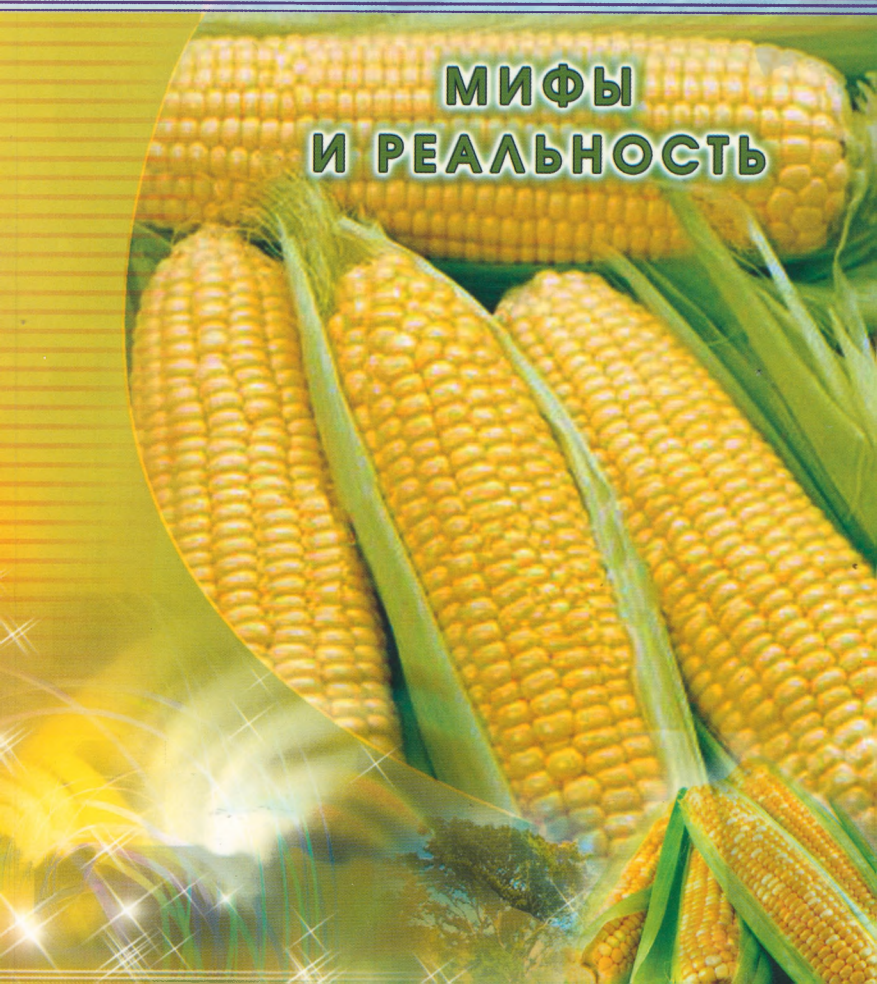


И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

КУКУРУЗА

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

КУКУРУЗА

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ



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

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

Хотя в России кукуруза и «неродная» культура, уже давно невозможно представить без нее наши поля и огороды. Польза этой культуры несомненна и доказана наукой уже давно. Прежде всего это полноценный пищевой продукт. Особо отметим пользу кукурузы и препаратов из нее, прежде всего настоя кукурузных рылец, в диетическом и детском питании, при беременности, нарушениях в работе печени, желчного пузыря, почек, кишечника. Как сделать кукурузу своим союзником в деле оздоровления и укрепления организма и избавления от имеющихся болезней? Об этом подробно рассказывается в книге.

ИСТОРИЯ КУКУРУЗЫ

Кукуруза... Кормилица, украшение полей, народный лекарь, источник зерна и масла, компонент кухни разных народов. Хотя в России кукуруза и «неродная» культура, уже давно невозможно представить без нее наши поля и огороды. В зависимости от свойств зерна кукуруза подразделяется на семь подвидов. Из них в России наиболее распространены *сахарная (овощная)*, *кремнистая* и *зубовидная*. Крахмалистый и лопающийся подвиды кукурузы выращиваются прежде всего в США, где они имеют большое промышленное значение. Эти подвиды идут, в том числе, на приготовление традиционного американского блюда — попкорна (англ. *popcorn* — «воздушная кукуруза»). Менее известны и распространены такие подвиды кукурузы, как *восковидная* и *пленчатая*. Все подвиды, в свою очередь, имеют множество сортов, которые различаются по срокам созревания, окраске и размеру зерен, их вкусу и способности к длительному хранению.

Зародыши зерновой кукурузы содержат 50–57% жирного масла. Его получают холодным и горячим прессованием, а также прессованием с экстракцией. Сырое, нерафинированное кукурузное масло рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для

профилактики и лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета.

В произведении «Общая история дел Новой Испании» (1547–1577) Бернардино де Саагун, опираясь на сведения ацтеков о свойствах растений, привел различные сведения о кукурузе, в частности о применении в медицине и быту, а также о том, как велико было разнообразие сортов (текст записан на языке науатль, но снабжен рисунками). Вот несколько фрагментов старинной рукописи:

«Куапачсинтли. Светло-коричневый, светло-коричневый спелый, светло-коричневый на вид. Становится светло-коричневым, темнеет.

Шочисинтли. Это белый маис, в цветных полосках, раскрашен в красный цвет, обрызган цветами, орошен цветами.

Цацаналли. Расколотый маис, выходящий из двух шариков, широкий, окруженный в двух шарах.

Разновидности желтого маиса. <...> Разновидности алого маиса. <...> Разновидности светло-коричневого маиса. <...> Разновидности красного маиса. <...> Разновидности черного маиса. <...> Разновидности маиса различных цветов. <...> Стебли маиса, выросшие зелеными, мелкими и среднего размера. <...> О траве маиса и о различных раскрасках. <...> Разновидности маиса, который образуется из двух концов. <...> О мелких початках маиса, которые являются отростками початков. <...> Початки маиса, которые образуются бесформенными. <...> Гнилой початок маиса. <...> Маис, который образуется таким образом. <...> Ложный маис,

который похож на маис, но не является им. <...> Маис различных провинций...»

