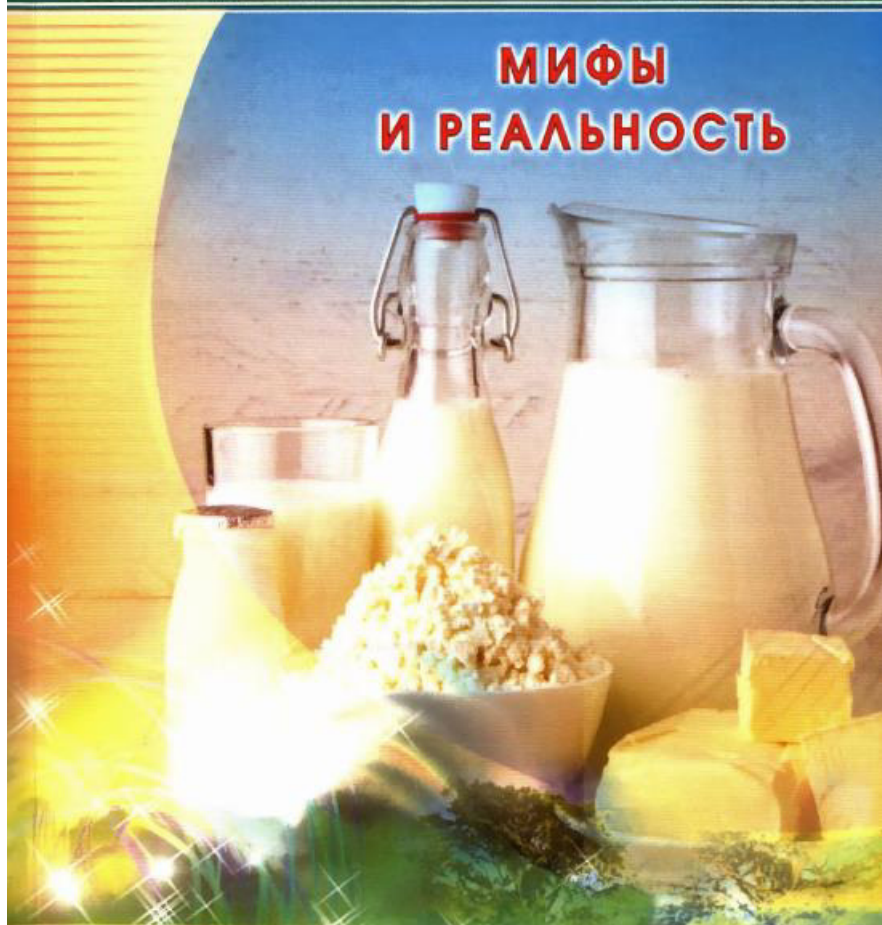


И. П. НЕУМЫВАКИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир • Йогурт • Простокваша • Ацидофилин...

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир • Йогурт • Простокваша • Ацидофилин...

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.

Кисломолочные продукты. *Кефир. Йогурт. Простокваша. Ацидофилин...* Мифы и реальность.

Вопрос о пользе кисломолочных продуктов считается решенным положительно. Они намного полезнее молока. Вот, к примеру, за час молоко усваивается организмом человека лишь на 32%, в то время как кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки — практически полностью.

ВВЕДЕНИЕ

Почему я обратился к этой теме? Почему кисломолочные продукты, а не просто молочные? Да потому, что они полезнее для организма человека и не оказывают негативного действия. «А как же так? — спросите вы. — Ведь все знают, что детеныши животных вскармливаются молоком. И человеческий ребенок должен питаться молоком...» Давайте разбираться... И начнем с цельного молока. Дискуссии об отношении к молоку, «пить — не пить» не прекращаются по сей день...

Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний *Мак Феррин*, например, разносит коровье молоко в пух и прах по той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском. Казеин, содержащийся в молоке женщины, расщепляется с помощью, так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), он исчезает. А вот коровье молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется. Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

Однако многие специалисты официальной медицины по питанию считают весьма полезным коровье молоко,

ссылаясь на то, что предки наши постоянно его употребляли и жили. У меня же взгляд на этот продукт более взвешенный. Молоко является пищей только для детей.

Детям по мере взросления молоко нельзя употреблять, особенно пастеризованное, я не говорю уже при болезнях. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для формирования детского организма. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа. Говорят: а как же кошки? Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5-2 раза дольше. Вот, к примеру, моя кошка молоко не ест, а кефир ест.

К тому же женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина (белка) содержится 0,3-0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3-5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 1-2 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15-20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это — начало указанных выше и других заболеваний.

Кроме того, сегодня молоко не совсем качественный продукт. Дело в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — оказывается в молоке. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Но при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый

результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов ит. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5%, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье людей потом. Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и, за счет содержания кисломолочных палочек, препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать: отказаться от молока совсем, как советует целительница Н. А. Семёнова? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Нам представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если больные с болями в области сердца пили натуральное молоко по 0,5 литра в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая, помимо молока, рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не

вспомнить слова тибетских мудрецов: *«Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же»*. Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Кстати, козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому (так же как кобылье), поэтому оно предпочтительнее.

Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированности, содержания всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

О пользе кисломолочных продуктов можно судить, сравнив их с молоком. Вот, к примеру, за час молоко усваивается организмом человека лишь на 32%, в то время как кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки — практически полностью.

Молоко чаще вызывает аллергию. Кроме того, по мере взросления некоторые люди начинают испытывать симптомы непереносимости молочного сахара — лактозы. А молочнокислые бактерии вырабатывают вещества, которые способствуют усвоению молочного сахара и тяжело перевариваемых белков.

В то же время кисломолочные продукты наравне с молоком обеспечивают потребности организма в полноценном белке и кальции, необходимом для работы сердечно-сосудистой, костной и нервной систем. Только кальций в этих продуктах содержится в оптимальном соотношении с фосфором, магнием и

другими элементами, способствующими его лучшему усвоению. Известно, что много кальция содержится в молочных продуктах. Но в них очень мало магния. По утверждению диетолога *Нины Михайловны Самохиной*, если в продуктах много кальция и мало магния (а их соотношение должно быть 1:0,5), то кальций не доходит по своему прямому назначению — до костной ткани. Более того, в этом случае под удар попадают сердце и сосуды. Кальций начинает вести себя самым коварным образом — он занимает место магния. В результате сосуды кальцинируются, уплотняются, страдает и сердечная мышца, а это ведет к развитию ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, нарушению сердечного ритма, почечнокаменной болезни.

Чтобы кальций доходил до костей, в питании человека должно быть достаточно магния. Не зря, подчеркивает *Нина Михайловна*, наши предки ели гречневую кашу и черный хлеб с молоком (ржаной хлеб содержит магний, а гречка — чемпион по количеству магния среди зерновых культур).

По этой же причине в традиционные блюда из творога полезно добавлять любую зелень (лучше всего петрушку или шпинат) и горсть орехов или кунжутного семени. В вечерний стакан кефира также стоит добавлять зелень, орехи, семя льна или кунжута. Соединив продукты, содержащие кальций и магний в правильном соотношении, мы получим полноценные комплексы для профилактики и лечения раннего остеопороза (снижения плотности костей) и уберем себя от многих «болезней цивилизации».

Главным же преимуществом кисломолочных продуктов считается то, что содержащиеся в них бифидобактерии убивают болезнетворные и гнилостные микроорганизмы, отравляющие организм. Такие

национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах).

Вот почему название этой книги — **кисломолочные продукты**.

ВСЕ О МОЛОКЕ

*От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.*

(Молоко)

ИСТОРИЯ ПРОДУКТА

У молока, как и у всякого продукта на Земле, есть своя история.

В русских народных сказках часто упоминаются молочные реки с кисельными берегами. И это совершенно неслучайно: молоко и кисель (имеется в виду овсяный) всегда были символом сытости и благополучия. Например, если крестьянская семья имела корову, она считалась зажиточной.

Ученые установили, что уже примерно 7-8 тысяч лет назад наши предки употребляли в пищу молоко. Свидетельствуют об этом находки археологов — подойники, отстойники для приготовления творога, а также большое количество легенд и преданий, посвященных молоку. Древние люди быстро поняли, что молоко — это пища. Они подметили, что дикие животные вскармливали молоком своих детенышей, как женщины, и довольно долгое время. Надо было только придумать, как забирать эту пищу у животных. И со временем наши предки поняли, что самое простое — приручить таких животных. В этом была масса преимуществ: когда дойные животные переставали давать молоко, их можно было пустить на мясо, а шкуры использовать для изготовления одежды.

Молоко стало незаменимым продуктом, и в честь него слагали целые легенды! Например, древние римляне считали, что бог Юпитер был вскормлен молоком

божественной козы Амалфеи (Амалтеи). Во время жертвоприношений они подносили громовержцу именно козьё молоко.

У греков тоже много мифов, связанных с молоком. Особенно интересна история возникновения Млечного Пути: богиня Гера кормила своего малыша Геракла грудью. Тот, с детства отличавшийся недюжинной силой, чересчур надавил на грудь матери, которая от боли оттолкнула его, и её драгоценное молоко пролилось. Так и возник Млечный Путь.

Давно известны и целебные свойства молока. О них писали выдающиеся ученые и медики: *Плиний, Аристотель, Геродот, Ксенофонт, Гиппократ, Абу-ибн-Сина (Авиценна)* и многие другие. В трудах Гиппократа и «Каноне врачебной науки» Авиценны содержится немало рекомендаций по использованию молока при различных заболеваниях, отравлениях, в детском и пожилом возрасте.

Благодаря своим целебным свойствам молоко активно использовалось и в дальнейшем, в частности, такими выдающимися врачами XIX столетия, как *С. И. Боткин, Ф. Ф. Иноземцев, Г. А. Захарьин* и др., при лечении заболеваний сердца, печени, желудка, кишечника, почек, туберкулеза и других патологий внутренних органов, кожи, расстройств нервной системы, для связывания и выведения из организма вредных веществ при отравлениях.

В питании человека используется молоко различных лактирующих животных, в большей степени коров и коз. В странах Крайнего Севера, Закавказья, Туркмении, Монголии и др. в пищу употребляют молоко буйволиц, кобылиц, верблюдиц, оленей, самок мула, яка, зебу, ослиц. По характеру белков молоко различных животных разделяется на казеиновое (казеина 75% и более) и

альбуминовое (казеина 50% и менее). Альбуминовое молоко по свойствам в наибольшей степени приближено к женскому молоку и является его заменителем.

Коровье молоко как заменитель женского молока соответствует ему не полностью. Связано это с тем, что при створаживании в желудке грудного ребенка казеин коровьего молока образует грубые крупные хлопья, тогда как альбумин превращается в мелкие и нежные хлопья, полностью усваиваемые.

Козье молоко употребляют в большом количестве жители Закавказья и Средней Азии. По своему химическому составу оно не уступает коровьему, а по биологической ценности даже выше него, так как в козьем молоке содержится больше высокодисперсных белков, и при свертывании его образуются более нежные хлопья. В нем больше солей кобальта, входящего в состав витамина В₁₂. В козьем молоке больше витаминов А и В, необходимых организму. Несмотря на то что козье молоко относится к ряду казеиновых и намного жирнее коровьего, оно легко переваривается, не вызывает аллергических реакций и рекомендовано по этой причине для питания младенцев.

Овечье молоко в 1,5 раза питательнее коровьего и содержит в 2-3 раза больше витаминов А, В, В₂. Широко используется для приготовления простокваши, кефира, сыра, масла и других продуктов. Его используют для пищевых целей в Крыму, Закавказье, в Средней Азии и на Северном Кавказе. Много овечьего молока употребляют жители Италии, Греции, стран Ближнего Востока. В жире овечьего молока содержится много каприловой и каприновой жирных кислот, которые придают молоку специфический запах, что ограничивает его потребление в цельном виде. Из него готовят сыры — чанах, осетинский, тушинский, а также кисломолочные продукты — мацони

и творог.

Молоко кобылиц — белое, с голубоватым оттенком, сладкое и немного терпкое на вкус. В нем в 2 раза меньше жира, чем в коровьем. Оно относится к ряду альбуминовых. Высокое содержание лактозы, альбумина, глобулина, витамина С (в 6 раз больше, чем в коровьем!), мелкодисперсность жировых шариков придают ему после сквашивания в кумыс особую лечебно-диетическую ценность. По соотношению белковых фракций и по содержанию лактозы молоко кобылицы стоит близко к женскому, поэтому оно, так же как и козье, полезно при *вскармливаний детей грудного возраста*.

Молоко буйволиц используют главным образом в Индии, Индонезии, Египте, Грузии, Испании и Италии, Азербайджане, Армении, Дагестане, на Кубани и Черноморском побережье Кавказа. Это белая вязкая жидкость приятного вкуса и без запаха. Биологическая и пищевая ценность его очень высока. В нем содержится больше жира, белка, кальция, фосфора, витаминов А, С и группы В, чем в коровьем молоке. Буйволиное молоко используют в цельном виде, а также с кофе, какао. Из него готовят высококачественные кисломолочные продукты, знаменитый сыр моцарелла и пармезан.

Верблюжье молоко отличается специфическим вкусом. В нем много жира, солей фосфора, кальция. В пустынных и полупустынных зонах население употребляет верблюжье молоко в свежем виде, а также приготовляет из него питательный прохладительный кисломолочный продукт шубат и другие кисломолочные продукты. Консистенция его гуще, чем коровьего.

Молоко самки яка используют в пищу на Алтае, Памире, Кавказе и в Карпатах. Оно содержит больше, чем коровье молоко, жира, белка, и сахара.

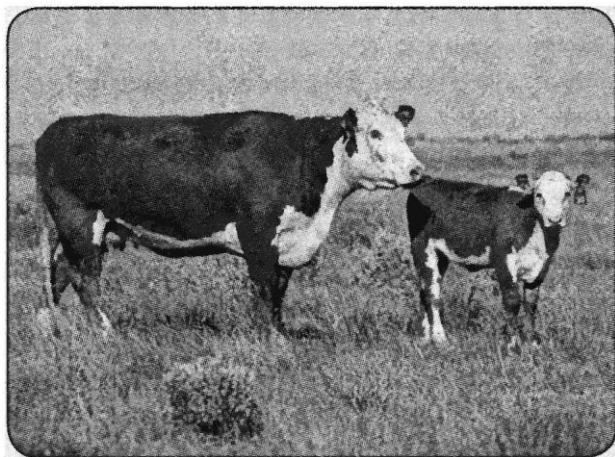
Молоко самки зебу по своему составу близко к

коровьему, но содержит несколько больше жира, белка и минеральных веществ и немного меньше лактозы. Его используют в Туркмении, Таджикистане, Узбекистане и Армении, Индии. Молоко имеет специфический запах. Из него готовят масло и национальные кисломолочные продукты.

Оленьё молоко, используемое северными народами, является самым калорийным молоком. Оно в 4 раза калорийнее коровьего, содержит в 3 раза больше белка и в 5 раз больше жира. При использовании цельного оленьего молока для питья рекомендуется разбавлять его водой, так как оно имеет настолько высокую жирность, что желудок далеко не каждого человека способен его переварить. Для детского питания такое молоко непригодно.

КОРОВЬЕ МОЛОКО

Самым популярным было коровье молоко. Современные исследования подтвердили биологическую и питательную его ценность, что обусловлено его химическим составом и физическими свойствами. Мы с вами также в основном пользуемся коровьим молоком.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Помимо воды (88,5%), в натуральном цельном коровьем молоке содержатся белки (2,5-4%), жиры (3,2%), углеводы (4,8%), кальций, фосфор, железо и многие другие минеральные вещества, некоторые витамины. Энергетическая ценность молока невелика (50-60 ккал в

100 граммах). В сравнении с мясом, растительным маслом, картофелем и многими другими продуктами в нем также невелико содержание белков, жиров и углеводов. Но биологическая ценность этих веществ определяется не столько их количеством, сколько важными и своеобразными пищевыми свойствами.

Белки молока представляют собой совокупность 20 полноценных аминокислот (в том числе 8 незаменимых), находящихся в оптимальном для усвоения соотношении. К этим важным аминокислотам относятся метионин, лейцин, изолейцин, валин, фенилаланин, триптофан и др. Основными белками молока являются казеин (более 75% всего молочного белка), *лактоальбумин* (0,5-1,0%) и *лактоглобулин* (0,1%). В свежем молоке казеин находится в соединении с кальцием в виде мелкодисперсного коллоидного раствора, что облегчает его всасывание. В кислой среде или под воздействием специальных ферментов (сычужного и др.) свойства казеина изменяются, он сворачивается, молоко превращается в простоквашу.

Углеводы молока. Основным углеводом молока является легкоусвояемая *лактоза* (молочный сахар), содержащаяся только в молоке и придающая ему сладковатый привкус. Лактоза — это дисахарид, состоящий из двух простых сахаров (моносахаридов) — *глюкозы* и *галактозы*. В организме она усваивается почти на 98%. В кишечнике лактоза расщепляется с помощью специального фермента — лактазы. Содержание и активность лактазы наиболее высоки в раннем детском возрасте, когда молоко составляет продукт повседневного питания ребенка. Образующаяся при расщеплении лактозы молочная кислота благотворно влияет на микрофлору кишечника, тормозит размножение гнилостных бактерий, способствует лучшему усвоению

минеральных и других веществ.

Биологическая ценность *молочного жира* обусловлена содержанием в нем всех жизненно важных насыщенных и ненасыщенных жирных кислот и соединений жира с фосфором (*фосфолипидов*). Кроме того, с молочным жиром связаны и другие важные для человека вещества — жирорастворимые витамины (в том числе витамин Е), фосфопротеиды, стерины и др. Молочные жиры легко усваиваются (почти на 100%), чему способствует низкая температура их плавления (21-31 °С). Благодаря маленьким размерам и нахождению в виде эмульсии, в отличие от других жиров, частички молочного жира не требуют предварительного расщепления и проникают в клетки организма в исходном состоянии. Молочный жир принимает участие в синтезе белковых соединений и составляет значительную часть жировой (липидной) массы мозга. Однако содержание полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой) в жире коровьего молока невелико.

Пищевая ценность молока определяется и наличием в нем различных *минеральных веществ*. Известно, что в молоке содержатся в оптимальном соотношении почти все элементы периодической системы *Д. И. Менделеева*. Особое значение среди них принадлежит кальцию. В зависимости от возраста, содержание кальция в организме человека колеблется от 0,8 до 1,7% общей массы тела. В абсолютных цифрах это составляет от 20-30 до 800-1400 г. Основная часть кальция сосредоточена в костях (97-99%), сравнительно небольшое количество (1-3%) в крови и других тканях. Кальций входит в состав ядер и оболочек клеток, тканевых жидкостей, способствует синтезу витамина D, существенно влияет на кислотно-щелочное равновесие (увеличивая его щелочную составляющую),

уменьшает проницаемость кровеносных сосудов. Он принимает участие в процессах возбудимости нервной системы и свертывания крови, усиливает работу мышц, активизирует гормоны и ферменты, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике, повышает сопротивляемость к неблагоприятным внешним химическим, физическим и биологическим (инфекции) воздействиям. По мнению некоторых исследователей, с дефицитом кальция в большей или меньшей мере связано возникновение и течение более 100 различных заболеваний! В частности, доказано, что уровень сердечно-сосудистой заболеваемости в местностях, где питьевая вода и пищевые продукты содержат мало кальция, выше, чем в местностях, где это содержание выше. *Специалисты-онкологи отмечают, что чем выше минерализация тканей в организме, тем меньше частота возникновения злокачественных новообразований и их метастазирование.*

Закономерно, что организм стремится обеспечить достаточно высокую и стабильную (в пределах 2-2,5 ммоль/л) концентрацию кальция в крови. При этом иногда наблюдается на первый взгляд парадоксальное явление — анализ крови может выявить повышенное содержание в ней кальция, но это происходит не от его избытка, а от недостатка в организме. Происходит это потому, что, компенсируя его недостаток, организм «вытягивает» кальций в кровь из основного его депо — костной ткани, приводя к ее декальцификации, хрупкости и ломкости костей. Отсюда развитие остеопороза.

Вот почему обеспечение достаточной насыщенности пищевого рациона кальцием, поддержание оптимального соотношения между кальцием и фосфором (1:2) является одним из требований к рациональному лечебно-профилактическому питанию. И регулярное потребление

молока (или его молочнокислых производных) — один из главных путей обеспечения кальциевой полноценности питания.

Другие вещества. В молоке содержатся также такие необходимые человеку вещества, как жирорастворимые витамины А, D, Е, К и *витаминоподобные* вещества — оротовая и парааминобензойная кислоты, холин, инозит. Но имейте в виду: при длительном хранении и нагреве от 10 до 50% массового количества витаминов разрушается. В молоке есть несколько десятков ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы, в свеженароженном молоке бактерицидный фермент лизоцим, а также небольшое количество различных гормонов и иммуноглобулинов. Такие компоненты молока, как токоферол, метионин, холин обладают *холестеринснижающим* действием.

Считается, что полноценный ежедневный пищевой рацион взрослого человека должен включать 300500 мл молока или эквивалентное количество кальцийсодержащих молочнокислых продуктов. Если же по каким-либо причинам их потребление ограничено либо по другим медицинским показаниям имеется необходимость в дополнительном кальции, то в качестве его источника можно использовать различные кальцийсодержащие препараты. Один из наиболее известных и популярных — коралловый кальций, вот уже ряд лет широко применяемый во многих странах. Важным преимуществом такого кальция является то, что он находится в ионной форме и легче усваивается. Я же предлагаю использовать *биокальций* (подробнее см. на с. 313).

И вот, казалось бы, исходя из сказанного выше, сомнений в пользе молока и его употреблении быть не должно. И развитие молоководства это подтверждает.

Однако в мире современной диетологии споры по вопросу потребления молока не прекращаются.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ... МОЛОКО?

Как я уже сказал, до сих пор ученые не могут определенно ответить на вопрос, полезно ли взрослому человеку употреблять молоко, кроме кисломолочных продуктов (да и это сейчас ставят под сомнение). А я, подключаясь к дискуссиям о молоке, во-первых, хочу обратить внимание на такую фракцию молока, как молозиво, которое выделяется из груди только что родившей женщины в течение первых часов. Работая с академиком *Л. С. Персианиновым*, главным акушером-гинекологом страны, я постоянно интересовался у него, почему женщины, в отличие от свойственного всему животному млекопитающему миру, не прикладывают сразу к груди родившегося ребенка. Ответ был довольно странным: молозиво — это незрелое молоко, пищевой ценности никакой не представляет, вредно для желудка и кишечника ребенка, и подносить грудь ребенку сразу после рождения якобы негигиенично. И это говорил главный специалист, заботящийся о здоровье нации. Но мои доводы, как врача, что в деревнях роженицы сразу прикладывают ребенка к груди, что способствует увеличению лактации и является своеобразной вакцинацией, за счет чего дети практически ничем не болели, и что так делают все млекопитающие животные, его не убедили. Нестерильно — и всё. Несмотря на это, я в своих книгах настоятельно всем женщинам рекомендовал это делать.

Кстати, тогда в одном из родов в г. Электросталь

(Московской области), делая так, справились со стафилококковой инфекцией, а дети были на порядок здоровее, чем те, которым не давали грудь в течение 30 минут после рождения.

Надо сказать, не только в нашей стране, но и во всем цивилизованном мире существовала эта тенденция — не давать грудь новорожденному сразу после рождения. И этим человечество лет на 100 обрекло себя на болезни.

В поисках ответа на вопрос, что же происходит в организме при различных заболеваниях, *И. Мечников* более 100 лет тому назад обнаружил в крови реакцию на воспалительный процесс, в котором были задействованы лейкоциты, названные им макрофагами, а процесс старения им был связан с самоотравлением организма и плохой работой желудочно-кишечного тракта. Система же, которая включалась в организме против различных недугов, стала называться иммунной системой. Вместе с тем обратили внимание, что если кровь донора, который переболел каким-нибудь заболеванием, перелить тому, кто болеет этой болезнью, наблюдается оздоравливающий эффект. Но оказалось, что не так все просто.

Ученые стали разрабатывать различные вакцины, сыгравшие свою роль в ликвидации различных болезней. К сожалению, в нашей стране дальше этого не пошли, в отличие от зарубежных ученых. Так, в 1949 году *Н. Лоуренс* (США) выделил из молозива коров трансферфактор (ТФ), или фактор переноса, который усиливает функциональную активность клеток - киллеров этих самых лейкоцитов. В последующем было доказано, что в молозиве всех млекопитающих, желтках яиц птиц содержится этот самый ТФ и вся информация, накопленная предками всего рода по материнской и отцовской линии, которая служит своего рода программным обучением вновь нарождающейся жизни.

Если в животном мире это происходит на бессознательном, природном механизме, то у людей этот процесс прерывается, и ребенок начинает жить как бы с чистого листа, не получая базовую иммунную информацию, которая должна была передаваться без изменений по вертикали от матери к плоду. Для этого отводится всего 30 минут. Именно неизменностью этой базовой генетической информации объясняется ее видоспецифичность, то есть она одинакова у всех позвоночных животных, птиц. Однако из-за наличия в молозиве различных животных крупных молекул: казеина, лактоглобулинов, иммуноглобулинов и других веществ, вызывающих аллергические реакции, его долго не могли использовать для людей. Это сделал в 1989 году *Дэвид Лисонби* (США), получив высокоочищенный изолят трансферфакторов из молозива. Проверка этих препаратов в России проходила в различных ведущих учреждениях страны, в результате чего Дэвид Лисонби стал лауреатом премии имени Н. Н. Блохина за внедрение на российский рынок препарата, дающего хорошие результаты даже при лечении низкодифференцированных, устойчивых к химиотерапии опухолей.

Этот препарат, так же как и ультрафиолетовое облучение крови, физиологически стимулирует клетки-киллеры, Т-хелперы и Т-супрессоры, которые не только лучше распознают «врагов», но, главное, перепрограммируют иммунную систему, которая восстанавливает то, чего ребенку не дали с первых минут жизни. Вот почему препараты с ТФ так эффективны при различных заболеваниях, особенно иммунодефицитных, таких как системная красная волчанка, сахарный диабет, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и др.

Следует сказать, что русские и белорусские ученые с 2002 года ведут работы, пытаясь с помощью генной инженерии получить молоко с «присадкой» человеческого лактоферрина козам. Уже получены обнадеживающие результаты, когда потомство коз унаследовало этот ген, который в первый год жизни человеческого дитяти оберегает его от многих болезней. Из молока выделили препарат, который условно назвали ЛАК1 и ЛАК2, благодаря которому ученые надеются лечить многие болезни.

А пока препараты ТФ все больше завоевывают рынок в России, вошли в перечень БАДов, хотя они резко отличаются от всех существующих в природе БАДов. Конечно, они помогают укреплять организм за счет содержащихся в них минеральных веществ, микроэлементов, аминокислот, но излечивать ими болезнь нельзя. Эти БАДы называют нутрицевтиками. Другой вид БАДов — эубиотики, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, нормализующие микрофлору кишечника, и 3-я группа БАДов — парафармацевтики — уже в качестве лечебных средств. В этом отношении препараты ТФ выгодно отличаются от всех БАДов, которые в ряде случаев имеют противопоказания, что и указывается в проспектах, своей универсальностью, отсутствием побочных эффектов, способность нормализовать первичное звено иммунной системы, осуществлять ее перепрограммирование с учетом заложенных Природой механизмов, что делает людей здоровыми независимо от любых привходящих факторов. В настоящее время рассматривается вопрос об одновременном использовании с приемом ТФ-препаратов и ультрафиолетового облучения крови, также активирующего механизм иммунной системы.

Молоко различных животных по своему составу

делится на две группы: казеиновое (коровы, овцы, оленихи) и альбуминовое (кобылы, собаки). Кстати, женское молоко также является альбуминовым. Казеин представляет собой сложный белок, трудно усваиваемый организмом, и то не более 75%, в то время как альбумины хорошо перевариваются практически на 100%.

Таблица 1

Состав молока

Вид молока	Казеин	Альбумин	Азотистые вещества
Женское	40	40	20
Кобылье	60	40	
Козье	75	25	
Коровье	87	13	
Лосиное	55	40	
Верблюжье	60	40	

Из таблицы видно, что наиболее подходящим молоком для человека является лосиное, кобылье и верблюжье молоко. Если по составу женское и коровье молоко не очень сказываются на здоровье, то имеющийся в них кальций приносит непоправимый вред. Дело в том, что в женском молоке кальция содержится всего 27 мг на 100 мл, а в коровьем 120 мг, в твороге 140, а в сырах 1200. Вот почему вес теленка коровы уже через 45 дней увеличивается 2 раза, и уже хорошо укрепляется его скелет, а у ребенка человека это происходит только к 6 месяцам. Видимо, Всевышний не зря так распорядился, дав каждому животному свой вид и состав молока. Официальной медициной считается, что чем больше

человек употребляет кальция, содержащегося в молоке, тем лучше. Однако это не так.

В коровьем молоке кальций связан с казеином, вот почему он всасывается не больше чем на 75%, а остальной кальций только усугубляет состояние здоровья. Немаловажно еще вот что: в коровьем молоке соотношение фосфора и кальция составляет 1:1,3 в то время как в женском уже 1:2, и наблюдается недостаток фосфора, являющегося одним из ведущих элементов, без которого нормальной костной системы нет. А где взять этот фосфор? Да в том же горохе, фасоли, яйцах. Избыток кальция как в коровьем, так и в молоке других животных при химических реакциях в организме способствует появлению в почках карбонатных, оксалатных, фосфатных камней. *Так что, прежде чем употреблять в пищу мелочные продукты, различных животных, надо знать, что они все закисляют организм, а это уже прямая дорога к возникновению различных заболеваний* (подробнее о закислении организма см. на с. 212 и далее).

К примеру, до недавнего времени Финляндия была первой страной по производству и потреблению молока на душу населения и первой... по сердечнососудистым заболеваниям. Сегодня на государственном уровне уменьшено по всей стране употребление молочных продуктов, кроме кисломолочных низкой жирности, что резко снизило и сердечно-сосудистую заболеваемость, и частоту возникновения болезней обмена веществ.

То же самое наблюдается и в Америке, где потребление молочных продуктов за последние 20-25 лет снизилось на 60%, а показатель, отражающий сердечнососудистую заболеваемость, — в 2-3 раза. Есть о чем задуматься, а лицам пожилого возраста особенно.

А вот такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются

при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах и др.).

КАКОЕ БЫВАЕТ МОЛОКО

Парное молоко — сразу из-под коровки, с пенкой — имеет особую ценность. Кроме питательных веществ в нем содержатся также иммунные тела, способные уничтожать вредные для человека бактерии. В наш век урбанизации далеко не каждому довелось попробовать пенящегося парного молочка. Впрочем, подходит оно не всем, у некоторых людей вызывает вздутие живота (метеоризм), урчание в кишечнике, послабление стула. Если вы хотите произвести чистку кишечника, то лучше выбрать молоко, чем гидроколонтерапию или всякого рода клизмы.

Свежее (сырое) молоко — уже не парное, но еще и не кислое. Свойства такие же, как у парного, но теряются иммунные тела, первозданный вкус и приятная теплота. Если у вас наблюдается послабление кишечника, попробуйте пить свежее молоко с хлебом, слегка посыпанным солью. Соль обладает закрепляющим действием.

Внимание!

И хозяева, и покупатели сырого молока должны знать, что от такого молока можно заразиться страшным заболеванием - бруцеллезом. Бруцеллез (лат. *brucellosis*) -

зоонозная инфекция, передающаяся от больных животных человеку, характеризующаяся множественным поражением органов и систем организма человека.

Микробов - виновников этой болезни - впервые в

1886 году обнаружил английский ученый Дэвид Брюс. В его честь их и назвали бруцеллами, а вызываемое ими заболевание - бруцеллезом. Источником опасных для человека бруцелл являются главным образом козы, овцы, коровы и свиньи, выделяющие возбудителя с молоком, мочой, околоплодными водами, более того, переносчиком бруцеллеза является жигалка осенняя - вид мух семейства настоящие мухи, которая является переносчиком возбудителей сибирской язвы, сепсиса, туляремии, трипаносомозов и других заболеваний. Распространена повсеместно.

Заражение человека бруцеллезом происходит при непосредственном контакте с животными-носителями (74%) или при употреблении в пищу зараженных продуктов - сырого молока, сыра, изготовленного из непастеризованного молока (70%). Бруцеллез отличается склонностью к хроническому течению. Формируется иммунитет, но не длительный (через 3-5 лет возможна реинфекция). Заболевание развивается, как правило, постепенно и не имеет специфических черт. Но больные обычно предъявляют четыре основные жалобы:

- * перемежающаяся боль в суставах, преимущественно в нижних конечностях, иногда весьма сильная и мучительная;
- * повышение температуры тела в виде длительного субфебрилитета (до 38 °С) или волнообразного типа с резкими подъемами и падениями;
- * усиленная потливость, испарина, иногда ночная потливость;

- резкая слабость и упадок сил.

Системные поражения многообразны и затрагивают практически все органы. Встречаются:

- * **Опорно-двигательный аппарат:** септический моноартрит, асимметричный полиартрит коленного, тазобедренного, плечевого сакроилиального и грудино-ключичного соединений, остеомиелит позвоночника, миалгия.
- * **Сердце:** эндокардит, миокардит, перикардит, абсцесс корня аорты, тромбофлебит, причем эндокардит может развиваться и на неизменных ранее клапанах.
- * **Дыхательная система:** бронхит и пневмония.
- * **Пищеварительная система:** безжелтушный гепатит, анорексия и потеря веса.
- * **Мочеполовая система:** эпидидимит, орхит, простатит, tuboовариальный абсцесс, сальпингит, цервицит, острый пиелонефрит.
- * **Центральная нервная система:** менингит, энцефалит, менингоэнцефалит, миелит, церебральные абсцессы, синдром Гийена - Барре, атрофия зрительного нерва, поражение III, IV и VI пар.

«**Лимфатические узлы, селезенка:** лимфаденит, увеличение селезенки.

- * **Глаза:** кератит, язвы роговицы, увеит, эндофтальмит. Наверное, многие помнят прекрасную актрису Е. Савинову - знаменитую Фросю Бурлакову из фильма «Приходите завтра», которая около 9 лет болела бруцеллезом, а врачи не могли поставить вовремя диагноз, что и привело ее к гибели.

Поэтому владельцы молочного скота должны постоянно следить за здоровьем своих животных.

Кипяченое молоко — форма более лояльная для

усвоения организмом человека, чем первые две. При кипячении белок, который так не любят ученые, разрушается, поэтому кипяченое молоко подходит практически всем.

Топленое молоко — это упаренное в духовке или на слабом огне в течение часа. Имеет коричневую пенку и особенный приятный цвет. За счет упаривания уменьшается объем и увеличивается жирность молока. Рекомендуется тем, кто не переносит свежее молоко. Жирность молока колеблется от 1% (обезжиренное) до 3,5% (жирное).

Пастеризованное молоко. В магазинах в пакетах и бутылках продается молоко пастеризованное: отфильтрованное и выдержанное при температуре 80-85 °С. При пастеризации сохраняются все питательные свойства молока, его можно не кипятить. А вот разливное молоко из фляг или купленное на рынке обязательно следует прокипятить.

Хранить любое молоко нужно в стеклянной или эмалированной посуде, но не в пакетах и алюминиевой посуде, где оно насыщается токсическими веществами.

ПОКУПНОЕ МОЛОКО

Магазинные полки сегодня полны молочных продуктов. И жирные, и обезжиренные, и в больших пакетах, и в маленьких стаканчиках. Покупая молоко, кефир или сметану, мы рассчитываем, что получим, кроме вкусного продукта к столу, еще и пользу для организма. Но что в действительности мы получаем с молочными продуктами из магазина?

Статистика показывает, что все имеющиеся в наличии коровы не производят и половины молока, выставленного на полки магазинов. Так что же мы пьем, думая, что пьем

молоко и молочные продукты? Недостаток сырья и стремление уменьшить затраты на производство вынуждают производителей использовать для производства молока различные добавки. Молоко производится не на основе ценных и полезных молочных жиров, а на растительных жирах с различными добавками.

1. **Растительные жиры** — это производные от пальмового и кокосового масел — являются главным компонентом, ухудшающим вкус продукта и приносящим вред здоровью. От молочных жиров они отличаются тем, что имеют температуру плавления 39 °С, и в нашем организме они не плавятся, а остаются в твердом состоянии и откладываются на стенках сосудов. Растительными жирами в молочных продуктах увеличивают жирность. Логичнее это делать было бы, добавляя сливки, но тогда молочные продукты стали бы слишком дорогими.

2. Также в молоке могут присутствовать **крахмал, мука, сода, салициловая или борная кислота**. Эти добавки увеличивают срок хранения молока.

Так как же определить, не купили ли вы под видом натурального продукта непонятную смесь из муки, кокосового масла и еще непонятно чего? Если *в молочный продукт капнуть уксусную или лимонную кислоту*, то молоко с добавками будет пузыриться, выделяя углекислый газ. Присутствие крахмала можно определить, капнув *йода*: поддельное молоко посинеет, а натуральное — пожелтеет.

Некоторые производители, чтобы сэкономить на стерилизации, добавляют в молоко антибиотики. Это запрещено законом, но очень часто при проведении анализов антибиотики в молочных продуктах определяются. Попасть в молоко антибиотики могут и от пролеченной недавно коровы. По нормативам, если

корове кололи антибиотики, то молоко от нее 10 дней 'брать нельзя, но кто же эту норму будет соблюдать?

И говорить о том, что должен быть закон, регулирующий данные технологии, что должна быть уголовная ответственность — все это бесполезно. Ради наживы капиталист пойдет на преступления, по словам апологета рыночной экономики К. Маркса. Так что, дорогие мои, что нам остается? Жить по принципу — «спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Выход один: покупать натуральное молоко, которое получено путем доения коровы, а не путем смешивания различных химических веществ. Но молоко с рынка тоже может быть ненадлежащего качества из-за нарушения правил хранения. Молоко сохраняет стерильность до 1,5 часов после дойки, а потом в нем развиваются микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности, и они сами могут быть опасны для здоровья.

Так что же, совсем отказаться от молока? Нет, просто покупать молоко на рынке желательно у знакомого, проверенного продавца или прямо у хозяйки в селе. Не покупайте молоко, разлитое по пластиковым бутылкам, оно очень быстро насыщается вредными веществами.

А покупая молоко в магазине, внимательно читайте этикетку. Если написано:

«*Цельное молоко*», — значит, это натуральное молоко, и оно подверглось только термической обработке.

«*Нормализованное молоко*» — это тоже натуральное молоко. На завод от разных хозяйств поступает молоко разной жирности, его смешивают, обезжиривают или добавляют сливки, доводят жирность до определенного стандарта.

«*Восстановленное молоко*» — это молоко, полученное из сухого порошка. По калорийности и минеральному составу оно ничем не отличается от натурального молока,

но, когда молоко сушат, оно теряет много ценных веществ.

И еще один совет: покупая молоко в магазине, обратите внимание на дату изготовления. Старайтесь брать пакеты из глубины стеллажа, обычно вперед выставляют продукты с истекающим сроком годности.

КОЗЬЕ ЧУДО-МОЛОКО

Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее в рационе человека. Доктор медицинских наук *Н. М. Самохина*, диетолог, считает, что сливочное масло из козьего молока, особенно топленое, — один из лучших жиров для приготовления различных блюд, суточное потребление которого 40-50 г.



На заре прошлого века люди знали, в чем подлинная цена маленького животного — козы. В ту пору, больше 100 лет назад, врачи и предприниматели уразумели, что молоко козы сравнимо по питательности и лечебной ценности с женским молоком. Но сегодня, по использованию козьего молока мы плетемся в хвосте. Как

же так произошло? И почему не знают о пользе и ценности козьего молока наши нынешние врачи? Почему его не рекомендуют ослабленным детям?

Да потому, что... новое — это хорошо забытое старое, и хорошо забытое старое — это новое. Не случайно известный русский врач *В. Н. Жук* (1847-1915) в предисловии к своей книге *«Козье молоко — лучший заменитель женского»* пишет, что «согласно старинной антифезе: не все то ново, что хорошо; не все то хорошо, что ново». Оказывается, в начале прошлого века в Петербурге возросло стремление пользоваться молоком коз для больных детей. Цитирую: *«Дети, которых кормили по всем правилам немецкой ученой кухни, а таких немало, вечно хирели и нередко доходили до полного истощения. Но довольно было перевести их на «живое козье молоко», как ребенок без всяких лекарств быстро поправлялся и в какие-нибудь 2-3 недели становился неузнаваемым».*

Открытие частной козьей фермы под Петербургом господами *Ф. Шольцем* и *В. Лучинским* сразу обратило на себя внимание местных врачей. Потребности в молоке были такими, что небольшую частную ферму пришлось расширить. Совсем немного времени понадобилось для того, чтобы владельцы фермы выступили с заявлением: *«Постоянно возрастающий спрос на молоко швейцарских коз лишает ферму возможностей удовлетворять его, а посему мы считаем долгом довести до сведения почтенной публики, что молоко будет впредь отпускаться преимущественно по указаниям и требованиям врачей».* Говоря иначе, козье молоко могло выдаваться только для больных, по-настоящему истощенных, для которых вопрос питания является вопросом жизни.

Почему же козье молоко остается неразгаданной

загадкой?

Причина — наша инертность. Но нужно, в конце концов, уяснить, что в познании ценности козьего молока мы впереди планеты всей. Но прежде надо окунуться в историю. Миф о грациозной козе Амалтее, своими сосками вскормившей' бога Юпитера, явно указывает нам, каким почтением и любовью пользовалось это животное у древних народов. Недаром бог Амальтен, наполненный плодами и цветами, служил символом изобилия и превратился впоследствии в эмблему земледелия и промышленности.

Коза была популярна во все времена. Говорят, ее молоко целебно и продлевает жизнь. Не случайно так много долгожителей в тех регионах, где употребляют много козьего молока. Нет сомнений в том, что коза была первым домашним животным, снабжающим людей своим молоком. В древней Халдее, Персии, Греции и других странах она и впрямь была кормилицей. Без кружки «живого молока» от козы не садились за стол. В Древнем Риме им лечили селезенку. Для усиления целебных свойств молоко кипятили с различными добавками: против катара глаз — с кунжутом, против дизентерии — с морскими камушками и ячменной крупой. *Гиппократ* считал козье молоко верным средством для лечения чахотки. О том, что козье молоко самое «уравновешенное», писал еще *Авиценна* и рекомендовал землякам регулярно употреблять молоко козы, дабы впоследствии не демонстрировать внукам нелицеприятных картин старческого маразма.

Поэтому совершенно неслучайно раннесредневековый энциклопедист *Исидор Севильский*, познав силу «живого молока» и породу удивительных рогатых животных, писал: «*Животное резвое, в гневе страшное, бодливое. Природа коз до того страстна, что*

только их кровь растворяет алмаз-камень, который не в силах одолеть ни огонь, ни железо».

Случались в истории периоды, когда на козу начинались гонения, коза считалась «нечестивым животным», ее молоко даже объявляли ядовитым. Но такие времена были недолгими.

А сейчас одна из причин презрения и нелюбви к козе в более культурном обществе кроется в предрассудке, что коза — это «корова бедняка». Подобный предрассудок укоренил убеждение, по словам В. Н. Жука, будто коза полезна только при крайней нужде.

Как ни странно, именно неприхотливость козы послужила причиной презрения к ней. В самом деле, большие стада коз теперь можно найти только в таких местах, куда еще не проникла культура, где дикая, бесплодная местность напоминает пустыню. Там, где всякое другое животное погибло бы с голоду, вы увидите козу, живущую в довольствии и размножающуюся. Тот грубый корм, от которого отвернется всякая домашняя скотина, коза, как и олень, прекрасно ест, усваивая его и претворяя в молоко, мясо, кожу. Одним словом, в местах, где человек сам погиб бы с голодухи, особенно в горах, его кормит, его одевает коза.

И главное, доказано, что уникальный состав козье молоко имеет потому, что козы как раз очень разборчивы в еде. Они безошибочно выбирают наиболее богатую питательными веществами растительность, тем самым насыщая молоко ценнейшими витаминами и минералами. Один фермер рассказывал: *«Мои козы не будут есть даже яблоко или корочку хлеба, если они были кем-то надкушены. Козы имеют инстинкт и едят только то, что для них полезно. Козы очень придирчивы к продуктам питания. Расскажу один эпизод из жизни коз. Как говорят, открытию кофе мы обязаны козам. Весной*

несколько козлят заболели диареей. Диарею остановили, но они были вялы и не активны. Мы решили напоить их кофе. В миске развели кофе «Нескафе голд», козлята выпили с большим аппетитом. Стали бодрее, активнее. Явно напиток им пошел на пользу. Затем мы купили более дешевый кофейный напиток. Козлята были очень огорчены и долго отплевывались, большие к этому напитку они не подходили. Снова дали им кофе «Нескафе», осторожно попробовав, они с удовольствием выпили предложенный напиток. Ваши козы отличные эксперты — попробуйте проверить это».

Козы охотно едят листву и ветки на деревьях, кустарники, кору деревьев, тем самым разнообразя меню и приобретая запас микроэлементов, витаминов и других питательных веществ. Поскольку козы предпочитают грубые корма, кору деревьев, кустарники и отдают предпочтение веткам и листьям, чем одной траве, можно сделать заключение, что в их молоке высокое содержание кремния. Это один из элементов, который является врагом туберкулеза. Вот почему козы не болеют туберкулезом, не обнаруживается он и в молоке коз. Много людей излечились от туберкулеза при помощи козьего молока. Во Франции, Швейцарии и других странах имеются санатории для «больных грудью», где при помощи козьего молока, диеты, козьего жира излечиваются от таких опасных заболеваний, как туберкулез, астма и другие легочные заболевания. Я не хочу сказать, что молоко от каждой козы полезно. Нельзя морить голодом животное или кормить его отходами кухни и получить достойное молоко. Пищевая ценность козьего молока непосредственно связана с пищевой ценностью питания коз.

По составу оно близко к молоку кормящей матери, поэтому его часто используют для вскармливания

младенцев, особенно в деревнях и селах. Сейчас на его основе все чаще изготавливают смеси для детского питания, так как оно богато кальцием, фосфором, кобальтом, железом, витаминами В₁, В₂ и С — при этом в легкоусвояемой форме. В отличие от белков коровьего молока, белки козьего молока не содержат аллергена, вызывающего пищевую аллергию, к тому же в козьем молоке намного меньше молекул жира, поэтому они хорошо усваиваются, не перегружая пищеварительную систему. Исследования показали, что козье молоко переваривается в 5 раз быстрее, чем коровье!

