

И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

КАПУСТА

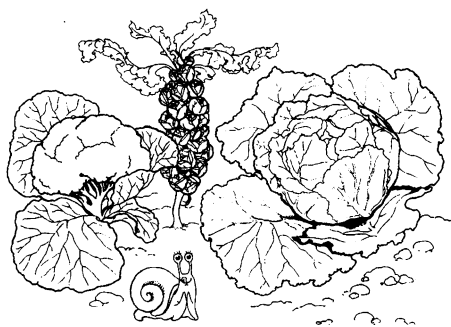
МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

КАПУСТА

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Лад В.
Капуста. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам капусты, растения, которое истари очень широко используется не только в кулинарии, но и в народной медицине, в том числе для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нормализации обмена веществ, поддержания защитных сил организма на должном уровне. Современная медицина подтверждает лечебные свойства капусты и дает им научное обоснование. О том, как правильно использовать ее целебную силу, рассказывается в книге.

ВВЕДЕНИЕ

Одна из древнейших легенд о капусте гласит, будто кочаны выросли из слез фракийского царя Ликурга, наказанного Дионисом — богом виноделия — за то, что царь отказывался признать Диониса божеством. Капавшие на землю слезы выжигали в ней отверстия, из которых затем появились невиданные прежде растения с широкими листьями, которые сворачивались в кочаны, напоминающие человеческую голову. Приближенные Диониса, смертельно перепуганные зрелищем, бежали врассыпную, крича в ужасе: «Капитум, капитум!», то есть «Голова, голова!». Именно от этого слова произошло название растения, причем созвучные названия утвердились и у других народов, например, русское капуста, эстонское капсас, марийское кавшта.

Начав свою историю до нашей эры листовым дикоросом, пройдя века селекции, капуста из регионов стран Атлантики и Средиземноморья — своей родины, широко распространилась по миру, прочно завоевав огороды и кухни в самых разных культурах. Настолько, что мы, например, в России, сейчас уже и не предполагаем, что этого растения на нашей земле когда-то не было, более того, оно даже стало синонимично самой русской культуре, о чем говорит множество поговорок, пословиц о капусте, сложившихся в нашем народе, например: «Щи да каша — пища наша».

Римляне считали капусту растением магическим: утверждали, что она делает человека неуязвимым, сильным, избавляет от бессонницы, головной боли. Древнеримский историк и писатель Парк Порций Катон Старший капусту называл «из всех овощей первый». В своем трактате «Земледелие» он восхвалял ее следующими словами: «...она всех вылечит, выгонит боль из головы и из глаз».

У капусты действительно много полезных свойств, она исстари применялась в народной медицине, в том числе для лечения различных заболеваний, нормализации обмена веществ, поддержания защитных сил организма на должном уровне. Наука нашего времени, подтвердив и обосновав полезные свойства капусты, известные древним, получила и новые данные о ценных веществах в составе этого растения. Теперь уже не кажется удивительным, почему наши предки капусту уважали и почему, уважая ее, имели отменное здоровье. Ведь великое множество блюд из капусты безусловно следует отнести к здоровому питанию.

В этой книге собрано много интересной и полезной информации о капусте. Также она дополнена моими общими рекомендациями о том, как обеспечить себе здоровье и до глубокой старости чувствовать бодрость, иметь здоровое пищеварение и силы для физической активности, какие несложные правила нужно ежедневно выполнять, чтобы жить и радоваться в согласии с собой и Природой, прекрасным миром, в котором все есть для счастья.

Глава 1

ИСТОРИЯ КАПУСТЫ

Регионы происхождения капусты — страны Атлантического и Средиземноморского побережья Европы и Азии. Род свой она ведет от дикорастущей капусты листовой, окультурили которую древние греки за долго до нашей эры. По прошествии многих веков селекционирования от листовой капусты произошли кочанные формы, а затем, спустя время, и такие виды, как кольраби и цветная капуста.

Насколько же древний капустный род? В числе первых письменных упоминаний о выращивании капусты — сообщения древнеегипетских папирусов. Считается, что в Древнем Египте капуста распространилась примерно с VI века до нашей эры. Как об известном овоще, о капусте рассказывает в своих трудах Гиппократ (V–VI века до нашей эры). Есть упоминание о возделывании капусты и в работах Аристотеля (IV век до нашей эры). Уже вполне конкретные указания о выращивании листовой капусты содержатся в девятитомной «Истории растений» Теофраста, известного ученого-ботаника, жившего в III веке до нашей эры. К I веку нашей эры, по свидетельству древнеримского ученого и писателя Плиния Старшего, культивировалось уже не менее восьми видов капусты, в числе которых несколько форм листовой и кочанной капусты, а также ветвистая брокколи

(разновидность цветной капусты) и, вероятно, кольраби. Предки же современных болгар, сербов и др. народов, известных под общим названием южные славяне, по предположению ученых, познакомились с капустой в период их расселения на территории между Средиземным, Адриатическим и Черным морями, то есть в VI–VIII веках нового летосчисления.

По предположению исследователей, культивирование именно кочанных форм капусты началось тогда, когда люди заметили, что некоторые листовые формы растения имеют особенность свертываться в вилки и что именно эти экземпляры обладают отменным вкусом и сочностью, а потому стали отбирать такие растения, отдельно высевать собранные с них семена, умножая таким образом качество. Так постепенно появилась капуста с плотным кочаном.

В период раннего Средневековья о капусте уже знали в Западной Европе, она упоминается, в частности, в указе франкского короля Карла Великого, жившего в 742–781 годах, своего рода хозяйственной инструкции под названием «Капитулярый о виллах». Однако хозяйственное значение в странах Западной Европы капуста получила только в позднее Средневековье — сведения о ее выращивании можно найти в трактате «О растениях», написанном в 1256 году немецким ученым по прозвищу Альберт Великий.

Путь капусты в русские земли пролегал, как предполагают ученые, через территории Закавказья, где растение распространилось примерно в VII–V веках до нашей эры от греческих, и, позднее, римских поселенцев, осваивавших Черноморское побережье. Из Закавказья растение постепенно проникло в Киевскую Русь, где к XI–XII векам стало уже привычным на огородах. Чуть позднее капуста распространилась и в Московских землях.

Уже в «Изборнике» Святослава, составленном в 1076 году, хранению и использованию белокочанной капусты посвящен специальный раздел, а в «Уставной грамоте» смоленского князя Ростислава Мстиславича, написанной в 1150 году, упоминается «огород с капустником». В «Домострое» XVI века имеется уже подробное наставление о способах выращивания, хранения и использования капусты на продовольственные и кормовые цели, значит, к XVI веку капуста стала на Руси обычным овощем.

Традиционной и любимой на Руси в силу своих ценных качеств стала, прежде всего, белокочанная капуста — она дает высокий урожай, она лёжкая, что важно там, где продолжительный холодный сезон, и из нее можно приготовить множество самых разных блюд и в свежем, и в жареном, и в вареном виде, ее можно мариновать и квасить, и даже сушить. А вот краснокочанная капуста, цветная, листовая, савойская и некоторые другие виды и появились у нас значительно позже и распространились мало.

О том, какое хозяйственное значение имела на Руси капуста, судить можно по летописям, в которых отмечаются и урожаи, и их порча — «...черви капусту поядоша». Расцвет возделывания капусты и освоения новых сортов на Руси приходится на XVII век, когда государство налаживало активные торговые связи с Европой, пополнившей ассортимент капусты во время Крестовых походов.

С выращиванием капусты на Руси связано много примет и поверий, у растения есть даже свой покровитель — Арина-рассадница, чей день отмечается 18 мая по новому стилю. Этот день называется днем-капустником, в него принято было делать первые посевы и с ним связаны интересные обряды, о которых можно прочесть, например, у знатока

старинных русских обычаев А. Коринфского «Еще накануне, вечером “на Палагею”, опытные огородницы справляют завещанный на этот случай старыми людьми обычай: выносят на огороды надтреснутый горшок, кладут в него выдернутую поблизости крапиву (с корнем) и ставят горшок вверх дном на самую средину средней гряды. Это делается в ограждение огорода от нападения вражьей, “завидушей” силы, чтобы ела она — проклятая — одну крапиву жгучую, чтобы не прикасалась ни к чему возвращенному трудом праведным».

Собираясь сажать капусту, крестьянки специально одевались в лохмотья и туго стягивали волосы на голове, что призвано было символизировать капустные листья и тугой кочан. Сажая же рассаду, крестьянки приговаривали:

*Не будь голенаста, будь пузаста;
не будь пустая, будь тугая;
не будь красна, будь вкусна;
не будь стара, будь молода;
не будь мала, а будь велика!*

Самое интересное, что эти слова действительно способствовали доброму урожаю, А. Коринфский об этом пишет так: «Деревенская молва говорит, что этот причет не мимо молвится, помогает».

«Капустницами» назывался на Руси и праздник Воздвижения. Вот какие приметы связаны с этим днем:

На Воздвижение — чей-чей праздничек, а у капусты поболе всех!

На Воздвижение первая барыня — капуста!

Воздвижение — Капустницы, капусту рубить пора!

То и рубить капусту, что со Воздвижения!

У добраго мужика на Воздвижениев день и пироги с капустой!

На Воздвижение или Благовещение, по старинному поверью, выбирали и капустные семена из кочней — считалось, что до этого времени никакой мороз капусты не бьет.

В Воздвижение начинались осенние веселые вечеринки — капустницы или капустники, которые проводились на Руси. В этот день девушки принаряжались и ходили из дома в дом рубить капусту. Делалось это с веселыми песнями, прибаутками, гостям подавалось угощение, сладкие меды, разные заедки. Молодые парни-женихи высматривали себе в это время невест-капустниц. После таких капустниц на Покров день играли свадьбы.

Когда-то в наших землях гостя, капуста, настолько прочно вошла в жизнь и быт русского человека, что уже и представить трудно, было ли иначе. Лучшее тому свидетельство — множество поговорок, присловий, загадок о капусте:

Хлеб да капуста лиха не попустят!

Щи да каша — пища наша!

Без хлеба мужик сытым не будет, без капусты — щи не живут!

Капуста не пуста, сама летит в уста!

Капуста — лучше пуста!

Не шит, не кроен, а весь в рубцах!

Без счету одежек — все без застежек!

Маленький попок, сорок ризок оболоч!

Большим искусством выращивать капусту владели ростовские мастера гряд. Окрестности Ростова Великого по праву называют очагом русского огородничества. Традиции и умение ростовских овощеводов перенимались во многих концах России, и везде это давало щедрую отдачу на вложенные труд и средства.

Особенно славились огородным промыслом села Сулость, Поречье и Угодичи. Неудивительно, что как раз из этих мест вышел талантливый умелец-овощевод Ефим Грачев. Овощи, которые он выращивал, словно воплощались со сказочных страниц — так необычны они были и размером, и статью. Именно этому русскому самородку доставались самые высшие призы на международных выставках плодов и овощей. В сентябре 1875 года в Вене Грачев выставил кочаны капусты, достигающие семидесяти сантиметров в поперечнике «при чрезвычайно сомкнутых листьях». Одного такого кочана, по словам венского юмористического журнала той поры, хватило бы на зиму для целой семьи. Более серьезные издания также не скупились на похвалы, делая, впрочем, и многозначительные признания. «Было бы желательно, чтобы каждая страна имела хотя бы только одного экспонента, но такого, как Грачев» — признавались тогда австрийские газеты. Но таких овощеводов ни у какой другой страны не было, это подтвердилось и на других подобных всемирных выставках. Кельн, Филадельфия, Брюссель и Париж были свидетелями селекционных достижений Грачева. Русский феномен и там победил иноземных овощеводов, удостоившись первых наград.

И чего только не готовили на Руси из капусты! Белокочанная красавица стала основой многих русских кушаний, впрочем, и в других национальных кухнях растение занимает достойное место. Щи, пироги с капустой, капустные запеканки... А что уж говорить о квашеной капусте! Редко в каком доме и сегодня не засолят ведро капусты на зиму. О том, почему капуста не только вкусна, но и полезна, мы поговорим дальше, а сейчас давайте вспомним, какие виды этого растения нам известны и каковы их ботанические особенности.

Глава 2

БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ КАПУСТЫ

В настоящее время известно более ста видов представителей рода Капуста (семейство Капустные, или Крестоцветные). Все они очень разные и по внешнему виду, и по тому, какие части используются в пищу, многие виды — культурные, есть и дикорастущие, которые встречаются в Турции и Сирии, в Греции, а также в Италии, Франции, Англии.

Краткое ботаническое описание капусты таково: это двулетнее (кроме однолетней цветной капусты) растение семейства Крестоцветные с разветвленными веретеновидными корнями, прямостоячими или полуприподнятыми ветвистыми стеблями, очередными листьями, нижние из которых собраны в розетку, цветки капусты собраны в кисти или щитки, белого или светло-желтого цвета, иногда с прицветниками, плод — стручок с семенами шаровидной или редко — яйцевидной формы.

Существует созданная ботаником Т. В. Лизгуновой классификация представителей рода Капуста, по которой самостоятельными видами считаются следующие:

- белая и красная кочанная капуста,
- цветная капуста,
- брюссельская капуста,

- савойская капуста,
- кольраби,
- листовая капуста,
- пекинская капуста,
- китайская капуста.

А теперь немного подробнее по этим видам.

БЕЛОКОЧАННАЯ И КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Белокочанная капуста — самый распространенный вид, который культивируют от умеренного пояса до субтропиков. Ежегодно в мире собирают свыше пятнадцати миллионов тонн кочанов.

В первый год у этого двулетника образуется укороченный стебель, который называется кочерыгой, а на нем располагаются мясистые крупные листья зеленого или сизого цвета. По мере роста из листьев образуются вилки шаровидной формы, иногда приплюснутые.

Семена у белокочанной капусты получают так: кочаны подкапывают и выдергивают из земли, затем их хранят вместе с кочерыгами до следующего года, когда кочерыги вырезают, не повреждая верхушечные почки, и высаживают в грунт. На кочерыгах из почек вырастают цветоносные побеги, достигающие полутора метров высоты, затем растение цветет и образует стручки с семенами.

Многочисленные капустные листья, формирующие кочан, хорошо защищают растение от холода, капуста способна выдерживать морозы до 10 °С. Однако комфортной температурой для растения является 15–18 °С. А вот при высоких температурах, больше 25 °С, особенно при недостатке влаги, капуста развивается

медленно и образование кочанов задерживается, и хотя уже выведены жаровыносливые сорта, увлажненность почвы для белокочанной капусты очень важное требование. Ведь каждое капустное растение может выпивать до десяти литров влаги в день, особенно во время нарастания листьев и образования кочана. В то же время и слишком переувлажненная почва не годится, это также может задержать формирование кочанов.

Кроме влаги и средней температуры капусте нужны свет и достаточно плодородная почва.

Нуждается капуста и в подкормке, в первые фазы роста и развития, когда образуются листья, ей нужен азот, а в период образования кочана — фосфор и калий.

Существует множество сортов белокочанной капусты. Одни дают урожай весной и летом, другие убирают после первых морозов.

Из ранних скороспелых сортов хорошо известны Номер первый Грибовский 147, Июньская, Гном, Номер первый Полярный К-206, которые выращивают во многих регионах нашей страны.

Из среднеранних и среднепоздних сортов наилучшим является Подарок.

Из позднеспелых — Амагер 611, Слава 1305, Соло, Зимовка 1474, Крюшон, Украинская осень, Харьковская зимняя, Московская поздняя 15, Белоснежка, Бирючукская 138 и многие другие.

Существуют и озимые сорта белокочанной капусты — Дербентская местная, Апшеронская. Эти сорта выращивают зимой в южных районах нашей страны. В начале весны они дают рыхлые зеленые удлиненные кочаны, которые едят в свежем виде.

Капуста краснокочанная относится к тому же ботаническому виду, что и белокочанная. Но в культуру

она вошла значительно позже и до настоящего времени остается гораздо менее распространенной.

Родиной краснокочанной капусты, как и белокочанной, считаются прибрежные страны Средиземного моря, откуда она распространилась в страны Западной Европы, а затем и в Россию.

Краснокочанная капуста — двулетнее растение с мощной разветвленной корневой системой, благодаря которой эта культура более устойчива к жаре, чем другие виды. Как и белокочанная, краснокочанная капуста первый год жизни образует укороченный стебель с крупными, простыми, цельными, сидячими или черешковыми листьями округлой, овальной или почковидной формы. И наружные, кроющие листья, и внутренние имеют красно-фиолетовую, более темную или более светлую окраску. Кочаны краснокочанная капуста образует плотные, округлой формы, иногда приплюснутые или овальные, реже — конусовидные. В зависимости от сорта масса кочана может составлять 1–3 кг. Семена формируются на второй год жизни, округлые, коричневатобурой окраски.

