει πιο αποδοτικός.

Η βλάστηση

Η βλάστηση περιλαμβάνει

1. Κάλυψη των σπόρων της επιλογής σας με καλής ποιότητας νερό.
2. Να κρατάτε τους καλυμμένους από το νερό σπόρους σε θερμοκρασία δωματίου ώσπου να πεταχτούν βλάστοι από τους σπόρους.

3. Αλλαγή του νερού τουλάχιστον δυο φορές την ημέρα και να ξεπλένετε τους σπόρους αν είναι δυνατόν.

Κατά την διάρκεια της βλάστησης, οι σπόροι μεγαλώνουν αισθητά σε όγκο. Γι' αυτό τον λόγο είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείτε αρκετά μεγάλα δοχεία για την βλάστηση.

Η χρήση του στραγγιστηριού και της κούπας που περιγράφεται στο τμήμα για τα εργαλεία, απλοποιεί ποσώς την διαδικασία της αλλαγής του νερού και του καθαρισμού των βλασταριών. Όταν ο σπόρος είναι στο στραγγιστήρι βυθισμένο μέσα στην κούπα μπορείς μόνο να ανυψώσεις το στραγγιστήρι με τον σπόρο και να αλλάξεις το νερό από την κούπα.

Κατά την διάρκεια οποιουδήποτε σταδίου της βλάστησης είσαστε ευπρόσδεκτοι να δοκιμάσετε τους βλαστημένους σπόρους. Όταν οι σπόροι είναι έτοιμοι για να φαγωθούν, όχι μόνο μικρά βλαστάρια βγαίνουν από αυτούς, αλλά πρέπει να είναι και αρκετά μαλακοί για να μασηθούν.

Το πιο σημαντικό που θα πρέπει να θυμάστε για την βλάστηση είναι ότι παίρνει **καιρό**, κάπου 2 ή 3 μέρες. Μπορείτε να κάνετε κάτι άλλο ενώ οι σπόροι σας βλαστούν, αλλά χρειάζεται να προγραμματίζετε μερικά από τα γεύματα σας εκ των προτέρων.

Όσο πιο καλό είναι το νερό σας και όσο πιο καλής ποιότητας είναι οι σπόροι σας, τόσο πιο γρήγορα θα γίνει η βλάστηση.

Η μέθοδος μου είναι να έχω πάντοτε κάτι να βλαστά. Είναι ένα καλό αίσθημα να έχετε μικρά φυτά να μεγαλώνουν στην κουζίνα σας. Οι σπόροι που συχνά βλασταίνω περιλαμβάνουν, κριθάρι, βρώμη, διάφορα φασόλια και φακές.

Το ψωμί των Εσσαίων

Αυτή η συνταγή είναι χιλιάδων χρόνων. Η μέθοδος κατασκευής ψωμιού που περιγράφεται εδώ χρησιμοποιούταν από τους Εσσαίους¹⁷ - μια αρχαία κοινωνία ασκητών από την Μέση Ανατολή που η φιλοσοφία τους ήταν να εστιάζονται πάνω στα «αναγκαία» πράγματα.

Αυτό το ψωμί δεν περιέχει αλεύρι, **ούτε μαγιά** και χρειάζεται πολύ λίγη ενέργεια για να γίνει. Παρακαλώ **μην ψήσετε** αυτό το ψωμί. Αν το ψήσετε θα σπάσετε τα δόντια σας προσπαθώντας να το φάτε. Μόνο ένα προσεκτικό ζέσταμα (@ 60 βαθμών κελσίου) χρειάζεται για να ενεργοποιήσει τα άμυλα που κολλάνε το ψωμί μαζί.

Συστατικά

1. Βλαστημένο σπόρο (κριθάρι, βρώμη, σιτάρι, κτλ... ή οποιοσδήποτε συνδυασμός βλαστημένων σπόρων) μεταξύ 3 και 6 φλυτζάνια.
2. Ένα με δυο κουτάλια ελαιόλαδο.
3. Άλας (περίπου ένα κουτάλι κοφτό)

Προαιρετικά συστατικά περιλαμβάνουν: σκόρδα σπαστά ή κρεμμύδια, μπαχαρικά της επιλογής σας, ξηρά φρούτα ή μέλι. Παρακαλώ μην βάζετε όλα τα προαιρετικά συστατικά μέσα

¹⁷ Οι Εσσαίοι ήταν μια κοινότητα που υπήρξε μεταξύ του 2^{ου} αιώνα π.Χ. και του 1^{ου} αιώνα μ.Χ. αυτό που τους έκανε να ξεχωρίζουν από όλους τους σύγχρονους τους ήταν α) Ήταν προσηλωμένοι σε ένα καθαρό τρόπο ζωής χωρίς εγκληματικές και ανήθικες πράξεις. β) Δεν είχαν σκλάβους, υπηρετούσαν ο ένας τον άλλο και απέφευγαν τις «επιχειρήσεις». γ) Δέχονταν το πιο έξυπνο άτομο σαν τον αρχηγό τους και υπάκουαν στην συμβουλή του. δ) Αρνούνταν να σκοτώσουν και να φάνε κρέας. ε) Επέμεναν στην αθανασία της Συνειδητότητας και ζ) τηρούσαν τρία χρόνια σαν δοκιμαστική περίοδο σε νέα μέλη.

στο ίδιο ψωμί. Να αποφασίσετε αν θέλετε σκέτο, γλυκό ή ψωμί με μπαχαρικά. Η συμβουλή μου είναι να κάνετε πρώτα το βασικό ψωμί, πριν πειραματιστείτε με παραλλαγές.

Μέθοδος

1. Στραγγίστε και περάστε τους βλαστημένους σπόρους προσθέτοντας βαθμιαία αλάτι.
2. Προσθέστε ελαιόλαδο και ένα λογικό συνδυασμό από προαιρετικά συστατικά. Να αναμιχθούν καλά με το χέρι.
3. Να τοποθετήσετε το μίγμα σε κατσαρόλλα ρυζιού. Πιέστε το μίγμα με ένα κουτάλι ώστε η επιφάνεια να γίνει λία. Η πίεση κάνει το μίγμα να γίνει ένα σώμα όταν θερμανθεί.
4. Ανάψτε την κατσαρόλα ρυζιού στο σημείο που λέει («keep warm») «διατήρηση σε θερμή κατάσταση» για περίπου μια ώρα. Μετά σβύστε το και αφήστε το ψωμί να κρυώσει πριν το βγάλετε. Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Ήλιο για να ζεστάνει το ψωμί σας αν έχει αρκετό Ήλιο.

Για να αφαιρέσετε το ψωμί από την κατσαρόλα χρησιμοποιήστε ένα πιάτο ελαφρά μικρότερο σε διάμετρο από την κατσαρόλα. Τοποθετήστε το πιάτο πάνω από το ψωμί. Ενώ κρατάτε το πιάτο σε επαφή με το ψωμί αναποδογυρίστε την κατσαρόλλα ώστε το πιάτο να εμποδίσει το ψωμί από του να πέσει.

Σερβίρισμα

Το ψωμί των Εσσαίων πρέπει να κόβεται με ένα κοφτερό βρεγμένο μαχαίρι.

Επειδή το ψωμί είναι πολύ συμπυκνωμένο, όταν το σερβίρετε τα κομμάτια να είναι μικρά.

Σαν οδηγό , να υπολογίζετε να το κόβετε στο μέγεθος του «κράκερ» ή κομμάτια όσο το δυνατό πιο λεπτά. Να τακτοποιείτε το πάχος των κομματιών αν είναι αναγκαίο ώστε να μην διαλύεται.

Όταν σερβίρετε ένα γεύμα σε ψωμί των Εσσαίων, επιτρέψτε στους καλεσμένους και τους φίλους σας να φτιάξουν τα δικά τους σάντουιτς.

Κόψτε σε κομμάτια συστατικά για σάντουιτς (όπως τυρί, ντομάτες, αγγούρια, μαντιάρια, ρεπανάκια, κλπ.) ούτως ώστε τα κομμάτια να έχουν το ίδιο μέγεθος με αυτό του ψωμιού των Εσσαίων. Τοποθετήστε αυτά τα συστατικά στολισμένα σε ένα πιάτο (α).

Βάλτε μερικά υλικά για επάλειψη (όπως μουστάρδα, αβοκάντο, βέτζεμαϊτ κτλ.) και ένα ποτήρι καλό νερό για όσους που είναι εκεί.

Ο προτιμητέος συνδυασμός μου για σάντουιτς με ψωμί των Εσσαίων είναι

1. Τυρί (Φιλαδέλφιας) και αγγούρι
2. Βέτζεμαϊτ (πολύ λεπτό), οτιδήποτε τυρί και ντομάτα
3. Μουστάρδα λεπτή και φύλλο από Κινέζικό λάχανο και ντομάτα
4. Αβοκάντο και ντομάτα
5. Ταχίνι και μέλι

Αποθήκευση

Φυλάγετε το Εσσαϊκό ψωμί σε ψυγείο μέσα σε πλαστικό δοχείο με καπάκι. Το δοχείο με καπάκι θα εμποδίσει το ψωμί από το να ξηραθεί πρόωρα.

Το Εσσαϊκό ψωμί μπορεί να φυλαχθεί με αυτό τον τρόπο για τουλάχιστον μια βδομάδα.

Παρά να παγώνετε το Εσσαϊκό ψωμί με την προσπάθεια να το φυλάγουμε πιο πολύ, είναι καλύτερα να κάνουμε ένα ή δυο καρβέλια κάθε εβδομάδα. Αν τα βλαστάρια σας είναι έτοιμα η κατασκευή ψωμιού από αυτά σας παίρνει μόνο 15 λεπτά από τον χρόνο σας.

Χαλούμι

Η κατασκευή τυριού είναι μια μέθοδος διατήρησης των προϊόντων γάλακτος.

Η παράδοση της κατασκευής χαλουμιού φαίνεται να έχει τις ρίζες της στην Κύπρο και την Ελλάδα και είναι πολλών χιλιάδων χρόνων. Σήμερα το χαλούμι είναι πολύ κοινό στην δίαιτα της Κύπρου.

Η μέθοδος που περιγράφεται εδώ είναι η διασκευή μου της παραδοσιακής μεθόδου που οι Κύπριοι ανά τον κόσμο χρησιμοποιούν να κάνουν χαλούμι. Κάνουν χαλούμι στο σπίτι, απλά διότι δεν μπορούν να αγοράσουν από πουθενά καλό χαλούμι.

Από τα τυριά κατασκευάζουν **μόνο** το χαλούμι, διότι το βρίσκουν να είναι πολλαπλής χρήσης. Είναι το μόνο τυρί που μπορείς να τηγανίσεις...

Από τότε που κάνω χαλούμι με αυτή την μέθοδο μου παίρνει περίπου 3 ώρες (περιλαμβανομένου και του καθαρίσματος) κάνω αυτό το τυρί μόνο μια φορά τον μήνα περίπου από 10 με 20 λίτρα γάλα. Όσο μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος, τόσο μεγάλα δοχεία χρειάζεστε.

Συστατικά

1. Φρέσκο ολόπαχο γάλα κατά προτίμηση κατ' ευθείαν από την αγελάδα. 10 λίτρα γάλακτος θα κάνουν κάπου 1 με 2 kg χαλλούμι ανάλογα με την ποιότητα του γάλακτος. Αν το γάλα είναι κρύο, θα χρειαστεί να το θερμάνετε στους 40°C
2. Πυτιά. Χρησιμοποιώ πυτιά που είναι μικροβιολογικά βασισμένη και κατασκευάζεται από τους Chr. Hansen, ένα από τους πιο μεγάλους κατασκευαστές πυτιάς. Όλα τα καταστήματα διάθεσης τυροκομικών προϊόντων έχουν πυτιά
3. Αποξηραμένος δυόσμος. Δοκίμασα επίσης την Βιετναμέζικη μέντα και το Βουνίσιο πιπέρι (Τασμανία Βανσεολάτα) φύλλα που ευδοκιμούν στο δάσος γύρω από το σπίτι μου
4. Άλας

Εργαλεία

1. Ένα κουβά χωριτικότητας 10 λίτρων με καπάκι που να κλείνει καλά για την μεταφορά του γάλακτος
2. Μεγάλη κατσαρόλα για μαγείρεμα με καπάκι

3. Ρούχο για το τυρί. Χρησιμοποιώ κομμάτια από νάυλον κουρτίνα. Είναι ελαφρό, μαλακό, ανθεκτικό και πλένεται εύκολα. Βεβαιωθείτε ότι οι τρύπες πάνω στο ρούχο δεν είναι μικρές, αλλιώς θα σας παίρνει πολλή ώρα να στραγγίσετε το πηγμένο γάλα. Το ρούχο που έχω έχει τρύπες περίπου 1mm και κάθε κομμάτι είναι 1 τετραγωνικό μέτρο
4. 2 με 3 σετ στραγγιστήρια κούπες
5. 1 μεγάλο κουτάλι στραγγιστήρι (κουτάλι με τρύπες)
6. Στραγγιστήρι με χερούλι που να ταιριάζει μέσα στην κατσαρόλα

Μέθοδος

Σύντομη επισκόπηση:

- α) Προσθέστε μαγιά μέσα στο γάλα (40°C) περιμένετε μέχρι να πήξει
- β) Να χωρίσετε το πηγμένο γάλα από το τυρόγαλο
- γ) Βράσιμο του πηγμένου γάλακτος μέσα στο τυρόγαλο μέχρι να επιπλεύσει
- δ) Στράγγισμα του ζεστού τυριού, προσθήκη άλατος, δυόσμου
- ε) Αναμονή μέχρι το χαλλούμι να κρυσώσει για αποθήκευση ή σερβίρισμα

Λεπτομέρειες:

1. Αν το γάλα προέρχεται άμεσα από την αγελάδα και είναι θερμό, προσθέστε την μαγιά μέσα στον κουβά με το γάλα και περιμένετε 20 λεπτά για το πηγμένο γάλα να ξεχωρίσει. Διαβάστε τις οδηγίες για την μαγιά για να δείτε πόση χρειάζεστε, διότι οι μαγιές διατίθενται σε διαφορετικές πυκνότητες. Αν αρχίσετε με γάλα που είναι κρύο, να το ζεστάνετε μέχρι 40°C πριν προσθέσετε την μαγιά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε θερμομέτρο ή την θερμοκρασία του σώματος σας σαν

οδηγό. (40°C είναι μια άνετη θερμοκρασία για μπάνιο). Επίσημα πρέπει να σας πω ότι, σύμφωνα με τους κανονισμούς στις πλείστες χώρες, πριν παρασκευάσετε τυρί, πρέπει να παστεριώσετε το γάλα. Η προτίμησή μου είναι να ακολουθήσω την αρχαία Κυπριακή προσέγγιση: Βεβαιωθείτε ότι η αγελάδα είναι εντελώς υγιής.