Как-то я прочитал замечательную книжку о козах доктора *Бернарда Йенсена* из США «*Магия козьего молока*», в которой он рассказывает о том, как его мать избавилась от туберкулеза с помощью козьего молока. Сам автор книги прожил до 86 лет, хотя врачи предрекли ему недолгую жизнь, учитывая его заболевание.

Из его книги я понял, что с козьим молоком никакие болезни не страшны, что оно долго остается свежим, что козья чудо-шерсть в каждом доме есть, и многое другое. Коза — это наше все?

Автор прав. Он писал «*Я верю в сырое молоко. Я знаю, что оно дало мне больше здоровья и сил, чем пастеризованное молоко. Я видел, что оно помогает тысячам людей поддерживать хорошее здоровье. Очевидно, что оно увеличивает долголетие и что много людей будут здоровы и счастливы, принимая козье молоко, ведь оно — прекрасный строительный материал для мозга и нервной системы, которым необходимы фосфор, аминокислоты, кремний, сульфаты, витамины, а когда позаботятся о мозге — он, в свою очередь, заботится о теле и о каждом органе*».

Современные исследования доказали эффективность козьего молока при заболеваниях кожи (экземах),

болезнях суставов, остеопорозе, желчекаменной болезни, фибромиоме, бронхиальной астме, мигрени, бессоннице. Кроме того, оно способствует восстановлению организма после физических и психологических нагрузок, что особенно важно для современных городских жителей (Кузнецова Т. А., 2005).

Современная медицина рекомендует регулярно употреблять козье молоко при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, колитах. Оно нормализует кишечную микрофлору, а также заживляет микроповреждения пищеварительного тракта.

ОБЩИТЕЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ

Козы умеют мыслить так же, как и люди. Хозяева замечают, если они приходят к козам в раздраженном состоянии, те начинают нервничать и даже драться. Успокоить их бывает очень трудно. Замечено, что успокоить их можно тихой музыкой. Они любят произведения Чайковского. С удовольствием слушают ностальжи, гавайские гитары и любую спокойную, умиротворяющую музыку. А вот к тяжелому року у них отношение отрицательное. Заслышав такую музыку, козы становятся агрессивными, кусают друг друга и дерутся. Приходится успокаивать их лирическими песнями.

Козье молоко замечательно и потому, что это продукт от хорошего домашнего животного. Козы любят людей и отвечают на привязанность. Они нуждаются в контакте с человеком в большей степени, чем корова. Это как раз прекрасный пример взаимоотношения человека с животным миром. Помните, как в сказках животные помогали людям? И, похоже, это не вымысел. Многие козоводы считают, что с козами необходимо общаться, как с членами семьи, и они отвечают на это.

Добрые отношения влияют на химический состав молока и на удойность. Козы хорошо знают того, кто о них заботится, и признают его. Если к уходу за козами вы допускаете незнакомого человека, который не любит животных, коза его не захочет признавать и может снизить удой до 50%, и далее она будет давать молоко только через сопротивление.

Кроме того, удивительное по качеству молочко не единственное, чем с нами делятся добрые животные, козочки. Существуют и другие виды чудесной продукции. Это:

- козий пух;
- однородная полутонкая шерсть (могер, мохер, тифтик);
- диетическое мясо (козлятина) и сало;
- шкуры коз (козлиная — шкура коз и козлят, из которой вырабатывают кожу и мех; из козлины изготавливают мягкие кожи: шевро, подкладочные, замшу, лайку);
- удобрительный навоз.

А какое масло готовят из козьего молока! А сыр! Да и мясо вкусное...

О НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ, ПОЛУЧАЕМЫХ ОТ КОЗЫ

Я посчитал важным представить некоторые знания, которые царили в начале прошлого столетия, когда не было никаких «обманок», когда на столе был натуральный продукт.

Вот что писал В. Н. Жук о козах, озаглавив одну из

глав своей книги: *«Продукты, получаемые от коз»*. Примечательны сноски этой главы: *«Кефир. Козье масло. Козье мясо и козий жир. Кровяная сыворотка и кровь козы»*. Не правда ли, все это нам интересно? Ибо об этом мы ничего не знаем. Итак, открываем главу.

Молоко козы, объясняет автор, употребляется не только в виде сырого, необработанного продукта, как пища для грудных детей и для людей слабых, оно служит для производства множества пищевых, первой важности, продуктов. Среди них, без сомнений, первое место занимает кефир.

В самом деле, кефир представляет замечательно остроумный и полезный способ сохранения молока. В этом виде он удовлетворяет потребность самого слабого, самого изнеженного желудка. Кефир — это молоко, особенным образом перебродившее, причем оно получает максимум удобоваримости. Оно в большом употреблении в медицине при всякого рода диспепсиях и желудочно-кишечных расстройствах как детей, так и взрослых. Кефир хорошо переносится при таких поражениях слизистой оболочки кишечника, когда даже молоко противопоказано.

Грибки, служащие для закваски кефира, называемые зернами или просом Пророка, давно в потреблении на Северном Кавказе. При их помощи из молока коз местное население prepares особый напиток, получивший название «кефир», что означает «нежный». В самом деле, под влиянием кефирных зерен чрезвычайно мелкие частички козьего казеина образуют почти однородную массу, жидкую и легкую, чего почти никогда не удается достичь, употребляя коровье молоко, и при всевозможных лабораторных манипуляциях, которые только (как в детских искусственных смесях) уменьшают питательность продукта. Наилучший кефир получается из

козьего молока, в котором, как видно, закваска находит все необходимое для своего полного развития.

Красивая легенда

Мусульмане, населяющие Северный Кавказ, считали кефирный грибок подарком самого пророка Мухаммада. По одной легенде, просо было собрано с кустов, растущих на склонах гор Кавказа, указанных пророком Мухаммадом. По другой легенде, Пророк принес горцам в посохе кефирную закваску. Согласно еще одной версии, Аллах вручил кефирные зерна благочестивому старцу из племени карачаевцев и научил старца с помощью этих зерен готовить из молока напиток, употребление которого избавляет от болезней и сулит долголетнюю жизнь. При этом Аллах завещал эти зерна только честному и правдивому роду карачаевцев и запретил продавать или дарить их другим племенам, особенно иноверцам. Нарушение запрета грозило тем, что грибки погибнут и кефир выродится. Карачаи считали грехом дарить зерна даже своим дочерям, выходящим замуж, и по принятому обычаю те должны были красть у родителей священные грибки.

Не будучи в состоянии объяснить происхождение кефирных зерен, исследователи не раз обращались с расспросами к карачаевцам. Но в большинстве случаев получали один и тот же ответ, что кефир готовится ими уже с незапамятных времен при помощи зерен, но откуда взялись эти зерна, никто не знает. Крестьяне в Кисловодске рассказывали, что эти зерна были найдены в дубовой кадке, использовавшейся пастухами для приготовления айрана.

По мнению других, родина кефирного грибка - горные селения Северной Осетии, где кисломолочные продукты до сих пор играют немаловажную роль в национальной кухне. Путешествующие по Кавказу иностранцы могли попробовать кефир и оценить чудесные целебные свойства этого продукта, но узнать тайну его приготовления они были не в силах. Между тем слава чудесного кисломолочного продукта, называемого «даром небес», распространилась далеко за пределы Кавказа.

Первое научное описание кефира как лечебного и диетического напитка появилось в 1867 году, в одном из русских медицинских журналов. Всероссийское общество врачей обратилось с просьбой наладить производство кефира в России к молокозаводчику Баландину. А в 1907 году он наладил производство кефира в России. Но никто не может точно сказать, каким образом у него оказались секретные кефирные грибки.

И с тех пор кефирные грибки активно культивируются в России, Беларуси и Украине. Общеизвестной в литературе родиной кефира считается северный склон Кавказского хребта, где у разных племен он существует под различными названиями: айран, кефир, капир, кафирь, кяфир, кэпы, кхагу кхапу, чыппэ гыппе, гыпы и многими другими.

Среди других продуктов, доставляемых козой, пишет В. Н. Жук, необходимо отметить замечательное нежное масло. Оно нежной консистенции, состоит из чрезвычайно нежных жировых шариков, чем и объясняется его удобоваримость. Наилучшим считается алеппское масло (от сирийских коз), давно получившее широкую известность. Ценится также масло пиренейских коз, которое получается в объеме 50 г из 1 кг.

К слову сказать, 1 фунт (453,6 г) козьего масла заменяет 2 фунта (907,2 г) коровьего. По объему оно плотнее на 1/5, а жировые шарики намного мельче. Во времена, когда писалась книга, рыночная цена козьего молока была выше коровьего в 2 раза.

То, что молоко легко воспринимает ароматические начала трав, — не новость. Известный врачеватель начала прошлого века *Крепэн* сообщал, что доктор *Промпт* прислал ему до такой степени ароматное козье молоко, что можно было подумать, что оно надушено мятой, между тем как пославший собственник коз клялся-божился, что кормил их только ароматическими травами: тмином, мятой, мелиссой и другими.

Сыры же из козьего молока получили всемирную известность.

К слову сказать, каждая страна имеет свои сырные традиции. В Германии, например, молоко козы примешивается к коровьему и овечьему. Таким образом готовятся все твердые сыры.

Но полный изыск — это мясо этой скотинки. Оно напоминает вкусом баранину. Сохранились данные начала прошлого столетия, что во Франции только Лион потреблял 150 тыс. килограммов мяса козы. Оно жарилось, варилось, копилось и солилось. Эти блюда были сверхжеланны на столе французов, известных гурманов.

ОВЕЧЬЕ МОЛОКО



ОВЦЫ В ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЕ ЧЕЛОВЕКА

Овца — это еще одно знаковое животное в жизни человечества. Относится к роду бараны. В узком смысле под *овцами* подразумевают самок *домашней овцы*, тогда как самцов называют *баранами*. Молодые самки, не достигшие половой зрелости, именуется *ярками*, а потомство — *ягнятами*. По историческим сведениям, легендам, религиям можно судить, что это одно из древнейших животных на Земле. Образ овцы присутствует во многих культурах, особенно в районах, где овцы являлись наиболее распространенным видом домашнего скота.

В древности овцы как символ использовались во многих религиях Ближнего и Среднего Востока и Средиземноморья, в частности, в религиях Древнего Египта, Финикии, в иудаизме, древнегреческой религии и мифологии и некоторых других. В Древнем Египте баран был символом нескольких богов: Хнума (создателя людей), Херишефа (бога плодородия и воды, покровителя охоты и рыболовства) и Амона (бога солнца). С различными признаками баранов иногда изображались такие божества, как Иштар, финикийский бог Баал-Хамон и вавилонский бог Эа. На Мадагаскаре и в наше время овец не употребляют в пищу, так как считается, что в них воплощаются души предков.

В древнегреческой мифологии знаменит миф о Крии, баране с золотым руном. В астрологии Овен (баран) — первый знак классического греческого Зодиака; он соотносится с планетой Марс. Кстати, созвездие Овен названо греками именно в честь барана Крия, из шкуры которого было получено знаменитое золотое руно.

В Древнем Риме баран был атрибутом бога Меркурия — покровителя стад. Также овца — восьмое из двенадцати животных, связанных с 12-летним циклом китайского Зодиака, основанного на китайском календаре.

Овцы играют важную роль во всех авраамических религиях: Авраам, Исаак, Иаков, Моисей, царь Давид и пророк Мухаммад были пастухами. В библейском рассказе о жертвоприношении Исаака баран был принесен в жертву в качестве замены после того, как ангел остановил руку Авраама (в исламской традиции Авраам собирался принести в жертву Исмаила). В память об этом овцы (или другие животные) приносятся в жертву во время Курбан-Байрама, главного мусульманского праздника. В исламской культуре овцы иногда

приносятся в жертву и в честь важных светских событий..

И в религиозных практиках греков и римлян овцы регулярно использовались как жертвенные животные, в иудаизме овцы также приносились в жертву (пасхальный агнец). В христианстве Иисус Христос символически изображается в виде Доброго Пастыря, овцы — необходимый элемент иконографии Рождества Христова. Некоторые христианские святые покровительствуют пастухам, а некоторые — самим овцам. Христос также изображается как жертвенный Агнец Божий (Agnus Dei), и на праздновании Пасхи в Греции и Румынии традиционно едят пасхального агнца. Во многих христианских течениях главу Церкви называют пастором, что является производным от латинского слова «пастух».

А в современном мире своеобразным символом стала овечка Долли — первое в мире клонированное млекопитающее (в 1996 году).

ОДОМАШНИВАНИЕ ОВЦЫ

Как и остальные виды домашних животных, овца изначально была диким животным. Овца была одомашнена людьми примерно 6-8 тыс. лет назад на территории современной Турции, Сирии, северной Месопотамии.

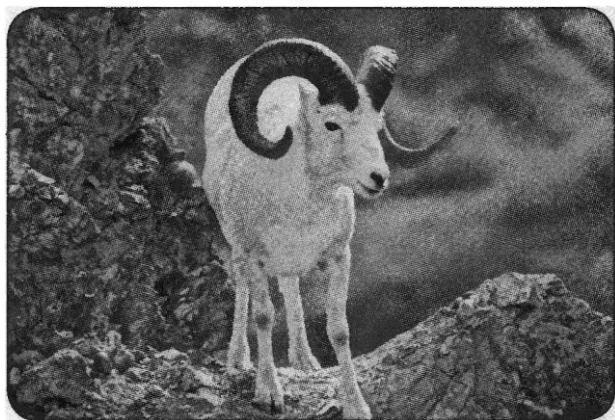
Данные современного цитогенетического анализа позволяют считать, что предком домашней овцы был муфлон. Это подтверждают современные исследования ДНК диких и домашних представителей этого рода — равное количество хромосом одомашненные овцы имеют лишь с муфлоном.

Полагают, что от муфлонов произошли короткохвостые овцы, от аргали — жирнохвостые и

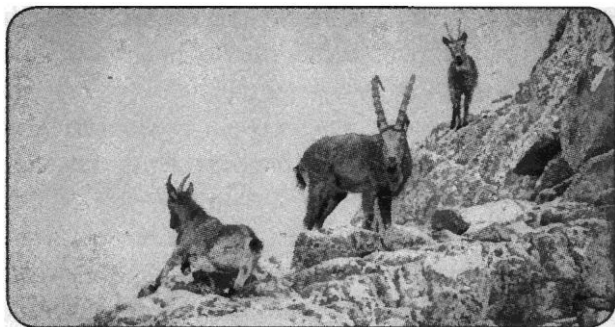
длиннотощехвостые породы, включая тонкорунные, от архара — современные курдючные овцы. Кстати, именно по хвостам животноводы классифицируют овец. Посмотрите на фотографии диких сородичей овец — не правда ли, красавцы? И среди домашних овец есть достаточно дорогие породы овец, стоимость одного экземпляра которых доходит до 2 000 000 долларов.



Муфлон



Аргали



Архары



Архары

В настоящее время стриженная овечья шерсть, или руно, используется человеком чаще, чем шерсть любого другого животного. Особо ценится чрезвычайно тонкая (толщиной 18-19 микрон) мериносовая шерсть. Ученые до сих пор не в состоянии воспроизвести синтетическим путем сырье в качестве замены натуральной шерсти мериноса. Каждый год на аукционе «Золотая кипа» из этой шерсти создаются элитные ткани. За одну стрижку со взрослой здоровой овцы состригают примерно 10 кг шерсти.

Овечье мясо, называемое *бараниной*, является одним из важнейших продуктов потребления во многих странах мира.

Овец также разводят для получения овечьего молока, из которого готовят кисломолочные напитки, масло и сыры.

Овцеводство практикуется во всем мире, и во все времена играло важную роль в экономике многих стран. В настоящее время наибольшее поголовье овец имеется в Китае (около 144 млн голов), Австралии (98 млн), Индии (около 60 млн), Иране (54 млн), Новой Зеландии (44 млн), Великобритании (36 млн), ЮАР (более 29 млн), Турции (27 млн), Пакистане и Испании (по 24 млн). В странах СНГ овцеводство наиболее значимо как отрасль животноводства в Кыргызстане, Казахстане и Туркменистане.

ФИЗИОЛОГИЯ ОВЕЦ

Овца — стадное животное, она плохо чувствует себя и даже испытывает сильный стресс, если живет в одиночестве. Уровень тревоги проходит, если она видит поблизости других овец. Овцы обладают очень хорошей памятью, узнают своего пастуха или хозяев и послушны им. Овцы всегда идут вслед за пастухом, а не пастух их погоняет. В отличие от коз, они быстро привыкают к новым хозяевам и месту жительства. И глупыми их называют зря, просто они дисциплинированы.

Весьма интересным является тот факт, что овцы имеют такие же прямоугольные зрачки, как и осьминоги. Помимо этих животных прямоугольными окулярами еще обладают мангуст и коза. Физиологически овцы не способны воспринимать глубину и стараются избегать

теней и резких контрастов между темным и светлым. Они всегда стараются двигаться в направлении света. Овцы не любят ходить в воде или проходить через узкие отверстия. Они предпочитают двигаться против ветра и в гору, чем по ветру и под гору. Это до сих пор необъяснимо.

Овцы имеют острый слух. Чрезвычайно сильно пугаются громких звуков. Третью своей жизни проводят в состоянии «задумчивости» и требуют покоя и тишины. Убегая от опасности, овца может случайно упасть на спину, и если ей не помочь подняться или перевернуться, то она, лежа долго на спине, может умереть. Если овцы пасутся на открытой, ничем не огороженной территории, то они начинают сбиваться в кучу и не отходят друг от друга ни на шаг, а вот если они видят изгородь, то чувствуют себя в безопасности и безмятежно пасутся. У овец мало способов защиты от хищников, они могут лишь быстро убежать или сгруппироваться все вместе в одно стадо. Поэтому пастухи применяют собак, чтобы собрать всех овец в стадо. Овцы инстинктивно принимают собаку за хищника и собираются для защиты, стараясь уберечься.

Новорожденный ягненок узнает свою мать по голосу. Овцы очень часто производят близнецов.

МОЛОКО ОВЦЫ

Овечьё молоко традиционно используется на Северном Кавказе, в Средней Азии, Закавказье и Крыму. Также овечьё молоко широко используется жителями стран Ближнего Востока, Греции и Италии. В этих странах выведены особые породы овец, которые за период лактации, длящийся от 4 до 5 месяцев, способны дать до 150 литров молока.

Овечье молоко — это очень калорийный и питательный продукт, обладающий нежным и слегка сладковатым вкусом. Из него изготавливают масло, простоквашу, йогурты, кефир и, конечно же, во всем мире гурманы хорошо знают вкус сыра из овечьего молока.

Питательные вещества овечьего молока легко усваиваются, поэтому диетологи рекомендуют включать его в рацион пожилых людей и детей. Чашка теплого овечьего молока перед сном способствует спокойному сну, и не надо считать баранов. Овечье молоко в 1,5 раза питательнее коровьего молока. Оно богато витаминами группы В и витамином А. Особенно полезно овечье молоко беременным женщинам и детям, подросткам. Это молоко славится своими *антиоксидантными свойствами*. При его регулярном употреблении улучшается усвоение кислорода и питательных веществ клетками головного мозга, в результате чего *улучшается память, концентрация внимания, повышается способность к обучению*.

По сравнению с коровьим или козьим молоком в овечьем молоке содержится в несколько раз больше цинка и кальция. К тому же кальций в нем находится в легкоусвояемой форме, кроме того, соотношение фосфора и кальция в нем является идеальным. Именно поэтому диетологи советуют регулярно употреблять овечье молоко для *лечения и профилактики остеопороза*. Кроме того, потребности кальция резко возрастают после перенесения простудных заболеваний. Цинк необходим для *здоровья кожи и волос*, а также и для общего *хорошего самочувствия в целом*. Достаточное поступление с пищей цинка способствует *повышению аппетита*. В связи с этим овечье молоко рекомендуется включать в меню людей, страдающих *анорексией*.

Белок овечьего молока обладает меньшими

аллергенными свойствами, чем белки козьего или коровьего молока. Овечье молоко показано при *бронхиальной астме, экземе и других аллергических заболеваниях*. Содержание белка в овечьем молоке составляет 5,6%, а калорийность 100,0 г этого продукта — 109,7 ккал.

Однако овечье молоко и продукты из него должны быть исключены из рациона людей, страдающих индивидуальной непереносимостью (идиосинক্রазией) этого продукта питания.

СЫР ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

Овечий сыр получил распространение во времена Римской империи — именно тогда появились настоящие сырные гурманы. Сортов овечьего сыра было немало: мягкий свежий сыр, азиатский, критский овечий сыр, плесневелый и т. д.

Овечий сыр хорош своей универсальностью, незначительно изменив рецептуру, время выдержки, можно полностью изменить вкус продукта. Также вкус сыра меняют рацион питания животного, его порода, особенности местности, пастбище и т. д. Совершенно правы были римляне, которые сравнивали сыр со Вселенной, ведь у сыра могут быть миллионы вкусов: легкий фруктовый, насыщенно острый, пикантный, ореховый и т. д.

Лучший овечий сыр производят в Басконии (стране басков), да и козий сыр тоже. Здесь самый подходящий климат для овцеводства: нет перепадов температур, близость моря и свежий горный воздух. Один из самых примечательных овечьих сыров — сыр оссоирати из молока овец манчега. Его делают как на крупных, так и на

фермерских сыродельнях. Рецепт приготовления сыра мало отличается от приготовления коровьего сыра, а для созревания сырные головки отправляют во влажные каменные погреба. Молодой овечий сыр мягкий и довольно пресный, а вот выдержанный сыр более острый и насыщенный.

Овечий сыр очень полезен. В нем присутствует огромное количество аминокислот, микроэлементов, в нем много белка (22%, то есть больше, чем в мясе), который так нужен детям. Можно сказать, что сыр — это молочный концентрат, который сохраняет все полезные свойства молока.

Овечий сыр имеет корочку, когда вызревает в погребе, и не имеет ее, когда готовится в рассоле. Рассольные овечьи сыры вырабатывают не только на юге Европы, но и на Кавказе. Это тушинский сыр, кобийский, чанах, ереванский и т. д. Даже сулугуни порой делают из овечьего молока, а уж о брынзе и говорить нечего. В ней присутствует много органических кислот, витамин А, В₂, РР, минеральные соли.

Благодаря своим высоким питательным качествам, высокому содержанию жира и белка, а также своеобразному запаху овечье молоко является практически идеальным исходным сырьем для изготовления сыров. В разных странах сыр из овечьего молока делается по разным технологиям и, соответственно, называется по-разному. Наиболее известными являются следующие виды сыра из овечьего молока:

- рокфор — известный на весь мир французский овечий сыр;
- прованские сыры — все они производятся только из овечьего молока; наиболее известными являются «бруссдю-Ров» и «пикодон»;

- брынза — один из видов рассольного сыра (особенно любим в Болгарии);

- фета — самый традиционный рассольный сыр в Греции.

Среди тех народов, которые регулярно употребляют в пищу сыры из овечьего молока, наблюдается существенно меньше заболеваний *органов зрения, желудочно-кишечного тракта*. Значительно содержание в этих сырах солей кальция и фосфора, да еще и в наиболее оптимальном соотношении, что делает их употребление отличной профилактической мерой развития *остеопороза*, а также способствует *сокращению сроков срастания переломов*.

Но так как овечий сыр — высококалорийный продукт, несмотря на все полезные свойства, употреблять его в пищу следует в разумных пределах. Так, взрослому человеку *в день следует съесть не более 100-150 г овечьего сыра*. Это количество позволит наполнить организм жирами, белком, лецитином, минеральными солями и витаминами, но при этом не приведет к отложению излишков жиров в виде лишних килограммов. *Особенно полезен сыр из овечьего молока беременным женщинам, кормящим матерям, детям и подросткам, а также людям, занимающимся тяжелым физическим трудом и расходующим слишком много энергии*.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Овечье молоко противопоказано при индивидуальной непереносимости этого продукта.

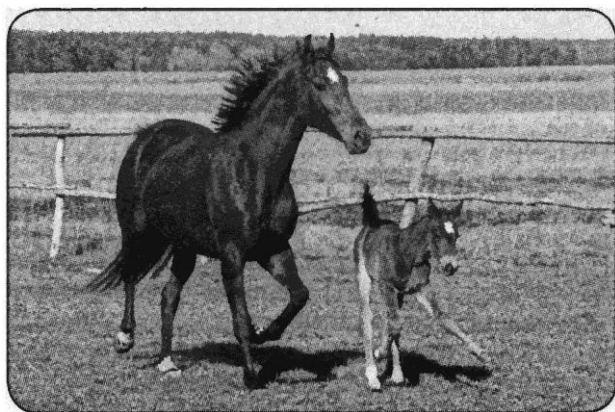
2. Также, ввиду высокой жирности, оно не рекомендуется людям с лишним весом, а также при заболеваниях печени и поджелудочной железы. Лицам,

склонным к ожирению, желательно пить цельное овечье молоко и кисломолочные продукты из него разбавленными водой.

3. Сыры из овечьего молока, особенно рассольные, не стоит употреблять при заболеваниях ЖКТ, почек, страдающим гипертонией и отеками.

МОЛОКО КОБЫЛИЦ

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о кобыльем молоке и мясе. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно сочнее, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17-28 °С за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42-50 °С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу: количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа.



Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число

говяжьего жира, а свиного в 2 раза (содержатся ненасыщенные кислоты: линолевая, линоленовая). Такое сочетание легкоплавкого жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот благотворно влияет на обмен липидов и является своеобразным профилактическим средством от атеросклероза и по своим характеристикам близко к растительным маслам (оливковому, хлопковому, подсолнечному).

Кобылье молоко по составу отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевины, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве, в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

Йодное число кобыльего жира находится в пределах 80-108, в то время как коровьего только 25-40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее. Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу, которые являются

основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, P, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. По содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) молоко кобылицы среди продуктов животного происхождения занимает первое место. Витамин С обладает профилактическими свойствами, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Витамин Е обладает профилактическими и лечебными свойствами при атеросклерозе благодаря его способности понижать содержание холестерина в крови. Витамин В участвует в белковом и углеводном обменах, способствует улучшению работы нервной системы. Очень важным для организма является витамин А (тиамин), улучшающий работу нервной системы, при его недостатке развивается явление, напоминающее процесс старения и увядания. Интересно, что содержание витаминов в молоке кобыл изменяется по сезонам года. Например, витамина А больше летом, а витамина Е, наоборот, меньше.

Общее количество минеральных веществ в кобыльем молоке в 2 раза меньше, чем в коровьем, соотношение кальция и фосфора составляет 2:1. Кроме кальция, в молоке лошади содержатся и другие микроэлементы — калий, натрий, кобальт, медь, йод, марганец, цинк, алюминий и железо, оказывающие положительное влияние на обмен веществ, тканевое дыхание и иммунитет.

Ценной особенностью кобыльего молока является высокая калорийность. Установлено, что калорийность 1 литра молока казахских кобыл — 593-493 ккал, рысисто-казахских помесей — 525-512, кустанайской, казахских помесей — 512 ккал.

К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4-5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Но особенно ценным продуктом из кобыльего молока считается кумыс, но о нем поговорим позже, так как это своего рода кисломолочный нектар, о нем можно писать поэмы...

КАК ПОДОИТЬ КОБЫЛИЦУ

Я родился в Киргизии, и там прошло мое детство, не богатое, но счастливое. И не забыть мне высокогорный луг, по-киргизски — *джайлоо*, что в урочище Бельсаз. Он привольно раскинулся среди горных круч со снежными вершинами и звенящими ручьями, пленяя своим изумрудно-желтым покровом, вольно пасущимися дикими кобылицами в сопровождении мосластых и голенастых жеребят. И до сих пор где-то в ощущениях осязаю пронзительно-сладкий от альпийских медоносов и дурманящий аромат, навеянный реликтовым цветочно-травным покровом. Разве отвяжешься от сладкой истомы, которая проникает в тебя даже при мысленном воссоздании картины?

А ближе к окрайку огромной луговины — нечто вроде загона с доильными аппаратами. Здесь кобылицы, не знавшие седла, сами, без какого-либо принуждения, отдают кумысникам свое молоко. А это дело сложное, даже одомашненных кобыл заставить добровольно

подоиться трудно. А я кое-что придумал, но об этом расскажу далее.

Много позже я бывал здесь, когда работал с космонавтами, и мы приезжали сюда на практические занятия и на отдых. Именно на этот кумысник, к своей родове, привез я *Арстанбека Алыбаевича Алтымышева*, который замыслил какой-то абсолютно безвредный и действенный консервант для кумыса, способный перевоплотить кумыс, как традиционно сезонный напиток, в «вечный бальзам здоровья». И повез я его похвастаться своим ноу-хау, успешно воплощенным моим родственником Петром Марченко и племянном Иваном. А оно заключалось в том, что отъем молока у кобылиц, в отличие от традиционного, когда кобылицу валили наземь или стреноживали и отбирали молоко, был добровольным и даже автоматическим.

Дикая лошадь — не буренка. От нее молоко взять непросто. Поэтому процесс этот всегда связывался с насилием и даже иногда битьем плеткой, в киргизском обиходе — камчой. Суть этого процесса изложил врач, надворный советник, *П. М. Богоявленский* в своей удивительно толковой книжке *«Полное практическое руководство приготовления и употребления кумыса, как врачебного напитка»*, изданной еще в 1863 году. Между прочим, это был самый активный период создания в Башкирии, Самарской губернии, даже в Минводах кумысолечебниц.

Маток для молока предпочитали новотельных, то есть тех, которые ожеребились по весне, причем не очень молодых, но и не старых. По мере наполнения вымени (4-8 раз в день) от кобылиц отделялся молодняк и определялся в специальный загон. Матки гуртовались у своих детенышей, там их и доили. Но как?

Кобылицу, которую нужно было подоить, отлавливали

арканом, выводили из табуна, в то же время из загона выпускали ее жеребенка. Чтобы она была спокойней, малыцу давали немного сосать молока, и во время доения он удерживался рядом с ней.

А ведь бывают и норовистые кобылы: взбрыкнут так, что мало не покажется... Однако чабаны смекалисты. В их природе знать навыки и приемы, как укротить дикий нрав животного. Неспokoйные кобылицы треножились. То есть одну из четырех ног притягивали веревкой к брюху так, что лошадь на ней стоять не может. Не имея возможности стоять на четырех ногах, из страха упасть, она делается спокойней. Иных и просто заваливали и нередко били. Мне все это очень не нравилось. Поразмыслив, я придумал иной, гуманный способ отъема молока у кобылиц... Да так, что кобылица сама идет в загон, нетерпеливо подталкивая головой идущую впереди... Дрессура похлеще дуровской. А фишка вот в чем. В основе «дрессуры» одна очень мудрая вещь — условный рефлекс. Как раньше все происходило? В момент, когда вымя кобылы наполняется молоком, чабан оттесняет жеребят в загон. Жеребята оказываются отделенными. Кобылы, конечно, гуртуются по другую сторону жеребят, которых очень хочется покормить молоком. Но мальчикам корма хватает. Мы построили узкий коридор, куда может пройти только одна лошадь и в конце которого находится окошко и корытце с лакомым кормом. Пока она аппетитно хрумчит этот корм, чабан, вымыв соски, надевает на них насадки доильного аппарата, и процесс дойки пошел. Никакого беспокойства для лошади нет: жеребенок рядом, корм под носом. Никакого, по сути, беспокойства. Когда молоко по трубе перестает поступать, кормушка закрывается, открывается дверь, лошадь выходит из коридора, куда уже в очередь стоит следующая лошадь. Процесс повторяется.

Да и корм у них теперь другой. И здесь постарался академик Алтымышев. В кормовом концентрате мы с ним собрали «такое-этакое», от чего не откажется ни одно животное. Они ведь, как малые дети, любят «сладенькое». Ну какой ребенок даже при обильном и разнообразном питании откажется от шоколадки?

Итог такого мягкого, без лассо и камчи, как бывало прежде, отъема молока мы видели на кумыснике. Средний удой за один раз до трех стаканов. Кобылицы «просятся» в загон до 8 раз за день. Но мягкий отъем — это поразительно! — увеличивает надои: вместо 1-2 литров, как при старом «дедовском» способе, получаем до 7-8 литров, то есть ведро молока.

ЗАКИС КУМЫС В КОБЫЛЬИХ ТУРСУКАХ

Лошадь для кочевника, как олень для северного аборигена, не только средство передвижения. Из шкуры лошади обустривалось жилище, шилась обувь, выдвигались предметы обихода. В пищу шло мясо и молоко. И еще, для веселения, готовился шипучий напиток. Кажется, еще скифы «баловались» этим напитком. Древнегреческий историк *Геродот*, описывая быт наших далеких предков-скифов, рассказывал, что они умели делать из кобыльего молока очень вкусный напиток. Кроме того, о кумысе упоминается в ряде исторических документов. Например, в Ипатьевской летописи при описании бегства князя Игоря Северского из половецкого плена в 1182 году. Русские послы, посещавшие в XIII-XIV веках татарских ханов, сообщали, что им подавали традиционное угощение — «*веселящий*

напиток из кобыльего молока — кумыс».

И другие историки пишут, напитком бодрости, веселья и долголетия называли кумыс в народе. Издавна считалось, что он укрепляет здоровье и что он особенно полезен для ослабленных, истощенных людей... Наблюдая жизнь кочевого населения юга России в 60-х годах позапрошлого столетия, врач *А. Полубенский* писал, что «башкиры, татары и ногайцы всю зиму проводят в чрезвычайно неблагоприятных условиях, плохо питаются и живут в ужасных помещениях, поэтому к концу зимы они становятся изнуренными, исхудавшими, вялыми и почти все болеют цингой. Летом же, благодаря кумысу и степному воздуху, они возвращаются с кочевий пополневшими, свежими и бодрыми». Вот какая происходит метаморфоза благодаря этому сброженному и веселящему напитку.

Подобными наблюдениями делится и российский писатель *С. Т. Аксаков* в своей книге «*Детские годы Багрова внука*», детство которого действительно прошло в верховьях рек Уфы и Белой, самого, что называется, «кумысного места». Он писал о середине XVIII века: *«...Еще по-прежнему, после жестокой, бурной зимы отощавшие, исхудавшие, как зимние мухи, башкиры с первым весенним теплом, с первым подножным кормом выгоняют на привольные места наполовину передохшие от голода табуны и стада свои, перетаскиваясь и сами за ними с женами и детьми... и вы никого не узнаете через две или три недели!.. Уже поспел живительный кумыс, закис в кобыльих турсуках (мешок из сырой кожи, снятой с лошадиной ноги), и все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже*

*старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица,
румянцем здоровья покрываются бледные впалые щеки...»*

ЛОСИНОЕ МОЛОКО

Вы знаете, дорогие читатели, чем ценно лосиное молоко? Это экологически чистый продукт с широчайшим спектром действия: в нездоровой, загазованной среде лось существовать не может, хотя и выходит временами на автодороги и приближается к человеческому жилью. Концентрация полезности такова, что мы получаем от лося панты, превосходную кожу, камус для обуви северных народностей и всевозможных поделок, так еще и бесценное молоко. По содержанию основных компонентов оно вне конкуренции. Поэтому термин «одомашнивание лосих» приобретает особый смысл.



Лось — вольнолюбивое лесное животное. И вы можете подумать, что одомашнивание — это содержание в стойлах. Тогда заманчиво желание внести это животное в реестр сельскохозяйственных, наряду с той же коровой, козой, лошадей. Но одомашнивание лосих — это не содержание в стойлах. По свидетельству большого специалиста по этому самому одомашниванию, кандидата сельскохозяйственных наук *В. Мухортова*, с давних пор человек пытался приручить и одомашнить этого гордого лесного великана. Но безуспешно. Он склонен считать, что еще 4-5 тысяч лет назад лось уже был домашним. Всмотритесь в наскальные рисунки, найденные в Сибири, на них изображен лось вместе с другими домашними животными. О лосиной упряжке упоминается в финском эпосе «Калевала». А в XV веке лосей использовали как верховых вместо лошадей.

Тогда правомочен вопрос: почему лось не остался среди домашних животных?

Сдается мне, что он не выдержал конкуренции с коровой, свиньей, овцой. Да-да, именно так. Ведь тех проще содержать. От них легче получить молоко, мясо, шерсть, а лошадей удобнее использовать как транспортное средство. Кроме того, на лося всегда охотились. И оказалось, что одомашнивать его нет большой нужды. Достаточно отстрелять зверя в лесных дебрях, чтобы получить мясо, шерсть, кожу и охотничьи трофеи в виде величественных рогов.

Тем не менее, интерес исследователей к одомашниванию лосей не ослабевает, а, наоборот, возрастает. Ученые стремятся получить от этих животных не только мясо, но и лекарственные панты (молодые рожки) и бесценное молоко. Исследователей привлекает и то, что лось — очень неприхотливое животное, обладающее многими ценными качествами: быстро

растет, крупных размеров и питается такими растениями, которые сельскохозяйственные животные не едят. К тому же, для лосей не нужно строить теплых помещений — их и своя шуба греет.

Это очень перспективно. Посмотрите, сколько разом мы получаем дивидендов! Казалось бы, из ничего. Почему бы и не попробовать приручить это животное?

Идея одомашнивания лосей принадлежит профессору *Я. А. Мантейфелю*. Еще в 1935 году он сказал, что пора наконец исправить прежние ошибки и ввести лося в лоно сельскохозяйственных животных. Первые опыты проводились в Серпуховском научно-опытном хозяйстве и заповеднике «Бузулукский бор». А с 1948 года в Печоро-Ильчском заповеднике Коми АССР была создана лосеферма. В 1974 году на Костромской сельскохозяйственной опытной станции созданы научная лаборатория лосеводства и лосеферма, где исследовательские работы вели сотрудники НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина. Они изучали поведение лосей в «домашних» условиях. Хотя уже выявлено, что одомашнивание начинается с приручения, очень важно у лосят с самого начала затормозить врожденное чувство страха перед человеком. А потом уже вырабатывать послушание, чтобы можно было управлять животным. Главное в приручении — использование биологических закономерностей его поведения. Новорожденный лосенок запоминает того, кто первым появится перед ним, будь то мать или человек, и пойдет за ним. А уж если покормить лосенка из рук, то запомнит человека еще лучше. Малыш постепенно привыкает к тому, кто ухаживает за ним, и, даже став взрослым, не боится его, смело подходит, ожидая лакомства — сухарик или немного соли.

Работают одни и те же законы. До шестимесячного

возраста лосята, например, получают зеленый корм: листья деревьев, сухой обрат, расплющенные зерна овса и минеральные корма — обесфторенный фосфат и поваренную соль. Они растут очень быстро, набирая в сутки по 800 г. Зимой в природе лосята почти не набирают в весе, так как питаются лишь побегими и корой. А на ферме малыши получают еще картофель, сено, молотый овес и минеральные добавки. И к весне годовалые лосята уже весят 200-230 кг. Двухлетняя молодая лосиха в «домашних» условиях обычно приносит по два лосенка, а в природе ее сверстницы дают потомство на третий год, и лишь по одному лосенку. Прирученные животные очень благодарны человеку и идут к нему, уже не страшась и не нарушая установленного нами, людьми, регламента...

«Домашних» лосих, которые кормятся в лесу, рано утром по сигналу горна собирают на дойку. Но если сигнал и не прозвучит, животные все равно придут без опоздания. Лосиха узнает свою доярку не только по внешнему виду, но и по запаху, и голосу. И во время дойки она несколько раз обнюхает свою доярку, чтобы окончательно убедиться, она это или не она.

Уже выработался некий стандарт. В природе лосиха кормит лосенка 2-3 месяца. На «ферме» лосих доят 5-6 месяцев. За этот период от каждой надаивают 500 литров и более молока.

Молоко лосих считается «напитком богатырей». По сравнению с молоком других животных оно вне конкуренции. Иные компоненты в сравнении просто зашкаливают. Молоко лосих напоминает сливки. Оно содержит 12-14% жира, около 9% белка и 5,4% сахара. И не скисает почти неделю — 5-7 суток, так как обладает устойчивостью к различным бактериям.

Есть и центровое звено. Молоко лосих отличается

повышенным содержанием альбумина, а доля сывороточных белков составляет до 60% от общего белка, что сближает это молоко с грудным женским. Специалисты Ярославской государственной медицинской академии отметили, что белок молока лосих богаче аминокислотами, чем белок коровьего молока. Причем содержание некоторых аминокислот выше намного: метионина — в 5 раз, треонина — в 2,5 раза, гистидина — в 3, аланина — в 6, глицина — в 7,6 раза.

Белок лосиного молока особенно ценен для человека как источник незаменимых аминокислот. Кроме того, метионин — естественный антиоксидант, тормозящий процессы старения и блокирующий всякую онкологию.

И еще немаловажный аспект. Содержание холестерина в молоке лосих 1,1%, тогда как в жире коровьего молока 2,5%. Хотите жить без атеросклероза — пейте лосиное молоко! Лось — это «фабрика здоровья» для человека. Такого содержания полезностей в одном организме животного едва ли сыщешь.

Высокое содержание питательных, минеральных и других веществ в лосином молоке объясняется широким ассортиментом кормов: лось может употреблять в пищу до 355 видов растений, в том числе и грибов. Рацион лося, по утверждению виднейшего знатока этой проблемы, доктора сельскохозяйственных наук *Г. Симонова*, включает в себя древесные и кустарниковые породы, высокотравье, околотовдную, водную и прочую, богатую разными макро- и микроэлементами, а также витаминами, биологически активными веществами растительность. Он также считает, что молоко лосих в перспективе может восполнить недостаток макро- и микроэлементов в питании пожилых людей. А значит, и в лечении остеопороза и долго незаживающих ран.

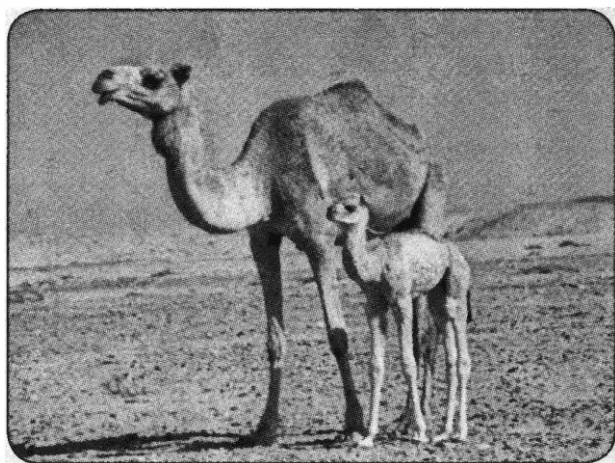
На этом нельзя заикливаться. В санатории им. И.

Сусанина (Костромская область) лосиное молоко используют в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, лимфогранулематоза. Возможно лечение гастритов, дисбактериозов, восстановление иммунитета при радиационном поражении и применении лучевой и химиотерапии при злокачественных опухолях. Лосиное молоко полезно также для лиц истощенных, перенесших тяжелые инфекционные и онкологические заболевания, страдающих гипо- и авитаминозами, кожными заболеваниями. Хорошо оно для питания людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и работающих на вредном производстве, особо нуждающихся в витаминах и микроэлементах, — космонавтов, спортсменов и т. п.

И что поразительно: данных о непереносимости лосиного молока не отмечено. Одно могу сказать вполне откровенно и недвусмысленно: продолжают исследования химического состава лосиного молока, а также проводятся разработки по получению из него продуктов питания (сливочного масла, сыра, творога, сухого молока, мороженого и др.), что позволит более эффективно использовать этот ценный продукт на благо людям.

МОЛОКО ВЕРБЛЮДИЦ

Во многих восточных и арабских странах самым популярным является молоко верблюдиц. Верблюд в Священном Коране выделен как особое, совершенное животное, и само слово в арабском языке является однокоренным слову «красота». В отличие от коров, которые живут до 20 лет, верблюд живет 30 и более лет.



Молоко верблюдицы достигает жирности 8%. Его не только пьют, но еще и получают из него шубат, гатыг — кислое молоко, каймак — сливки, кясмиг — творог, айран — йогурт, сыр. Особенно популярны такие напитки, как шубат и кумыс, среди казахских кочевников. Они готовят их, добавляя к свежему верблюжьему молоку

кисломолочную закваску. Смесь находится в кожаной торбе в теплом месте от 1 до 3 суток, после чего целебный и вкусный напиток готов.

Молоко верблюдиц содержит в своем составе антибактериальные вещества, которые помогают сохранить свежесть молока, в том числе и в жарких погодных условиях. Бактерицидные свойства молока препятствуют размножению в нем болезнетворных микроорганизмов. На вид и вкус верблюжье молоко практически не отличается от коровьего, оно белого цвета, со сладковатым и чуть солоноватым привкусом, интенсивность которого определяется кормом животного и качеством воды. Молоко содержит довольно большое количество натрия в своем составе, поэтому очень хорошо утоляет жажду в жарких условиях жизни.

Интересно, что в Швейцарии (представляете, где верблюд, а где Швейцария!) верблюжье молоко применяют в изготовлении редких деликатесных сортов шоколада и конфет. Такой шоколад имеет интересный и необычный солоноватый вкус.

Верблюжье молоко — важный источник животных белков и жиров для жителей пустынных регионов. Оно содержит ряд важных микроэлементов: кальций, цинк, кобальт, железо, калий, фосфор, а также витамины А, С и группы В. Кальций и фосфор укрепляют кости и зубы, железо предупреждает возникновение анемии, цинк и кобальт входят в состав жизненно важных клеточных ферментов организма. В верблюьем молоке по сравнению с коровьим больше натрия, в 10 раз больше железа и витамина С.

Также верблюжье молоко имеет меньшую жирность по сравнению с коровьим, а жиры его содержат значительную долю ненасыщенных жирных кислот. Меньшее количество молочного сахара — лактозы —

позволяет включать данный продукт в рацион людей с лактозной недостаточностью, которая довольно часто встречается у взрослых.

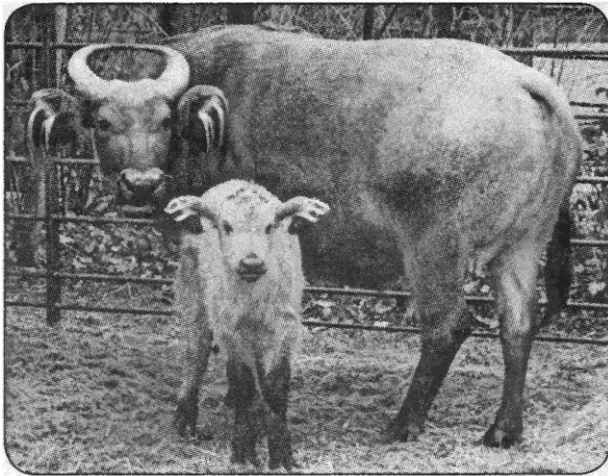
Верблюжье молоко — *лекарство от заболеваний ЖКТ*. Молоко от верблюдов укрепляет иммунитет и здоровье в целом.