Краснокочанная капуста любит свет, при затенении фазы развития замедляются, листья принимают зелено-фиолетовую окраску, а кочан образуется позже и формируется рыхлым. Как и белокочанная, любит влагу, однако переувлажнение также плохо сказывается на развитии растения. Любит плодородные, легкие и некислые почвы, отзывчива к удобрениям, но нужно соблюдать осторожность с применением азота, чтобы не спровоцировать усиленный рост листьев и задержку образования кочана. Культура холодостойкая, оптимальная температура для ее роста и развития 15–17 °С, но закаленная рассада и взрослые растения могут выдерживать даже кратковременные заморозки до – 8 °С.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста — однолетнее растение. Уже в первый год выращивания она образует соцветие, называемое головкой, массой 0,5–1,5 кг, которое и используется в пищу.

Соцветие окружено листьями и состоит из плотно сжатых утолщенных, мясистых, укороченных побегов с зачаточными цветками, которых может быть до двух тысяч. Головка обычно белая, но бывают зеленоватые, желтые и даже фиолетовые.

При дальнейшем росте из компактного соцветия развиваются побеги, то есть головка рассыпается, а капуста зацветает, затем образует плоды (стручки) и семена.

Условия выращивания цветной капусты близки к условиям выращивания белокочанной, однако цветная еще более требовательна к влажности и плодородию почвы. Особенно велика потребность в воде в период формирования листьев и образования головок. Но при избыточном увлажнении почвы цветная капуста может заболеть бактериозом и сформирует мелкие, нетоварные головки.

Лучшие урожаи цветная капуста дает на среднесуглинистых плодородных почвах с высоким содержанием гумуса и слабокислой реакцией почвенного раствора. Она очень отзывчива на органические и минеральные удобрения. В период формирования листьев растению нужен азот. Полезны для цветной капусты подкормки микроэлементами (растение потребляет их в незначительных количествах) — бором, марганцем и молибденом. Применение микроудобрений, содержащих эти элементы, предотвращает уродливость головок, повышает содержание сухого вещества и сахара в них. Надо иметь в виду, что три четверти

питательных веществ растения потребляют именно в период формирования головок.

Чтобы получать продукцию круглый год, цветную капусту выращивают из рассады в теплицах (урожай собирают ранней весной), в парниках (головки созревают в начале лета) и в открытом грунте, то есть на полях (соцветия убирают в конце лета и осенью). В районе Северного Кавказа цветную капусту выращивают и зимой.

В нашей стране существует множество продуктивных сортов цветной капусты. Наиболее распространены раннеспелые сорта Мовир 74, Гарантия, Ранняя Грибовская 1355.

Из среднеспелых широко возделывают Отечественную, а также сорта и гибриды зарубежной селекции — F1 Солокрон (Нидерланды), Кэндид Шарм (Япония) и Хормейд (Нидерланды).

Здесь следует сказать также несколько слов о такой разновидности цветной капусты, как брокколи, или спаржевая капуста. Ее съедобные соцветия представляют собой немного удлиненные побеги, на которых сидят недоразвившиеся цветки.

По питательным и диетическим свойствам брокколи цветную капусту даже превосходит. В ней в полтора раза больше белков, в полтора-два раза больше минеральных солей, она богаче витаминами, особенно аскорбиновой кислотой и каротином. В пищу употребляют головки и боковые побеги с нижней частью стебля как салат в сыром виде, в отваренном — с мясным бульоном или консервированные.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста имеет очень оригинальный внешний вид — у нее длинный, до 80 см, густооблиственный стебель, в пазухах листьев которого образуются

маленькие, диаметром примерно 5 см, кочанчики из очень нежных листьев. На одном растении может быть более 20 таких кочанчиков, общей массой 200–700 г.

Наиболее широко брюссельская капуста распространена в странах Западной Европы, особенно в Англии. Современная форма этой капусты впервые появилась в Бельгии в середине XVIII века, и название растения происходит от названия столицы этой страны — Брюсселя.

Как и другие виды, брюссельскую капусту выращивают рассадой, однако в уходе за ней есть некоторые особенности. В отличие от других видов брюссельской капусты надо обязательно прищипывать верхушечную точку роста. Это делают в тот период, когда сформированные в пазухах листьев кочанчики начинают уплотняться. После прищипывания рост стебля прекращается и все питательные вещества растение отдает на развитие кочанчиков, поэтому их созревание ускоряется, размер и плотность увеличиваются.

В нашей стране распространен единственный сорт брюссельской капусты — Геркулес 1342.

Сочные кочанчики брюссельской капусты богаты витамином С, минеральными веществами и содержат до 7% легкоусвояемого белка, который по наличию и соотношению аминокислот не уступает белку мяса и молока.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА

Савойская капуста — двулетнее растение, в первый год образующее рыхлый кочан из светло-зеленых пузырчатых, как бы гофрированных, тонких листьев.

По сравнению с белокочанной капустой, листья савойской капусты более нежные, менее пронизаны грубыми жилками. Форма кочанов у савойской капусты может быть самой разнообразной: конусовидной, овальной, округлой, округло-плоской или плоской. Наряду с кочанными имеются и листовые формы савойской капусты.

Этот вид широко культивируется в странах Западной Европы, особенно во Франции, Бельгии, Дании, Англии, Голландии. В нашей стране в производстве распространены районированные сорта: скороспелые — Юбилейная 2170, Венская ранняя 1346 с вегетационным периодом 95–120 дней; среднепоздний — Вертю 1340 — 127–155 дней.

По биологическим особенностям и требованиям к условиям выращивания савойская капуста близка к белокочанной, но более морозостойкая, особенно позднеспелые сорта. Ее скороспелые сорта менее устойчивы к растрескиванию кочанов.

По сравнению с белокочанной капустой савойская обладает более ценным биохимическим составом. По питательным качествам она особенно полезна детям и людям пожилого возраста. Савойскую капусту используют в свежем виде (салаты), для приготовления первых и вторых блюд, в качестве гарнира. Для квашения савойская капуста непригодна.

КОЛЬРАБИ

Этот вид совсем не похож на своих капустных собратьев. В первый год жизни растение развивает очень короткий стебель, который, разрастаясь в ширину, образует клубнеобразное утолщение округлой, плоскоокруглой или овальной формы. На утолщении

на длинных черешках расположены листья. Считается, что именно за этот необычный внешний вид древние римляне и дали растению название стеблевая репа — каулорепа, от которого предположительно произошло, трансформировавшись, современное название — кольраби.

По сравнению с другими видами капусты у кольраби есть большое преимущество — скороспелость. Хозяйственная годность стеблеплодов у наиболее скороспелых сортов наступает на 65–80-й день после посева.

По вкусу кольраби напоминает кочерыгу белокочанной капусты, но по своей питательности превосходит ее. В ней содержится много витамина С, сахара, белка. Стеблеплоды едят сырыми, жарят и тушат.

ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Листовая капуста также двулетнее растение. В первый год жизни она образует цилиндрический или удлиненно-веретеновидный стебель от 10 до 120 см высотой, который может быть как ветвистым, так и нет. Листья у листовой капусты лировидные, с цельными, гладкими, разноразрезанными краями. Стебли и листья могут быть зеленой или фиолетовой окраски. На второй год жизни растение цветет желтыми или белыми цветками и дает семена. Есть сорта с курчавыми листьями, но возделывают их в основном для декоративных целей, хотя молодые растения можно использовать в пищу.

Листовая капуста распространена в Европе, Америке, Австралии, встречается в Африке, Азии. В нашей стране ее выращивают главным образом в средних и северных широтах.

Листовая капуста хорошо переносит недостаток влаги, сравнительно устойчива к повреждению насекомыми. Это морозостойкое растение, выдерживает заморозки до $-10-13^{\circ}\text{C}$.

Выращивают листовую капусту рассадой и посевом семян в открытый грунт. При формировании урожая растения особенно нуждаются в азоте, кальции, калии. Поэтому в период ухода проводят одну-две азотные подкормки, совмещая их с калийными при недостатке в почве калия. Убирают листовую капусту, как только она образует достаточное количество листьев, при этом сначала срезают нижние листья (до начала их пожелтения). Окончательную уборку производят с наступлением постоянных заморозков.

От остальных видов листовая капуста отличается высоким содержанием в листьях сухого вещества (в среднем 17,3%), сырого белка (3,86%), минеральных веществ (1,57%), аскорбиновой кислоты, каротина.

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Пекинская капуста, в отличие от большинства видов капусты, растение однолетнее. Это древняя овощная культура Восточной Азии, чем и объясняется название растения. Наиболее широко ее возделывают в Китае, Вьетнаме, Корее, Японии. В нашей стране выращивают на Дальнем Востоке, в Средней Азии и преимущественно в защищенном грунте в пригородных зонах крупных городов.

По мере роста пекинская капуста образует довольно большую розетку листьев (диаметр 30–60 см) или продольно-вытянутые цилиндрические кочаны округлой

или чуть приплюснутой формы в диаметре, которые сверху могут быть приоткрыты или плотно сомкнуты.



В сравнении со средиземноморскими видами (белокочанной, савойской, брюссельской) пекинская обладает более высокими темпами роста, быстрее созревает и при длинном световом дне и умеренной температуре быстрее начинает цвести. Это холодостойкое, светолюбивое, но при этом устойчивое к затемнению растение, семена прорастают уже при 3–4 °С. Как и другие виды, любит влагу, но и чувствительна к переувлажнению. Из почв наиболее пригодны средние суглинки, обеспеченные основными элементами питания.

Листья пекинской капусты содержат полезные сахара, белки, ценные витамины, соли калия, фосфора, железа и другие минеральные вещества. Обладают диетическими и лечебными свойствами.

КИТАЙСКАЯ КАПУСТА

Китайская капуста — однолетнее, реже двулетнее растение с толстыми, мясистыми и сильно выпуклыми с нижней стороны черешками листьев, листья у растения белые и зеленоватые. Растение наиболее широко распространено в Китае, на Корейском полуострове, менее — в Японии. В нашей стране выращивают местные сорта на Дальнем Востоке. Из зарубежных сортов наиболее известны Сьюсман, Пиорбай, Та-гу-цай, Хуэ-цин-цай и др.

Растения китайской капусты меньше, чем у пекинской (20–40 см в диаметре), но более морозостойкие и устойчивые к болезням. Агротехника китайской капусты, способы использования в пищу сходны с пекинской капустой.



Глава 3

ПОЧЕМУ КАПУСТА ПОЛЕЗНА

Капуста — это растение, имеющее в своем составе много полезных веществ. По содержанию белков (1,1–2,3%) капуста намного обогнала брюкву, репу, морковь, свеклу, уступая только шпинату. Белок в капусте является источником незаменимых (не вырабатывающихся в организме человека) аминокислот: лизина, метионина, треонина, триптофана, активно участвующих в кроветворении, в процессе роста и восстановления тканей, в стимуляции функции почек, надпочечников и щитовидной железы, способствующих растворению чужеродных белков, попадающих в кровь человека.

Пищевые волокна капусты состоят из клетчатки, глицеллюлозы, пектиновых веществ. Они активно стимулируют: двигательную функцию кишечника, препятствуя образованию запоров; выработку и выведение желчных кислот, нормализуя функцию желчевыводящих путей; снижение уровня глюкозы и холестерина в крови и в желчи, предупреждая возникновение сахарного диабета, желчно-каменной болезни и атеросклероза; связывание канцерогенных и токсических веществ; развитие и жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры при дисбактериозе.

Особенностью капусты является то, что аскорбиновая кислота (витамин С) находится в ней как в чистом виде, так и в виде аскорбигена — ее предшественника. Это наиболее устойчивая, связанная форма аскорбиновой кислоты. Она не разрушается при хранении и квашении. При умеренной тепловой обработке количество аскорбиновой кислоты в капусте, в отличие от большинства растений, увеличивается, так как аскорбиген переходит в витамин С. В наружных листьях витамина С в два раза больше, чем во внутренних.

В капусте содержится и совершенно особенный витамин — витамином U, который называют еще противоязвенным фактором. Этот витамин способствует процессам регенерации слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и предупреждает возникновение язвенной болезни, активизируя функции печени, уменьшает боль при острой невралгии и артритах.

Капуста содержит большое количество витамина К — до 3 мг в 100 г. Роль этого витамина значительна для нормального обмена веществ, для свертываемости крови, заживления ран, формирования костей и здоровых зубов. Витамин К также нормализует функции печени.

Капуста помогает работе печени, и ее можно считать одним из продуктов, который придает нам бодрость, жизнерадостность, долголетие.

В капусте много холина, который необходим для усвоения жиров, нормального функционирования печени и желчного пузыря, снижения уровня холестерина в крови, стимуляции сердечной деятельности, профилактики преждевременного старения, для повышения устойчивости нервной системы при стрессовых ситуациях.

Богатая витаминами капуста белокочанная, содержащая большое количество холина и других биоактивных веществ, способствует восстановлению разрушенных систем нервных клеток.

В 100 г наружных зеленых листьев в ранней капусте содержится до 150 мкг фолиевой кислоты — витамина В₉, нехватка которого, пожалуй, чаще всего ощущается человеком. А ведь именно он чрезвычайно важен для выработки в организме «гормона счастья».

Фолиевая кислота незаменима при производстве красных кровяных телец, поэтому свежая капуста или сок из нее исключительно полезны людям с заболеваниями крови.

Фолиевая кислота требуется и для синтеза нуклеиновых кислот, содержащих наследственную информацию. Поэтому она незаменима для процессов роста, «ремонта и замены» клеток нашего тела. Этот витамин возбуждает аппетит, стимулирует производство соляной кислоты в желудке.

Также в капусте имеются витамины Е, В₁, В₂, В₃, Р, РР, D.

Богат и минеральный состав капусты: калий, натрий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, сера, хлор. Особенно важно то, что солей калия в ней значительно больше, чем солей натрия. Такой состав предотвращает задержку жидкости в организме.

Что касается углеводов, то в капустном соке очень мало сахарозы и почти нет крахмала. Поэтому капуста и сок из нее полезны для больных сахарным диабетом.

Капуста также содержит ферменты и эфирные масла.

Как пищевой и лечебный продукт капуста используется в свежем, вареном, тушеном, жареном и квашеном

виде, также из капусты делают сок — свежеприготовленный, сухой концентрат, соленый (рассол), настои и отвары ее семян и корней.

Температурная обработка (варка, тушение и т. д.) капусты неблагоприятно влияет на количество и качество биологически активных веществ. Однако положительный момент такой обработки в том, что высокая температура разрушает эфирные масла и клетчатку, вызывающие симптомы «раздраженного» желудка и кишечника. И такую капусту можно есть при заболеваниях пищеварительной системы.

Свежеприготовленный сок капусты имеет почти нейтральный показатель кислотно-щелочного равновесия и благоприятен для людей с повышенной кислотностью.

Свежеприготовленный сок капусты содержит фитонциды и присущее всему семейству капустных алилгорчичное эфирное масло. Сок не только быстро включается в обменные процессы, но и подавляет рост и размножение микробов (золотистый стафилококк, туберкулезная палочка и т. д.), грибков и простейших. Его раздражающее действие на органы пищеварения меньше, чем свежей капусты, из-за отсутствия клетчатки.

Употребление свежего сока капусты больными язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки повышает сопротивляемость эпителия внутренних оболочек желудка и кишечника, нормализует обменные процессы и ускоряет заживление. Единственным недостатком является частое образование газов. Образование газа в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Перед употреблением большого количества капустного сока рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков моркови и шпината в течение 2–3 недель, с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении.

С профилактической и лечебной целью свежеприготовленный цельный сок рекомендуется начинать пить в теплом виде в небольших количествах по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день, постепенно увеличивая его объем до 0,5 стакана 3–4 раз в день перед едой. Принимают сок в течение 1–2 месяцев. Такая осторожность необходима из-за высокого содержания эфирных масел, способных вызвать обострение хронических заболеваний органов пищеварения.

Смесь соков моркови и капусты — великолепный источник витамина С, используется как средство очищения, в особенности при инфекции десен, вызывающих пародонтоз.

Сок капусты весьма эффективен при опухолях и запорах. Поскольку запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она исчезает при употреблении этого сока.

Добавление соли к соку капусты не только уничтожает его ценность, но и вредно.

Сок из свежей капусты применяется при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

Хранить приготовленный сок нужно в холодном месте, но не более двух суток.

Свежая капуста быстро создает чувство насыщения и, имея малую калорийность, обеспечивает хороший лечебный эффект при ожирении, вялой деятельности кишечника (запоры), пониженной кислотности желудочного сока, хроническом холецистите, гепатите, желчно-каменной болезни, подагре, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе легких, нарушениях сердечного ритма и обмена веществ, при лучевой болезни, отравлениях солями тяжелых металлов, атеросклерозе.

Правда, употребляя большое количество свежей капусты, даже здоровый человек может почувствовать изжогу, тошноту, отрыжку, боли в животе. Тем же, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, рекомендуется употреблять вареную (5–7 минут) капусту.

Внимание! Прямым противопоказанием для употребления свежей капусты является повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, гастроэнтероколит, желудочно-кишечные кровотечения.