2. Τοποθετήστε το ρούχο σε κάθε στραγγιστήρι-κούπα. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι με τρύπες, μετακινήστε το πηγμένο γάλα από τον κουβά μέσα στα στραγγιστήρια κατανέμοντας τα το ίδιο σε όλα τα στραγγιστήρια. Μικρές ποσότητες είναι πιο εύκολο να πιεστούν παρά μεγάλες. Γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιήστε όσο το δυνατό πιο πολλές κούπες.
3. Όταν μείνει μόνο τυρόγαλο μέσα στον κουβά να το χύσετε δια μέσου ενός στραγγιστηρίου μέσα στην κατσαρόλλα. Στερεό τυρί που συλλέγεται με το στραγγιστήρι πρέπει να προστεθεί μέσα σε μια από τις κούπες.
4. Σκεπάστε το καπάκι της κατσαρόλας με το τυρόγαλο και τοποθετήστε το στην φωτιά. Ανάψετε την φωτιά – το τυρόγαλο πρέπει να **βράσει**.
5. Ενώ το τυρόγαλο ζεστένεται σε σημείο βρασμού πρέπει να συμπιεσθεί το πηγμένο γάλα για να αποβάλει το παραπανίσιο τυρόγαλο. Αρχίζουμε με το να ενώσουμε τις τέσσερις άκρες του ρούχου πάνω από το πηγμένο γάλα. Μετά στρίψετε το ρούχο και σπρώξτε το πηγμένο γάλα ελαφρά. Το τυρόγαλο που μαζεύεται στην κούπα θα πρέπει να προστεθεί στην κατσαρόλλα.
6. Όταν το πηγμένο γάλα τυλιχθεί σφικτά με το ρούχο, τοποθετήστε το μέσα σε ένα στραγγιστήρι. Τοποθετήστε ένα πιάτο από πάνω και τοποθετήστε κάτι βαρύ από πάνω από το πιάτο – όσο το βαρύτερο τόσο

- πιο καλά. Ο σκοπός είναι να δημιουργήσεις μια πρέσα τυριού πάνω στο στραγγιστήρι.
7. Κάθε 10 λεπτά περίπου να μαζεύετε το τυρόγαλο μέσα από το στραγγιστήρι.
 8. Κοιτάζετε το τυρόγαλο που ζεστένεται. Μαζεύετε τον αφρό που σχηματίζεται από πάνω χρησιμοποιώντας τρυπητό με χερούλι και τοποθετήστε αυτόν τον αφρό σε μια ξεχωριστή κούπα. Αυτός ο αφρός (μιζήθρα) μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν επιδόρπιο με την προσθήκη κανέλας και μελιού όταν κρυώσει. Πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέσα σε λίγες ώρες.
 9. Αναμειξτε 200 γρ. άλας με σπαστό (ή αλεσμένο) δυόσμο. Καλό είναι να έχετε περισσότερο αλάτι παρά να σας σωθεί. Αν έχετε περί πλέον μπορεί να το χρησιμοποιήσετε για κάτι άλλο.
 10. Ελέξτε το πηγμένο γάλα. Μέχρι να βράσει το τυρόγαλο, το πηγμένο γάλα μέσα στα στραγγιστήρια θα πρέπει να είναι αρκετά συμπιεσμένο για το τελευταίο στάδιο. Αφαιρέστε το πιάτο και ξετυλίξτε το πάνω μέρος του ρούχου και ελέξτε το πηγμένο γάλα. Θα πρέπει να είναι σκληρό όσο η άκρη της μύτης σας και θα πρέπει να δείτε τα σημάδια του πανιού πάνω στην επιφάνεια του πηγμένου γάλακτος. Αν είναι αρκετά σφικτό προχωρήστε στο 11. Αν όχι, στραγγίστε το τυρόγαλο και πιέστε το πηγμένο γάλα για λίγο ακόμη, βάζοντας περισσότερο βάρος αν είναι δυνατόν. Όταν βιάζομαι στέκομαι πάνω στο πιάτο.
 11. Αφαιρέστε το τυρόγαλο από το ρούχο. Αυτό γίνεται με το ξετύλιγμα του ρούχου, βάζοντας ένα πιάτο πάνω στο πηγμένο γάλα γυρίζοντας τα ανάποδα. Όταν το πηγμένο γάλα βρεθεί πάνω στο πιάτο το ρούχο μπορεί εύκολα να αφαιρεθεί.
 12. Κόψτε το χαλούμι σε κομμάτια. Μπορεί να είναι διάφορα μεγέθη, αλλά βρήκα ότι ο πιο εύκολος τρόπος

- να το μεταχειριστείς είναι κομμάτια που είναι το μέγεθος δυο με τρια σπιρτόκουτα όταν τα βάλεις μαζί.
13. Βεβαιωθείτε ότι το τυρόγαλο βράζει. Τοποθετείστε κομμάτια του χαλλουμιού μέσα στο τυρόγαλο περίπου 10 κομμάτια κάθε φορά. Θα παραμείνουν μέσα στο τυρόγαλο μέχρι που να επιπλέουν. Συνεχίστε να τα βράζετε ακόμα 2 με 3 λεπτά επί πλέον και μετά τοποθετήστε τα μέσα σε ένα στραγγιστήρι για να στραγγίσουν. Βάλετε τα επόμενα 10 κομμάτια μέσα στο τυρόγαλο που βράζει και ενώ αυτά ζεσταίνονται βάλτε αλάτι και δυόσμο, που προετοιμάσετε στο 9, πάνω στην προηγούμενη παρτίδα. Βεβαιωθείτε ότι βάζετε παντού το αλάτι πάνω σε κάθε κομμάτι. Το αλάτι εξυπηρετεί δυο σκοπούς εδώ: σαν καρύκευμα και σαν συντηρικό.
14. Αφήστε το βρασμένο και αλατισμένο τυρί να στραγγίσει και να κρυώσει. Το χαλούμι σας είναι έτοιμο.

Σερβίρισμα του χαλουμιού

Το χαλούμι είναι ένα από τα πιο πολύπλευρα τυριά, που μπορείτε να βρείτε οπουδήποτε. Βεβαίως μπορεί να χρησιμοποιηθεί όπως τα άλλα τυριά, αλλά είναι ένα υπέροχο αντικατάστατο του κρέατος και του τοφού.

Χαλλούμι τηγανητό

Αυτό το πιάτο είναι από τα αγαπημένα μου κάθε φορά, ειδικά αν γίνει από «φρέσκο» χαλούμι που δεν φυλάχτηκε σε αλμυρό τυρόγαλο. Απλώς τηγανίστε τον απαιτούμενο αριθμό κομματιών χαλουμιού σε ελαιόλαδο (σε τηγάνι) σε μέτρια φωτιά μέχρι να κάνουν ένα καφετί χρώμα. Σερβίρετε το τηγανιτό χαλούμι:

- Από μόνο του
- Με Εσσαϊκό ψωμί

- Με βρασμένο ρύζι/φαγόπυρο/λαχανικά/λε πατάτες και σαλάτα
- Με σαλάτα
- Με φρούτα όπως λεμόνι ή σταφύλια για παράδειγμα ή με οποιονδήποτε συνδυασμό των πιο πάνω

Αποθήκευση

Αλάρμη. Η παραδοσιακή μέθοδος αποθήκευσης του χαλουμιού είναι να το βυθίζουμε σε αλάρμη, παρόμοια με αυτή που χρησιμοποιείται για την φέτα. Σύμφωνα με ένα αρχαίο νόμο, η πυκνότητα του άλατος πρέπει να είναι τέτοια που όταν τοποθετηθεί αυγό μέσα στην αλάρμη να αρχίσει να βγαίνει στην επιφάνεια. Η αποθήκευση σε αλάρμη δουλεύει χωρίς ψυγείο, αλλά το ψυγείο αυξάνει τον χρόνο αποθήκευσης του χαλουμιού από μέρες σε εβδομάδες. Το μειονέκτημα της χρήσης της αλάρμης είναι ότι όσο πιο πολύ μένει το χαλούμι στην αλάρμη τόσο πιο σκληρό και αλμυρό γίνεται. Επειδή προτιμώ το «φρέσκο» χαλούμι, αποφεύγω να το βάζω σε αλάρμη.

Ψυγείο. Καλά αλατισμένο χαλούμι θα διαρκέσει περισσότερο από μια βδομάδα μέσα στο ψυγείο και είναι κλειστό σε πλαστικό δοχείο. Θα διατηρηθεί «φρέσκο» και πικάντικο, έτοιμο για κατανάλωση όποτε χρειαστεί.

Κατάψυξη. Καταψύχοντας το φρέσκο χαλούμι μπορεί να το διατηρήσει για μήνες αν όχι χρόνια. Όταν φυλάγουμε το χαλούμι μέσα στην κατάψυξη είναι φρόνιμο να τυλίγουμε το κάθε ένα κομμάτι ξεχωριστά (ή κάθε σερβίρισμα) μέσα σε πλαστικό σακούλι για εύκολη περισυλλογή και απόψυξη.

Ρώσικη σούπα

Αυτή η σούπα είναι η παραλλαγή μου της σούπας «μπόρσχτ» - μια παραδοσιακή Ρώσικη σούπα. Είναι ένα από τα πιο απλά γεύματα για να παρασκευαστεί νοουμένου ότι θα χρησιμοποιήσετε κατσαρόλα ατμού. Η συνταγή είναι για 8-10 άτομα.

Υλικά

1. Ένα λάχανο (κραμβί) ή σγουρό λάχανο ή κόκκινο ή το Κινέζικο)
2. 1kg κολοκύθι (ή καρρότα, ή πατάτες, ή ζουκκίνι).
3. 2 πράσα (ή 5 κρεμμύδια).
4. 5 μεγάλες όριμες ντομάτες (ή 40g πάστα ντομάτας).
5. **Όχι μπαχαρικά και όχι αλάτι παρακαλώ**

Προαιρετικά υλικά

1. Μανιτάρια (είτε ξηρά είτε φρέσκα)
2. Βλαστημένα φασόλα, σιτάρι (οποιοδήποτε) ή φακές.

Μέθοδος (Κατσαρόλα ατμού)

1. Καλύψετε τον πάτο της κατσαρόλας με 2-3 εκ. (1 ίντσα) νερό. Αν κάποια από τα υλικά σας είναι ξηρά (όπως π.χ. μανιτάρια) τα βάζετε πρώτα.
2. Κόψτε όλα τα υλικά (αν είναι αναγκαίο) όπως σας αρέσει και βάλτε τα στην κατσαρόλα. Γεμίστε την όσο γίνεται. Τα υλικά θα μαζέψουν, ακόμα και αν τα σπρώξετε κάτω δυνατά. Μην τα ανακατώσετε.
3. Κλείστε το καπάκι της κατσαρόλας ατμού, ανάψτε την φωτιά στο μέγιστο μέχρι να ψηλώσει η πίεση στο μέγιστο. Συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης της κατσαρόλας πως να το κάνετε.

4. Όταν πλησιάσει η μέγιστη πίεση και η βαλβίδα πίεσης αρχίζει να σφυρά, σβήστε την φωτιά.
5. Περιμένετε μέχρι να πέσει η πίεση. Αν δεν είστε σίγουροι πως να το αναγνωρίζετε συμβουλευτείτε τις οδηγίες για την κατσαρόλα. Αυτό θα πάρει περίπου 30 λεπτά. Όταν πέσει η πίεση η Ρώσικη σούπα σας είναι έτοιμη. Αναμίξτε όλα τα υλικά πριν σερβίρετε ή φυλάξετε την σούπα.

Αυτή η σούπα είναι πιο γευσάτη την τρίτη μέρα του μαγειρεύματος. Η σούπα θα μπορούσε να αποθηκευθεί στο ψυγείο μέσα σε κλειστό δοχείο, τουλάχιστον μια βδομάδα.

Σερβίρισμα και διαφοροποιήσεις.

Σκέτη. Σερβίρεται ζεστή μέσα σε κούπα. Αν είναι φυλαγμένη στο ψυγείο ζαναζεστάνετε μόνο αυτό που θα σερβίρετε.

Κρύα. Κατά τον θερμό καλοκαιρινό καιρό σερβίρετε δροσερή ή κρύα με σκέτο γιαούρτι ανακατεμένο ή στο πάνω μέρος σε κάθε κούπα.

Σε στυλ Ρωσικό. Σερβίρετε ζεστή σε κούπα με την προσθήκη δυο κουταλιών της σούπας γιαούρτι (ή κρέμα) σε κάθε κούπα. Μην το ανακατέψετε. Αφήστε αυτήν την επιλογή στο άτομο που θα φάει την σούπα. Σερβίρετε με ψωμί βρώμης (ψωμί των Εσσαιών είναι καλό).

Σκόρδο. Σερβίρετε σε στυλ Ρωσικό, αλλά με την προσθήκη λίγο φρεσκολιωμένου σκόρδου σε κάθε κούπα.

Κάρι. Προσθέστε κάρι-σκόνι στο μέρος που σερβίρετε. Αυτό μπορεί να γίνει σε κάθε κούπα όταν ξαναζεσταίνεται. Σερβίρετε με ζεστό ρύζι ή μόνο του.

Σάλτσα λαχανικών. Σερβίρεται σκέτη ή με μπαχαρικά πάνω από:

1. ζεστό ρύζι
2. πατάτες
3. βλαστημένο κα βρασμένο κριθάρι.
4. βλαστημένη και βρασμένη βρώμη
5. βρασμένο φαγόπυρο
6. βρασμένο φαγόπυρο πάστα (κοιτάξετε σε Ιαπωνέζικο κατάστημα)
7. μακαρόνια ρυζιού

Κρέμα. Χρησιμοποιώντας αναδευτήρα (μπλέντερ), αναμίξετε την σούπα μέχρι να κάνει μια στρωτή σύσταση. Μπορείτε να προσθέσετε μπαχαρικά ή όχι. Σερβίρετε με ένα κουτάλι γιαούρτι σε κάθε κούπα.

Οι πιο πάνω διαφοροποιήσεις είναι μόνο μερικές εισηγήσεις για σας, για να πειραματιστείτε. Προσπαθήστε να διερευνήσετε κάθε εισήγηση, γευτείτε τα αποτελέσματα και μετά πειραματιστείτε με άλλες διαφοροποιήσεις.

Ρεπανόσουπα

Αυτή είναι μια παραδοσιακή Γαλλική σούπα που γίνεται από τα φύλλα του ρεπανιού που οι πιο πολλοί άνθρωποι τα πετούν.

Υλικά

1. Φύλλα ρεπανιού (από μερικά μάτσα ρεπανιού)

2. Πατάτες (ή κολοκύθι ή ζουκίνι ή οποιοσδήποτε άλλος συνδυασμός τους) @ 1 με 2 kg ολικό.
3. Ελαιόλαδο (5-10 κουτάλια σούπας)
4. Αλάτι ανάλογα με την γεύση.

Μέθοδος

1. Καθαρίστε πατάτες (ή κολοκύθι ή ζουκίνι) και κόψτε τα σε 2 εκ. κομμάτια. Το μέγεθος δεν είναι κρίσιμο.
2. Καλύψτε τον πάτο της κατσαρόλας ατμού με λάδι και ανάψτε την φωτιά.
3. Τοποθετήστε περίπου τα 2/3 όλων των φύλλων του ρεπανιού με 1 κουτάλι τσαγιού αλάτι σε λάδι. Αναμίξτε συνεχώς σε ψηλή θερμοκρασία για περίπου 2-3 λεπτά μέχρι που τα ρεπανόφυλλα να μαλακώσουν πολύ.
4. Προσθέστε νερό μέχρι να καλύψει καλά τα φύλλα του ρεπανιού (περίπου 2 εκ. κάλυμμα)
5. Προσθέστε κομμένες πατάτες (ή κολοκύθι ή ζουκίνι) και κλείστε την κατσαρόλα ατμού.
6. Βάλτε την κατσαρόλα στο μέγιστο της φωτιάς και ανεβάστε την πίεση στο μάζιμουμ. Αν είναι αναγκαίο συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης της κατσαρόλας. Όταν φτάσει στην μέγιστη πίεση και η βαλβίδα αρχίζει να σφυρίζει, σβύστε την φωτιά.
7. Περιμένετε να πέσει η πίεση. Αυτό θα πάρει 30 λεπτά περίπου. Αν δεν είστε σίγουροι πως να διαπιστώσετε αυτό, συμβουλευτείτε τις οδηγίες της κατσαρόλας.
8. Ανοίξτε την κατσαρόλα, προσθέστε φρέσκα φύλλα ρεπανιού και αναμίξτε τα όλα με ένα μπλάντερ χεριού. Προσθέστε άλας ανάλογα με την γεύση. Είναι επίσης δυνατό να αναμίξτε το μέρος εκείνο της σούπας που σκοπεύετε να σερβίρετε αμέσως.

Σερβίρισμα

Οι Γάλλοι σερβίρουν αυτή τη σούπα με κρουτόνια. Επειδή αποφεύγω το σιτάρι, την σερβίρω με Εσσαιϊκό ψωμί.

Σαλάτες Λουλουδιών

Υλικά

1. Οποιοσδήποτε συνδυασμός πράσινων φύλλων (όπως μαρούλι, λάχανο, κινέζικο λάχανο (γουόμποκ), φύλλα παντζαριού, σέσκουλα, πράσινα της Άπο Ανατολής κτλ).
2. 1 φλυντζάνι λουλούδια (όπως κινέζικο κουνουπίδι, λουλούδια ρεπανού (το αγαπητό μου).
3. 1 φλυντζάνι 250ml σκέτο γιαούρτι, στραγγάτο αν είναι δυνατόν.

Προαιρετικά υλικά

Μπορείτε να προσθέσετε οποιοδήποτε αριθμό υλικών. Το πιο καλό είναι να επιλέξετε 2 ή 3.

1. Καλά ώριμες ντομάτες
2. 1 αγγούρι
3. Βλαστημένους σπόρους ή φασόλια ή φακές (οτιδήποτε βλαστάρια)
4. Ρύζι ή φαγόπυρο ή πατάτες
5. Χαλούμι ή φέτα
6. 1 ώριμο αβοκάντο
7. Φρέσκα μανιτάρια
8. Κρεμμύδια σπρίγκ
9. 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
10. 10 ρεπάνια ψιλοτριμμένα
11. Καρότα χοντροτριμμένα
12. Μήλα χοντροτριμμένα

13. Κάρι σε σκόνη
14. Μουστάρδα καφερή

Μέθοδος

1. Κόβετε όλα τα υλικά, εκτός τα λουλούδια, σε μικρά κομμάτια (σε κύβους ή λωρίδες αν είναι δυνατόν). Αν χρησιμοποιείτε κομμάτια από ώριμο αβοκάντο, μπορεί να μαζευτεί με ένα κουτάλι από το εσωτερικό του αβοκάντο (μετά που αφαιρείται το κουκούτσι).
2. Τοποθετούνται τα κομμένα υλικά σε μια αρκετά μεγάλη κούπα για σαλάτα. Το ανακάτεμα της σαλάτας σε κούπα που είναι μικρή οδηγεί σε ακαταστασία.
3. Ανακατεύετε γιαούρτι με προαιρετικά μπαχαρικά, προστίθετε στην σαλάτα και αναμιγνύετε καλά.
4. Πριν σερβιριστεί στολίστε την σαλάτα με λουλούδια, κόβοντας τα αν είναι δυνατόν.