Использование верблюжьего молока *от рака и лейкемии* имеет научно обоснованную базу. Так, в институте рака в Багдаде были проведены эксперименты по изучению состава этого молока и выделено активное вещество, которое очищает организм от соединений, провоцирующих возникновение рака. Дело в том, что у верблюдов очень развита иммунная система, она борется не только с внешними инфекционными агентами и чужеродными веществами, но и с агрессией организма в отношении самого себя. Применение верблюжьего молока от рака уже доказало свою эффективность в клинической практике.

Издавна кисломолочные продукты на основе верблюжьего молока применяли для *лечения туберкулеза и других истощающих организм болезней, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта*. Лечение верблюжьим молоком эффективно при *поражениях поджелудочной железы, печени, кишечника*. В случае *хронического гастрита* верблюжье молоко способствует прекращению воспалительного процесса в слизистой оболочке и нормализует кислотность желудочного сока. Особенно ценно в этом плане парное молоко верблюдиц, которое принимают утром натощак за полчаса до еды в количестве 200 мл, а также еще 1-2 раза в течение дня. Для того чтобы лечение верблюжьим молоком было эффективнее, следует соблюдать щадящую диету на время курса его приема.

МОЛОКО БУЙВОЛИЦ

В Индии, Индонезии, Египте, Азербайджане, Армении традиционно употребляют молоко буйволиц. Из него также готовят кисломолочные продукты: сливки, сметану, творог, йогурт. Знаменитый итальянский сыр моцарелла готовят из молока черных буйволиц. В молоке буйволиц содержится достаточно большое количество жира, белка, кальция, фосфора, различных витаминов, и оно достаточно вкусное.



Буйволы обладают крепким здоровьем и устойчивым иммунитетом к различным болезням, редко страдают от туберкулеза, бруцеллеза, лейкоза и других инфекционных

и паразитарных заболеваний. Среди них не было зафиксировано ни одного случая коровьего бешенства.

Буйволиное молоко обогащено кальцием. Содержит магний, калий, фосфор, железо, натрий, цинк, медь и марганец. Является источником рибофлавина, витаминов В₆ и В₁₂, А и С, а также небольшого количества фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты и др. Жирность такого молока, как правило, составляет 7-8 %, но при этом низкое содержание холестерина — 0,65 мг/г по сравнению с 3,14 мг/г для коровьего молока. В нем также больше белка, кальция (на 9 %), железа (на 37.7 %) и фосфора (на 118 %).

Это молоко полезно пить для *укрепления костей и зубов, при сердечно-сосудистых заболеваниях, для профилактики болезней щитовидной железы, улучшения состояния ослабленных и послеоперационных больных.* Еще его рекомендуется пить людям, страдающим от *лейкемии, аллергии на коровье и козье молоко, при экземе* (ученые считают, что в 10% случаев это заболевание обусловлено не генетическими причинами, а рационом питания), *псориазе, гипертонии и синдроме раздраженного кишечника.*

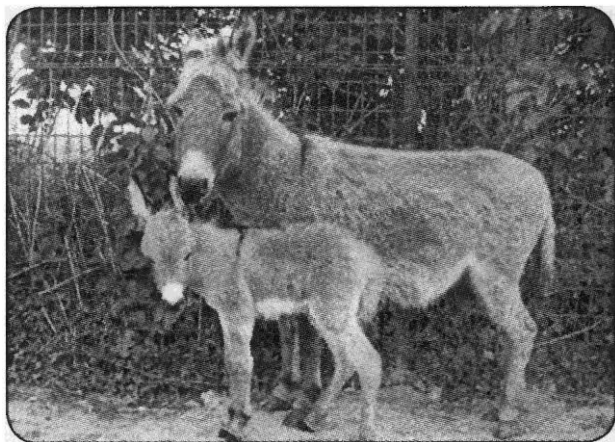
Но одно из самых больших преимуществ молока буйволицы — *его высокая устойчивость к действию радиации.*

Из буйволиного молока готовят кисломолочные продукты, а также потрясающий сыр — итальянскую моцареллу и творожный индийский сыр панир. Лучше всего употреблять в пищу свежее буйволиное молоко и йогурт.

Сейчас главными поставщиками буйволиного молока являются Индия и Пакистан, за ними следуют Италия и Китай. Кстати, молоко азиатской буйволицы содержит большое количество природного антиоксиданта.

МОЛОКО ОСЛИЦ

Это самое ценное и полезное молоко. Многочисленные достоинства молока ослиц прельщали людей, начиная с античных времен. Греки использовали его в качестве лекарственного средства от *кожных заболеваний*. Римляне умывали им лицо. Они продлевали свою молодость, принимая ванны из молока ослиц. В древних текстах описывается, что знаменитая царица Клеопатра, чтобы сохранить хороший цвет лица и безупречную фигуру, ежедневно принимала ванны из молока ослиц, а также пила это молоко.



Из документальных исторических источников можно узнать о том, что на целебные свойства ослиного молока

обращали внимание такие известные ученые и медики, как историк *Ксенофонт*, философ *Аристотель*, классики медицины *Гиппократ*, *Абу-ибн-Сина* (Авиценна) и многие другие. В исторических хрониках приводится случай исцеления больного молодого человека, которому помогло назначенное Гиппократом питье разбавленного ослиного молока.

Перечисляя медицинские показания к применению ослиного молока, Гиппократ отмечает, что в отличие от других видов животного молока, ослиное может быть использовано в *лечении практически всех заболеваний*. Авиценна указывал на ослиное молоко как на средство *повышения половой потенции*, и, видимо, такое утверждение имеет основания, учитывая увлеченность этим молоком мужчин в азиатских странах.

Интерес к молоку ослиц не утрачивался и в последующем. В XIX веке, например, во Франции и Бельгии функционировали ослино-молочные фермы. При одном из парижских госпиталей существовала специальная «конюшня», в которой под особым надзором содержались ослицы, к предварительно обработанному вымени которых медсестры подносили младенцев, высасывавших из вымени молоко.

И в наше время, в случае необходимости замены материнского молока, специалисты-педиатры нередко рекомендуют использовать молоко ослиное, как более близкое по составу (за исключением меньшего количества жира) к грудному молоку. Большинство белков женского молока — легкоперевариваемые мелкодисперсные альбумины. Таким же (в отличие от трудноперевариваемого в желудке ребенка казеинового коровьего молока) является и молоко ослицы, относящееся к группе альбуминовых. В нем в 5 раз больше альбуминов и в 5 раз меньше казеина, чем в

коровьем, и даже в 2 раза меньше, чем в женском.

Современные исследования подтвердили уникальность ослиного молока. Оно содержит в себе антиоксиданты, предотвращающие старение. Оно содержит очень много жиров омега-3 (жирные кислоты, очень хорошо влияющие на работу органов) и много кальция, что очень полезно для сердца и позволяет сохранять энергию в течение всего дня.

Итальянские исследователи доказали, что ослиное молоко может способствовать похудению, так как в ослином молоке много активных ферментов, разрушающих жиры в желудочно-кишечном тракте, ускоряющих переваривание пищи и предотвращающих появление чувства тяжести в желудке. Поэтому ослиное молоко снижает ощущение голода и чрезмерный аппетит, что позволяет использовать его и в лечебно-профилактических диетах.

Молоко ослицы богато линолевой кислотой, витаминами, минералами и микроэлементами (кальцием, магнием, фосфором, натрием, железом, цинком). Чувствительная кожа, склонная к аллергии, очень хорошо переносит косметическую продукцию из этого молока.

Многочисленные исследования выявили, что некоторые белки, содержащиеся в ослином молоке, стимулируют синтез коллагена — вещества, являющегося структурной основой эластичной кожи. Элитная косметика в своей основе содержит ослиное молоко.

Результаты солидного исследования, доказывающего высокие пищевые качества ослиного молока, опубликовали в 2007 году специалисты Колледжа пищевой науки и техники питания Китайского аграрного университета. В провинции Синдзян имеется крупное производство, выпускающее пакетированное порошкообразное ослиное молоко. Выпускается и

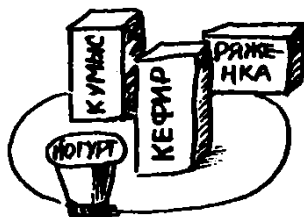
шоколад на основе ослиного молока. Однако серьезным препятствием для промышленного получения ослиного молока является низкая «производительность» ослиц и, следовательно, существенно более высокая стоимость их молока (средний удой молока от ослицы в 15-25 раз меньше, нежели от коровы).

Полученные к настоящему времени сведения о полезных свойствах ослиного молока и наличие покупательского спроса на него, а также то, что ослы значительно менее подвержены заболеваниям, чем другие животные-молокопроизводители, позволяют рассчитывать на создание таких форм его, которые сделают это молоко и продукты на его основе (в том числе лечебные и косметические) относительно дешевыми и доступными. А почему бы и нет?! Вот куда надо вкладывать средства господам бизнесменам...

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ

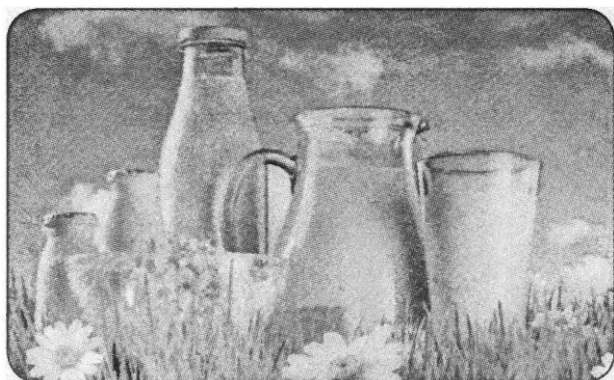
*Из водицы белой
Всё, что хочешь, делай:
Масло в нашу кашу,
Сливки в простоквашу,
Творожок на пирожок.
Ешь да пей, гостям налей,
И коту не пожалей.*

(Кислое молоко)



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наши древние предки заметили, что и скисшее молоко — продукт тоже вкусный, и пользу от него заметили, и научились изготавливать из него много продуктов. Самое главное, что полезные свойства молока сохраняются в кисломолочных продуктах, но лучше усваиваются организмом.



Народы Закавказья, Греции, Рима, Индии уже в древности употребляли кисломолочные напитки наподобие простокваши из коровьего молока. В России были известны простокваша и варенец, в Армении и Грузии — мацони, в Туркмении — чал, в Северо-Восточной Азии — курунга, на Северном Кавказе — айран и кефир, в Башкирии, Казахстане, Татарии — кумыс, на Украине — ряженка, в Египте — лебен, в Болгарии, Греции, Турции — ягурт, в Норвегии — погребное молоко.

Первый кефир был произведен в России в начале XX века.

Кисломолочные продукты — группа молочных продуктов, вырабатываемых из цельного коровьего молока, молока овец, коз, кобыл и других животных, или его производных (сливок, обезжиренного молока и сыворотки) путем ферментации.

Главной технологической особенностью изготовления кисломолочных продуктов является сквашивание путем введения в молоко культур молочнокислых бактерий или дрожжей (самокваса или закваски). Часто перед производством кисломолочных продуктов используют предварительную пастеризацию или кипячение молока для исключения возможности развития жизнедеятельности находящихся в нем вредных микроорганизмов.

Кисломолочные продукты делят на:

1. Продукты молочнокислого брожения: творог, сметана, простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт. В них бактерии расщепляют молочный сахар с образованием молочной кислоты, под действием которой казеин молока коагулирует (выпадает в виде хлопьев), в результате чего усваиваемость, по сравнению с молоком, значительно повышается.

2. Продукты смешанного брожения, молочнокислого и спиртового: кефир, ацидофильно-дрожжевое молоко, кумыс, курунга, шубат. В продуктах смешанного брожения наряду с молочной кислотой из молочного сахара образуются спирт, углекислый газ, летучие кислоты, также повышающие усваиваемость продукта. По содержанию белков и жира кисломолочные продукты почти не отличаются от цельного молока.

3. Обогащенные различными пробиотическими

культурами. Самый известный пример — бифидок, который отличается от кефира добавлением бифидобактерий.

В древности молоко начинали перерабатывать, чтобы увеличить срок хранения. Но теперь уже привыкли к сыру, сметане, йогуртам и другим молочным продуктам, которые популярны в рационе жителей многих стран. Однако молочные продукты известны далеко не во всех кухнях; представители некоторых народов (все индейцы США, жители Юго-Восточной Азии, большинство китайцев, эскимосов, некоторые жители Африки, аборигены Австралии и другие) вообще не употребляют молока и молочных продуктов, так как страдают непереносимостью лактозы. Например, у наших соседей — китайцев и японцев — своих кисломолочных продуктов нет, их позаимствовали из России. Сливки, ряженка, кефир, йогурт, сметана, творог, сыр — все это делают из молока. Вернее, из разного молока — козьего, коровьего, кобыльего, верблюжьего, овечьего...

В мире известно много кисломолочных продуктов, все перечислить сложно, вот наиболее популярные:

- **Айран (тан)** — кисломолочный напиток двойного молочнокислого и спиртового брожения, который в Средней Азии пьют уже не одну тысячу лет; делается айран из коровьего или козьего молока, воды, соли, дрожжей и базилика. Получается своеобразный жидкий соленый кефир; таном этот напиток называют армяне, которые готовят его без базилика.

- **Ацидофилин** — очень полезный кисломолочный напиток, рецепт которого разработан советскими технологами; чтобы приготовить ацидофилин, нужна ацидофильная палочка — очень жизнестойкая бактерия, которая не разрушается даже под действием желудочных соков; попав в кишечник человека, палочка вытесняет

оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

- **Варенец** — старинный кисломолочный напиток родом из Сибири; готовят его из топленого молока, как и ряженку, однако делают это по-другому — молоко томят в печи, пока оно не выпарится на треть и даже более, при этом сливочную пенку время от времени опускают на дно; затем в загустевшую рыжеватую массу добавляют закваску, например сметану; в России варенец обычно подавали к чаю.

- **Йогурт** — кисломолочный продукт, полезный в том случае, если он натуральный; йогурт заквашивается благодаря особой бактерии — болгарской палочке; именно эту пробиотическую культуру *Илья Ильич Мечников*, великий русский ученый, лауреат Нобелевской премии, считал основным средством против старения и самоотравления организма человека, которая наделяет йогурт антибиотическими свойствами. На Балканском полуострове йогурт с давних времен делают из молока овец и буйволиц, так как в этом молоке белка, жира и углеводов больше, чем в коровьем, йогурт гуще многих других кисломолочных напитков. С переходом на промышленное производство йогурт стали готовить из коровьего молока, к которому добавляют сухое молоко или частично выпаривают из коровьего молока влагу на вакуум-аппаратах. Закваска, применяемая для производства йогурта, состоит из молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Совместно развиваясь, они дают более высокое содержание молочной кислоты. Йогурт быстро уменьшает жажду, утоляет чувство голода. Он полезен людям всех возрастов, особенно пожилым, беременным и кормящим матерям. Ежедневное употребление йогурта способствует быстрому восстановлению сил, обеспечивает потребности нашего организма в аминокислотах, солях кальция и др.

• **Каймак** — аналог сметаны, который придуман, возможно, на Балканах, но распространен гораздо шире — известен он и в Средней Азии, и в Азербайджане; с молока в течение довольно долгого времени снимают сливки и перекладывают их слоями в глиняную тарелку, после чего несколько дней держат в тепле; получается необыкновенно нежная сливочная масса, которую используют как сметану или добавляют в тесто.

• **Катык (затых)** — кисломолочный напиток тюркских народов; густое молоко заквашивают сметаной и ставят в теплое место на 8-10 часов; в следующий раз катык делают с помощью катыка предыдущей закваски.

• **Кефир** — кисломолочный напиток двойного брожения, заквашенный с помощью так называемых кефирных грибков — считается самым полезным из всех кисломолочных продуктов; кефир родом с северного склона Кавказского хребта. В торговой сети в настоящее время чаще всего продается кефир жидкой консистенции, и многие считают его неполноценным, помня, что раньше продавался кефир плотной консистенции, с трудом выливающийся из бутылки. Но и тот и другой кефир с точки зрения его содержания совершенно равнозначны. Разница между ними в том, что раньше кефир готовили непосредственно в бутылках, а теперь в огромных резервуарах, и при сквашивании для более быстрого созревания его хорошо перемешивают. Тем самым современная промышленность производства кефира как бы вернулась к допотопной технологии. Как правило, хранить кефир более трех суток нежелательно, так как с удлинением срока хранения он приобретает сильнокислый, даже «царапающий» вкус. От употребления такого кефира в натуральном виде следует отказаться. Его можно использовать или в качестве разрыхлителя в тесто, или для изготовления домашнего

творога.

- **«Кисело млеко»** — болгарское кислое молоко, приготовляемое с применением болгарской палочки, открытой в начале нашего века *Стаменом Григоровым*. В тайном архиве Людовика XIV были обнаружены свидетельства того, что французский король весьма успешно пользовался в целях исцеления от тяжкого желудочного недуга этим густым белым напитком, который ему привозили из Болгарии в специальных мешках из овечьей кожи. «Пища настоящих мужчин до глубокой старости» — так с гордостью называют болгары этот эликсир молодости и долголетия. Кружка «кисело млеко» обязательно присутствует в меню болгар.

- **Крем фреш** — весьма распространенный во Франции и Бельгии кисломолочный продукт, очень похожий на густую сметану; в отличие от сметаны крем фреш хорошо взбивается и не створаживается даже при высоких температурах, поэтому его широко используют в различных соусах, тортах, муссах и даже в супах.

- **Кумыс** — напиток из голубоватого, сладко-терпкого молока кобылиц; *Геродот* утверждал, что кумыс пили еще скифы; кумыс любят казахи, киргизы, башкиры, калмыки, еще недавно эти народы вели кочевую жизнь, а без коня жизнь степного кочевника невозможна, и, конечно, без кумыса, который невероятно полезен. Сейчас кумыс вырабатывают из свежего кобыльего или обезжиренного коровьего молока, сквашенного чистыми культурами болгарской и ацидофильной палочек с добавлением дрожжей. Это продукт смешанного брожения. При его производстве накапливаются молочная кислота, спирт и углекислый газ, синтезируются витамины группы В, антибиотические вещества, которые подавляют развитие туберкулезной палочки. Кумыс из кобыльего молока называется

натуральным. В зависимости от времени созревания с момента заквашивания кумыс бывает *слабый* (созревает сутки), *средний* (созревает 2 суток), *крепкий* (созревает 3 суток).

• **Курт (хурут, курт)** — твердый кисломолочный продукт, распространенный у тюркских, а также кавказских народов, в некотором смысле аналог сыра; курт делают, например, из сузьмы, которую растирают с солью до однородной массы, а затем скатывают в небольшие шарики, которые накрывают тканью и вялят на солнце 3-4 дня; своеобразный курт делают и путем высушивания мягкого сыра.

• **Курунга** — это кисломолочный напиток, широко распространенный в Северо-Восточной Азии у бурятов, монголов, тувинцев и других народов. Способ приготовления курунга известен из глубокой древности. Для монголов и тувинцев, которые вели полукочевой образ жизни, летом курунга представляла собой один из важнейших продуктов. Начиная с XVIII века, секрет приготовления курунга узнали и другие народы (буряты, хакасы). Готовят курунгу посредством двойной ферментации — молочнокислой и спиртовой.

• **Мацун (мацони)** — кисломолочный продукт, который издавна готовят в Армении и Грузии; основой для мацони может стать козье, буйволиное, коровье или овечье молоко; в едва остывшее после кипячения молоко добавляют закваску и ставят в теплое место примерно на 6-8 часов; получается густой кислый напиток, который не только пьют, но и добавляют в тесто для хачапури, заливают им горячие мясные и овощные блюда; нередко мацони заготавливают впрок — высушивают, превращая в сухой порошок, который очень долго хранится; сухой мацони можно использовать в качестве закваски или, разведя водой, снова сделать из него напиток.

• **Пахта** — обезжиренные сливки, которые получают при сбивании масла; в кулинарии пахту используют так же, как и сливки, а кроме того, из нее делают кисломолочные продукты и диетический сыр; поскольку в пахте мало жира, ее ценят диетологи.

• **Простокваша** — традиционный русский кисломолочный продукт; в охлажденное кипяченое молоко добавляют закваску и ставят на 10-12 часов в теплое место; превращение молока в простоквашу возможно и без добавления специальной закваски благодаря работе молочнокислого лактококка, который постоянно встречается в самопроизвольно скисшем молоке; этот напиток хорош лишь в течение суток, потом он портится.

• **Ряженка** — особый вид простокваша из смеси молока со сливками; родом ряженка из Украины: там ее делают в специальных низких глиняных горшочках; молоко и сливки томят при высокой температуре, не доводя до кипения, пока она не принимает красивый кремовый цвет топленого молока; потом ее заквашивают: в домашних условиях — просто положив в нее немного сметаны, а в заводских для этого используют молочнокислый стрептококк.

• **Сгущенное молоко** — берут коровье молоко, выпаривают влагу, добавляют сахар, и получается густая питательная масса; съев одну банку, можно целый день не чувствовать голода; не менее вкусна вареная сгущенка — густая, красивого золотисто-коричневого цвета.

• **Сливки** — густой жирный слой — появляются на поверхности свежего молока уже через несколько часов после дойки; с давних времен его снимали или сливали с поверхности молока и сбивали потом масло; сливки мы привыкли добавлять в кофе, в соусы, супы- пюре, в кремы, коктейли и др.; в России производят сливки

разной степени жирности.

- **Сливочное масло** — продукт, который готовят из сливок, сметаны или молока, однако лучшим считается именно сливочное масло; в нашей стране его делали с древнейших времен, это был не самый дешевый продукт, и все же русская кухня без него не обходилась; в XIX веке на весь мир прославилось вологодское масло (правда, тогда его называли «парижским» или «петербургским») с приятным ореховым привкусом — его делали из сливок, доведенных почти до кипения; из сливочного масла с помощью кипячения делают топленое масло, которое гораздо дольше хранится.

- **Сметана** — густой кисломолочный продукт из заквашенных сливок, известный в восточной части Европы под разными названиями (в Венгрии — тейфел, в Германии — шманд, в Татарстане — каймак); русское название объясняется тем, что всплывшие сливки с поверхности молока снимали («сметали»); сейчас сметану по государственному стандарту готовят из сливок 32%-ной жирности; в зависимости от технологии получается продукт различной консистенции — от 10 до 40% жира.

- **Сузьма** распространена в тюркских странах; ее делают из катыка, который подсаливают, выливают в мешочек из хлопка или марли, подвешивают стекать и подсыхать примерно на сутки; сузьму едят просто так или заправляют ею супы; кроме того, ее можно через несколько дней развести и превратить в подобие сметаны или молока, а можно, наоборот, сбить из нее сливочное масло или сделать творог, подогрев на водяной бане.

- **Сыворотка** — побочный продукт производства сыра или творога; при нагревании скисшего молока оно распадается на белые сгустки (творог это или сыр — зависит от закваски) и мутноватую желто-зеленую жидкость, которую и называют сывороткой.

- **Сыр** — обобщенное название сотен и тысяч разных продуктов; сыры бывают твердые и мягкие; рассольные и плесневые; сычужные и кисломолочные; молодые и зрелые; русский творог и итальянская рикотта, по сути, тоже являются сырами.

- **Тарах** — своеобразный кисломолочный напиток двойного брожения, который распространен в Монголии, Бурятии, Туве и на Алтае; главная особенность тараха в том, что его готовят из смеси разных видов молока, которую нагревают, не доводя до кипения, затем остужают, добавляют закваску из старого тараха и оставляют на несколько часов в закрытой посуде.

- **Творог** — единственный традиционный русский вид сыра; в допетровские времена творог и называли словом «сыр», теперь же известно словосочетание «домашний сыр»; для производства творога ждут, когда молоко скиснет само, благодаря содержащимся в воздухе бактериям, либо в него добавляют закваску, после чего немного подогревают; в результате молоко распадается на белые сгустки творога и сыворотку; в России изобрели даже рецепт сухого сыра: готовый творог высушивали в печи, прессовали, плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленным маслом; этот продукт содержит много белка (даже больше, чем в некоторых сортах мяса), кальция, фосфора. Правда, он немного тяжеловат для пищеварения, поэтому не стоит им увлекаться. Творог очень быстро прокисает, хранить его в открытом виде можно не более 2 дней. Если же он потерял свежесть, из него лучше приготовить сырники или запеканку.

- **Чал (шубат)** — кисломолочный, сильно пенящийся напиток двойного брожения с чистым кисломолочным вкусом и дрожжевым запахом — готовится из молока верблюдицы. Первоначальной закваской для

приготовления этого напитка служит кислое молоко верблюдиц — катык. В Туркмении он называется чал, в Казахстане — шубат. Готовится напиток следующим образом: в турсук кладут закваску, вливают свежее верблюжье молоко и оставляют на сутки, а перед тем как подать к столу, хорошо перемешивают; получается соленый густой напиток — более жирный, чем кумыс. Этому напитку приписывают могущественные целебные свойства. *И. И. Мечников* писал, что кочевники-арабы, имеющие отличное здоровье и обладающие большой физической силой, питаются почти исключительно свежим или скисшим молоком верблюдиц. В Туркмении даже имеются районы, куда ездят для принятия курса лечения чалом.

Теперь я чуть подробнее остановлюсь на самых известных и популярных в нашей стране продуктах. Вы узнаете об истории их возникновения и полезных свойствах. Как говорится, друзей своих надо знать в лицо.

КЕФИР

ИСТОРИЯ

Родиной кефира считается северный склон Кавказского хребта, где приготавлился с незапамятных времен. У разных племен горцев он называется по-разному: кяфир, кэпы, кхагу, чыппэ и др.

Он считался не только прекрасным питательным средством, но также и целебным напитком при многих серьезных болезнях, например чахотке, золотухе, малокровии... Сначала кефир распространился по всему Кавказу и Крыму, а затем проник в Россию и даже Западную Европу. Среди кавказских народов существует много легенд о кефире, его происхождении и распространении. Кефирные грибки раньше назывались кефирными зернами. Они представляют собой небольшие комочки различной формы, серовато-желтого цвета. Горцы называли эти зерна «пшеном Пророка» и приписывали им божественное происхождение.

В течение нескольких столетий горцы Северного Кавказа готовили кефир примитивным способом. Они заливали молоко в бурдюк, вносили туда закваску, завязывали бурдюк, выносили его к дороге напротив дома, и каждый человек, проходивший мимо, по обычаю пинал этот бурдюк. Солнечный свет создавал определенный температурный режим в бурдюке, а постоянное встряхивание бурдюка способствовало более

активному перемешиванию молока с закваской, и брожение в молоке проходило активнее.

Иногда закваску в налитое в бурдюк молоко даже не добавляли, так как в складках бурдюка сохранялось какое-то количество кефирных грибов и они вызывали брожение в новой порции молока.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Проведенные русскими врачами исследования подтвердили славу кефира, как одного из молочных целебных средств. Наилучшим образом это мнение выразил ялтинский врач *В. Дмитриев*: *«На кефир нужно смотреть как на лучший из известных до сих пор препаратов молока, подходящих к кобыльему кумысу»*.

Исследования современных ученых подтверждают предположения своих предшественников. Установлено, что кефирные грибки — это сложный симбиоз (совместное существование) нескольких микроорганизмов, образовавшихся в процессе длительного развития и сосуществования. Сжившиеся микроорганизмы ведут себя как целостный организм: они вместе растут, размножаются и передают свою структуру и свойства последующим поколениям грибов. Основную микрофлору кефирных грибов составляют три вида микроорганизмов: молочнокислые палочки, стрептококки и дрожжи. Однако кроме названных бактерий, в состав кефирных грибов входят также уксусно-кислые бактерии и ароматобразующие микроорганизмы. Именно эти микроорганизмы определяют специфический вкус и аромат кефира и его питательные качества.

В процессе своей жизнедеятельности микроорганизмы, входящие в состав кефирного грибка, вызывают разнообразные изменения в молоке:

молочнокислые палочки и молочнокислые стрептококки вызывают молочнокислое брожение, а дрожжи — спиртовое. В ходе этих бродильных процессов составные компоненты молока претерпевают разной глубины изменения, особенно это касается молочного сахара. Образующиеся в результате гидролиза сахара углекислота и спирт, попав в желудок человека, активизируют его деятельность, ускоряют процесс пищеварения, возбуждают аппетит. Продукт же молочнокислого брожения — молочная кислота — благотворно влияет на микрофлору кишечника, задерживает развитие в нем гнилостных бактерий. Это открытие принадлежит Мечникову, который считал гнилостные процессы в организме путем к старению организма, а кефир, получается, является средством против старости.

Выпивая всего лишь два стакана кефира в сутки, вы сможете предотвратить развитие кишечных инфекций. В силу присущих угольной кислоте обезболивающих свойств кефир *уменьшает повышенную раздражительность слизистой оболочки желудка, проходя в тонкие кишки, возбуждает перистальтику кишок и способствует лучшему всасыванию переваренной пищи.* Этому помогает и кальций, которым богат кефир. Он также легко усваивается- сам и своими полезными свойствами помогает усваивать другую еду. У любителей мяса, например, в кишечнике преобладает щелочная среда — благотворная для развития вредных патогенных организмов, которые оказывают губительное влияние на внутренние органы. Кефир же помогает организму справиться с этой проблемой.

Кальций в содружестве с витамином В делают его незаменимым при *заболеваниях нервной системы и нарушениях сна. Он укрепляет иммунитет и побеждает хроническую усталость. На кровеносную и нервную*

системы он действует успокаивающе, увеличивает отделение и разжижение слизи дыхательных путей, вследствие чего дыхание и отхаркивание становятся свободнее. Кефир — хорошее средство для *похудения*.

В зависимости от длительности хранения кефир подразделяют на одно-, двух- и трехдневный. Эта классификация носит не формальный характер, а отражает определенные качества кефира: его кислотность, степень накопления углекислоты и спирта, а также степень набухания белков. Однодневный, слабый кефир — малоокислый и содержит 0,2% спирта; двухдневный кефир кислее однодневного, и в результате продолжающегося дрожжевого брожения количество спирта в нем увеличивается за сутки в 2 раза и достигает 0,4%; трехдневный кефир еще более кислый, содержит больше молочной кислоты, а содержание спирта в нем достигает 0,6%. Нередко можно увидеть информацию о содержании в составе кефира алкоголя. Такие сведения чаще всего встречаются в устаревших источниках, когда кефир изготавливали бурдючным способом. При длительном скисании кефира количество спирта в его составе может, конечно, достигнуть и 4%, но такие показатели свойственны прокисшему кефиру, который нужно выбросить.

Имейте в виду, что слабый, однодневный кефир, слабит, а крепкий, трехдневный, задерживает стул.

Благодаря наличию в своем составе микроэлементов (фтор, медь, йод), витаминов, белков и полезных микроорганизмов, кефир *способствует восстановлению природного баланса в организме человека, участвует в нормализации обмена веществ, оказывает восстанавливающее действие на организм после перенесенных тяжелых заболеваний или операций.*

Этот напиток считается полезным продуктом при

сахарном диабете.

Незаменим кефир и в борьбе с *дисбактериозом* — он в короткие сроки позволяет *восстановить микрофлору ЖКТ.*

КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ КЕФИР

- Употреблять этот напиток нельзя людям, страдающим индивидуальной непереносимостью продукта.

- При повышенной кислотности желудочного сока, гастрите и язве кефир нужно пить осторожно, в небольших дозах и изготовленный не позже чем за 2 дня до приема в пищу.

- Кефир не рекомендуется пить слишком холодным.

- Детям от года следует давать кефир не больше 1 стакана в день.

- Полезнее всего выпивать по 1 стакану кефира в сутки перед сном.

- При обезжиривании кефира количество витаминов, микроорганизмов и, соответственно, полезных свойств в составе напитка значительно снижается. Поэтому пить лучше обычный жирный кефир.

ЙОГУРТ

Считается, что в Европу йогурт был завезен в XVI веке. Первым его попробовал король франков Франциск I, который страдал от кишечной инфекции, и прописал ему это заморское средство врач. Вкусные лекарства успешно вылечили короля от заболевания.

Для йогуртов применяется уникальная специальная закваска — смесь болгарской палочки и термофильного стрептококка. В 1900 году в Европе была проведена перепись населения, в результате которой выяснилось, что больше всего долгожителей проживает в Болгарии. Русский ученый *Илья Мечников* объяснил этот любопытный факт тем, что болгары едят йогурты. Уже потом выяснилось, что приписывать болгарам рецепт приготовления этого продукта несправедливо. Много лет назад они позаимствовали его у турков. А древние турки, для того чтобы задобрить своих святых, именно его приносили в жертву небесным покровителям.

Болгарская палочка и термофильный стрептококк нормализуют состав и активность микрофлоры пищеварительного тракта, производя молочную кислоту, которая препятствует задержке в кишечнике патогенных и условно патогенных микроорганизмов, а также подавляет рост гнилостных микробов. Кроме этого, два вида бактерий, которые поступают в организм с йогуртом, не дают ослабнуть нашему иммунитету. Они стимулируют выработку интерферона и макрофагов (клеток, которые захватывают и растворяют

потенциально опасные для нашего организма микробы), снижая риск развития множества болезней и превращая обычное молоко в прекрасный полезный продукт. Эти крошки-бактерии очень уместны при дисбактериозах, гастритах и колитах, когда своих ферментов для усвоения пищи в организме или не хватает, или же они просто не образуются.

Йогурты сейчас очень распространены по всему миру: их вырабатывают из коровьего молока с добавлением сливок и сухого обезжиренного молока. В них много кальция, столь важного для роста и состояния зубов и костей, они хорошо влияют на микрофлору кишечника. Йогурт по вкусу напоминает простоквашу, но отличается консистенцией. Помимо фруктовых добавок используют разнообразные загустители (крахмал и желатин).

Разработана технология термизации готового йогурта, так называемый «йогуртовый пастеризованный продукт». Его нагревают до 62-72 °С, что позволяет увеличить срок хранения до 30 суток. Вкус не изменяется, но полезные молочнокислые бактерии погибают. «Живой» йогурт, сквашенный болгарской палочкой, хранится только в холодильнике при температуре от 4 до 6 °С в течение нескольких дней. Добавление слова «био» означает: йогурт не нагревали и храниться он может не более 2 недель.

Отличить оригинал от подделки зачастую бывает непросто. Первое: нужно обращать внимание на срок хранения и состав продукта. Чем меньше срок годности, тем больше вероятность того, что это натуральный продукт. Важен и состав: если указаны сахар, загустители, желатин, красители, ароматизаторы и крахмал, а закваска вообще не указана — это просто вкусный десерт, абсолютно бесполезный для организма. Кроме того, на упаковке вы найдете надпись: «Содержит

«живую» культуру» или «Содержит не менее 10 миллионов полезных молочнокислых микроорганизмов». «Живой» натуральный йогурт, который не содержит сахара, считается настоящим диетическим продуктом, ежедневной порцией здоровья. Совсем не хуже йогурты с экзотическими фруктами (бананом, маракуей, киви, дыней) и нашими традиционно любимыми ягодами (черной смородиной, ежевикой, черникой, малиной, клубникой). Правда, в них за счет фруктов немного растет калорийность продукта, зато больше и витаминов.

В наше время рынок изобилует импортными йогуртами разных марок. Однако лишь некоторые из них являются «живыми». А вот среди наших появляется все больше «живых» йогуртов, которые оздоравливают весь организм, облегчают жизнь людям с заболеваниями печени, поджелудочной железы, тем, у кого обычное молоко вызывает неприятные ощущения. В некоторых случаях йогурты смягчают проявления аллергии.

ПРОСТОКВАША

Простоквашу вырабатывают из коровьего пастеризованного, стерилизованного или топленого молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых бактерий. По способу изготовления и составу бактериальной закваски различают простоквашу: *обыкновенную, мечников - скую, южную, украинскую (ряженка), ацидофильную и варенец.*

Обыкновенную простоквашу готовят из пастеризованного цельного или обезжиренного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков; она имеет нежный сгусток с освежающим, приятным, слабокислым вкусом.

Мечниковская простокваша отличается от обыкновенной более плотным сгустком и кисловатым вкусом. Это объясняется тем, что ее готовят из чистых культур болгарской палочки и молочнокислых стрептококков.

Южную простоквашу готовят из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской палочки с добавлением дрожжей. Простокваша имеет легкую остроту, более кислый вкус, щиплющий, освежающий.

Варенец готовят из стерилизованного молока, выдержанного при высокой температуре в течение 2-3 часов (томленого). Варенец имеет плотную, слегка

вязкую консистенцию, кисловатый вкус со сладковатым привкусом томленного молока, кремовый цвет. Варенец готовят на тех же культурах, что и мечниковскую простоквашу.

Ряженку готовят из смеси молока и сливок, подвергнутых гомогенизации, пастеризации при температуре 95 °С в течение 3 часов и сквашенных чистыми культурами термофильного молочнокислого стрептококка.

Ацидофильную простоквашу получают из молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков с добавлением ацидофильной палочки, которая хорошо приживается в кишечнике, сгусток может быть слегка тягучим.

Бывает еще слоевая простокваша и цитрусовая простокваша.

Слоевую простоквашу готовят из молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислого стрептококка и болгарской палочки, с добавлением джема или варенья.

Цитрусовую простоквашу получают из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислого стрептококка, с добавлением цитрусового наполнителя.

АЦИДОФИЛЬНЫЕ И БИФИДОПРОДУКТЫ

1. Ацидофильные продукты отличаются от других кисломолочных продуктов наиболее выраженными лечебными свойствами, так как ацидофильная палочка легко приживается в кишечнике, подавляя рост патогенных бактерий. Ацидофильные продукты выпускают в следующем ассортименте.

Ацидофильное молоко вырабатывают из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами ацидофильной палочки.

Ацидофильно-дрожжевое молоко отличается более острым вкусом, тягучей консистенцией, при сквашивании, кроме ацидофильной палочки, добавляют дрожжи, которые сбраживают лактозу, а молоку придают *антибиотические свойства*.

Ацидофилин — готовят из молока, сквашенного культурами ацидофильной палочки, молочнокислого стрептококка, с добавлением кефирной закваски.

Ацидолакт — кисломолочный продукт, обогащенный смешанной микрофлорой — ацидофильной палочкой и лактобактериями. Рекомендован для *применения в косметологии, при угревых высыпаниях, гнойничковых заболеваниях кожи (в виде мазей), всех видах заболеваний желудочно-кишечного тракта, запорах*.

Ацидофильные напитки бывают жирными, нежирными, сладкими и без сахара.

2. Бифидопродукты — это продукты, обогащенные *бифидобактериями*.

Вместе с биопрепаратами для лечения и профилактики дисбактериоза и сопутствующих ему заболеваний специалисты все чаще рекомендуют пациентам функциональные продукты питания. В первую очередь, к ним принадлежат кисломолочные продукты с введенными в них «живыми» бифидобактериями: биокефиры и биокефиры. Такие продукты приобретают все большую популярность.

В Японии, например, которая вышла на первое место в мире по средней продолжительности жизни, до 30% разных продуктов, вплоть до конфет и мороженого, обогащается бифидобактериями. Японцы считают, что это укрепляет здоровье нации. У нас пока еще бифидобактериями обогащают только кисломолочные продукты. В первую очередь, это биокефиры. Они отличаются один от другого только тем, какие штаммы бифидобактерий из известных пяти в них внесены.

Бифидок — кефир, обогащенный бифидобактериями. Он совмещает в себе лечебные свойства бифидумбактерина и питательные свойства полноценного кефира. Продукт предназначен для диетического и лечебно-профилактического питания детей, начиная с 6-месячного возраста, при искусственном и смешанном вскармливании, а также для детей старшего возраста и взрослых.

Бифидок содержит «живые» бифидобактерии, аминокислоты, витамины, ферменты и биологически активные вещества, которые способствуют перевариванию пищи. Напиток *нормализует микрофлору кишечника, подавляет рост стафилококков, обладает выраженной антагонистической активностью относительно энтеропатогенных и энтеротоксигенных*

штаммов кишечной палочки. Бифидокефир нормализует микрофлору кишечника — уменьшает количество гнилостной микрофлоры, а бактерии, которые содержатся в нем, имеют выраженное действие относительно кишечной палочки, шигелл, протей.

С лечебной целью бифидокефир стоит употреблять детям в возрасте до 3 лет по 100-150 мл дважды в день, после 3-летнего возраста по 150-200 мл 2 раза в день. При необходимости дозированного питания (например, при острых кишечных инфекциях) обычный детский кефир может быть целиком заменен бифидокефиром. Увеличение суточной дозы бифидокефира не оказывает негативного влияния на клинические проявления и показатели микробиоценоза кишечника. При применении напитка с профилактической целью для детей в возрасте до 3 лет оптимальная суточная доза — 100-200 мл, старше 3 лет — 200-400 мл в сутки в 1-2 приема.

Бифифрут — лечебно оздоровительный кисломолочный продукт. Содержит бифидо- и лактобактерии. Симбиоз этих бактерий *регулирует работу кишечника, препятствует образованию газов, участвует в обменных процессах организма, подавляет деятельность представителей патогенной и условно-патогенной флоры, продуцирует ферменты и другие биологически активные соединения.*

Бифилайф — кисломолочный продукт нового поколения. Содержит одновременно пять основных видов бифидобактерий, и это сочетание позволяет сохранить заложенную самой природой гармонию в естественном окружении. Штаммы подобраны так, чтобы они в комплексе максимально выполняли функцию защиты организма от неблагоприятных факторов. Бифилайф имеет широкий спектр действия.

Он *повышает иммунитет, нормализует работу*

кишечника, улучшает обмен веществ.

Бифилак — кисломолочный продукт, обогащенный смешанной микрофлорой, бифидобактериями и лактобактериями. Незаменимое средство для *борьбы с дисбактериозом, полезное во время приема антибиотиков*. Рекомендуется как профилактическое средство в организованных детских коллективах (яслях, детских садах, школах, лагерях отдыха и спортивных) и коллективах взрослых, чья работа связана с вредными условиями труда, повышенными стрессовыми ситуациями.

Бифилак с бета-каротином — кисломолочный продукт, рекомендованный взрослым всех возрастов. Обладает иммуномодулирующими свойствами, выводит из организма радиоактивные вещества, способствует омоложению организма. *Применяют в лечении гастритов, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, колитов, катаракты и дистрофических изменений сетчатки глаза, в период беременности, в комплексном лечении импотенции и бесплодия.*

КУМЫС — НАПИТОК БОГАТЫРЕЙ

ИСТОРИЯ

Лично я отношусь к этому напитку особо благоговейно. Ведь я на нем, можно сказать, вырос. Родился я в Киргизии, там прошли мое детство и юность. На Иссык-Куль я приезжал во времена службы космическим врачом. Да и сейчас там живут мои родственники. А в этих местах любимые животные — лошади. Слово «кумыс» происходит от тюркского слова «кумыз», что означает квашеное кобылье молоко.

Приготовление кумыса было известно уже в глубокой древности кочевникам юго-восточной части России и Средней Азии, а также южных причерноморских степных районов. А первое упоминание о кумысе встречается у древнегреческого историка и путешественника *Геродота*, жившего еще в V веке до н. э. Он сообщал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное впрок по особому методу. Как писал Геродот, скифы сбивают кобылье молоко в деревянных чанах, а затем сливают верхние

слои, которые считают лучшей частью, в отдельные кадки. Кочевники тщательно охраняли секрет изготовления кумыса. Тех, кто разглашал эту тайну, сурово наказывали: их ослепляли. Многие историки полагают, что кумыс пошел именно от скифов.

Упоминал о кумысе и *Марко Поло*, живший в 1254-1324 годах, называя его любимым напитком татар и сравнивая с белым вином. Но к этому времени о кумысе упоминали уже многие источники. Более того, за несколько десятков лет до сообщения Марко Поло в Европе появилось первое подробное описание приготовления кумыса, его вкуса и влияния на человеческий организм, сделанное французом *Вильгельмом Рубрикасом*, совершившим в 1253 году путешествие по Татарии. В своих записках о кумысе он подчеркивал его опьяняющее и мочегонное действие.

Кстати, со временем кочевники начали готовить кумыс и из молока других животных, в частности верблюдиц и коров. Раньше всего к этому перешли калмыки, а у них кумыс считался национальным напитком (этот богатырский напиток воспет в калмыцком народном эпосе «Джангор»), а вот башкиры признавали кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены из молока верблюдиц.

В славянских источниках кумыс впервые упоминается в Ипатьевской летописи за 1182 год, которая свидетельствует, что князю Игорю Северскому удалось бежать из половецкого плена, воспользовавшись тем, что стражники опьянели от выпитого «млечного вина» — так называли кумыс в те далекие времена.

Активным исследователем и пропагандистом кумыса в России был врач *Я. В. Постников*. В 1858 году он учредил первое в России кумысолечебное заведение и поставил лечение кумысом на научную основу. Он

опубликовал много статей о лечении кумысом, а затем издал в Самаре книги: «*Кумысолечебное заведение близ г. Самары*» и «*О кумысе, его свойствах и действии на человеческий организм*». Вторая кумысолечебница была открыта в 1863 году *Е. Н. Аннаевым*. В 1868 году, по желанию императрицы, московский купец *В. С. Марецкий* устроил первое кумысолечебное заведение под Москвой (в нынешних Сокольниках). Кумыс для этой лечебницы готовили в Останкино. Как и кефир, кумыс может быть слабым, средним и старым (крепкий). Слабым считается тот, который разливают в бутылки ранее суток после заквашивания; средним называют суточный кумыс; старым — тот, со дня приготовления которого прошла неделя или более при хранении на льду. Так делался кумыс и в московской кумысолечебнице *В. С. Марецкого*. Для получения первого кумыса использовали бродило по башкирскому методу — кислое коровье молоко. Готовили и другие виды бродил, например, по рецепту *Н. В. Постникова*: разваренное до консистенции каши пшено с постоявшим кобыльим молоком или пшено с солодом.

Чаще всего кумысолечение раньше назначалось при *легочном туберкулезе*, преимущественно на начальной его стадии. Помогает это лечение и при средних формах туберкулеза, во всяком случае, дает облегчение. Но при тяжелых формах туберкулеза кумысолечение не назначали. Рекомендуются кумыс *при анемии, бледной немочи, рахите, при сахарном мочеизнурении, тучности, при нервных болезнях, при первичном катаре желудка и особенно при хроническом катаре кишок и хронических поносах*.

Напитком долголетия и здоровья называют кумыс в народе. Он издавна известен народной медицине как лечебное средство *при истощающих хронических болезнях*.