Древние народы Мексики высохшие стебли кукурузы использовали для постройки хижин и заборов. Сухие стержни початков, а также обертка початков употреблялись как пробки, а также шли на изготовление прибора — терки для отделения зерен от початков. Из обертки початков в Колумбии изготавливали мячи. Стебли и листья кукурузы служат в Мексике основным фуражом, причем есть различные способы его приготовления.

У древнего народа майя был бог кукурузы, который, по-видимому, отождествлялся с богом жатвы Юм Кааш. Он изображался в виде юноши с головным украшением из листьев кукурузы, представляя собой раскрывающийся початок кукурузы. Ему соответствовал иероглиф в виде зерна кукурузы. Богиня майя Кукуиц изображалась украшенной листьями кукурузы.

В ацтекской мифологии у бога солнца и богини луны был сын Центеотль — бог кукурузы. По преданиям, бог кукурузы был разрублен из зависти другим божеством на части, которые превратились в кукурузу и другие полезные растения. Само мексиканское название кукурузы *tlaolli* означает «наше тело (мясо)».

Ацтеки почитали богиню кукурузы Шилонен (Шканиль), бывшую одновременно богиней изобилия и домашнего очага. Она изображалась с двумя початками кукурузы в левой руке. Шилонен является ацтекской богиней кукурузы, земледелия, плодородия, домашнего

очага, питания и изобилия. Ее также называют «мама молодого маиса», «семь змей», «кукурузная женщина». Праздник в честь Шилонен проходил каждый год в августе-сентябре. Индейцы украшали свои жилища ростками кукурузы и повсюду разбрасывали семена этого растения.

В мифологии первобытной Мексики и Гватемалы введение кукурузы в культуру приписывается верховному божеству тольтеков и майя Кетцалькоатлю. По преданию, он направился на розыски растения, пригодного для возделывания, из Икаланко на побережье Табаско и нашел кукурузу в Пахиль-Каяла, лежащем в царстве Хибальба на границе Мексики и Гватемалы.

Польза кукурузы несомненна и доказана наукой уже давно. Ведь не зря люди веками употребляют кукурузу в пищу. Можно отметить и отдельные аспекты, связанные с пользой кукурузы в початках, рекомендациями употреблять это растение при беременности, проблемах в работе кишечника и многих других нарушениях и состояниях. Обо всем этом и многом другом речь пойдет в этой книге. Однако прежде чем говорить о пользе кукурузы для организма, есть смысл вспомнить об истории этой культуры.

Культивировать кукурузу стали около 12 тысяч лет назад. В то время кукуруза значительно отличалась от современной, ее початки достигали всего 4 см в длину. Свое признание в мире кукуруза получила благодаря знаменитому путешественнику Христофору Колумбу.

С тех пор зерна этого растения стали сеять и в Европе, а в России урожай впервые был собран в XVII веке.

Уже несколько тысяч лет человечество выращивает кукурузу. Это растение занимает почетное третье место среди злаковых культур и идет сразу за пшеницей и рисом.

Кукуруза позволила выжить нашему населению во время Великой Отечественной войны. Много чего производилось из нее для домашнего питания. Также зерно отправлялось на фронт для нужд армии.

Если при Н. С. Хрущеве кукурузу выращивали повсеместно, уважительно называя «русским золотом» и «царицей полей», то теперь интерес у огородников к этому овощному растению поутих. Намного чаще можно увидеть кукурузу на полках магазинов в виде крупы, муки, масла или консервированных зерен, чем встретить ее растущей в чьем-то огороде. А ведь не только за вкусовые качества ценится кукуруза: полезные свойства ее не уступают ценным качествам фасоли, моркови, томатов и прочих овощных культур.

Как видно в фильме «Неумывакин И. П. Чудо ультрафиолет» (его можно посмотреть на сайте www.youtube.com), в результате использования воды, облученной ультрафиолетом, кукуруза выросла почти до 4 м, початок увеличился до 50 см, и это все без использования каких-либо удобрений! В 1988 году была показана передача про использование ультрафиолета в сельском хозяйстве, здравоохранении и других отраслях. Несмотря на простоту и малозатратность предлагаемой мной ме-

тодики, несмотря на получение экологически чистого продукта на фоне оздоровления животных и человека, моя экологическая система оказалась никому не нужна.

Единственным, кто проявил интерес к моему проекту, был Всероссийский научно-исследовательский институт электрификации сельского хозяйства, возглавляемый академиком Стребковым Дмитрием Семеновичем. Вместе с ним мы обращались во все инстанции, от которых зависит наша жизнь, академии наук, госдуму и управление делами президента. Удивительно, но у государства не нашлось 10 млн рублей для запуска данного проекта. Предпочтительнее оказалось использовать химические удобрения, то есть отравлять почву, воду, человека, и выращивать генно-модифицированные продукты сельскохозяйственного назначения. В 2014 году генно-модифицированными семенами было засеяно 40 тысяч гектаров, активно использовались химические лекарственные средства в медицине и т. д.

Как заявил один из чиновников, «Иван Павлович, вы стучитесь в закрытую дверь, потому что Ваша разработка требует пересмотра не только собственных, но и межгосударственных соглашений, невыполнение которых оставит Россию без штанов».

Когда-то Россия как огромная житница обеспечивала отборным зерном не только себя, но и многие другие страны. В настоящее время для хлебобулочных изделий уже используется фуражное зерно, то есть то, которое идет на корм скоту. Теперь можете себе представить наше ближайшее будущее.

В промышленных масштабах кукуруза сейчас выращивается в Ростовской, Волгоградской областях, в Краснодарском крае и других южных регионах. Но даже в климатических условиях Сибири можно получать хороший урожай початков кукурузы, если обеспечить растениям достаточную влажность и защищать от заморозков. Поспевают початки кукурузы к августу, собирать их можно до конца сентября, сразу употребляя в пищу или заготавливая впрок.