Σερβίρισμα και τροποποιήσεις

Τα προαιρετικά υλικά πιο πάνω επιτρέπουν πολλές τροποποιήσεις. Βασικά μπορείτε να βάλετε οτιδήποτε που τρώγεται στην σαλάτα σας, ακόμα και ρύζι που σας έμεινε, φαγόπυρο και λίγη Ρώσικη σούπα. Μην αισθάνεστε περιορισμένοι με τον κατάλογο των υλικών πιο πάνω. Αν έχετε κήπο μπορείτε να βάλετε οτιδήποτε τρώγεται που μεγαλώνει εκεί όταν παρασκευάζετε το γεύμα σας.

Αποφεύγετε την πρόσμιξη πολλών υλικών. Κάπου 5 με 8 υλικά φαίνεται καλό. Αν σκοπεύετε να έχετε πολλά άτομα μπορείτε να κάμετε 2 σαλάτες με διαφορετικούς συνδυασμούς υλικών.

Προσθήκη ρυζιού φαγόπυρου, πατάτας, βλαστημένους σπόρους, φασόλια, ή τυρί κάνει αυτή την σαλάτα πολύ

θρεπτική. Ακόμη και αυτοί που πηγαίνουν στο γυμναστήριο για σωματική άσκηση που έρχονται κοντά μου και με βοηθούν στην αναδάσωση εκπλήσσονται στο πόσο ικανοποιητικές γίνονται αυτές οι σαλάτες.

Όταν προστίθεται κάρι ή μουστάρδα είναι καλά να βάλετε πολύ λίγη, ώστε τα καρυκεύματα μόλις που να είναι αντιληπτά. Αφήστε τους ξένους σας να απορούν από που είναι η γεύση...

Η σαλάτα μπορεί να σερβίρεται με ένα ποτήρι νερό του βουνού (ή καλά φιλτραρισμένο νερό).

- Εσσαικό ψωμί. Μπορεί να κάνετε επιπλέον γαρνιρίσματα για το βούτηγμα με ψωμί.
- Ρύζι φαγόπυρο, κριθάρι, ή πατάτες.
- Χαλούμι τηγανιτό.

Βιετναμέζικο Ρολό

Αυτό είναι ένα παραδοσιακό Βιετναμέζικο πιάτο. Τα τονισμένα συστατικά είναι τα πιο σημαντικά. Την Βιετναμέζικη μέντα μπορείτε να την βρείτε σε Βιετναμέζικα μαγαζιά ή εστιατόρια. Προσπαθήστε να πάρετε μερικά κλωνάρια, κόψετε τα σε μικρά κομμάτια και βάλτε τα σε ένα ποτήρι νερό μέχρι που να δημιουργήσουν ρίζες. Μετά φυτέψετε Βιετναμέζικη βλάστηση σε γλάστρες ή στον κήπο σας. Αρέσκονται στην υγρασία και σε μερικώς σκιερά μέρη και θα μεγαλώσουν μέσα σε γλάστρες στον κήπο ή στο μπάνιο. Σερβίρεται για 4 άτομα.

Υλικά

1. **10 φρέσκα μανιτάρια.**
2. **20-30 φύλλα Βιετναμέζικη μέντα.**
3. 2-3 φλυντζάνια βλαστώρια φασολιού.

4. Μερικά πράσινα φύλλα λαχανικών (όπως μαρούλλι, λάχανο, κινέζικο λάχανο, φύλλα παντζαριού, σέσκουλα, πράσινα της Άπο Ανατολής κτλ) ισοδύναμα σε όγκο με 1 μαρούλι.
5. Βούτυρο φυσιτικού ή ταχίνι.
6. Σάλτσα σόγιας Ταμάρι (οργανική αν είναι δυνατό, όχι σιτάρι παρακαλώ).
7. 2 πακέτα από φύλλα ρυζιού (περίπου 20εκ (8") διάμετρο).

Προαιρετικά υλικά

1. Καπνιστό τοφού κομμένο σε μικρούς κύβους.
2. Χαλούμι, κομμένο σε μικρούς κύβους.
3. Χοντροκομμένο καρότο (για χρώμα).
4. Βλαστημένοι σπόροι ή φακές (μπορεί να αντικαταστήσουν τα βλαστώρια φασολιού).

Εργαλεία

1. Μικρές πετσέτες κουζίνας (μισό μέγεθος) για κάθε άτομο.
2. Μεγάλη κούπα (τουλάχιστον 30εκ (12")), όσο πιο μεγάλη τόσο το καλύτερο.
3. Κούπα σαλάτας.

Μέθοδος

Σάλτσα. Ανακατέψτε βούτυρο φυσιτικού (ή ταχίνι) με σάλτσα Ταμάρι για να πάρετε μια στρωτή ημί-υγρή πάστα. Η σάλτσα θα πρέπει να τρέχει από το κουτάλι όπως το θερμό μέλι. Αυτή η σάλτσα μπορεί να φυλαχθεί στο ψυγείο για πολλές εβδομάδες ώστε μην σας στεναχωρεί αν φτιάξατε πάρα πολλή.

Σαλάτα

1. Τοποθετήστε σε ένα θερμαντήρα τουλάχιστον 3 λίτρα νερού.
2. Κόψτε μανιτάρια σε μικρούς κύβους. Προσθέστε (προαιρετικά) τόφου ή (προαιρετικά) χαλούμι, και τηγανίστε τα σε ελαιόλαδο σε κινέζικο τηγάνι, ανακατεύοντας τα κάθε τόσο.
3. Ενώ τα μανιτάρια και άλλα προαιρετικά υλικά τηγανίζονται, κόψτε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε μικρά κομμάτια. Κόβετε τα βλαστάρια αν είναι πολύ μακριά. Τοποθετήστε όλα τα υλικά μέσα σε κούπα σαλάτας. Η Βιετναμέζικη μέντα πρέπει να κοπεί όσο το δυνατόν πιο λεπτή. Μπορεί να χρησιμοποιήσετε μπλέντερ γι' αυτά.
4. Όταν τα μανιτάρια είναι μαλακά και αρχίζουν να αφήνουν ελεύθερο το άρωμα τους, στραγγίζετε τα και προσθέστε τα μέσα στην κούπα με την σαλάτα. Αυτό το βήμα γίνεται καλύτερα πριν σερβίρετε.

Σερβίρισμα

Είναι καλύτερα να αφήσετε τους ξένους σας να τυλίζουν μόνοι τους τα Βιετναμέζικα ρολό. Αυτό, όχι μόνο σας εξοικονομεί χρόνο, αλλά κάνει και όλους τους άλλους να τρώνε πιο σιγά και να το διασκεδάζουν. Ανακάλυψα ότι αυτό είναι ένα φαγητό για μεγάλη διασκέδαση.

Δεν χρειάζεται πιάτο γι' αυτό το φαγητό.

1. Τοποθετήστε μια ξεδιπλωμένη πετσέτα μπροστά από κάθε άτομο.
2. Να χύσετε ένα μίγμα κρύου και ζεστού νερού από τον βραστήρα στην μεγάλη κούπα μέχρι που να είναι σχεδόν γεμάτη. Η θερμοκρασία του νερού πρέπει να'

- ναι τέτοια που να μπορείς να βάλεις το δάκτυλο σου για μερικά δευτερόλεπτα χωρίς να καείς.
3. Τοποθετήστε την κούπα στη μέση του τραπέζιού, με την μικρή κούπα με την σάλτσα δίπλα της.
 4. Δείξτε την κατασκευή των ρολό σε όλους. Πάρτε ένα φύλλο ριζιού και τραβήξτε το μέσα στο νερό από τις πλευρές, βεβαιώμενοι ότι είναι εξ' ολοκλήρου μέσα στο νερό. Όταν το φύλλο γίνει μαλακό (μετά από 5-10 δευτερόλεπτα στο νερό) βγάλτε το από το νερό και τοποθετείστε το ίσια πάνω στην πετσέτα μπροστά σας. Πάρτε 1-2 κουτάλια από την σαλάτα και τοποθετείστε το στη μέση του φύλλου. Αρχίστε να τυλίγετε το φύλλο γύρω από την σαλάτα, όσο το δυνατό πιο σφικτά. Όταν περάσετε την μέση, διπλώστε τις άκρες του φύλλου προς τα μέσα και συνεχίστε να τυλίγετε. Το ρολό πρέπει να κρατά μαζί όταν το σηκώσετε.
 5. Κρατάτε το ρολό κάθετα και βάλτε λίγη σάλτσα στο πάνω μέρος. Το ρολό είναι έτοιμο να φαγωθεί. Αντί να βάζετε σάλτσα με κάθε μπουκιά, μπορείτε να βάλετε σάλτσα μέσα στην σαλάτα πριν αρχίσετε να τυλίγετε.

Τροποποιήσεις

Όταν σερβίρετε πολλά άτομα είναι καλό να έχετε μερικές κούπες σαλάτα πάνω στο τραπέζι, ώστε να είναι προσιτή από αρκετούς την ίδια στιγμή.

Μπορείτε να έχετε τις ίδιες σαλάτες σε κάθε κούπα με σαλάτα, ή μπορείτε να κάνετε μερικές τροποποιήσεις. Ότι και αν κάνετε, βεβαιωθείτε ότι και τα τηγανισμένα μανιτάρια και η Βιετναμέζικη μέντα είναι παρόντα σε κάθε κούπα.

Σούσιη

Το Σούσιη είναι ένα παραδοσιακό Ιαπωνέζικο φαγητό που το φτιάχνουν για τουλάχιστον χίλια χρόνια. Πιο κάτω είναι η αγαπημένη μου τροποποίηση, που την εμπνεύστηκα κατά τις συχνές επισκέψεις μου στην Ιαπωνία και που την καλυτέρευσα κατά την διάρκεια των πολλών χρόνων και δοκιμών. Οι βελτιώσεις μου περιλαμβάνουν: Χρήση οργανικού/βιοδυναμικού ρυζιού, με τη χρήση ζεστού ρυζιού για το τύλιγμα, χρήση μελιού αντί για MSG¹⁸ για το γαρνίρισμα, χρήση αβοκάντο πάνω από οποιαδήποτε γεμίσματα και χρήση νερού της ποιότητας της πηγής για το ψήσιμο του ρυζιού. Το σούσιη έχει πολύ λίγα υλικά και η ποιότητα τους είναι μεγάλης σημασίας. Σερβίρεται για 4 άτομα.

Υλικά

1. Ρύζι (οργανικό ή βιοδυναμικό) 2 φλυτζάνια
2. Σκέτο ξύδι (50-70ml)
3. Μέλι – 1-2κουτάλια
4. 2 ώριμα αβοκάντο (ή αγγουρια κομμένα σε λωρίδες)
5. Σούσιη νόρι (αποξηραμένα φύλλα φυκιών) – 1 πακέτο
6. Βασάπι πάστα (Ιαπωνέζικη πάστα)
7. Σάλτσα σόγιας Ταμάρι (οργανική αν είναι δυνατόν, όχι σιτάρι παρακαλώ)

Εργαλεία

1. Κατσαρόλα ρυζιού
2. Ψαθάκι του σούσιη (ένα εργαλείο για το τύλιγμα του σούσιη)

¹⁸ Μονοσουλφωμικό Γλουταμίνη, ένα χημικό που δημιουργεί την αίσθηση καλής γεύσης (ξεγελά την αντίληψη μας για την γεύση).

3. Μαχαίρι του τραπεζιού με στρογγυλή μύτη (για το αβοκάντο)
4. Πολύ κοφτερό μικρό μαχαίρι (για το κόψιμο των ρολό του σούσι σε μικρά κομμάτια)

Μέθοδος

1. Βάλτε 2 φλυτζάνια ρυζιού και 4 φλυτζάνια νερό μέσα στην κατσαρόλα ρυζιού και ανακατέψτε την. Να χρησιμοποιήσετε το πιο καλό νερό που μπορείτε να πάρετε. Εγώ χρησιμοποίησα φιλτραρισμένο νερό, αντίθετης όσμωσης.
2. Κάνετε το γαρνίρισμα για το ρύζι: Αναμιγνύετε 50-70ml ξύδι, 50ml νερό με 1-2 κουτάλια μέλι.
3. Ετοιμάστε το σούσι νόρι (φύλλα από φύκια). Όταν κάνετε σούσι για πρώτη φορά μπορείτε να κάνετε 21x18εκ φύλλα απευθείας από το πακέτο. Όταν αποκτήσετε κάποια εμπειρία στο τύλιγμα του σούσι, κόψτε τα φύλλα στο μισό για να χρησιμοποιείτε 18x10εκ κομμάτια. Όλο το πακέτο του σούσι νόρι μπορεί να κοπεί με κοφτερό ψαλίδι.
4. Όταν το ρύζι ψηθεί, τοποθετήστε το μέσα σε μια μεγάλη κούπα σαλάτας, προσθέστε το γαρνίρισμα που φτιάξατε στο (2) και ανακατέψτε το καλά με το ρύζι.
5. Απλώστε το ανακατεμένο ρύζι γύρω από τα τοιχώματα της κατσαρόλας ώστε να κρυσταλλώσει λίγο.
6. Γεμίστε μια μικρή κούπα με ζεστό νερό. Ένα από τα μυστικά του σούσι είναι να κρατάτε τα δάκτυλα σας βρεγμένα.
7. Κόψτε το αβοκάντο στο μισό και αφαιρέστε το κουκούτσι.
8. Τοποθετείστε το φύλλο σούσι νόρι πάνω στο ψαθάκι του σούσι με την ανώμαλη πλευρά από πάνω με την μακριά άκρη στο κάτω μέρος του ψαθιού που είναι απέναντι σας.

9. Καλύψετε το κάτω μέρος $\frac{3}{4}$ του φύλλου του σούσι με νόρι με ρύζι. Απλώστε το ρύζι σε λεπτό στρώμα στρωτά με μια πλαστική σπάτουλα που συνήθως την παίρνετε με την κατσαρόλα ατμού. Βρέξτε την σπάτουλα βυθίζοντας την μέσα στο ζεστό νερό που είναι στην κούπα. Να αποφεύγετε να βάζετε μπόλικο ρύζι. Είναι πιο σοφό να βάζετε λιγότερο από μπόλικο. Περίπου 2-3 εκ (1") στο πάνω μέρος του φύλλου να μένει ακάλυπτο από το ρύζι.
10. Χρησιμοποιώντας μαχαίρι κουζίνας με στρογγυλή μύτη βγάλτε μικρές λωρίδες από αβοκάντο από το εσωτερικού του φρούτου και τοποθετείστε τις κατά μήκος της μέσης του στρώματος του ρυζιού.
11. Αρχίστε να τυλίγετε το ρύζι και το αβοκάντο και να κρατάτε το αβοκάντο μέσα με τα βρεγμένα άκρα των δακτύλων σας. **Σταματήστε** όταν το πάνω μέρος του φύλλου (χωρίς ρύζι) είναι ακόμη ορατό.
12. **Βρέξτε** το πάνω μέρος του φύλλου με μερικές σταγόνες ζεστού νερού χρησιμοποιώντας τις άκρες των δακτύλων σας και μετά συμπληρώστε το τύλιγμα.
13. Περιμένετε 1 με 2 λεπτά πριν κόψετε το ρολό σε κομμάτια. Χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι που είναι βρεγμένο και καθαρό. Κατά την διάρκεια της κοπής προσπαθείστε να βάλετε την ένωση του φύλλου από κάτω, ώστε να μην το σκίζετε όταν το κόβετε σε κομμάτια. Τυλίγω όλα τα ρολό μέχρι που να τελειώσει το ρύζι και μετά τα κόβω με την ίδια σειρά. Με αυτό τον τρόπο το ρύζι έχει τον χρόνο να κολλήσει πάνω στο φύλλο.
14. Κοβετε τα ρολό σε μέγεθος μπουκιάς, 2-3εκ (1") μακριά. Ταξινομήστε τα πάνω σε ίσιο πιάτο ή δίσκο. Τοποθετείστε τις άκρες των κομματιών ούτως ώστε η μεριά που είναι κομμένη να είναι από πάνω.

Σερβίρισμα

Χρειάζεστε ένα μικρό δοχείο για κάθε άτομο για να αναμιγνύει Βασάπι (πάστα). Το πιο καλό είναι να επισκεφθείτε ένα Ιαπωνέζικο ή της Άπο Ανατολής μαγαζί και να τα πάρετε. Στην πραγματικότητα έχω ένα ολόκληρο δίσκο συλλογή για σούσι για μερικά άτομα μόνο για να σερβίρω σούσι. Η παρουσία τους στο τραπέζι βοηθά απκετά στην δημιουργία της παραδοσιακής Ιαπωνέζικης ατμόσφαιρας.

Το μυστικό της χρήσης του Βασάπι

Ανακατέψτε καλά την πάστα Βασάπι **με μερικές σταγόνες** του Ταμάρι πρώτα. Η ιδέα είναι να μην έχει καθόλου σβόλους, ακόμη και μικροσκοπικούς. Όταν έχετε μια ομαλή ημί-υγρη πάστα, μπορείτε να την δυαλίσεις με Ταμάρι σε οποιαδήποτε συγκέντρωση που δουλεύει καλύτερα για σένα. Το πιο ενοχλητικό σημείο όταν τρως Βασάπι είναι να φας τον σβόλο του. Με την ομαλοποίηση όλων των σβόλων από την αρχή, λαμβάνετε ολόκληρο τον έλεγχο πάνω στην αίσθηση της γεύσης που θέλετε να δοκιμάσετε.