А. П. Чехов писал: «Пью кумыс и в одну неделю, можете себе представить, увеличился на 8 фунтов». Спустя 5 дней, в другом письме он писал: «Прибавился на 11 фунтов, кумыса пью по 4 бутылки в день».

ТОЛКАЧ НЕ ТОЛКАЕТ, А ВЗБИВАЕТ...

Наверное, удивлю читателей. Не каждый из них знает, что кобылье молоко в пропорции составляющих частей имеет большое сходство с женским молоком. Если упрощенно, то оно состоит из воды, сахара, жира и солей, но пропорции изменяются атмосферными влияниями и временем года. Кобылье парное молоко от легкого взбалтывания сильно пенится, цвет имеет бело-синий, довольно жидкое и очень сладкое. Вот в чем притягательность и сила.

При образовании кумыса из кобыльего молока резко сокращается количество сахара (вместо 6-7% до 1,4-4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами, подобными пенициллину и другим антибиотикам, что особенно полезно *при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.*

Кумыс при слабой концентрации спирта *способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы*

пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

Но технология изготовления кумыса должна соблюдаться неукоснительно. В этом я убедился лично, изготовление кумыса — большое искусство и передается оно из поколения в поколение. Соблазнился легким успехом, «ускорил» созревание — нет целебного кумыса. Скисает вся масса — и на выброс!

Обращаюсь к источникам XVIII столетия, ибо тогда закладывались основы современного кумысоведения, отсюда и восходит современная (если так можно назвать) технология возделывания напитка.

«Кумыс готовится и сохраняется или в кожаных сосудах — турсуках, иначе называемых сабах, или в деревянных липовых кадочках. Сабы делаются из лошадиных шкур: длина их бывает различна — от 5 до 8 четвертей²; дно они имеют широкое, а кверху постепенно суживаются. Липовые кадочки имеют коническую форму; ширина их бывает в диаметре от 5 до 7 вершков¹, а длина — до 7 четвертей; иногда им придается форма турсуков.

Как необходимую принадлежность кумысной посуды составляет деревянный толкач, или пест, которым взбалтывается или сбивается молоко и кумыс. Толкач делается вдвое длиннее той кумысной посуды, для которой он предназначается; нижний конец его, которым

¹ Вершок — старорусская единица измерения, первоначально равнялась длине основной фаланги указательного пальца, затем — мера длины, равная ширине двух пальцев (указательного и среднего).

² Четверть (по Ожегову) — обиходная мера длины, равная расстоянию между кончиками большого и среднего пальцев широко раздвинутой кисти. — *Прим. ред.*

бьется и взбалтывается кумыс, имеет форму бутылки с выемкой в нем — подобно стакану или бутылочному дну, а другой его конец — верхний, как конец обыкновенной палки, служит рукоятью; именно этим толкачом и взбалтывается кумыс в кожаной посуде.

Для той же операции в деревянной посуде делается другой толкач. Это обыкновенная палка толщиной в один вершок, на один конец которой насаживается деревянный с дырами кружок; кружок этот в диаметре меньше, чем дно кадушки, где взбалтывается кумыс сверху вниз».

ИСПЕЙ ИЗ СОСУДА ЗДОРОВЬЯ

Кумыс улучшает пищеварение. Это, пожалуй, знали даже скифы.

Открыл эти свойства не я. Они очень обстоятельно описаны в ранних трудах (вторая половина XVIII и начало XIX столетия) врачом *Вячеславом Войковым* «Кумыс. Его приготовление и лечение им на Кавказских Минеральных Водах» в медицинском отчете «О результатах лечения кумысом в летний сезон 1872 года кумысолечебного заведения потомственного почетного гражданина Самары купца В. С. Марецкого [*куда только не простиралась благотворительность наших предков!*], составленном врачом И. П. Вараввой», в «*Полном практическом руководстве приготовления и употребления кумыса, как врачебного напитка, составленном из многолетних наблюдений врачом, надворным советником, П. М. Богоявленским в 1863 году*». Адаптированы эти материалы к сегодняшнему дню большим знатоком кумыса, диетологом *Евгенией Анисимовной Толмачевой*. Кстати, Евгения Анисимовна — страстный пропагандист

не только кобыльего, но и коровьего кумыса, но об этом позже.

Так что же открыли в волшебном напитке практикующие врачи и профессура полторы сотни лет назад?

Кумыс содержит весьма ценные и легкоусвояемые белки. С 1 литром кобыльего кумыса организм получает белка столько же, сколько его содержится в 100 г говядины средней упитанности, без костей.

Еще больше белка, около 27 г, содержится в 1 литре коровьего кумыса. Такое дополнение к обычной пище, безусловно, имеет существенное значение. Ведь известно, что белки служат материалом, из которого строятся клетки и ткани, что они необходимы для жизнедеятельности каждого органа, каждой живой клетки.

Однако белок белку рознь, так же как, скажем, разнятся получаемые из них аминокислоты. Белки представляют собой очень сложные по своему химическому строению вещества. В процессе пищеварения они под воздействием пищеварительных соков расщепляются на более простые составные части — аминокислоты. Всасываясь из кишечника, аминокислоты поступают в кровяное русло, с током крови они доставляются как питательный материал ко всем клеткам и тканям организма. Здесь из аминокислот строятся белки нашего тела.

Не все аминокислоты имеют одинаковое значение. Некоторые из них могут создаваться в организме, и потому их присутствие в пище не так необходимо, как незаменимых, недостаток которых приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому, оценивая полезность того или иного пищевого продукта, мы обращаем внимание не только на количество содержащегося в нем белка, но и на

то, какие аминокислоты входят в состав белка. С этой точки зрения молоко, а следовательно, и кумыс, занимает одно из первых мест среди других пищевых продуктов: белки молока богаты незаменимыми аминокислотами, необходимыми для построения белков нашего тела; то же можно сказать и о белках кумыса.

При оценке пищевых продуктов также важно установить, насколько хорошо и быстро перевариваются и усваиваются содержащиеся в них белки. С этой точки зрения белки кумыса превосходят белки молока, которые, попав в желудок, вначале под воздействием желудочного сока образуют довольно плотный сгусток. Лишь постепенно этот сгусток разжижается и растворяется под воздействием пищеварительных ферментов. А в кумысе, как во всяком кислом молоке, белок еще в процессе сквашивания молока под воздействием молочной кислоты свертывается в виде мельчайших частичек, что значительно облегчает усвоение его в организме.

Так же как молоко, кумыс содержит сравнительно большое количество солей кальция, способствующих *улучшению функции нервной системы*. У больных, скажем, туберкулезом соли кальция способствуют заживлению (обызвествлению) туберкулезных очагов. Сахар молока легко усваивается в организме, освобождая энергию. Однако и в молоке, и в кумысе, по сравнению с потребностями организма, сахара содержится немного, поэтому кумыс как источник энергии играет лишь второстепенную роль.

Клиницисты прошлого подметили и весьма существенное свойство кумыса — его *антибиотическое действие*. То есть, принимая чудо-напиток, человек может не беспокоиться о токсикозе.

А чем объяснить состояние эйфории и одновременно релаксации? А это, как говорится, особая статья.

Вспомним, на чем основано производство кумыса. На использовании двух видов брожения — молочнокислого и спиртового, вызываемых в молоке молочнокислыми бактериями и дрожжами. При спиртовом брожении в кумысе накапливаются в значительном количестве дрожжевые клетки, что придает напитку особую ценность.

Дрожжи уже давно применяются в медицине при некоторых заболеваниях, например, *при фурункулезе (склонность к образованию гнойничков на коже), истощении, гнойных и длительно незаживающих ранах, а также при нарушениях обмена веществ*, вызванных тем, что пища содержит недостаточное количество белков и витаминов группы В.

Дрожжи содержат ценнейшие пищевые вещества: большое количество полноценных (богатых незаменимыми аминокислотами) белков, фосфор и другие минеральные вещества, много витаминов группы В, имеющих важнейшее значение для организма, и ряд других полезных веществ. Этим объясняется лечебный эффект дрожжей.

В последние годы подтверждено, что дрожжи прекрасно влияют на кроветворение, улучшая состав крови и повышая количество красных кровяных шариков.

При лечении жидкими пищевыми дрожжами больному обычно назначают ежедневно 50-100 г дрожжей, состоящих из огромного количества дрожжевых клеток. Примерно столько же дрожжевых клеток содержится в 1-2 литрах кумыса. Это дает основание считать, что лечение кумысом есть в то же время и лечение дрожжами; следовательно, все, что известно о полезном влиянии дрожжей, может быть отнесено и к кумысу.

Кумыс содержит важнейшие из витаминов группы В:

В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота), биотин, парааминобензойная кислота и др. Все эти витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Так, например, недостаток витамина В приводит к различным нарушениям функции нервной системы, мышечной слабости, бессоннице, повышенной раздражительности. Витамин В₂ вместе с витамином А благоприятно влияет на состояние органов зрения. Витамин В₆ играет большую роль в обмене веществ, особенно в обмене белков, и необходим для нормальной функции центральной нервной системы. Он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, что способствует лучшему перевариванию и усвоению белковой пищи. Добавьте еще сюда горный воздух, которым мы дышали на джайлоо (пастбище). Какой еще нужен пьянящий настой?!

КОБЫЛА ПРОТИВ КОРОВЫ: КТО КОГО?

С 1862 года известно о положительных результатах применения в лечебной практике и кумыса из коровьего молока. Однако последний не получил ранее широкого распространения из-за того, что не была разработана более рациональная технология его производства, которая давала бы возможность готовить кумыс высокого вкусового качества. Но настало время, когда положение изменилось и коровий кумыс стал более широко внедряться в лечебную практику. По почину главного врача санатория «Хреновое» Воронежской области *П. А. Федорова*, например, кумыс из коровьего обезжиренного молока, приготавливаемый по методике *Е. А. Толмачевой*, применяли при лечении туберкулезных больных с 1952 года. Использование коровьего молока в качестве сырь

для кумыса позволило организовать кумысное лечение в течение круглого года; летом больные получают кобылий кумыс, а зимой их лечили коровьим кумысом наряду с другими современными средствами, применяемыми при лечении туберкулеза.

Десятилетний опыт применения в лечебной практике коровьего кумыса, постоянные наблюдения коллектива врачей санатория за его действием на больных, а также анализ результатов научной разработки 500 историй болезней больных, лечившихся и кобыльим (250 человек), и коровьим кумысом (250 человек), произведенный врачом *А. Котовой*, позволили прийти к заключению, что в лечебном отношении оба вида кумыса являются равноценными напитками.

КОМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КУМЫС?

Коровье молоко является продуктом, привычным для человека, поэтому полстакана-стакан коровьего кумыса никому повредить не может, если только нет непереносимости к нему. Здоровый человек может пить кумыс из коровьего молока для утоления жажды как питательный и освежающий напиток в любое время, но в таком количестве, чтобы не понижать аппетита к другой пище.

В умеренных дозах, по 1-2,5 стакана, - считает Е. А. Толмачева, - кумыс, если пить его перед едой, способствует повышению аппетита и улучшению пищеварения. При истощении, вызванном переутомлением, неправильным питанием (недостатком белков или витаминов в пище), изнуряющими заболеваниями, ранением с большими кровопотерями, рекомендуется пить 1-2 литра кумыса в сутки небольшими дозами во время обычной еды и в промежутках между едой за 1-2,5 часа до еды.

Уже давно известно благоприятное влияние кумыса при некоторых (но не при всех) формах туберкулеза. В прошлом столетии кумыс считался одним из наиболее эффективных средств лечения этой болезни. Это печально, что нам приходится возвращаться к этому заболеванию, которое, казалось бы, в прошлом веке было побеждено. А теперь туберкулез опять грозно надвигается на человечество. Современная медицинская наука ушла далеко вперед и располагает для борьбы с туберкулезом арсеналом мощных средств: широко применяются специальные антибактериальные средства — стрептомицин, фтивазид, ПАСК (парааминосалициловая кислота) и др. Однако и теперь лечение кумысом больных туберкулезом не потеряло своего значения. Указанные лекарства способствуют успеху лечения, но вместе с тем применение их может иногда вызывать вредные для организма побочные явления, которые могут быть устранены приемом кумыса. Так, например, длительное применение антибиотиков иногда влечет за собой нарушение нормального обмена веществ, потому что они убивают в кишечнике микробы, образующие витамины группы В. Кумыс, богатый этими витаминами, благоприятно влияет на обмен веществ больного, устраняет неблагоприятное влияние антибиотиков и химиопрепаратов на организм, что повышает эффективность лечения.

Вследствие вредного действия ПАСК на пищеварение иногда приходится прекращать лечение этим препаратом, но при одновременном лечении ПАСК и кумысом расстройства пищеварения в ряде случаев уменьшаются, что позволяет продолжать его применение. Известно, что у этих больных часто наблюдаются слабость, нарушения сна, пониженный аппетит. При лечении кумысом все эти явления или исчезают, или заметно уменьшаются.

Особенно хорошо действует кумыс на тех больных туберкулезом легких, у которых имеется как сопутствующее заболевание гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. У них, как правило, после лечения кумысом резко улучшается общее состояние здоровья, нормализуется состав желудочного сока, улучшается пищеварение.

Для повышения лечебного действия в некоторых санаториях к кумысу из коровьего молока добавляют витамин С из расчета 200 мг витамина на суточную дозу кумыса.

Насколько мне известно, врачи рекомендуют лечение кумысом и при других болезнях, например, *при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, упадке сил, хроническом бронхите, эмфиземе легких.*

Но надо знать, что при некоторых заболеваниях, например, при воспалении почек, печени, при ожирении, подагре, диабете, **применять кумыс нельзя. Нельзя — и точка!**

При некоторых формах туберкулеза легких и гортани лечение кумысом тоже оказывается не только бесполезным, но даже вредным. Вот почему больные могут приступать к лечению кумысом, только посоветовавшись с врачом и получив у него указания, в каких дозах, как часто и в какие часы им нужно пить кумыс.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

На чем основано приготовление кумыса? На использовании полезной деятельности микроорганизмов — бактерий молочнокислого брожения и дрожжей.

Молочнокислые бактерии в результате своей жизнедеятельности в молоке продуцируют молочную кислоту, воздействием которой на белок молока — казеин — образуется простокваша; дрожжи, сбраживая добавляемый к молоку свекловичный сахар, образуют спирт и углекислоту, наличие которых в напитке придает ему характерный вкус и аромат («кумысный букет»).

Приготовить кумыс на кухне столовой в санатории, больнице, доме отдыха, в заводской или колхозной столовой можно из свежего обезжиренного молока, из пахты или готовой простокваши, которая является полуфабрикатом кумыса.

Выработка кумыса из свежего обезжиренного молока — обраты или пахты — производится в такой последовательности. Сначала подготавливают молочнокислую закваску для простокваши. Затем варят сироп для кумыса; сахар растворяют в нужном количестве воды, процеживают и кипятят в отдельной посуде или же добавляют к обрату и пастеризуют вместе с ним в виде сладкой молочной смеси для кумыса.

Обезжиренное молоко пастеризуют и охлаждают.

В молоко при соответствующей температуре вносят молочнокислую закваску и проводят процесс получения простокваши.

Омоложивают дрожжи, то есть активируют их, и вносят одновременно с сахарным сиропом в простоквашу, если сироп не был добавлен к молоку перед его пастеризацией. Сгусток простокваши измельчают, размешивая простоквашу с сиропом и дрожжами мутовкой или мешалкой, затем процеживают через марлю. Проводят процесс спиртового брожения или так называемое созревание кумыса — накопление в нем углекислоты и спирта.

Информация к размышлению

Находясь в неблагоприятных условиях, клетки дрожжей начинают размножаться бесполом способом. Одна клетка разделяется на четыре части - споры, каждая из которых содержит половину хромосом исходной клетки (предварительно набор хромосом удваивается), так же как человеческие яйцеклетки и сперматозоиды. Что интересно, клетки, появившиеся в результате такого деления у дрожжей, всегда получаются «молодыми», вне зависимости от возраста исходной клетки.

Старение клетки сопровождается накоплением белкового «мусора» и лишних кусков ДНК. Оказалось, что при образовании спор все эти нарушения исчезают. Это приводит к тому, что у спор продолжительность жизни примерно одинакова, вне зависимости от возраста той клетки, частью которой они еще недавно были.

Во время образования спор в клетках активно экспрессировался ген NDT80 (с него образовывалось большое количество белка). Экспрессия генов - это процесс, в ходе которого наследственная информация от гена (последовательности нуклеотидов ДНК) преобразуется в функциональный продукт - РНК или белок. Экспрессия генов может регулироваться на всех стадиях процесса: и во время транскрипции, и во время трансляции, и на стадии посттрансляционных модификаций белков. Регуляция экспрессии генов позволяет клеткам контролировать собственную структуру и функцию и является основой дифференцировки клеток, морфогенеза и адаптации. Экспрессия генов является субстратом для эволюционных изменений, так как контроль за временем, местом и количественными характеристиками экспрессии одного гена может иметь влияние на функции других генов в целом организме.

Причем когда ученые искусственным образом включали работу этого гена в старых клетках,

продолжительность их жизни удваивалась. Наиболее близкий «родственник» этого гена у млекопитающих - ген р53, участвующий в управлении клеточным циклом деления.

«Возможно, мы нашли способ омолаживать клетки и убирать признаки старения», - говорит Анжелика Амон из Массачусетского технологического института (МТИ).

Когда кумыс готовится из полуфабриката (из готовой простокваши), то отпадает надобность в первых четырех операциях. Таким образом, приготовление напитка значительно упрощается и занимает очень мало времени. К простокваше добавляют сахарный сироп и дрожжи, размешивают, процеживают в чистые фляги, закрывают их крышками с прокладкой, чтобы углекислый газ не улетучивался, и выносят кумыс на холод для созревания. На второй день к утру кумыс созревает.

Раньше стандарт приготовления кумыса соблюдался неукоснительно.

По стандарту (ВТУ 497-56) кумыс готовят по следующей рецептуре:

Таблица 2

Продукт	Количество
Обезжиренное молоко	800 мл
Сахар свекловичный	50 г
Дрожжи	3 г
Вода питьевая	200 мл
Выход	1000 мл
Обрат и пахта	160 мл
Сахар	Юг
Дрожжи	1 г
Вода	40 мл
Выход	200 мл

Расчет количества сырья для кумыса по меню-раскладке производится умножением количества продуктов, выписанных на 1 порцию, на количество порций. Несколько сложнее рассчитать количество сырья, исходя из имеющегося наличия обраты или простокваши, к которому нужно добавить сахарный сироп с таким расчетом, чтобы в готовом кумысе содержалось 20% воды и 5% сахара.

Расчет производится по формулам, и это некоторым поварам может показаться затруднительным. Однако и этот расчет не представляет сложности, так как в конечном счете он сводится к тому, что количество обраты всегда нужно делить на постоянное число, равное 4.

Поясню на примере. Для переработки на кумыс на кухню поступило 76 литров простокваши (обраты). Сколько нужно взять воды для приготовления сахарного сиропа? Для этого 76 надо разделить на 4, получается 19 литров. В результате после добавления сиропа к простокваше будет приготовлено 95 литров кумыса. Чтобы в кумысе содержалось 5% сахара, его в сиропе должно содержаться 25%. Поэтому для вычисления количества сахара нужно количество воды для сиропа разделить на 4.

В предыдущем примере количество сахара для сиропа будет равно $19:4=4$ кг 750 г, что по отношению к 95 литрам кумыса составит 5% сахара, как положено по стандарту.

Процесс приготовления кумыса из обраты начинают с заблаговременной подготовки закваски. Для этой цели применяют чистые культуры молочнокислых бактерий, или кефирные грибки, которые можно приобрести, как мы уже говорили, на молочных комбинатах или в лабораториях институтов молочной промышленности.

МАЦОНИ ИЛИ МАЦУН

Я думаю, что многие, побывавшие на Кавказе, пробовали этот замечательный напиток. И он у многих на слуху, во всяком случае, у старшего поколения. А как хорош из него суп, да с чесночком и зеленью, да со свежееиспеченным лавашом...

Мацони (грузинское) или мацун (армянское) — кисломолочный напиток из ферментированного молока, традиционный продукт армянской и грузинской национальных кухонь. Широко распространен на Кавказе, в Малой Азии и на Ближнем Востоке. Приготавливается из кипяченого молока коров, овец, коз, буйволов или их смеси. Напиток впервые был произведен на Кавказе более 200 лет назад. Долгое время рецепт приготовления держали в тайне. В наше время производится в промышленных масштабах в России, странах Азии и Европы.

Мацони/мацун — уникальный кисломолочный продукт, подобие греческого йогурта. Считается напитком долголетия, о чем свидетельствуют исследования ученых. В отличие от простокваши имеет другой способ приготовления и структуру, более резкий вкус и незначительное газообразование. Готовится из коровьего, козьего или овечьего молока с применением специальной закваски, схожей по составу с йогуртной, в которой преобладают термофильные стрептококки и болгарская палочка. Молоко заквашивают при повышенных температурах (48-55 °С) и сквашивают в устройстве, сохраняющем тепло, примерно 3-4 часа.

Мацони/мацун, так же как и другие кисломолочные продукты и напитки, характеризуется лучшей усвояемостью, чем молоко. Он насыщен аминокислотами, белками, кисломолочными микроорганизмами. Имеются углеводы, органические кислоты, моно- и • дисахариды, зола. Витамины: РР, А, В₁ В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, Н, холин. Макро- и микроэлементы: калий — 153 мг, кальций — 127 мг, железо, магний, йод, натрий, марганец, хлор, фосфор. Всего насчитывается 17 минеральных соединений.

Илья Мечников в начале XX столетия, проведя исследования воздействия данного напитка на человека, установил, что долгожители Кавказа, Азии и России, достигшие возраста более 100 лет, регулярно употребляли этот продукт. Мацони очищает организм от бактерий, которые оказывают вредное воздействие на организм и провоцируют возникновение различных заболеваний.

Мацони способствует оздоровлению клеток, повышает деятельность иммунной системы, устраняет причины преждевременного старения, является природным антибиотиком. Активизирует функциональность кишечника: способствует подавлению развития гнилостных процессов в кишечнике. Медики назначают его при энтеритах, колитах, запорах.

Мацони улучшает кровообращение, выводит шлаки и токсины. Благоприятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую систему, почки, печень. Обладает анаболическими свойствами, что способствует наращиванию мышечной массы (поэтому показан спортсменам). Помогает в борьбе с бессонницей и перевозбуждением. Нормализует холестерин и освобождает сосуды от бляшек.

Полезен при ожирении, так как легко усваивается (в течение 50 минут), не содержит много калорий, хорошо

утоляет голод, успокаивает нервы, разрушает жировые клетки. Диетологи рекомендуют применять его еженедельно для разгрузочных дней (до 1,5 литров в день). Применяя такой режим питания, можно не только поддерживать хорошую форму, но и сбавлять вес. Мацони входит во многие диеты для похудения, в которых применяется для нормализации работы кишечника и утоления голода. Для полезного воздействия достаточно употреблять ежедневно один стакан на ночь.

Мацони утоляет жажду; способствует появлению аппетита; повышает выделение желудочного сока; уменьшает артериальное давление; снижает риск развития дисбактериоза; улучшает работу почек.

Внимание! При патологических состояниях желудка и кишечника мацони следует употреблять с осторожностью. При эрозивном гастрите, язвенной болезни, панкреатите, гепатите, гастрите с повышенной кислотностью и моче- и желчекаменной болезни перед употреблением мацони следует проконсультироваться с диетологом.

В косметологии применяется в виде умываний, молочка для снятия макияжа, масок для лица, рук и волос. В виде обертываний при целлюлите. Во время процедур мацони помогает восстановить кислотно-щелочной баланс, питает, увлажняет.

В народной медицине используют мацун/мацони в сочетании с разными продуктами:

- для улучшения работы ЖКТ пьют ежедневно перед сном с черным хлебом, натертым чесноком;
- при стоматите и гнойных инфекциях помогает такая смесь: 0,5 стакана продукта и 3 измельченных зубчика чеснока. Смазывать язвы 3 раза в день. Через 2 дня стоматит проходит;

- при простуде используют компрессы на горло и грудь из смеси мацони с растительным маслом;
- для устранения одышки и стенокардии рекомендуется ежедневно пить по 0,5 литра.

Мацони в грузинской кухне используется как самостоятельное блюдо типа йогурта или сметаны. Применяется для окрошки, супа (шечаманды, борани), заправки салатов. На его основе готовятся пикантные соусы к мясным и рыбным блюдам, тесто для выпечки, молочные коктейли. Является обязательным продуктом для хачапури. Также мацони при употреблении с единственной подлинно жгучей пряностью в грузинской кухне — красным перцем — призвано ослабить действие последнего.

С толченым чесноком и рубленой зеленью готовится паста для бутербродов.

В армянской кухне мацун готовили при помощи особой закваски. Для этого молоко кипятили, после чего остужали примерно до 40-50 °С и заквашивали, используя обычно остатки от предыдущего мацуна. Затем сосуд ставили на несколько часов в теплое место или укрывали чем-нибудь теплым. Для полного созревания, так называемой формовки, и дальнейшего хранения мацун кладут в прохладное, с температурой 2-8 °С, место. В результате мацун приобретает более кисловатый вкус и желеобразную консистенцию.

Мацун в Армении готовят преимущественно из овечьего молока. Из сыворотки мацуна или из пахты делают творог жажик, а также сухую пахту чортан для длительного хранения. Для постоянного употребления в пищу мацуна его часто заготавливали впрок. В свежем виде, в кувшинах из глины, он хранился около недели. При длительном хранении его выщаживали в мешках из плотной ткани, после чего перекладывали в кожаный

мешок, в котором в зависимости от степени подсаживания он хранился от месяца и более.

Мацун в Армении также применяют для приготовления топленого масла и в качестве важного составляющего для приготовления теста. Масло, получаемое на его основе, сбивали одним из двух древних способов. В одном случае пара женщин раскачивала деревянную или глиняную маслобойку, пока масса не загустевала. В другом — женщина, находясь на полу, перекачивала глиняный сосуд. Оставшуюся после сбивания масла сыворотку — тан — пили как прохладительный напиток либо использовали как основу для супов танов и апур. Кислое молоко также является компонентом для приготовления куриного супа тархана, крупяно-кисломолочных супов спас и сарнапур, а также применяется как заправка для разного рода крупяно-овощных супов. Мацун с толченым чесноком подается также в качестве приправы к толме из виноградных листьев и кабачков.

Мацун — неперенный атрибут стола при праздновании армянской Масленицы. Подается в воскресную ночь после Масленицы на ужин вместе с молочной рисовой кашей.

Мацони/мацун можно приготовить в домашних условиях довольно просто, например:

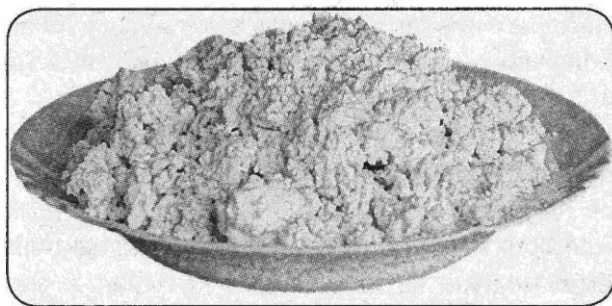
1. Йогурт 250-300 г, молоко 1 л. В теплом месте при температуре 35-40 °С готовится за 6-8 часов;

2. Сметана 200 г, молоко 2 л, кусочек черного хлеба. В теплом месте готовится сутки.

Сочетается с овощами, фруктами, мёдом.

ТВОРОГ

Творог — один из древнейших продуктов. Можно считать, что он появился вместе с молоком. Римские писатели-аграрники (*Варрон, Колумелла*) свидетельствуют о том, что творог был известен в Древнем Риме. Римляне употребляли в пищу соленый и несоленый творог, а иногда перед употреблением его смешивали с молоком, мёдом и даже с вином.



В России творог появился также очень давно. Во всяком случае, уже в IX-X веках творог был у славян продуктом чуть ли не повседневного питания. Блюда из творога долгое время назывались в России сырными, а творог — сыром. Отсюда, очевидно, мы говорим сырники, хотя делаем их из творога. Даже после появления в России сычужных сыров творог еще долгое время называли просто сыром. И до сих пор мы покупаем «Сыр домашний». Вообще до XVIII века слово «творог» не употреблялось.

Центром производства творога в России издавна был Ростовский уезд Ярославской губернии, откуда этот продукт направляли в Москву. В Рязанской губернии лучший творог производили жители села Дединово, расположенного на обширных заливных лугах реки Оки. В продаже в России был главным образом, так называемый сборный творог. Его копили в течение всего Великого поста, когда потребление молока в деревне почти прекращалось. Такой творог не отличался качеством и однородностью, поэтому в зажиточных домах его скармливали птицам, а сыворотку свиньям. В продажу в основном поступал обезжиренный творог, из обрата. Интересно, что из творога на основе его казеинового комплекса делали замазку, не растворимую в воде. Смесь из творога с льняным маслом, мелом и водой тоже использовали как замазку; она предохраняет дерево от влияния погоды и даже от действия огня.

Готовили творог простым способом, которым можно пользоваться и сейчас.

Молоко кипятили, снимали с огня и быстро охлаждали до температуры 35-40 °С. Затем в него вводили закваску. В качестве закваски служили кефир, простокваша, сметана. Заквашенное молоко перемешивали, накрывали чистой тканью и ставили в теплое место. Процесс сквашивания при температуре 18-20 °С заканчивается через 6-8 часов. Надо следить, чтобы сгусток был однородным, без заметного выделения сыворотки, не переквасился и не получился излишне кислый творог, из недоквашенного сгустка получается пресный творог. Затем сгусток помещали в марлевые мешочки, которые подвешивали для самопрессования на 1 час. После чего их прессовали, накладывая дощечку с грузом. Прессование творога производилось при

температуре 6- 8 °С во избежание повышения кислотности. Для охлаждения мешочек с творогом можно поместить в кастрюлю, поставленную в воду со льдом.

В домашних условиях при выделении сыворотки часто сгусток подогревают (отваривают) до 38-40 °С, вливая воду температурой 60-65 °С. Подогревание производится медленно и равномерно, при этом сгусток слегка перемешивают. Когда сгусток всплывет (через 15-20 минут), сыворотку сливают. При отваривании следят, чтобы температура сгустка не превышала 38-40 °С, иначе творог будет сухим.

Свежий творог обладает приятным, слегка кисловатым вкусом. Качество творога зависит, с одной стороны, от основного продукта (молока, простокваши), а с другой, и главным образом, от степени отделения творога от сыворотки: чем лучше удалена сыворотка, тем лучше творог, тем больше в нем жира и белков.

Творог — высокопитательный белковый продукт. Белка в нем содержится 15-20%. Особо важную роль играют содержащиеся в твороге такие аминокислоты, как метионин, лизин и холин. Без метионина и лизина невозможна нормальная работа печени. Метионин, кроме того, способствует выделению из организма холестерина, препятствуя, таким образом, развитию атеросклероза. Вместе с холином метионин участвует в обмене жиров и белков. Холин к тому же обеспечивает рост молодого организма; он же необходим для нормальной функции нервной системы.

В твороге содержится довольно много необходимых для жизнедеятельности организма минеральных веществ, особенно кальция, который требуется организму в довольно значительных количествах для образования и крепости костей и строения других тканей организма.

Именно благодаря содержанию в нем большого количества кальция творог является хорошим лечебным средством *при рахите, туберкулезе, малокровии*.

Поскольку творог способствует выводу из организма воды, его назначают *при отеках, мокнущих экземах*. Творог — один из предпочтительных продуктов для больных гипертонией. Полезен он и людям с больными почками.

Не забывайте, что творог — продукт скоропортящийся. Особенно опасно долго хранить творог, приготовленный из непастеризованного молока. Некоторые диетологи не рекомендуют вообще употреблять этот творог в натуральном виде, а советуют обязательно предварительно подвергнуть его термической обработке. Особенно, когда вы покупаете творог у частников. Он, как правило, изготавливается из сырого молока. Собственно, поэтому он такой вкусный. Но ни одна молочница не даст вам гарантии, что ее творог — санитарно-чистый продукт. Во избежание возможных отравлений мы рекомендовали бы рыночный творог перед употреблением подвергать тепловой обработке.

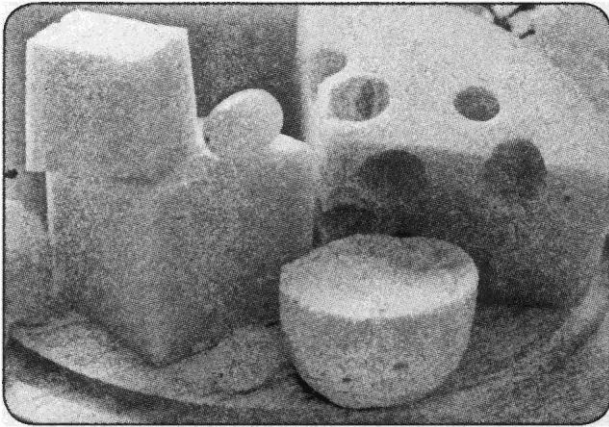
Хранить творог можно не более двух, максимум трех суток при температуре 0-8 °С. При этом надо позаботиться, чтобы в период хранения уменьшить доступ к нему воздуха — катализатора порчи продукта. Лучше всего хранить творог в эмалированной, стеклянной посуде с крышкой. При укладке творога в эту посуду его надо слегка умять. В полиэтиленовых пакетах творог хранить нельзя. При необходимости хранить дольше творог рекомендуется замораживать. Замороженный творог может храниться долго. Кстати, при низких температурах творог сохраняет все питательные качества. Однако размораживать его следует постепенно. Если же творог идет в употребление сразу после размораживания, его можно разморозить и при комнатной температуре. Но

надо знать, что в размороженном твороге очень быстро активизируются микроорганизмы, жизнедеятельность которых в замороженном продукте была приостановлена. Повторно замораживать нельзя — как, впрочем, и любые продукты.

СЫР

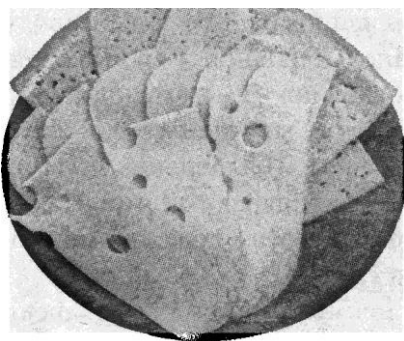
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Сыр — один из древнейших продуктов питания. Хотя дорогу к любви человека он прокладывал медленно и с переменным успехом. Так уж повелось, что обо всем значимом для их жизни люди слагали легенды: будь то какие-то события, погодные явления, предметы обихода, растения, продукты.



И сыр — не исключение, к примеру, истории о его появлении. Одна из историй так рассказывает об этом. Как-то один арабийский купец, собираясь в дальний путь по безлюдным местам, взял с собой финики и молоко, которое налил в обычный для кочевников сосуд — высушенный овечий желудок. Видимо, купец очень торопился, так как за целый день пути не сделал ни одной остановки, подкрепляясь на ходу одними финиками.

Остановившись на ночлег, он решил выпить молока. Однако его ждало разочарование: вместо молока из овечьего желудка потекла мутная водянистая жидкость, а внутри сосуда оказался белый сгусток. По всему было видно, что молоко испортилось, но так как купец очень проголодался, он рискнул съесть кусочек этого сгустка и был приятно удивлен вкусом и ароматом нового продукта. Так, более 4 тысяч лет назад человек впервые познакомился с сыром, который с тех пор прочно занял место среди основных продуктов питания многих народов мира. Наивная история... И таких много, но, тем не менее, сыр — это тоже кисломолочный продукт. Другое дело, что приготовление его не столь простое.



С давних времен известен сыр и славянам. Но здесь мы обратимся к свидетельствам знаменитого чешского археолога, этнографа и специалиста жизни славянских народов — *Любора Нидерле*, который пишет: «Необходимо также признать, что славяне знали и широко употребляли в пищу и молоко (млеко), сладкое и кислое, свернувшееся, так называемый творог и сыр, о чем независимо от их происхождения свидетельствует древний и общеславянский характер этих слов, а также

несколько прямых, относящихся к X-XII векам известий о западных, северных и восточных славянских землях». Из этих «известий» видно, что славяне выплачивали Германской империи еще в то время дань сыром, «где сыр (а не творог!) является обычной пищей». Более того, еще в дохристианский период славяне-язычники приносили сыр в жертву идолам и наряду с молоком ели его по праздникам. И похоже, что сыр (как он есть сейчас) не очень нравился нашим предкам, в отличие от творога, потребляли его лишь гурманы вплоть до конца XIX века.

И Европа, похоже, тоже не сразу полюбила этот восточный продукт, о чем можно судить по тому факту, что его массовое производство было налажено в Европе лишь к середине XIX века, что позволило с наибольшей выгодой утилизировать молочные продукты. В различных странах Западной Европы стали возникать центры сыроварения. Так, Франция стала центром варки французских мягких сыров; Голландия — центром изготовления голландских (эдамских) сыров; Швейцария — швейцарских (эмментальских) сыров. Больших успехов в этом деле добились и в Америке, в частности в Канаде.

Началом промышленного сыроварения в России считается 1866 год, когда по настоянию предпринимателя Я. В. *Верещагина*² императорское Вольное экономическое общество открыло первую сыроварню в с. Отроковичи

² Николай Васильевич Верещагин (1839-1907) — российский общественный деятель, просветитель, «Отец» современной российской молочной индустрии. Известен как «создатель вологодского масла» (которое при жизни Верещагина именовалось «Парижским»). Организатор первых русских сыроварных и маслодельных артелей, а также российского экспорта сливочного масла. Старший брат художника В. В. Верещагина.

Тверской губернии. А на следующий год в этой же губернии появились еще 18 сыроварен. Из Тверской губернии сыроварение стало распространяться по соседним губерниям. Одновременно с сыроварнями возникали и маслодельни. Фабричный сыр стал постепенно проникать в низшие слои населения. Стали приглашать опытных сыроваров из Европы, посылать туда своих молодых людей для учебы сыроварению. И во главе всего этого процесса стоял Н. В. Верещагин.

ВИДЫ СЫРОВ

Описывать приготовление сыра даже в общих чертах не буду. Это дело сыроделов, а мы — потребители. Скажу только, что специфические свойства сыр приобретает лишь после длительного процесса созревания в сырных подвалах, где созданы определенные условия. Для накопления в сырной массе вкусовых и ароматических веществ.

Специалисты-сыроделы разработали специальную классификацию сыров. По жирности сыры подразделяют на *тощие* (из снятого молока, нежирные), *жирные* (из цельного молока) и *полужирные* (из цельного молока, частично разбавленного снятым молоком). Существует также деление сыров на *мягкие, полутвердые и твердые*. И наконец, сыры отличаются по роду молока, из которого они сделаны: овечьи, коровьи, козьи и др.

Особое место среди сыров занимают так называемые *рассольные сыры*: брынза, сулугуни, имеретинский, осетинский, грузинский и некоторые другие. Особенность этих сыров состоит в том, что они созревают и хранятся в рассоле, отсюда и их название. Наиболее распространенным среди этих сыров является всем нам

известная брынза, изготавливаемая из овечьего и коровьего молока. Брынза пользуется у многих народов большой популярностью. Особенно ее любят в Болгарии, где она входит во многие национальные блюда. Популярна брынза и в нашей стране.

Большую группу составляют *плавленые сыры*, которые относятся к группе переработанных сыров. Сырьем для их изготовления служат в основном нестандартные твердые сыры, то есть имеющие какие-либо дефекты. Технология производства плавленых сыров следующая: нестандартный твердый сыр очищают от корок, измельчают, вносят разного рода добавки (соль, перец, тмин и др.), перемешивают и плавят в специальном аппарате при температуре 70-80 °С. Затем эту массу с помощью автоматов разливают в формы и завертывают в фольгу. В нашей стране производятся ломтевые, колбасные, пастообразные, сладкие и прочие плавленые сыры: «Янтарь», «Дружба», «Волна», «Лето», а также консервированные сыры. Но это не первичный продукт, а вторично переработанный продукт.

Для здорового человека полезны сыры всех типов. Следует отметить, что белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, *возбуждают аппетит*. Острые, соленые сыры не рекомендуется употреблять при гипертонической болезни, колитах и гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни, отеках почечного или сердечного происхождения. В этих случаях лучше использовать неострые чайные сырки или творог.

Для удовлетворения суточной потребности организма в животном белке достаточно съесть 200 г сыра. В связи с наличием в сыре многих важных компонентов, особенно белков и минеральных солей, сыр *очень полезен для детей*,

беременных и кормящих женщин.

Противопоказания в употреблении сыра немногочисленны. От некоторых сортов сыра следует отказаться при отеках сердечного и почечного происхождения и при гипертонии. Самым щадящим является сыр «Российский», содержащий меньше минеральных солей. Его можно употреблять и при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе и гипертонии, но в небольших количествах. Рассольные сыры очень соленые, поэтому они не могут рекомендоваться для диетического и особенно для лечебного питания. Это сыры «на любителя», обладающего крепким желудком и здоровьем.

ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ПРАВИЛА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЫ

Целебные качества кисломолочных продуктов были известны еще в древности. Так, в Индии есть поговорка: «Пей кислое молоко — и проживешь долго». «Хочешь дольше жить — пей больше кислого молока» — это пословица абхазов, среди которых особенно много долгожителей.

В народной медицине кисломолочные продукты широко использовались для лечения самых разных недугов: от перхоти и выпадения волос до ангины и простуды. Да и в традиционной медицине кислое молоко прежде применялось в качестве лекарства. Например, любимый мною кумыс, получаемый из кобыльего молока, в XIX веке являлся в России основным средством борьбы с туберкулезом.

Даже привычный всем кефир впервые появился у нас как лекарство. Его производство было налажено по просьбе Всероссийского общества врачей. А первую партию этого напитка, изготовленную в 1908 году, направили в московскую больницу, ныне именуемую Боткинской.

Кисломолочные продукты содержат огромное количество живых бактерий однородного состава (молочнокислые бактерии), которые способны подавить

развитие других видов микроорганизмов. Если в доброкачественном бутылочном молоке количество микроорганизмов исчисляется десятками тысяч в 1 мл, то в простоквашах количество микробов составляет не менее 100 млн в 1 мл. По существу, кисломолочные продукты можно рассматривать как своеобразные бактериальные культуры.

В результате жизнедеятельности молочнокислых микроорганизмов молоко изменяется и приобретает новые вкусовые, диетические, биологические и лечебные свойства. Кисломолочные продукты лучше и быстрее усваиваются. Если обычное молоко через час после потребления усваивается на 32%, то кефир, простокваша и др. усваиваются на 91%. При сквашивании молока образуются мелкие, легкоусвояемые хлопья. Белок молока подвергается частичному расщеплению (пептонизации) и приобретает мелкодисперсную структуру, в связи с чем для его усвоения не требуется той обработки в желудке, которой подвергается обычное молоко.

Лечебно-диетические свойства кисломолочных продуктов обусловлены комплексным действием содержащихся в них веществ. С одной стороны, это легкоусвояемые ценные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, а с другой стороны, продукты жизнедеятельности микрофлоры: молочная кислота, углекислота, спирт и др.

Но пожалуй, главной заслугой кисломолочных продуктов является их способность *улучшать микрофлору кишечника*. Известно, что в организме человека обитает более 100 триллионов бактерий. Одни из них полезные: они помогают переваривать пищу, синтезируют необходимые витамины, уничтожают токсины и болезнетворные микробы. Другие — вредные,

гнилостные — разлагают непереваренные остатки пищи и выделяют токсины. Количество микроорганизмов в кишечнике постоянно, а вот соотношение «врагов» и «союзников» может меняться. Если баланс будет нарушен, начнется дисбактериоз, который повлечет за собой снижение иммунитета.

Кисломолочные продукты — эффективное средство *профилактики остеопороза* (повышенная ломкость костей), потому что, во-первых, их вещества (в частности кальций) усваиваются в 3 раза быстрее, чем вещества цельного молока, во-вторых, в значительно большем количестве.

Некоторые национальные молочные продукты используются *для лечения туберкулеза, расстройств секреторно-моторной функции, а также при заболеваниях пищеварительного тракта в период восстановления*. Что касается системы пищеварения, то все кисломолочные продукты улучшают ее деятельность. Поэтому польза кисломолочных продуктов для организма настолько велика, что целесообразным будет применять их каждый день.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ УПОТРЕБЛЯТЬ, СКОЛЬКО И КАК

Современными учеными доказано, что различные кисломолочные продукты влияют на различные органы и системы органов. Поэтому смена одного кисломолочного продукта на другой способствует увеличению активности определенной функции организма.

Кефир укрепляет иммунитет и побеждает хроническую усталость. Кефир *благоприятно влияет на состав кишечной микрофлоры*. Его можно применять при

склонностях к поносам. При хронических болезнях желудочно-кишечного тракта кефир является одним из самых надежных лечебно-питательных средств: очищается язык, прекращается рвота, исчезают боль и чувство давления в поджелудочной области, деятельность кишечника становится нормальной, улучшается питание тела, крепнут силы больного. *Выпивая всего лишь два стакана кефира в сутки, вы сможете предотвратить развитие кишечных инфекций.* Свежий кефир «заставляет» работать «ленивый» кишечник и помогает бороться с запорами. А вот кефир трехдневной свежести будет действовать закрепляюще. Если нужен послабляющий эффект, то нежирный кефир следует употреблять за 30 минут до сна или приема пищи, в количестве одного стакана.

Витамин В и кальций, содержащиеся в кефире, делают его незаменимым для повышения иммунных сил организма, при заболеваниях нервной системы и нарушениях сна. Для тех, кто следит за своей фигурой, а также тщательно ухаживает за кожей, кефир — это то, что нужно. Его можно не только принимать внутрь, но и использовать в качестве косметического средства для лица и тела. Он способен дарить *ощущение бодрости, свежести и повышает активность.* Кефир, например, *улучшает тонус сосудов и состояние нервной системы, активизирует их деятельность.* Кефир *снижает усталость и придает сил.* Благоприятно влияя на психические процессы, кефир *способствует хорошему сну.*

Как лечебное средство кефир рекомендуется *при хронических воспалениях дыхательных органов, легочном туберкулезе, экссудативном плеврите.* При его употреблении исчезают лихорадочное состояние, одышка и мучительный кашель. Кефир оказывает полезное

действие и *при общих расстройствах организма, малокровии, бледной немочи, золотухе, после тяжелых заболеваний.*

Йогурт. Его свойства непосредственно зависят от самой закваски. Так, например, йогурт, который был *заквашен на жирных кисломолочных продуктах*, не оказывает охлаждающие свойства. Но в то же время он является наиболее полезным среди всех видов йогуртов. Йогурт, который заквасили на сметане, нормализует гормональный фон организма, особенно ярко это выражено в весеннее время. В особенности такой тип йогурта будет *полезен подросткам, у которых происходит перестройка всей эндокринной системы. Полезен и кормящим матерям, женщинам с нарушением гормонального фона, лицам с нарушением работы щитовидной железы и людям с нарушением работы поджелудочной железы и надпочечников.* Йогурт или кефир, заквашенный на нежирных продуктах, очень хорошо охлаждает организм. Поэтому врачи его рекомендуют пить в жаркую погоду.