Ценный злак, завезенный когда-то с американского континента, давно уже перестал быть экзотикой на столах европейцев. Да и не только у них, ведь кукурузу выращивают на всех континентах, за исключением, пожалуй, Антарктиды. Эта неприхотливая культура прекрасно растет в разных условиях, неизменно накапливая в своих початках все самое лучшее, что могут дать земля и солнце.

Кукуруза — это всем известное культурное растение. В магазинах по востребованию она почти не уступает рису, гречке и пшенице. Кукурузная каша вкусная, питательная и полезная. Культивировать этот злак начали еще древние народы майя и ацтеки. Кукуруза была основной составляющей их рациона. Давайте познакомимся поближе с этим удивительным продуктом и узнаем, почему наши предки так почитали кукурузу и какие полезные свойства у нее есть. Загадочное происхождение!

Кукуруза — это одно из древнейших культурных растений. История кукурузы (по-другому — маис) ве-

дет происхождение из Мексики, при раскопках в городе Мехико были найдены пыльца и початки кукурузы, примерный возраст которых 55 тысяч лет (!). Считается, что именно там 12–15 тысяч лет назад ее впервые начали культивировать. Ученые так и не нашли дикорастущих предков кукурузы. Этот злак не способен произрастать самостоятельно. Без рыхления, удобрения и обильного полива почвы у кукурузного семени мало шансов прорасти. Но даже если початку кукурузных зерен удалось созреть самостоятельно, упав на землю и пролежав некоторое время, он скорее всего погибнет. Поэтому, несмотря на известные факты из истории кукурузы, само ее возникновение до сих пор окутано тайной.

ПОЛЬЗА КУКУРУЗЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Почему же кукуруза приобрела такую популярность и признание? В чем ее секрет? Дело в том, что маисовые зерна не только очень вкусны, но содержат много полезных веществ. Прежде всего рассмотрим состав и калорийность.

В кукурузе имеются:

- клетчатка, жирные и эфирные масла;
- витамины (А, С, РР, Е, почти вся группа В);
- большое количество минералов (магний, кальций, марганец, железо, фосфор, цинк и др.);
- моно- и дисахариды, крахмал.

В 100 г продукта содержится 67,5 г углеводов, 10,3 г белков и 4,9 г жиров. Калорийность разных сортов кукурузы разная и может составлять от 88 до 325 ккал на 100 г. Но даже при такой достаточно высокой калорийности этот злак считается диетическим продуктом.

Удивительно богатый состав этого злака (он содержит 26 элементов периодической системы Менделеева) делает его хорошим вспомогательным средством при профилактике и лечении многих заболеваний. Кукуруза характеризуется сбалансированным составом

белков, жиров и углеводов, причем по содержанию белков кукурузные зерна ненамного отстают от мяса — вегетарианцам и тем, кто стремится уменьшить количество мяса в рационе, стоит обратить особое внимание на это растение. Полезность кукурузы заключается также в том, что она снабжает организм ненасыщенными жирными кислотами (арахидоновой, линолевой, линоленовой) и незаменимыми аминокислотами (триптофаном и лизином).

В зародыше кукурузного зерна много аминокислот триптофана и лизина. Исследователи утверждают, что если в организме достаточно триптофана, то человек никогда раком не заболевает. Триптофан — это незаменимая аминокислота, которая должна быть в определенном количестве в нашем организме. Лабораторными методами определить ее количество у нас практически невозможно. Основная функция триптофана — поддержание белкового и аминокислотного состава в организме.

Кукурузная каша лучше всего выводит пестициды из организма. Кукурузная крупа относится к легкоусвояемым продуктам. Каша из кукурузы обладает способностью подавлять гнилостные процессы в кишечнике за счет высокого содержания в ней пищевых волокон.

Следует отметить, что в процессе варки часть витаминов и микроэлементов теряется, однако это не повод сомневаться: полезна ли кукуруза после термической обработки? Как минимум, 20% витаминов и микроэлементов в приготовленной кукурузе остается.

Как ценный продукт, богатый витаминами и питательными веществами, кукуруза может стать полезным

дополнением к повседневному рациону, особенно это касается детей и тех, кто стремится придерживаться здорового питания. Содержащиеся в кукурузе ненасыщенные жирные кислоты помогают выводить из организма избыточный холестерин, а значит, добавляя кукурузу к жирным блюдам, вы хотя бы немного оздоровите питание. Наравне с бобами и фасолью кукурузные зерна могут стать основой вегетарианского питания.

Чем полезна кукуруза:

- употребление кукурузы благотворно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта и избавляет от запоров;
- кукурузный крахмал способствует формированию мышечных волокон и питает нервные клетки;
- не так давно ученые выяснили любопытный факт — зерна кукурузы в достаточном количестве содержат пектины. Опытным путем эти пектины были получены из культуры и преобразованы в экстракт. После проведенных исследований стало ясно, что этот экстракт оказывает противоопухолевое воздействие на организм человека;
- глютаминовая кислота улучшает память, а также благоприятно влияет на обменные процессы, происходящие в головном мозге;
- молодая кукуруза хорошо очищает организм от вредных веществ и накопившихся шлаков;
- желчегонные свойства кукурузы используются при лечении гепатита, холецистита;
- блюда из кукурузы рекомендуются тем, кто страдает от ожирения, сахарного диабета, аллергии;

- полезна кукуруза в качестве диетического питания при нефрите, эпилепсии, подагре и заболеваниях печени;
- благодаря своим мочегонным и желчегонным свойствам кукуруза широко применяется при гипертонической болезни и повышенной отечности.