Όταν το Βασάπι σας είναι διαλυμένο στην προτιμητέα σας συγκέντρωση, πάρτε ένα κομμάτι σούσι (χρησιμοποιώντας ξυλαράκια αν είναι δυνατόν), βουτήξτε το μέσα στο Βασάπι και βάλτε το στο στόμα σας.

Το σούσι σερβίρεται καλύτερα με οργανικό πράσινο τσάι. Βεβαιωθείτε ότι το τσάι δεν είναι πολύ δυνατό. Το πράσινο τσάι με την κανονική δύναμη δεν πρέπει να χρειάζεται γλυκαντικά.

Μαγείρευμα των σπόρων

Ρύζι

Βασικό: Βάλτε ένα μέρος ρύζι με 2 μέρη νερού (σε όγκο) μέσα στην κατσαρόλα ρυζιού. Κλείστε την κατσαρόλα και ανακατέψτε την. Επιστρέψετε σε μια ώρα περίπου, το ρύζι σας θα σας περιμένει έτοιμο για φάγωμα.

Σε στιλ Ουζμπέκικο (Παραδοσιακό στο Ουζμπεκιστάν): Ακολουθήστε την βασική μέθοδο πιο πάνω, αλλά προσθέστε (ακαθάριστο) ολόκληρη κεφαλή σκόρδου μέσα στο ρύζι. Το σκόρδο όταν ψήνεται σε ατμό γίνεται «γλυκό» και μπορεί εύκολα να πιεσθεί έξω από την σκελίδα.

Φαγόπυρο

Μέθοδος 1 (κατσαρόλα ρυζιού): Ακολουθήστε την μέθοδο που περιγράφεται για το ρύζι, έχοντας κατά νου ότι το φαγόπυρο μπορεί να μαγειρευτεί πάνω στο «διατηρείται ζεστό» χωρίς ζέσταμα.

Μέθοδος 2: Τοποθετήστε 1 μέρος ρύζι με 2 μέρη νερό (κατά όγκο) σε ένα τηγάνι με καπάκι. Ζεστάνετε το νερό μέχρι βρασμού και σβήστε την φωτιά. Μετά 20-40 λεπτά καλυμένο, όταν απορροφήσει ολόκληρο το νερό, το φαγόπυρο θα είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Μέθοδος 3: (Η μέθοδος της γιαγιάς μου): χρησιμοποιήστε μια κατσαρόλλα με καπάκι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πιο μικρή κατσαρόλλα ατμού. Μπορείτε να βάλετε 2 φλυτζάνια ζεστού νερού για κάθε φλυτζάνι φαγόπυρο για να

καλύψει τον σπόρο. Πάρτε μερικές εφημερίδες ή πλαστικές σακούλες και τυλίξετε την κατσαρόλα. Μετά τυλήξετε την κατσαρόλα με κουβέρτα, βεβαιώνοντας ότι κάθεται ίσια. Όταν γυρίσετε μετά από μερικές ώρες το φαγόπυρο θα είναι έτοιμο.

Τον χειμώνα η γιαγιά μου συνήθιζε να βάζει την κατσαρόλλα με το φαγόπυρο μέσα στο κρεβάτι της. Με αυτό τον τρόπο όχι μόνο μαγειρεύε το φαγόπυρο αλλά και την κρατούσε ζεστή.

Τροποποίηση: Όταν θέλετε το φαγόπυρο να είναι τραγανό και να μασιέται πιο εύκολα, βάζετε λιγότερο νερό: 1½ φλυτζάνια νερού και 1 φλυτζάνι φαγόπυρο.

Κριθάρι και σίκαλη

Το κριθάρι και η σίκαλη χρειάζονται βλάστηση πριν να μαγειρευθούν.

1. Βλάστηση του σπόρου της αρεσκείας σας.
2. Χύνετε στην κατσαρόλλα ατμού 2-3εκ (1") νερό.
3. Στραγγίξετε τον σπόρο και βάλτε τον στην κατσαρόλα ατμού. Σφραγίστε το καπάκι και θερμαίνετε την κατσαρόλα μέχρι βρασμού. Όταν πετύχετε την μέγιστη πίεση (αρχίζει να σφυρά) σβύστε την φωτιά. Περιμένετε μέχρι να πέσει η πίεση από μόνη της πριν ανοίξετε την κατσαρόλα. Αυτό παίρνει συνήθως 20-40 λεπτά, αλλά συνήθως εγώ την αφήνω όλο το βράδυ.

Επειδή το κριθάρι και η σίκαλη χρειάζονται μεγαλύτερη προσπάθεια να ετοιμαστούν παρά από άλλους σπόρους, συνήθως μαγειρεύω μεγαλύτερη ποσότητα (για αρκετά γεύματα) και φυλάγω τον μαγειρευμένο σπόρο στο ψυγείο.

Το μαγειρευμένο κριθάρι και σίκαλη φυλάγονται στο ψυγείο για τουλάχιστον μια βδομάδα όταν φυλάγονται σε δοχεία με καπάκι.

Μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο πρόγευμα και μπορεί να μπουν σε σαλάτες και σούπες.

Δημητριακά για πρόγευμα

Βρήκα ότι μαγειρεμένα ή φρεσκοβλαστημένα δημητριακά είναι τα πιο καλά για το πρόγευμα. Εναλλάσσω το **ρύζι, το φαγόπυρο, το κριθάρι και την σίκαλη** (βλαστημένα ή προαιρετικά μαγειρευμένα) προσθέτοντας ένα συνδυασμό (αυτών που αποκαλώ) «ενισχυτών» που αλλάζουν την γεύση και την υφή των προγευμάτων.

Οι «ενισχυτές» περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται στα:

1. Ξηρή σταφίδα (σουλτάνα) οτιδήποτε άλλα ξηρά φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια.
2. Ψημένους σπόρους (σισάμι, λιναρόσπορο, ηλιόσπορο κτλ).
3. Ψημένα καρύδια (οτιδήποτε ψύχες σε οποιοδήποτε συνδυασμό).
4. Φλούδα ψυλλίου και άλλα πίτουρα.
5. Μέλι.

Έχω όλους τους «ενισχυτές» φυλαγμένους σε διακοσμημένες γυάλλες του 1 λίτρου με καπάκι, ώστε να βάζω οποιοδήποτε συνδυασμό των «πολλαπλασιαστών» στο προγευματικό τραπέζι για τους φιλοξενούμενους μου για να σερβίρονται μόνοι τους.

Χρησιμοποιώ τους ακόλουθους τρόπους για να σερβίρω το πρόγευμα μου των δημητριακών:

1. Ζεστά καλυμμένα με γάλα σόγιας. Ξαναζεσταίνω ένα συνδυασμό σπόρων, «πολλαπλασιαστών» και γάλα σόγιας είτε στο τηγάνι, ή (αν χρειάζομαι 1-2 κούπες) στον φούρνο μικροκυμμάτων. Παρακαλώ **μην βάζετε μέλι όταν ξαναζεστένετε** επειδή το μέλι μπορεί να χάσει ορισμένες από τις πιο καλές ιδιότητες του όταν ζεσταθεί πάνω από την θερμοκρασία σώματος, βάζετε μέλι στην κούπα σας αμέσως πριν φάτε τα δημητριακά.
2. Κρύο με σκέτο γιαούρτι. Σε ζεστές καλοκαιρινές μέρες σερβίρω τους σπόρους σε κούπες και αφήνω τους φιλοξενούμενους να προσθέσουν τους «ενισχυτές» και όσο γιαούρτι θέλουν στην κούπα τους.

Τσάι ρυζιού

1. Βάζετε τον βραστήρα στην φωτιά.
2. Βάζετε 2 κουτάλια στεγνού ρυζιού σε ένα καθαρό και στεγνό ανοξείδωτο κινέζικο τηγάνι. Ζεσταίνετε το τηγάνι με μέτρια φωτιά και ανακατεύετε το ρύζι συνεχώς με ένα κουτάλι ώστε να μην κολλήσει πάνω στα τοιχώματα του τηγανιού. Συνεχίστε να ζεσταίνετε μέχρι που το ρύζι να γίνει ελαφρώς καφετί.
3. Σβήστε την φωτιά στο τηγάνι και χύστε ζεστό νερό πάνω στο ρύζι, μέσα στο τηγάνι.
4. Σερβίρετε το τσάι σε μικρά φλυτζάνια. Το ψημένο ρύζι τρώγεται, έτσι, μπορείτε να το ποσθήσετε μέσα σε κάθε φλυτζάνι. Μπορείτε να βάλετε και λίγο μέλι.

Πιάτα στο ζεστό Κινέζικο τηγάνι

Αυτά τα πιάτα είναι μόνο λίγα πολύ βασικά παραδείγματα του μαγειρεύματος σε Κινέζικο τηγάνι.

Μετά που τα δοκιμάζετε θα πρέπει να καταλάβετε πως να τα χρησιμοποιείτε και μετά μπορείτε να αυτοσχεδιάζετε με οτιδήποτε εδώδιμα υλικά που υπάρχουν. Τα καρυκεύματα παραλείπονται επίτηδες, διότι αυτά τα πιάτα θα πρέπει να είναι αρκετά εύγευστα χωρίς καθόλου επιπρόσθετα καρυκεύματα.

Όλα τα στερεά πρέπει να κόβονται σε φέτες σε μικρό μέγεθος.

Καρρότο στο τηγάνι (για 4 άτομα)

Υλικά:

1. 1 κουτάλι σισαμέλαιο
2. 5 κουτάλια ελαιόλαδο
3. 5 μέτρια καρρότα – κομμένα
4. 2 πράσα ή 4 κρεμμύδια – κομμένα
5. 1 ντομάτα (προαιρετικό) ή μερικά πράσινα φύλλα (προαιρετικό)

Μέθοδος:

Να θερμανθούν τα λάδια μέσα στο τηγάνι σε ψηλή θερμοκρασία ώσπου το μίγμα σχεδόν να βράσει. Προσθέστε τα κομμένα καρρότα και ανακατέψτε μέχρι να καλυφθούν με το λάδι. Όταν τα καρρότα μαλακώσουν ώστε να κόβονται με κουτάλι (αυτό που χρησιμοποιείτε για να ανακατεύετε) προσθέστε κομμένα πράσα ή κρεμμύδια. Μπορείτε να προσθέσετε πιο πολύ ελαιόλαδο. Συνεχίστε να ανακατεύετε

μέχρι που τα κρεμμύδια μαλακώσουν, που πρέπει να πάρει 2 λεπτά. Προσθέστε κομμένα προαιρετικά υλικά (αν υπάρχουν) και συνεχίστε να ψήνετε για ακόμη ένα ή δυο λεπτά. Σερβίρετε με οτιδήποτε ψημένο σπόρο (ρύζι, φαγόπυρο, κριθάρι, σίκαλη).

Μανιτάρια στο τηγάνι

Υλικά:

1. 1 κουτάλι σισαμέλαιο
2. 5 κουτάλια ελαιόλαδο
3. 2 πράσα ή 4 κρεμμύδια – κομμένα
4. Φρέσκα μανιτάρια – 500 γρ. Κομμένα
5. Ζούκινι (100γρ.) κομμένα

Μέθοδος:

Θερμαίνετε τα λάδια στο τηγάνι σε ψηλή φωτιά μέχρι το μίγμα σχεδόν βράζει. Προσθέστε πράσα ή κρεμμύδια και ανακατέψτε τα στο ζεστό λάδι. Μόλις αρχίσουν να μαλακώνουν προσθέστε τα κομμένα μανιτάρια και ζουκίνι. Ανακατέψτε τα όλα καλά, προσθέστε λίγο ελαιόλαδο αν χρειάζεται και σκεπάστε το τηγάνι με καπάκι. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν τα μανιτάρια αρχίσουν να μαζεύουν κάπως. Μην τα βαρυνήσετε.

Σερβίρετε με οτιδήποτε ψημένο σπόρο (ρύζι, φαγόπυρο, κριθάρι, σίκαλη).

Μπιζέλι & κολοκύθι στο τηγάνι

Υλικά:

1. 1 κουτάλι σισαμέλαιο
2. 5 κυτάλια ελαιόλαδο
3. Κολοκύθι @ 300 γρ. κομμένο σε λεπτές λωρίδες
4. 2 πράσα ή 4 κρεμμύδια
5. Μπιζέλια @ 300 γρ. – κόβονται τα άκρα, μοιράζονται στη μέση, πλένονται και στεγνώνουν

Μέθοδος:

Θερμένετε το λάδι στο τηγάνι σε ψηλή φωτιά μέχρι να βράσει. Προσθέστε κομμένα σε λωρίδες κολοκύθι και ανακατέψτε το στο λάδι. Μετά από 2 λεπτά προσθέστε τα υπόλοιπα. Μόλις τα κρεμμύδια αρχίσουν να μαλακώνουν, προσθέστε τα μπιζέλια. Ανακατεύονται όλα καλά, προσθέστε ελαιόλαδο αν χρειάζεται και καλύψτε το τηγάνι με καπάκι. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν το κολοκύθι αρχίσει να μαλακώνει ώστε να κόβεται με ένα κουτάλι, μέσα στο τηγάνι.

Σερβίρεται με οτιδήποτε σπόρο (ρύζι, φαγόπυρο, κριθάρι, σίκαλη).

Ψημένοι σπόροι ή καρύδια

Βάλτε περίπου 1 φλυτζάνι σπόρους (ή καρυδόψυχες) σε ένα καθαρό και στεγνό ανοξείδωτο τηγάνι.

Βάζοντας πιο πολλά είναι δυνατόν να έχετε λιγότερο έλεγχο. Θερμένετε το τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ανακατέψτε τους

σπόρους συνεχώς με ένα μεγάλο κουτάλι ώστε να μην κολλάνε στην επιφάνεια του τηγανιού. Συνεχίστε το ζέσταμα ώσπου να γίνουν ελαφρά καφετί.

Φασόλια

Τα φασόλια πρέπει να τρώγονται βλαστημένα αν είναι δυνατόν. Όταν βιάζεστε πολύ τουλάχιστον φουσκώστε τα φασόλια όλο το βράδυ σε καλό νερό πριν τα μαγειρέψετε. Πρέπει να φουσκώσουν (να απορροφήσουν νερό) και να γίνουν μαλακά πριν να αρχίσετε να τα μαγειρεύετε.

Ο πιο γρήγορος και ενεργειακά αποδοτικός τρόπος να μαγειρεύονται τα φασόλια είναι με την κατσαρόλα ατμού.

1. Βλαστημένα φασόλια της δικής σας επιλογής, ή τουλάχιστον φουσκώστε τα όλο το βράδυ.
2. Βάλτε νερό στην κατσαρόλα 2-3εκ (1") νερό.
3. Βάλετε τα πλημένα και στεγνά φασόλια στην κατσαρόλα ατμού. Επειδή τα φασόλια μπορεί να φουσκώσουν και να μεγαλώσουν σε όγκο, είναι καλό να χρησιμοποιήσετε πιο λίγο από $\frac{3}{4}$ της κατσαρόλας. Σφραγίστε το καπάκι και ζεσταίνετε την κατσαρόλα στην πιο ψηλή θερμοκρασία. Όταν φτάσει στην πιο ψηλή πίεση (η βαλβίδα αρχίζει να σφυρά) σβήστε την φωτιά. Περιμένετε μέχρι που να πέσει η πίεση από μόνη της πριν ανοίξετε την κατσαρόλα. Αυτό συνήθως παίρνει 20-40 λεπτά, αλλά εγώ την αφήνω όλο το βράδυ.

Σερβίρισμα

Τα φασόλια από μόνα τους σε γεμίζουν πολύ και είναι θρεπτικά (μην βάζετε πολλά), αλλά η γεύση τους είναι σκέτη

και λεπτή. Μαγειρεύω τα φασόλια σκέτα (χωρίς καρυσκεύματα), διότι μου δίνει πιο μεγάλη ελευθερία επιλογής στην χρήση τους για διάφορα γεύματα μαζί και τα επιδόρπια.

Αν μαγειρεύετε φασόλια χωρίς καρυσκεύματα, μπορείτε να τα βάλετε και σε άλλα γεύματα (κρύα ή ζεστά) όπως

- ❖ Όποιαδήποτε σαλάτα
- ❖ Όποιαδήποτε σουπιά
- ❖ Όποιαδήποτε σάλτσα
- ❖ Οτιδήποτε τηγανητό
- ❖ Όποιαδήποτε φρουτοσαλάτα

Όταν σερβίρετε μαγειρευμένα φασόλια μόνα τους χρειάζεται να προσθέσετε μερικά καρυσκεύματα και διακοσμήσεις. Πιο κάτω είναι κάποια απλά παραδείγματα για το σερβίρισμα των φασιολιών.