Недавно появились кисломолочные продукты, обогащенные **бифидобактериями.** Последние составляют основной процент «населения» кишечника. Они приносят огромную пользу организму: *восстанавливают баланс между полезными и вредными микроорганизмами в кишечнике, помогают переваривать молочный сахар, активно борются с патогенной микрофлорой и нейтрализуют токсины, а также вырабатывают витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту.* Однако бифидобактерии слабы и капризны, к тому же анаэробны, то есть развиваются без кислорода. Поэтому было довольно сложно наладить производство бактериального концентрата, вносимого в кисломолочную среду (в молоке они не размножаются). Кроме того, такие микроорганизмы очень быстро

умирают, отсюда и очень короткие сроки годности подобных продуктов.

Сметана. Сметану, которую правильнее было бы назвать кисломолочным продуктом, готовят из сливок, добавляя закваску из молочнокислых бактерий.

Этот продукт всегда любили, и не только как заправку салатов и супов. Старшее поколение наверняка помнит, как во всех столовых и забегаловках продавалась сметана по полстакана или по стакану. И не думали, что потолстеем. А сейчас часто врачи и диетологи не рекомендуют употреблять сметану, считая ее тяжелым продуктом, калорийным. Но это не совсем правильно: сметана, как и все кисломолочные продукты, полезна для организма. Несмотря на то что она очень калорийна, сметана легче воспринимается желудком, чем сливки, и более полезна, чем молоко. Она благотворно *влияет на желудок, кишечник, помогает при плохом пищеварении, малокровии, восстанавливает силы.* В ней много кальция и витаминов А, Е, В₂, В₁₂, С, РР, а холестерина в 4 раза меньше, чем в сливочном масле.

Сметана активно влияет на органы эндокринной системы, улучшая гормональный фон организма. Также она обладает выраженными согревающими свойствами: ослабленным больным, кормящим матерям, истощенным детям и лицам с нарушенным гормональным фоном врачи рекомендуют употреблять сметану на завтрак. Особенно эффективно она будет работать с творогом.

Внимание! Сметану нужно есть не позже 6 часов вечера, так как потом данный кисломолочный продукт превращается в жир.

Сливочное масло. Многие диетологи также против его употребления — слишком калорийно. Но и полезно! *Для кожи, волос, зрения, костной и мышечной тканей.* Масло богато витаминами, кальцием, аминокислотами.

Однако **помните!** Когда сливочное масло растапливается на сковороде, витаминов в нем не остается. Поэтому сливочное масло намного лучше добавлять в готовую пищу: в масле содержится холестерин, который при чрезмерном употреблении может нанести вред организму.

Простокваша. Сделать простоквашу очень просто: в охлажденное кипяченое молоко добавляется закваска (корочка черного хлеба, ложка кефира или сметаны), а потом оно ставится в теплое место на 10-12 часов. *Этот напиток можно употреблять только свежим — в течение суток.*

Приготовленная из обезжиренного молока простокваша может быть отличным диетическим продуктом. Ее обычную получают из пастеризованного молока с использованием культур молочнокислых стрептококков. В закваску для мечниковской простокваши добавляют болгарскую палочку, а для ацидофильной — ацидофильную палочку. Простокваша не такая кислая, как другие продукты из молока, поэтому ею можно кормить детей. Все виды простокваши *обладают послабляющим действием, улучшают выделение желудочного сока и работу поджелудочной железы. Они полезны при запорах, колитах, гастритах, заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни, а также инфаркте миокарда и малокровии.*

Ряженка. Эффект ряженки направлен на улучшение функции желез внутренней и внешней секреции, а также на повышение иммунитета. Как правило, перестройка в работе эндокринной системы происходит осенью. Поэтому именно в это время года ряженка максимально проявляет все свои полезные свойства.

Кроме того, она *нормализует работу желудка и*

кишечника, поджелудочной железы. И, конечно же, она просто незаменима в диетотерапии *гастрита*. Еще одним важным достоинством ряженки является то, что на нее практически никогда не развивается аллергия. Также данный вид кисломолочного продукта *помогает влечению бронхиальной астмы и различных кожных заболеваний*.

Творог изготавливают из сквашенного молока, удаляя часть сыворотки и отпрессовывая белковую массу. В нем много белка и кальция, поэтому творог, особенно обезжиренный, *полезен для профилактики остеопороза, укрепления хрящевой и костной ткани организма*. Особенно творог показан детям с нарушениями костной системы.

Кроме того, действие творога направлено *на активизацию нервной системы и способствует ее регенерации*. Особенно выражен этот эффект у лиц, страдающих нарушением проведения электрического сигнала по отросткам нервных клеток.

Можно усилить эффект творога, употребляя с ним разнообразные орехи (кроме арахиса и фисташек).

Сыр. Практически все твердые сыры очень полезны для человеческого организма благодаря содержанию в них кальция. Сыр *увеличивает мышечную силу, что, в свою очередь, улучшает выносливость организма в целом*. Сыр *назначается ослабленным больным, при грыжах, опущениях органов, больным, страдающим варикозным расширением вен, и лицам, страдающим различными аллергическими реакциями*. Сыр *улучшает мышечную работу и улучшает регенерацию селезенки, печени, почек, сердца и лимфоузлов*.

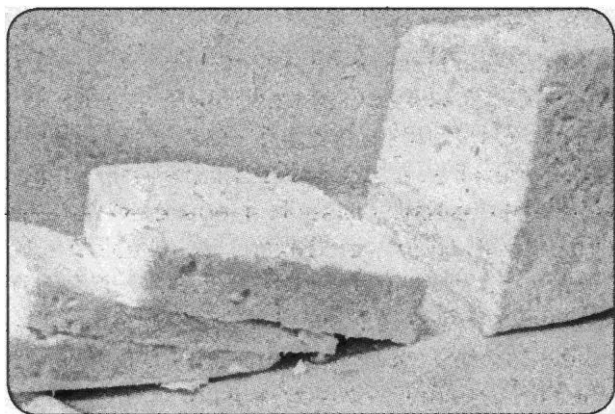
Так же как и сметану, сыр *лучше употреблять до 6 часов вечера*.

Внимание! Творог и сыр — концентрированные белковые продукты, закисляющие кровь, поэтому их не

рекомендуется включать в рацион чаще 2-3 раз в неделю. За одну трапезу можно съесть только 100 - 150 г творога или 100 г сыра. И лучше всего употреблять их с зеленью и овощами: свеклой, помидорами, огурцами и т. п.

Важно правильно есть сыр! Однажды на приеме у французского посла нам подали сыр нескольких сортов, и тогда я обратил внимание на то, как французы ели сыр: использовали нож и вилку и ели как мясо (мы-то на бутерброды, да в макароны и салаты). Они делали правильно: если в желудок попадают крупные кусочки сыра, они трудно перевариваются, что приводит к тяжести в желудке и другим болезненным явлениям.

Брынза — это рассольный сыр. Местом рождения брынзы является Арабский Восток, где появилась она почти 7000 лет назад. Изготавливают брынзу из смеси овечьего и козьего молока, но возможно приготовить брынзу из коровьего молока, при этом полученный продукт несколько уступает по вкусовым качествам традиционной брынзе.



Польза брынзы, как продукта питания, заключается в большом количестве особо ценных витаминов группы В,

А, Е, богата она микроэлементами, минеральными веществами. Этот старинный продукт питания является исключительно ценным источником белка для организма человека. Невозможно переоценить пользу брынзы для костей, зубов каждого человека, в данном вопросе именно брынза оставляет далеко позади себя молоко, творог. Причем кальций, входящий в брынзу, полностью усваивается организмом в отличие от кальция, содержащегося в других молочных продуктах питания. *Всего 100 г брынзы позволяют человеку обеспечить необходимый запас кальция на целый день.*

Включение брынзы в ежедневный рацион питания помогает значительно *улучшить процесс пищеварения организма, ускорить обмен веществ, подавить развитие гнилостных бактерий в кишечнике.* Ингредиенты, входящие в брынзу: молочный сахар, белки, жиры, минеральные вещества — с легкостью способны дополнить недостающий необходимый пищевой баланс организма человека. Считается, что женщины, регулярно употребляющие брынзу, выглядят значительно моложе, их кожа более упругая, бархатистая.

Польза брынзы несомненна для людей любого возраста, особенно важно включать брынзу в рацион питания детям, пожилым людям. Для получения несомненной пользы данного продукта научитесь правильно выбирать брынзу. Главное, чтобы с нее не стекало слишком много жидкости. Брынза должна быть достаточно упругой, плотной, белой, оттенок качественной брынзы может быть бледно-желтый. При разрезе непременно должно наблюдаться наличие многочисленных мелких дырочек, обязательно перед покупкой следует попробовать предлагаемую брынзу на соответствие всем вкусовым качествам.

Брынза — продукт, не подлежащий длительному

хранению, может храниться не более 4 дней в холодильнике. Добавляют брынзу в любое блюдо, например, в пищу, горячие бутерброды, спагетти, салаты, соусы. Применение брынзы не испортит никакое блюдо, она с успехом заменит твердый сыр.

Пожалуй, единственным противопоказанием употребления этого продукта питания для некоторых людей является переизбыток соли. Противопоказана брынза людям, страдающим заболеваниями почек, органов кровообращения, поджелудочной железы, желудка, желчевыводящих путей, гипертоникам. Но существует вполне приемлемый способ предотвратить этот негативный фактор: хорошо вымочить продукт, тогда брынза станет безопасной даже для людей с вышеуказанными проблемами здоровья. Вполне можно при приготовлении блюд, включающих брынзу, вообще их не солить. Выход всегда найдется. Полюбите этот уникальный, полезный продукт!

* * *

Чрезмерно увлекаться кисломолочными продуктами не стоит, так как это может привести к нарушению кальциевого обмена и зашлакованности организма в связи с повышенной утилизацией белков. Кроме того, в них содержится много жиров — основных виновников сердечно-сосудистых заболеваний. Норма потребления молочного жира *для молодых людей составляет 50 г в день, а для пожилых людей составляет 20-30 г.* Поэтому следует выбирать кефир или йогурт с минимальным процентом жирности.

ЕДИМ ПО СЕЗОНУ

А вот такой интересный факт, доказанный многими исследованиями: *в различное время года нужно принимать различные кисломолочные продукты.*

1. **Весной** для ослабленных лиц подойдет кефир, который был заквашен на сметане, или ряженка. На завтрак следует принимать кефир с добавлением меда, корицы, кураги, сушеных груш, золотого корня или кардамона. Кроме того, для весны подойдет на завтрак творог. В него можно добавлять те же самые ингредиенты, что и в кефир.

2. Что касается **лета**, то утром можно пить кефир, смешанный с медом или с различными специями (фенхелем, анисом, кардамоном или корицей). Можно добавить сладкие сухофрукты, сушеные ягоды или орехи (грецкие, кедровые или фундук). А при сильной жаре кефир можно разбавить водой.

3. Для **осени** подходит ряженка, в которую так же добавляется мед, орехи (арахис не добавляют), золотой корень, шафран или бадьян.

4. Для **зимы** подходят сыр и сметана. Можно пить кефир или ряженку с добавлением меда, специй или сухофруктов.

ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ

1. Лучше употреблять кефир или йогурт через 2 часа после еды.

2. После употребления кисломолочных продуктов рекомендуется прополаскивать рот.

3. Не следует подогревать кефир или йогурт.

4. Препараты, содержащие кофеин, лучше не

употреблять с кефиром и другими видами молочных или кисломолочных продуктов. Эти продукты снижают действие аспирина и лекарств, содержащих ацетилсалициловую кислоту.

6. Детям до 8 месяцев лучше не употреблять кефир и йогурт.

7. Как ни странно, кисломолочные продукты плохо сочетаются со свежими фруктами, ведь фруктовая кислота разрушает кисломолочные бактерии. Как же поступают производители? Очень просто! Это только в рекламе в йогурт сыплются свежие ягоды и фрукты. На самом деле лишь замороженные или консервированные растительные продукты не будут окислять йогурт. Вообще, по системе раздельного питания молоко не сочетается ни с какими продуктами. Только через два часа. Молочные продукты и дыня.

Как бы ни было вкусно запить сдобную булочку кефиром или йогуртом, делать этого не стоит. Так как кисломолочные продукты не сочетаются с выпечкой, печеньем, шоколадом, значит, не будут и полезны.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ И СТАРОСТИ

Я уже говорил, что наш великий физиолог *И. И. Мечников*, лауреат Нобелевской премии, считал кисломолочные продукты эликсиром долголетия, который позволяет в течение многих лет сохранять молодость, здоровье и красоту. Главный орган иммунной системы — это кишечник. Именно здесь живут полезные бактерии, которые, попадая в наш организм из кисломолочных продуктов, защищают нас от кишечных

инфекций и способствуют укреплению защитных сил организма.

Мечников, изучая возможности торможения процессов старения, сделал открытие, которое стало основополагающим для ученых и медиков многих стран. Он выяснил, что старение организма напрямую зависит от развития гнилостных процессов в кишечнике и постепенного его отравления токсинами, которые вырабатывают патогенные микробы. В результате гнилостных процессов погибает полезная микрофлора кишечника (бифидо- и лактобактерии), которая устилает кишечник и помогает усвоению полезных веществ из пищи, а также синтезу некоторых крайне необходимых организму витаминов. Кроме того, предотвращает процессы газообразования в кишечнике, участвует в борьбе с инфекциями, вирусами и ядовитыми веществами, попавшими в организм с пищей, водой и воздухом, защищая печень от токсического удара. Если же полезных бактерий в кишечнике становится меньше, чем болезнетворных, у человека разбалансируется весь организм, возникают дисбактериоз, болезни сердечно-сосудистой, дыхательной, кроветворной, иммунной, пищеварительной систем и даже онкологические опухоли.

Согласно своим многочисленным исследованиям, Мечников определил, что именно микроорганизмы, которые вызывают процессы брожения молока, кисломолочных продуктов, активно подавляют даже очень опасные бактерии туберкулеза, дизентерии, паразитарные микроорганизмы, приводящие к онкологии. Выводы великого ученого были подтверждены впоследствии в лабораторных и клинических условиях.

Геронтологи утверждают, что большинство долгожителей постоянно употребляют кисломолочные

продукты. Народная абхазская пословица гласит: «Хочешь долго прожить — больше пей кислого молока». Среди жителей Абхазии очень много долгожителей. И одно из важных мест в питании абхазцев занимают молоко и молочные продукты. Молоко они употребляют только в кипяченом или квашеном виде. Кислое молоко готовят из коровьего, козьего и буйволиного. Разбавленное наполовину холодной водой, оно является прекрасным напитком, утоляющим жажду. Часто в кислое молоко абхазцы добавляют мёд. Это кушанье, как они считают, особенно полезно детям и старикам. Из молочных продуктов здесь распространены различные сыры (сулгуни, ашвчапан-сулгуни, начиненный кисломолочным сыром и мятой и залитый острым соусом из кислого молока, бурдючный сыр и др.), сливки, ахача (типа творожной массы) и др. Ну и конечно в Абхазии употребляют много овощей и свежей зелени. И вот такая молочно-растительная направленность питания и высокое содержание в пище кисломолочных продуктов обуславливают своеобразный «здоровый» пейзаж микрофлоры кишечника, о важности которого в процессах долгожительства упоминал И. И. Мечников.

Внимание! Чтобы кисломолочные продукты были действительно полезными для здоровья, нужно употреблять их в чистом виде, без фруктовых добавок и отдельно от другой пищи (разрыв 2 часа). Натуропаты утверждают, что стакан кефира (мацони, ряженки, простокваши и т. п.) утром натощак или на ночь за полчаса до сна убережет человека от многих неприятностей со здоровьем.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Как известно, Япония — одна из стран с высоким процентом онкологических заболеваний, конечно, это до сих пор сказываются последствия атомных американских бомбардировок. И вот японские ученые пришли к выводу, что простокваша и ацидофилин являются отличными средствами для профилактики развития онкологических заболеваний, и в частности рака желудка. Причем на мужчин эти продукты влияют благотворнее, чем на женщин — согласно выводам масштабных исследований о взаимосвязи пищевых предпочтений людей и здоровья их желудочно-кишечного тракта, проведенных специалистами Университета Нагоя и Медицинского института города Фукуока. Примерно 30% участников предпочитало питаться преимущественно растительной пищей. Вторая группа людей выбирала рацион, богатый животными белками. Люди третьей группы придерживались в основном молочной диеты, при которой максимальное количество жиров и белков поступает из производных коровьего молока.

Тщательно проанализировав данные о питании, японские врачи выяснили, что в «травоядной» группе не отмечено ни роста, ни снижения процента заболеваемости онкологическими заболеваниями.

Среди мясоедов доля заболевших раком желудка выросла. И характерно, что в большей степени от мясного рациона страдали женщины, хотя и у мужчин- мясоедов процент рака выше среднестатистического, однако среди дам процент оказался еще выше.

А вот в группе «молочников» было отмечено значительное снижение риска по заболеваемости раком

желудка среди мужчин и небольшое снижение среди женщин.

Кстати, я говорил, что своих молочных продуктов у японцев нет, а есть позаимствованные из России. Например, в Японии традиционного для нас творога не выпускают и не продают. Там распространено цельное пастеризованное молоко, в магазинах органической пищи можно приобрести молоко и кефир, не подвергавшиеся специальной обработке. Из кисломолочных продуктов в Японии самым популярным остается йогурт. А 3 года назад в стране запустили новый уникальный продукт — молочное пиво. Напиток получают из подогретого коровьего молока, к которому добавляют традиционный пивной набор из хмеля и дрожжей. На выходе получается мутноватое белесое пиво с характерным вкусом. О пользе данного алкогольного напитка (крепостью около 5 градусов) пока ничего не известно.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ПРОБИОТИКИ

Вы, дорогие читатели, сейчас люди грамотные. И думаю, что такой термин, как «пробиотик», слышали. Хочу объяснить этот термин подробнее в связи с темой нашей книги.

Пробиотики — это класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры. Пробиотики — в основном бифидобактерии, лактобактерии, дрожжевые грибки, влияя на эндогенную микрофлору и иммунную систему, могут влиять на канцерогенез (процесс зарождения и развития опухолей).

Как я уже неоднократно упоминал, первым из ученых провел исследования по возможности восстановления кишечной микрофлоры с помощью молочнокислой палочки знаменитый русский ученый, лауреат Нобелевской премии *Илья Мечников*. Пробиотики считаются важным лечебным средством в системе натуропатии.

Мы привыкли относиться к бактериям исключительно как к «источнику заразы», хотя это в корне неверно. Без бактерий жизнь человека невозможна! В нашем кишечнике живут миллиарды полезных бактерий, так называемых пробиотиков, общим весом в несколько килограммов, которые вырабатывают значительную часть витаминов, разлагают токсичные продукты жизнедеятельности организма и препятствуют размножению патогенных микроорганизмов, которые вызывают расстройство кишечника.

К сожалению, образ жизни современного человека никак не способствует поддержанию в кишечнике необходимого количества пробиотических бактерий. Фастфуд, пища с консервантами, всевозможные кури-гриль, газированные напитки и др., которые по большому счету являются ядами (просто их доза недостаточна для того, чтобы убить человека, но вполне достаточна, чтобы погубить нежную микрофлору кишечника), — все это приводит к тому, что пробиотические организмы в кишечнике погибают.

В норме эпителий кишечника покрывает слой пробиотических бактерий, которые способствуют усвоению питательных веществ, но препятствуют всасыванию токсинов и аллергенов. Если в микрофлоре происходит уменьшение количества бифидо- и лактобактерий, увеличивается рост патогенных микроорганизмов и развивается дисбактериоз. Народ

привык уже относиться к дисбактериозу как к обычному явлению — запоры или понос, тошнота, ухудшение аппетита, вздутие живота, ощущение тяжести в желудке — ну что-то не то съели, а это все намного серьезнее, так как это не только нарушение процесса пищеварения, а и нарушение функций полезных бактерий. А ведь они препятствует развитию аллергий, положительно влияют на иммунную систему, поэтому дети и взрослые с нормальным состоянием положительной микрофлоры значительно реже болеют острыми респираторными вирусными инфекциями. Полезные микроорганизмы регулируют всасывание холестерина, значит, ведут борьбу с атеросклерозом.

Естественно, что когда нормальный микробиоценоз нарушается, все перечисленные выше функции не выполняются или осуществляются не в полном объеме. *На этом фоне активизируются заболевания всех систем организма: пищеварительной, иммунной, урогенитальной, дыхательной, кроветворной, сердечнососудистой, нервной, костно-мышечной.* То есть дисбактериоз часто становится одним из звеньев в цепи болезненных состояний. У тех, кто-то страдает рахитом, остеопорозом, анемией, авитаминозом, иммунодефицитом, часто встречается и дисбактериоз.

Есть такая бактерия LGG (расшифровывается как лактобактерия Горбача и Голдина), которая во всем мире считается эталоном для микроорганизмов-пробиотиков. Ее открыли в 1980-х годах американские ученые, профессора *Шервуд Горбач* и *Барри Голдин*, целью которых было отыскать «идеальную» лактобактерию, которая бы изначально была выделена из кишечника человека, обладала стойкостью к воздействию желудочного сока и желчи и была совершенно безопасной для человека. Результатом их многолетних

изысканий и стала бактерия LGG. В отличие от открытых Мечниковым термофильного стрептококка и болгарской палочки (которые чаще всего входят в состав обычных кефиров и йогуртов отечественного производства), LGG гораздо лучше приживается в кишечнике и образует колонии. Кроме того, на сегодняшний день эта бактерия — наиболее изученная из всех лактобактерий и ее оздоравливающий эффект и безопасность подтверждены многочисленными исследованиями. Так, к примеру, клиническими исследованиями, проведенными более чем на 2000 добровольцах, подтверждена способность LGG излечивать острую диарею и благотворно влиять на рост, набор веса и иммунитет младенцев, в том числе и недоношенных. Исследованиями установлено, что регулярное употребление кисломолочных продуктов с бактерией LGG уменьшает риск возникновения рака толстой кишки.

Именно поэтому во многих странах, например, в Японии и некоторых странах Европы, уже давно отказались от использования «морально устаревших» микроорганизмов, и практически все кисломолочные продукты производят при помощи бактерии LGG.

Однако неважно, какие бактерии содержат кисломолочные продукты, они — пробиотики.

ПРОБИОТИКИ ДЛЯ БУДУЩИХ И КОРМЯЩИХ МАМОЧЕК

Для них ежедневное употребление йогурта или кефира с живыми лактобактериями особенно важно. Вынашивание и кормление ребенка — это серьезный стресс для организма, который ослабляет иммунитет. В этот период особенно велик риск развития дисбактериоза,

нарушения состава микрофлоры кишечника.

Это состояние грозит развитием авитаминоза, нарушением пищеварения и высыпаниями на коже малыша, повышает риск заболеть гриппом и ОРВИ.

Для молодых мам и беременных женщин малейшее изменение рациона превращается в настоящее мучение. Вроде бы от самых безобидных продуктов кожа может неожиданно покрыться красными пятнами, появиться зудящая сыпь, у малыша начаться метеоризм и вздутие желудка. Во многих случаях причиной подобных проблем становится нарушение микрофлоры желудка, то есть дисбактериоз.

Когда полезная микрофлора кишечника погибает, эти вещества устремляются в кровь. У взрослого здорового человека, возможно, иммунная система сможет нейтрализовать большое количество антигенов (веществ, вызывающих иммунный ответ). Но у беременной женщины, иммунитет которой несколько подавлен (при беременности иммунитет матери снижается, чтобы не произошло отторжения плода), и у младенца, иммунная система которого еще не сформировалась, дисбактериоз проявляется особенно тяжело. Поэтому для беременных женщин и молодых матерей очень важно поддерживать нормальное состояние микрофлоры кишечника, не допуская развития дисбактериоза.

Но что самое важное, пробиотики *благоприятно воздействуют на иммунную систему в целом*. Полезные бактерии, взаимодействуя со скоплениями лимфоидной ткани в кишечнике, обладают способностью модулировать иммунный ответ и стимулируют размножение клеток, которые «обучают» антитела бороться с определенной инфекцией. Например, недавние исследования в Китае показали, что употребление дважды в день кисломолочных продуктов с пробиотическими

микроорганизмами на протяжении 6 месяцев оказалось весьма эффективным для профилактики гриппа и ОРВИ у детей дошкольного возраста. Дети из экспериментальной группы, которые регулярно употребляли кисломолочные продукты (кстати, не характерные для китайской кухни), болели ОРВИ и гриппом гораздо реже сверстников, не получавших пробиотической микрофлоры. Кроме того, у них кашель и лихорадка были менее продолжительными, и заболевание реже вызывало побочные эффекты! Это важно и для беременных женщин, и грудничков, которые получают большую часть антител с материнским молоком.

Кроме того, как уже говорилось, пробиотическая микрофлора кишечника вырабатывает значительную часть витаминов В, которые необходимы для поддержания иммунитета. У беременных и кормящих матерей расход этих витаминов очень высок, и из-за их нехватки часто развиваются иммунодефицитные состояния, что не способствует здоровью ни матери, ни малыша. В результате пробиотики вытесняют из кишечника патогенные микроорганизмы и укрепляют иммунитет.

Вот, что самое главное. И в нашем случае это **кисломолочные продукты.**

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Эти продукты обязательно должны быть включены в повседневный рацион больных панкреатитом. Они богаты кальцием и белком, который необходим для нормального соединения ферментов поджелудочной железы, легко усваиваются организмом и не раздражают больной орган. При этом белок животного происхождения, лучшим

поставщиком которого являются молочные продукты, должен составлять -не меньше, чем 30% суточной нормы общего белка при обострении заболевания и до 60% нормы при ремиссии.

При обострении хронического и при остром панкреатите первый продукт можно вводить спустя 48 часов после обострения болезни — обезжиренный нежирный творог (50-100 г в сутки). Если сохраняется положительная динамика, на 7-8-й день можно вводить 1%-ный кефир (до 200-250 г в день). Подобный ассортимент кисломолочных продуктов следует сохранять до стойкой ремиссии (примерно 2 месяца).

В период стабильной ремиссии в меню сохраняется 1%-ный кефир и обезжиренный творог. При желании можно заменить кефир на простоквашу, ряженку или нежирный йогурт. Сливочное масло добавляется в кашу или пюре до 10 г в сутки. Кроме того, допускается употребление неострых мягких сыров. Сливки и сметана разрешаются с низкой жирностью (10%) и только в блюдах — по 1 ст. ложке через день.

Однако тем, кто страдает панкреатитом, необходимо очень внимательно относиться к составлению своего меню. Нельзя: цельное молоко; мороженое; острые, плавленые и копченые сыры; сгущенное молоко; любые молочные продукты заводского приготовления с использованием ароматизаторов, красителей и других вкусовых добавок (фруктово-ягодные йогурты, молочные коктейли и т. д.).

ЛЕЧЕБНЫЕ МОЛОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- **При рвоте:** пить кумыс по 1 ст. ложке каждые 10-15 минут.
- **При кашле и простуде:** приготовить напиток из 1 ст. ложки **ягод малины** (можно заменить малиновым

варением) и 1 стакана теплого *молока*. Пить по 1 стакану несколько раз в день.

- **От бронхита:** пить горячее *молоко* с щепоткой *соды*.

- **При сахарном диабете:** 1 ст. ложку *корней лопуха* измельчить и заварить 1 стаканом *кипятка*. Настаивать 30 минут, пить с *молоком*.

- **От запора:** перед сном пить малыми глотками по 1 стакану *кефира* с 1 ч. ложкой *растительного масла*.

- **При кашле:** смешать *молоко* с *соком березы* (1:1) или довести до кипения 1 стакан *молока* с 1 очищенной *луковицей*. Пить отвар теплым в течение дня маленькими порциями.

- **От отека век:** прикладывать к глазам на несколько минут ватные диски, смоченные в холодном *молоке*.

- **При бессоннице:** за час до сна выпить 1 стакан теплого *молока* с 1 ч. ложкой *мёда*.

- **При мастопатии:** сварить 100 г семян *укропа* в 0,5 литра *молока*, настаивать 2 часа, затем процедить. Смесь принять за день в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

- **При диабете — кефир с корицей.** Для приготовления напитка: измельчить несколько очищенных *яблок*, залить их стаканом *кефира* и положить 1 ч. ложку *корицы*, перемешать и пить строго перед употреблением пищи.

Корица способна поддерживать необходимый уровень глюкозы в крови, а натуральный кефир без сахара и консервантов просто необходим диабетикам. Кефир с корицей при диабете не только борется с самой болезнью, но и помогает оздоровить весь организм в целом.

Внимание! Кефир с корицей при диабете нельзя употреблять женщинам, ждущим ребенка и кормящим матерям, а также тем, у кого плохая свертываемость крови или повышенное давление.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ В ПРИМЕНЕНИИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Употребление кисломолочной продукции противопоказано людям с язвой желудка и повышенной кислотностью.

2. При наличии гастрита и панкреатита в пищу годятся только свежий кефир, творог, сметана и другие кисломолочные продукты, с момента приготовления которых прошло не более 1 дня.

3. Людям с аллергией на лактозу следует исключить из рациона практически все молочные продукты, в том числе и кисломолочные. Правда, наука сделала глубокий прорыв в этом вопросе, и производители молочной отрасли уже сейчас предлагают потребителям безлактозные молочные продукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ДОМА

Мои читатели и пациенты часто говорят мне с упреком (как будто это моя вина), что вот, мол, вы предлагаете то-то и то-то, а по телевизору говорят, что все это есть нельзя: то нитриты, то пестициды, то генномодификация, а то и сплошная химия, и где, скажите, взять полноценный, «неотравленный» продукт. Да согласен я с вами, и я бы сказал, это не избытки цивилизации, а это вот вам капитализация, жажда наживы, когда ничего святого не остается. Да и сам теоретик капитализма (Карл Маркс, конечно) говорил: *«Дай капиталисту 300% прибыли, и он готов на любое преступление даже под страхом виселицы...»* А нам, дорогие мои, приходится выкручиваться, и вот в отношении изготовления кисломолочных продуктов это вполне реально. Приведу вам некоторые рецепты, конечно, это не мои изобретения, а народа... Но я думаю, что среди хозяек старшего поколения подобные рецепты есть в арсенале.

Закваска для сквашивания

Для этого лучше всего подойдет домашнее молоко. Потому что, если молоко изготовлено из порошка или стерилизованное (длительного хранения), из него не может образоваться полноценный продукт. Следовательно, приобретенное на базаре молоко нужно

вскипятить и охладить до температуры около 40-45 °С (хорошо теплое). Разлить в банки и положить туда закваску — *сметану*, также лучше домашнюю — 1 ч. ложка на 0,5 л *молока*. Можете использовать для закваски и ложку ряженки, опять же купленной у хозяек на базаре, или мацони. Сегодня мацони можно купить на некоторых продуктовых базарах или в ресторанах грузинской кухни. В дальнейшем для приготовления кисломолочных продуктов для закваски оставьте немного уже готового кисломолочного продукта. Хорошо укутать и поставить в теплое место на 5-6 часов (можно на ночь). Когда молоко заквасится (станет очень густой плотной массой), поставить его в холодильник. Там оно может храниться в течение недели.

Кефир

Для домашнего приготовления кефира необходимо взять 1 л охлажденного до комнатной температуры (20 °С) пастеризованного или кипяченого *молока*, разлить его по стаканам или чашкам объемом в 100 мл, добавить в каждую чашку (стакан) по 2 ч. ложки *кефира*, купленного в магазине. Подготовленное таким образом молоко надо поставить в теплое место и выдерживать одни, двое, трое суток в зависимости от того, какой кефир вы хотите получить. В последующие дни для закваски нового кефира можно использовать уже полученный вами кефир. Однако через 7-10 дней эту «закваску» надо менять, так как кефирные грибки стареют. Поэтому через 7-10 дней в качестве закваски опять надо использовать кефир, купленный в магазине.

Кефир из топленого молока

Молоко парное — 1 л, *закваска (готовый кефир)* — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: возьмите нужное вам

количество парного молока, залейте в алюминиевую кастрюлю и доведите его до кипения. Затем горячее молоко разлейте по горшочкам и поставьте в нагретую до 50, °С духовку на 3-4 часа.

Когда молоко потомится, вытащите горшочки, охладите до легкой теплоты и медленно, не разрушая корочки, которая образовалась на молоке, введите закваску. После этого поставьте горшочки в теплое место и плотно закройте.

Как только молоко загустеет, поместите его в холодильник. Через сутки напиток будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять 3-дневным.

Кефир низкокалорийный для тех, кто хочет похудеть

Молоко обезжиренное — 1 л, закваска (кефир) — 10 ч. ложек.

Если вы решили сбросить вес, необязательно садиться на низкокалорийную диету, стоит начать принимать кефир из обезжиренного молока.

Для приготовления такого кефира возьмите нужное вам количество сепарированного (обезжиренного) молока, залейте его в алюминиевую кастрюлю и нагревайте на медленном огне. Когда молоко начнет подниматься, снимите его с огня и выставьте в прохладное место. Как только Молоко остынет, перелейте его в небольшие банки и заложите закваску, плотно закройте и поставьте в теплое место. Через сутки кефир будет готов, но лучше его употреблять 2-дневным.

Кефир для тех, кто хочет поправиться

Молоко парное необезжиренное — 1 л, закваска — 10-12 ч. ложек, сметана — 1 ст. ложка.

Возьмите нужное количество необезжиренного

(цельного) парного молока, перелейте в алюминиевую кастрюлю и доведите до кипения. Затем поставьте в прохладное место и дайте молоку остыть. Перед тем как разлить молоко по банкам, добавьте в него сметану и закваску и хорошенько размешайте. Когда разольете полученную смесь по банкам, не забудьте их плотно закупорить. Через сутки кефир будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять однодневным.

Йогурт

Вскипятить 4 литра цельного *молока*. Дать остыть до такой температуры, чтобы можно было сунуть в молоко палец на 10 секунд и не обжечься. Но и не холоднее! Если молоко будет недостаточно горячим, йогурт получится «тянущимся».

3 ст. ложки *необезжиренного йогурта* (очень хорош в качестве закваски «Данон») развести молоком, чтобы масса получилась текучей, и вылить в молоко. Тщательно размешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и поставить в теплом уголке квартиры. Не трогать, не шевелить 6-8 часов. Полный покой! В результате получится густой плотный йогурт. Стоит иметь в виду, что чем дольше сверх необходимого времени йогурт стоит вне холодильника, тем кислее он становится. Поэтому, как только йогурт готов, нужно поместить его в холодильник или заняться изготовлением творога.

Йогурт «Вкуснятина»

Натуральный йогурт — 100 г, молоко — 1 л.

Молоко налить в кастрюлю, довести до кипения, периодически помешивая, дать закипеть и снять с огня. Остудить его, чтобы оно стало теплым. В отдельной емкости соединить 3 ст. ложки йогурта с 5 ст. ложками теплого молока и хорошо перемешать. В теплое молоко влить смесь из йогурта с молоком и хорошо размешать. В глубокую форму поместить несколько чистых, сухих

порционных формочек (можно маленькие баночки от детского питания или две пол-литровых стеклянных банки). Влить в форму теплую воду, чтобы вода доходила примерно до половины высоты формочек. Разлить молочно-йогуртовую смесь по формочкам. Затянуть форму пищевой пленкой и поставить в теплое место на 4-5 часов. Можно в качестве теплого места использовать духовку. Духовку слегка нагреть, затем нагрев отключить и поставить в духовку форму с йогуртом. По истечении 4 часов проверить йогурт. Если смесь загустела, но йогурт все еще недостаточно плотный, нужно оставить еще на некоторое время дойти (но йогурт желательно не передержать в тепле, иначе он перекинет).

Готовый йогурт убрать в холодильник. Можно после приготовления отложить 3 ст. ложки приготовленного йогурта для следующей закваски. В готовый йогурт по вкусу можно добавить немного сахара и свежих (или размороженных) ягод или фруктов.

Простокваша

1. Вскипятить *молоко*, остудить и оставить сквашиваться в теплом месте. Можно кинуть *небольшую корочку черного хлеба* для закваски или влить ложечку кефира.

2. стакан молока вскипятить, остудить до 30 °С градусов и добавить 2 ч. ложки *сметаны*, размешать и оставить в теплом месте на 18 часов. Готовую простоквашу поместить в холодное место.

Ряженка простая

Вскипятить (или подогреть) 1 л *молока*, остудить до 40 °С, добавить 2 ст. ложки сметаны и налить в термос на 12-15 часов.

Ряженка сложная

Вариант 1

Молоко — 3 л; ряженка магазинная — 0,5 л; сметана -3-4 ст. ложки.

Можно использовать только сметану без магазинной ряженки. Тогда сметаны нужно будет 300-400 г.

Молоко выливаем в алюминиевую кастрюлю, ставим в духовку и парим его при температуре 150-170 °С примерно 1 час (до образования золотистой корочки сверху молока). Обращайте внимание на особенности вашей духовки. Затем охлаждаем до температуры парного молока. Корочку аккуратно вынимаем, делим ее на 7 частей. В молоко добавляем ряженку и сметану, все хорошо размешиваем до однородной жидкости, половником разливаем в пол-литровые баночки, сверху выкладываем кусочки корочки. Оставляем в теплом месте на 8-10 часов.

Вариант 2

Домашнее молоко — 2 л; кефир или ряженка магазинные — 2 ст. ложки.

Перед тем как делать ряженку в домашних условиях, возьмите несколько литров натурального молока и налейте его в глиняный горшок. Поставьте горшок в духовку, разогретую до минимальной температуры. Через 8 часов будет готово топленое молоко. Если не хотите ждать так долго, налейте молоко в скороварку, поставьте на медленный огонь. Оставьте его кипеть на 3 часа, пока оно не станет кремового цвета. Вы точно не пропустите момент, потому что на кухне вкусно запахнет топленным молоком.

Когда молоко готово, остудите его до 40 °С, окуните в

молоко мизинец, и если 10 секунд можете выдержать температуру, то оно готово. Добавьте в молоко купленную в магазине ряженку или кефир и тщательно перемешайте. Перелейте полученную массу в банку и закройте ее. Закутайте банку в полотенце и найдите достаточно теплое место: подойдет уголок около батареи. Никогда не переносите ряженку с места на место, пока она греется. Тем самым вы нарушите процесс приготовления. Через 8 часов ряженка будет готова. Поставьте уже готовую ряженку в холодильник, чтобы дать ей остыть. Ее можно хранить в холодильнике 5 дней.

Очень густая ряженка

Молоко кипятим на очень маленьком огне в толстостенной посуде до тех пор, пока оно не станет кремовым по цвету (топленным). При этом следим, чтобы молоко не пригорело, и непрерывно его помешиваем. В остывшее до 40 °С топленое молоко добавляем *сметану*, тщательно размешиваем и оставляем на 2-3 часа для загустевания. Соотношение молока и сметаны 1:5. Для повышения интенсивности процесса баночки с будущей ряженкой можно накрыть и укутать чем-то теплым. Тут главное следить за образованием сгустка, чтобы вовремя прекратить процесс заквашивания, иначе может отделиться сыворотка и получится не ряженка, а будущий творог.

Если подержать ряженку в холодильнике, она становится более густой и хранится довольно продолжительное время, поэтому можно приготовить сразу литра три, чтобы семье хватило на несколько дней. Вкус ряженки зависит от качества коровьего молока.

Внимание! При приготовлении ряженки ни в коем случае не добавляйте сметану в горячее топленое молоко, продукт свернется.

Ряженка в мультиварке

Молоко — 3 л; сметана. — 0,3 л.

Доведем до кипения молоко в режиме «Варка на пару», а потом поставим «Тушение» на 5,5 часов. Когда остынет до 40 °С, разведем этим молоком сметану 25%-ной жирности, зальем в кастрюлю. Закроем ее и оставим на ночь. Утром пьем свежую ряженку!

Украинская ряженка «Колотуша»

Молоко (домашнее, чем жирнее, тем вкуснее) —

1,5 л; закваска (магазинная, домашняя, аптечная или кефир) — 3/4 стакана, домашний творог — 2 ст. ложки с верхом, ржаной хлеб — ломоть.

В идеале — в духовке, как более или менее эквивалентном заменителе печи. Проще — на плите, ставим на маленький огонь кастрюлю, наполненную до половины, на 2-3 часа. Пеночку не убираем! Как правило, чем толще пленка, тем вкуснее ряженка. Даем остыть молоку до комнатной температуры. В посуду (в идеале керамическую — кувшин или горшок) выливаем молоко, закваску, кладем творог. Тщательно перемешиваем, чтобы не было комом. Кладем поломанный на не очень мелкие кусочки хлеб. Накрываем полотенцем (салфеткой). Ни в коем случае не крышкой! Оставляем на сутки при комнатной температуре, хорошо, когда тепло, около батареи. Потом еще где-то на сутки — в холодильнике. Летом, когда жара, на 12 часов при комнатной температуре, а затем в холодильник.

Перед употреблением хорошо перемешать ложкой. Если делается ряженка на несколько дней — хорошо перемешивать перед каждым наливанием из посуды изготовления в чашку.

Варенец

Варенец готовят из *топленого (топленого) молока* для этого горячее молоко при температуре, близкой к кипению, 2-3 часа выдерживают в горшочках в духовке. Цвет молока становится кремовым, и на нем образуется толстый слой румяной пенки. После охлаждения топленого молока до 40-45 °С в него, под пенку, вводят, помешивая, 1/4 стакана *закваски* (кефир, ряженка, сметана) на 1 л молока.

Ацидофилин

Для приготовления ацидофилина можно использовать закваску из одной культуры или комбинированную закваску.

Пастеризуют *молоко* при температуре не ниже 85 °С, затем пастеризованное молоко охлаждают до 40-45 °С в этой же посуде. Вносят в подготовленное молоко закваску в количестве 5% и хорошо размешивают. Молоко с закваской выдерживают до сквашивания. Первые 2 часа его перемешивают 2-3 раза. Окончательное сквашивание наступает через 6-8 часов. Готовый ацидофилин можно хранить при температуре не выше 10 °С.

Творог

Вариант 1

Кастрюлю с *простоквашей* или *йогуртом* (4 л) поставить на маленький огонь и нагревать, иногда помешивая не слишком энергичными вертикальными движениями до полного расслоения хлопьев и сыворотки.

Расслоившееся содержимое кастрюли вылить в полотняный или марлевый мешочек (из нескольких слоев) и подвесить стекать над тазиком до тех пор, пока

совсем не перестанет капать. Из 4 л простокваши или йогурта получается примерно 800-900 г отличного творога.

Вариант 2

Свежее или нестерилизованное молоко — 1 л; свежий кефир жирностью 3,2% — 1 л.

Доведите молоко до кипения, влейте кефир, перемешайте и готовьте на слабом огне 1,5 минуты. Снимите с огня, поместите получившуюся массу в полотняный мешочек и подвесьте над миской или кастрюлей на 8-10 часов, чтобы стекла сыворотка...

Домашний сыр

Молоко (домашнее) — 3 л; 70%-ная уксусная эссенция — 1 ст. ложка; соль — 2 ст. ложки без верха.

Молоко вскипятить, добавить соль, перемешать. Добавить уксусную эссенцию. Молоко практически сразу сворачивается. Дать покипеть на небольшом огне 1-2 минуты. Откинуть на дуршлаге марлей в 2 слоя. Сыворотка стекает очень быстро. Можно подвесить в марле, чтобы стекла вся сыворотка, или отжать руками. Затем поставить под пресс на несколько часов. Масса готового продукта около 400 г сыра.

Айран

Для приготовления айрана используют сквашенное пастеризованное *цельное молоко* или *обезжиренное молоко*. По окончании сквашивания кладут *соль* и *сгусток* (заквашенное топленое молоко нужно выдержать в теплом месте до получения сгустка, после чего поставить в холодильник), перемешивают до однородной консистенции, а затем разливают в бутылки, заполняя их наполовину. Туда же доливают прокипяченную и

охлажденную (10°C) *питьевую воду*. Бутылки закупоривают пробками, а содержимое их дозревает и хранится до потребления при температуре 10°C.

Мацони

(Это оригинальный рецепт одной из пользовательниц Интернета)

Молоко — 0,5 л; сметана — 1 ст. ложка; хилак-форте (средство для восстановления нормальной микрофлоры кишечника) — 5 капель.

Сметана и хилак-форте нужны для первичной закваски. В дальнейшем они заменяются на 1 ст. ложку готового мацони. Настоящий мацони получится в пятую-шестую закваску.

Молоко вскипятить и оставить остудиться на 1520 минут. Не переохладите молоко — оно должно быть такой температуры, чтобы опущенный кончик пальца мог терпеть, то есть не кипятком, но и не теплее.

Для закваски хорошо перемешайте хилак-форте со сметаной. Перелейте молоко в банку или другую тару. Положите закваску в молоко и хорошо перемешайте. Закройте крышкой, заверните в полотенце и поставьте в темное место при комнатной температуре. Через 3-4 часа очень аккуратно (мацони в этот момент ни в коем случае нельзя трясти) поставьте в холодильник на 1-1,5 часа. (Автор рецепта обычно делает это вечером, оставляет на кухне на ночь, а утром ставит в холодильник.)

Из полученного мацони можно сделать **освежающий напиток**. Для него мацони разводят до состояния кефира *минеральной водой*, добавляют натертый на крупной терке *огурец, рубленую зелень* (укроп, кинза — но можно на свой вкус), подсаливают и *чеснок* давят туда же, больше для аромата, чем для остроты, и охлаждают.

Мацун

Вариант 1

Чтобы приготовить 0,5 л мацуна, понадобится 2 ст. ложки *сметаны/кефира* и около 500 мл *молока*, лучше всего коровье, допускается овечье или козье молоко.

Молоко необходимо вскипятить на слабом огне, после чего охладить до 50 °С. Перелить молоко в посуду и добавить в него закваску. Тщательно перемешать полученную смесь, накрыть марлей, укутать одеялом, а затем на 4 часа поставить в темное место. Не трогать, не раскрывать и не взбалтывать.

Очень важно соблюдать время закваски мацуна: если он будет стоять слишком долго — он получится кислым. Если время заквашивания уменьшить, он будет водянистым. После заквашивания необходимо поставить мацун в холодильник на 8 часов.