Как видите, польза кукурузы велика, и даже при отсутствии перечисленных проблем со здоровьем ее стоит употреблять достаточно часто. Не ограничивайтесь только початками вареной кукурузы — зерна можно употреблять в запеченном и жареном виде, добавлять в салаты, супы, запеканки, рагу, каши. Маленькие початки едят в сыром виде (молочная кукуруза) и обжаривают на мангале. Рецепты приготовления блюд с кукурузой будут приведены в отдельной главе.

Кукуруза насыщена витаминами группы В, Е, А, РР, которые очень полезны для женщин, благотворно влияют на состояние волос и кожи, помогают справиться с депрессией. Кукуруза обладает омолаживающим свойством, ее рекомендуется употреблять пожилым людям. Польза вареной кукурузы, в частности, заключается в том, что при термической обработке оболочка зерен не разрушается, а значит, она не теряет свои полезные качества. Входящие в ее состав ценные аминокислоты лизин и триптофан, которые не вырабатываются самостоятельно в организме человека, нормализуют работу кишечника и приводят в тонус мышцы. Если вы занимаетесь спортом и предпочитаете спортивное питание, кукуруза — это ваш продукт.

Отметим особую пользу вареной кукурузы для людей, страдающих сахарным диабетом, так как она стабилизирует уровень сахара в крови; для аллергиков, при малокровии, ожирении, анорексии, заболеваниях печени и сердца.

Польза консервированной кукурузы заключается в том, что она сохраняет большую часть своих полезных веществ, а также при консервировании кукурузы в несколько раз увеличивается содержание натрия.

Области применения кукурузы:

- *Народная медицина.* Для лечения обычно используют все части растения. Кукурузные рыльца — хорошее мочегонное и желчегонное средство. Кукурузное масло способствует снижению уровня холестерина в крови. Блюда из кукурузной муки рекомендуется употреблять женщинам с диагнозом «бесплодие», а также мужчинам для улучшения потенции.
- *Диетология.* Кукуруза улучшает обмен веществ, а отвар из нее способствует сжиганию жиров. Этот отвар полезен для желающих похудеть. Врачи уже давно оценили пользу вареной кукурузы и рекомендуют его пациентам, страдающим как лишним весом, так и недостатком массы тела.
- *Косметология.* Кукуруза используется в косметических средствах, поскольку богата витаминами, питающими волосы и восстанавливающими эластичность кожи.
- *Строительство.* Как ни странно, но используют кукурузу и в области строительства, в производстве

картона и бумаги. Также из нее изготавливают клей и клейстер.

- *Сельское хозяйство.* Используется в виде силоса для подкормки крупного рогатого скота, так как она является и кормовой культурой.

Немаловажно то, что кукуруза при выращивании и удобрении почвы не накапливает в себе химических веществ. Таким образом, польза кукурузы, например, при беременности, очевидна: женщина, ожидающая ребенка, может есть кукурузу, не опасаясь того, что она ест вредный продукт. *Кукуруза, как и гречка, относится к экологически чистым продуктам.*

В початке кукурузы среди прочих витаминов содержится витамин В₄, или холин. Это витамин, который отвечает за клеточное здоровье человека. Кроме того, он способствует нормализации уровня холестерина в крови, отвечает за нормальную скорость обмена веществ и функционирование нервной системы.

А еще польза кукурузы связана с тем, что это единственная на земле культура, в составе которой обнаружено золото.

В основном в пищу употребляют зерна кукурузы, сваренной прямо в початке. И как-то не принято есть ее в свежем виде. Оказывается, в супы, салаты и другие блюда можно добавлять и свежие зерна. Блюда получаются очень вкусными и наполняют организм энергией, не говоря о витаминах и минералах.

Полезна кукуруза в початке и для больных энтероколитом, так как вещества, которые содержатся в ее зернах, подавляют процессы гниения и брожения в кишеч-

нике. Она улучшает пищеварение, нейтрализует действие алкоголя.

Улучшает кукуруза и состояние нервной системы: помогает справиться с депрессиями, стрессами. Более того, ее рекомендуют даже при эпилепсии. Многие недооценивают пользу отвара кукурузы, и зря. Ведь отвар из зерен способен восстановить силы, успокоить мигрень при переутомлении.

Из-за наличия селена продукты из кукурузы замедляют старение и предупреждают развитие онкологических заболеваний. Например, маисовая каша с кукурузным маслом, если ее употреблять регулярно, снижает риск развития злокачественных опухолей.

В народе этот злак издавна известен как хорошее средство от диареи и дизентерии. *При диарее* следует каждые полчаса съедать по 1 ч. ложке жаренных с мёдом зерен и запивать их водой.

Полезные свойства вареной кукурузы заключаются и в том, что политые маслом золотистые початки улучшают состояние при нефрите и других проблемах с почками, запорах и подагре.

Суп-пюре из кукурузы полезен при гастритах, так как оказывает благотворное воздействие на слизистую оболочку желудка.

Применяется маис и в косметологии. Употребление «царицы полей» в пищу помогает оздоровить кожу, сделать ее эластичной и упругой, замедлить старение клеток. *Маски на основе кукурузы* уменьшают пигментацию, выровняют цвет лица, избавят от последствий угревой сыпи. Особенно полезны такие маски

при жирной коже: они очищают поры и устраняют сальный блеск.

Для приготовления маски понадобятся следующие компоненты:

- 2 ст. ложки маисовой муки;
- белок 1 куриного яйца.

Нужно смешать ингредиенты и нанести массу на кожу лица, а через 20 минут смыть теплой водой.

А теперь сравним вареную и консервированную кукурузу — что полезнее?

Свойства вареной кукурузы мало чем отличаются от свойств свежей кукурузы в початках. Несколько менее полезна консервированная кукуруза. В ее составе также содержатся многие витамины и минеральные вещества, однако их концентрация после консервации становится в несколько раз меньше.

Важно употреблять в пищу только качественный консервированный продукт. Не покупайте кукурузу в мятых банках. В этом случае внутреннее покрытие тары может быть повреждено. При контакте жидкой составляющей кукурузных консервов с банкой происходит окисление металла. В этом случае продукт принесет больше вреда, чем пользы. Кроме того, некоторые полезные свойства консервированной кукурузы теряются при ее обработке перед консервацией. Также стоит добавить, что некоторые банки с кукурузой содержат ГМО.

