

# Оглавление

От автора. Вместо введения ..... 9

**Часть 1. Трофология — наука о питании ..... 20**

Глава 1. Трофология: сложная судьба ..... 21

Глава 2. Истоки трофологии ..... 25

Трофические цепи ..... 27

Глава 3. Это страшное слово —  
«технологии» ..... 29

Глава 4. Теория адекватного питания:  
принципы ..... 40

Глава 5. Эндозэкология ..... 42

Глава 6. Типы пищеварения ..... 47

Внеклеточное (дистантное) пищеварение .... 49

Внутриклеточное пищеварение ..... 50

Мембранное пищеварение ..... 51

Глава 7. Симбионтное пищеварение  
и питание ..... 53

Глава 8. Аутолиз, или Механизм  
самопереваривания ..... 56

Глава 9. Желудочно-кишечный тракт как  
эндокринный орган ..... 58

Защитные системы ЖКТ ..... 59

**Часть 2. Сфайротрофия ..... 61**

Глава 1. Желудочно-кишечный тракт  
как гормональный орган ..... 62

Глава 2. Космическая паутина питания ..... 65



Таинственные посланники, или Несколько слов о химических мессенджерах .....	66
Глава 3. Немного о плацентарном питании ...	70
Глава 4. Симбионт — паутина жизни .....	73
Глава 5. Симбионт: конкурентная борьба .....	77
Глава 6. Целостный подход к здоровью человека .....	79
<b>Часть 3. Мозаика взглядов.....</b>	<b>82</b>
Глава 1. Пять правил квинтэссенции .....	83
Глава 2. Еще один взгляд на природу рака ....	89
<b>Часть 4. Симбионт.....</b>	<b>94</b>
Глава 1. Симбионт и симбиоз.....	95
Глава 2. Симбионт и микрофлора .....	99
Глава 3. Эти загадочные пробиотики .....	103
Глава 4. Пробиотики: только факты .....	110
Глава 5. Курунга, или Чудо ЭМ-технологий .....	114
Глава 6. Давайте знакомиться: наринэ и «Санта-Русь» .....	118
Наринэ.....	118
«Санта-Русь» .....	119
Глава 7. Еще одна грань вопроса .....	122
Скепсис и фанатизм, или Эти непонятные энергии .....	125
<b>Часть 5. Враги? Союзники?.....</b>	<b>128</b>
Глава 1. Ксенобиотики .....	129
Глава 2. Паразиты: быть или не быть .....	138



<b>Глава 3. Виртуальная реальность вкуса .....</b>	<b>145</b>
«Умами», или Неожиданное открытие .....	149
А так ли страшен глутамат, или Выбор без выбора .....	151
Питание вкусом (ЧОМ) .....	153
<b>Часть 6. Ферментация и ферментаты.....</b>	<b>156</b>
<b>Глава 1. Маленькое отступление,     или Когда вы в последний раз делали     что-то в первый раз? .....</b>	<b>162</b>
<b>Глава 2. Курунговая закваска: принципы ...</b>	<b>164</b>
Базисная закваска курунги.....	165
Медовая базисная закваска .....	165
Закваска «ацтекская» курунга .....	166
Закваска «ореховая курунга» .....	166
Закваска «курунга по-деревенски» .....	167
Как использовать закваски .....	168
Еще немного о хлебе .....	168
<b>Глава 3. Курунговые фитоэкстракты .....</b>	<b>172</b>
Хвойный напиток .....	173
Сырые экстракты на основе курунги .....	173
Весенние курунговые экстракты .....	174
Ферментированный витграсс .....	175
Квасы на травке (из рецептов Ё-Маззая) .....	176
Антипаразитарные фитоэкстракты .....	177
Антипаразитарный фитоэкстракт на основе курунги .....	178



Имбирный фитоэкстракт на основе курунги .....	179
Квас свекольный (рецепт от Ё-Маззая) .....	180
Солод (рецепт от Ё-Маззая) .....	182
<b>Глава 4. Кулага — живое тесто .....</b>	<b>184</b>
Современная кулага .....	185
Кулага: рецепты .....	187
<b>Глава 5. Толокно .....</b>	<b>191</b>
Интеллигентная кваша (рецепт от Ё-Маззая) .....	193
Ферментированное толокно: рецепты .....	196
Овсяно-льняной ферментат, или С чего все начиналось .....	199
<b>Глава 6. Мука кама — лакомство</b>	
<b>Балтики .....</b>	<b>202</b>
Ферментированная кама: основа .....	203
<b>Глава 7. «Золото инков» .....</b>	<b>205</b>
«Золото инков»: рецепты .....	207
<b>Несколько слов напоследок .....</b>	<b>210</b>
<b>Использованная литература.....</b>	<b>213</b>