В Армении и Грузии в качестве закваски для мацони/мацуна используют сам напиток. Таким образом, в следующий раз можно использовать мацони для приготовления нового продукта.

Вариант 2

Молоко — 2 л; густая сметана — 200 г; горбушка черного хлеба.

Молоко необходимо поставить на слабый огонь, изредка его помешивая. Слить молоко в посуду, добавить сметану и размешать. В полученную смесь положить горбушку хлеба, укрыть одеялом и поставить заготовку в темное место на сутки. После заквашивания взять мацони и охладить в холодильнике.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если вы предпочитаете для своей семьи здоровую пищу, то наверняка стараетесь, чтобы в семье питались полезными продуктами и блюдами. Одним из таких продуктов можно назвать козье молоко.

С давних пор известно, что козье молоко очень полезно для организма человека. А так как молоко козье считается полезным, то продукты, приготовленные на основе этого же молока, не менее полезны.

Масло из козьего молока

Свежее козье молоко, шафран, соль — по вкусу.

Чтобы приготовить масло из козьего молока, потребуется само козье молоко, которое только что надоили. Полученное козье молоко после доения следует прокипятить, потом его переливают в невысокую посуду и выставляют в холодное место. В этом холоде молоко должно простоять в течение 48 часов. По истечении данного времени с молока следует снять поднявшиеся сливки, из которых и будем взбивать масло. Чтобы масло было соленым, его надо немного посолить по вкусу, а для более желтого цвета надо добавить шафран. Взбивать сливки из козьего молока в масло можно при помощи миксера, маслобойки или же вручную. Как только масло полностью отделится, сливаем сыворотку, а само масло хорошо промываем. Масло готово!

Сгущенка из козьего молока

Парное козье молоко — 1 л, сахарный песок — 2 стакана, питьевая сода — на кончике ножа.

Для приготовления сгущенки из козьего молока потребуется козье молоко, которое должно быть обязательно парное. Чтобы молоко не свернулось, в него необходимо добавить на кончике ножа питьевую соду. Для получения сгущенки надо варить козье молоко вместе с сахарным песком до того момента, пока оно не окрасится в золотистый цвет. Готовую сгущенку необходимо вылить в пол-литровые банки и стерилизовать под железными крышками. В закрытом состоянии сгущенку можно хранить в погребе.

Творог из козьего молока

Козье молоко — прокисшее.

Для приготовления творога нам потребуется прокисшее козье молоко. Чтобы свежее козье молоко прокисло, его необходимо поставить в теплое место, так молоко быстрее прокиснет. Как только молоко станет кислым, можно приступать к приготовлению творога. Берем несколько слоев марли, в которую следует вылить прокисшее молоко. Потом концы марли завязать на узел и повесить марлю, чтобы стекла сыворотка. Стекает сыворотка в течение одного дня. Как только стечет полностью сыворотка, марлю можно развязать. Творог готов.

Кефир и йогурт из козьего молока

Козье молоко — 0,5 л, закваска кефира или йогурта — 2 ст. ложки.

При приготовлении кефира и йогурта потребуется закваска. Сначала козье молоко надо прокипятить, затем закипевшее молоко охлаждается при комнатной температуре. Как только молоко остыло, кладем в него закваску. Если положите закваску кефира, то на следующий день вы получите кефир, если закваску

йогурта — йогурт назавтра будет готов. Чтобы йогурт приобрел нежно-розовый оттенок, во время заквашивания можно положить кусочек свеклы, для более явного вкуса йогурта можно добавить различные фрукты, джем, сироп, сок из ягод, свежие ягоды и фрукты.

В качестве закваски можно взять кефир, приобретенный в магазине. В охлажденное до 20-25 °С пастеризованное или кипяченое молоко, разлитое по стаканам, добавляют по 2 ч. ложки кефира, затем ставят в теплое место и выдерживают 4-5 часов, пока не образуется киселеобразная масса. Таким образом можно сделать однодневный кефир. Затем напиток можно выдерживать 2-3 суток при 8-10 °С для созревания. В последующие дни для закваски новой порции молока можно использовать полученный дома кефир. Однако через 10 дней в качестве закваски следует применять свежий кефир, купленный в магазине.

Бывает закваска и в аптеках, например «Наринэ».

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

И дома приготовить кумыс не так уж и сложно. Чтобы приготовить кумыс дома, нужно взять 1 л кислого молока, ацидофилина, кефира или хорошей простокваши со сметанообразным густком, добавить 1 стакан кипяченой тепловатой воды и 2-3 ст. ложки сахара или мёда. Сюда же добавляют и «омоложенные», то есть активированные, дрожжи в количестве 2-3 г сухих или 3-5 г прессованных хлебопекарных дрожжей, которые перед этим часа за 2 нужно замочить в кипяченой подслащенной воде, чтобы они энергично забродили.

Все это размешать, процедить через марлю и разлить в толстостенные бутылки или графины и закупорить посуду пробками. После этого напиток дают 0,51 час постоять при комнатной температуре, пока начнется брожение, что узнают по образованию пены. После этого бутылки с кумысом помещают в холодную воду для медленного брожения при температуре 12-15 °С, в результате чего напиток обогащается спиртом и углекислым газом. Хранить кумыс нужно в холодильнике. Откупоривать только в охлажденном состоянии.

Ну а если нет простокваши, сделайте сами из свежего цельного или обезжиренного (снятого) молока. Для приготовления кумыса лучше употреблять снятое молоко, так как жир при брожении молока может сбиваться в комочки масла, что портит вкус напитка при употреблении его в охлажденном состоянии.

В молочных магазинах многих городов продают кефирную закваску, а в аптеках — сухие бактериальные закваски для простокваши и сметаны; они очень хороши для приготовления простокваши. О том, как при их помощи приготовить простоквашу, написано выше, и, кроме того, к сухим закваскам прилагают обычно наставление к их употреблению.

Приготавливая кумыс из коровьего молока, следует помнить о следующем основном правиле: нельзя вносить в свежее молоко одновременно и молочнокислую закваску, и дрожжи. В противном случае кумыс будет испорчен, потому что отделится сыворотка и выпадет творог. Нужно сначала сквасить молоко, а затем к простокваше добавить дрожжи.

По этой же причине нельзя для сквашивания молока употреблять старый кумыс, который содержит и молочнокислые бактерии, и дрожжи; такой кумыс можно

использовать только позже — вместо дрожжей, чтобы вызвать или ускорить спиртовое брожение.

Когда же кумыс готовится из готовой простокваши, то старый крепкий кумыс можно добавлять к простокваше вместо дрожжей, если старый кумыс содержит их много — сильно пахнет дрожжами.

Кумыс полезен для здоровья; вместе с тем производство кумыса на заводах, в столовых и в домашних условиях имеет большое народно-хозяйственное значение, так как позволяет использовать для питания огромные ресурсы ценного пищевого сырья: обезжиренное молоко, содержащее животные белки, витамины и минеральные вещества, весьма нужные для организма составные части пищи.

Вот где полное раздолье-то для предпринимателей. И пользы-то сколько принесете обществу, и почет вам будет, и уважение...

КУЛИНАРИЯ С КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Надо сказать, что издревле кисломолочные продукты используются при приготовлении блюд, прежде всего это соусы, супы, окрошки, десерты и др. Сам я не кулинар, но человек любознательный и для здорового питания активно интересуюсь национальными кухнями и кое-что активно применяю в своей жизни. Очень люблю книги Похлебкина и «Книгу о вкусной и здоровой пище» сталинских времен. Сейчас это истинный раритет. Люблю пошарить в сети. С тем, что мне нравится, охотно поделюсь с вами, дорогие читатели.

Соус-закуска для овощей

Йогурт — 200 мл; натертый свежий огурец — 2 гит.; чеснок — 2 зубчика; укроп — 1 пучок; лимонный сок — 1 ст. ложка; оливковое масло — 1 ст. ложка; соль, перец — по вкусу.

Натертые без кожицы огурцы посолить, оставить на 10 минут, чтобы соль впиталась. Затем слить лишнюю воду, добавить рубленый укроп, измельченный чеснок и перемешать. Добавить йогурт, посолить, поперчить, добавить масло и лимонный сок. Перемешать и охладить.

Этот соус-закуска из греческой кухни — идеальное начало летнего дня. Его можно есть самостоятельно, а можно использовать в качестве заправки к салатам, для

тостов и бутербродов. Можно подавать к свежим или запеченным овощам и практически к любым гарнирам.

Холодный суп на айране

Айран — 1 л; огурцы свежие — 4 гит.; редис — 8 гит.; зеленый лук — по вкусу; укроп — 1 пучок; мята 1 горсть; оливковое масло — 2 ст. ложки; чеснок — 1 зубчик; соль, перец — по вкусу.

Нарубить зелень, мелко нарезать редис, натереть огурец и чеснок. Залить охлажденным айраном, добавить масло, посолить, поперчить и перемешать. По надобности дополнительно охладить суп в холодильнике. Этот холодник хорошо освежает в жару и прибавляет энергии и бодрости.

Кисломолочный суп танов

Рис (любой) — 50 г; мацун — 1 л; сметана — 450 г; вода — 2 стакана; 1 яйцо; пучок свежей мяты (или 100 г сухой); 1 небольшая луковица; соль — по вкусу.

Промыть рис, мяту измельчить. Кефир, воду и сметану смешать в кастрюле. В отдельной посуде взбить яйцо, добавить его в кастрюлю и еще раз тщательно перемешать. Поставить суп на средний огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая. Это необходимо, чтобы суп не свернулся. Затем посолить суп, всыпать рис и варить до готовности на медленном огне. Чтобы избежать прилипания риса ко дну кастрюли, нужно периодически его помешивать. Снять танов с огня, добавить обжаренный лук и мяту. Ароматное блюдо готово!

Танов является блюдом традиционной армянской кухни. Существуют разные вариации его приготовления. Этот вкусный, легкий и полезный суп подают на стол как

в горячем, так и в холодном виде. Очень полезен при простудных заболеваниях в горячем виде и расстройстве желудочно-кишечного тракта.

Овдух — окрошка по-азербайджански

Мацони — 220 г; вода — 100 г; огурцы свежие — 100 г; лук зеленый — 40 г; кинза — 10 г; укроп — 10; базилик — 5 г; 1-2 яйца, говядина — 108 г; соль, чеснок.

Для приготовления окрошки мацони взбивают и разводят охлажденной кипяченой водой. Огурцы очищают, мелко нарезают, затем зелень шинкуют. Все это смешивают с разбавленным мацони, добавляют соль, чеснок и ставят в холодильник. Подают в холодном виде. В отдельных случаях в овдух добавляют отваренную и мелко нарезанную говядину и вкрутую отваренное яйцо. Обычно овдух готовят без мяса.

Из *мацони* можно приготовить *соус* — замену вредному майонезу. Для соуса мацони не разводят. Зелень, чеснок, соль... Подают с долмой (голубцами из виноградных листьев), фаршированными баклажанами, перцами, томатами...

Телятина с йогуртом и травами

Телячья вырезка — 500 г; натуральный йогурт — 350 мл; чеснок — 2 зубчика; розмарин — 1 веточка; тимьян — 1 веточка; болгарский перец — 1/2 шт.; оливковое масло -2-3 капли; соль, перец — по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками не толще 1 см. Посыпать солью, перцем, смазать маслом и поджарить на сковороде до готовности каждой стороны. Перемешать йогурт, измельченные травы, красный перец и чеснок, посолить и поперчить. Выложить мясо и обильно полить

получившимся соусом. Украсить зеленью.

Окрошка на кефире

У нас популярна окрошка на квасе. Меньше известна окрошка на кефире, рецепт которой распространен в Прибалтике, Белоруссии, Польше. Между тем это очень вкусная и полезная окрошка, рецепт на кефире так же прост, как и классический рецепт окрошки на квасе.

Нарезать все ингредиенты: *пучок крепкой редиски, небольшой пучок зеленого лука, несколько свежих листьев зеленого салата, 2-3 огурца, 2-3 крутых яйца, несколько веточек зелени.* Положить все это в кастрюлю и добавить *2 дольки раздавленного чеснока, 1 чайную ложку тертого хрена, 1 ст. ложку сахарного песка и 1 ст. ложку 3,5% - ного уксуса.*

Соединить 1 л кефира с 500-600 л холодной кипяченой воды и все хорошо перемешать. Залить нарезанные овощи получившейся смесью. Посолить, поперчить.

К окрошке хорошо подать *горячий отварной картофель.* В жаркую летнюю погоду такая окрошка на кефире с картошкой может заменить и первое, и второе блюдо. В окрошку можно добавить вареное мясо, нарезанное кубиками, или вареную курицу, или вареную колбасу.

Холодный ягодный суп с ряженкой

Вариация на тему сладкого холодника для жаркого полдня.

Охлажденная ряженка — 500 мл; ягоды — по вкусу — 400 г; апельсиновый сок — 100 мл; крошки безе для украшения; мята для украшения.

Взбить блендером ряженку, сок и ягоды. Разлить в большие стаканы, хорошо охладить. Можно украсить крошками безе, свежими ягодами и мятой.

Шечаманды с мацони

Мацони — 0,5 л; мука — 1 ст. ложка; вода — 250 мл; лук-шалот — 1 шт.; растительное масло — 1 ст. ложка; яйца — 2 шт.; зеленый лук — 4 пера; укроп — 1 небольшой пучок; соль — по вкусу.

Непрерывно помешивая, ввести в мацони воду, добавить муку, соль и перемешать до однородной массы. Лук почистить, мелко нарубить и спассеровать на масле до мягкости. Добавить лук в молочную смесь, поставить все на огонь, довести до кипения и варить 10-15 минут, периодически помешивая. Яйца взбить до пышной пены. Зелень мелко нарубить. В конце варки добавить в молочную смесь зелень и яйца. Как только белок начнет свертываться, снять шечаманды с огня.

Подавать горячим или комнатной температуры.

Дограмач с мацони

Этот суп — армянский вариант русской окрошки на кефире.

Мацони — 400 мл; вода — 1 л; огурцы — 2 шт.; болгарский сладкий перец — 1 шт.; кинза — 1 пучок; укроп — 1 пучок; яйца — 2 шт.; соль и перец — по вкусу.

Мацони взбить в блендере, постепенно добавляя воду. Яйца отварить вкрутую и размять вилкой. Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелким кубиком. Из перца вынуть семена и нарезать мелкими кубиками. Зелень измельчить. Добавить овощи, нарезанную зелень и яйца в мацони. Посолить и поперчить по вкусу.

Запеченная ряженка с вишнями

Ряженка — 1 л; сахар — 4 ст. ложки; мука — 2 ст. ложки; яйца — 2 шт.; вишни без косточек — 1 стакан.

Ряженку прямо в пакете заморозить, затем облить горячей водой, вынуть замороженную ряженку. Мелкое

сито положить на кастрюлю, в него поместить замороженную ряженку, накрыть кастрюлю крышкой и оставить при комнатной температуре. Сыворотка, содержащаяся в ряженке, будет стекать в кастрюлю, а в сите останется густой нежный крем. Яйца взбить с сахаром, добавить муку и крем из ряженки. Вишни положить на дно густо смазанной формы, залить сверху кремом с яйцами и мукой и запекать 20-25 минут в духовке, разогретой максимум до 120 °С. Запеченную ряженку остудить и подавать с мороженым или взбитыми сливками в той же форме, в которой она запекалась.

Вареники со сливами на простокваше

Простокваша — 1/2 л; сахар — 5 ст. ложек; сода — 1 ч. ложка; яйца — 1 шт.; соль — 1/4 ч. ложки; мука пшеничная — 1/2 кг; сливы — 1/2 кг.

Яйца взбить миксером с 4 ст. ложками сахара, солью и 50 мл простокваши. Муку перемешать с содой. Яйца соединить с простоквашей, хорошо перемешать, небольшими порциями ввести в смесь муку, пока не получится густое тесто. Присыпать стол мукой, раскатать тесто, сделать из него толстую колбаску. Свежие сливы разрезать пополам, вынуть косточки, присыпать ягоды сахаром и оставить на 5-10 минут. От теста отрезать небольшие кусочки, раскатывать каждый и в середину положить половину сливы и защипать края.

Готовые вареники положить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить, пока не всплывут. Подавать со сметаной.

Творожная пасха со сгущенкой

Творог — 500г; сметана жирная — 0,5 стакана; яйцо — 1 шт.; масло сливочное — 150 г; сгущенное молоко — 400 г;

пудра сахарная — 2 ст. ложки; изюм — полстакана; цедра лимона — 1 ст. ложка.

Творог выложить в отдельную посуду, вбить туда яйцо, все хорошенько перемешать, можно потолочь вилок. Пудру кладем по вкусу. Добавляем сгущенное молоко, лучше нежидкое. Все хорошо перемешать. (*PurpleRain*)

Рулет сырный

Сыр твердый — 400 г; ветчина — 200 г; огурцы маринованные -1-2 шт.; грибы маринованные — 50 г; лук зеленый — 30 г; майонез — 4 ст. ложки; зелень петрушки рубленая — 2 ст. ложки; перец черный молотый, соль — по вкусу.

Ветчину, огурцы и грибы нарежьте кубиками, добавьте рубленый зеленый лук и зелень петрушки, заправьте майонезом, посолите, поперчите, перемешайте. Сыр нарежьте ломтиками. Уложите их в целлофановый (не полиэтиленовый) пакет и плотно его завяжите. Пакет с сыром положите в широкую посуду, залейте кипятком. Сыр, не вынимая из целлофана, раскатайте скалкой в пласт толщиной 0,5 см, затем выложите на рабочую поверхность. На подготовленный сыр уложите начинку и сверните рулет. Охладите. При подаче рулет нарежьте ломтиками и оформите зеленью.

«Орешки» из сыра

Сыр твердый — 400 г; яйца — 2 шт.; мука пшеничная — 8 ст. ложек; сухари панировочные — 4 ст. ложки; масло сливочное — 60 г; масло растительное — 600 г.

Сыр натрите на терке, смешайте с яйцами, мукой и размяченным сливочным маслом. Из полученной массы сформуйте шарики, запанируйте их в сухарях и жарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

Апельсиновое сливочное масло

Сливочное масло — 180 г; апельсин — 3 шт.

Снять цедру с апельсинов. Положить масло в кастрюльку, добавить цедру апельсинов (можно добавить 2 ст. ложки сахара) и томить на очень маленьком огне около 8 минут. Дать остыть и взбить блендером. Перелить масло в емкость и поставить в холодильник для остывания.

Творожный кекс

Желатин в пластинах — 10 г; творог — 300 г; сливки — 100 мл; сахар — 50 г; смесь цукатов — 50 г; растворимый кофе — 2 ст. ложки; мягкое печенье — 200 г; горький шоколад — 50 г.

Замочите в холодной воде желатин. Пропустите творог через сито. Взбейте миксером сливки. Налейте в кастрюльку 1 ст. ложку воды, положите отжатый желатин и растворите его на слабом огне. Введите желатин в творог и тщательно перемешайте. Добавьте в творог сахар, цукаты и взбитые сливки, аккуратно перемешивая снизу вверх. Выстелите форму целлофановой пленкой. Растворите кофе в трех чашечках теплой воды, опустите печенье в кофе и выложите на дно формы. Покройте творожным кремом, вновь выложите слой печенья, смоченного в кофе, и еще слой крема. Разровняйте поверхность и поставьте в холодильник.

Трюфели из брынзы

Хлеб ржаной — 5 ломтиков; брынза — 125 г; масло сливочное — 125 г; чеснок — 2 зубчика; кинза рубленая — 2 ст. ложки; перец красный молотый — 1/4 ч. ложки.

Сливочное масло взбейте миксером, добавьте порциями нарезанную брынзу, рубленые чеснок и кинзу,

перец. Массу охладите в холодильнике. Когда масса затвердеет, сформируйте из нее небольшие шарики. С хлеба срежьте корочки и натрите его на терке, затем в крошках обваляйте шарики. До подачи выдержите шарики в холодильнике.

Голубцы с творогом

Молодая капуста — 1 кочан; желток — 1; домашний или рыночный творог — 500 г; очищенные грецкие орехи — 30 г; чеснок — 2 зубчика; нежирная сметана — 250 мл; нерафинированное арахисовое масло; щепотка сахара; морская соль.

Разберите капусту на листья и варите их в кипящей подсоленной воде 3-4 минуты. Откиньте на дуршлаг и промойте листья холодной водой, обсушите на бумажных полотенцах. Приготовьте начинку: грецкие орехи порубите ножом, чеснок раздавите, творог протрите через сито, добавьте в него немного орехового масла, грецкие орехи, чеснок, сахар, желток и соль, тщательно перемешайте. На основание каждого капустного листа выложите по 2-3 ст. ложки начинки и сверните в конвертики. Если надо, закрепите зубочистками. Обжарьте с двух сторон.

подавайте со сметаной, можно посыпать зеленью или натертым сыром.

Творог с редисом и зеленью

Нежирный творог — 400 г; простокваша — 2 ст. ложки; средний пучок редиски (6-8 штук); 1 зубчик чеснока; маленький пучок зеленого лука; маленький пучок укропа; семена зиры — 1 ч. ложка; соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Редис нарежьте тонкой соломкой. Чеснок мелко порубите вместе с зеленым луком и укропом. Творог

протрите через сито, смешайте с простоквашей. Зиру обжарьте на сухой сковородке на небольшом огне в течение 1-2 минут, затем растолките в ступке. Смешайте творог с редисом, чесноком, зеленью, зирой. Приправьте солью и перцем и снова перемешайте.

Сырники

Вариант 1

Творог — 200 г; яйца — 2 шт.; сахар — 2 ч. ложки; мука -2-3 ст. ложки; соль — на кончике ножа; растительное масло для жарки.

Творог протереть через сито. Добавить соль, сахар, яйца и хорошо растереть. Добавить муку и все перемешать. Опуская столовую ложку в муку, выложить творожную массу на посыпанную мукой доску. Обвалять творожные шарики в муке и сформировать сырники. Обжарить в разогретом масле с двух сторон до образования румяной корочки и выложить на блюдо. Подавать горячими со сметаной, джемом, сгущенным молоком.

Вариант 2

Творог — 200 г; яйцо — 2 шт.; сахар — 3 ст. ложки; мука — 6 ст. ложек; изюм — 100 г; сода пищевая, гашенная уксусом — 0,5 ч. ложки.

Творог протереть через сито или пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить в творог яйца, сахар, соду, муку и изюм, предварительно промытый и замоченный в теплой воде на 15-20 минут, и просушенный. Тесто должно получиться немного гуще, чем на блины.

Разогреваем сковородку и наливаем на нее растительное масло. Далее берем ложку и смачиваем ее в теплой воде и только затем зачерпываем тесто и

выкладываем на сковородку, обжариваем с двух сторон. Подаем со сметаной.

Ласси на ряженке с бананом и киви

Ряженка — 1 л; холодная вода — 1/2 л; бананы — 3 шт.; киви — 1 шт.; сахар — 2 ст. ложки.

Киви и бананы очистить от кожуры. Поместить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородного мусса. В жаркий день в ласси можно добавить кубики льда.

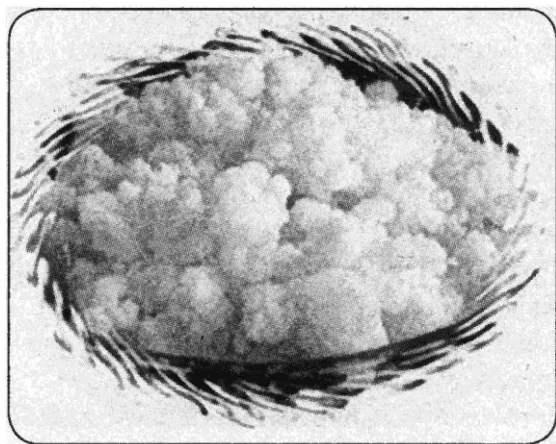
Малиновый десерт

Свежая малина — 400 г; сметана — 250 г; натуральный йогурт — 250 мл; мята для украшения.

При помощи блендера смешать йогурт, сметану и малину. Массу положить на час в морозильную камеру. Разложить десерт по стаканчикам, украсив любимыми свежими ягодами и мятой.

ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

Рассказывая о кисломолочных продуктах, никак не мог обойти вниманием молочный гриб. Его нельзя назвать продуктом. Он — лечебное средство, хотя является закваской для приготовления кефира. Чудотворного по своим полезным свойствам.



Я хорошо помню этот гриб из детства, у нас в Киргизии он был почти в каждом доме. Бабушка его называла просто молочным, а сейчас он именуется тибетским, так как пришел он к нам с Тибета, где получил название «эликсир молодости». Молочный гриб, как и хорошо известный чайный, относится к группе полезных питьевых грибов рода зооглея, представляет собой

соединение бактерий и микроорганизмов и используется для приготовления полезного кефира, поэтому в России называется кефирным. Внешне он напоминает соцветия цветной капусты. Является закваской и для получения кефира заливается молоком и сквашивается за счет содержащихся в нем молочных дрожжей, уксуснокислых бактерий и лактобактерий.

В состав полученного кефира входят следующие полезные вещества: витамины С, РР, витамины группы В, витамины молодости А и Е, кальций, йод, цинк, фолиевая кислота и много других. Он обладает *противомикробными, противовоспалительными, омолаживающими, иммуномодулирующими, противоаллергическими и другими полезными свойствами.*

Что дает прием кефирного гриба:

1. Повышает жизненный тонус организма и оказывает омолаживающее действие на организм.
2. Укрепляет иммунитет.
3. Улучшает обмен веществ.
4. Выводит из организма соли и шлаки.
5. Используется для лечения таких видов аллергий, как нейродермит, поллиноз, аллергический ринит, но противопоказан при бронхиальной астме.
6. Помогает при заболеваниях легких, почек, печени, желчного пузыря.
7. Нормализует микрофлору кишечника. Полезен во время и после приема антибиотиков, легко справляется с такой проблемой, как кандидоз, и очень полезен людям с лишним весом.
8. Снижает уровень сахара в крови при диабете (нельзя применять с инсулином!).
9. Улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

10. Улучшает память и внимание.
11. Ускоряет заживление ран.
12. Повышает половую активность.
13. Полезные свойства молочного гриба также можно использовать и в косметических целях, делая маски для кожи и волос. Маски для лица помогут устранить пигментные пятна, отбелить кожу, разгладят морщины. А маски для волос укрепят корни и стимулируют рост.
14. Кефир молочного гриба получил широкое применение в кулинарии. Он прекрасно заменяет обычный кефир.

КАК ПРИНИМАТЬ

Пить кефир нужно 2-3 раза в день натощак. Последний прием не позднее чем за 30-40 минут до сна.

Принимают кефир в течение 20 дней, после чего нужно сделать перерыв 10 дней.

Первые 2 недели приема желудочно-кишечный тракт будет перестраиваться на правильную работу и возможно повышенное газообразование и слабительный эффект. Чтобы не попасть в неприятные ситуации, в это время пейте кефир по вечерам. Через 10-14 дней организм очистится от токсинов и шлаков, и его деятельность нормализуется, побочные действия уйдут, организм начнет работать как часы, и вы сможете пить целебный напиток несколько раз в день.

Начинают прием настоя кефирного гриба со 100 мл в день взрослому человеку и не более 50 мл детям. После привыкания суточная доза кефира молочного гриба не более 500 мл для взрослых и 200 мл детям.

Между приемом кефира и каких-либо лекарств нужно делать перерыв не менее 3 часов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Как уже было написано выше, кефир молочного гриба нельзя принимать людям с бронхиальной астмой, как впрочем, и другие кисломолочные продукты.
- Его нельзя сочетать с введением инсулина при диабете.
- Он противопоказан людям, имеющим непереносимость молочных продуктов.
- Не сочетается с алкоголем.
- Противопоказан детям до 2 лет.
- Не следует пить кефир, простоявший более 3 суток.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Прежде всего, хочу обратить ваше внимание на то, что тибетский молочный гриб — ЖИВОЕ СУЩЕСТВО — самое настоящее, и относиться к нему надо бережно. Растет он очень быстро, и порой его уже столько и не надо, и моя бабушка очень переживала, куда его девать, а часть выбросить рука не поднималась. Поэтому пили мы его с избытком, бабушка его раздавала и активно использовала данный кефир и в приготовлении блюд. Правда, кефир этот очень вкусный.

В стеклянную банку объемом 500 мл положите 1 ст. ложку молочного гриба и залейте стаканом молока. Сверху накройте марлей, сложенной в несколько слоев, и оставьте настаиваться при комнатной температуре на 24 часа. Уже через 17-20 часов полезный напиток готов к употреблению.

Через сутки процедите сквашенное молоко через неметаллическое сито или марлю. Гриб не должен соприкасаться с металлической поверхностью, иначе он может погибнуть.

Затем гриб нужно тщательно промыть под струей холодной воды, чтобы следующая порция кефира не горчила.

Затем снова положите гриб в чистую банку и залейте свежим молоком. Сливать и промывать готовый кефир нужно регулярно, чтобы избежать гибели гриба.

Молоко лучше использовать непастеризованное, с маленьким сроком хранения. Еще лучше если это будет домашнее молоко, но такое молоко нужно прокипятить и остудить. Можно использовать и козье молоко — кому как больше нравится.

Постепенно гриб увеличивается в размеру и делится.

Чтобы кефир не потерял полезных свойств, не следует ставить его в холодильник.

Если вам нужно уехать и оставить гриб на 2-3 дня, залейте его молоком, разведенным 1 к 1 водой в 3-литровой банке. Полученный настой после можно использовать для косметических процедур. Можно, например, сделать ванночки для рук или для ног.

Если же вы уезжаете на более длительное время — то залейте гриб чистой водой и поставьте в холодильник. Но не оставляйте его там очень долго, ведь это живой организм и для нормальной жизнедеятельности ему нужно питание.

Как бы ни была велика польза молочного гриба, все же не стоит использовать его для лечения серьезных заболеваний, а лишь как дополнение к лечению, назначенному врачом и с его разрешения или в качестве профилактики.

**УНИВЕРСИТЕТЫ
ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА
ПО ЗДОРОВОМУ
ПИТАНИЮ**

*Помните, здоровье –
это еще не всё,
но без здоровья всё –
попросту ничто.*

Бернард Йенсен



УРОКИ ИСТОРИИ

Уж сколько копий сломано на тему, каким должен быть стол россиянина. Кто-то откровенно жирует — достаточно посмотреть на фигуры наших народных депутатов — аж пиджаки лопаются и не сходятся на пузе. А кому-то жалкая пайка — «потребительская корзина», непонятно кем и по каким меркам, рассчитанная.

Давайте вначале обратимся к истории. Читаешь давние источники еще с «ятями», как жили наши предки, и ни на минуту не усомнишься в том, что они одухотворяли простейшую, казалось бы, еду, видели в ней высокую поэзию. Крестьяне считали, что их пища лучше «барской». На вопрос: «Чем же лучше?» — отвечали: «Мы едим то, что нам Бог даст, и не выдумываем себе разных яств... За это-то Бог и благословляет наше здоровье».

Это так. «Божий хлебушка» составлял основу пищевого рациона и не считался скудной пищей. Повседневной едой считались ржаной хлеб, щи, картошка, редька и молоко. Масло и сметана лишь в качестве приправы. Пища считалась скудной, когда ничего нет, кроме небеленых щей, то есть без сметаны. Значит, семья не имела коровы. К изобильной пище относили лапшу, кашу, молоко, говядину, которую ели в осенние храмовые праздники. Для почетных гостей жарили мясо, пекли пироги, катали лапшу, делали «яечню».

Состав еды зависел от времени года. Все было расписано: ежедневная пища, скромная и постная, а также описания чаепитий, завтрака, ужина, обеда.

Мы же нынче — кто во что горазд. Праздники смешались с буднями. Простоте бытия крестьян нам бы надо поучиться. А обличая господ в обжорстве, они были правы. Давайте вспомним классику. Начнем с «Мертвых душ» Н. В. Гоголя. Вспомним колоритную фигуру хлебосольного и не уместяющего свое тело в карету Петра Петровича Петуха, как он обиделся на гостя, который заявил, что он сыт, так как был только что после обеда и не хочет есть. Сам-то он как потчевал гостя? Чуть замечал у него один кусок, подкладывал ему другой, приговаривая: «Без пары ни человек, ни птица не могут жить на свете». Съедал гость два, тут же подваливал ему третий, приговаривая: «Что же за число два? Бог любит троицу». Съедал гость три — он ему: «Где же бывает телега о трех колесах? Кто же строит избу в трех углах». На четыре у него была своя поговорка, на пять — своя.

Чичиков съел чуть не двенадцать ломтей. И подумал: «Ну, теперь ничего не приберет больше хозяин». Не тут-то было: хозяин, не говоря ни слова, положил ему на тарелку хребтовую часть тельца, жаренного на вертеле.

Чичиков взмолился: «Не взойдет!» — «Да ведь и в церкви не было места. Взошел городничий — нашлось. А ведь была такая давка, что и яблоку негде было упасть. Вы только попробуйте: этот кусок — тот же городничий», — продолжал он потчевать Чичикова.

Классики литературы преподнесли нам немало ярких картин обжорства, коими грешили люди во все времена. И брались они, безусловно, не с неба, не из эмпирей, а из самой жизни.

В. Шекспир в хронике «Король Генрих IV» писал:

*Умали твою плоть,
Возвеличь свое достоинство,
Брось наслаждения стола;
Знай, могила
Для тебя открывает свою пасть
В три раза больше,
Чем для других.*

ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША

А как питались простые люди, можно судить также по литературе, дай многие из нас помнят трапезы своих деревенских родственников в середине прошлого столетия. На столе домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пшенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Летом и осенью — овощи и ягоды со своего огорода. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового хозяина деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».

Формула до боли российская: «щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия, — он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же

щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двужильными, тягловыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

Кстати, о толокне, измельченном в муку овсе. В детстве, помню, у деда в пору сенокосную приноровились и к этому блюду. Эту овсяную муку разводили в воде и квасе. Употреблялась эта «каша быстрого приготовления» от безвыходности, в основном в страдную пору. Не до готовки было в русской печи традиционных горячих блюд. А нас что толкает поглощать фастфуды и каши быстрого приготовления? Перспектива нездоровья...

А вот толокно — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот бы от чего сейчас не отказался бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его — *avena sativa* означает «быть здоровым». Овес содержит 11-18% крахмала, 11-14% клетчатки, 4-6% жира, 2,5-5,7% золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие крайне нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»?

Кстати сказать, один британский лекарь принимал отвар из овса как лекарство трижды в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал 2 стакана отвара натощак, 2 стакана за 2 часа до обеда и 2 стакана через 3 часа после обеда. Знаете, сколько он прожил? 120 лет! Этот отвар хорошо сочетается со сливками и медом. Правда, его можно хранить в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде.

Как он готовится? Записывайте.

Овсяный отвар

1 стакан *промытого овса* залейте 1 л горячей *воды*, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и дайте настояться 12 часов. Процедите. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс 1 месяц.

Еще вариант **овсяного напитка**. Берут 1 стакан овсяного нелущёного зерна, заливают 1 л воды, томят на слабом огне до выпаривания четвертой части жидкости, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, можно с 1 ч. ложкой мёда.

Овсяный кисель

Его готовят из крупы или геркулеса. Берут 1 стакан овса в кожуре, промывают несколько раз в холодной воде. Заливают 5 стаканами холодной воды, доводят до кипения, томят на малом огне до выпаривания четверти жидкости, процеживают. В полученный отвар заливают равное по объему количество молока и вновь кипятят. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, добавив 1 ч. ложку мёда.

А вот на Северах и в Сибири исконное население во многом сохраняет пищевые пристрастия предков. К примеру, когда я бывал на Ангаре по приглашению известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарнова, я с удовольствием пробовал местные блюда. Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов. До сих пор никак не выветрится

дух «максы» — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с «максой» на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше.

Так вот, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаше всего готовились такие блюда: «верещага» — яичница из яиц со сливками на топленом масле, «драчёна» — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая «драчёна» — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

Лес поставлял грузди, рыжики, волнушки (они солились в кедровых кадках), бруснику, чернику, голубику, морошку. Солили и квасили также черемшу. Заготавливали кедровый орех, березовый и сосновый соки, а собранную черемуху сушили и перемальывали в муку, вместе со скорлупой. Какие пироги выпекались из этой муки — пробовал, вкушал с наслаждением, не забуду этого терпкого и ароматного вкуса.

Словом, было из чего печь пироги, ставить квасы и морсы.

«ДОМОСТРОЙ»

Мудрость бытия черпалась из трепетно-преклонного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой» — памятник русской литературы XVI века. Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед? Авторство

«Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного благовещенского иерея Сильвестра.

Мне довелось изучить как сам «Домострой», так и источники, связанные с именем Сильвестра. Он был не только «мастером», учившим срамоте, пению, церковному обиходу и выводившим молодых Людей в священники, дьяконы, подьячие, книжные писцы, но также был известен как искусный иконописец, серебряных дел мастер, торговец.

Вы знаете, что ценно в этой личности? Его цельность и высочайшие нравственно-духовные критерии. Нашим бы торговцам хоть толику такого. В своем наставлении сыну Анфиму Сильвестр так говорил о собственных принципах: *«Кому что продавал, все в любовь, а не в обман; не полюбит кто моего товару, и аз назад возьму, а деньги отдам. А от купли и от продажи ни с кем брань и тяжба не бывала; ино добрые люди во всем верили, никому ни в чем не слыгивано (солгано), ни манено (не обманывал), не просрочено, ни в рукодельи, ни в торговле».*

Как считают исследователи, основа «Домостроя» — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей (тех, которые из Великого Новгорода). Давайте заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились дары поля, сада и огорода. Предвкушаю некие приятные открытия.

В предписаниях сказано: «Осенью необходимо капусту солити, а свекольный рассол ставши, а огурцы солити же». В наставлении ключнику о запасах сказано также: *«...в подвале надлежит, чтобы огурцы, и сливы, и лимоны в росоле же были».*

Удивляют прежде всего лимоны, что их, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для

засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же «мушкат» — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Своё же, домашнее, вот что: «...у мужа в год все припасено, и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и коноплю, и мак, и пашено, и хмель».

Особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют *«духовному расписанию и крестьянина, и городского люда...»* Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти, прежде всего и лучше всего. *«В постные дни выпекают пироги с начинкою: с кашей или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), ши репа, ши грибы, ши рыжики, ши капуста».*

А в другом месте написано: *«...пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою».* Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди. Грибами называли нечто «благородное» — белый, подберезовик, подосиновик. Грузди же, и рыжики, и волнушки — не грибы, а губы.

«Являются на стол ретка (редька), хрен, капуста, росол ставленой и иные земные плоды, как-то дыни, свежие огурцы, медовые напитки, брусничная вода, морсы и всякие сласти. На десерт же — и яблоки, и груши в квасу и патоке».

ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ

У Сатья Саи Бабы есть замечательные слова: *«Какая пища — таков и ум, каков ум — таковы и мысли, каковы*

мысли — таково и поведение, каково поведение — таково и судьба».

А ведь парадокс: с развитием цивилизации мы стали питаться неправильно, кое-как, часто на ходу, переедаем, не соблюдаем режим питания, едим «отравленные» продукты... И так изо дня в день.

По части разумного питания Запад преподавал нам немало поучительных уроков. В разряд учителей попали такие авторитетные натуропаты, как *Герберт Шелтон, Поль Брэгг, Юстина Гласс, Дж. Джарвис, Вальтер Шёненбергер*. Но сколько уже лет прошло, но наши диетологи не очень-то восприняли эти уроки. Ну в упор они не видят западных учителей и знать их не хотят. Почему? Все идет от лукавого расчета, где-то и когда-то рассчитанной калорийной цифри. Вот ни дать ни взять, а 3000 килокалорий в день потреби, иначе не будет нормального теплового обмена и энергетика организма пойдет на затухание. Но ведь бред же это! Та же *Галина Шаталова* на практике доказала, что для организма достаточно в сутки 600 килокалорий, при этом люди не теряли вес, а побивали рекорды в экстремальных условиях (пустынная жара и нехватка воды), избавлялись от тяжелых, подчас неизлечимых недугов.

Так и хочется, процитировать Галину Сергеевну: *«Поскольку я уже не в первый раз оперирую примерами из своих путешествий по жарким пескам Средней Азии, хочу пояснить, почему я питаю к ним такое пристрастие. Дело в том, что в экстремальных условиях предельно высоких температур и безводья человеческий организм, переведенный с помощью моей системы в естественное, видовое состояние, очень ярко и убедительно демонстрирует свои безграничные возможности.»*

А теперь вернусь к особо памяtnому мне путешествию, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки километров нет ни одного колодца. Будь приверженцы калорийной теории правы, ни я, ни ребята, которые шли за мной по раскаленным пескам, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда (500-600 килокалорий). Зато солнца было, что называется, море».

И что это означает? Первый и главный вопрос, совсем не случайно любопытствует Г. Шаталова, на который всем нам, не только ученым, надо найти ответ: какие мы, плотоядные или всеядные. И сделать это поможет сама природа. Это прежде всего видовые анатомические особенности человеческого организма, это опыт миллионов людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса и многое другое...

ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ PH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm 0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека.

Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний,

характер которых не имеет значения.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель рН среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равное 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель рН среды» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя рН. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения —

это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35-7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2-0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

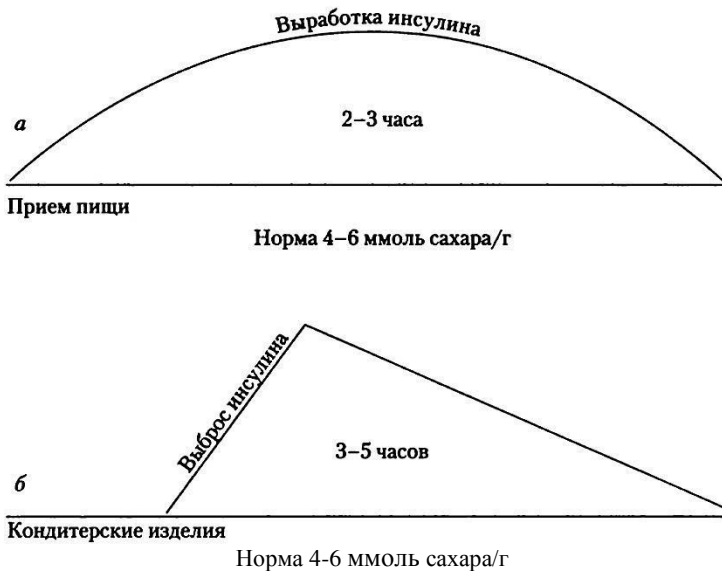
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, в крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0-3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5-7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он

смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем-более выраженные не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4-7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель — рН внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда.



Во рту у нас щелочная реакция, $pH=7,4-7,8$, в желудке среда кислая, $pH=0,3-1,0$, а ближе к выходу из него $pH=5,0-6,0$, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, $pH=8,2-8,6$ (щелочная), в тонком кишечнике $8,6-8,8$ (щелочная), в толстом кишечнике $8,6-9,0$. На поверхности кожи $pH=5,0-6,0$; $pH=7,4$ — показатель кислотности крови. Значение pH — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в

организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сода

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном значении $pH=7,4$.

Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натощак пить за 20-30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет. Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода - щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает pH до нормы. Через 2-3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20-30 минут до еды.

После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1 -2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натощак, особенно если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз и вы принимаете лекарств.

Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте.

Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает

сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, **устраняете ее закисление**, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70-80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!*

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы, 1 ст. ложка соды на 1-1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5-2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

Влияние воды на кислотно-щелочной баланс

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90-95% жидкости, родившегося — 85-90%, подрастающего ребёнка — 80-85%, молодого человека — 75-80%, взрослого — 70-75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатиям 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, трофические язвы, тромбозы, артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду. Если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5— 6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75-80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже

есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель pH в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это pH воды на выходе фильтра. Важно, чтобы pH было больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них pH воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с pH от до 11,0) и «мертвая» (с pH 2,0-2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1-2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходитесь, следите за водой в кастрюле. Необходимо дожидаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей - это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Если вы выпили эту воду натощак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2-9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система.

В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к Северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода. Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Информация к размышлению

По благословию Церкви почти 10 лет проводились исследования святой воды. Огромная серия экспериментов многократно перепроверялась, перед тем как обнародовать результаты. Сами эти результаты поистине феноменальны. Было установлено, что она передает человеческому организму здоровое электромагнитное излучение, как бы исправляя «больные» частоты нездоровых органов, и таким образом их излечивает. опыты показали, что если в емкость объемом 60 л добавить 1 ложку святой воды, то обычная вода начинает излучать такие же электромагнитные излучения, как и святая. Еще более сенсационные результаты были получены физиками одного из Санкт-Петербургских НИИ. Ученые экспериментально доказали, что крестное знамение убивает микробов и изменяет оптические

свойства простой воды. «Мы подтвердили, что идущий с древности обычай крестить пищу и питье имеет глубокий смысл, - рассказывает физик Ангелина Малаховская. - Еда очищается буквально за мгновение. Это великое чудо, которое происходит каждый день». Были выявлены уникальные бактерицидные свойства, появляющиеся в воде от ее освящения православной молитвой и крестным знаменем. Открыто новое, ранее неизвестное свойство Слова Божьего - преобразовывать структуру воды, значительно повышая ее оптическую плотность в короткой ультрафиолетовой области спектра.

Ученые проверили действие молитвы «Отче наш» и православного крестного знамения на патогенные бактерии. Для исследования были взяты пробы воды из различных водоемов - колодцев, рек, озер. Во всех пробах содержалась кишечная палочка, золотистый стафилококк. Оказалось, если прочитать «Отче наш» и осенить пробы крестным знаменем, то количество вредных бактерий может уменьшиться в 7, 10, 100 и даже более чем в тысячу раз! По условиям эксперимента молитву читали и верующие, и неверующие, однако число патогенных бактерий в разных средах (с различным набором бактерий) все равно уменьшалось по сравнению с контрольными образцами.

Было доказано благотворное влияние молитвы и крестного знамения и на человека - у всех испытуемых стабилизировалось давление, улучшались показатели крови. Удивительно, но факт, что показатели менялись в точно требуемом для исцеления направлении. У гипотоников давление повышалось, у гипертоников - понижалось. При этом было отмечено, что если крестное знамение человек накладывал на себя небрежно, то положительный результат воздействия был намного ниже или вообще отсутствовал.