Φασόλια με κάρυ

Αν κρυώσουν τα φασόλια σας, ξαναζεσταίνετε την ποσότητα που πρόκειται να σερβίρετε. Προσθέτετε λίγο κάρυ και άλας και ανακατώστε καλά. Σερβίρετε σε μικρή κούπα με μια γενναιόδωρη κουταλιά γιαούρτι με λίγα ψιλοκομμένα φύλλα από βότανα (όπως Βιετναμέζικη μέντα, φύλλα πιπεριού του βουνού (*Tasmannia lanceolata*), κόλιαντρο, κρεμμυδάκια φρέσκα, αλεσμένο πιπέρι, πιπεριές κτλ.) μην αναμιγνύετε το γιαούρτι, αφήστε το στους ξένους σας.

Φασόλια με κρεμμύδια (για 4 άτομα)

Υλικά:

1. 1 κουτάλι σισαμέλαιο.
2. 5 κουτάλια ελαιόλαδο.
3. 2 πράσα ή 4 κρεμμύδια – κομμένα.

4. Ψημένα φασόλια @ 500 γ. (οποιοδήποτε φαγώσιμο είδος).

Μέθοδος:

Θερμαίνετε το λάδι σε ψηλή θερμοκρασία μέχρι βρασμού. Προσθέστε κομμένα πράσα και ανακατέψτε με το ζεστό λάδι. Μόλις αρχίσουν να γίνονται μαλακά, προσθέστε μαγειρεμένα φασόλια. Ανακατέψτε τα όλα καλά, προσθέστε ελαιόλαδο αν χρειάζεται και σκεπάστε το τηγάνι με καπάκι. Αυτό το φαγητό είναι έτοιμο 2-3 λεπτά αργότερα. Σερβίρετε σε κούπα με ένα γενναιόδωρο κουτάλι σκέτου γιαουρτιού, από πάνω – με χοντροτριμμένο καρότο ή βότανα.

Γλυκά φασόλια

Αν τα φασόλια σας κρυώσουν, ζεσταίνετε την ποσότητα που λογαριάζετε να σερβίρετε ώστε να είναι θερμά αλλά όχι ζεστά. «Η θερμοκρασία του σώματος» είναι καλή θερμοκρασία. Σβήστε την φωτιά. Προσθέστε 4 κουτάλια της σούπας σκέτο γιαούρτι και 1 κουτάλι μέλι για κάθε άτομο και ανακατέψτε καλά. Προαιρετικά μπορείτε να βάλετε λίγη κανέλα ή αλεσμένα γαρύφαλλα. Σερβίρετε σε μικρές κούπες.

Επιδόρπια

Φρουτοσαλάτες

Υλικά:

Τα υλικά της φρουτοσαλάτας μπορεί να αποτελέσουν σχεδόν όλα τα φρούτα που έχετε. Όταν η οικογένεια και οι φίλοι σου δεν τρώνε μήλα ή άλλα φρούτα που τους προσφέρετε, κόψτε τα φρούτα σε μικρούς κύβους και προσφέρετε φρουτοσαλάτα σαν επιδόρπιο. Επίσης

μπορείτε να τρίψετε (χοντρά) για να κάνετε την όψη πιο ενδιαφέρουσα.

Επιπρόσθετα με τα φρούτα μπορείτε να βάλετε μικρές ποσότητες από:

- ❖ Τριμμένο καρρότο ή ζουκίνι
- ❖ Βλαστημένα (και προαιρετικά ψημένα) σπόρους ή φασόλια
- ❖ Καβουρδισμένους σπόρους ή καρυδόψυχα

Η προσθήκη βλασταριών, σπόρων ή καρυδιών θα κάνει την φρουτοσαλάτα να σε γεμίζει αρκετά και είναι επίσης θρεπτική. Τέτοια «ενισχυτική» σαλάτα μπορεί να προσφεθεί σαν ένα τέλειο γεύμα (για παράδειγμα πρόγευμα).

Σάλτσα

Ανακατέψτε 4 κουτάλια σούπας γιαούρτι με 1 κουτάλι μέλι **για κάθε άτομο** μέχρι το μίγμα να γίνει λείο.

Επιλογές σερβιρίσματος

1. Σερβίρετε προ-αναμιγμένη σαλάτα + γαρνίρισμα μέσα στην κούπα.
2. Σερβίρετε την σαλάτα μέσα σε κούπες με το γαρνίρισμα στο πλευρό. Αυτό θα βοηθήσει τους καλεσμένους σας να εξετάσουν τα συστατικά στην σαλάτα και να προσθέσουν όσο γαρνίρισμα επιθυμούν.
3. Σερβίρετε με λίγα μπαχαρικά (κανέλα, αλεσμένα γαρύφαλα, για παράδειγμα) ή στο πλευρό ή αναμιγμένα με τα γαρνιρίσματα.

Μηλόπιτα

Αυτή είναι η μόνη συνταγή που περιέχει κάποιο σιτάρι ή ζάχαρι. Παίρνει περίπου 20 λεπτά δουλειάς για να βάλετε την μηλόπιτα στο φούρνο. Το ψήσιμο παίρνει 30 λεπτά περίπου.

Υλικά:

1. 2 φλυτζάνια αλεύρι.
2. ½ φλυτζάνι ελαιόλαδο.
3. 4-6 μεγάλα μήλα.
4. ½ φλυτζάνι ζάχαρι ή μέλι
5. Περίπου μισό φλυτζάνι σκέτο γιαούρτι
6. ½ φλυτζάνι βρώμη ρολό.
7. Ζάχαρη άχνη.
8. Κανέλα αλεσμένη.

Εργαλεία:

1. Τρύφτης
2. Πλάστης για ζύμη
3. Ταψί
4. Ίσιο και καθαρό τραπέζι

Μέθοδος:

1. Κόβετε 2 κομμάτια από το φύλλο, να ταιριάξουν το σχήμα και το μέγεθος του ταψιού.
2. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C.
3. Κάνετε σε σχήμα «ηφαιστίου» με το αλεύρι πάνω στο τραπέζι (ένα βουνό με κρατήρα).
4. Σταδιακά προσθέτετε ελαιόλαδο και αναμιγνύεται μέχρι το αλεύρι να απορροφηθεί. Το αλεύρι πρέπει να γίνει σε « μικρούς κόκκους».
5. Σταδιακά προσθέτετε γιαούρτι και ανακατεύετε με το αλεύρι χρησιμοποιώντας τα χέρια σας μέχρι να

γίνει λείο. Η τελική ζύμη θα πρέπει να είναι μαλακή και κατάλληλη για τύλιγμα. Προσθέστε περισσότερο γιαούρτι στη ζύμη αν είναι σκληρή και δύσκολο να τυλίγεται.

6. Κόψτε τη ζύμη στα δυο.
7. Ξεδιπλώστε την μισή ζύμη πάνω από τα κομμάτια χαρτιού για ψήσιμο για να καλύψει το πάτωμα του ταψιού. Βεβαιωθείτε ότι το εργαλείο που ανοίγετε το φύλλο είναι καλυμμένο με αλεύρι ώστε να μην κολλάει η ζύμη.
8. Τοποθετείστε τη ζύμη πάνω στο πάτωμα του ταψιού και τραβάτε το χαρτί από την ζύμη.
9. Με ένα πιρούνι, τρυπάτε την ζύμη κάθε 3 εκ. περίπου πριν τη βάλετε στο ζεστό φούρνο 200°C για 10 λεπτά.
10. Κατά την διάρκεια που ψήνεται η ζύμη, να τρίψετε τα μήλα στο χοντρό του τρίφτη.
11. Ανοίξτε το άλλο ήμισυ της ζύμης πάνω από το κομμάτι του χαρτιού για να καλύψει το πάνω μέρος του ταψιού. Είναι καλύτερα να φτιάξετε το φύλλο λίγο πιο «μεγάλο» από το ταψί.
12. Βγάλτε το ταψί απο το φούρνο, ραντίστε το με βρώμη (αυτό είναι το μυστικό του πατέρα μου: Η βρώμη απορροφά το χυμό των μήλων μέσα στο ταψί.)
13. Βγάλτε τον επί πλέον χυμό από τα μήλα και κατανεμήστε τα ομοιόμορφα πάνω από την βρώμη. Ρίξτε την ζάχαρη ή μέλι από πάνω. Ρίξτε την κανέλα. Μην τα ανακατέψετε.
14. Τοποθετήστε τη ζύμη πάνω από τα μήλα μέσα στο ταψί με το χαρτί από πάνω. Βγάλτε το χαρτί. Σφραγίστε τα άκρα της ζύμης και πιέστε την προς τα κάτω ελαφρά με τις παλάμες των χεριών για να διώξετε τον επιπλέον αέρα. Με ένα πιρούνι

τρυπάτε το πάνω μέρος της ζύμης για κάθε 3 εκ. για να εμποδίσετε τον θερμό αέρα/ατμό να χαλάσει την μηλόπιτα σας.

15. Τοποθετήστε το ταψί στον φούρνο στους 200°C για 30-40 λεπτά. Όταν το πάνω μέρος της ζύμης αλλάξει προς το ελαφρά καφετί, βγάλτε το ταψί από τον φούρνο.
16. Ρίξτε ζάχαρη άχνη πάνω στη ζεστή ζύμη. Αφήστε την πίτα να κρυώσει καλά πριν την σερβίρετε.

Σερβίρισμα

Όταν η πίτα κρυώσει καλά, κόψτε την σε τετράγωνα κομμάτια, όχι μεγαλύτερα από το μέγεθος 2 σπιρτόκουτων. Σερβίρετε με πράσινο ή με βότανα τσάι.

Το κριθαρένιο ψωμί των Εσσαίων

Το γλύκισμα των Εσσαίων γίνεται ακριβώς όπως το ψωμί, αλλά περιέχει μέλι αντί αλάτι. Επίσης περιέχει επιπρόσθετα υλικά όπως:

- ❖ Βρεγμένη σταφίδα ή άλλα ξηρά φρούτα (όπως ξηρά μήλα ή αχλάδια για παράδειγμα) κομμένα σε μικρά κομμάτια
- ❖ Φρέσκα φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια (μπανάνες, αχλάδια ή μάγκο για παράδειγμα).
- ❖ Καβουρδισμένες ψύχες. (Κούννες)

Ο πιο καλός σπόρος για το ψωμί φαίνεται να είναι το κριθάρι.

Τροφή για σκέψη

Είναι συμπτωματική ή κατ' επιλογήν η πεμπτουσία της Φύσης;

Από Thomas J. Chalko¹⁹ PhD.

Περίληψη

Στην αρχή του 21^{ου} αιώνα επικρατούσα και με σθένος υπερασπιζόμενη άποψη είναι ότι το Σύμπαν έγινε συμπτωματικά. Όλες οι ουσιώδες υποατομικές διαδικασίες θεωρούνται ότι γίνονται στην «τύχη» και ο μόνος τρόπος να προσδιορίσεις την ποσότητα τους φαίνεται να είναι η αρχή της «αβεβαιότητας». Είναι φανερό, τα συμπεράσματα για την Πραγματικότητα του Σύμπαντος καθορίζονται και περιορίζονται από την φαντασία μας. Μπορούμε να φανταστούμε κάτι εναλλακτικό; Τι γίνεται αν τίποτα στο Σύμπαν είναι στην τύχη; Θα μπορούσε να είναι κατ' ΕΠΙΛΟΓΗΝ;

Εισαγωγή

Πολύ λίγες επιστημονικές αρχές είχαν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ανθρωπότητα όσο η αρχή του Χάϊσενμπεργκ [1], ακόμη και αν η πεμπτουσία της αρχής από μόνη της ήταν πάντα πολύ αντιφατική.

Η προέλευση της αρχής της αβεβαιότητας είναι πολύ απλή: Δεν μπορούμε να φανταστούμε και να κάνουμε επαρκώς πειράματα με ακρίβεια που να μην παραβιάζουν και να

¹⁹ Ανώτερος Επιστήμονας, Έρευνα Επιστημονικής Μηχανολογίας P/L, sci-e-research.com

Το άρθρο αποτυπώνεται με την άδεια του NU Journal of Discovery, <http://NUjournal.Net>

φανερώνουν τον λόγο της ακαθόριστης συμπεριφοράς υποατομικών σωματιδίων όπως τα ηλεκτρόνια.

Ο Χάισενμπεργκ επέμενε, ότι εφ' όσον οι πειραματικές μελέτες με οποιεσδήποτε υλικές συσκευές έχουν αποδειχθεί αδύνατες, δεν χρειαζόμαστε να δημιουργήσουμε κάποια θεωρία, απλά διότι δεν θα μπορούσαμε ποτέ να την αποδείξουμε πειραματικά. Αντ' αυτού, για πρακτικούς λόγους, επρότεινε να *δεχθούμε* κάποια σημεία της υποατομικής πραγματικότητας σαν άγνωστα και ανεξερεύνητα. Η αρχή της αβεβαιότητας του, καθόρισε με έξυπνο τρόπο όρια αβεβαιότητας και μας έκανε ικανούς να χρησιμοποιήσουμε την στατιστική σαν τρόπο να καθορίσουμε την ποσότητα των υποατομικών διαδικασιών. Η προσέγγιση το Χάισενμπεργκ απεδείχθη πολύ πρακτική και κατέστησε ικανή την εκτεταμένη ανάπτυξη της υλικής τεχνολογίας να εξαπλωθεί. Αυτό με την σειρά του ενίσχυσε την πίστη στην ορθότητα της αρχής της αβεβαιότητας. Σαν αποτέλεσμα, η αρχή της αβεβαιότητας από μόνου της απολαμβάνει το παράστημα του Νόμου της Φύσης και δεν αμφιβάλλεται πλέον.

Ο πιο φημισμένος αμφισβητησίας της αρχής της αβεβαιότητας ήταν ο Άλμπερτ Αϊνστάϊν, που συνεχώς εξέφραζε την μη έγκριση του για την αβεβαιότητα σαν την βάση του Σύμπαντος με την ρήση ότι «ο Θεός δεν παίζει ζάρια». Αν και η γνώμη του ήταν να βρούμε μια πιο λογική εξήγηση για την ορατή απροσδιόριστη συμπεριφορά του υποατομικού κόσμου – δεν μπορούσε να φανταστεί κάποια καλύτερη εναλλακτική προσέγγιση από την πρακτική στατιστική προσέγγιση του Χάϊσενμπεργκ.

Αυτό το άρθρο λαμβάνει υπόψιν την δυνατότητα ότι είτε παραβλέφθηκε ή δεν εξερευνήθηκε επαρκώς: ότι η απροσδιόριστη συμπεριφορά των υποατομικών σωματιδίων

είναι ένα αποτέλεσμα σοφά κωδικοποιημένης ανταλλαγής πληροφοριών.

Τα αποτελέσματα ηλεκτροφωτονικών πειραμάτων που εμφανίζονται σε αυτό το άρθρο εισηγούνται ότι η ανάλυση αυτής της έννοιας μπορεί να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο πάνω στην ανθρωπότητα από αυτήν που είχε η αρχή της αβεβαιότητας. Έχει αποδειχθεί ότι η κβαντική κωδικοποιημένη ανταλλαγή πληροφοριών στην Φύση δεν είναι μόνο δυνατή και πολύ πιθανή αλλά και είναι ένα αναγκαίο γνώρισμα της υλικής πραγματικότητας που μας κάνει ικανούς να καθορίζουμε και να αποδεικνύουμε τον Σκοπό της ύπαρξης ολόκληρου του Σύμπαντος.

Πληροφοριακή ανταλλαγή διασκορπισμένου φάσματος

Είναι δυνατόν να μεταδίδουμε πληροφορίες χρησιμοποιώντας ηλεκτρομαγνητικά ΕΜ κύμματα ώστε η μετάδοση να μην μπορεί να διακοπεί ακόμη και από ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές διαταραχές; Είναι δυνατόν να κάνουμε τέτοια αναμετάδοση «απρόσβλητη» ώστε κανείς να μην μπορεί να την σαμποτάρει; Μπορεί τέτοια αναμετάδοση να κωδικοποιηθεί ώστε να είναι εντελώς ιδιαίτερη και δεν μπορεί να αναχαιτιστεί; Μπορεί η ποσότητα των πληροφοριών που αναμεταδίδονται σε οποιοδήποτε μήκος κύματος να μεγιστοποιηθούν;

Μετά από τον II Παγκόσμιο Πόλεμο, οι στρατιώτες σε ένα αριθμό χωρών κατευθύνουν μια μεγάλη προσπάθεια έρευνας για να βρουν απαντήσεις στις πιο πάνω ερωτήσεις.

Το αποτέλεσμα των ερευνών τους είναι η τεχνολογία που ξέρουμε σήμερα σαν εκπομπή «διασκορπισμένου φάσματος».

Στην εκπομπή «διασκορπισμένου φάσματος» οι πληροφορίες είναι κωδικοποιημένες ψηφιακά και «σκορπισμένες» κατά

μήκος μιας σεβαστής ακτίνας των EM συχνοτήτων (spectrum). Μόνο ένας δέκτης που είναι ειδικά σχεδιασμένος και προγραμματισμένος με μοναδικό κώδικα αναμετάδωσης μπορεί να δεχθεί τις πληροφορίες. Σε όλους τους άλλους δέκτες η μετάδοση φαίνεται σαν «θόρυβος».