Многие педиатры настоятельно рекомендуют кукурузные каши и кукурузу молодым и растущим организмам.

Отдельно отметим *пользу кукурузы в початках*. Это дешевое и вкусное лакомство, которое может принести

для организма много хорошего. Как известно, молочная кукуруза, снятая вовремя, способна вывести из организма шлаки и токсины и заставить обмен веществ восстановиться. Но только не стоит покупать кукурузу летом на пляже или просто на улице. Такой продукт может оказаться испорченным из-за летней жары и поэтому непригодным в пищу. Можно даже получить серьезное отравление. Но это, конечно, не вред кукурузы как таковой: так воспринимается организмом любой испорченный продукт.

Полезность кукурузы в початках будет сохраняться, если вы выбрали правильно хранящийся продукт. Ниже приведено *несколько правил, которые позволят вам сделать хороший выбор*. Как выбрать кукурузу? Это важный вопрос, так как при неправильном выборе золотой початок может причинить вред здоровью. Правильно выбрать кукурузу совсем несложно, необходимо лишь внимательно ее осмотреть.

Прежде всего никогда не стремитесь купить кукурузу, которая выставлена на жарком солнце. Она начинает быстро портиться, если уже отделена от стебля. Лучше покупать початки, листья на которых еще очень плотно прилегают друг другу. Если листья сухие и отделены от плода, такая кукуруза подверглась долгому пребыванию на солнце, а это ведет к быстрому размножению вредных микроорганизмов.

Неоднородный цвет зерен говорит о несвежести плода. Не стоит покупать очень твердую или ярко-желтую кукурузу, если это не специальный сорт. Скорее всего, она окажется переспелой. В ней нет вреда, но это

будет не самая вкусная кукуруза. В наших краях наиболее часто встречается кукуруза, которая в стадии спелости имеет зерна молочно-желтого цвета. Если вы видите проплешины в рядах или же черные пятна, то такую кукурузу можно сразу отложить.

Если нужно выбрать консервированную кукурузу, то первым делом необходимо обратить внимание на этикетку и надписи, сделанные на ней. Важна дата изготовления продукта. Таким образом можно определить, какой свежести плоды использовались для консервирования. Так, если на дате изготовления указаны зимние или весенние месяцы, значит, в данную банку положили кукурузу не первой свежести. Сначала ее заморозили и только потом законсервировали. Летний период — это сезон урожая кукурузы, именно в эту пору можно закатать качественные и полезные плоды. Дата изготовления должна быть написана сверху жестяной или стеклянной банки несмываемой краской. Если при рассмотрении этикетки смущает состав, такую банку лучше поставить на место. Идеальный продукт должен состоять из 4 ингредиентов: кукурузы, воды, небольшого количества соли и сахара. Для сохранности данного продукта не требуются никакие пищевые добавки и консерванты.

Не менее важно знать, *как правильно хранить кукурузу*. Зерно кукурузы недостаточно устойчиво при хранении. Многие замораживают кукурузу, и правильно делают — это самый простой способ сохранить все полезное и пользоваться продуктом в течение целого года. Перед тем как заморозить кукурузу, ее лучше

отварить до полуготовности. Для хранения в холодильнике необходимо снять с початков шелуху и удалить «кисточку». Поместить очищенные початки в подсоленную и подкисленную лимоном воду и оставить на 20 минут. Слить воду через дуршлаг и удалить из початков зерна. Хранить кукурузные зерна в плотно закрытом пластиковом контейнере. При таком методе кукурузу можно хранить до 3 недель.

Свежий кукурузный початок не должен лежать в холодильнике слишком долго. Максимально — 3 дня. И помните, чем дольше лежит кукурузный початок, тем меньше в нем остается полезного. В идеале вы должны приготовить кукурузу в тот же день, в который она была сорвана, — так вы получите максимальное количество полезных веществ.

Польза кукурузы для организма сохраняется в том случае, если правильно готовить продукт. Обычно кукурузу готовят двумя способами — либо варят в немного подсоленной воде, либо отваривают на пару. Польза кукурузы в большей степени проявляется в том случае, если продукт был отварен на пару. Что касается времени варки кукурузы, то многое зависит от сорта кукурузы. Некоторые сорта успевают приготовиться всего за 30 минут, некоторым потребуется до часа.

Как мы уже выяснили, польза кукурузы в початках сохраняется при термообработке. Однако любителям печь или жарить придется отложить свои гастрономические предпочтения для другого раза. Дело в том, что кукуруза становится очень твердой и совершенно безвкусной после такой обработки.

Кукурузные зерна после размораживания прекрасно поддаются кулинарной обработке — попробуйте, к примеру, приготовить соте из кукурузных зернышек и сладкого болгарского перца — и вкусно, и польза кукурузы сохраняется максимально.

Многие хозяйки уже успели взять на вооружение такую тонкость: они добавляют в супы вместо уже порядком надоевшего всем картофеля кукурузные зерна. Это так же питательно, да и витаминов и пользы в кукурузе несравнимо больше.

Также можно покупать замороженные смеси или же замороженную кукурузу. Если продукт не подвергался размораживанию и зернышки в пакете разделены, то можно смело покупать такую кукурузу.

Отдельно упомянем о пользе кукурузы *при запорах*. Нужно отметить, что кукурузные зерна в вареном виде чрезвычайно полезны для кишечника. Дело в том, что в кукурузе содержится большое количество клетчатки, а также пектинов. Регулярное употребление кукурузы и кукурузной каши поможет кишечнику работать стабильно. Кроме того, полезные вещества, которые содержатся в кукурузе, «подкармливают» нормальную микрофлору кишечника, давая возможность действовать и развиваться полезным бактериям.