Квашеная белокочанная капуста хорошо сохраняет свои питательные и лечебные свойства. Ее употребляют для стимуляции процессов пищеварения при пониженной кислотности желудочного сока, для улучшения двигательной деятельности кишечника при хронических запорах, создания нормальной микрофлоры при дисбактериозе.

Внимание! Квашеная капуста противопоказана из-за высокого содержания в ней органических кислот людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и поджелудочной железы.

Большое содержание соли требует осторожности и при гипертонии и проблемах с почками — соль в квашеной капусте задерживает воду в организме и может спровоцировать гипертонические кризы и отечный синдром.

Говоря о квашеной капусте, следует упомянуть еще вот что. Сейчас стали много говорить о пользе **ферментированных продуктов**.

Ферментированными называют продукты, прошедшие процесс лактоферментации, при котором природные бактерии, питаясь сахаром и крахмалом, содержащимися в пищевых продуктах, вырабатывают молочную кислоту. Ферментирование не только позволяет сохранять продукты, но и способствует насыщению их полезными ферментами, жирными кислотами омега-3, различными штаммами пробиотиков, витаминами группы В и витамином К₂. Этот, недавно заново открытый витамин управляет распределением кальция в организме. Без него кальций откладывается в мягких тканях, а это атеросклероз, и, наоборот, вымывается из твердых тканей, а это — кариес и остеопороз. Витамин К₂ содержится в продуктах животного происхождения, единственный же растительный источник его — ферментированные овощи и соя. Для того чтобы обеспечить организму суточную норму этого витамина, достаточно съесть половину стакана ферментированных овощей в день.

Замечу, что ферментированные продукты — это не какое-то новое изобретение, этот способ обработки продуктов насчитывает многовековую историю и распространен по всему миру прежде всего потому, что позволяет использовать собранный урожай практически весь год без ущерба для качества и полезных свойств продуктов. В какой-то момент традиционное

ферментирование, в нашей культуре известное как квашение, потеснили другие способы заготовок. Но сейчас популярность ферментирования вновь возрастает, и вот почему.

Метод ферментации помогает:

- сохранять и продлевать срок хранения продуктов;
- обеспечить организм «живыми» бактериями и сохранять баланс полезных бактерий в кишечнике, а значит — и поддерживать на должном уровне иммунитет, способность организма сопротивляться возбудителям самых разных болезней;

- насытить организм оптимальным количеством витаминов и микроэлементов, так как полезные бактерии увеличивают содержание их в продуктах, особенно это касается витаминов группы В;

- легче усваивать полезные и питательные вещества продуктов, например, молочный сахар лактоза при ферментировании расщепляется на более простые сахара — глюкозу и галактозу, а это важно для людей с непереносимостью лактозы; кроме того, многие бактерии производят ферменты, разрушающие клетчатку в растительных продуктах, которую некоторые люди не могут переварить.

- улучшить и изменить вкусовые качества продуктов, сделать, например, пищу приятно кислой или острой, развить более выраженный аромат — шоколад и ваниль обязаны своим ароматом именно ферментации.

- устранить в продуктах антипитательные вещества — такие природные или синтетические вещества, которые мешают поглощению питательных веществ и которые разрушаются в процессе ферментации; например, в бобовых и некоторых семенах содержится фитиновая кислота, которая связывает такие минералы, как

железо или цинк, что препятствует их усвоению в организме, а в процессе ферментации фитиновая кислота разрушается и полезные элементы поступают в полном объеме;

- сократить время приготовления жестких, трудно перевариваемых продуктов;

Кроме того, ферментированные продукты в процессе брожения выделяют двуокись углерода, которая может использоваться для выпечки хлеба (закваска), приготовления газированных напитков (пиво, шампанское, лимонад, квас).

Ферментированные продукты помогают сбалансировать выработку желудочного сока, облегчают дискомфорт пищеварения, возникающий из-за слишком большого или, наоборот, недостаточного количества кислоты в желудке.

Ферментированные продукты способствуют выработке в организме ацетилхолина — нейротрансмиттера, облегчающего передачу нервных импульсов. Это вещество, в частности, улучшает выделение ферментов и пищеварительных соков в желудке, поджелудочной железе и желчном пузыре, а также улучшает перистальтику кишечника и способствует предотвращению запоров. Недостаток ацетилхолина может привести к развитию болезни Альцгеймера.

Ферментированные продукты полезны для диабетиков, в частности потому, что улучшают работу поджелудочной железы, а кроме того молочнокислые бактерии, содержащиеся в ферментированных продуктах, воздействуют на углеводы, делая их более удобными для переваривания, а это снижает нагрузку на поджелудочную железу.

Ферментированные продукты также препятствуют развитию патогенной микрофлоры в пищеварительном

тракте, причем, как установлено исследованиями, молочнокислые бактерии хлебной закваски, например, действуют в этом смысле эффективнее антибиотиков.

Квашеные продукты способствуют очищению организма от тяжелых металлов, таких как ртуть, кадмий, свинец, и нейтрализуют токсины, в том числе пестициды, а также уменьшают проявления аллергии.

Квашеная капуста — великолепный представитель ферментированных продуктов. И она многие века была популярным блюдом у разных народов. Использовали ее и как лечебно-профилактическое средство при кишечных инфекциях. Древнекитайские трактаты хранят упоминания, что квашеные или ферментированные овощи обязательно входили в рацион строителей Великой Китайской стены. Ферментированные продукты обязательно подавали к столу в Японии. А у корейцев, например, блюдо из квашеной капусты и других овощей — кимчи, рецепту которого уже не одна сотня лет, и до сих пор популярно. Квашеную капусту уважали древние греки и римляне. На Руси квашеная капуста, как известно, делалась практически в каждом доме. О бактериях наши предки, конечно, не знали, но их действиями руководил вековой опыт и наблюдательность, а потому они понимали, что надо беречь пищу от тех микроорганизмов, которые способствуют порче продуктов, и использовать те, которые продлевают срок их годности.

Глава 4

КАПУСТА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Целебные свойства капусты описывали многие знаменитые врачи древности — Гиппократ, Пифагор, Аристотель, Катон, Диоскорид, Плиний Старший, Гален и другие.

Древнеримский естествоиспытатель Плиний писал, что, потребляя капусту, можно излечить около девяноста заболеваний.

Великий греческий философ и математик Пифагор настоятельно советовал употреблять в пищу «овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселье, спокойное настроение духа» — свежую и квашеную капусту. Не удивительно, что Александр Македонский кормил перед боем своих воинов капустой. А еще капуста у древних греков была символом трезвости: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

Римляне приписывали капусте магические свойства: утверждали, что она делает человека неуязвимым, сильным, избавляет от бессонницы, головной боли. Древнеримский историк и писатель Парк Порций Катон Старший капусту называл «из всех овощей первый». В своем трактате «Земледелие» он восхвалял ее следующими словами: «...она всех вылечит, выгонит боль из головы и из глаз».

Авиценна отмечал: «Капуста вызывает созревание соков, смягчает и сушит, особенно если, отварив ее, слить первую воду. Зола ее стеблей сильно сушит и обладает болеутоляющим свойством. Капуста способствует созреванию флегмон и затвердений, а также заживляет и препятствует распространению злокачественных язв; ее прикладывают с яичным белком на ожоги. Отвар капусты и ее семена замедляют опьянение и помогают от перхоти; если ее выжатый сок капать в нос — это очищает голову. Одно из свойств капусты — сушить язык; кроме того, она очищает лицо».

В русских старинных травниках высоко оценивается целебная сила капусты, которая «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры. Вареная нутрь смягчит. Сок квашеной капусты помогает от падучей, препятствует распространению Антонова огня (гангрены)».

Арнольд из Виллановы в «Салернском кодексе здоровья» сообщает, что «суп из капусты смягчит, а капуста сама закрепляет» и подчеркивает, что «если их вместе подать — подготавливает к очистке желудка».

Но, пожалуй, больше всего полезной информации о лечебных свойствах капусты приводит в своем труде «Свойства трав» Одо из Мена:

*Каулис — имя капусты у римлян; у греков зовется
Брассика. Хоть и рождается повсюду она в огородах,
Но примененье ее выручает при многих недугах:
Шесть столетий у римлян она уж лечебное средство,
Как подтверждает Катон, прежде чем описали леченье
В Риме капустой врачи, опираясь на опыт давнишний,
Ибо тогда огород им давал и еду, и лекарство.
Сам он о том говорит, что не только недавние раны,
Но застарелые все исцеляет капуста и лечит*

Язвы канкروزные также; но прежде велит он водою
Или же теплым вином те места омывать, напоследок
Дважды на дню прилагать и сырой, и растертой капусту.
Он же муку, что дарует ячмень, предписал в сочетанье
Вместе с капустою дать, да и руту смешать с кориандром,
Соли добавив немного, и все их смешав, растирая,
Он наложить повелел как припарку от лютой подагры.
Этой припаркою также болезни суставов излечишь,
Ею же, он говорит, и свищи, и вывихи лечат;
Сверху наложишь, она умеряет различные вздутья.
Он полагал, что моча у того, кто капусты наелся,
Если ее подогреть, при страданиях жил помогает,
Если же часто детей омывать подобной мочою,
Он утверждает, что это к их благу немало служит.
Это Катон говорит, восхваляя капусту. И книжка
Есть, говорят, у Хрисиппа, где свойства ее описал он.
Лечит она селезенки, а семя — выводит зародыш.
Тертые листья сварив, разотри их с салом давнишним,
К ним, сколько требует дело, ты масла от розы добавишь —
Средство такое целит лихорадочный жар непомерный,
Коль на живот наложить иль на орган, охваченный жаром.
Не расщепляя, квасцы если с уксусом острым смешаешь
Ты и с капустой, но так, чтобы масса одна получилась,
Долго их всех растирая, коросту излечишь проказы,
Также и пятна другие, коль часто намазывать станешь;
Этими средствами также удержишь волос выпаденье.
Как говорят, это средство тестикулы вспухшие лечит,
Да и различные также частей детородных недуги,
Если отваренный боб примешать к вышеозначенным
средствам;
Если же с греческим сеном и уксусом также капусту
Ты растолчешь и наложишь ее на больные суставы,
Этим немало поможешь ты им, и пороки подагры
Также с успехом большим исцеляет такая припарка.

*Пепел капусты, растертый со старым как следует салом,
При застарелых страданиях в боку и в тазу помогает;
Хоть и доступно вполне, но целебно такое лекарство.
Семя капусты, когда выпивается с уксусом вместе,
Часто способно изгнать вредоносную живность из чрева.
Пусть из сухих и сожженных корней образуется пепел,
Под язычок подложи — осушая, поможет больному.
Сок из капусты зеленой, растертой зубами, глотают;
Он, говорят, хорошо помогает при голосе хриплом.
Голову сок очищает, когда заливается в ноздри.
Тот, что капусты поел, ощутит опьянение едва ли.
Вырванный корень капусты, который уже не коснется
Больше земли, как о том сообщает Мелиций, на шею
Вешают, и язычка изгоняют любые болезни.*

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ

Аллергические заболевания

При **аллергическом васкулите, нейродермите, псориазе, экземе** рекомендуется принимать *свеже-приготовленный сок капусты* — по 100 мл 3 раза в день перед едой. Лечение длительное, пока не пройдет заболевание.



При **мокнущей экземе** нужно взять 2–3 *капустных листа*, отварить в *молоке* и прикладывать в виде компресса.



При **мокнущей экземе и золотухе** нужно взять *капустные листья*, отварить в *молоке* и размять в кашу, после чего смешать с таким же количеством *отрубей* и прикладывать в виде компрессов к пораженным местам. Компресс менять 1–2 раза в сутки.

При дерматите или экземе наружного слухового прохода для снятия зуда рекомендуется приготовить кашицу из нескольких *свежих листьев белокочанной капусты* и поместить небольшое количество в наружный слуховой проход на 10–15 минут.

После удаления кашицы слуховой проход обработать настоем *корня лопуха* (10 г высушенного и измельченного корня залить стаканом *кипятка*, настаивать 4–6 часов).

Считается, что регулярное включение в рацион питания *салатов из квашеной капусты, лука и чеснока* смягчает приступы **бронхиальной астмы**.

Бессонница и головная боль

При **бессоннице** рекомендуется употреблять *свежий капустный сок* по 0,5 стакана за 40–60 минут до сна.

При **бессоннице и частом прерывании сна** рекомендуется смешать в равных частях свежеприготовленный сок белокочанной капусты с отваром семян белокочанной капусты. Принимать по 0,5 стакана за 40–60 минут до сна.

При головной боли прикладывать ко лбу на 20–30 минут 3 раза в день листья квашеной капусты и пить 3–4 раза в день по 0,5 стакана капустного рассола.



При **головной боли** также рекомендуется прикладывать *свежие листья белокочанной капусты* к голове.



При **головной боли** (чтобы хотя бы уменьшить ее) рекомендуется положить за уши и на виски завернутую в марлю *квашеную капусту* и обвязать голову полотенцем.

Воспалительные заболевания

При **высокой температуре** рекомендуется прикладывать к телу примочки из *листьев кислой капусты* свежего посола или делать обтирания *капустным рассолом*.

Употребление *капустного рассола* внутрь поможет при **температурной лихорадке** восполнить потерю жидкости, витаминов и минеральных веществ.



При **мастите** рекомендуется прикладывать компресс из свеженатертой *кашицы листьев капусты* на грудь, менять 3–4 раза в сутки.

Делать до полного выздоровления.

Заболевания глаз

При **начальных формах катаракты** (при незначительном понижении зрения) в качестве диетотерапии рекомендуют употреблять *свежую и квашеную капусту в виде разнообразных салатов*. Это должно

способствовать **улучшению обмена веществ в хрусталике**, так как капуста является поставщиком витаминов группы В, С, РР и Е.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При **хроническом гастрите с пониженной секретией желудочного сока, язвенном и спастическом колите** рекомендуется принимать *сок белокочанной капусты* по 1 стакану 3–4 раза в день за 40 минут до еды.

Продолжительность лечения 1–1,5 месяца.

Примечание: В домашних условиях сок отжимают из *измельченных листьев спелого кочана*. Полученный сок можно хранить в холодильнике не более двух суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.



При **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** рекомендуется принимать *сок белокочанной капусты* по 1 стакану за 40–50 минут до еды 3–4 раза в день или по полстакана перед едой (в теплом виде) 2–3 раза в день.

Продолжительность лечения 1 месяц.



При **гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** рекомендуется в течение 1–1,5 месяца следующее лечение *свежим капустным соком*: 2 стакана сока выпивать до завтрака, 2 стакана — до обеда и 1 стакан — до ужина. Принимать за 40–50 минут до еды.

Через 4–6 месяцев курс лечения рекомендуется повторить.



При **гастритах** рекомендуется пить по 0,5–2 стакана в день *теплого капустного рассола*.



При «**молчащей**» **язве желудка** и **двенадцатиперстной кишки** с целью профилактики рекомендуется пить по 0,25–0,3 стакана *сока квашеной капусты* 3 раза в день за 1 час до еды. Профилактический курс — 3 недели.



Для **лечения и профилактики хронического гастрита, язвы желудка** порошок *высушенного капустного сока* смешать с *молочным сахаром* в равной пропорции. Принимать по 1–2 ч. ложки на 0,5 стакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

Примечание: Хранить подготовленную смесь капустного порошка и молочного сахара в плотно закрытой посуде в темном сухом месте.



Для **усиления секреции желудка и стимуляции работы поджелудочной железы** рекомендуется употреблять *рассол квашеной капусты* в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.



При **атонии кишечника** рекомендуется пить *свежеприготовленный сок белокочанной капусты* в теплом виде 3 раза в день перед едой.

Страдающим **поносом** рекомендуется выпить в течение дня 1–2 стакана коктейля из *сока квашеной капусты и томатного сока*, взятых в равной пропорции.



Для **послабления кишечника** *свежеотжатый сок квашеной капусты* рекомендуется употреблять по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день и постепенно увеличить его употребление до 5–6 стаканов в день.



При **запоре** рекомендуется растворить в 1 стакане *капустного рассола* 2 ч. ложки *соли* и выпить утром натощак. При необходимости процедуру можно повторить на следующий день.



При **задержке стула** рекомендуется натереть на терке 200 г *хрена*, залить его 1 л *воды* и настаивать в течение 2–3 часов, добавить 200 мл *капустного рассола*, перемешать, охладить. Принимать натощак по 0,5 стакана 2 раза в день.



Страдающим **изжогой** рекомендуется перед приемом пищи съесть 2–3 ст. ложки *квашеной капусты*.



При **упорной рвоте** рекомендуется есть *квашеную капусту*.

Заболевания обмена веществ

При **авитаминозе** рекомендуется выпивать натощак утром 1 стакан сока из квашеной капусты и включить в рацион питания салаты из квашеной капусты.



При **цинге** рекомендуется сок квашеной капусты — пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день, постепенно увеличивая его употребление до 5–6 стаканов в день.



Для лечения и профилактики ожирения смешать 1 часть сока белокочанной капусты и 2 части сока моркови. Принимать натощак и перед едой (не менее чем 3 раза в день) длительное время.