Μετά από πολλά χρόνια στρατιωτικής χρήσης, η μετάδοση του «διασκορπισμένου φάσματος» είναι στην πραγματικότητα «απρόσβλητη», εκατομμύρια ανθρώπων μπορούν να μιλούν ταυτοχρόνως χρησιμοποιώντας την ίδια συχνότητα χωρίς ποτέ να ενοχλούν ο ένας τον άλλο. Η έξυπνη ψηφιακή κωδικοποίηση πληροφοριών και το «σκόρπισμα» του στο φάσμα στην πραγματικότητα εγγυάται την ιδιαιτερότητα των πληροφοριών τους. Η πυκνότητα των πληροφοριών σε κάθε μήκος κύματος μεγιστοποιείται.

Το πείραμα του κολλεγίου

Στα κράσπεδα μιας μεγάλης μητρόπολης, δόθηκε σε μια ομάδα πολύ έξυπνων μαθητών κολλεγίου μια τεχνική εργασία: να διερευνήσουν την «παράξενη» συμπεριφορά των ηλεκτρομαγνητικών (EM) κυμάτων στην συχνότητα γύρω στα 1.9 GHz, χωρίς να τους πουν ότι αυτή η συχνότητα χρησιμοποιείται για την ψηφιακή κινητή τηλεφωνία.

Για να καταστήσουν τις παρατηρήσεις τους ποσοτικά οι μαθητές επέλεξαν δυο παραμέτρους: την συχνότητα και την ένταση των EM ταλαντώσεων. Χρησιμοποιώντας δέκτες, ηλεκτρονικούς ανιχνευτές και αναλυτές φάσματος πολύ γρήγορα συμπέραναν ότι τα EM κύματα στην πιο πάνω συχνότητα συμπεριφέροντο με ένα απρόβλεπτο τυχαίο τρόπο.

Βρήκαν ότι σε οποιαδήποτε συγκεκριμένη συχνότητα η ένταση των EM ταλαντώσεων ήταν εξαιρετικά αβέβαιη. Επίσης σημείωσαν, ότι είχε μεγάλο βαθμό βεβαιότητας σε «κάποια»

συχνότητα μια συγκεκριμένη ένταση της στάθμης συνέβαινε στην πραγματικότητα σε οποιαδήποτε στιγμή. Το πρόβλημα ήταν ότι ήταν αδύνατο να προβλέψουν σε «ποιά» συχνότητα συνέβει και σε ποιά στιγμή. Συνάντησαν επίσης σοβαρά προβλήματα με την ακρίβεια των μετρήσεων τους. Για παράδειγμα πρόσεξαν ότι οι μετρήσεις των συχνοτήτων τους εμφανίστηκαν «θαμπές» διότι τα ΕΜ κύματα εμφανίστηκαν σε «κουβάρια» ή «εκρήξεις» που ήταν πολύ σύντομες.

Εμπνευσμένοι από την «Κβαντική μηχανική», που πολύ διαφημίζεται μέσα στον 20^{ov} αιώνα, οι φοιτητές αποφάσισαν να υιοθετήσουν την ίδια προσέγγιση. Καθόρισαν την δική τους «αρχή της αβεβαιότητας», δημιούργησαν όρια για την αβεβαιότητα τους και υιοθέτησαν μια στατιστική προσέγγιση, εστιαζόμενη πάνω στην πρόγνωση της «πιθανότητας» των παρατηρουμένων γεγονότων.

Μετά από δουλειά μερικών μηνών, οι φοιτητές είχαν γίνει πολύ περήφανοι για την «θεωρία» τους, διότι πράγματι μπορούσε να *προβλέψει πιθανότητες* πολλών γεγονότων στη ζώνη των συχνοτήτων τους. Είχαν πολύ πεισθεί ότι η θεωρία τους πράγματι «περιέγραφε την πραγματικότητα». Από στατιστικής πλευράς – αυτό ΓΙΝΟΤΑΝ...

Έχετε όμως πρόσέξει, ότι με το να υιοθετήσουν μια στατιστική προσέγγιση οι φοιτητές μας έχουν εντελώς ΧΑΣΕΙ εκατομμύρια πραγματικών πάρα πολύ έξυπνων συνομιλιών; Δεν είναι φανερό ότι το συμπέρασμα τους έχει καθορισθεί και περιορισθεί από την φαντασία τους;

Οι φοιτητές μας απλώς δεν μπορούσαν να φανταστούν ότι αυτό που *φαινόταν* σε αυτούς σαν «τυχαίο» ήταν στην πραγματικότητα το αποτέλεσμα μιας πολύ έξυπνης

κωδικοποιημένης ανταλλαγής πληροφοριών. Σαν αποτέλεσμα – ούτε που προσπάθησαν να αποκωδικοποιήσουν οτιδήποτε.

Ας αναλύσουμε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια γιατί και πως οι φοιτητές μας ανέπτυξαν την πεποίθηση σε μια «τυχαία διαδικασία». Ο πρωταρχικός λόγος για την πεποίθηση τους ήταν ότι δεν μπορούσαν να κάνουν κάποιες αποφασιστικές προβλέψεις για τα EM κύματα που παρατηρούσαν.

Σημειώστε ότι δεν είχε τίποτε «στην τύχη» στα EM κύματα. Στην πραγματικότητα εκατομμύρια άνθρωποι έκαναν εκατομμύρια έξυπνες ΕΠΙΛΟΓΕΣ στις ιδιωτικές τους συνομιλίες κάθε ώρα. Για τον σκοπό της ανταλλαγής πληροφοριών, όλες αυτές οι επιλογές, κωδικοποιούνταν συνεχώς σε EM κύματα αρκετές χιλιάδες φορές το δευτερόλεπτο. Οι μαθητές μας απέτυχαν να φανταστούν και να εξερευνήσουν αυτή την δυνατότητα, έτσι συμπέραναν ότι παρατήρησαν μια «τυχαία» διαδικασία.

Δεν σας ταραάζει το γεγονός ότι ολόκληρη η επιστήμη πάνω στη Γη του 21^{ου} αιώνα είναι κτισμένη γύρω από την «αρχή της αβεβαιότητας»; Μήπως κάνουμε κάτι αληθινά σημαντικό για το Σύμπαν;

«Δεν είναι τα φαινόμενα αλλά τι είναι από πίσω από αυτά που είναι το πιο σημαντικό.» [2]

Είναι το Σύμπαν σχεδιασμένο; Μήπως το Σύμπαν έγινε τυχαία ή είναι το αποτέλεσμα ενός σοφού σχεδιασμού; Ποιο είναι το πιο πιθανό;

Αν και η πιθανότητα του Σύνπαντος να φαίνεται «τυχαία» είναι γενικά αποδεκτό σαν απειροελάχιστα μικρή, όλη η

επιστήμη πάνω στη Γη φαίνεται να εστιάζεται πάνω σε αυτή την πιθανότητα.

Τι θα ήταν δυνατόν να επιτευχθεί με το να ακολουθούμε αυτό το στενό μονοπάτι της σκέψης; Απόδειξη ότι το Σύμπαν υπάρχει γιατί ΜΠΟΡΕΙ; Εφ' όσον το Σύμπαν κιάλας ΥΠΑΡΧΕΙ – ποιος χρειάζεται απόδειξη ότι το Σύμπαν «μπορεί» να υπάρχει;

Η προτίμηση μου είναι να έχω μια εναλλακτική θεώρηση που φαίνεται σχεδόν άπειρες φορές μεγαλύτερη πιθανότητα: ότι το Σύμπαν έχει σχεδιασθεί με σοφία και – όπως κάθε σοφός σχεδιασμός – έχει Σκοπό. [3]

Σε αντίθεση, κανείς πάνω στη Γη δεν φαίνεται αρκετά έξυπνος για να κατασκευάσει ένα άτομο ακόμη και το πιο απλό. Μέχρι τώρα μάθαμε μόνο να σπάζουμε το άτομο σε κομμάτια και τότε ακόμα – δεν μπορούμε να εξηγήσουμε όλες τις λεπτομέρειες των συντριμμάτων μετά το αποτέλεσμα. Τι θα λέγατε σε ένα παιδάκι που συνεχίζει να σπάζει τα παιχνίδια του ώστε να αποδείξει ότι τα «παιχνίδια» του γίνονται από μόνα τους; Το σπάσιμο συνεχίζεται...

Γενεές πολύ έξυπνων ανθρώπων πάνω στη Γη προσπαθούν να κατανοήσουν πως είναι κατασκευασμένα τα άτομα και τα υποατομικά «σωματίδια» όπως τα ηλεκτρόνια. Επειδή κανείς δεν μπορούσε να αποδείξει ένα ακαθόριστο μοντέλο για τις ταλαντώσεις των ηλεκτρονίων, ανακηρύχθηκαν σαν «αβέβαιες» και ανεξερεύνητες. Επομένως και μαθηματικά μοντέλα των ηλεκτρονίων και άλλων «σωματιδίων» εστιάζονται στην πιθανότητα της αντιμετώπισης ορισμένων καταστάσεων των ταλαντώσεων, σύμφωνα με την αρχή της αβεβαιότητας του Χάιζενμπεργκ.

Μήπως είναι δυνατόν ότι αυτό που μπορούμε μόνο να εξηγήσουμε σήμερα σαν «αβεβαιότητα» στις ταλαντώσεις των ηλεκτρονίων είναι στην πραγματικότητα η μαρτυρία μιας συνεχούς μεταβίβασης πληροφοριών μεταξύ όλων των ηλεκτρονίων; Θα μπορούσε ολόκληρο το Σύμπαν να είναι ένα γιγαντιαίο μέσον επεξεργασίας πληροφοριών;

Όταν παρατηρούμε την Φύση που εργάζεται σοφά, είναι πολύ δύσκολο να μην δεχθούμε ότι το Σχέδιο του Σύμπαντος χρειαζόταν μια αληθινά Μεγάλη Νοημοσύνη. Μπορούμε ακόμη να καθορίσουμε με αρκετά μεγάλη βεβαιότητα ότι η όλη πεμπτούσια της Νοημοσύνης είναι η ικανότητα να δημιουργεί και να επεξεργάζεται τις πληροφορίες.

Δεν είναι ολοφάνερο ότι η ανταλλαγή και η αποθήκευση πληροφοριών θα πρέπει να είναι τα πιο αναγκαία χαρακτηριστικά, αν όχι ο μόνος Σκοπός του αληθινά σοφού Σχεδιασμού του Σύμπαντος;

Κβαντικός υπολογισμός;

Πόσα ηλεκτρόνια παίρνει για να απομνημονεύσει όλα όσα εμπεριέχει ο σκληρός δίσκος του υπολογιστή σας; Θεωρητικά ομιλούντες, μόνο ένα, νοούμενου ότι οι πληροφορίες είναι κωδικοποιημένες έξυπνα στην φάση των βασικών παραμέτρων των ταλαντώσεων.

Αν νομίζετε ότι αυτό είναι αστείο, ευσεβής πόθος, ή κάποια θεώρηση, ξανασκεφτείτε το. Ο Αχγν, ο Βαϊνταχτ και ο Μπακσμπάουμ από το Πενεπιστήμιο του Μίσιγκαν ήταν οι πρώτοι που απέδειξαν πειραματικά [4], ότι σε μικρή κλίμακα αυτή η πληροφορία μπορεί να κωδικοποιηθεί στην φάση της σε ηλεκτρόνια χρησιμοποιώντας φως (δηλαδή φωτόνια).

Η θεωρητική χωρητικότητα εναποθήκευσης ενός μόνον ηλεκτρονίου, ή ακόμη και μόνον φωτονίου από φως, έχει γίνει αποδεκτό να είναι φαινομενική [5], αν και η πραγματική κωδικοποίηση και η περισυλλογή πληροφοριών χρησιμοποιώντας την προσφερόμενη σε μας τεχνολογία σήμερα παραμένει μια μεγάλη πρόκληση.

Μήπως είναι σύμπτωση ότι η χωριτικότητα εναποθήκευσης κάθε ηλεκτρονίου και κάθε φωτονίου στο Σύμπαν είναι τόσο μεγάλη; Μήπως είναι μια σύμπτωση ότι αυτή η χωριτικότητα της μνήμης παρουσιάζεται MONON όταν οι πληροφορίες είναι έξυπνα κωδικοποιημένες. Σε ποιό βαθμό αυτή η φαινομενική χωρητικότητα εναποθήκευσης χρησιμοποιείται στην Φύση γύρω μας και μέσα μας; Τα ερευνητικά αποτελέσματα του Άλντ, του Βάινταχτ και του Μπάκσμπλουμ [4], δείχνουν ότι η εναποθήκευση πληροφοριών σε κβαντικό επίπεδο είναι δυνατόν να είναι πρόσκαιρη. Έτσι για να «διατηρήται η μνήμη» - μια συνεχής «αντιγραφή» ή «φρεσκάρισμα» των πληροφοριών πρέπει να λάμβάνει χώραν. Μήπως δεν είναι αυτό που στην πραγματικότητα γίνεται σε κάθε ηλεκτρόνιο και φωτόνιο στο Σύμπαν; Μήπως δεν είναι γιατί τα ηλεκτρόνια φαίνονται να εκπέμπουν συνεχώς, να απορροφούν και να «ανταλλάζουν» φωτόνια;

Είναι η ανταλλαγή πληροφοριών η κύρια λειτουργία των ηλεκτρικών ρευμάτων στο ηλεκτροφωτονικό πεδίο εντός και γύρω από το σώμα μας; Είναι η συνοχή αυτής της μετάθεσης πληροφοριών ένα χαρακτηριστικό που μας κάνει εμάς και άλλα ζωντανά να ζούμε καλά;

Ο Πένφιηλντ ένας σκαπανέας στην εγχείρηση εγκεφάλου μετά από έρευνες μιας ζωής επέμενε [6] ότι η προέλευση της ανθρώπινης νοητικότητας είναι οριστικά όχι κάπου στον

εγκέφαλο. Μήπως μόλις τώρα βρήκαμε που και πως στην πραγματικότητα αποκωδικοποιείται;

Μήπως η συνειδητότητα μας είναι ηλεκτροφωτονική; Μήπως η νοητικότητα μας κωδικοποιείται πάνω στα ηλεκτρόνια και στα φωτόνια σε κβαντικό επίπεδο;

Πειράματα με διέγερση ηλεκτροφωτονικής εκπομπής

Ο Βιοφυσικός Κωνσταντίν Κορότκωφ από την Πετρούπολη της Ρωσίας μελέτησε το θέμα των πληροφοριών της διέγερσης ηλεκτροφωτονικής εκπομπής γύρω από το ανθρώπινο σώμα και άλλα αντικείμενα για περισσότερο από δυο δεκαετίες [7].

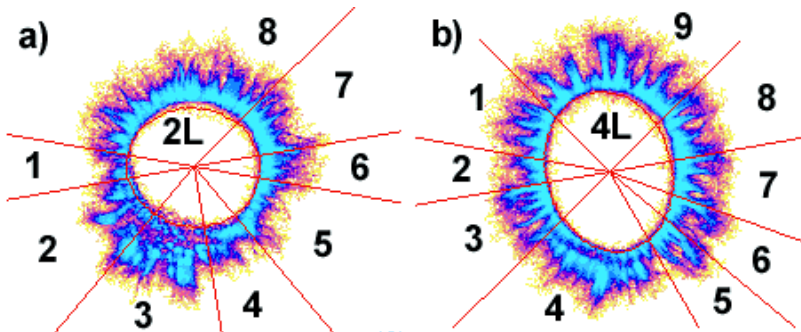
Βρήκε ότι, για να μπορέσει να εξαγάγει αξιόπιστες και επαναλαμβανόμενες πληροφορίες από την καταγραμμένη ηλεκτροφωτονική λάμψη ήταν ανάγκη να τελειοποιήσει την συσκευή του. Στην ακρίβεια ήταν ανάγκη να μειώσει την επίρεια της θερμοκρασίας και της υγρασίας του περιβάλλοντος, την χρήση φωτογραφικής με ημιαγωγούς και να τελειοποιήσει τις παραμέτρους της διαδικασίας της διέγερσης των ηλεκτροφωτονικών εκπομπών. Το 1996 ο Κορότκωφ ανέπτυξε μια σειρά από όργανα για την διέγερση, την καταγραφή και την επεξεργασία των ηλεκτροφωτονικών εικόνων και ονόμασε την τεχνική Απεικόνιση με Εκτόνωση Αερίου GDV [17].

Ο Κορότκωφ διεπίστωσε ότι η διανομή της έντασης της διεγερμένης ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από τα ανθρώπινα άκρα των δακτύλων περιέχουν καταπληκτικές και περιεκτικές πληροφορίες για την ανθρώπινη κατάσταση [7] φυσιολογική και ψυχολογική.

Παρόλο που η σχηματική μεθοδολογία αναγνώρισης είναι ακόμη σε ένα πρόσφατο στάδιο ανάπτυξης, εκτεταμένες

κλινικές δοκιμές που έγιναν σε όλη την Ρωσία, απέδειξαν ότι η σχέση μεταξύ του GDV και των συνηθισμένων διαγνωστικών τεχνικών είναι μέχρι και 98%, κατόπιν κλινικών δοκιμών και την εισήγηση της Ρωσικής Ακαδημίας Επιστημών. Η τεχνική της GDV και οι συσκευές έχουν επικυρωθεί το 1999 από τις αρχές της Ρωσίας για γενική κλινική χρήση χωρίς περιορισμούς.