К примеру, если вы страдаете от хронических запоров, то рекомендуется употреблять в пищу вареную кукурузу со сливочным маслом, а лучше — топленым маслом.

Кукуруза — отличная каша *для детей*. Она очень вкусная и почти всегда нравится маленьким привередам.

А нарядный солнечный цвет каши побуждает ребенка съесть полезное блюдо. Кукуруза не только питательна, но и полезна для пищеварения. Ее можно и нужно включать в рацион ребенка, потому что она способствует наращиванию мышечной массы, содержит практически все нужные в детском возрасте элементы и витамины.

Что касается народной медицины, то в ней издавна кукурузу считают универсальным лекарственным растением. Полезно все — начиная от так называемых рылец и заканчивая самим початком. Народные целители утверждают, что своевременное и регулярное употребление кукурузы предупредит развитие многих серьезных болезней, таких как холецистит и гепатит. Кукуруза положительно влияет на работу печени и желчного пузыря, много пользы приносят и волокна, в которые «укутан» початок кукурузы. Эти волокна нашли широкое применение в фармацевтике.

Польза кукурузы *при беременности* неоспорима, но никому, а тем более беременным женщинам, не стоит покупать кукурузу с рук: обычно трудно ручаться за соответствие такого продукта санитарным нормам.

Нельзя обойти вниманием, что особую пользу приносит злак женскому организму в целом:

- облегчает состояние в критические дни и при климаксе,
- улучшает состояние репродуктивной системы.

В период беременности свежая или приготовленная на пару кукуруза придаст женщине сил, чтобы справиться с огромными нагрузками, отвары из зерен снимут отеки.

Для беременной женщины этот продукт ценен не только тем, что содержит максимальное количество витаминов, но и тем, что помогает избавиться от токсикоза. Кукуруза подавляет тошноту, но, перед тем как начать употреблять ее в пищу, посоветуйтесь с лечащим врачом. Если нет противопоказаний, то врач может посоветовать кукурузу и для кормящей матери для усиления выработки молока.

Как еще используют кукурузу? Традиционная медицина взяла на вооружение в основном *кукурузное масло*. Его используют в фармацевтической промышленности при производстве витаминов и биологически активных веществ, а также при профилактике и лечении атеросклероза.

Кукурузный крахмал применяется в качестве наполнителя детских присыпок и таблеток. А шрот (остаточный продукт) добавляют в кондитерские изделия для больных сахарным диабетом.

В народной медицине часто используют полезные свойства *кукурузных рылец*. Из них готовят отвары и экстракты, которые рекомендуются больным гепатитом, холециститом, холангитом, желчекаменной болезнью. Кукурузные рыльца могут оказывать желче- и мочегонный эффект, снижать уровень глюкозы и билирубина в крови, нормализуют ее свертываемость, оказывают противоглистное действие.

Польза кукурузных рылец заключается и в том, что чай из них лечит заболевания почек и печени. Из отходов переработки растения получают основу для производства глютаминовой кислоты (это средство, которое

используют для лечения больных с заболеваниями центральной нервной системы и психическими расстройствами).

Современные исследования показывают возможность создания противоопухолевых средств из компонентов кукурузных рылец.

Как похудеть с помощью кукурузной диеты? Кукуруза малокалорийна, поэтому диетологи советуют чаще включать ее в свой рацион.

- Калорийность кукурузы вареной — 123 ккал/100 г.
- Калорийность кукурузы консервированной — 120 ккал/100 г.
- Калорийность крабового салата с кукурузой — 109 ккал/100 г.
- Калорийность кукурузы сладкой — 101 ккал/100 г.
- Калорийность кукурузы маринованной — 125 ккал/100 г.
- Калорийность кукурузы свежей — 120 ккал/100 г.

Немногие знают, что кукуруза — продукт, который эффективно справляется с лишним весом. Всего за 4 дня скинуть 2–3 лишних килограмма можно с помощью специальной кукурузной диеты. Эффективность этой диеты достигается за счет того, что потребление кукурузных зерен снижает чувство голода, а также выводит лишние жиры.

- В первые 2 дня следует включать свежую или консервированную кукурузу (по 400 г) в различные блюда — супы, салаты, рагу.
- В оставшиеся дни количество злака нужно сократить в 2 раза.

- Помимо кукурузы в это время можно употреблять фрукты (киви, яблоки), рыбу и мясо.
- Привычные напитки рекомендуется заменить зеленым чаем и йогуртом.

Кукурузные рыльца для похудения, а точнее, их отвар, принимают очень многие. Ведь обещается снижение веса, стабилизация уровня сахара в крови и облегчение соблюдения практически любой диеты. В то же время немало отзывов недовольных. Дескать, и жир не сжигается, и килограммы все на месте. Как же действует этот рецепт и почему есть отрицательные отзывы об этом методе снижения веса?

Использование данного растения в сборах для снижения веса — момент достаточно традиционный. Посмотрите на состав большинства аптечных чаев для тех, кто желает сбросить килограммы, и обратите внимание на сборы трав — кукурузные рыльца наверняка будут входить в состав.

Кукурузные рыльца для похудения — каков же принцип действия? Что не дает большинству людей питаться правильно и соблюдать диету? Повышенный аппетит и тяга к сладкому. Ученые Университета Южной Калифорнии доказали, что среднестатистическая женщина даже не задумывается, когда берет добавку таких блюд, как салат, фрукты, сок, кофе со сливками. Кроме того, она как минимум один раз в день употребляет продукты с высоким гликемическим индексом — пончики, плюшки, конфеты, сладкие хлопья для завтрака. И ведь большинство перечисленных тут продуктов считаются условно полезными. Так что мы даже

не задумываемся, когда переедаем. В вышеупомянутом исследовании была доказана связь между повышенным аппетитом и систематическим употреблением сладостей. Большинство испытуемых также отметили недостаток витаминов группы В в ежедневном рационе. Экстракт кукурузных рылец стал для этих женщин настоящей палочкой-выручалочкой. Он способен снизить уровень сахара в крови и контролировать инсулиновые выбросы. А значит, те, кто принимал его, испытывали гораздо менее сильное чувство голода, чем обходившиеся обычным чаем. Кроме того, экстракт содержит рекордное количество витаминов группы В, что положительно влияет на жировой обмен в организме и способствует похудению. В итоге в группах женщин, принимавших этот натуральный препарат, было отмечено снижение жировой массы тела до 2–3% всего за месяц.