Для лечения ожирения в течение длительного времени рекомендуется принимать свежеприготовленный капустный сок по 100–150 мл 4 раза в день за 40 минут до еды.



Маленьким детям, страдающим рахитом, рекомендуется давать несколько раз в день пить теплый отвар, получившийся при отваривании вместе белокочанной капусты, свеклы и моркови.



В качестве сахаропонижающего средства при диабете рекомендуется приготовить смесь соков: 85 мл сока брюссельской капусты, 170 мл сока моркови,

115 мл сока салата-латука, 85 мл сока стручковой фасоли. Смесь принимать перед едой 3 раза в день.



Также в качестве **сахаропонижающего средства** полезно пить разведенный *водой* пополам *сок квашеной капусты* по 0,3–0,25 стакана за 30–40 минут до еды 3–4 раза в день.



При **сахарном диабете** в течение длительного времени полезно принимать *свежеприготовленный сок белокочанной капусты* по 100–150 мл 4 раза в день за 40 минут до еды.

Рекомендуется также при **сахарном диабете** включать в пищевой рацион *сок квашеной капусты* в смеси с небольшим количеством *лимонного сока*. Это ускорит выведение из организма углеводов.



При **подагре** *сырые капустные листья*, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль и колотье в боку. Кроме того, при подагре рекомендуется включать в рацион *салаты из капусты*.

Заболевания печени и желчного пузыря

При **холецистите** рекомендуется пить *сок белокочанной капусты* по 1 стакану 3–4 раза в день за 40 минут до еды.

Продолжительность лечения 1–1,5 месяца.



При **хроническом гепатите** и **холангите** рекомендуется пить *теплый свежеприготовленный сок белокочанной капусты* по 0,5 стакана 3 раза в день.



При **болезнях печени** рекомендуется 3–4 раза в день пить после еды по 1 стакану коктейля из *капустного рассола* и *свежего томатного сока*, смешанных в равных пропорциях.



При **желчно-каменной болезни** рекомендуется принимать *рассол квашеной капусты* 3 раза в день за полчаса до еды по 0,5–1 стакану. Курс лечения — 1,5–2 месяца.



Для изгнания небольших (не больше кукурузного зерна) желчных камней при **желчно-каменной болезни** рекомендуется следующее средство: смешать 1 л *капустного рассола* и 400 г *растительного масла* с соком 4 *лимонов*. Методика: за сутки до начала лечения ничего не есть, в день лечения каждые 25 минут принимать по 100 г смеси. Способ болезненный, вначале могут быть приступы боли и понос. Камни должны выйти с калом в течение 4–5 часов. После этого в течение двух недель следует пить настой ромашки и фенхеля.

Внимание! Перед применением этого способа проконсультируйтесь у врача — подходит ли вам такая методика.

Заболевания половой сферы

При **воспалении придатков** небольшой *кочан свежей капусты* измельчить, сварить в *молоке* и перед сном 15–20 минут стоять над паром *отваренной в молоке капусты*. После процедуры следует сразу лечь в постель и утеплиться. Процедура ежедневная, до полного выздоровления.



При проблемах **мужской половой сферы** рекомендуется постоянно включать в пищевой рацион блюда из *квашеной капусты* для **повышения потенции**.



При **женском бесплодии** взять по 50 г *семян белокочанной капусты, аниса, сельдерея и двудомной крапивы* и 100 г *семян укропа*, истереть семена в порошок, смешать с 0,5 кг мёда. Готовую смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Заболевания полости рта

При **стоматитах** рекомендуется полоскать ротовую полость *капустным соком*, разведенным (1:1) *теплой кипяченой водой*.



При **заболеваниях десен** рекомендуется часто жевать *свежую или квашеную капусту*.

Заболевания сосудов

При **атеросклерозе** рекомендуется в течение длительного времени принимать по 100–150 мл *свежеприготовленного капустного сока* 3–4 раза в день за 40 минут до еды.



При **геморрое** рекомендуется употреблять по 0,5 стакана *свежеотжатого сока квашенной капусты* за 30 минут до еды 3–4 раза в день и постепенно увеличить его употребление до 5–6 стаканов в день.



При **геморрое**, сопровождающемся сильными **запорами** и **кровотечениями**, а также при **диспепсиях** рекомендуется выпивать от 0,5 до 2 стаканов в день *теплого рассола квашеной капусты*.



При **геморрое** полезно ежедневно включать в питание *свежую, маринованную или квашеную капусту, капустные кочерыжки*, а также *рассол* от 0,5 до 2 стаканов в день в теплом виде.

Инфекционные и инвазивные заболевания

В качестве **глистогонного** рекомендуется приготовить следующее средство: смолоть в порошок *семена капусты*, растереть с таким же количеством густого *конопляного сока*, настаивать 4 дня. Затем принимать утром натощак по 5 г смеси.



При **лямблиозе печени** рекомендуется принимать по 0,5 стакана капустного рассола за 30 минут до еды.



При **грибковой инфекции в тонкой или толстой кишке** рекомендуется вводить в рацион *квашеную капусту*, приправленную *пшеничными отрубями* в пропорции 1:1. Данное блюдо необходимо запивать *капустным рассолом*, разбавленным (1:1) кипяченой водой.



При **лишае** рекомендуется прикладывать к пораженному месту слегка отбитый *лист свежей или квашеной капусты*, намазанный *сметаной*. Когда лист подсохнет, заменить новым. Лечение продолжать до исчезновения лишая.

Поражения кожи

При **абсцессах** в целях ускорения их созревания рекомендуется накладывать на пораженные места *свежие размятые капустные листья*.



При **язвенных поражениях кожи, абсцессах, укусах насекомых** рекомендуется на пораженные места положить тонкий слой *квашеной капусты*, сверху накрыть тряпочкой, смоченной в *капустном рассоле* (или наложить аналогичную повязку). Компресс держать в течение 0,5–1 часа. Менять повязку 3–4 раза в день.

При сильном жжении *рассол* можно предварительно развести охлажденной *кипяченой водой* в соотношении 1:1 или 1:2.



При отеках после укусов насекомых рекомендуется прикладывать к месту укуса *свежие капустные листья* и держать до тех пор, пока не пройдет отек.



При ушибах, для уменьшения боли и синяка рекомендуется приготовить следующее средство. Измельченные *листья капусты* (количество зависит от величины пораженного места) отварить в небольшом количестве *молока*. Получившуюся кашницу намазать толстым слоем на полотняную салфетку и теплой наложить на область ушиба на 40–60 минут, затем смыть и вытереть кожу насухо.

Простудные заболевания

При кашле и охриплости голоса, в качестве отхаркивающего средства рекомендуется принимать *свежий капустный сок* с добавленным по вкусу *сахаром*. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.



В качестве отхаркивающего и противокашлевого средства при **бронхитах** рекомендуется принимать *свежий капустный сок* — пить по 0,5 стакана 3 раза в день (увеличивая дозу до 1 стакана в каждый прием) в теплом виде 3–4 недели.

При **бронхитах** рекомендуется употреблять отвар *свежей белокочанной капусты* по 0,25 стакана 3–4 раза в день до еды.

При **бронхитах** рекомендуется пить *свежий сок белокочанной капусты* с 1 ч. ложкой *мёда* 3 раза в день перед едой.

При **ангинах и фарингитах** больное горло рекомендуется полоскать чистым или разведенным (2:1) водой *соком капусты*.

При **покалывании в груди (при простуде)**, сопровождаемом болевыми ощущениями, рекомендуется выпивать по 2–3 стакана *капустного рассола*, разбавленного кипяченой (теплой) *водой* в соотношении 1:1.

КАПУСТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Благодаря своим полезным свойствам капуста незаменима в диетическом питании. Рецепты блюд, приводимые здесь, взяты из книги врача-диетолога В. М. Канюк («Диетическое питание»). Эти блюда рекомендуются при болезнях желудка, кишечника, печени, почек, сердца, а также при сопутствующих этим заболеваниям диабете и атеросклерозе.

Салат из кольраби

1 кочан кольраби, 1 ст. ложка растительного масла (2 ст. ложки сметаны), соль.

Кольраби (молодую) почистить, натереть на терке, добавить растительное масло (сметану), перемешать. Солить салат перед подачей на стол.

Салат из кольраби со свеклой и морковью

1 небольшой кочан (стеблеплод) кольраби, 1 морковь, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Кольраби (молодую), морковь и отваренную свеклу почистить, натереть на терке. Все хорошо перемешать, полить растительным маслом, посолить.

Квашеная капуста с яблоками и морковью

1 стакан квашеной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла.

Квашеную капусту промыть в холодной воде, мелко нарезать (порубить), добавить нарезанные соломкой яблоки, морковь, растительное масло, соль, хорошо перемешать.

Пюре из капусты со сливочным маслом

1 кочан капусты белокочанной, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо (желток), соль.

Капусту почистить, нашинковать, потушить до готовности, протереть через сито, добавить молоко, соль, довести до кипения и тушить 5–10 минут, заправить сливочным маслом, снять с огня. Желток взбить отдельно с небольшим количеством молока и при помешивании влить в капустное пюре.

Котлеты капустные с яблоками

0,5 кочана капусты, 2 яблока средней величины, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Капусту мелко нашинковать, потушить до полуготовности, всыпать манную крупу, добавить сливочное масло, соль, перемешать. Яблоки почистить, удалить семена, натереть на терке, соединить с остывшей капустой, добавить яйца, сформовать котлеты по две на порцию, запанировать в сухарях и жарить, не допуская образования грубой корки. На стол подавать со сметаной.

Капуста, тушенная с яблоками

0,5 кочана капусты, 2 моркови средней величины, 4 яблока кислых сортов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, соль.

Капусту белокочанную нашинковать соломкой, морковь почистить, натереть на терке. Все сложить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить на медленном огне до готовности.

Яблоки почистить, удалить семена, натереть на терке, соединить с капустой и морковью, добавить сливочное масло, соль, сахар, потушить 2–3 минуты, снять с огня.

Пюре из цветной капусты с морковью

500 г цветной капусты, 2 моркови средней величины, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Капусту промыть в проточной воде, разобрать на кочешки, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Морковь почистить, отварить. Готовые овощи протереть через сито. Подсушенную муку развести холодным кипяченым молоком, разбавить овощным отваром и прокипятить 3 минуты. Протертые овощи развести полученным соусом до необходимой консистенции, довести до кипения, снять с огня, заправить сливочным маслом.

Пюре из цветной капусты со сливочным маслом

500 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана овощного отвара, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо (желток), соль.

Цветную капусту промыть в проточной воде, разобрать на кочешки, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, воду сцедить, капусту протереть через сито. Подсушенную муку развести холодным кипяченым молоком, добавить полстакана овощного отвара, кипятить на медленном огне 8–10 минут. Соединить с протертой капустой, добавить яичный желток, сливочное масло, соль.

Цветная капуста в сметанном соусе

500 г цветной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Муку хорошо подсушить, растереть со сливочным маслом, развести кипяченой водой до однородной массы, процедить через сито, прокипятить 5–7 минут, довести до кипения и снять с огня. Капусту почистить, промыть дважды в проточной воде, разрезать на дольки, варить в небольшом количестве воды до полуготовности, воду сцедить, залить сметанным соусом и тушить на медленном огне до готовности капусты.

Кольраби, тушенная в маринаде

1 головка кольраби средней величины, 2 головки лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 дес. ложка томата-пасты, 4 веточки сельдерея, соль.

Кольраби почистить, натереть на терке, залить кипяченой водой и тушить до полуготовности на медленном огне.

Морковь и лук нарезать соломкой, спассеровать с мукой и томатом, залить овощным отваром, в котором тушилась кольраби, довести до кипения. Приготовленным маринадом залить кольраби, добавить сельдерей и тушить до готовности. Снять с огня и посыпать зеленью.

Кольраби тушеная с черносливом

1 головка кольраби средней величины, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан чернослива, соль.

Кольраби почистить, натереть на терке, залить кипяченой водой и тушить до полуготовности, воду сцедить, добавить сливочное масло, соль и тушить на медленном огне до готовности. Чернослив перебрать, отварить до готовности в небольшом количестве воды. На стол капусту подать с черносливом.

Кольраби, тушенная с яблоками

1 головка кольраби средней величины, 2 яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны.

Кольраби почистить, натереть на терке, залить небольшим количеством кипяченой воды и тушить до полуготовности, воду сцедить, заправить сливочным маслом. Яблоки почистить, удалить семена, натереть на терке, соединить с капустой, добавить сахар и тушить на медленном огне до готовности. Подать на стол со сметаной.

Кольраби, тушенная со сметаной

1 головка кольраби средней величины, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо (желток), соль.

Кольраби почистить, натереть на терке, залить кипяченой водой и тушить на слабом огне до полуготовности, добавить сметану, сливочное масло, соль, тушить до готовности, снять с огня, заправить яичным желтком.

Сок капустный

Сок свежей капусты с сахаром считается хорошим отхаркивающим, мягчительным средством при бронхитах, а также при желтухе. Капустный сок готовят сразу перед употреблением. Принимают его по 0,5 стакана теплым 2–3 раза в день перед едой.

При гастритах и язвенной болезни капустный сок пьют по стакану за 40–50 минут до еды 3–4 раза в день в течение месяца.

Сок получают из квашеной капусты, в которой еще не полностью закончилось брожение. Такая капуста уже достаточно кислая, но еще с достаточным количеством сахара.

Сок отжимают и процеживают через чистое густое сито или фланель, сложенную в несколько слоев марлю. Разливают в банки и закрывают полиэтиленовыми крышками. При нулевой температуре такой сок хранится долго, а при комнатной температуре — не более суток.

Капустно-свекольный сок

Свежую очищенную свеклу измельчают на терке и отжимают сок (лучше это делать с помощью соковыжималки). Полученный сок смешивают с соком квашеной капусты (3:2) и нагревают в кастрюле до закипания. Затем переливают в прогретые стеклянные банки, закрывают их временными крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 3–5 минут, литровые — 8–10 минут, после этого банки закупоривают.

Глава 5

КАПУСТА В КУЛИНАРИИ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО КУЛИНАРНОЙ ПЕРЕРАБОТКЕ КАПУСТЫ

- В цветную капусту нередко заползают разные мелкие насекомые, поэтому подержите ее перед варкой минут 10 в крепко подсоленной воде: насекомые всплывут, и их легко слить вместе с водой.

- Рыхлые головки цветной капусты лучше использовать для приготовления супов и гарнира, а плотные — для вторых блюд.

- Чтобы отварная цветная капуста сохранила белый цвет и приятный хруст, ее перед варкой рекомендуется положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой или уксусом. Затем эту воду слейте и опустите капусту в подсоленный кипяток. Варите в открытой посуде не более 2–3 минут на сильном, а затем на слабом огне.

- Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся водянистыми, невкусными. Сразу же откидывайте их на дуршлаг. Исключение — цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

- Белокочанную капусту тушите с небольшим количеством уксуса, тогда она не будет слишком мягкой. Цветную капусту советуем тушить в молоке.

- Не солите капусту, приготовленную для фарша: выделится много жидкости, и фарш будет сырым.

- В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

- Щи из кислой капусты солите уже после того, как капуста сварится, иначе легко пересолить.

- При хранении в теплом помещении квашеная капуста становится очень кислой. Промывать ее, чтобы избавиться от избыточной кислоты, не следует, так как она теряет ценные минеральные соли и витамины. В этом случае перед варкой ее следует отжать и добавить свежей капусты или немного сахара.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Из всех солений квашеная капуста, пожалуй, самое лучшее. Это поистине универсальный продукт. Сколько блюд из нее можно приготовить! Квашеная капуста — и салат, и приправа, и отличный гарнир, и основа для приготовления одного из самых популярных русских блюд — щей. Всего и не перечислить. Годится она и как начинка для пирогов. Но лучше всего, конечно, квашеная капуста как закуска — тут ей нет равных.

Квашеная капуста, если ее правильно приготовить, хранить и использовать, хороший источник витамина С и витаминов группы В, а также некоторых минеральных веществ, например, солей калия, кальция, фосфора. Особая ценность квашеной капусты заключается еще и в том, что в ней много молочной кислоты, которая положительно влияет на процессы пищеварения.

Известный мореплаватель Кук, предпринявший в XVIII веке трехлетнее морское путешествие с научными целями, считал одной из причин своего успеха

то, что он вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты, благодаря которой его спутники были здоровы и бодры.

Общие рекомендации

Для квашения лучше брать большие плотные кочаны поздних сортов. Их нужно очистить от зеленых и грязных листьев. Потом шинковать вручную или шинковкой. Полоски должны быть узкими, шириной не более 5 мм. Можно также рубить кочаны на мелкие кусочки разной формы.

Квасят в деревянных бочках, эмалированной и стеклянной посуде, глиняных горшках, кувшинах.

Основные пропорции: на 10 кг капусты кладут 200 г соли и столько же моркови. Отменного вкуса получается капуста, если добавить еще 50 г сахарного песка.