Η διαγνωστική του συστήματος GDV βασίζεται πάνω στην διέγερση και την καταγραφή 40 χιλιοστών του δευτερολέπτου ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από όλα τα δέκα δάκτυλα, ένα κάθε φορά. Χρησιμοποιώντας κλινικά αποδειγμένα διαγράμματα [7] είναι δυνατόν να προσδιορισθεί, όχι μόνο τι γίνεται μέσα στο ανθρώπινο σώμα, αλλά επίσης που συμβαίνει, με το να εξετάζονται ειδικοί τομείς της ηλεκτροφωτονικής λάμψης [7].



Εικόνα 1. Η χρωματικά κωδικοποιημένη κατανομημένη ένταση της διεγερμένης ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από τα ανθρώπινα άκρα των δακτύλων που αποτυπώθηκαν με όργανο GDV. α) Σπειρωειδής ατέλεια στον τομέα 3 του αριστερού δακτύλου (δείκτη) πιστοποιεί τον καρκίνο του παχέως εντέρου, β) Σπειρωειδής ατέλεια στην ένταση λάμψης στον τομέα 4 γύρω από το 4^ο δάκτυλο του αριστερού χεριού ενός ατόμου που ΦΟΒΑΤΑΙ τον καρκίνο των γεννητικών οργάνων.

Αν και το σύστημα GDV του Κορότκωφ χρησιμοποιείται κυρίως για εντοπισμό λειτουργιών στο φυσικό σώμα και συγκρίνεται η αποτελεσματικότητα των διαφόρων θεραπειών[7], οι πληροφορίες που αποκωδικοποιούνται στην ηλεκτροφωτονική λάμψη φαίνεται να έχουν την προέλευση τους άμεσα στην ανθρώπινη συνειδητότητα. Η ακόλουθη δοκιμή που έγινε από τον συγγραφέα στην Μελβούρνη της Αυστραλίας, χρησιμοποιώντας σύστημα GDV φανερώνει τον λόγο τέτοιου συμπεράσματος.

Εικόνα 1α δείχνει την περίπτωση ενός ασθενούς με καρκίνο. Η σπειρωειδής ατέλεια (χάσμα), χαρακτηριστικό του καρκίνου [8], βρίσκεται στον τομέα 3 της ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από τον αριστερό δείκτη. Αυτή ειδικά η περιοχή αντιπροσωπεύει το χοντρό έντερο [7]. Ο ασθενής πέθανε από καρκίνο του παχέως εντέρου μερικές βδομάδες μετά το τεστ.

Η εικόνα 1β δείχνει την διεγερμένη ηλεκτροφωτονικά λάμψη ενός ατόμου που *φοβάται* τον καρκίνο, αλλά που στην πραγματικότητα δεν τον είχε. Η «σπειρωειδής ατέλεια του καρκίνου» στην ηλεκτροφωτονική διανομή της έντασης αντιπροσωπεύει τον ακριβή τόπο που αυτό το άτομο *φантаζόταν* – την ουρογενετική ζώνη [7]. Μερικές μεταγενέστερες αποτυπώσεις GDV, μετά που το άτομο παραδέχθηκε και έδωσε τον φόβο, δεν έδειξε κανένα ίχνος καρκίνου [8]. Λεπρομερείς ιατρικές εξετάσεις που έγιναν κατά την διάρκεια μερικών ημερών διαπίστωσαν την απουσία καρκίνου.

Από το πιο πάνω παράδειγμα γίνεται φανερό ότι η πραγματική αρρώστια και ο φόβος της αρρώστιας μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια αποτελέσματα στην λεπτεπίλεπτη ηλεκτροφωτονική λάμψη. Φαίνεται ότι οι σκέψεις και τα αισθήματα μας

αντικατοπτρίζονται στιγμιαία στην ηλεκτροφωτονική λάμψη γύρω μας. Είναι όμως ηλεκτροφωτονικές;

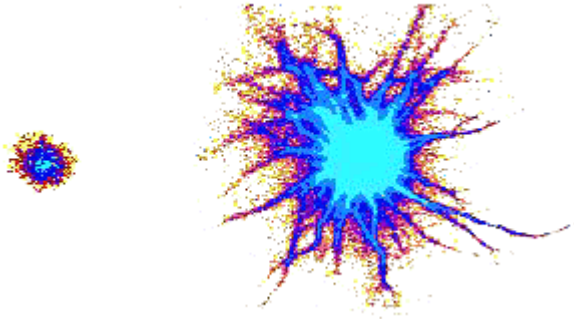
Αν οι ανθρώπινες σκέψεις είναι πραγματικά ηλεκτροφωτονικές στην φύση τους, θα πρέπει να είναι δυνατόν, υπό ορισμένες συνθήκες, να επηρεάζουν παραμέτρους ορισμένων «εξωτερικών» ηλεκτροφωτονικών διαδικασιών απ' ευθείας με το μυαλό μας και μόνο.

Ένα από [7] τα συναρπαστικά GDV πειράματα του Κορότκωφ που δείχνουν τέτοιες διαδικασίες είναι το πείραμα με το νερό. Ένα δείγμα 1ml ανιονισμένου νερού μέσα σε ένα δοκιμαστικό σωλήνα είχε αναρτηθεί πάνω στην συσκευή GDV ούτως ώστε μια σταθερή σειρά από ηλεκτροφωτονικές εικόνες έχουν καταγραφεί.

Χωρίς εξωτερική παρενόχληση η ηλεκτροφωτονική λάμψη του νερού ήταν σταθερή. Μετά το νερό ήταν το υποκείμενο μιας εντατικής συνειδητής συγκεντρωτικής άσκησης από ένα πολύ έμπειρο άτομο – τον Άλαν Τσιούμακ. Στην πραγματικότητα ο Άλαν εστιάσθηκε στο να φαντάζεται το νερό σαν αναπόσπαστο μέρος του Εαυτού του. Δεν υπήρξε καμιά φυσική επαφή μεταξύ του και του οργάνου. Μετά από 10 λεπτά συνειδητής και συνεχούς μετάθεσης πληροφοριών η ηλεκτροφωτονική λάμψη έγινε 30 φορές πιο εντατική από την αρχική λάμψη όπως δείχνει η εικόνα 2.

Η σύγχρονη φυσική δεν μπορεί να εξηγήσει την πιο πάνω αλλαγή στην λάμψη του νερού, τεχνικά ομιλούντες, είναι μια καθαρή φυσική διαδικασία που συνεπάγεται μια ηλεκτρική εκτόνωση στον αέρα γύρω από το δείγμα και την σχετική ηλεκτροφωτονική ανάδωση. Ο Κορότκωφ εισηγείται ότι η αύξηση της ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από το νερό δεν

μπορεί να εξηγηθεί χωρίς να ληφθεί υπ' όψιν η ενέργεια και η μετάθεση πληροφοριών από την συνειδητότητα μας.



Εικ. 2 Η διανομή της έντασης της διεγερμένης ηλεκτροφωτονικής λάμψης γύρω από ένα δείγμα ανιονισμένου νερού. Το ερώ στην αρχική του κατάσταση (αριστερά) και συνειδητά αλλαγμένο νερό (δεξιά). Τα χρώματα δείχνουν ζώνες παρόμοιας έντασης. Οι εικόνες είναι κατ' ευγενή παραχώρηση του Προφ. Κ. Κορότκωφ [7].

Περαιτέρω δοκιμές έδειξαν ότι η νέα «συνειδητή» κατάσταση του νερού δεν ήταν μόνο διαρκής, αλλά στην πραγματικότητα είναι «μεταδοτική». Ένα νέο δείγμα, στο δοχείο του φαίνεται να «απέκτησε» ή «έμαθε» την νέα κατάσταση όταν το άφησαν κοντά στο «συνειδητά μεταλλαγμένο» νερό για λίγες μέρες. Φαίνεται ότι το νερό «αρέσκεται» σε μια κατάσταση που έχει συνειδητή συνοχή.

Επίσης βρέθηκε, ότι πολλοί άνθρωποι ήταν ικανοί να αλλάξουν τις ηλεκτροφωτονικές ιδιότητες του νερού με συνειδητή συγκέντρωση αν και ο προσπάθειες τους έχουν παράγει πολύ πιο λίγα αξιόλογα αποτελέσματα όπως αυτό που έχει επιδειχθεί στην Εικ. 2.

Μπορεί η σκέψη μας – όταν εκπαιδευθεί κανονικά – να αλλάζει την ύλη; Ποιο είναι το όριο τέτοιας αλλαγής; Μήπως

οι σκέψεις μας και τα συναισθήματα μας έχουν ηλεκτροφωτονική προέλευση;

Ποιος είναι πιθανόν ο λόγος για την συνειδητότητα να είναι ηλεκτροφωτονική και τόσο δύσκολο να εξερευνηθεί;

Πριν να εξετάσουμε δυνατές απαντήσεις, ας προσπαθήσουμε να φανταστούμε μια μεγαλύτερη εικόνα.

Μπορείς να φανταστείς τον σχεδιασμό του Σύμπαντος;

Το τι ακολουθεί είναι μια μεγάλη πρόκληση για την φαντασία σας. Είστε έτοιμοι;

Φανταστείτε ότι δεν υπάρχει Σύμπαν και είσαι ΕΣΥ που σκέφτεσαι να το σχεδιάσεις. Είσαι έξυπνος, αλλά δεν έχεις «φυσικό σώμα». Δεν υπάρχουν άτομα.

Πως θα μπορούσες να υπάρξεις; Πως έγινες σοφός; Κάπως θα πρέπει να ανέπτυξες μια ικανότητα να δημιουργείς, να εναποθηκεύεις και να επεξεργάζεσαι πληροφορίες μέσα στις πολύ μικρές διακυμάνσεις και διαταράξεις που συνέβαιναν από καιρού εις καιρόν μέσα στο Τίποτα. Πήρε πολύ χρόνο, μπορεί δισεκατομμύρια τρισεκατομμύρια από τα χρόνια μας και πολλές δοκιμές και λάθη πριν να μπορούσες να διατηρήσεις μερικές μορφές αυτών των διακυμάνσεων και να παίξεις με αυτές.

Μέσα στην διαδικασία του παιγνιδιού, έχεις σταδιακά αναπτύξει την νοητικότητα σου, την φαντασία σου, την ικανότητα σου να σκέφτεσαι και να βγάζεις συμπεράσματα.

Δεν υπήρχε τίποτα άλλο να κάνεις. Είχες καταλάβει ότι με το να γίνεις πιο έξυπνος ήταν πολύ πιο ευχάριστο παρά να μείνεις ανόητος και πρωτόγονος. Κάθε φορά που επέλεγες να μην

σκέφτεσαι για αρκετό καιρό – η νοημοσύνη σου και η φαντασία σου χειροτέρευαν και κάποια από την «μνήμη» σου είχε εξαλειφθεί. Έτσι έχεις καθορίσει ένα κίνητρο να εξελιχθείς και συνεχώς να αναπτύσσεις την νοητικότητα σου.

Τελικά, μετά από αρκετό καιρό που έπαιζες με τις πληροφορίες, να σκέφτεσαι, να φαντάζεσαι, δοκιμές και λάθη – έχεις καθιερωθεί και έγινες εξαιρετικά σοφός. Έχεις αναπτύξει μια δυνατότητα να φαντάζεσαι και να σχεδιάζεις οτιδήποτε, ακόμα και πράγματα που δεν υπήρξαν ποτέ. Χρησιμοποιώντας την εξαιρετική νοημοσύνη και φαντασία σου, που εχεις μάθει να κωδικοποιείς στις μικρές διαταράξεις του Τίποτα, μπορούσες να προείπεις τα αποτελέσματα των πράξεων και τις συνέπειες των σχεδίων σου.

Ποιες θα μπορούσε να ήσαν οι ΑΙΤΙΕΣ για να φανταστείς και να σχεδιάσεις το Σύμπαν; Να επεκτείνεις την δράση των συνειδητών αισθήσεων; Να έχεις κάτι ενδιαφέρον να κάνεις;

Στην αρχή, σου πήρε αρκετή νοητική προσπάθεια μόνο να διατηρείς την νοητικότητα και την μνήμη σου. Τι λες για τον σχεδιασμό και την δημιουργία κάτι που θα συντηρούσε τον εαυτό του, τουλάχιστον για κάποιο χρόνο;

Φαντάζεσαι ένα «ηλεκτρόνιο». Φαντάζεσαι τις φυσικές του ταλαντώσεις να είναι τόσο εντατικές που η φυσική του φθορά θα έπαιρνε δέκα δισεκατομμύρια τρισεκατομμύρια χρόνια (10^{22} χρόνια). Σε συγκινεί το ότι κατά την διάρκεια αυτού του χρόνου θα μπορείς να χρησιμοποιείς τα @ 100 Gigabyte δυνατότητα εναποθήκευσης σε κάθε ηλεκτρόνιο.

Καταλαβαίνεις ότι το να δημιουργήσεις τέτοια «ηλεκτρόνια» χρειάζεται μια εντατική διαταραχή του Τίποτα. Στην πραγματικότητα χρειάζεται να γίνει μια απέραντη έκρηξη.

Χρειάζεται μια αληθινά Μεγάλη Έκρηξη. Έχεις δοκιμάσει πολλές «εκρήξεις» στο παρελθόν σε μια προσπάθεια να διατηρηθείς, αλλά τα αποτελέσματα ήταν σύντομα. Σκέφτηκες να σχεδιάσεις μια έκρηξη πολύ μεγαλύτερη παρά ποτέ.

Αντιλαμβάνεσαι ότι μια καλοσχεδιασμένη έκρηξη με επακριβώς καθορισμένες αρχικές συνθήκες δίδει μερικές ενδιαφέρουσες δυνατότητες. Μια μεγάλη ποικιλία σχετικά σταθερών φυσικών «μορφών» ταλαντώσεων μπορούν να δημιουργηθούν, όχι μόνο ηλεκτρόνια. Αντιλαμβάνεσαι ότι αυτές οι «στοιχειώδεις» μορφές των ταλαντώσεων, αν και αρκετά χωρισμένες στην επικράτεια των συχνοτήτων, μπορεί να συνενωθούν μέσα στο «διάστημα» για να δημιουργήσουν σταθερά «άτομα» από τα οποία μπορεί να γίνουν πιο περίπλοκες δομές, μαζί και νοήμονες και αυτόνομους Ζωντανούς Οργανισμούς.

Μια δυνατότητα ύπαρξης νοήμωνων και αυτόνομων Ατομικών Νοητικητών, σε σαγηνεύει πολύ. Αντιμετωπίζεις το ότι μερικές από αυτές μπορεί να επιλέξουν να αναπτύξουν την νοημοσύνη τους όσο και εσύ έκανες. Σου αρέσει η ιδέα μιας σοφής συνοδείας.

Αποφασίζεις να δημιουργήσεις πρόσφορες συνθήκες για τις νοημοσύνες τους, ώστε να αναπτυχθούν. Σχεδιάζεις να κανονίσεις γι' αυτούς να έχουν πρόσβαση σε κάποια από την γιγαντιαία «ηλεκτροφωτονική» μνήμη που μόνο φαντάζεσαι. Με αρκετές ευκολίες, οι αυτόνομες Ατομικές Νοητικότητες θα έχουν την δυνατότητα να αναπτύξουν την νοητικότητα τους πιο γρήγορα από όσο έκανες εσύ.

Τα επακόλουθα της Μεγάλης Έκρηξης γίνονται αρκετά δελεαστικά. Υπάρχει μόνο ένα πρόβλημα. Η Μεγάλη Έκρηξη μπορεί στην πραγματικότητα να καταστρέψει την Νοητικότητα

σου, που είναι το *μόνο σου κήμα*. Στο κάτω-κάτω, η Μεγάλη Έκρηξη θα είναι μια γιγαντιαία αναταραχή, πολύ πιο μεγάλη από τις λεπτίλεπτες διακυμάνσεις που τώρα χρησιμοποιείς για να συντηρείς την μνήμη σου και την συνειδητότητα σου μέσα στο Τίποτα. Πως θα προστατεύσεις την Νοητικότητα σου;

Μια φανερή λύση να προφυλάξεις την Νοητικότητα σου μέσα στις «αρχικές συνθήκες» της Μεγάλης Έκρηξης, ούτως ώστε κάθε «ηλεκτρόνιο», κάθε «φωτόνιο» και άλλες «στοιχειώδεις φυσικές ταλαντώσεις» που θα παρουσιάζοντο σαν αποτέλεσμα της Μεγάλης Έκρηξης θα περιείχαν το προσχέδιο του εαυτού σου κατά πρώτο λόγο.

Αν και κάθε ηλεκτρόνιο μπορεί να περιέχει μοναδικά στοιχεία, φαίνεται λογικό να κωδικοποιηθούν τα πιο σημαντικά, τον αναγκαίο «κώδικα» της νοητικότητας σου σε κάθε ένα ηλεκτρόνιο χωριστά σαν κοινό σημείο. Στο κάτω-κάτω, σχεδιάζεις να έχεις άφθονη «ελεύθερη μνήμη» και να διατηρήσεις την επιλογή να διευθύνεις συνειδητά κάθε όψη του Σύμπαντος σου παρά να το αφήσεις να γίνει σαν μια «εκτός ελέγχου μηχανή» χωρίς σκοπό. Θέλεις να είσαι ικανός να σχεδιάσεις Νόμους για την συμπεριφορά του Σύμπαντος σου και να τους μεταβάλλεις τοπικά ή προσωρινά αν είναι αναγκαίο.