Кукурузные рыльца для похудения. Вы можете принимать БАД или препарат на основе растительного сырья кукурузы. Однако для стабилизации аппетита более целесообразным является употребление отвара рылец. Приобретите сухие кукурузные рыльца в аптеке и воспользуйтесь одним из рецептов.

Вариант 1

Берем 4 ст. ложки сухого измельченного сырья, завариваем 500 мл кипятка и настаиваем в течение 2 часов. Затем принимаем настой за полчаса до еды по 100 мл. Итого у вас должно получиться 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Завтракайте, обедайте

и ужинайте здоровыми продуктами, а в качестве перекуса используйте фрукты. Так вы сможете не только насытить организм витаминами, но и получить суточную дозу клетчатки, полезной для похудения.

Вариант 2

Полстакана измельченных рылец перемешать с 1/3 стакана брусничного листа, заварить 500 мл крутого кипятка и настоять в течение 2–3 часов. Принимать по 150 мл перед едой как средство для подавления аппетита и мочегонное. Проводить курсы длительностью 30 дней, чередуя с месяцем отдыха. Стоит быть осторожными, принимая кукурузные рыльца. Они сами по себе — сильное мочегонное средство. И питье отвара может быть вредным, если вы не получаете нормального количества калия и магния с ежедневным питанием. Эти микроэлементы выводятся с мочой, поэтому следует принимать дополнительно витаминно-минеральный комплекс, если хотите снизить вес без ущерба для здоровья.

В чем польза и вред кукурузных хлопьев и палочек? Многие родители предпочитают для своих детей так называемые быстрые завтраки, в число которых входят и кукурузные хлопья, а палочки из кукурузы разрешают детям грызть в любое время суток. Кукурузные палочки и хлопья приносят пользу только в случае, если они действительно приготовлены из зерен и обогащены не красителями и ароматизаторами, а витаминами и микроэлементами. Нужно внимательно читать состав хлопьев, указанный на упаковке, чтобы вместо полезного продукта случайно не купить вредный.

Многие диетологи, если не большинство из них, считают сухие завтраки, в том числе из кукурузы, менее полезными по содержанию нужных организму веществ, чем обычные каши с добавлением фруктов и мёда. Они предупреждают, что слишком частое употребление таких продуктов, а особенно кукурузных хлопьев, вместо улучшения формы фигуры может привести к обратному результату и вызвать появление лишнего жира в области талии. Связано это с тем, что кукурузная мука, из которой производят хлопья и палочки, содержит быстроусвояемые углеводы, легко превращающиеся в жир при попадании в организм. Кроме того, количество сахара, жиров и добавок может составлять до половины массы продукта. Поэтому палочки и хлопья из кукурузы лучше выбирать без добавок. Употреблять их следует с нежирными кисломолочными продуктами — йогуртом, кефиром — и не на завтрак, а между приемами пищи. Так они принесут минимум вреда и максимум пользы.

Существуют ли противопоказания для употребления кукурузы и ее производных? Кукуруза и лекарственные препараты на ее основе противопоказаны при следующих заболеваниях:

- язвенная болезнь;
- повышенная свертываемость крови;
- склонность к образованию тромбов.

К тому же надо иметь в виду, что, несмотря на высокую пищевую ценность продукта, его нецелесообразно слишком часто употреблять.

Навредить кукуруза может только в случае, если у вас есть какие-либо проблемы с желудком, кишечником или

свертываемость крови повышена. И, несомненно, вред кукурузы не замедлит проявиться, если вы будете поглощать в больших количествах кукурузные хлопья, чипсы или попкорн, поскольку при производстве этих продуктов используется множество вредных добавок и искусственных заменителей. Полезные свойства кукурузы в таких продуктах практически полностью отсутствуют.

Отмечено, что употребление вареной кукурузы в большом количестве может спровоцировать головную боль и нарушение работы желудка. Вред консервированной кукурузы выявляется в случае, если начнется процесс неблагоприятного воздействия жидкой части продукта с металлом банки.

Если в ежедневном рационе присутствует кукуруза, польза и вред которой обусловлены индивидуальными особенностями организма, и появились проблемы со здоровьем, стоит удостовериться, что не она является источником недомогания.

При покупке есть один немаловажный момент, который следует учесть: кукуруза, попадающая на прилавки магазинов, часто относится к генетически модифицированным продуктам. Так как пока нет достоверных доказательств безвредности таких продуктов, лучше обезопасить себя и покупать кукурузу с надписью на упаковке «Не содержит ГМО».

Приведем еще несколько *рецептов для здоровья и красоты* на основе различных производных кукурузы.

Кукурузные рыльца. Ученые утверждают, что в странах, где кукуруза занимает значительное место в пита-

нии, люди реже заболевают раком. Предполагают, что это связано с высоким содержанием магния, который угнетает рост злокачественных опухолей.

Кукурузные рыльца — столбики с рыльцами пестиков женских цветков. В них содержатся жирные масла, эфирное масло, горькое вещество гликозидной природы, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, камедь, смолистые вещества, микроэлементы: железо, марганец, медь, хром, алюминий. Их собирают в период созревания початков, обрывая с растений, или при очистке собранных початков. Это очень мощное средство в борьбе с ожирением. Применяются также как желчегонное и мочегонное средство при воспалении печени, желчных ходов и желчного пузыря, мочевого пузыря, при камнях в почках и отеках. Повышают свертываемость крови.