Теперь о приправах. Многие хозяйки используют только морковь и этим очень обедняют свой стол. Кроме шинкованной или рубленой капусты с морковью делают еще капусту с яблоками, клюквой, брусникой, лавровым листом, тмином, анисом, сладким перцем, свеклой, пастернаком, маринованными грибами, и, наконец, заквашивают цельные кочаны.

На 10 кг капусты: яблок — 800 г, клюквы или брусники — 200 г, тмина или аниса — 5 г, лаврового листа — 3 г, сладкого перца — 1 кг, пастернака — 300 г, маринованных грибов — 1 кг, свеклы — 1 кг.

Используют приправы так. Морковь и пастернак чистят и нарезают тонкими кружочками или соломкой. Яблоки желательно брать небольшие и лучше всего антоновские. Ягоды и лавровый лист достаточно отсортировать и промыть. Стручки сладкого перца надо очистить от сердцевины и зерен, затем промыть

и нарезать полосками. Если капусту квасят со свежлой, последнюю очищают от кожуры и кладут целую на дно.

Когда приправа готова, ее смешивают с нашинкованной или нарубленной капустой и солью, укладывают все в бочку или эмалированную посуду, накрывают деревянным кружком и сверху кладут гнёт — это нужно, чтобы уплотнить капусту, тогда она дольше сохранит свой вкус и питательность. Следует, однако, учесть, что вес гнёта должен быть не более одной десятой веса заквашиваемой капусты.

Когда на кружке начнет появляться пена — ее регулярно снимают. Чтобы брожение проходило нормально, капусту первые два-три дня держат в комнате при 18–20 °С, потом переносят в холодное помещение с температурой около нуля. При таких условиях молочная кислота будет накапливаться постепенно, и капуста получится очень вкусной. Процесс заквашивания считается законченным, когда на поверхности перестает образовываться пена, а рассол становится прозрачным.

Если кочаны нужно заквасить целиком, их заливают 4%-ным раствором соли (400 г соли на 10 л воды). Целые кочаны можно также заквасить, положив их между рубленой или шинкованной капустой.

Квашение верхних зеленых капустных листьев также издавна практикуется в России, Беларуси. Из «серой капусты» («хряпы»), как называли в народе квашеный зеленый лист, готовят очень вкусные щи.

Приготовление «серой капусты» практически не отличается от заквашивания белокочанной. Следует только помнить, что поврежденные листья для квашения не годятся и что здоровые зеленые листья перед засолкой нужно обязательно промыть в проточной воде.

У каждой хозяйки есть свои секреты квашения капусты. Но вот несколько советов, пригодных для всех.

Итак, соль кладем из расчета 200 г на 10 кг капусты. Если соли положить мало, то капуста может получиться мягкой, без хруста. Если же соли положить больше нормы, то, во-первых, готовая капуста окажется пересоленной, а во-вторых, полезные молочнокислые бактерии (которые, собственно, и квасят для нас капусту) из-за избытка соли свою работу замедлят. Вместо них за дело примутся другие, нежелательные микроорганизмы, и вкус капусты ухудшится.

Приправы для квашения капусты можно брать одного какого-либо вида или сочетать их. Например: на 10 кг шинкованной капусты взять 200 г соли, столько же моркови, 500 г кислых яблок, 5 г тмина и 2–3 лавровых листа. Приправы не только улучшают вкус, но и повышают витаминную ценность квашеной капусты.

При засолке целых кочанов их нужно обязательно надрезать крест-накрест по кочерыжке.

Два-три небольших кочана красной капусты, положенные между шинкованной белой капустой, окрасят рассол в розовый цвет.

Сушеный укроп или яблоки, нарезанные кружочками, придадут квашеной капусте приятный вкус.

И еще. Засол капусты раньше начинали после дня Покрова, когда под действием первых заморозков кочаны капусты хорошо отбеливались. В народе также подмечено, что для длительного хранения хорошей получается капуста, заквашенная в новолуние, а для ежедневного потребления — в полнолуние.

А теперь некоторые рецепты.

Квашеная белокочанная капуста «Традиционная»

10 кг капусты, 1 кг яблок антоновки, 750 г моркови, 250 г соли, клюква, брусника по вкусу.

Для квашения лучше всего использовать белокочанную капусту поздних сортов. Кочаны следует выбирать крупные, дающие меньше отходов при переработке.

Перед квашением капусту освободить от верхних зеленых и дефектных листьев, после чего нашинковать или порубить. Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Морковь нарезать кружками или тонкими брусочками, тогда капуста сохранится белоснежной, если морковь натереть на терке — капуста окрасится и потеряет привлекательность.

Подготовленную капусту посолить, слегка перетереть руками, затем смешать с яблоками, морковью, брусникой, клюквой, положить в тщательно вымытую и ошпаренную кадушку или другую посуду, все плотно утрамбовать. На капусту положить деревянный кружок, сверху поместить груз, покрыть холщовой салфеткой или покрывалом и оставить для квашения при температуре 20 °С.

В начальной стадии квашения капусты происходит выделение сока, образование пены, газовыделение. В этот период капусту надо протыкать чистой деревянной палочкой для равномерного удаления образующихся газов, иначе у капусты может появиться горьковатый привкус. Пена способствует образованию посторонней нежелательной микрофлоры, поэтому ее также необходимо удалять.

В это же время образуется молочная кислота, являющаяся консервантом. Она подавляет развитие посторонних микроорганизмов. Брожение длится 3–4 суток. При этом необходимо периодически снимать гнёт

и протыкать капусту палочкой, затем вновь класть груз. После этого кадушку с капустой выносят в холодную кладовку. Через 2 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие, плотные, перекладывая нашинкованной или рубленой капустой, при этом кочешки надо класть для полного квашения. Целые кочаны заливают 40%-ным раствором поваренной соли (на 1 л воды 2 ст. ложки — 40 г соли). Вместо воды можно использовать свекольный сок.

Капуста малосольная и консервированная

Заквашивание можно ускорить, если нашинкованную капусту предварительно опустить в кипяток, откинуть на решето, облив холодной водой, и потом закладывать в емкость. Такой продукт — малосольная капуста — готов уже через 5–6 дней. Ускоряется квашение и при помещении капусты в теплое (25–30 °С) место. При такой температуре брожение заканчивается через неделю. Однако вкус продукта, а главное — стойкость к хранению при этом резко ухудшаются.

Применяют и такой метод, как консервирование капусты, позволяющий хранить ее и при отсутствии холодного помещения. Из бочки нужно вычерпать рассол, налить его в стеклянные банки — по стакану на литр емкости. Заполнив банки квашеной капустой доверху, накрыть их крышками с зажимами и стерилизовать в слабо кипящей воде: полулитровые — 15 минут, литровые — 20 минут и трехлитровые — 30 минут. Затем банки закупорить и, перевернув крышкой вниз, охладить.

Капуста шинкованная с яблоками

Яблоки вымыть, удалить плодоножки, разрезать на дольки, мелкие яблоки (диаметром до 5 см) можно класть целыми. На каждые 10 кг свежей шинкованной капусты, перемешанной с морковью и солью, добавить 600–700 г яблок. В остальном — действовать, как обычно.

Капуста, квашенная целыми кочанами

На 10 кг капусты — 250–300 г соли.

Для голубцов капусту квасят целыми кочанами, крупные (диаметром больше 18–30 см) режут на две или четыре части. При укладке капусты в бочки ряды кочанов чередуют с шинкованной капустой и плотно трамбуют.

Капусту целыми кочанами можно заквасить и не в смеси с шинкованной. В этом случае подготовленные кочаны нужно плотно уложить в бочку, на дно которой предварительно уложены промытые капустные листья. Головки нужно покрыть капустными листьями, подгнетный щит и гнёт залить рассолом (800–900 г соли на 10 л воды), чтобы он покрыл верхний ряд капусты.

РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ И ЗАКУСОК С КАПУСТОЙ

Салат из белокочанной капусты

На 500 г капусты — 0,25 стакана уксуса, 0,5 ст. ложки сахара.

Готовится так же, как и из красной капусты. После перетирания нарезанную и посоленную капусту отжать, положить ее в салатник и залить уксусом, смешанным с сахаром, и оставить на 30–40 минут, а затем добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Можно приготовить салат и по-другому. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста осядет и станет мягкой. После этого охладить и заправить маслом.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

На 500 г капусты — 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 0,25 стакана уксуса, 0,25 ст. ложки сахара.

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, а сельдерей — соломкой длиной 4–5 см; капусту подготовить, как указано выше. Все это перемешать, сложить в салатник, добавить сахар и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к отварной и жареной рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из свежих капустных листьев

Тонко нарезанную капусту смешать с зеленью лука, петрушки, сельдерея, укропа и заправить майонезом, сливками, сметаной.

Можно также добавить свежие огурцы, сладкий перец, яблоки, морковь.

Салат из краснокочанной капусты

1 кочан краснокочанной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, соль, уксус.

Очищенный и обмытый кочан разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко шинковать. Затем сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 минут, откинуть на дуршлаг; затем облить холодной водой,

отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, положить сахар, перемешать и дать постоять 20–30 минут. В капусту можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат из красной капусты можно готовить и по-другому. Посыпать капусту солью и перетирать до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделять темный сок. После этого ее отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу и рыбе.

Салат из савойской капусты с помидорами

120 г капусты савойской, 50 г помидоров, 30 г болгарского перца, 15 г растительного масла, 2 г горчицы, соль по вкусу.

Мелко нарезать листья савойской капусты. С помидоров снять кожу и нарезать кружочками. Печеный болгарский перец очистить от семян и нарезать соломкой. Смешать нарезанные овощи и все полить растительным маслом, смешанным с горчицей, солью и ксилитом. Наложить салат горкой, украсить зеленью и мелко нарубленными яичными желтками.

Салат из квашеной капусты

На 500 г квашеной шинкованной капусты — 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ст. ложки сахара.

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно добавить свежие моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

Капустные рулетики «Закусочные»

1 кочан капусты, 5–7 морковок, 1 горсть очищенных долек чеснока, соль.

Кочешок капусты разобрать на листья, ополоснуть водой, опустить на 3–5 минут в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в податливые капустные листья в виде рулетиков или изящных голубцов. Положить рулетики в глубокую посуду, залить кипящим рассолом (из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды) так, чтобы жидкость полностью их покрывала, сверху положить легкий груз. Через 2 дня закуска из капусты готова.

Подавать к столу, приправив сметаной или майонезом, как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, домашним котлетам, с отварным и печеным картофелем. Длительному хранению не подлежит.

Капуста «Грузинская»

1 кочан капусты, 1 красная свекла, 1 стручок красного жгучего перца, 1 горсть очищенных долек чеснока, зелень, черешки сельдерея, соль, уксус.

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерей и перец кусочками, все переслоить, пересыпая дольками чеснока, и залить кипящим рассолом (из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды с уксусом) так, чтобы овощи были покрыты жидкостью. Уксус можно не добавлять. Оставить капусту на 2–3 дня при комнатной температуре, после чего она готова к употреблению. Капусту по-грузински можно подавать и как салат, и как гарнир к мясу. Длительному хранению не подлежит.

Консервированная брюссельская капуста «Принцесса»

Кочанчики свежей брюссельской капусты, вода, соль.

Кочанчики свежей капусты промыть, отварить до полной готовности, положить в подготовленные банки, залить профильтрованным кипящим рассолом (1 ст. ложка соли на 1 л воды), прикрыть стерильными крышками, опустить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать 20–25 минут. Хранить капусту в холодильнике или холодном погребе!

Брюссельскую капусту можно использовать как для заправки супов, так и в качестве гарнира.

Консервированная краснокочанная капуста «Красота»

Краснокочанная капуста, свекла, горсть очищенного чеснока, 1,5–2,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, черный перец горошком, 1 бутон гвоздики (рецептура из расчета на 1 банку).

Капусту обмыть, нашинковать тончайшей соломкой, опустить в кипящую, слегка подсоленную воду, чтобы не потеряла своей окраски, и варить 2–3 минуты, снять с огня, откинуть на дуршлаг. Свеклу тщательно вымыть щеткой, отварить, залить холодной водой, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить. В стерильные литровые банки положить капусту, 1–2 ст. ложки свеклы, горсть чеснока, сахар, лимонную кислоту и пряности, залить горячим рассолом (1 ст. ложка на 1 л воды). Банки закрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать 15 минут от начала закипания воды в кастрюле. Затем вынуть, закатать, перевернуть вверх дном, укрыть одеялом, оставить

до полного охлаждения, после чего убрать в кладовку. Можно подавать как гарнир к мясу, как салат, приправив растительным маслом. Можно использовать для борща.

Консервированная диетическая цветная капуста

Для консервирования используют крепкие белоснежные кочешки цветной капусты в требуемом количестве.

Заливка: на 1 л воды 1 ст. ложка соли.

Сначала разделить капусту на мелкие соцветия, опустить на 20–30 минут в подсоленную воду, затем тщательно промыть и отварить в несоленой воде до полной готовности. Разложить в подготовленные литровые банки, залить кипящим профильтрованным рассолом, закрыть стерильными крышками, опустить в кастрюлю с кипящей водой и стерилизовать 25 минут от начала кипения воды в кастрюле, после чего банки закатать, перевернуть вверх дном, укутать одеялом и оставить до полного остывания. Хранить консервированную капусту в холодильнике! Заготовленную таким образом капусту можно использовать для первых и вторых блюд. Цветная капуста — диетический продукт. Ее охотно едят и взрослые, и дети.

РЕЦЕПТЫ ПЕРВЫХ БЛЮД

Общая информация о приготовлении щей

Готовят щи из свежей капусты повсеместно, но более распространены они в центральных и южных районах страны. Это блюдо отличается нежным вкусом, тонким ароматом, и поэтому добавлять при его приготовлении томат, специи и мучную пассеровку не следует. В южных районах страны в конце варки

принято добавлять в щи из свежей капусты дольки помидоров.

Варят щи из свежей капусты с картофелем и без него. Как и при варке всех видов супов, овощи закладывают в кипящий бульон в такой последовательности, чтобы они были готовы одновременно. При закладке овощей в кипящий бульон сразу разрушаются ферменты, окисляющие витамин С, и он сохраняется лучше. Срок варки картофеля зависит от многих причин: сорта картофеля, степени его зрелости, жесткости воды и др. Размягчение овощей при тепловой обработке обуславливается распадом особого вещества — протопектина, соединяющего отдельные клетки овощной ткани. Распаду протопектина препятствуют соли кальция, которых много в жесткой воде. Поэтому иногда вначале закладывают в бульон капусту, а затем картофель, в некоторых случаях их кладут вместе. При варке многих видов щей из свежей капусты в народной кухне овощи не пассеруют, но лук слегка прогревают с маслом.

Щи из свежей капусты без картофеля

160 г капусты, 20 г моркови, 15 г репы, 5 г петрушки, 20 г лука, 40 г помидоров, 10 г жира, 10 г сметаны, зелень.

Морковь, репу, петрушку и лук нарезать дольками, пассеровать с жиром. Капусту нарезать квадратиками. Если капуста и репа сильно горчат, то ошпарить их кипятком и откинуть на сито.

В кипящий бульон или воду положить капусту, дать закипеть, положить пассерованные овощи, соль и варить до готовности. В конце варки добавить «букет» пряностей (стебли укропа, петрушки и т. п.). Можно добавить помидоры, нарезанные дольками.

Капуста должна размягчиться, но сохранить упругость.

Подают щи со сметаной и зеленью. Их можно варить на мясном бульоне и подавать с мясом.

Щи из свежей капусты с картофелем

120 г капусты, 60 г картофеля, остальные продукты, как для щей без картофеля.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель, довести до кипения и далее варить так, как описано в предыдущей рецептуре. Молодой картофель положить вместе с капустой.

Щи ленивые без картофеля

100 г мяса с костями, 160 г капусты, 20 г моркови, 5 г сельдерея, 10 г репы или брюквы, 20 г репчатого лука, 5 г муки, 10 г жира, 10 г сметаны.

Называют эти щи «ленивыми» потому, что капусту для них нарезают крупно, а коренья не пассеруют. Если их варят с мясом, то вначале варят бульон, мясо вынимают, нарезают кусками и кладут в тарелку перед подачей на стол.

Лук нашинковать, слегка пассеровать на масле в глубоком сотейнике, добавить к нему капусту, нарезанную крупными кусками, подлить немного бульона и припустить, закрыв крышкой (при слабом кипении). Когда капуста дойдет до полуготовности, туда же положить нарезанные репу, морковь, сельдерей и тушить почти до готовности. Во время тушения капусты можно добавить помидоры. Затем овощи переложить в котел, добавить бульон или воду, разведенную мучную пассеровку и довести до кипения.

Отдельно подать сметану и зелень. Сметану можно прокипятить в щах.

Щи ленивые с картофелем

120 г капусты, 60 г картофеля, 15 г репы, 20 г моркови, 5 г петрушки или сельдерея, 20 г репчатого лука, 40 г помидоров, 10 г жира, 10 г сметаны.

