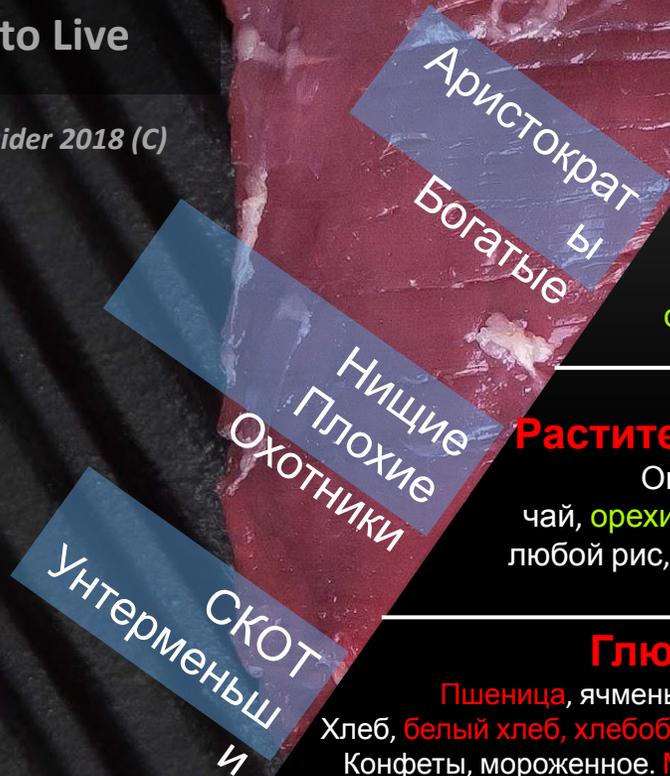


# 5 Ключей Жизни We Want to Live

~ by Illuminati Insider 2018 (C)



## Кровь

### Насыщенные Жиры

Сырое: мясо, сало, рыба, яйца, икра, морепродукты. Органы живых существ. Парное молоко, сливки, натуральное масло и сыры, кефир.

### Растительные продукты (без глютена)

Овощи, фрукты, ягоды, травы, цветки, чай, орехи, семена, растит. масла, все виды кукурузы, любой рис, гречка, пшено, картофель, бобовые, специи, глюкоза.

### Глютеносодержащие продукты

Пшеница, ячмень, овес и рожь, и изделия из них. Макаaronные изделия. Хлеб, белый хлеб, хлебобулочные изделия, отруби. Колбасы, сосиски, тефтели, котлеты. Конфеты, мороженное. Манная каша, соя, продукты из сои. Крабовые палочки. Маца.

### «Junk Food»

Трансжиры, маргарин, фастфуд, чипсы, лимонад, сахар, соль, подсластители, «бомж-пакеты», еда быстр. приготовления, алкогольные напитки, пиво, майонез, соусы промышленного производства, кетчуп, картофель фри, бульонные кубики, все консервы.

## GRADE A - ЖИЗНЬ

Мистическое состояние счастья  
Время течет быстрее  
Аналоговая модель поведения  
вампира - Деймон Сальваторе

## GRADE B - Высокое Качество Жизни

Желание жить и трудится  
Мощная Энергетика  
Чистый Кайф  
Огромная творческая энергия

## GRADE C - Выживание и Каннибализм

Апатия, слабость, беспомощность  
Отсутствие энергии для Творчества  
Мышление скота, пацифизм  
Нарушение речи и логич. мышления (после 6

## GRADE D - ОТЧАЯНИЕ

Шизоидные состояния  
Тотальная депрессия  
Паразитическая жизнь (рептилоиды)

## GRADE E - СМЕРТЬ

Рак, опухоли  
Мучительная Смерть

## ЦИТАТЫ:

**Насыщенные жиры** — группа [триглицеридов](#) (жиров), содержащих лишь [насыщенныежирные кислоты](#). Такие кислоты (иногда называемые [алкановыми](#)) не имеют двойных или тройных связей, атомы углерода в их составе имеют лишь одинарные связи, таким образом, цепочка углерода полностью «насыщена» атомами водорода.

Множество государственных и международных организаций рекомендует ограничивать количество употребляемых насыщенных жиров, среди них: ВОЗ<sup>[4]</sup>, [Министерство здравоохранения Канады](#)<sup>[5]</sup>, [Министерство здравоохранения и социальных служб США](#)<sup>[6][7]</sup>, [UK Food Standards Agency](#)<sup>[8]</sup>, [Australian Department of Health and Aging](#)<sup>[9]</sup>, [Health Promotion Board of Singapore Government](#)<sup>[10]</sup>, [Indian Government Citizens Health Portal](#)<sup>[11]</sup>, [New Zealand Ministry of Health](#)<sup>[12]</sup>, [Hong Kong's Centre for Food Safety](#)<sup>[13]</sup>

Соя является одним из главных аллергенных продуктов отчасти потому, что она напоминает глютен на молекулярном уровне. Если у вас есть чувствительность к последнему, ваш организм не может отличить глютен от сои. Ваше тело может реагировать на каждую пищу с таким же иммунным ответом. Если вы отказались от глютена, но воспаление не уменьшилось, значит симптомы может провоцировать соя в вашей диете.

Соя – зобогенный продукт. Соевые бобы содержат химические соединения – гойтрогены, которые подавляют функцию щитовидной железы, препятствуя поглощению йода. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы. Если у вас есть проблемы с щитовидной железой, убедитесь, что вы получаете достаточное количество йода, и избегайте сои.

Гранат - кисло-сладкий плод, на самом деле являющийся ягодой. В одном плоде содержится 400-700 съедобных семян, разделенных на сегменты тонкими, молочного цвета, мембранами.

# Жировой гепатоз, печень Фрукторианца (печень «Рената»)



Expanded and Revised in 2005

WE WANT TO LIVE

THE PRIMAL DIET

THE PRIMAL DIET



A SIMPLE SOLUTION

THE PRIMAL DIET

THESE ARE A VOLUNTARY OF HIGH QUALITY  
WITH SOME YOU THOUGHT YOU SHOULD  
NEVER EAT BECAUSE YOU WERE TOLD THEY  
ARE BAD FOR YOU BUT, ACTUALLY  
MAKE YOU HEALTHIER!

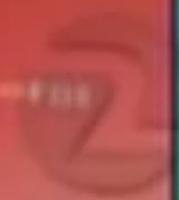
## The Recipe for Living Without Disease



ALAN ARONOVITZ

Author of THE 100-POUND RULE AND THE PRIMAL DIET

WE WANT TO LIVE



# ЭКСПЕРИМЕНТ

«Фрукторианство против Насыщенных Жиров»

Записывайте ощущения и оценивайте качество жизни по 10 бальной шкале. 3 раза в день.

- 3 Дня чистого фрукторианства. Только фрукты, не ягоды и не овощи, никаких орехов и семян.

- 3 Дня только Saturated Fats, без термической обработки. (никакого хлеба и всего прочего)

Сырые: яйца, мясо, морепродукты. Слабосоленая лосось филе, маринованная рыба, окунь холодного копчения. Сливки из магазина, натуральное сливочн. масло, жирный кефир, жирное молоко. Икра, сало.

- Для чистоты эксперимента потребляйте одинаковое количество калорий в сутки все 6 дней.