Ученые измерили оптическую плотность воды до и после наложения на нее крестного знамения и освящения. Выяснилось, что оптическая плотность воды после освящения повышается. Вода как бы насыщается светом. Человек увидеть эти целительные изменения и уловить не может, но спектрограф показывает это совершенно объективно. Крестное знамение изменяет оптическую плотность воды практически мгновенно. При этом оптическая плотность водопроводной воды, над которой совершает крестное знамение обычный верующий, повышается почти в 1,5 раза. А при освящении священником - почти в 2,5 раза! Интересен результат освящения воды крещеным, но неверующим человеком. Оказалось, вода «различает» даже степени веры - оптическая плотность изменялась только на 10%.

Необычны свойства крещенской воды, то есть воды, освященной в православный праздник Крещения Господня 19 января. В этот день Иисус Христос был крещен в водах Иордана Иоанном Предтечей. Святят не только воду в церковной купели, но и реки, озера, ручьи. Исключение составляет соленая морская вода.

С давних пор замечены были сначала целебные свойства вод Иордана, а потом и крещенской воды. Она не портится в течение нескольких лет, не приобретает затхлого запаха и остается приятной на вкус. Известен случай, когда она простояла более полувека и осталась совершенно свежей.

Интересно, что в Крещение, 19 января, воду можно брать из любых источников, даже из-под крана, - она тоже будет обладать удивительными свойствами. В Крещение все источники воды святые, даже если батюшка не погружал в нее серебряный крест. Вполне достаточно набрать крещенской воды в литровую баночку, а когда принесете ее домой, понемногу добавьте в другие сосуды, наполненные водой из реки, негазированной минералкой или даже той, что течет из-под крана. Вода в них приобретет такие же чудесные свойства. Но происходит это преобразование только в день Крещения Господня.

Хотя 19 января и стоят лютые морозы, а водоемы

покрыты льдом, искренне верующие христиане, тем не менее, идут к прорубям, дабы окунуться в крещенскую воду. Есть даже поговорка: «Кто сегодня окунется, тому все грехи простятся». Особенности свойства крещенской воды начинают проявляться уже там, на речном льду. Несмотря на то, что желающие смыть грехи порой подолгу стоят в холод в одних купальниках и плавках, а потом ныряют в ледяную воду, ни разу не было замечено, чтобы хоть кто-то заболел от купания в Крещение. В другое время нырни неподготовленный человек в такую водицу - мигом получит минимум простуду, а то и воспаление легких. Более того, известны случаи, когда после купания в крещенской воде у людей проходили некоторые заболевания, включая хронические, плюс наблюдалось зафиксированное медиками повышение общего тонуса организма. Происходит чудесное омоложение всех тканей организма.

Традиционно крещенскую воду пьют по утрам натощак, чтобы весь день провести под покровительством Святого Духа. Но использовать ее можно и днем, например, добавляя понемногу при готовке пищи или при заваривании чая. Чай, заваренный с добавлением святой воды, не утрачивает аромата и полезных свойств при долгом настаивании. Вообще пища, приготовленная с использованием крещенской воды, меньше портится, чем обычная. Раньше, когда холодильников не было и в помине, ее частенько добавляли в щи или кашу. День-два такие блюда стояли при любой жаре! Принимая ванну, плесните крещенской водицы вместо пены или солей для ванны. Ее целебные свойства помогут восстановить силы после рабочего дня...

Молитва перед принятием Святой воды

Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему молитвами

Пречистья Твоя Матери и всех святых Твоих. Аминь.

* * *

В Мекке, священном городе мусульман, находится всемирно известный источник Замзам. Он существует с времен возникновения ислама, и вода его обладает также исцеляющими свойствами, что подтверждено исследованиями. Ученые не могут сказать однозначно, за счет чего вода Замзама оказывает лечебное воздействие. Министерство информации Саудовской Аравии в своем буклете сообщает лишь, что в соответствии с проведенными исследованиями и пробами вода Замзама пригодна для питья по всем международным стандартам, в ней нет вредных примесей и органических веществ, отсутствуют также опасные для здоровья фосфаты, сульфаты и нитраты, нет вредных металлов - меди, свинца, никеля, кобальта, алюминия. Зато есть полезные для организма кальций, магний, сода, поташ (средняя соль калия и угольной кислоты) и другие микроэлементы. Вода Замзама даже с годами не теряет освежающий вкус, который остается неизменным. Это могут подтвердить те, кто, оказавшись в Мекке, запасается этой священной водой и в специальных контейнерах увозит ее к себе домой, во все точки земного шара. Она стоит у них дома годами, но ее вкус, запах и цвет совершенно не меняются.

Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.

Квашение продуктов

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как рН, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60-65%, а калия 20-25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам

Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся, Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, *Борис Васильевич Болотов* рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1-3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в

супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии КЩР, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушен, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами

(формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5-6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при рН 6,0-7,0, а йод — при рН 6,36,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная система).

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;

- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23-25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует,

изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как

только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

Соотношение кислорода и углекислоты

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0-4,5%, а углекислоты 6,0-6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенного количества кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4-4,5%, а углекислоты 6-6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать

кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5-5,5% вместо 6-6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8-10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6-6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее.

Надо задержать в организме углекислоту. В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно задерживать дыхание на 1-2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10-15-20-30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час. Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6-6,5%, а кислорода 4-4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые

мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. Надо наложить такой мешочек на лицо (на подбородок и верхнюю губу), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4-5-6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом, вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5-2 минуты боль снимается.

Правильное питание

Помочь организму поддерживать правильный pH должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в Природе **1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были огороды, куры, свиньи, коровы. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2-3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду

мяса.

Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать, Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50-100 г мяса съесть не меньше 150-300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 3), в обобщенном виде.

Таблица 3

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка

Кислотные	Щелочные
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, склочность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла

спиртное. Тогда ребенок рождается, больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2-3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

И вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1-2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3-5 шт.). При любых заболеваниях и после 40-50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять 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.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы

едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много для того, чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам»*.

КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это кислотная нагрузка (КН) пищи. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 4).

Таблица 4

**Кислотная нагрузка
основных продуктов питания***

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
НЕЙТРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
ЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты 3	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	- 14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты**	2,1	7,9	-5,8

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий

** Фрукты, которые в быту принято называть овощами:

помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308-1316.

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о котором мы уже говорили.

Или молоко и кисломолочные продукты. По таблице вы видите, что они относятся к кислотным. Вот-те раз, — подумаете вы, — зачем их тогда употреблять? Но в том-то и дело, что, рассматривая вопрос деятельности организма — закисление, ощелачивание, надо иметь в виду, что это автоколебательный процесс, ход которого определяется соотношением взаимодействующих сторон. Чтобы в теле шли эффективные реакции, необходимо наличие в достаточном количестве не только щелочей (восстановителей), но и кислот (окислителей). Именно поэтому ни один грамотный сыроед или вегетарианец не ест продукты строго из одного списка. *Сыроед может есть сколько угодно зелени, овощей и фруктов, но если он при этом не будет потреблять в достаточном количестве орехи или молочные продукты (что и наблюдается на практике), его здоровье будет очень плохим.*

Питание должно быть сбалансировано по рН-фактору; молочные продукты, зерновые, яйца, дары моря, мясные продукты — это не значит, что все эти продукты вредны.

КАК ИЗМЕРИТЬ рН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить рН организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные

(лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3-0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4-5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоты. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом, происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и получаем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают

активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

СПРАВКА

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые полоски. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы - рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5-7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи

становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине.

[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая.

У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0-7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой. (Д. Ашбах) *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И77. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпус-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги.

Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунул» бумагу в раствор на 2-3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, разу после пробуждения. Обращаю внимание, проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков - свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является смешанное, вегетарианское и раздельное питание.

Смешанного (или обычного) питания придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5-2 л воды за 10-15 минут

до еды или через 1,5-2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5-2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте вегетарианство нежелательно.

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.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Эта формула проста — **раздельное питание: не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы - братья, а скорее — антагонисты.** Так, например, после того, как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после углеводной белковые — через 3-4 часа. Растительная пища принципиально совместима с любой другой, кроме молока, но и ее следует есть за 10-15 минут до приема белков и углеводов.

Обратимся к табл. 5, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 5

Схема раздельного питания

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	Квашеня	Мед

{ 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 белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3-4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это Сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в верхних частях растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и

корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3-4-5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5-1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Оптимальное соотношение потребления продуктов такое:

- белков, преимущественно растительных — 15-20%,
- растительной пищи — 50-60%,
- углеводов — 30-35%.

Иначе говоря, **1:5:3**.

С возрастом необходимо ограничивать потребление животных белков: мяса, рыбы, яиц (а если и есть яйца, то лучше — перепелиные) до 1-2 раз в неделю. Почему?

У пожилых людей ферментная система начинает работать менее интенсивно, выделение пищевых соков также сокращается — и по количеству, и по концентрации — на 30% и более. Поэтому и объемы потребляемой пищи должны пропорционально

уменьшаться, ее состав должен упрощаться для обеспечения работы пищеварительной системы.

Третья большая группа продуктов после белков и углеводов — содержащая жиры. В принципе она неплохо совместима как с белками, так и с углеводами, но порознь.

Когда по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

Но нигилизм закоренелых «мясоедов» действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костамыги мяса — не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуясь».

Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как побороть такое заблуждение? Как переубедить их?

Может, такой пример? Медикам хорошо известен факт, когда один английский врач, вскрыв толстую кишку у умершего пациента, тоже оптимиста «мясоеда», извлек отсюда 25 фунтов старого «закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора *Уокера*, главным образом от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в

систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденции освобождаться от этой «крупки» и в конце концов устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает несколько десятков тысяч обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Китайский император и врач, автор самой древней книги о лечебных травах *Шин Нон* еще 5600 лет назад сказал концептуальную фразу: «Здоровье твоего тела заключено в свежем растении». *Вальтер Шёненбергер* через тысячи лет подтвердил ее и научно обосновал. Человеческий организм состоит из 30 миллиардов клеток, которые постоянно обновляются. Для осуществления этого процесса нужны витамины и микроэлементы. Их в полном объеме содержат растения. В стеблях, листьях,

соцветиях, цветках максимально накапливаются в растворенном виде активные биохимические соединения: ферменты, адаптогены, антиоксиданты, витамины, энергизаторы, гормоны, микроэлементы, пробиотики и много других веществ, которые обеспечивают жизнедеятельность растения, его созревание и плодоношение. Благодаря этому растительные соки способны служить и человеческому здоровью. Ведь давно выяснено, что биохимическая структура растительного и человеческого организмов имеет немало общих или подобных признаков.

В соках растений сконцентрированы активные биохимические комплексы, которые полнее всего, точнее всего отображают натуральную, биологическую сущность растения и потому являются самыми эффективными в реализации ее целебного влияния на организм человека.

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же

пищеварительных соков, ферментов тратится в 5-100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще *Плутарх* говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5-2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению уровня гемоглобина в

организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых

мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройство. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом. Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают

растительные волокна. Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок, происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее свойство.

Залейте с вечера горсть сырой гречневой крупы стаканом кефира и оставьте до утра. Это и будет ваш завтрак, причем такой сытный, что до обеда есть не захочется.

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5-2 часа перед варкой, бобовые — на ночь.

Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или

фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

К примеру, ужин лучше готовить из растительной пищи, и ни в коем случае он не должен быть позже 18-18.30 по местному времени. К 21 часу желудок, поджелудочная железа должны перестать работать, должны быть пусты и готовы ко сну. Если это правило систематически нарушать, неизбежны набор лишнего веса, болезни внутренних органов и высокая вероятность заболевания диабетом.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть овощные и фруктовые пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. Во время перерывов между едой, минимум 3-4 часа, — пить воду.

Разнообразьте свое меню. Фрукты и ягоды могут быть неотъемлемой частью многих блюд из овощей, круп,

молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы. Фрукты и ягоды способствуют более полному их перевариванию и усвоению, дополняют блюда рядом питательных веществ. Кушайте как можно больше разнообразных фруктов и ягод.

Есть фрукты и ягоды лучше не позже чем за 20-30 минут до приема пищи и никогда на сытый желудок. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Когда желудок наполнен, фрукты как бы ждут своей очереди, чтобы попасть в кишечник, а в это время под действием ферментов и температуры начинают бродить и терять полезные свойства.

Растительная пища, прежде всего, ценна клетчаткой. Клетчатка — самая грубая часть растения. Это сплетение растительных волокон, из которых состоят листья капусты, кожура бобовых, фруктов, овощей, а также семян. Диетическая клетчатка — сложная форма углеводов, расщепить которую наша пищеварительная система не в состоянии. Возникает резонный вопрос: зачем тогда клетчатка нужна? Оказывается, это один из важнейших элементов питания человека.

Диетическая клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Чем дольше пища задерживается в пищевом тракте, тем больше времени требуется для ее выведения. Диетическая клетчатка ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма. Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Когда результаты исследований показали, что мы были бы гораздо здоровее и жили бы дольше, если бы употребляли грубую пищу, многие вполне осознанно увлеклись клетчаткой, хотя в большинстве своем не знали, что она представлена разными видами, и эти виды

выполняют разные функции.

Виды клетчатки:

- *целлюлоза*: присутствует в непросеянной пшеничной муке, отрубях, капусте, молодом горохе, зеленых и восковидных бобах, брокколи, брюссельской капусте, в огуречной кожуре, перцах, яблоках, моркови;

- *гемицеллюлоза*: содержится в отрубях, злаковых, неочищенном зерне, свекле, брюссельской капусте, зеленых побегах горчицы.

Целлюлоза и гемицеллюлоза впитывают воду, облегчая деятельность толстой кишки, быстрее продвигают отходы по толстому кишечнику. Это не только предотвращает возникновение запоров, но и защищает от дивертикулеза, спазматического колита, геморроя, рака толстой кишки и варикозного расширения вен;

- *лигнин*: данный тип клетчатки встречается в злаковых, употребляемых на завтрак, в отрубях, баклажанах, зеленых бобах, клубнике, горохе, редисе. Лигнин уменьшает усваиваемость других волокон, кроме того, он связывается с желчными кислотами, способствуя снижению уровня холестерина, и ускоряет прохождение пищи через кишечник;

- *камеди*: содержатся в овсяной каше и других продуктах из овса, в сушеных бобах;

- *пектин*: присутствует в яблоках, цитрусовых, моркови, цветной и кочанной капусте, сушеном горохе, зеленых бобах, картофеле, землянике, клубнике, фруктовых напитках.

Камеди и пектин влияют на процессы всасывания в желудке и тонком кишечнике. Связываясь с желчными кислотами, они уменьшают всасывание жира и снижают уровень холестерина. Задерживают опорожнение желудка

и, обволакивая кишечник, замедляют всасывание сахара после приема пищи, что полезно для диабетиков, так как снижает необходимую дозу инсулина.

Таким образом, мы видим, что клетчатка растений в организме играет большую роль, так как предотвращает запоры, улучшает двигательную и секреторную активность кишечника, стимулирует процессы желчевыделения, нормализует двигательную функцию желчевыводящих путей, усиливает выведение холестерина через кишечник, уменьшая тем самым его количественное содержание в организме. Наибольшее количество растительных волокон содержат: *пшеничные отруби, горох, облепиха, земляника, черноплодная рябина, апельсины, инжир, чечевица*, а также *морковь и крыжовник*.

Между прочим, пища, в которой человек за сутки получает всего-то около 35 г растительных волокон, в 3 раза снижает вероятность возникновения рака толстой кишки и замедляет скорость развития атеросклероза, а также уменьшает риск заболевания желчекаменной болезнью и даже варикозным расширением вен.

Пища должна быть кисло-сладкой. Она не должна быть холодной, то есть должна иметь температуру не ниже 18 °С, чтобы на ее обогрев организм не тратил дополнительной энергии. Не должна быть пища и слишком горячей (не выше 40 °С).

Последний раз принимаем пищу в 19 часов, но не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Каждый раз, когда вы составляете меню, внимательно просмотрите, сбалансирован ли рацион. В нем должны быть: пятая часть белков (протеины); пятая часть жиров, крахмала, сахара; а три пятых — сырые и правильно приготовленные фрукты и овощи.

Кстати заметим, что в рационе долгожителей Кавказа

используется около 100 видов растений. Причем с возрастом в этих краях люди все больше употребляют съедобных трав. А геронтологи Абхазии считают регулярное употребление дикорастущих съедобных растений одним из основных факторов долголетия и высокой работоспособности горцев.

«КАША НА ЛОЖКИ — МОЛОДЕЦ НА НОЖКИ»

*(материал канд. биол. наук Бориса Бочарова:
«Предупреждение» №11, 2008)*

Не попусту сложилась эта поговорка. Сколько поколений русских людей было вскормлено на кашах! Это, как известно, наряду со шами исконная пища наша. Выдающийся знаток и пропагандист русской кухни *В. В. Похлебкин* писал в одной из своих книг: «Длительное время каша была и остается до сих пор любимым и распространенным блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. Вот почему в XII— XIV веках слово “каша” было равнозначно слову “пир”».

Каши в наше время ассоциируются у нас не с пирами, а со здоровым образом жизни и употребляются с удовольствием в пищу во всех уголках страны всеми — от мала до велика. Крупы, с точки зрения врачей, — уникальные продукты, которые можно использовать при многих болезнях и для профилактики всякого рода заболеваний. Они снабжают организм углеводами (от 60 до 80%), растительными белками (7-12%), жирами (до 6%), минеральными веществами, среди которых комплекс витаминов — РР, В₁, В₂ и других.

По-разному обрабатывая крупы, несложно добиться

оптимального для пищеварительных органов режима: ведь можно приготовить каши и протертые, и жидкие, а для активизации моторной функции кишечника — и рассыпчатые.

Многие читатели помнят, что гречка, например, в советские годы продавалась временами только как «дефицит» — диабетикам и... негласно из-под прилавка. Сейчас ассортимент круп на наших прилавках позволяет готовить каши на любой вкус.

Каши являются хорошим средством очищения организма от токсинов. И это не предположения, а научно доказанный факт. Любая крупа — это прежде всего клетчатка, адсорбент с множеством самых разных органических кислот, волокон адсорбентов. Они-то и притягивают к себе, словно магнитом, тяжелые металлы, пестициды и прочий «мусор».

Все ли каши обладают таким свойством? Различные каши по-разному очищают наш организм от вредных загрязнений. Пестициды выводятся лучше всего кукурузной кашей, тяжелые металлы — овсянкой. Лучше выводит токсины овсянка, отмытый от крахмала рис, гречка, пшено. Пшено обладает уникальным свойством выводить из организма антибиотики, применяемые при инфекционных заболеваниях, и, кроме того, значительное количество цинка делает его незаменимым при заболеваниях предстательной железы.

Диетологами разработана приведенная ниже очищающая крупяная диета:

1-й, 2-й, 3-й день — пшенная каша.

4-й, 5-й, 6-й день — овсяная каша (не геркулес).

7-й, 8-й, 9-й день — гречневая каша.

10-й, 11-й, 12-й день — перловая каша.

13-й, 14-й, 15-й день — рисовая каша (лучше бурый рис, в крайнем случае, можно белый).

Крупы отвариваются без соли и сахара. Есть по потребности. В течение дня пить только кипяченую воду без ограничения.

Рис, овсянка, перловка образуют при разваривании белково-крахмальную слизь, которая хороша для слизистых супов, слабо возбуждающих желудочную секрецию. Особо рекомендуются эти супы при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, хронического панкреатита. Очень быстро разваривается и хорошо усваивается организмом манная крупа, содержащая к тому же минимальный процент клетчатки (0,2%).

Манная каша — неперменная составная всякой диеты, особенно для выздоравливающих после операций на желудке и кишечнике и больных с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта.

Рис помогает в лечении многих недугов, в том числе почти всех желудочно-кишечных заболеваний, болезней желчного пузыря и печени. Неоценима его роль в терапии воспаления поджелудочной железы и даже инфаркта миокарда.

Кукурузные каши и запеканки благотворно воздействуют на кишечник, уменьшают брожение.

«ОВСЯНАЯ КАША САМА СЕБЯ ХВАЛИТ»

Эта русская пословица может претендовать, пожалуй, на то, чтобы считаться интернациональной. Различные овсяные каши не только вкусная, питательная, но и целебная пища. И именно в силу этого кухня многих народов отводит им почетное место среди наиболее рекомендуемых и приоритетных блюд. Сошлемся на пример США, где овсянка, с легкой руки известного в

стране профессора *Д. У. Андерсона* из медицинского института в Кентукки, стала в XX веке чуть ли не национальным блюдом № 1. Ну а приверженность англичан к овсянке на завтрак общеизвестна.

Геркулес — пропаренные и сплюснутые зерна овса и толокно (мука из овсяных зерен) — отличается от других крупяных культур высоким процентом (6,2) растительного жира, в нем содержится много фосфора и магния.

Геркулесовая каша действительно способна прямо-таки творить чудеса. Она легко усваивается и дает большой запас энергии. Ее рекомендуют людям, занятым тяжелым физическим трудом. В России самым лучшим аргументом в пользу овсяной каши является то, что овес считался основным кормом для лошадей — главной рабочей скотины, да и в народе недаром говорят про беззаветного труженика: работает как лошадь.

Геркулесовая каша очищает желудок, налаживает работу кишечника, легко усваивается, нормализует работу почек, благоприятна для печени и т. д. Регулярное употребление каши приводит весь организм в гармоничное состояние.

По своей природе овсянка как бы предназначена для тех, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, вирусным гепатитом.

БЛЮДО ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Просо считается самой древней зерновой культурой. Родина проса — Китай, там его выращивают уже более 5000 лет. Получаемое из проса пшено богато жирными кислотами, ферментами. Кроме того, в нем много калия,

цинка, йода, натрия, магния, фосфора и брома.

Пшеничная каша полезна для сердечников. При нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Рецепт пшеничной каши для сердечников

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить.

Рассыпчатая пшеничная каша полезна людям, страдающим не только сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени.

Считается, что пшеничная каша — одно из средств, способных выводить из организма антибиотики.

При воспалении поджелудочной железы рекомендуется курс лечения пшеничной кашей — по тарелке в течение 20 дней.

Кстати, от нее не толстеют: просо не только не превращается в жир, но даже и выводит его из организма.

Вместе с тем, не стоит увлекаться пшенкой при пониженной кислотности, склонности к запорам, болезням кровеносной системы и беременности. Сильному полу стоит также быть осторожным: в большом количестве пшено может приводить к ослаблению потенции.

Как лучше варить пшеничную кашу? *Пшено, перебрав, вымойте раз шесть-семь, под конец — в горячей воде,*

прежде чем начать готовить из него что-либо. Почему это нужно? Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено. Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрытие (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки.

Варят пшено всегда в большой воде, в любом количестве, до полуготовности, не ожидая, чтобы зерно разварилось. Избыток воды все равно сливают. А затем доливают молока и варят до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

Особенно хороша пшенная каша, если молока взять побольше и разварить сильнее, а затем через час долить в еще теплую кашу простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь. Такая подкисленная пшенная каша чрезвычайно вкусна и не имеет навязчивого привкуса обычной пшенной каши. «Любит» пшенная каша также заправку салом пополам со сливочным маслом и луком. Полезна и вкусна пшенная каша с тыквой, с черносливом и грецкими орехами.

Пшенная каша помогает и при тяжелом затяжном насморке. Сшейте узенький мешочек из льняной ткани, заполните его теплой круто сваренной пшенной кашей. Положите мешочек на нос так, чтобы он прикрывал гайморовы пазухи. Держите, пока сохраняется тепло. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

ЯЧМЕНЬ ЖЕЛАЕТ ВАМ ДОЛГИХ ЛЕТ

Древние греки утверждали, что ячмень обеспечивает долголетие и хорошее зрение. *Авиценна* считал, что этот злак — прекрасное очищающее средство. Ячмень был известен народам Закавказья и Гималаев еще в

доисторические времена. И уже тогда люди обнаружили его полезные свойства. В старину на Руси ячмень успешно конкурировал с овсом.

Сейчас из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. Кстати, перловая каша была любимым кушаньем Петра I, а сам царь был, как известно, большого роста, да и силы немалой. По праздникам у царя подавали «коливо» — кашу, в которую перед варкой добавляли немного распаренного мака. Причем готовили перловку царю особо, начисто отвергая народную поговорку: кашу, мол, и «дурень» сварит — была бы крупица и водица. У «дурня» терпения не хватит 12 часов вымачивать крупу, потом вываривать в молоке, потом — 6 часов! — томить на пару... Правда, по утверждению знатоков, овчинка выделки стоит: такое блюдо начисто снимет усталость, снабдит организм белками, нормализует пищеварение и кровообращение, заставит смотреть на жизнь с оптимизмом.

Современные диетологи советуют почаще есть ячневые каши и супы людям с избыточным весом.

Перловая крупа особенно хороша для приготовления рассыпчатых каш, супов, в том числе слизистых. Кашу из нее надо есть горячей, так как при остывании она хуже переваривается, да и вкус теряет. А ячневую кашу варят как рассыпчатую, так и жидкую. Блюда из этих круп рекомендуются при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.

Отвар ячменной и перловой круп обладает смягчающим, обволакивающим, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами.

В качестве лечебного средства отвар Зерен ячменя применяют при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах. Полезен он при диабете, ослабленном зрении,

заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей и геморрое, облегчает боли при артрите и ревматизме.

Ячмень и крупы из него широко применяют в народной медицине. *Столовую ложку ячменя (ячневой крупы) залейте стаканом воды, настаивайте в течение 4-5 часов. Прокипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.* Во время лечения откажитесь от употребления яичного белка.

При геморрое рекомендуется применение ячменного солода. Для его приготовления семена ячменя следует прорастить, поместив в теплую влажную среду. Когда они прорастут, их нужно высушить. Затем 2 ст. ложки измельченного сырья заливают 1 л кипятка. Настаивают 4 часа. Пьют по полстакана 4-6 раз в день, добавляя немного сахара по вкусу. Ячменный солод также полезен при воспалении мочевого пузыря и пиелонефрите.

* * *

Для смягчения кашля пьют отвар ячневой или перловой крупы. Заливают 20 г крупы стаканом горячей воды. Настаивают 4-5 часов, кипятят 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке перед едой.

* * *

Для лечения диатеза подойдет ячменная ванна: 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба измельчите в кофемолке, залейте 10 л воды, кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Настаивайте в течение часа, процедите и вылейте в ванну.

РИСОВАЯ КАША — ПИЦЦА ИМПЕРАТОРОВ

Рис начали культивировать на территории современного Таиланда между 4000 и 3500 г. до н. э., потом он распространился в Китай. В Поднебесной существовали целые ритуалы высадки риса, в которых принимал участие сам император. Засеять злаком Европу не получилось. Ведь его выращивают, заливая водой, а где застоявшаяся вода, там комары — разносчики малярии. В Италии, Франции, Испании издавались даже специальные законы, запрещающие сеять рис. В Россию рис завезли через архангельский порт иноземные купцы при Иване Грозном. Но почти до конца XVIII века он был доступен только очень богатым людям. Более широким распространением этой культуры Россия обязана Петру I, при котором рис начали выращивать близ Астрахани. Сегодня на территории Российской Федерации рис возделывают в Приморском, Ставропольском и Краснодарском краях.

В рисе, как и в манке, мало клетчатки (0,4%). И потому щадящими для желудка блюдами считаются слизистый рисовый суп и протертая рисовая каша. Злак этот хорош и в сочетании с мясом, молоком, овощами и фруктами. Чего только не готовят из риса! Рассыпчатую кашу, плов с мясом и изюмом, пудинг, запеканку, котлеты...

Бытует мнение, что рис предрасполагает к полноте, и многие из-за этого боятся включать его в меню. Напрасно! Углеводы в рисе представлены в основном крахмалом, и «толстит» он куда меньше, чем торты, варенья, конфеты, содержащие сахар.

Известно, что рис хорошо впитывает соль, и с его помощью можно спасти пересоленный бульон, если

опустить в него горсть крупы в мешочке из марли и прокипятить. Видимо, исходя из этого, многие полагают, что потребление в большом количестве риса избавит их от болезней суставов, связанных с отложениями солей. Но они ошибаются: существенного влияния на выведение солей из организма человека рис не оказывает, если не соблюдать в полной мере диету. А именно: исключить из рациона все жирное и острое, что мешает рису выводить из организма соли и шлаки.

Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала (77,3%) и биологической ценности белка. К тому же, в нем есть богатый набор витаминов и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

Рисовая каша очень полезна *при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При расстройстве желудка и энтероколите* хороший эффект дает слизистый рисовый отвар: 1 стакан риса на 7 стаканов воды. Принимайте эту «микстуру» по 1/3 стакана каждые 2 часа. В народной медицине такой отвар с добавлением мяты (1 ст. ложка) и репчатого лука (1 головка) применяется и как потогонное, антитоксическое и жаропонижающее средство для *лечения ангины, гриппа и пневмонии.*

Смесь рисового, бобового и соевого отваров полезна *при бронхите и бронхиальной астме.*

Самый полезный рис — бурый. Если его нет, добавьте к белому рису пшеничные отруби (на 1 стакан риса — 1/3 стакана подсушенных и перемолотых в кофемолке отрубей). Японцы утверждают, что съеденные за завтраком 1-2 ст. ложки сырого риса или муки из него изгоняют из кишечника все болезни.

Тибетские ламы проводят чистку своего организма

по-другому. Возьмите столько ложек круглого риса, сколько вам лет, тщательно промойте, залейте холодной кипяченой водой и закройте крышкой. Храните в холодильнике. Утром воду слейте. Съешьте натощак (желательно до 7.30 утра) 1 ст. ложку сваренного без соли зерна. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой.

Противопоказаны рисовые супы, плов и пудинги людям, страдающим коликами, ожирением, диабетом и запорами.

ГРЕЧКА: ЧЕМ БОГАТА — ТЕМ И РАДУЕТ

Гречневая крупа — одна из самых полезных. Ее почитают за особые питательные свойства и энергонасыщенность. В народе так говорили: «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью — он является отличной заменой мясу. Все это — благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию железа, кобальта, калия, фосфора, йода, меди, цинка, бора и других микроэлементов. По содержанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, гречневая уступает только овсяной и пшенице, а по содержанию белка превышает все зерновые и уступает только бобовым.

Гречка очень богата витаминами группы В, РР, Р (рутин), причем в лучшем, более сбалансированном соотношении, чем в других зерновых. По количеству углеводов, жиров и белков она особо не выделяется из общего ряда, однако по аминокислотному составу белков выглядит предпочтительнее, а из-за насыщенности ее лецитином к кашам из гречки обращаются при лечении больной печени. Рекомендуются они и страдающим

сахарным диабетом, тогда как блюда и гарниры из любых других круп разрешаются им в ограниченном количестве и только по рекомендации лечащего врача.

В состав гречневой крупы входят и органические кислоты — лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная. Богата гречка липотропными (облегчающими усвоение жиров) веществами, которые защищают клетки печени от жирового перерождения, поэтому гречка особенно показана при сахарном диабете, сердечнососудистых заболеваниях, патологии гепатобилиарной системы, атеросклерозе. Много в гречихе фолиевой кислоты; она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням. Кроме того, гречка богата железом и полезна при анемии.

Не ленитесь, пораруйте своих родных в выходные гурьевской кашей, гречневой пуховой кашей, пшенной кашей с творогом, манной кашей на клюквенном соке. Фантазируйте, фантазия в кулинарии поощряется.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Это каша из манки. Манная крупа (в просторечии — манка) — крупа из зерен пшеницы так называемого сортового помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм. Производится из твердой пшеницы (марка «Т»), мягкой пшеницы (марка «М») либо их смеси (марка «МТ»). Ее используют для первых блюд как засыпку либо в форме манных галушек; для вторых блюд — в виде каши, оладий, запеканок, биточков, котлет; для сладких блюд — в виде сладкой манной каши (гурьевской), суфле, пудинга, мусса и т. п.; для выпечки пирога (манника); а также для добавки в мясной фарш.

Манная крупа быстро разваривается и содержит клетчатки всего лишь 2 %. Жидкие манные каши очень хорошо подходят для диетического питания, особенно в послеоперационный период и при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

Гурьевская каша. Эта манная каша, правда, приготовленная особым образом (на подслащенном молоке с добавлением сливочных пенек, грецких орехов, изюма и других сухофруктов), прочно вошла в «Золотую книгу рецептов» под названием «гурьевская», превратив самую простую обычную манную кашу в истинный шедевр кулинарного искусства.

Своим названием она обязана министру финансов и члену Государственного Совета графу *Дмитрию Александровичу Гурьеву*. Однажды в начале XIX века граф Гурьев пригласил к себе в имение отставной майор Оренбургского драгунского полка Юрисовский. На десерт была подана очень красиво оформленная и вкусная каша. Попробовав ее, граф был настолько удивлен и растроган, что велел позвать повара в столовую и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр еще никогда не ел, хотя и слыл большим гурманом. Завязался торг, и вскоре граф купил у майора крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина с семьей.

Кого только не угощал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение! Постепенно эту кашу научились готовить во многих домах московской знати, а поваренные книги сделали ее известной далеко за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного изобретателя — повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

Рецепт из «Золотой книги рецептов»

В. В. Похлебкина

Для приготовления блюда потребуется: *сливки или молоко — 1,15 л, манная крупа — 1/2 стакана, орехи (фундук, кедровые, грецкие) — 500 г, горький миндаль — 10 гит., миндальная эссенция — 4-5 капель, сахар — 1/2 стакана, варенье (клубничное, земляничное, вишневое без косточек) — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 столовые ложки, кардамон — 1 стручок, молотая лимонная цедра -3-4 чайные ложки или корица — 2 чайные ложки, молотый бадьян по вкусу.*

Орехи, очищенные от скорлупы, залить кипятком на 2-3 минуты, очистить их от тонкой кожицы, подсушить и истолочь в ступке, подливая по 2 чайные ложки теплой воды к каждой полной столовой ложке орехов. Сложить в отдельную чашку.

Для гурьевской каши готовят *молочные пенки*. Молоко вылить в плоскую посуду (чугунную или эмалированную сковороду), поставить в нагретую духовку и снимать образующиеся крепкие пенки, когда они начнут румяниться, складывая их в отдельную посуду. Собрать 12-15 пенек.

На оставшемся молоке или сливках сварить густую хорошо разваренную манную кашу, всыпать в нее толченые орехи, сахар, масло, растертые пряности, перемешать.

В огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник налить немного подготовленной манной каши слоем 0,5-1 см, закрыть его пенкой, вновь переслоить пенкой и т. д. В предпоследний слой добавить немного варенья и бадьян. Поставить на 10 минут в предварительно хорошо

нагретую духовку, но со слабым огнем. Затем вынуть, залить сверху оставшимся вареньем и толчеными орехами, подать в той посуде, в которой готовили кашу. Гурьевская каша — блюдо очень сытное.

* * *

Упрощенный рецепт из современной кулинарной книги

Вариант 1

Продукты: *100 г манной крупы, 500 мл молока, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 абрикосов, ванилин.*

Вскипятить молоко, немного посолить, постепенно всыпать манку и сварить вязкую кашу. Немного ее охладить и добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, ванилин и обжаренные на сливочном масле грецкие орехи. Все тщательно перемешать. Налить в мелкую широкую кастрюлю сливки и поставить в духовку, разогретую до температуры 150 °С, для образования пенок. По мере образования пенок снимать их и выкладывать на блюдо.

В смазанную маслом сковороду положить большую часть каши. Затем выложить слой нарезанных и освобожденных от косточек абрикосов, затем — слой пенок, далее чередовать слои в зависимости от количества снятых пенок, последний слой — каша. Поместить кашу в духовку и запекать до образования золотистой корочки при 180 °С. Готовое блюдо посыпать сверху грецкими измельченными орехами.

К каше готовят соус: абрикосы протереть, смешать с сахаром, добавить воду и варить до загустения. При подаче соуса в холодном виде можно добавить в него ореховый ликер.

Вариант 2

На 4 порции гурьевской каши взять: *1 стакан манной*

крупы, 3 стакана молока, 2 стакана сливок, 4 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо, 50 г орехов, 250 г сухофруктов, ванилин, соль по вкусу.

Приготовление по образцу, приведенному выше.

ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Действительно, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькое семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища попрет наружу, что измерить ее какими-то физическими величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно — это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая *Эни Вигмор* в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: «Человек — сын Природы. И он должен принимать пищу, которую Природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».

Особая ценность этой живой пищи в том, что она необыкновенно богата ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержит полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода. Живая пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия,

содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда - «топливо»-лекарство помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, не нужное организму, добравшись до самых сокровенных уголков, и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные, восстановить здоровье.

Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не, скажем, дубовые желуди или там разные корешки-клубешки? В чем ее преимущество? Прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Е. Именно они замедляют процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти, хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных соков побуждает каждого из нас пользоваться ими.

Первое. Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

Второе. Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся

микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

Третье. Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и не допускают увядания мышц, придают им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

Четвертое. Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит, и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния, что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния, что магний и кальций в оптимальной форме находится в доломите.

Считается, что впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, З, А) *Альберт Сент-Дьерди*. Это занимательная история. Сент - Дьерди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел «осанну» этим невзрачным и бледным проросткам: «Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир, и в особенности люди “третьего возраста” спасаются этими ростками».

Расскажу, как правильно проращивать пшеницу.

Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень убойные советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства зерна и крупы» почитаемых мною *Анастасии Семеновой* и *Ольги Шуваловой*. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерно. Через 8-10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5-2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 6-8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6-8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5-7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать гнить.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте,

затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3-4 раз в день. Через день зерна начнут набухать, а через 2-3 дня появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорасти. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2-3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день. Проростки будут готовы к употреблению через 7-10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в двухлитровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните

водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо слабее. Ежедневная норма — 1 ст. ложка сухого проросшего зерна. Из-за большой концентрации веществ передозировка ведет к излишнему физическому и психическому перевозбуждению. Поэтому проросшие зерна не рекомендуется принимать при высоком кровяном давлении (или по 0,5 ст. ложке) и вечером на ночь. Ежедневную дозу можно употреблять за 1 прием во время завтрака или обеда.

Ростки можно добавлять в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам.

Проращивают обычно пшеницу, бобы, горох, просо, кукурузу.

Длительная экспериментальная работа полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, ее способность восстанавливать жизненно важные функции, активизировать обмен веществ и стимулировать нервную систему.

Попутно с улучшением общего состояния у пациентов восстанавливались цвет волос, густота волосяного покрова, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы. Уменьшалась восприимчивость к простудным заболеваниям.

Из проросших отростков можно варить *лечебную кашу*.

Приготовление ростков

За 24 часа до приготовления съедобного блюда зерно пшеницы из расчета 50-100 г на человека тщательно промывается несколько раз, при этом все примеси всплывают и сливаются. Сливая воду в последний раз, следует оставить ее 1 в сосуде в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его доверху. Сосуд в таком 1 состоянии ставится в теплое место, покрывается не очень плотно бумажной салфеткой. Через 24 часа проросшая пшеница еще раз промывается в проточной воде и пропускается через мясорубку. Затем сразу же заливается горячим молоком или кипятком (1:1). В полученную кашу добавляют по вкусу мёд, сливочное масло. Кипятить кашу недопустимо, ее 1 надо охладить в кастрюле с открытой крышкой и сразу же употреблять в пищу. Сосуд для приготовления каши должен быть эмалированным, керамическим или стеклянным. Приготавливается пшеница один раз утром и сразу же идет в пищу.

При лечении проросшими зерновыми отростками необходимо сократить потребление хлеба и мучных изделий. Если за один прием употреблена не вся пшеница (проросшая), ее можно сохранить в холодильнике, но не более 2-3 дней. Она должна быть накрыта салфеткой и достаточно увлажнена.

ОТРУБИ

Ну и в заключение разговора о кашах нелишне напомнить о пользе отрубей, которые часто рекомендуется добавлять в каши. Пшеничные и ржаные отруби содержат высокий процент витаминов группы В. Особо значимо присутствие в них растительных волокон

(клетчатки), незаменимых в профилактике и лечении заболеваний, связанных с недостаточностью двигательной активности (перистальтики) кишечника. Отруби можно добавлять в каши, готовить на них настои, которыми лечат язвенные болезни, гастриты, некоторые формы колитов, геморрой, гипертонию и другие заболевания. Целебное воздействие отрубей на больной организм необыкновенно высокое.

Давайте не будем забывать о кашах. Включайте чаще их в свой рацион, и тогда не придется спасать организм лекарствами.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, переработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30-40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2-3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3-0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5-2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания, скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3-4-5-го дня и до 7-8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу. Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием (табл. 6).

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения, но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать, к примеру, что слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина — она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. *Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее свойство.* Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5-2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например калия).

Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	защелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Кориичневый сахар	Белый сахар, аспаргам
Фрукты И ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленные и шпинат, (фасоль, горох сушеный, бобы сушеные)	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ремень, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Сильно закисляющие
Орехи и семечки	Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
Масла	Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые		Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макаронны
Напитки	Травяные чай, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно зашелачивающие	зашелачивающие	Слабо зашелачивающие	Слабо закисляющие	закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты	Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворотка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое	
Мясо, рыба морепродукты			Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий, ветчин, баранина вареная	Индюшатина, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)	

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

РАБОТА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

«Всякую ткань питает кровь, которую, в свою очередь, питает кишечная система. Если кишечник загрязнен, то загрязнена кровь, органы и ткани. Именно о кишечной системе следует позаботиться в первую очередь, чтобы лечение было хоть сколько-нибудь эффективно». (*Бернард Йенсен*).

Что делать человеку, если его здоровье уже пошатнулось?

Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) и доступного для любого человека — изменить свое сознание и питание.

Надо осознать, что *здоровье дается человеку в дар от Природы, и ему остается только бережно и со вниманием относиться к своему здоровью и по возможности его улучшать*. Изменение своего сознания заключается в переориентации от понятия «болезнь» к понятию «оздоровление». Само слово «болезнь» несет мощную негативную информацию, и в результате сознание пациента направляется на поиски «хороших» врачей и «эффективных» лекарств, которые уже сами по себе вызывают болезни, с которыми не может справиться медицина. Кроме того, человек с таким сознанием склонен рассказывать окружающим людям о своих болезнях, а также постоянно о них думать.

Оздоровление же означает ориентацию сознания на включение всех резервных возможностей организма, на стремление к здоровью.

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении, о чем вы теперь знаете, и значит, сможете оградить свой желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) от сбоев. А ведь именно **нарушение работы ЖКТ является основополагающей причиной практически всех заболеваний.**

ЖКТ можно представить как своего рода сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Пища является «сырьем» для этого производства, а качество «сырья» определяет не только результаты работы, но и напрямую влияет на выполнение ЖКТ своих функций.

ЖКТ имеет сложное устройство и выполняет различные функции. В частности, в ЖКТ:

- находится 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за наведение порядка в организме;
- вырабатывается более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- живет более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- находится «брюшной мозг», от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;
- обеспечивается поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы $pH=7,4\pm 0,15$, от которого и зависит не только наше здоровье, но и сама жизнь, о чем мы уже говорили.

Симбиоз микроорганизмов ЖКТ называется микробиотой и представляет собой один из наиболее

больших органов нашего тела, достигающий веса до 2 кг. Это лимфоидная ткань (так называемые пейеровы бляшки), которые, в том числе, вырабатывают собственную перекись водорода, являющуюся одним из самых сильных антиоксидантов, уничтожающих любые патогенные микроорганизмы (в том числе и онкоклетки) и без которых мы бы давно уже вымерли.

Если абстрагироваться от всего и представить себе, что мы являемся частицей Вселенной, которая для нас — макрокосм, то кишечная микрофлора для нашего организма — это микрокосм, от жизни которого зависит вся наша жизнь. Именно здесь проявляется регенерационная способность организма, в том числе и за счет стволовых клеток, чтобы часть микробов, живя всего несколько минут, могла внести свою лепту в сохранение здоровья. Уже только для этого микробиоту, этот важнейший орган, надо содержать в чистоте.

Нарушение работы ЖКТ приводит к различным негативным последствиям:

- ослаблению иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замене физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.)
- изменению электролитного баланса (витаминов, микро-, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);
- смещению и сдавливанию всех органов брюшной полости из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5-0,8 л, что приводит к нарушению их функционирования;
- застойным явлениям в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводящим к патологии, что по рефлекторной системе сказывается на всем организме.

После поступления пищи в желудок осуществляется ее перемешивание, измельчение и перемещение в сторону

двенадцатиперстной кишки. Для понимания работы желудка в качестве примера можно использовать автомашину-бетономешалку, у которой вместо кузова установлен вращающийся резервуар с раствором бетона («миксер»). Вы, вероятно, видели такие машины. Они перевозят раствор бетона на строительные площадки, там «миксер» наклоняется, и через горловину раствор выгружается в нужном месте.

Желудок точно напоминает этот механизм, но с небольшим уточнением. В нем перемешивание пищевой массы осуществляется не за счет вращения, а в результате перистальтики — волнообразного и циклического сокращения (2-4 цикла волн в минуту) мышечных стенок желудка. Перемешиваемая масса содержит соляную кислоту нужной концентрации, выделенную организмом для полного ее израсходования при переработке пищи. И вот здесь встает очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи.

Начнем сначала — вы садитесь за стол. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является **...началом ваших заболеваний**. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую,

становились в очередь. Брели первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10-15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куска попасть не может. По периферии куска она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4-5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съеданной за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов.* Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10-15 минут до еды выпить 1-2 стакана подсоленной воды (1-2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5-2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего

последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18-20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается.

Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3-5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами

пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10-15 минут до еды и через 1-1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5-2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5-10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Размышляйте, но помните: *3/4 щелочные продукты и 1/4 — кислые*. Это закон Природы...

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Если принятая пища в 1,5-2 раза превышает объем желудка (0,5-0,8 л), то это также приводит к нарушению его функционирования из-за увеличения его размера.

Часто пища застаивается в нижней части желудка из-за того, что с возрастом ослабляются мышечные стенки желудка и затрудняется эвакуация из него пищи. Опущенный вниз желудок сдавливает окружающие органы. Еще древние ученые обращали на это внимание. «Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Поэтому ешь в меру» (*Абу - аль-Фарадж*). «Избыток пищи мешает тонкости ума» (*Сенека*).

Зашлакованность организма является следствием различных причин. К ним относятся:

- употребление консервированной, рафинированной, жирной пищи, копченостей, сладостей, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии. В результате организм постоянно испытывает кислородное голодание, развивается патогенная микрофлора, в том числе онкологические клетки;

- плохое пережевывание пищи и употребление во время или после еды любой жидкости (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы в результате разбавления их жидкостью не позволяет пище перевариться до конца. В результате она гниет и закисляет организм, что также является причиной заболеваний. К тому же, большинство людей съедают пищи больше, чем необходимо организму. Умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4 или 1/5 съедаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;

- еда после 18, максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки, и вся съедаемая пища после этого транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир. «Не ужинать — святой закон, кому всего дороже легкий сон». (*А. С. Пушкин*)

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила 7 степеней зашлакованности организма:

- I степень - общая необъяснимая утомляемость организма при повседневной жизни.