В кипящий подсоленный бульон положить крупно нарезанную капусту, затем нарезанный картофель или целые мелкие клубни (молодой картофель кладут одновременно с капустой), довести до кипения и добавить коренья и пассерованный лук, который тоже крупно нарезают.

Перед концом варки положить «букет» пряностей. Готовые щи заправить мятым картофелем.

Щи из свежей капусты с перловой крупой

120 г капусты, крупа, остальные продукты, как для щей свежих обычных.

Варить щи, как обычно, но за 15 минут до конца варки добавить распаренную почти до готовности перловую крупу.

Щи из квашеной капусты

125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томата-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

Капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Можно всю капусту нарубить сечкой в деревянной чашке. Морковь, репу, брюкву, лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая. После этого к кореньям добавить томат и еще раз обжарить все вместе.

Можно готовить щи и без томата. Квашеную капусту положить в кастрюлю или котел, добавить растительное масло, тушить около часа, добавить коренья,

обжаренные с томатом, и вновь тушить все вместе еще около получаса.

Муку прогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести водой, добавить в щи, заправить их толченым чесноком и кипятить 5–7 минут.

При подаче щи посыпать зеленью. Можно заправить маковым молочком, для чего мак залить небольшим количеством горячей воды, дать набухнуть, затем растолочь, развести теплой водой, перемешать и отжать. Полученным молочком можно заправить щи, а выжимки использовать для приготовления мучных изделий с маком. Маковое молочко богато солями кальция.

Щи из квашеной капусты с мясом

125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томата-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла, 57 г мяса, 150 г костей, 10 г животного жира.

Мясо используют обычно жирное: говяжью грудинку, свинину и др.

Готовить щи, как указано выше, но на мясном бульоне. Бульон сварить из костей, а затем в нем же сварить мясо до полуготовности и доваривать его в щах.

Можно заправить щи чесноком.

Подают эти щи с гречневой кашей, зеленью, сметаной.

Щи из квашеной капусты с рыбой

60 г рыбы, 125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томата-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

Варить, как обычно, но на рыбном бульоне, используя растительный жир.

Рыбу разделать на филе без костей, разрезать на куски, припустить. Отвар из рыбы влить в щи. Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности.

Подают эти щи с зеленью, без сметаны, с расстегаями из рыбы.

Щи из квашеной капусты с головизной

150 г голов осетровых рыб, 125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томата-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

Головы осетровых рыб обмыть, удалить глаза и жабры. Разрубить вдоль, а крупные — еще и поперек, положить в котел, залить рыбным бульоном и варить 1–1,5 часа. Затем вынуть, отделить мякоть, а хрящи продолжать варить (панцирь выбросить). Сваренные хрящи нарезать и хранить до подачи в холодной воде.

Щи варить, как обычно. Мякоть, снятую с голов, хрящи положить в горшок, залить щами, добавить специи и довести до кипения.

Щи из квашеной капусты с грибами

10 г сушеных грибов, 125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томата-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

Варить, как обычные щи, но на грибном бульоне с овощами, пассерованными в растительном масле. Вареные грибы нашинковать, слегка обжарить с луком и, положив в щи, кипятить 5–10 минут.

Щи из квашеной капусты с картофелем

125 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 1 г чеснока, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томат-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

В бульон положить очищенный картофель (целые мелкие клубни или нарезать), через 10–15 минут после закипания добавить тушеную капусту и варить щи, как обычно.

В конце варки положить специи, рубленый чеснок.

Щи из квашеной капусты с гречневой кашей

30 г крупы для гречневой каши, 125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 10 г томат-пасты, 5 г муки, 10 г растительного масла.

Варить обычные щи и отдельно подать к ним гречневую кашу.

Щи сборные (петровские)

150 г мясного набора, остальные продукты, как для щей мясных (кроме мяса).

Готовить, как обычные щи, на мясном бульоне, но при варке бульона добавить кости от копченостей. В этом же бульоне сварить ветчину, мясо, курицу. В глиняный горшок положить мясной набор: нарезанные ломтиками отварное мясо, курицу, ветчину, залить щами, довести до кипения и подать с зеленью, сметаной, ватрушками.

В настоящее время, кроме перечисленных мясных продуктов, в набор можно включить колбасу и сосиски.

Щи из квашеной капусты с яйцом

0,5 яйца, остальные продукты, как для обычных щей.

Готовить обычные щи из квашеной капусты, а при подаче положить половинку сваренного вкрутую яйца.

Щи кислые летние

200 г свежей капусты, 400 г кваса, остальные продукты, как для обычных щей.

Летом готовят щи кислые с уксусом или квасом. Для этого свежую капусту разобрать на листья, ошпарить, мелко порубить или пропустить через мясорубку и потушить так же, как квашеную. Затем варить щи, как обычно, но развести тушеную капусту не бульоном, а кислым квасом.

Можно измельченную капусту тушить с уксусом, а затем разводить водой и варить щи.

Щи с ветчиной

50 г ветчины, остальные продукты, как для щей мясных (кроме мяса).

Бульон варить с костями от ветчины и в нем же сварить ветчину, снятую с кости. В глиняный горшок положить ломтики ветчины, полоски кожи, залить щами, довести до кипения и подать с зеленью и сметаной.

Щи суточные

100 г ветчинных костей, 100 г говяжьей грудинки с костями, 125 г квашеной капусты, 20 г моркови, 20 г репы, 20 г брюквы, 5 г петрушки, 20 г лука, 20 г томата-пюре (не обязательно), 5 г муки (не обязательно), 15 г жира, соль и специи по вкусу.

Для подачи: 25 г сметаны, 100 г гречневой каши.

Для запекания: 50 г теста, 0,1 яйца.

Существует несколько способов приготовления этого блюда.

Первый способ. Ветчинные кости разрубить, залить холодной водой и варить около часа. Затем в бульон положить жирное мясо (говяжью грудинку с реберными костями) и варить почти до готовности. Мясо вынуть, удалить из него кости и нарезать кусками.

Квашеную капусту мелко порубить, добавить жир и тушить 2–3 часа.

Часто готовят щи с томатом. Для этого половину томата положить в тушеную капусту и тушить все вместе еще 1–2 часа. Морковь, репу, лук нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить (пассеровать с жиром), добавить оставшийся томат и обжарить до готовности.

В кипящий бульон положить тушеную капусту, обжаренные коренья с томатом и варить около часа. В глиняный горшок положить куски мяса, лавровый лист, перец, рубленый чеснок и довести до кипения. Отдельно подать сметану, зелень, гречневую кашу или кулебяку с гречневой кашей и печенкой.

Второй способ. Приготовить щи суточные, как описано выше. Горшок со щами покрыть куском раскатанного пресного сдобного или слоеного теста, смазать его яйцом и запечь в духовке. Отдельно подать сметану, зелень и гречневую кашу.

Третий способ. Капусту тушить 1–2 часа, добавить пассерованные коренья, положить в бульон и варить около 0,5 часа. Чугун со щами вынести на холод и дать им замерзнуть. На другой день дать щам оттаять, положить в них кусок грудинки с костями, варить ее до готовности, вынуть и нарезать кусками.

В тарелки кладут куски мяса, рубленый чеснок и заливают щами.

РЕЦЕПТЫ ВТОРЫХ БЛЮД

Капустные голубцы с грибами и яйцами

150 г капусты, 15 г растительного масла, 10 г зелени, 5 г зеленого лука, 0,5 яйца, сахар, соль.

Отварить капусту, нашинковать лук и поджарить его в масле, добавить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут.

Краснокочанная тушеная капуста

1 средний кочан капусты (1,2–1,5 кг), 500 г яблок, очищенных от сердцевин и нарезанных тонкими дольками, 500 г нарезанного кольцами лука, 6–8 копченых (охотничьих) сосисок либо 400 г ветчины или копченой свиной грудинки, 0,5 стакана красного вина, 0,25 стакана 3%-ного уксуса, 4 ложки сахара, 3 ст. ложки мелко порубленной зелени петрушки, 2 сладких красных перца, 1 раздавленный зубчик чеснока, 1 ч. ложка сушеной апельсиновой цедры, 2 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки свежемолотого душистого перца, щепотка мускатного ореха.

Кочан капусты очистить, нарезать соломкой и положить тонким слоем в керамическую посуду. Сверху положить слой лука, затем яблок и красного перца. Посыпать солью, перцем, сахаром, мускатным орехом, апельсиновой цедрой, петрушкой и сельдереем. Положить снова слой капусты, затем лука и яблок с перцем — снова посыпать солью, перцем и сахаром, мускатным орехом, апельсиновой цедрой, петрушкой и сельдереем. Затем положить третий слой капусты и т. д.

Залить вином и уксусом и поставить на очень слабый огонь на 3–4 часа. Изредка размешивать. За 20 минут до подачи к столу положить в капусту сосиски (или ветчину, грудинку). Для повышения калорийности можно вместе с капустой положить нарезанное кусочками сало, шпик и ветчинные кости, которые перед подачей к столу вынуть.

Фаршированная капуста

1 средний кочан капусты (1,2–1,5 кг), 120 г мяса, 60 г ветчины или копченой свиной грудинки, 3–4 сладких красных перца, 12 маслин, 15 г сухих грибов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ч. ложки соли, щепотка молотого черного перца, мускатного ореха и майорана, 1 лавровый лист, 1 яйцо.

Мясо, ветчину или копченую грудинку, 1 перец (без зерен и внутренних перегородок), маслины, чеснок провернуть через мясорубку, посолить по вкусу, положить перец, мускатный орех, майоран, вылить яйцо. Сухие грибы положить в теплую воду на 10 минут.

Кочан капусты очистить и положить в присоленную кипящую воду на 5 минут. Вынуть, дать воде стечь. Листья по одному отогнуть от кочерыжки вниз (кроме верхних листьев), переложить их фаршем и аккуратно прижать так, чтобы форма кочана сохранилась. Перевязать кочан ленточками из марли и поместить его в глубокую кастрюлю такого диаметра, чтобы кочан был чуть меньше ее. Оставшийся перец и размоченные грибы тонко нарезать и положить в кастрюлю вместе с кочаном, влить 2–3 половника отвара, в котором варилась капуста (или мясного бульона), закрыть пергаментом и затем крышкой и поставить в предварительно довольно хорошо нагретую

(до 160 °С) духовку на 3 часа. За 20–30 минут до подачи к столу в кастрюлю можно положить сосиски.

Лучше всего к капусте подавать обжаренный в масле или жире хлеб.

Зеленая тушеная капуста

500 г капусты, 40 г лука, 150 г сосисок или варено-копченой колбасы, соль и специи по вкусу.

В капусту добавить мелко нарезанный поджаренный в жире лук, сосиски или вареную колбасу, соль и специи, и все это тушить до тех пор, пока капуста не станет мягкой, затем заправить поджаренной мукой. Молодые листья можно использовать для приготовления голубцов.

Шницель из савойской капусты

Из кочана вырезать кочерыгу, а листья обдать крутым кипятком или слегка отварить в подсоленной воде. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на сливочном масле. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

Савойская капуста со сливками

Кочан отварить в подсоленной воде, разрезать на четыре части, каждую из которых смочить во взбитых яйцах и обвалять в молотых сухарях. Плотно уложить в сотейник, залить сливками и запечь в духовом шкафу.

Капустные котлеты

На 1 кг капусты — 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

Капусту нашинковать мелко, влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности (30–40 минут). В готовую капусту постепенно добавлять манную крупу, непрерывно помешивая и продолжая тушить еще 5–10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, добавить яичные желтки, соль, хорошо перемешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, вымочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подают с молочным или сметанным соусом.

Капустные оладьи

На 200 г капусты — 0,5 яйца, 1 ч. ложку сухарей, 2 ч. ложки масла, 1 ст. ложку сметаны, 0,25 стакана молока.

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке (0,25 стакана), пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть в форме оладьев на раскаленную, смазанную маслом сковородку.

Белокочанная капуста, запеченная с сыром

2 кг белокочанной капусты, 2 стакана кипятка, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки мелко нарубленного лука, 3 ст. ложки пшеничной муки, щепотка мускатного ореха, 2 ч. ложки соли, щепотка свежемолотого душистого перца, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан натертого швейцарского сыра, 3 ст. ложки панировочных сухарей.

Капусту порубить, положить в кипяток и варить 10 минут. Откинуть на сито.

Одновременно растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем в течение 5 минут лук. Положить муку, мускатный орех, соль и перец. Хорошо размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно размешивая до тех пор, пока не закипит. Положить лавровый лист и варить на слабом огне 20 минут. Вынуть лавровый лист и добавить 0,75 стакана сыра. Смешать с капустой, посолить по вкусу и выложить в высокий противень. Сверху посыпать оставшимся сыром, смешанным с панировочными сухарями, и поставить противень в предварительно сильно нагретую до 210 °С духовку на 15 минут или держать там до тех пор, пока капуста сверху слегка не зарумянится.

Цветная капуста, запеченная в молоке

1 кг цветной капусты без листьев, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1,5 ч. ложки соли, щепотка перца, 1 стакан молока, 5 яиц.

Цветную капусту отварить в соленой воде, чтобы она была мягкой. Откинуть на сито и протереть.

Сливочное масло растопить в кастрюле, слегка обжарить в нем муку, положить соль и перец. Хорошо размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, размешивая, пока не закипит. Убавить огонь до слабого и кипятить 5 минут. Снять с огня.

Яйца слегка взбить и вылить тоненькой струйкой в кастрюлю, непрерывно размешивая, чтобы не допустить свертывания. Положить в кастрюлю протертую цветную капусту и посолить по вкусу. Смазать маслом глубокую сковороду, выложить в нее из кастрюли цветную капусту. Сковороду поставить на противень, налить в противень на 5 см кипятку и поместить

в предварительно хорошо нагретую до 190 °С духовку на 45 минут или держать там до тех пор, пока пюре сверху не зарумянится.

Капуста, тушенная в сметане

800 г капусты, 1 редька, 2–3 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 стакана бульона или воды, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, положить на 15–20 минут в подсоленный кипяток, затем охладить. Редьку нарезать мелкой соломкой. Лук мелко нарубить и слегка обжарить на сливочном масле.

Все смешать, залить водой или бульоном, посолить, потушить до мягкости на слабом огне. Блюдо залить сметаной и подать к столу. Капуста с редькой, приготовленная таким способом, прекрасно подойдет к сосискам.

Вареники с капустой (вариант 1)

4 луковицы, 800 г квашеной капусты, 3 стакана муки, 2 яйца, перец, соль, растительное масло, грецкие орехи, тесто.

Нашинковать капусту и сварить до мягкости, остудить. Мелко нарезать лук и пожарить в растительном масле, перемешать с капустой, перцем, солью и измельченными грецкими орехами, снова немного пожарить. Замесить и раскатать тесто, разложить начинку и сформовать вареники. Отварить и подавать к столу с маслом, луковым соусом или сладким лечо.

Вареники с капустой (вариант 2)

2 маленькие луковицы, 2 стакана муки, 0,5 стакана соленой воды, 1 кг квашеной капусты.

Квашеную капусту нарубить и потушить с мелко нарезанным луком в растительном масле. Добавить немного сливочного масла. Тесто для вареников раскатать тонким слоем, разложить фарш. Сварить вареники в соленой кипящей воде. Вынимать их сразу же, как только всплывут. Подавать с растительным или сливочным маслом.

Вареники с капустой (вариант 3)

1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 0,5 кг кислой капусты, 3 средние картофелины, 4–5 сушеных грибов, сливочное и подсолнечное масло, перец, соль по вкусу, веточки укропа.

Грибы замочить на несколько часов. Кислую капусту промыть, мелко нарезать и потушить в подсолнечном масле. Картофель отварить, пропустить через мясорубку. Грибы также отварить и пропустить через мясорубку. Лук с чесноком, мелко нарезанные, обжарить в сливочном масле. Картофель отварить, пропустить через мясорубку. Все перемешать, добавить мелко нарезанный укроп, перец, соль и хорошо перемешать. Готовые вареники подержать в холоде 1,5 часа, потом отварить.

ВЫПЕЧКА С КАПУСТОЙ

Ушки из кислой капусты с грибами

100 г кислой капусты, 200 г свежих или 100 г сушеных грибов, 5 луковиц, 100 г русского масла или 200 г сметаны.

Для теста: 3 стакана муки, 4 яйца.

Кислую капусту хорошо отжать, смешать с рублеными луковицами и хорошо поджарить в масле,

добавив масло и сметану. Отдельно сваренные грибы добавить к капусте и еще прожарить. Эту начинку использовать для ушек.

Приготовить крутое тесто из муки и яиц, хорошо размешать и тонко раскатать, нарезать на равные квадратики, примерно 2×2 см каждый, и на эти квадратики положить понемногу капустной начинки. Далее взять два противоположных угла, свести вместе так, чтобы образовалась форма в виде маленькой косынки, кругом хорошо защипнуть и оставшиеся два угла соединить также между собой, придавая вид уха. Затем опустить их в суп и кипятить; когда ушки в супе всплывут — сейчас же подать на стол.

Ушки из свежей капусты

5 яиц, 5 луковиц, 200 г капусты.