Άλλη αναγκαιότητα που εγείρεται από την ανάγκη να προστατεύεις τον εαυτό σου φαίνεται να είναι η κωδικοποίηση της νοητικότητας σου και της μνήμης ώστε και τα δυο να είναι «άτρωτα». Απ' ευθείας κωδικοποιημένη διαμόρφωση του μεγέθους ή της συχνότητας είναι καθαρά ανεπαρκής, διότι είναι πολύ εύκολο να διαταραχθούν. Η διακριτική κωδικοποίηση φάσης *εκτεινόμενη* μεταξύ πολλών φυσικών μορφών ταλάντωσης (φάσμα) φαίνεται μια ελκυστική δυνατότητα, όχι μόνο διότι είναι ανθεκτική στις διαταραχές

αλλά και γιατί σε καθιστά ικανό να κατορθώσεις μια πολύ μεγάλη πυκνότητα αποθήκευσης πληροφοριών.

Η διακριτική κωδικοποίηση θα προστατεύσει την νοητικότητα σου και την μνήμη σου από την ρύπανση και την παρεμβολή της Μεγάλης Έκρηξης. Συγκεκριμένα, θα προστατεύσει την συνειδητότητα σου από πρωτόγονες και ενοχλητικές πράξεις άλλων ατόμων Ξεχωριστών Νοητικοτήτων. Προτιμάς να είσαι ικανός να επιλέγεις να επικοινωνείς με αυτούς όταν γίνουν επαρκώς εξεληγμένοι να καταλάβουν Εσένα και τα Σχέδια σου.

Αντιλαμβάνεσαι ότι η Συμπαντική κωδικοποίηση φάσης θα αφήσει επίσης κάθε ξεχωριστή Νοητικότητα στο Σύμπαν να έχει Ολική Ελευθερία Σκέψης που εσύ τόσο απολαμβάνεις. Συμμεριζόμενος την «ηλεκτροφωτονική μνήμη» και «αφήνοντας την Ζωή να ζήσει αυτόνομα» γίνεται αρκετά εφικτό ... μπορεί να είναι διασκέδαση...

Επειδή αρχίζεις από την αρχή, μπορείς να σχεδιάσεις Ολόκληρο το Σύστημα να είναι όσο το δυνατό καλό όσο μπορείς να το φαντασθείς. Βεβαίως έχεις τις προτιμήσεις σου. Υπάρχουν ορισμένες σκέψεις, αισθήματα και συνειδητές αισθήσεις που σου αρέσουν. Υπάρχουν επίσης άλλες σκέψεις και αισθήματα που δεν τα διασκεδάζεις διόλου. Μπορεί να τα περιορίσεις;

Αντιλαμβάνεσαι ότι το κριτήριο κλειδί ενός καλού Σχεδίου θα πρέπει να είναι η ικανότητα της αυτοδιόρθωσης ώστε δεν θα χρειαστεί να διακόπτεις τον εαυτό σου για να διορθώσεις λάθη. Αυτό είναι ειδικά σημαντικό διότι σκέφτεσαι να αφήσεις άλλες Ατομικές Νοητικότητες να έχουν παντελή αυτονομία. Βεβαίως θα προσπαθήσεις να τις εμπνεύσεις για να αναπτυχθούν, αλλά τι γίνεται όταν επιλέξουν να καταστρέψουν

τα Έργα σου και συνεχίζουν να μεταδίδουν ασυναρτησίες δια μέσου του Σύμπαντος;

Σίγουρα δεν σου αρέσει η ιδέα να έχεις να αποφασίσεις κατά πόσον ή όχι θα τερματίσεις την συνειδητή ύπαρξη κάποιου. Τι θα' λεγες να προσφέρεις στις Ξεχωριστές Νοητικότητες εργαλεία και παιχνίδια αυτοκαταστροφής;

Τι λες για την οργάνωση «προσβολικής» για ομάδες από αυτές τις Ξεχωριστές Νοητικότητες πάνω σε ειδικά σχεδιασμένους «πλανήτες» ώστε να μπορούν να μαθαίνουν να συζούν με άλλους, καθώς επίσης και μερικό μέρος του Σχεδίου σου (οικοσύστημα) πριν σε προσεγγίσουν: Αυτή φαίνεται μια πολύ καλή ιδέα, διότι αν τέτοιες Ατομικές Νοητικότητες αρνηθούν να εξελιχθούν ή αρνηθούν να αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά κλειδιά για τον Σκοπό του Σχεδίου σου – τελικά θα προκαλέσουν την δική τους εξαφάνιση. Δεν είναι ότι το θέλεις να το κάνουν. Μόνο που δεν σε ευχαριστεί να έχεις να κάνεις με τρελλούς που αρνούνται να σκεφτούν. Τους προτιμάς να έχουν να κάνουν μεταξύ τους. Τους προτιμάς να επιλέξουν με την Ελεύθερη τους Θέληση για το αν θα εξελιχθούν ή θα χαθούν.

Σου αρέσει στην πραγματικότητα η δυνατότητα *έξυπνης* συντροφιάς. Εφ' όσον θέλεις όλοι να εξελιχθούν όσο το δυνατό πιο γρήγορα, θέλεις να τους «δώσεις οτιδήποτε είναι δυνατό να χρειάζονται σε τέτοια διαδικασία. Για μεγάλη σου έκπληξη, ανακαλύπτεις ότι τα πιο σπουδαία πράγματα για την Συνειδητή Ύπαρξη είναι επίσης αυτά που στην πραγματικότητα δεν μπορούν να «δωθούν».

Ανεξάρτητα του πόσο επιθυμείς – τα άλλα Άτομα στο μελλοντικό σου Σύμπαν να είναι σοφά, δεν μπορείς να δώσεις σε κανένα κάποια από την Νοημοσύνη σου. Η κάθε αυτόνομη

Ατομικότητα πρέπει να γίνει έξυπνη εντελώς από μόνη της – ακριβώς όπως έκανες και εσύ - με το να κάνουν συνειδητές επιλογές, δοκιμάζοντας τις συνέπειες και βγάζοντας συμπεράσματα.

Η ανάπτυξη της Νοημοσύνης είναι αποτέλεσμα ατομικής προσπάθειας. Δεν μπορείς να «δώσεις» σε κανένα καμιά φαντασία. Η κάθε ατομικότητα χρειάζεται να την αναπτύξει από μόνη της. Επίσης δεν μπορείς να καταλάβεις οτιδήποτε για οποιονδήποτε. Κάθε ατομικότητα χρειάζεται να επιτύχει την αντίληψη από μόνη της. Δεν μπορείς να δοκιμάσεις να εκφραστείς ή ακόμα και να εγκαθιδρύσεις μιαν ανάγκη για λεπτά και ευδαιμονικά αισθήματα όπως την Αγάπη για όλους τους άλλους. Η κάθε ατομικότητα χρειάζεται να την μάθει εξ' ολοκλήρου από μόνη της...

Ευελπιστείς ότι η κάθε Ατομικότητα στο μελλοντικό Σύμπαν αποβλέπει για όλα αυτά τα πράγματα που δεν μπορούν να «δωθούν». Αυτά είναι τα ίδια πράγματα που δεν μπορούν να αποσπασθούν...

Συμπεραίνεις, ότι η μόνη αληθινή βοήθεια που στην πραγματικότητα μπορείς να δώσεις για άλλες Ατομικότητες για να εξελιχθούν είναι ένα «περιβάλλον» για μάθηση, ένα περιβάλλον για να κάνουν επιλογές και να δοκιμάζουν τις συνέπειες τους.

Εφ' όσον η ανάπτυξη της Νοητικότητας και οι σχετικές ικανότητες είναι αυστηρά μια ατομική προσπάθεια, η ολική Αυτονομία της Σκέψης για κάθε ατομικότητα στο μελλοντικό σου Σύμπαν γίνεται εξαιρετικά σημαντική. Αποφασίζεις να της δώσεις προτεραιότητα.

Αποφασίζεις ότι στο Σύμπαν σου – κάθε ατομικότητα θα έχει μια εντελώς ανεμπόδιστη Ελευθερία Σκέψης και απεριόριστο δυναμικό για να αναπτύξει την Νοητικότητα. Βεβαίως ναι – δεν ήθελες μαριονέττες. Γι' αυτό τον λόγο, σκέφτεσαι να κάνεις οτιδήποτε μπορείς για να βεβαιωθείς ότι κάθε Ατομική Συνειδητότητα είναι «απαρραβίαστη» και μπορεί να προγραμματιστεί μόνο με την συγκατάθεση της ίδιας της ατομικότητας.

Αποφασίζεις να παραχωρήσεις γενναιόδωρα μνημονικά αποθέματα σε κάθε Ατομική Νοημοσύνη – περίπου 4 δισεκατομμύρια τρισεκατομμύρια (4e21) ηλεκτρόνια, το καθένα να έχει γύρω στα 100 Gigabite δυνατότητα εναποθήκευσης. Σκέφτεσαι να παραχωρήσεις στο κάθε ένα άτομο ένα μοναδικό κώδικα για να μπαίνει στο ιδιωτικό μέρος της μνήμης του. Δεν θα υπάρχουν «διπλές Ατομικές Νοητικότητες» στο Σύμπαν σου.

Αντιλαμβάνεσαι ότι μπορείς να επιταχύνεις κατά πολύ την νοητική ανάπτυξη του κάθε ενός αν «προγεμίσεις» την παραχωρημένη μνήμη του με μερικά χρήσιμα δεδομένα. Μπορείς ακόμα να εφοδιάσεις μια ευκολόχρηστα «προγραμματισμένη βιβλιοθήκη». Ειδικά, αυτή η ιδιωτική «βιβλιοθήκη» μπορεί να περιέχει αλγόριθμους που μπορούν να διευθύνουν την ανάπτυξη ενός «φυσικού σώματος» από τον πιο απλό συνδυασμό ατόμων. Βεβαίως, το ελάχιστο κομμάτι ενός τέτοιου «φυσικού σώματος» θα περιείχε τότε τον «μοναδικό κώδικα» παραχωρημένο στον καθένα.

Μια καλά σχεδιασμένη βιβλιοθήκη με εύκολα να εκτελεστούν «λειτουργίες» θα ελευθερώσει κάθε άτομο από την ανάγκη να διευθύνει ασήμαντα πράγματα όπως την διαδικασία μεταβολισμού, την παραγωγή ενέργειας, το ανοσοποιητικό σύστημα, τις αυτοεπισκευές τους σώματος κτλ. Ειδικά στο

αρχικό στάδιο της εξέλιξης τους. Όταν εξελιχθούν, θα πρέπει να είναι ικανοί να κατευθύνουν κάθε λειτουργία σε κάθε κύτταρο του σώματος τους χρησιμοποιώντας την δική τους νοημοσύνη. Τελικά, θα πρέπει να είναι ικανοί να αλλάξουν την «προγραμματισμένη (software) βιβλιοθήκη» σύμφωνα με τις δικές τους προτιμήσεις. Το μόνο εργαλείο που θα χρειαστούν κάποτε να εκτελέσουν τέτοιες «γενετικές» αλλαγές θα είναι η δική τους συνειδητότητα. Δεν είναι φανερό ότι τέτοιες εξελιγμένες ατομικότητες θα επιλέξουν να κάνουν τα σώματα τους πιο όμορφα και λειτουργικά;

Αντιλαμβάνεσαι ότι η συνέπεια μιας αυστηρής «μοναξιάς» της Ατομικής Συνειδητότητας θα κάνει κάθε άτομο να δοκιμάσει την απομόνωση και την μοναξιά σε κάθε στάδιο της εξέλιξης. Συμπεραίνεις ότι δοκιμάζοντας και αντιλαμβάνοντας την «μοναξιά» είναι αναγκαίο όχι μόνο για να εξελιχθεί νοητικά, αλλά επίσης να καταλάβει Εσένα και τα κίνητρα Σου για το πως φαντάστηκες και άρχισες το Σύμπαν...

Αντιλαμβάνεσαι ότι θα χαιρόσουν πραγματικά όταν γίνεσαι αντιληπτός. Θα μπορέσει κανείς στο μελλοντικό σου Σύμπαν να γίνει αρκετά εξελιγμένος για να σε καταλάβει; Εφ' όσον κάθε Ατομικότητα θα έχει την απόλυτη Ελευθερία Σκέψης, δεν υπάρχει στην πραγματικότητα καμιά εγγύηση ότι κάποιος θα είχε ακόμα και κατά νου να σε καταλάβει. Απλά θα μπορούσε να σε αγνοούν ή και χειρότερα, να σε παρεξηγήσουν και ακόμη και να σε διαστρεβλώσουν... πως θα αισθανόσουν;

Αποφασίζεις να μεγιστοποιήσεις την πιθανότητα των Ατομικοτήτων στο μελλοντικό σου Σύμπαν να επιλέγουν να κάνουν γνωστό και να θαυμάζουν την Νοημοσύνη σου με τη Ελεύθερη τους Βούληση.

Φαντάζεσαι την Φύση – Τόσο ωραία, Τόσο εκπληκτική, Τόσο θαυμάσια και μεγαλοπρεπή, Τόσο έξυπνα να λειτουργεί, που οποιοσδήποτε με κάποιο ίχνος εξυπνάδας και ευαισθησίας απλά δεν θα ήταν ικανός να μην θαυμάσει το Σχέδιο σου [3].

Ποιές Ατομικότητες θα το προσέξουν και θα το εκτιμήσουν; Ένας στο τρισεκατομμύριο; Δεν ξέρεις – θα έχουν την Ελευθερία της Σκέψης. Εξαρτάται εντελώς από αυτούς τι επιλέγουν να Σκέπτονται και να κάνουν. Δεν ενδιαφέρεσαι στο να επεμβαίνεις στην Αυτονομία τους. Στο κάτω-κάτω, είναι η Αυτονομία που είναι η πεμπτουσία της Συνειδητής Ύπαρξης, δεν είναι;

Στο σχέδιο σου σκοπεύεις για το καλύτερο του καλύτερου. Ευτυχώς για την Αυτονομία – οι πιο καλοί απλά επιλέγουν οι ίδιοι... Μπορεί να επιλέξουν να αναπτύξουν την νοητικότητα τους και να συνεχίζουν να την εφαρμόζουν για να προοδεύσουν πιο πολύ.

Σε αντίθεση, αυτοί που δεν θέλουν να επιτύχουν αρκετή συνοχή στην σκέψη τους δεν θα γίνουν ικανοί να διατηρήσουν την συνειδητότητα τους και τελικά θα σταματήσουν να υπάρχουν...

Σου αρέσει η ιδέα του Αυτο-τελειοποιούμενου Σύμπαντος κατοικούμενο από τους καλούς των καλών...

Σκοπεύοντας να σχεδιάσεις κάτι άλλο δεν κάνει διόλου αίσθηση... Σκοπεύοντας να σχεδιάσεις κάτι άλλο θα ήταν προσβολή στην Νοητικότητα σου...

Ποιο είναι το επόμενο;

Το Σύμπαν υπάρχει. Είναι δυνατό να καταλάβουμε οποιαδήποτε από τα χαρακτηριστικά του χωρίς να καταλάβουμε τον Σκοπό του;

Σχεδόν 2000 χρόνια πριν, ένας μικρός κύκλος ανθρώπων συνεβουλεύθει:

«Όποιος δεν ξέρει τον Εαυτό του – δεν ξέρει τίποτε, αλλά όποιος ξέρει τον Εαυτό του – έχει κίολας αποκτήσει την Γνώση για το Βάθος του Σύμπαντος [9].»

Δεν θα έπρεπε να κοιτάζουμε ΕΝΤΟΣ; Είναι αυτή σαφής συμβουλή του που και πως να «αναζητήσουμε» ούτως ώστε να βρούμε γιατί είναι που εμείς και το Σύμπαν υπάρχουν;

Μήπως το ΚΛΕΙΔΙ σε ολόκληρο το Σύμπαν είναι κωδικοποιημένο στην δική μας προσωπική συνειδητότητα;

Πόσες περισσότερες χιλιάδες χρόνια χρειαζόμαστε για να αντιληφθούμε και να εξερευνήσουμε την σημασία αυτής της συμβουλής;

Έχουμε την Ελευθερία Επιλογής. Μπορούμε είτε να εξερευνήσουμε είτε να αγνοήσουμε τον Σκοπό του Σύμπαντος [3]. Όποια κι αν είναι η επιλογή μας – προοριζόμαστε να δοκιμάσουμε τις συνέπειες, ακόμη και αν δεν μπορούμε ακόμη να φανταστούμε κάποιες.

Τι επιλέγεις;

Αναγνωρίσεις

Είμαι ευγνώμων στον Κωνσταντίν Κορότκωφ για την εμπνευσμένη συνεργασία του, την Μάρτα Μιελίκι και Μαννίντα Σεκόκ για την προοδευτική ανταπόκριση και την βοήθεια τους στην διόρθωση αυτού του άρθρου και τον Φίλιπ Η.Β