II степень - головные боли, общее недомогание, ломота в суставах.

- III степень - признаки первой и второй, плюс частые простудные заболевания, выделение слизи, мокроты, высыпания на теле, различные болевые ощущения.

IV степень - избыточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные опухоли: миомы, кисты, фибромиомы, аденомы, простатиты, мастопатия, отложения солей, остеохондроз, артрозы, артриты, полиартриты, отеки, инфекционные и вирусные заболевания.

- V степень - появляются различные деформации в суставах, позвоночнике, резкое снижение или повышение веса тела.

VI степень - признаки I, II, III, IV и V плюс развитие параличей внутренних органов: атония кишечника, мочевого пузыря, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, тромбозы, все вышеперечисленные заболевания.

- VII степень - рак.

Для того чтобы в целом проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. *Примите 1-2 ап. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5-2 часа), и если урина после этого окрасится в бурячный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм*

в целом.

Значит, больше «Нет смысла помещать хорошую пищу в засоренный организм. Сначала очистите тело, а уж потом рассчитывайте на хороший результат» (*Бернард Йенсен*). Любое заболевание невозможно вылечить без нормализации режима питания, очищения организма от шлаков, особенно печени и почек как важнейших фильтрующих систем. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму все его органы приводятся к резонансу с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается экоэкологическое состояние, или, иначе, нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. В результате человек живет столько, сколько ему отмерено Природой. Иного пути к здоровью нет.

Метод очищения А. Зиганшина «Бархатное голодание»

А. Зиганшин — главврач оздоровительного центра «Надежда» в городе Кирове, который я курирую. Я сам и многие мои друзья, например, знаменитый телеведущий. *Н. Дроздов*, главный редактор журнала «100 лет» *Л. Аникеев*, и сотни больных проходили это очищение. И вам советую этим методом воспользоваться.

Начнем с того, что очищение организма не такой уж безболезненный процесс. Если организм зашлакован сильно, рН его систем низкий, нельзя сразу же начинать растворение шлаков травяными настоями, иначе из шлаковых завалов образуются целые потоки кислот, что может спровоцировать «шлаковую атаку», может начаться сильная интоксикация организма. Поэтому очищение надо проводить постепенно.

И бархатное голодание Зиганшина хорошо подходит. Суть метода такова.

Рассчитано на 3 недели.

1. Первая неделя - переход исключительно на вегетарианское питание: салаты, овощные супы и соки, свекольный сок, капустный рассол и т. д. В течение дня выпивать 1-2 л щелочной воды (лучше готовим сами по рецепту, приведенному в разделе о воде).

Одновременно, чтобы нейтрализовать кислоты и вывести шлаки через поры и выделительные железы кожи, надо принимать щелочные ванны (содовые) через день, сначала в течение 30 минут, постепенно доводя их продолжительность до 60 минут. Лучше, конечно, если вы можете посещать баню (что усиливает выведение шлаков), но за невозможностью надо проводить щелочной уход за телом (общие и ножные ванны, обтирания содовым раствором или водным раствором 3%-ной перекиси водорода, содовые клизмы).

2. Следующие 2 недели

Первый и второй день:

* В течение дня пить приготовленный с ночи напиток: на ночь 5-6 шт. кураги (урюка) завариваем в термосе 2 л кипятка и добавляем разрезанный лимон или 2-3 ст. ложки яблочного уксуса. Этот настой выпить в течение дня (витаминный напиток). По мере расходования напитка можно доливать горячей водой: чем больше выпьете, тем лучше. Появится желание «поесть» - выпейте воды, опять желание «поесть» - снова вода.

* В течение дня можно съесть 1 апельсин - можно сразу, а можно по долькам в течение дня. И принимать морскую капусту с водой 2 раза.

* Утром и вечером надо раскрошить по 1 дольке чеснока, положить в стакан с водой и выпить.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Комплексная чистка организма

1. Начать с чистки кишечника. Приготовьте настой из травы сныти (3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить). Пейте его 10 дней по следующей схеме: 1-й день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-30 минут до еды, 2-й день — по 2 ст. ложки. Потом сделайте перерыв на 5 дней, после которого опять пьете 2 дня сныть. Опять перерыв — и опять сныть... и т. д., чтобы сныть пили 10 дней.

2. После того как кишечник очистится, можно приступить к чистке печени. Самый простой способ — *пить растительное масло* в течение 5 недель, лучше — *оливковое* холодного отжима. Пить масло нужно с утра до еды. Начинать следует с совсем маленькой дозы (меньше чайной ложки в течение недели) и постепенно ее увеличивая. Вторую неделю выпивать по 1 ч. ложке, третью — по 1 десертной, четвертую — по 1 столовой.

Другой метод — пить 3-5 раз в день по стакану смеси сока одного *лимона с горячей водой* и по полстакана *морковного, свекольного и огуречного сока*. И так несколько дней.

* * *

Для чистки организма: в 150 г кашицы из корней хрена добавить 1-2 ст. ложки мёда и сок 2-3 лимонов, перемешать и принимать 2 раза в день по 1/2 ч. ложке за 15-20 минут до еды.

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того, как используете всю порцию средства, надо 7-10 дней принимать смесь сока моркови и черной редьки(1:1), что поможет вывести

из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

* * *

Для улучшения *обменных процессов, работы печени и всего желудочно-кишечного тракта* надо взять 1-2 ст. ложки клюквы (черники), растолочь, залить 200 мл настоя шиповника, добавить туда 1-2 ч. ложки мёда, капнуть 10 капель 3%-ной перекиси водорода и натощак утром выпивать по 100 мл.

* * *

Удивительно хорош такой прием. На ночь надо смочить хлопчатобумажные носки очень холодной водой. Чуть отжать, надеть на ноги, сверху сухие, а потом еще шерстяные. Эта процедура снимает отеки, нормализует работу мелких сосудов. Только в воду добавьте немного морской соли, 2 ч. ложки на 200 мл воды.

* * *

Много проблем создают узлы на венах, так называемые *тромбы*, и хирурги, как правило, предлагают операцию. Надо просто взять повязку с *морской солью* (1 ст. ложка на 1 л воды, добавить 1 ст. ложку 3%-ной перекиси водорода) и наложить на место тромба или сделать повязку на всю голень на 3-4 часа. Можно это делать утром и на ночь. Через неделю тромба не будет, и постепенно станете делать упражнения с приседаниями, укрепляя насосы вен.

**Рецепты от А. М. Тартак,
травницы-целительницы, автора популярных книг**

Хорошо выводят токсины *соки*, особенно зеленые: *одуванчика, крапивы, сныти*. Эти травы весной надо собрать, измельчить, пропустить через мясорубку, отжать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, разводя в стакане воды. Можно добавлять для вкуса *мёд, лимонный сок*. Не заедать. Сок хранится в холодильнике 3 дня.

Травяной сок можно законсервировать: 1 л *сока* + 1 стакан *мёда* + 1 стакан *водки*. (Рецепт получен от 96-летней целительницы.)

* * *

Очистка молочной сывороткой. Молоко смешать с кефиром и в эмалированной кастрюле довести до кипения. Откинуть на марлю. Полученную сыворотку пить натошак по 1 стакану с утра.

* * *

Очистка соками. Выжать сок из 2 *морковок*, 1 очищенного *огурца*, 1 *свеклы* — быстро, вкусно, полезно.

* * *

Очистка арбузом. С арбуза срезать тонкую зеленую корку. Белый слой натереть, отжать — жмых высушить и использовать как чай для очистки почек.

* * *

Настойка для ***очистки организма.*** Дважды прокрутите через мясорубку 0,5 кг *хрена* (корни). Залейте 1,5 л прохладной *кипяченой воды*. Настаивайте 7 дней. Процедите. Добавьте 0,5 кг *мёда*, сок 3 *лимонов* с цедрой.

Настаивайте еще 7 дней.

Прием: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка выведет песок и камни из почек, печени, желчного пузыря.

* * *

От солей (в сосудах, позвоночнике) избавит такое средство:

- **Петрушка** — 100 г
- **Белая лилия** (цветы) — 50 г
- **Лимон с кожурой** — 2 шт.

Прокрутите на мясорубке. Добавьте 300 г жидкого мёда. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.

* * *

Лучший из лучших. Лучше всего выводит из организма токсины, химические препараты, радионуклиды (от облучения) отвар семян льна. Один стакан семян льна залейте 3 л кипятка и варите на водяной бане 2 часа. Остудите до 40 °С и принимайте обильно, без ограничения, по 1 л в день в течение 2-3 недель. Начинайте пить с 12 часов дня и до ночи.

Восстановление формулы крови. После 2-3 недель приема льна — вводите душицу: на 600 мл воды 3 ст. ложки измельченной травы душицы, доведите до кипения, настаивайте ночь в теплом месте, процедите и принимайте в течение дня по 50-100 мл 3 раза в день.

* * *

А вот еще один полезный рецепт **комплексного очищения с корой осины**: на стакан кипятка надо положить 2-3 корочки, поварить 10 минут и пить утром и

вечером на ночь по три глотка. Правда, она очень горькая, но зато полезная. Кровь очищает, успокаивает нервную систему, излечивает геморрой.

* * *

Для **очистки организма и выведения шлаков**:

3 ст. ложки гречневой крупы перемолоть в муку. В кастрюльке сварите кисель из 300 мл *воды* и *гречневой муки*, постоянно помешивая. Пейте в холодном виде по 100-150 мл в день.

* * *

Картофельный сок хорошо **очищает организм** (предпочтение отдавайте розовому картофелю). Особенно полезен он в смеси с *морковным соком*. Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, вкусен, а вместе с соком моркови и сельдерея помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например, при ишиасе и зобе. Попробуйте такое соотношение: картофельный и сельдерейный соки по 100 мл, морковный 200 мл.

* * *

Для **очистки организма** можно 1 день «посидеть» на *яблоках* — минимум 1,5 кг. Так — от 1 раза в неделю (по возможности) до 1 раза (но непременно) в месяц. Яблоки *гольден, симиренко или антоновку* — то есть зеленые.

* * *

Сильное средство для **выведения солей**: *корни подсолнуха* промойте и немного очистите. Мелко порубите, насыпьте в кастрюлю. На 0,5 стакана корней налейте 1,5 л кипятка. Кипятите 1-2 минуты. Процедите.

Пейте по 0,5 стакана до еды. Через 2 недели пойдет «ржавая» моча. Это выйдут соли. Были случаи, когда выходило до 2 кг солей.

Внимание! Нельзя применять при камнях в почках и желчном пузыре — они могут сдвинуться и закупорить желчные протоки. АД при лечении следует контролировать, оно может измениться.

* * *

Хорошо *очищает организм от шлаков рис*. Рис содержит витамины, микроэлементы. В Японии люди не знают, что такое «отложение солей». А все потому, что делают ножные ванны из отвара риса. Варят рис, чтобы он превратился в кисель. И в этом горячем киселе держат ступни по щиколотку — до остывания. Кисель используют 3-4 раза.

БИОКАЛЬЦИЙ — ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Из всех минеральных веществ одним из самых важных в организме человека является кальций. Он необходим для нормальной работы нервной системы, является строительным материалом для образования костей, поддерживает кислотно-щелочное равновесие и обеспечивает нормальный обмен веществ.

Суточная потребность кальция для взрослого человека составляет 800-1200 мг. При недостаточном поступлении кальция у человека со временем появляются различные заболевания. Наиболее опасным и широко распространенным является остеопороз. Кости при этом заболевании становятся тоньше и часто ломаются. Чтобы избежать различных заболеваний и иметь крепкое здоровье, кальций в продуктах должен содержаться в достаточном количестве.

Основной компонент костей и всех мембран клеток — кальций (около 90%), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы. Больше всего кальция содержится в

семенах мака, кунжута и твердых сырах. Много его в молочных продуктах и орехах. В меньших количествах он содержится в овощах и фруктах. Следует иметь в виду, что без витамина D кальций не усваивается.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводкам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- неврозы;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

Слово «кальций» произошло от латинского слова «кальке» — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочно связаны с ядром, но он является составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. Залежей одного только известняка около 40 млн км² или 3,25% атомов земной коры. В организме человека его при весе 70 кг содержится не менее 1 кг, и находится он в костях и зубных тканях. В среднем суточная потребность организма в кальции составляет 1 г, а в растущем организме и у беременных и до 2 г. Немецкий биохимик *Отто Варбург* в 1932 году получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что рак развивается в бескислородной или закисленной среде. Затем вместе с известным американским доктором Карлом Ричем они установили, что кальций, который как раз ощелачивает организм, является одним из мощнейших средств борьбы с

онкологическими заболеваниями.

Ведь что делали хирурги еще в 1919 году (только за рубежом) — *перед операцией на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 3-4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием). После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет тому назад. Сегодня же более 90% оперированных раковых больных в России рискуют развитием метастазов, рецидивов. Представляете, до чего дошла современная наука в своем изоциренном развитии, когда игнорируется то, что на самом деле делает человека здоровым.*

Что же такое кальций и его роль в жизни человека?

Медицина считает его микроэлементом, и только в одном случае я встретил информацию (*А. Кабыш — ветеринар*), что кальций является макроэлементом. Парадокс в том, что вся порода земли — это силикаты кальция или разновидности карбонатов, из которых построено все, что есть на земле, а плодородный слой почвы кормит все, что существует на ней. Депо кальция в организме человека является костная ткань, которым она пополняется до 20-25 лет, а затем он только расходуется. Конечно, сила кальция определяется его активностью и связями с другими элементами, но на нем держится весь мир.

Таким образом, основой материального мира является кальций, а в органическом — биологический кальций, производимый растительным миром, который и является основой живого мира, что и составляет единство в Природе. К сожалению, в аптеках продают в основном только неорганический кальций, от которого мало проку, который как раз укорачивает жизнь.

Органический кальций — это улучшение обменных

процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника; мембран клеток.

Врачи, к сожалению, даже не знают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля. Известно, что биокальций переходит в кальций, который для организма, кроме вреда, ничего не дает. Не говоря уже об угнетении электронных процессов, на которых держится жизнь. А электроны работают, если их кто-то возбуждает, как электрогенератор дает энергию всем механизмам. Вот таким электронным генератором и является биокальций, у которого связь электронов с ядром достаточно свободна, и его атом является донором электронов там, где нарушен баланс. При дефиците биокальция в организме создаются условия для бесконтрольного деления больных (в том числе раковых) клеток, что сейчас можно с успехом решить с помощью предлагаемых нами методов. Именно от биокальция зависит контроль за нормально протекающими био- и энергетическими процессами, осуществляемый через кровь, которая сама из-за нехватки этой энергии начинает страдать. Если человек обуздал электронику, то биоэлектронику, источником которой в организме является кровь, пока не знает.

Кровь — это та же электростанция, но био-, которая живет биопроцессами в организме, тратя свою энергию на работу этих процессов, а часть отдавая в «сеть» в виде психической энергии, творящей все на земле. Фактически это обеспечивается за счет биокальция, который как естественный элемент своими свободными электронами, как обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как поставщиком энергии Творца. При приеме лекарства от

боли (к примеру, пенталгина) фиксируется состояние всех систем организма на уровне данной боли и причине, которая допустила эту боль. При снятии этой боли происходит своего рода «залечивание» организма, приводящее к снижению общего иммунитета и в конце концов к гибели. Как показывают проведенные исследования, любая боль возникает при прогрессирующем недостатке биокальция. Вот почему, независимо от характера боли, в первую очередь надо восстановить норму биокальция.

К сожалению, на этот показатель официальная медицина совершенно не обращает внимания, а методы и способы его коррекции далеки от совершенства и фактически на фоне смешанного питания являются безрезультатными.

Выдвинутые и проверенные на практике идеи по обеспечению основополагающего механизма энергоинформационного процесса, аналогичного фотосинтезу и реализованному в приборах для ультрафиолетового облучения различных сред организма человека и животных, а также растений в определенный период вегетации, биологическим кальцием и перекисью водорода (как одним из мощных естественных антиоксидантов, заложенных в организм Природой), показали, что это сама жизнь, и если перекрыть хоть один из названных компонентов, в том числе жидкостный конвейер, то она прекращается. Они даже отвечают за извечный вопрос, откуда берутся дети? Оказалось, что тот же биокальций обладает способностью при встрече яйцеклетки со сперматозоидом отдавать и принимать электроны, которые, соединяясь, образуют новый атом зародыша будущего человека. Низкое содержание биокальция у умерших и безнадежных больных, все большее количество женщин, страдающих от бесплодия,

от которого не могут избавить ни одним из существующих методов, и многое другое невольно ставят вопрос о неправильном подходе к лечению больных, а вернее, только к временному устранению симптомов, а не причины заболеваний. Само по себе использование химических лекарств небезопасно для организма, так как всегда оставляет после приема «хвост» побочных действий, которые порою даже хуже болезни.

Рано или поздно все заинтересованные ученые придут к пониманию того, что надо полностью отказаться от существующей парадигмы взглядов на здоровье и болезнь человека, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. За основу здоровья мною и физиком *И. И. Кондратьевым* принято такое определение биокальция: это базовый элемент матрицы жизни на Земле, который вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостный конвейер организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (рН) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая энергию тонкого тела, которую кровь доставляет каждой клетке вместе с пищей и кислородом, по пути создавая перекись водорода, которая, в свою очередь, служит источником атомарного кислорода, уничтожающего любую патогенную микрофлору, тем самым формируя иммунный потенциал и биополевую структуру организма, обладающую, в том числе, и психической энергией. Таким же свойством обладают и созданные нами ультрафиолетовые облучатели жидкостных сред организма человека и животных, работающие на физиологической длине ультрафиолетового излучения, без которого невозможна жизнь на Земле.

Вопрос о долгожительстве довольно сложен. Сторонники естественного образа жизни, так называемые сыроеды, меньше болеют, но, так же как и мясоеды, живут не больше 100 лет. Значит, организм изнашивается и у тех и у других так же, как и любая машина. Не в этом ли причина многих патологий со стороны нервной, сердечно-сосудистой, костной и других систем, которых больше бывает у мясоедов, употребляющих продукты животного происхождения, фактически лишенные биологического кальция после их кулинарной обработки, и в 40-50 лет получающих инвалидность со всеми вытекающими отсюда последствиями? Спасает человека широкая возможность адаптации к реалиям жизни, а его здоровье зависит от региональных условий, в которых он живет. Вот почему появление уникальных людей бывает, как правило, в глубинке (деревне), где в их рационе преобладает преимущественно растительная пища в сочетании с чистым воздухом, водой, активным образом жизни. Если взять японцев, в пище которых преобладают растительная пища и морепродукты на фоне прививаемого на государственном уровне физического воспитания, то и живут они не менее 80, а то и 100 лет.

Таким образом, все предлагаемые методы восстановления биоэнергетических процессов организма устраняют причины заболеваний естественным путем, не доводя до болезней. И все это не требует больших затрат, доступно, безопасно, а главное — без вмешательства химии, которая сама по себе оставляет в организме непредсказуемые последствия.

Известный биохимик *Виталий Васильевич Караваев*, который всю жизнь занимался вопросами коррекции кислотно-щелочного, энергетического и психологического равновесия, конечно же, не мог обойти вниманием

такой важный элемент, как кальций. Главная заслуга кальция, по его мнению, состоит в том, что он нейтрализует все кислоты, переизбыток которых приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса и в результате этого к заболеваниям. Любой вид активной деятельности (например, бег, физические упражнения, лыжи, даже ходьба) требует энергетических затрат, которые организм должен восполнить. В результате окислительно-восстановительных процессов образуются кислоты: мочеваая, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно названных, образующихся в результате распада белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический. Такие «популярные» болезни, как артриты, артрозы, атеросклерозы, — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней.

В норме кислотно-щелочное равновесие (КЩР) должно составлять $7,4 \pm 0,15$. Уменьшение этого показателя ниже этих чисел — закисление среды, а выше — защелачивание, что приводит организм к гибели. Известно, что к 20 годам количество кальция в организме достигает своего пика — это тот капитал, который с возрастом может только расходоваться, если его не пополнять, особенно за счет растительной пищи.

Кальций обеспечивает рост, развитие и деятельность клеток, усвоение пищевых веществ, работу свертывающей системы крови, иммунной системы,

кровотворение, регулировку кровяного давления, блокировку усвояемости насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте («плохого холестерина»), устойчивость организма к инфекциям, нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов.

Дефицит кальция — это депрессия, спазмы и судороги мышц рук и ног, не говоря уже об остеохондрозе и остеопорозе. Мой единомышленник по здоровому образу жизни *Н. И. Осипов* в свои 70 лет выглядит на 40. Он использует *глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира*, а также употребляет *морепродукты*.

Для определения кислотно-щелочного баланса пациента народные целители нашли очень простые методы. Загляните человеку в глаза: если конъюнктива бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме.

Еще раз напомним: сильно ощелачивающие овощи — *капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз*; из *фруктов: сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма*.

Беда в том, что практически все продукты мы употребляем не в свежем, а в вареном и жареном виде, а биокальций есть только в свежих или сушеных продуктах: *растениях, овощах, фруктах, грибах*, из которых легко усваивается.

Итак, как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаю вам способы коррекции недостающего кальция в организме из арсенала народной

медицины и моего оригинального решения — использования естественного биологического кальция из костей животных.

К сожалению, в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав.

Самым

доступным способом получения органического кальция является **яичная скорлупа**. Биокальций из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий. Вообще прием яичной скорлупы поможет всему организму справиться с хворями.

• *При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами) надо пить воду, настоянную на яичной скорлупе.*

Яичная скорлупа, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная от сырых или от сваренных вкрутую яиц, делает настоянную на ней воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше.

На 3 л воды достаточно скорлупы от 2-3 куриных или 8-10 перепелиных яиц, причем скорлупу можно использовать 4-5 раз, а затем приготовить новую порцию скорлупы. *Такой воды можно пить сколько угодно и детям, и взрослым.*

Кстати, такие препараты кальция, как кальцид, морской кальций (представляют, как вас обманывают) делают из яичной скорлупы, их нельзя употреблять с мясом, животными жирами, молоком, изделиями из муки, сахаром, фасолью, соей, шоколадом, какао. В общем, более изуверской диеты, при которой можно безопасно и с пользой для здоровья принимать эти «укрепляющие» здоровье препараты, придумать было нельзя, а вы еще за такие препараты платите немалые деньги.

- *Остеопороз* — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99% кальция и 87% фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, еда из «Макдоналдсов», фастфуды, консервированные продукты, колбасы. В большинстве этих блюд содержится много фосфора и мало кальция, недостаток которого пополняется из самих костей, из-за чего они становятся пористыми.

Чем старше человек, тем больше он должен употреблять растительной пищи, в том числе *кожуры цитрусовых*, можно с *мёдом*, и больше выполнять движений, особенно для мелких суставов, в сочетании с водными контрастными процедурами.

Второе, что не менее важно: кости питаются кровью

через мышцы, которые прикрепляются к ним. Естественно, что при малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение не только в мышцах (запустевание капилляров, этих маленьких, но очень важных насосов, помогающих проталкивать кровь к сердцу), но и в костях. Вот почему лишний раз надо подчеркнуть, что *спорт, физическая зарядка — это и лечение, и профилактика остеопороза.*

- При *остеохондрозе, остеопорозе.* Взять 6 свежих *куриных яиц* с белой скорлупой, залить свежим соком 10 *лимонов*, поместить в банку с темным стеклом и закрыть марлей. Через 7-8 дней скорлупа полностью растворяется с образованием лимонно-кислого кальция. Образовавшуюся пленку проколоть, содержимое оставить, а ее выбросить. К смеси добавить по 200 г мёда и коньяка (бальзама), перемешать и держать в темном прохладном месте до 3 недель. Принимать по 1 дес. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при *нарушениях обменных процессов (артритах, артрозах, остеохондрозах)*, но и при *аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.)*.

Можно рецепт несколько упростить. Взять 1 *яйцо*, залить полностью *лимонным соком*. Когда яйцо полностью растворится, пленку проткнуть и выбросить, добавить *мёд* (1 часть мёда, 5 частей полученной яично-лимонной субстанции). Принимать по 1 ст. ложке натощак, пока не закончится.

- Много хлопот приносит, особенно у детей, диатез аллергического происхождения. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выступающую ее пленку.

Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок).

Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2 раза больше, в 5-7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

- Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождают старость *болями и ограничением подвижности*. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая инолтра, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. руб. Профессор *А. Газнев* выяснил, что основу препарата инолтра составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы или такие заболевания, как остеохондроз, артрит и т. п. «И как грибы в лесу растут сверхсовременные аптеки. Дерьмо заморское везут крутые бизнес-человеки...» (*И. Бединский*)

А Русь сама всегда была щедра на выдумки. К примеру, еще в старину в Беломорье нашли способ *лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов*, используя для этого *выварки из костей копытных*

животных и различных рыб. Выварки получались или в виде навара, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабр, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их не менее 5-7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120-130 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (1 кг костей, лучше свиные ребра или грудинка). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно — скороварку. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 л воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 часов. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, мы в такое варево положили лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2-3 ч. ложки. Так оказалось намного вкуснее). За это время все кости, суставы полностью размягчаются, так же как и то, что находится в рыбе. Такое варево размешивается (измельчается деревянным ножом, чтобы убрать те же сухожилия), остужается до комнатной температуры и ставится в холодильник, в результате чего образуются два слоя: внизу холодец, а сверху слой жира, который надо удалить. Такой холодец надо принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это около 2 недель.

Процеживать такой навар нельзя. Студень едят через час после еды или после сна, без хлеба. Можно использовать и навар: не остужая варево, пить маленькими глотками по стакану. Студнеобразованию также способствует содержащийся в костях коллаген. Оказывается, все и дешево, и просто, не надо никаких заумных изобретений, бери то, что придумано народом, народной медициной, и используй.

- В последние лет десять реклама о японском коралле покорила Америку, Европу и дошла до нас, в Россию, обещанием всем быть здоровыми и долго жить, принимая биодобавку этого препарата, созданного самой Природой. Коралл Санго на 90% состоит из карбонатов, образованных скелетами морских организмов за много веков на островах Японии, где люди живут до 120 лет. Однако коралловый кальций, хотя и играет большую роль в человеческом организме, один не может решить все вопросы, связанные со здоровьем и долголетием, в том числе и из-за дороговизны.

В противовес японскому кораллу нами в качестве оптимального решения указанной проблемы предложено использовать порошок *биокальция*, приготовленный из костей забитых животных. В отличие от кораллового кальция, он является основой костей наземных животных организмов, без многовековой стадии превращения их в кораллы. Если содержание кальция в измельченном коралле составляет только 34,6%, то в порошке из костей животных, организм которых подобен человеческому, содержится до 90% биологического ионизированного кальция. После вакуумной обработки и удаления из костей межклеточной жидкости биокальций очищается от среды, насыщенной всеми признаками животного, и переходит в первозданное нейтральное состояние,

безопасное для приема человеком. При введении в организм живого, ионизированного кальция восстанавливаются био- и энергетические процессы работы клеток, улучшается регенерация больных, и как результат — оздоровление и омоложение всего организма.

Известно, что процессы саморегуляции и самовосстановления биосистем организма хорошо работают при достатке и балансе четырех составляющих: ультрафиолетовое излучение определенного спектра, вода, воздух (перекись водорода) и биокальций, вкупе с P, Mg, Si, I и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или отдельно при *любом недомогании, неясном диагнозе*, в том числе для *предупреждения развития болезни*. Первичный механизм их прост, как «живая» вода, ультрафиолетовое облучения, перекись водорода, биокальций; они поддерживают кислотно-щелочной баланс (рН) организма на уровне 7,4, при котором взаимобалансируются все биопроцессы, приводя в норму формулу крови, иммунитет, биоэнергетику. Это закон Природы, нарушение которого является первопричиной любых заболеваний. В частности, содержание биокальция в костях человека задано Природой таким, чтобы человек жил без химии лекарств, которые, «устраняя» одни болезни, провоцируют другие. Вот почему при создавшейся экологии, ведении «цивилизованного» образа жизни (смешанное питание, ограничение двигательной активности и т. п.) необходима регулярная подпитка биокальцием в любом возрасте, особенно после отмирания стволовых клеток после 30-35 лет. Биокальций в организме незаменим, он является естественным средством защиты организма от старения.

•Для лечения используют 1 г *костного порошка*

(пилочкой настрогать) на стакан воды 1 раз в сутки (постепенно увеличивая до 1 ч. ложки — 5 г), добавив туда немного сока *лимона* и 5-10 капель 3%-ной *перекиси водорода*. Порошок можно добавлять в приготовленную, но не горячую пищу. Курс 1 неделя, 1 неделя перерыв, а при выраженных заболеваниях — ежедневно в течение месяца.

- В качестве наружного средства при различного рода болях (*миозиты, радикулиты и боли в суставах*) берется 1-2 ч. ложки порошка, 5-10 капель сока *лимона*, 5-10 капель 3%-ной *перекиси водорода*, еще лучше туда добавить 5-10 капель 10%-ного раствора *медного купороса*, перемешать и сделать аппликацию диаметром до 10 см на позвоночник между поясницей и копчиком на 1-2 часа (или перед сном на ночь). Такой состав фактически становится стерильным из-за перекиси водорода, поэтому его можно использовать при открытых переломах или на места закрытых переломов. Практика показала, что процесс регенерации костной ткани при этом происходит в 2-3 раза быстрее.

- Костный порошок может использоваться для лечения *трофических язв*. Взять немного *костной стружки*, добавить чуть-чуть 3%-ной *перекиси водорода* и прикладывать к язвам.

- Сейчас разрабатывается технология приготовления порошка как биодобавки наподобие пакетиков с чаем. Пока этот порошок дойдет до вас, приготовить порошок можно следующим способом. *Возьмите на рынке кость коровы, очистите ее, сняв сухожилия и надкостницу. Возьмите мелкую пилу или дрель (с медленным вращением, чтобы кость*

не нагревалась), полученные опилки (порошок) поместите в холодильник и по мере надобности принимайте. Кость также положите в холодильник, она при длительном хранении не гниет, но если у вас возникнет сомнение в ее качестве, купите новую. Вот такой простой способ пополнения организм биокальцием, без которого жить, оказывается, нельзя.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

1. О процессе приема пищи

Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «Аппетит есть сок»,— писал он в «Лекциях по физиологии

пищеварения». «Нет аппетита, нет и этого начального сока; возратить аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды». Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500-700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Рентгенологи частенько наблюдают у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом, да еще, если физическая активность человека снижена, желудке пища застаивается, бродит, гниет, и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Превращения, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должно быть 8,0, или в толстый, где рН должно быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого

кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится «брюшной мозг», от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21-23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими

ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

Итак:

- Питайтесь простой натуральной пищей. Соблюдайте умеренность в еде, тщательно пережевывайте пищу и смачивайте ее слюной. Помните, что во рту происходит первая, очень важная переработка пищи, способствующая лучшему ее перевариванию и усвоению.

- Откажитесь от жареных и соленых блюд.

- Ежедневно съедайте не менее одного яблока. Есть хорошая английская поговорка: «Если вы в день съедаете одно яблоко, вам не нужен врач».

- Не ешьте на ночь. Вечером принимайте пищу за 2-3 часа до сна или не позднее 19 часов.

- • Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

- Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги. Рыба полезнее мяса. В ней есть белки, витамины, микроэлементы. Исследования американских ученых привели к выводу, что раковые заболевания и инфаркты чаще возникают у мясоедов. В мясе животных накапливаются антибиотики, шлаки, «гормоны страха» (на бойнях непосредственно перед убоем животных), которые переходят в организм человека и откладываются в нем. А если вы перевалили за 50, то

«сойдите» с мяса и приналягте на овощи, зелень, ягоды, фрукты. «Мясные» белки можно добрать за счет кисломолочных продуктов, гороха, бобов, фасоли, сои, ржаного хлеба, картофеля.

- Жиры следует употреблять в натуральном виде. Сливочного масла не более 20 г в день. Лучше всего усваиваются молочные жиры, затем животные (сало), труднее — растительные. Жиры нельзя сильно нагревать. Молочные жиры нельзя нагревать более 50 °С, растительные не более 200 °С, так как при высокой температуре образуются вредные соединения — канцерогены.

- Морковь, томаты для лучшего усвоения надо сочетать с растительным маслом. Помидоры, щавель и цветную капусту надо есть только в сыром виде. Вареные они вредны, так как накапливают в организме нерастворимую щавелевую соль.

- Незаменимый продукт — картофель. У него под тонким слоем кожуры находится множество нужных нашему организму микроэлементов. Поэтому картофель рекомендуется запекать и съедать вместе с кожурой, целиком.

- Творог может заменить мясо. В нем много полезных веществ. И его потребление необходимо сочетать с овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит жирные кислоты, которые засоряют протоки в печени. Этот нежелательный эффект можно устранить, если в творог добавить растительное масло. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку кефира или молока.

- Варить пищу надо на воде, без масла, масло добавлять только в тарелку. Картофель лучше варить на пару или запекать. Нельзя одновременно есть мясо и яйца (бифштекс с яйцом), мясо и рыбу, творог и орехи. В

промежутках между едой нельзя перекусывать: ни яблоко, ни печенье, ни пряник, ни конфетку. Чтобы не разбавлять желудочный сок, можно пить, если захочется только через 2 часа после еды.

- Приправы травмируют слизистую оболочку желудка и полости рта, а уксус вообще на некоторое время прекращает пищеварение. В качестве приправ можно употреблять лимонный и яблочный соки, укроп, свежую или сухую морскую капусту, петрушку, сельдерей, кинзу, подсолнечное масло.

- Кофе и чай при некоторых положительных качествах содержат много вредных веществ. Прекрасно тонизирует организм настой шиповника. Летом в качестве заварки можно заготовить или купить цветы липы, мяту, листья смородины, малины, душицы, брусники, черники, лимонника.

- Можно есть без ограничения яичный белок, а желток — не более 3 раз в неделю. Если вам за 60, то достаточно и 1 раза.

- Очень полезны твердые сыры. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

Особенно богата полезными микроорганизмами квашеная капуста. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что квашеная капуста не только живой, а и витаминизированный продукт.

- Ешьте гречневую, пшеничную и геркулесовую каши.

- Пейте больше соков, причем свежеприготовленных.

- И избегайте соли. Натуральная пища, содержащая органический натрий, вполне заменяет ее. Такой натрий есть во всех фруктах и овощах, особенно в свекле и сельдерее.

- Установлено, что человек живет тем дольше, чем меньше (в разумных пределах) он потребляет пищи. Совершенно недопустимо есть непосредственно перед сном. Процессы пищеварения, протекающие ночью, способствуют ожирению, увеличивают риск тяжелых заболеваний. Результат позднего ужина — сердечные болезни.

2. О воде

Если без еды можно прожить до 40 дней, то без воды только 5-7 дней, а дети и того меньше, 2-3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина утверждает, что это происходит из-за избытка сахара, холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10-12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой,

щелочной.

Воду следует пить только чистую за 10-15 минут до еды или минимум через 1,5-2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья или родниковую воду. *Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2-3 см с осадком, выливаете.*

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. *Можно взять в рот 1-2 крупинки морской соли и пить воду.* Хорошо еще добавить в нее на 1л 1-2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5-8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает

ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

3. Раздельное питание

Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и в книге я объяснял почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

4. О приеме пищи вечером

Правило не есть после 19 часов местного времени связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — *инсулин* — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — *мелатонин*, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает

работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 2223 часа, а встают в 5-6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложиться раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

5. О перекиси водорода

Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10-15 капель за 15-20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5-10 капель в ноздри или вводить

жидкость шприцем без иглы по 1-2 мм в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1-0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7-9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. *Только соблюдайте указанную дозировку.*

6. O code

Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из

организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, способствует лучшему усвоению кислорода и, следовательно, оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче чем сама сода всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не

могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами, при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; камней в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2-3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20-30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70-80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1-2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.*

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы, 2-3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1-1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

7. О сахаре

Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет. *Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.*

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, перерывы между которыми должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

8. О соли

Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать *не более 2-3 г соли в чистом виде*, а остальное количество заменять *укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами*.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение *морской*, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1-2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются *чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры*.

Будет лучше, если потребляемая соль будет

йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

9. О дыхании

Несмотря на то, что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4-4,5 к 6-6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5-10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и

повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на рот вместе с подбородком), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4-5-6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом, вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. *Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.*

10. О движении

Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы,

которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии. Знаете, что остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Но физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Кроме бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освобождаться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Если болит спина, то основная причина этих болей — дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и прилежащих тканей:

- остеохондроз и его осложнения (протрузии и грыжи дисков позвоночника), спондилез;
- артрозы (деструкция, тугоподвижность) и артриты (воспаления крупных и мелких суставов);
- нарушения осанки (сколиозы, лордозы, различной степени выраженности, кифозы, кифосколиозы).

•

Ответ простой — срочно заниматься своей спиной, потому что болит позвоночник, который не справляется с нагрузкой. И в первую очередь надо укреплять мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Без физических упражнений это сделать невозможно.

Исходя из состояния своего здоровья, составьте и освоите свой собственный комплекс физических упражнений. И не надо тратить много времени. Бывает достаточно минут 15 утром. Многие упражнения можно делать прямо в постели.

♦ Лежа на спине, потянитесь сладко и вытяните руки за головой. Кончики пальцев ног потяните на себя с усилием, также с усилием тяните руки за головой. Почувствуйте, как растягиваются один за другим позвонки.

♦ Раскиньте руки в стороны, согните ноги в коленях и потянитесь верхней частью туловища влево, затем вправо, причем таз постарайтесь не поднимать и не сдвигать.

♦ Упражнение «Рыбка». Лежа на спине, поднимите руки и ноги прямыми вверх. Потрясите ими мелко-мелко, будто это плавники нежной рыбки. Упражнение делается не более 1 минуты. «Рыбка» признана японцами одним из самых эффективных упражнений для усиления кровообращения в капиллярах, их очищения и восстановления работоспособности. Хорошее кровоснабжение мышц снимает боли в пояснице, помогает работе органов, снабжая их кислородом.

Кроме того, приучите себя спать на твердом ложе. Для ровности подложите под тонкий матрас толстую фанеру. А еще лучше, если вы приучите себя спать... на полу. И без подушки! Либо на как можно более плоской подушке. Чтобы разгрузить позвоночник и избавить его от прогиба в пояснице, подушку во время сна положите под колени. Таким образом позвоночнику удастся расслабиться.

И научитесь поднимать тяжести. Лучше делать это как... штангисты. Присесть на корточки, взять груз в обе руки или прижать его к животу и встать. Не поднимайте тяжести, согнув спину буквой «Г». Это чревато «срывом спины».

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире.

Физическая активность — надежный щит против

преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором, так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированной бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений им предлагается принимать травяные настои (*полынь, девясил, одуванчик, золототысячник, подорожник, сабельник и др.*), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать *крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности*.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 л воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться, ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

И вообще чаще бывайте на свежем воздухе. Тогда ваш организм получит больше кислорода. Даже простая

ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

Остается напомнить лишь простую истину — работающая мышца — дублер сердца.

* * *

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

ЛИТЕРАТУРА

Андреев И. Л. Человек и бактериальный мир: проблемы взаимодействия // Вестник РАН. — 2009. — № 1.

Армянская кулинария / Составитель третьего издания Г. Х. Порсугян. — 3-е изд., дополненное и переработанное. — Ереван: Айастан, 1984.

Ашбах Д. С. Вы не больны, Вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.

Веселов Антон, http://poxudeem.ru/produkti/molochnie_produkty/3267-maconi-macun.html

Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.

Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М., «Благословение, Техинвест-3», 2013.

Ерзнкян Л. Биологические особенности некоторых молочных бактерий. — Изд-во АН АрмССР, 1971.

Мельникова И. Ю., Новикова В. П., Думова Н. Б. Запоры у детей. — ГЭОТАР-Медиа. — М., 2009.

Млекопитающие / под ред. В. Е. Соколова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1989.

Молочные продукты — блюда и рецепты. Форум, [http://povary.ru/category ,php?id=7](http://povary.ru/category.php?id=7)

Морозов Д. А., Свистунов А. А., Морозова О. Л. и др. Применение пробиотиков в комплексном лечении хронического обструктивного пиелонефрита у детей//Лечащий врач. — Мб 1,2010.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

14. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Закурдаев. Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом, 2014.

Нечаева И. И., Дубин В. И. Наши дачные лекари — живые витамины, — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Никберг Илья. Статьи о молоке. МЕДклиника. Медицинский портал, <http://www.medcentre.com.ua/articles/O-moloke-8269>

Озерова Юлия. Овечий сыр и его польза. Сырная страна, http://www.cheesemania.ru/sheep_cheese.shtml
Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. — Центрполиграф, 1978.

Семенова А. и Шувалова О. Лечебные свойства зерна и крупы. — СПб.: издательство «Невский проспект», 1998.

Симакова Ирина // Народная стряпуха, от 15 февраля 2008.<http://old.vdvsn.ru/papers/stryapuha/2008/02/15/67327/>

Ушкалова Е. А. Роль пробиотиков в гастроэнтерологии // Фарматека : журнал. — 2007. — № 6 (141) — Гастроэнтерология, Ревматология.

Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Кушнеров и компания», 1881.

Яцутко Д. Как готовить каши // Журнал «Геофокус». — № 10 — 2009.

<http://www.poedim.ru/content/888-moloko-oveche>
<http://www.neboleem.net/verbljuzhe-moloko.php> <http://www.poleznenko.ru/bujvolinoe-moloko.html>
<http://www.lefkadia.ru/molochny-e-produkty-narodov-mira/>
<http://samsebelekar.ru/forum/13-323-1>
http://www.moscow-faq.ru/all_question/wayoflive/zdorove/2008/April/5327/15250

<http://vegan-meal.com/food/184838-katyk>
www.triedinstvo.com<http://fudz.ru/post/5125>
<http://www.vashaibolit.ru/9577-polza-kislomolochnyh-produktov-dlya-organizma.html>
<http://russian.cri.cn/221/2006/02/27/1@10733>
<http://www.portal-woman.ru> <http://milkforyou.ru/>
<http://pankreatit-help.ru/kislomolochnyie-produktyi-pri-pankreat/>
<http://womanadvice.ru/kislomolochnye-produkty>
<http://zdorovie-i-molodost.ru>
<http://www.liveinternet.ru/users/lusiya78/post329084469/>
<http://www.invalirus.ru/5310-upotreblenie-kislomolochnyh-produktov-luchshee-sredstvo-protiv-bolezney-i-starosti.html>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ВСЕ О МОЛОКЕ	11
ИСТОРИЯ ПРОДУКТА	12
КОРОВЬЕ МОЛОКО.....	17
Химический состав и физические свойства коровьего молока	17
Пить или не пить... молоко?	22
Какое бывает молоко	28
Покупное молоко.....	31
КОЗЬЕ ЧУДО-МОЛОКО	35
Общительное животное	41
О некоторых продуктах, получаемых от козы	42
ОВЕЧЬЕ МОЛОКО.....	47
Овцы в жизни и культуре человека	47
Одомашнивание овец.....	49
Физиология овец	52
Молоко овцы.....	53
Сыр из овечьего молока	55
Противопоказания.....	57

МОЛОКО КОБЫЛИЦ.....	59
Как подоить кобылицу	62
Закис кумыс в кобыльях турсуках.....	65
ЛОСИНОЕ МОЛОКО	68
МОЛОКО ВЕРБЛЮДИЦ	74
МОЛОКО БУЙВОЛИЦ.....	77
МОЛОКО ОСЛИЦ.....	79
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ - ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ	83
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	84
КЕФИР.....	95
История.....	95
Полезные свойства.....	96
Как правильно употреблять кефир.....	99
ЙОГУРТ	100
ПРОСТОКВАША	103
АЦИДОФИЛЬНЫЕ И БИФИДОПРОДУКТЫ.....	105
КУМЫС - НАПИТОК БОГАТЫРЕЙ.....	109
История.....	109
Толкач не толкает, а взбивает	112
Испей из сосуда здоровья.....	114
Кобыла против коровы: кто кого?	118
Кому полезно пить кумыс?	119

Как приготовить кумыс из коровьего молока	121
МАЦОНИ ИЛИ МАЦУН	126
ТВОРОГ.....	131
СЫР.....	136
Историческая справка	136
Виды сыров	139
ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ПРАВИЛА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ	142
Почему полезны	142
Какие продукты употреблять, сколько и как	144
Едим по сезону	153
Чтобы не навредить.....	153
Кисломолочные продукты — лучшее средство против болезней и старости	154
Кисломолочные продукты — профилактика рака	157
Кисломолочные продукты — пробиотики.....	158
Пробиотики для будущих и кормящих мамочек	161
Кисломолочные продукты при панкреатите.....	163
Лечебные молочные рецепты.....	164
Противопоказания в применении кисломолочных продуктов	166
ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ДОМА.....	167
Приготовление продуктов из козьего молока в домашних условиях	179
Как приготовить кумыс в домашних условиях	181

КУЛИНАРИЯ	
С КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ	184
ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ.....	195
Как принимать	197
Противопоказания.....	198
УНИВЕРСИТЕТЫ	
ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	
ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.....	201
УРОКИ ИСТОРИИ	202
Щи да каша — пища наша.....	204
«Домострой».....	207
Есть — чтобы жить	209
ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ	
ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ.....	212
Водородный показатель рН	
и кислотно-щелочное равновесие	212
Поддержание кислотно-щелочного	
равновесия организмом	230
Кислотная нагрузка (КН) пищи.....	241
Как измерить рН в домашних условиях.....	243
СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	248
Формула здорового питания	250
Преимущества растительной пищи	254
«КАША НА ЛОЖКИ -	
МОЛОДЕЦ НА НОЖКИ».....	265
«Овсяная каша сама себя хвалит».....	267

Блюдо для сердечников	268
Ячмень желает вам долгих лет	270
Рисовая каша — пища императоров.....	273
Гречка: чем богата — тем и радуется	275
Гурьевская каша.....	276
Пророщенные зерна — эликсир жизни	280
Отруби	286
ГОЛОДАНИЕ.....	288
КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ	291
Работа желудочно-кишечного тракта	294
Зашлакованность и очищение организма	301
Рецепты народной медицины для очищения организма.....	307
БИОКАЛЬЦИЙ -	
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.....	313
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	331
ЛИТЕРАТУРА	352

Неумывакин Иван Павлович
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Кефир • Йогурт • Простокваша • Ацидофилин
Мифы и реальность