Делаются, как ушки из кислой капусты, но прибавляют еще рубленые крутые яйца. Капусту свежую порубить, посолить. Когда она даст сок, хорошо отжать и только тогда поджарить в масле с луком.

Тесто приготовить, как рассказано в предыдущем рецепте.

Пирог или пирожки со свежей капустой (вариант 1)

Тесто дрожжевое: 1 кг.

Для начинки: *маленький белый крепкий кочешок капусты, 3 яйца, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Для смазывания: *1 яичный желток.*

Капусту нашинковать, опустить в кипящую несоленую воду, проварить 5–7 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Охладив, смешать с рублеными яйцами, приправить солью по вкусу.

Тесто раскатать в виде прямоугольника слоем 0,7–0,8 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить, положить ровным слоем начинку, поверх начинки положить тонкие пластинки охлажденного сливочного масла (при выпечке оно растает и равномерно пропитает начинку). Закрыть слоем теста, аккуратно защипнуть шов, подогнуть вниз. Поверхность пирога наколоть вилкой, смазать желтком, нанести рисунок из веточек, листиков и цветков, их также смазать желтком.

Выпекать при температуре 180–200 °С до зарумянивания.

Подавать пирог или пирожки как закуску к бульону, супам, чаю.

Пирог или пирожки со свежей капустой (вариант 2)

Для теста: 1,2 кг пшеничной муки высшего сорта, 50 г свежих дрожжей, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка сахара.

Для начинки: 1 кг свежей капусты, 5 головок репчатого лука, 200 г сливочного масла, 5 яиц, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, бульон.

Для смазывания: 1 яичный желток.

Для посыпки: 2 ст. ложки молотых сухарей.

Масло растопить, добавить молоко, соль, взбитые яйца, дрожжи, разведенные в молоке с добавлением сахара, муку и замесить тесто. Дать тесту подойти, дважды сделать обминку, после чего использовать для формирования пирога.

Свежую капусту нашинковать, посолить, перетереть руками, оставить постоять, чтобы капуста выпустила сок. Затем сок отжать, капусту обжарить в сливочном масле с добавлением мелко нарезанного

репчатого лука, дать начинке упреть и слегка поддурмяниться, прибавив немного мясного бульона и приправив сахаром, солью, перцем.

На раскатанное тесто уложить ровным слоем капустную начинку, поверх которой положить кружочки сваренного вкрутую яйца, покрыть верхним слоем теста, защипнуть края, наколоть поверхность пирога вилкой и смазать желтком, посыпать панировочными сухарями, дать время для расстойки.

Из теста и начинки можно формировать и маленькие пирожки величиной с грецкий орех.

Выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Пирог или пирожки с капустой подавать к мясному бульону, чаю.

Пирог с квашеной капустой и грибами

Тесто дрожжевое — 1 кг.

Для начинки: 600–700 г квашеной капусты, 40 г сушеных грибов, 5 головок репчатого лука, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Для жаренья: растительное масло.

Для смазывания: 1 яйцо.

Для посыпки: 2 ст. ложки молотых сухарей.

Капусту порубить в деревянной миске, обжарить в растительном масле, соединить с отдельно обжаренным мелко нарубленным репчатым луком и отваренными мелко нарезанными и обжаренными в растительном масле сушеными грибами. Начинку приправить сахаром, солью, перцем, перемешать и использовать для пирога.

Тесто раскатать, перенести на скалке на противень, разровнять, положить ровным слоем начинку, покрыть крышкой из теста, защипнуть края, наколоть

вилкой поверхность пирога, смазать яйцом, посыпать сухарями, дать время для расстойки, испечь при температуре 180 °С до готовности.

Пирог с квашеной капустой и грибами имеет очень пикантный оригинальный вкус.

Его можно подать в качестве закуски к водке, пиву. Необыкновенно вкусен пирог с чашкой горячего крепкого сладкого ароматного чая.

Пирог с квашеной капустой, луком и яйцом

Тесто дрожжевое: 1 кг.

Для начинки: 700–800 г квашеной капусты, 5 головок репчатого лука, 5 яиц, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

Для жаренья: растительное масло.

Для смазывания: 1 яйцо.

Квашеную капусту порубить сечкой в деревянной миске, обжарить в растительном масле, соединить с отдельно обжаренным нашинкованным репчатым луком, приправить сахаром, солью, перцем, перемешать.

Тесто раскатать, перенести на противень, разровнять, положить ровным слоем капустную начинку, поверх начинки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, затем покрыть слоем теста, защипнуть края, наколоть поверхность пирога вилкой, смазать яйцом, дать 10–15 минут для расстойки.

Из этого теста и начинки можно приготовить маленькие закусочные пирожки.

Выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Подавать пирог горячим как закуску, а также к мясному бульону, крепкому сладкому чаю.

Пирог с квашеной капустой и сельдью (гужбанский)

Гужбанский пирог выпекали в далеком прошлом в трактирах для ломовых извозчиков. Изготавливали его из кислого ржаного теста или дрожжевого теста из пшеничной муки низших сортов.

Начинкой для пирога служит квашеная капуста с сельдью и луком, обжаренными в растительном масле. Пирог имеет интересный оригинальный вкус и, хотя является предельно простым, не лишен своей индивидуальности.

Для начинки: *1 кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 соленая сельдь (не маринованная, не в соусе!)*.

Для жаренья: *растительное масло.*

Замесить дрожжевое тесто, поставить для брожения в теплое место. Когда тесто поднимется, сделать обминку, которую надо повторить дважды. Затем использовать тесто для раскатки и формования.

Капусту перебрать, промыть, положить в кастрюлю, обдать кипятком, воду слить, отжать, порубить сечкой в деревянной миске или корытце, обжарить в растительном масле.

Луковицу среднего размера очистить, вымыть, мелко порубить, обжарить в растительном масле.

Сельдь вымочить в воде в течение 1,5 часа, часто меняя воду. Воду слить, сельдь обсушить, очистить, выпотрошить, отделить филе от костей. На горячую сковороду налить масло, положить филе сельди и не более 1 минуты прогреть с обеих сторон, чтобы сельдь была нежней. Затем порубить сельдь сечкой, смешать с нарубленными и обжаренными капустой и луком. Фарш готов, его можно использовать для гужбанского пирога.

Тесто раскатать, перенести на скалке на противень, смазанный маслом, ровным слоем положить начинку, закрыть тестом, аккуратно защипнуть шов, наколоть поверхность и бока пирога вилкой.

Выпекать пирог при температуре 180–200 °С до зарумянивания.

После выпечки пирог надо смазать растительным маслом, нарезать на куски и сразу же подавать к столу. Едят гужбанский пирог горячим.

Глава 6

ВЫРАЩИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Белокочанную капусту обычно выращивают рассадным способом, и лишь в некоторых южных районах и на Дальнем Востоке семена сеют непосредственно в грунт. И если вы хотите получить на приусадебном участке ранние кочаны, подберите заблаговременно скороспелый хороший сорт и позаботьтесь о выгонке рассады. От правильного и своевременного ее выращивания зависят величина урожая и сроки получения продукции.

Обычно семена ранних сортов капусты высевают за 45–60 дней до высадки рассады в поле. Исходя из этого, устанавливают для каждой местности сроки сева. В центральных районах России эти сроки ограничиваются концом февраля — серединой марта, на юге — раньше. Посевы проводят в парниках или пленочных теплицах (на стеллажи или в посевные ящики) в плодородную землю, составленную из дерновой почвы с добавкой хорошо разложившегося навоза (перегной) или торфонавозного компоста.

Семена лучше всего высевать рядками на расстоянии 4–5 см между ними, что позволяет впоследствии проводить ручное рыхление междурядий. На 1 кв. м расходуется 10–12 г семян. Поверхность почвы следует посыпать древесной золой, чтобы предупредить

заражение растений черной ножкой. Влажность почвы и воздуха регулируют поливом и систематическим проветриванием.

Очень важно вовремя провести пикировку (от французского «пикет» — «колышек») — пересадку под колышек сеянцев, не допустить перерастания рассады. Здоровые сеянцы пикируют в торфоперегнойные горшочки. Сеянцы для пикировки выбирают из почвы осторожно, а не выдергивают, иначе можно оборвать корешки. Для получения самого раннего урожая кочанов выращивают рассаду с 7–8 листочками. Во время выгонки рассады в теплице поддерживают температуру 12–18 °С днем и 8–10 °С ночью. Чтобы рассада на вытянулась, в первые 3–5 дней после появления всходов температуру снижают до 6–8 °С.

Рассада к моменту высадки ее в грунт не должна быть переросшей и вытянутой. Такие растения плохо и долго приживаются и менее устойчивы к заморозкам.

Если рассада растет медленно, ее подкармливают азотными, фосфорными и калийными удобрениями, раствором навозной жижи. При высадке в грунт растения слегка окучивают, в сухую погоду поливают. На один гектар высаживают 20–40 тысяч штук рассады. За капустой тщательно ухаживают: рыхлят междурядья, поливают, подкармливают, уничтожают сорняки, ведут борьбу с насекомыми-вредителями и болезнями.

Несколько слов о краснокочанной капусте — родной сестре белокочанной. Она образует красно-фиолетовые очень плотные, тяжелые кочаны и по своей питательности и содержанию витамина С превосходит белокочанную сестру. К тому же краснокочанная

капуста более холодостойка, меньше повреждается насекомыми и прекрасно хранится. Ее потребляют преимущественно свежей или маринованной как закуску или гарнир.

Возделывают краснокочанную капусту так же, как среднеспелые и позднеспелые сорта белокочанной, но на каждом гектаре размещают больше растений. Лучшими сортами краснокочанной капусты считают Каменную головку, Михневскую и Гако. Их выращивают во многих районах страны.

Хранят выращенные кочаны в подвалах или хранилищах при температуре от -1 до $+1$ °С и влажности воздуха 90–95%. Укладывают их на стеллажи или на пол кочерыгами вниз. Хорошо сохраняются связанные попарно и подвешенные на жердях кочаны. Для лучшего хранения перед укладкой их рекомендуется опудрить мелом.

Свежая белокочанная капуста также хорошо сохраняется в домашних условиях, если осенью, перед заморозками, кочаны вырвать с корнями, удалить верхние зеленые листья и подсушить, подвесив их на несколько дней на сквозняке. Затем, связанные по два, кочаны подвешивают в подвале, погребе или другом прохладном месте к потолку, где они хорошо сохраняются до весны. Можно хранить кочаны также в прохладном месте на решетках, полках. Зимой время от времени осматривайте капусту и отрывайте загнившие листья.

На юге, где теплая зима, можно хранить капусту в земле, закопав кочаны кочерыжками вверх в канаву и засыпав тонким слоем земли (10 см). Когда наступят холода, подсыпьте еще земли (до 30 см). Капуста останется белой, сочной и вкусной.

Как обыкновенную, так и цветную капусту для хранения можно перевязать за кочерыжки и подвесить в сухом подвале под потолок. Кочаны надо выбирать тугие, не тронутые морозом, причем необходимо вешать так, чтобы кочан не касался другого кочана.

Глава 7

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Те читатели, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 года, могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще многого не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»). С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь, не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделано для увеличения объема книг. Я действительно считаю важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать,

ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. автора*) понадобилось новое издание моих «Этюд о природе человека» и этих «Этюд оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных

любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание, и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1–2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20–25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавлилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной

мечниковской простоквашей. Профессор же Богомолец, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или

теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем, правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело по-середине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно

изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 1

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ

СОВМЕСТИМЫЕ

НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Особенно в данной схеме я бы выделил овощи, особенно ботву, листья выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в верхках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5–1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мед.

Примерное соотношение продуктов в рационе должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%; растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, то есть 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и с большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами

и щелочными (табл. 2), в обобщенном виде. Каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо.

Таблица 2

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже... ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Ранее говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Евгением Алексеевичем Лаппо, по образованию агрономом, возглавляющим центр «Долголетие» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в моче, слюне, поту даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, моче — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое

голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Проведенными исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет рН среды организма снижается на 0,1 единицы (в моче, слюне, выдыхаемом воздухе, поте; в крови же он, как ни один другой показатель, должен быть постоянным ($7,4 \pm 0,15$)). Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

Итак, при значении рН урины, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшение самочувствия, усталость; при 6,0–6,5 — начинает обращаться к врачу; при 6,0 и ниже проявляются, а при 5,4–5,5 наступают необратимые изменения и смерть. После каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), рН среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6,0, но учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, благодаря системе контроля и регуляторных механизмов эта величина выравнивается до нормальных значений. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и в какой-то момент уровень рН становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

Вот почему к схеме раздельного питания необходимо добавить существенную поправку: после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях,

болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо не содержит так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует

много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натошак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым в действительности можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевой пузырь);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;

- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, миастения, трофические язвы, тромбофлебит;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4–5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупички крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10–15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой в организме, увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым, устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду), она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном

организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г (0,5 ч. ложки). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поест пройдет на 30–50 минут. Желанием поест и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поест. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, **как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе**, которым страдала более 17 лет.

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнорействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года, я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузырь отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Нумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила

миокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада».

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и

самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют

следующие признаки: **нарушение работы желудочно-кишечного тракта** (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), **нарушение обменных процессов** (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), **различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти** и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканную структуру (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

И первое средство уменьшения зашлакованности организма — это вода. Вода — это не просто жидкость, это продукт питания, без которого наша жизнь невозможна. Именно вода, а не чай, кофе, минеральные воды, не говоря уже о разных пепси- и кока-коле. Самое большое внимание на пути к восстановлению здоровья надо обратить на потребление воды. Сегодня уже доказано, но мало кому известно (особенно врачам), что:

- недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;
- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 литра (не считая первых блюд, соков, овощей);
- катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;

- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образуемых в кишечнике в результате метаболических процессов;

- чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу;

- если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды, и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограмм веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой;

- головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;

- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;

- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;

- нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая

еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межклеточном пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Вода как электролит способствует очистке организма от шлаков, клеточных мембран, особенно головного мозга, растворению мочекислых образований. **Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависимым от болезни. Натощак выпиваемая вода — это лучшее противоотечное средство, так такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы, кислотно-щелочное равновесие.**

Воду надо пить за 15–20 минут до еды и после через 1,5–2 часа; не меньше 1,5–2 л в сутки.

Если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 л), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Теперь скажу несколько слов о жидкости, которая называется алкоголем. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100–200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления, которые заделываются так называемым *плохим холестерином*, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и

противовоспалительным свойством, регулирует липидный, или жировой, обмен. Кроме того, в красном вине есть два изомера, цис- и транс-ресвератрол (более активным из двух является транс, который более активно действует на гормоны молодости — сиртуины), непосредственно действующие на внутреннюю стенку сосудов — эндотелий. Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — «Трансверод», препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Одним из простых способов очистки крови, лимфы является сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.

Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. Одну дольку чеснока раскрошить, пусть постоит минут 15–20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут. Такой метод дорогого стоит, поэтому попробуйте это поделу недели 3–4, почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия, за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

Существует неплохая очистка сосудов с помощью лаврового листа. Взять 1–2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настой маленькими глотками. Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв 2 недели.

Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от лишнего веса. Имбирный чай с лимоном и немного меда пить

за 30 минут до еды. Только пить его не на ночь, ибо он оказывает тонизирующее действие.

Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микрофлора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотно-щелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализуется стул.

Кефир (натуральный, который немного даже пенится) содержит до 22 полезных микроорганизмов, превращающих молочный сахар в мочевую кислоту, нормализует работу кишечного тракта, укрепляет иммунитет, способствует усвоению кальция, витамина D, содержит аминокислоты, витамины А, D, Е, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.

Полезна также простокваша. На 1 л молока взять 2–3 ст. ложки кефира, и через день готова простокваша, которая обладает теми же свойствами, что и кефир.

Можно воспользоваться следующим рецептом. Вечером 1–2 ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна выпить 1–2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку. Это естественный завтрак и средство, которое, как веник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.

Значительно уменьшит проблемы со здоровьем проросшая пшеница, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, снижающих общий уровень плохого холестерина. Отруби в сочетании с кефиром — полезная пища на ночь, лучше для кишечника не придумаешь.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем смертности или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не вовне, а внутри вас.

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания, и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5–10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть выше. При разбавлении

желудочного сока любой жидкостью, соответственно, уменьшается его концентрация, так же как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Таким образом мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Почему воду и другие жидкости надо пить натощак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной на 1 л требуется до 25–30 ккал энергии, которой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натощак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Вот почему когда вы начнете пить воду, от 1,5 до 2 л натощак, то

во время еды, хорошо пережевывая пищу, активно смачиваете ее слюной, и пить уже не хочется. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.

- Как правило, рекомендуется не смешивать углеводную пищу с белковой.

- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же

шпроты — еще больше. Это все способствует закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Да в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50–60 лет лучше отказаться от животных белков.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак помните, что

газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, да еще с большим количеством растительной, не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Голодание на 1–2 дня уже нормализует рН с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу рН в щелочную сторону.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1–2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2–3 часа, еще по 100–200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического

сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

И хочется еще раз, несколько подробнее, коснуться вопроса влияния соли на организм.

Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: бессолевая диета опасна для жизни. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (натрий хлор) и калий регулируют содержание воды в организме. Натрий хлор поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу натрия хлора.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед

сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немало важно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соленье овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

Мне часто задают вопрос, какую соль лучше класть на язык — ведь сейчас в торговле какой только не найдешь! Тут и экстра, и крупнозернистая, и йодированная. Так вот, лучше всего выбирать морскую неочищенную соль — она содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ, способствует

в организме выработке соляной кислоты, потому что в ней есть хлор, которого нет ни в одном другом продукте.

Важность поддержания физиологического уровня соляной кислоты в организме во многом зависит от приема соли. По мнению ряда ученых (И. Хазен, В. Бутенко, Б. Болотов и др.), именно это составляет основу здоровья и долголетия. С возрастом, и это неизбежный процесс, выработка соляной кислоты в организме снижается, что приводит к избыточному росту патогенной микрофлоры, нарушению обменных процессов и, таким образом, влияет на все органы и системы организма. Соляная кислота — единственная, с помощью содержащегося в соли хлора вырабатываемая организмом, все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма. Проверить, достаточно ли в организме соляной кислоты, а заодно и работу печени можно довольно простым способом: необходимо выпить 0,5 стакана свежевыжатого свекольного сока (предварительно дать ему постоять минут 15–20), и если моча и кал будут окрашены в бурячный цвет, значит необходимо восстанавливать нормальную работу желудка. Наиболее простым и надежным методом восстановления процесса выработки соляной кислоты является использование в пищу зелени (ботвы растений, листьев, обработанных в блендере), по 0,5–1 стакану в день, лучше на ночь. Соляная кислота участвует в разрушении вредных микроорганизмов, попадающих в желудок вместе с пищей, водой, воздухом, — бактерий, паразитов, в том числе гнилостную инвазию, грибки. Кроме того она способствует разъеданию пищевой массы до мелких структур, что способствует лучшей ее переработке и всасыванию полезных веществ. Снижение концентрации соляной кислоты, особенно с возрастом, на 25–30% и

больше, а также употребление воды во время и после еды приводит к неполному расщеплению фрагментов белка и его всасыванию в кровь, что ведет к закислению среды организма, образованию токсинов, кислот и вызывает иммунологические и другие расстройства.

Теперь о количестве. Когда соли много, то увеличивается количество норадреналина, в результате чего уменьшается количество простагландинов, расширяющих сосуды, и при этом натрий подавляет калий, в связи с чем нарушается их равновесие и повышается кровяное давление. Если же соли мало, то увеличивается количество ренина, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, снижается количество инсулина. В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе натрий хлора, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме $\frac{3}{4}$ веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6–8 г. Но это спорная величина.

Сейчас идут эксперименты на случай длительного космического полета, в том числе на Марс. Одна из задач — изучение влияния различных доз (от 6 г до 12 г) соли на организм. Не подумайте, что на столе у «марсонавта» обычная солонка. Соль в специальных продуктах. В одной серии 6 г, в другой — 9 г, в третьей — 12 г. После завершения эксперимента Всемирная организация здравоохранения примет решение, сколько на самом деле человеку нужно потреблять соли в сутки.

Нельзя забывать, что жидкость нашего организма имеет концентрацию натрий хлора 0,9%, и именно такой физиологический раствор вводится больным. Да

и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о Борисе Васильевиче Болотове.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус) ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут,

то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образуемой в результате работы клеток), удаляется до 2–3 л жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наше Министерство здравоохранения превратилось в Министерство здравоохранения, и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье, фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решаема, надо только проявить

желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Завершая разговор о соли, можно подытожить, что называть ее «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки. Вот почему бессолевая диета небезопасна для организма. Чтобы получить минеральные соли, которых много в овощах, надо потратить много энергии, например, чтобы переработать хрен, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей и другие овощи — природные заменители, из которых организм вырабатывает соль.

И еще несколько слов о пиве — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано

большинство роликов про пиво и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащий наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренилнارينгенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс.

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы

все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности и, несмотря на славословие, создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрых связей, сексуальной распущенностью, я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появилось несколько публикаций на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это считается

правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3% — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта,

обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам,

которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать. Воды-то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, а недостаток воды способствует развитию сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней

и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал. Без целевой программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политической строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо не бесконечно менять структуры организаций ведающих здравоохранением, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере

эффекта от соблюдения правил отдельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуются пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, можете не только сохранить здоровье, но и избавиться от многих заболеваний.

Если подвести итог, то правильное питание заключается в следующем.

Одной из причин возникновения заболеваний является узаконенное «сбалансированное» питание, когда белки, углеводы и жиры смешиваются в одном приеме пищи, при этом жидкость употребляется во время и сразу после еды. Это постепенно приводит к нарушению концентрации пищеварительных соков, в результате чего пища не перерабатывается до конца, гниет, бродит и зашлаковывает, закисляет организм. Вот почему больных становится все больше, да еще и считаются они «неизлечимыми». Воды же необходимо пить ежедневно не меньше 1,5, а то и 2 л, причем натощак, иначе организм обезвоживается. И пока вы не наведете порядок в этом сложном, высокотехнологичном организме, в пищеварительной системе, где, кстати, находится до 3/4 элементов иммунной системы (а многие врачи не знают, что нарушения здесь и служат

началом состояний, которые медицина называет «болезнями»), сделать человека здоровым нельзя. Официальная медицина, кроме того, при так называемых болезнях ориентируется на использование химических лекарственных средств, а те, в свою очередь, также вызывают болезни, которые вылечить невозможно, и потому болезнь только загоняется еще глубже, а больной превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

1. Если придерживаться «сбалансированного», то есть смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: первое, второе и третье (жидкость), то после 30, а особенно 40 лет, появляется множество болезней, которые с годами приобретают хронический характер и превращают жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов на 15–20 лет, как заявляет доктор А. Алексеев) и в аптеки. И будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60, не дожив даже до пенсии. Спрашивается, а стоит ли так жить?

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств, то придерживайтесь раздельного питания, при этом в рационе должно быть $3/4$ натуральных растительных продуктов и $1/4$ животного происхождения, а чистой воды нужно пить натошак не меньше 1,5–2 л — за 10–15 минут до еды или через 1–1,5 часа после.

3. Если вы хотите прожить столько, сколько отведено вам Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активность, то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полный отказ от продуктов животного происхождения после

40, а особенно 50 лет (а при наличии любого заболевания и в более раннем возрасте). Белковая пища обеспечивается орехами, ботвой различных растений, грубыми кашами, проросшими зёрнами, морскими продуктами. Конечно, все это на фоне активного образа жизни и движений.

То, с чем вы познакомились в книге, конечно, важно знать, но без активного образа жизни, который создаёт ощущение радости, она будет неполноценной. Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то движение является самой жизнью. Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работа с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять предложенный комплекс не только для пожилых людей, но и для больных комплекс, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Тем, кто хочет действительно быть здоровым, с профилактической целью полезен следующий, не очень трудоемкий ежедневный комплекс физических упражнений.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научитесь сокращать мышцы (напрягая и расслабляя) как всего тела, так и отдельных его частей.

- Растирать все участки тела, до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются органы всего тела.

Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.

- В положении лежа согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ногой массировать согнутую ногу со всех сторон как бы отрывая: подъем стопы, пальцы, боковые стороны, мышцы голени, бедра с одной и другой стороны. То же самое проделать с другой ногой.

Вначале упражнение можно упростить: одна ступня двигается по внутренней стороне полусогнутой другой ноги, колено которой прижато к полу. Происходит и одновременный массаж внутренней стороны ноги, голени и бедра. *Нельзя выполнять при тромбозе, варикозе, трофических язвах!*

Восстанавливая при этом упражнении кровоснабжение нижних конечностей, вы одновременно предупреждаете развитие многих сердечно-сосудистых расстройств и заболеваний суставов.

- Лежа. Соединить стопы и двигать ими к себе — от себя, колени стараться прижимать к полу.

Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупреждаете развитие варикозного расширения вен, трофических расстройств.

- «Ходьба» на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые (могут быть чуть согнуты). Левую часть тела — ногу и ягодицу — приподнять и двинуть вперед, делая при этом поворот головой влево, а прямыми руками — вправо. Затем все повторяется правой частью тела: нога с ягодицей вперед, голова вправо, а взмах влево. Так «идти» 1–2 м вперед, потом назад — сколько хотите раз.

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза

во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагилица, улучшает крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей.

- Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка до 180° при неподвижности таза.

Это упражнение также способствует предупреждению или избавлению от коксартроза.

Необходимо заметить, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Ведь кости и связки не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц, и чем активнее работают мышцы, тем лучше идет кровоснабжение костей и связок. Вот почему необходимо двигаться, независимо от того, сколько вам лет и чем болеете, не говоря уже о болезнях суставов.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического «сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области.

Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох. Чем длительнее вы это будете делать, тем лучше.

- Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете,

не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес.

Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец. Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в той же системе дыхания. Еще в своей кандидатской диссертации я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что в Природе предусмотрен **физиологический тип дыхания**: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а болезни позвоночника: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности, начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как «жидкостный конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонокковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонокковых дисков, а при сидении она уравнивается.

Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонокковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен.

Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами. После сна надо потянуться, напрячь, затем расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще

способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.

Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60% в нижней части тела, тем самым вы избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня. Известный художник Борис Ефимов в свои 107 лет выполнял только это упражнение, но 500 раз и чувствовал себя прекрасно, как и О. Жерлыгина (87 лет), победившая диабет.

Прыжки со скакалкой или без хорошо тренируют мышцы всего тела.

Детям важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см,

надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и работа с эспандером, надо выполнять не меньше одного часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил Н. М. Амосов, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность **капилляров**, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные

исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

* * *

Нет необходимости говорить, что всем, с чем вы познакомились, должна заниматься официальная медицина, которая делать этого не будет из-за того, что надо отказаться от догм, которые довлеют над разумным подходом к причине возникновения болезней и средствам и методам не только избавления от них, но и к их профилактике. Конечно, это возможно только в стране, заинтересованной в сохранении и умножении людского фонда страны, отчего зависит ее процветание, что, к сожалению, в ближайшем будущем не просматривается. Остается только надеяться на самих себя и те рекомендации, с которыми вы познакомились. Помните, что все зависит от вас самих, как вы мыслите, так и живете, чего хотите, того и добьетесь, только для этого надо приложить усилия на пути преодоления трудностей, в чем и заключается истинный смысл нашей жизни. Здоровья вам на этом пути!

*Смысл жизни в том, чтоб смысла жизни не искать,
Когда искать его уж не имеет смысла,
Когда уж начало тебя к земле склоняет
Весом судьбы невидимое коромысло.
Смысл жизни в том, чтобы все вовремя начать,
Чтоб в одночасье от рожденья, от пеленок
Так воспитать, и научить, и показать,
Чтоб свой потенциал раскрыл любой ребенок.
Детей ведь бесталанных не было и нет,
Все дело состоит в системе воспитания,
Чтоб не довели в нем канон, диктат, запрет,
А симбиоз любви, уменья и вниманья.*

*Чтоб каждый человек свой в жизни путь нашел,
Найдя его, чтоб с максимальной жил отдачей,
Чтоб на работу как на праздник шел,
Готовый справиться с поставленной задачей.
Чтоб нужным винтиком был он или винтом
В общественном, национальном механизме,
Чтобы отпал соблазн ввинтиться за бугром,
Прошедшим становленья путь капитализма.
Чтоб каждый мог души, ума потенциал отдать,
Как жертву воскресающей от жизни.
И, отдавая, чтобы сам богаче стал.
Возможно, в этом есть и цель, и смысл жизни.*

И. Бединский



ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева А. М. Бодялкина Т. И. Капуста. — СПб., 1997.
2. Артёмова А. Овощи исцеляющие и омолаживающие. — СПб., 2000.
3. Бексеев Ш. Овощные культуры мира: Энциклопедия огородничества. — СПб., 1998.
4. Виноградов Г. С. Материалы для народного календаря русского старожильного населения Сибири. — Иркутск, 1918.
5. Витамин U (S-метилметионин) — природа, свойства, применение. — М., 1973.
6. Горбунова Т. А. Лечение растениями. — М., 1994.
7. Даников Н. И. Целебная магия овощей. — М., 1997.
8. Доценко В. А. Овощи и плоды в питании и лечении. — СПб., 1993.
9. Йенсен Б. Пища, которая лечит. — М., 1996.
10. Канюк В. М. Диетическое питание. — Кишинев, 1980.
11. Капуста на дачном и приусадебном участке/ Авт.-сост. А. И. Макаревич. — Минск, 1998.
12. Клегер К. Витамины — источник здоровья. — М., 1997.
13. Ковалев Н. И. Русская кулинария. — М., 1982.
14. Коринфский А. Народная Русь. — М., 1901.
15. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. — Минск, 1994.
16. Котельникова М. В. Старинная русская кухня. — М., 2000.
17. Круглый год. Русский земледельческий календарь/ Сост., вступ. статья и примеч. А. Ф. Некрыловой. — М., 1991.
18. Лаптев Ю. П. Растения от А до Я. — М., 1992.
19. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений/Б. М. Коршиков и др.: Под ред. М. И. Борисова, С. Я. Соколова — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск, 1985.

20. Лучшие рецепты овощной кулинарии. — СПб., 2000.
21. Лучшие рецепты первых блюд. — СПб., 2001.
22. Лучшие рецепты семейного стола. — СПб., 2000.
23. Ляховская Л. П. Кулинарные секреты. — Л., 1984.
24. Ляховская Л. П. Пасхальные куличи и другая выпечка. — М., 1999.
25. Мазур О. Капуста против язвенной болезни и других недугов. — СПб., 2001.
26. Микроволновая кулинария. Лучшие рецепты основных блюд. — СПб., 2001.
27. Минеджян Г. З., Минеджян З. Г. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. Книга 2 (Справочное издание). — М., 1994.
28. Миронов В. А. Двенадцать месяцев года. — М., 1991.
29. Николайчук Л. В. Лечение растениями половых расстройств у девочек и женщин. — Минск, 1998.
30. Небесный С. И. Всякому овощу — свое время. — М., 1995.
31. Образцова Л. Ю. Твой дом, твоя семья. — Л., 1986.
32. Овощи — родник здоровья/Сост. В. И. Буренин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Л., 1990.
33. Одо из Мена. О свойствах трав. — М., 1976.
34. Пашина Г. В. Растения и косметика. — Минск, 1993.
35. Поскребышева Г. И. Капустный стол. — М., 2001.
36. Разговор с глазу на глаз: Сборник. — М., 1977.
37. Седир П. Магические растения. — М.—Казань, 1993.
38. Сибирская кухня. — СПб., 2001.
39. Соловых З. Х. Капустные овощи и блюда из них. — М., 1990.
40. Сочный, вкусный лист капустный/Сост. М. Е. Гришина. — М., 1992.
41. Страбон Валафрид. Садик. — М., 1992.
42. Стрижев А. Н. Рассказы об овощах. — 2-е изд., доп. — М., 1985.
43. Стрижев В. Ваш урожайный участок. — М., 1990.
44. Турова А., Сапожникова Э. О пользе белокочанной капусты//Наука и жизнь. — 1986. — № 12.
45. Целительная сила. Квашенная капуста/Авт.-сост. Н. Врублевская. — М., 2000.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ИСТОРИЯ КАПУСТЫ	5
Глава 2. БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ КАПУСТЫ	11
Белокочанная и краснокочанная капуста	12
Цветная капуста	15
Брюссельская капуста	16
Савойская капуста	17
Кольраби	18
Листовая капуста	19
Пекинская капуста	20
Китайская капуста	21
Глава 3. ПОЧЕМУ КАПУСТА ПОЛЕЗНА	22
Глава 4. КАПУСТА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	32
Рецепты лечения	35
Капуста в диетическом питании	48
Глава 5. КАПУСТА В КУЛИНАРИИ	54
Полезные советы по кулинарной переработке капусты	54
Квашение капусты	55
Рецепты салатов и закусок с капустой	61
Рецепты первых блюд	66
Рецепты вторых блюд	75
Выпечка с капустой	81
Глава 6. ВЫРАЩИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ	88
Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	92
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	140
ЛИТЕРАТУРА	157

Неумывакин Иван Павлович

Лад Владимир

КАПУСТА

Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Новая книга профессора И. П. Неумывакина и В. Лада посвящена целительным свойствам капусты, растения, которое истари очень широко используется не только в кулинарии, но и в народной медицине, в том числе для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нормализации обмена веществ, поддержания защитных сил организма на должном уровне. Современная медицина подтверждает лечебные свойства капусты и дает им научное обоснование. О том, как правильно использовать ее целебную силу, рассказывается в книге.