Действие настоя кукурузных рыльцев:

- оказывает легкое успокаивающее действие;
- положительно действует на почки, а при длительном употреблении способствует растворению камней в мочеточниках и почках;
- применяется при легочных заболеваниях, кровотечениях у больных туберкулезом легких, при крупозной пневмонии (пьют с мёдом);
- применяется при атеросклерозе сосудов головного мозга, гипертонии, геморрое, воспалении придатков, при кровотечениях в климактерический период, эффективен при нарушении водно-солевого обмена, суставных и ревматических заболеваниях, артритах, мышечной дистрофии, полиомиелите.

Если возникают проблемы с почками, печенью, отеки, связанные с нарушениями работы сердца (так называемые сердечные отеки), то, пожалуй, следует завести на своем участке эту замечательную культуру и обратить внимание на кукурузные рыльца, проще говоря, «волосы» и приступить к заготовливанию их.

Используют кукурузные рыльца с початков в период их созревания (август-сентябрь), когда они содержат обилие витаминов группы В, витамины D, E, K, C, PP — целую аптеку, не говоря уже о богатстве других элементов и минералов. Препараты из кукурузных рылец рекомендуют при сердечных отеках, а настои оказывают лечебное действие при камнях в мочевом пузыре, излечивают нефрит.

Из кукурузных рылец можно приготовить *отвар*: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1½ стакана холодной кипяченой воды, кипятить 1 час на малом огне. После охлаждения и процеживания принимать по 1–2 ст. ложки 4 раза в день как желчегонное.

Но *настой* эффективнее отвара: 3 ст. ложки кукурузных рылец на 200 мл кипятка. После настаивания пить по 1 ст. ложке 6 раз в день (при желче- и мочекаменной болезнях).

Экстракт кукурузных рылец (продается в аптеке) предназначен для лечения холециститов, холангитов и нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Рыльца, переваренные с медом, принимают при сердечных отеках и туберкулезе легких.

Очень ценным является *кукурузное масло*. Его рекомендуют при лечении атеросклероза (снижается уровень

холестерина в крови). Используют его и при заболеваниях печени.

Кукурузная мука — отличное средство для очищения лица. Смешивая 1 ст. ложку муки с водой, можно получить превосходную маску, которая очистит поры и устранил жирный блеск. А если в получившуюся массу добавить 1 ч. ложку мёда, получится эффективная *отшелушивающая маска для чувствительной кожи*. Такая маска — доступный и натуральный вариант для ухода за кожей лица. Муку можно получить из кукурузной крупы, прибегнув к помощи кофемолки или блендера.

Для ухода за волосами идеально подходит *кукурузное масло*. Желательно, подогрев на водяной бане, втереть его в корни волос, после чего голову накрыть пленкой и обмотать полотенцем. Выждать час и смыть, тщательно промыв голову шампунем. Если смешать масло с яичным желтком, то маска будет питать и укреплять корни волос.

Существуют рецепты с кукурузой для лечения разных заболеваний. Например, не стоит выливать *воду, в которой варились кукуруза*, ведь по сути это — отвар с ее ценными свойствами, которым лечат нарушение обмена веществ, заболевания поджелудочной железы и стрессы. Выпивать необходимо по 1–2 стакана 3 раза в день.

Отвар початков кукурузы молочно-восковой спелости (особенно белых сортов), которые варят вместе с обертками и рыльцами початков, принимают по 1–2 стакана 3 раза в день:

- хорошо помогает при лечении заболеваний поджелудочной железы, при нарушениях обмена

веществ, нервных расстройствах, психозах, эпилепсии;

- обладает омолаживающими свойствами, поэтому рекомендуется пожилым людям как средство, предупреждающее старение.

При кожных заболеваниях эффективно действуют раздавленные зерна. Поджаривать зерна на раскаленной сковороде, постоянно помешивая; полученной темно-коричневой жидкостью смазывать пораженные места.

При гастрите полезен суп-пюре из кукурузы (рецепт приготовления приведен ниже).

При запорах, болезнях печени, подагре, нефрите рекомендуется кукуруза, сваренная в початках, с маслом.

При поносах употребляют поджаренные зерна кукурузы с мёдом — замечательное закрепляющее и вяжущее средство.

При тромбозах и варикозном расширении вен нужно употреблять кукурузное масло — до 70 мл в сутки. Оно очищает стенки сосудов и придает им эластичность.

При атеросклерозе значительно снизить уровень холестерина в крови также поможет употребление кукурузного масла — до 70 мл в сутки.

При цистите помогают следующие средства:

- Взять в равных соотношениях лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца и корень солодки. Измельчить в кофемолке. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, греть на водяной бане 30 минут,

настаивать 1 час. Процедить, объем отвара довести до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

- Овес, плоды шиповника, корень солодки и кукурузные рыльца — готовить и принимать в соответствии с предыдущим рецептом.

При мочекаменной болезни готовят настой из следующего сбора:

- плоды шиповника — 400 г,
- корень дягиля — 200 г,
- семена укропа — 150 г,
- кукурузные рыльца — 100 г,
- лист мяты — 50 г,
- хвощ полевой — 50 г.

Настой готовят из расчета 20 г на 0,5 л воды. Полученное количество пить теплым в 2 приема — утром и вечером.

Курс — 2 месяца.

При почечной недостаточности 1 дес. ложку кукурузных рылец залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настоять полчаса, процедить и пить по 2 ст. ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме). Одновременно соблюдать бессолевую диету и ограничить прием жидкости.

При ревматизме залить 1 дес. ложку кукурузных рылец на стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпивать за день 2–3 стакана такого отвара. Курс лечения — 8 недель.

При прострелах (люмбаго) помогает следующий сбор:

- брусника (3 части),
- трава хвоща (2),
- трава спорыша (2),
- лист толокнянки (3),
- кукурузные рыльца (3),
- створки фасоли (3).

Залить 1 ст. ложку сбора 1 л холодной воды, настаивать 12 часов. Затем кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день после еды.

Для чистки печени нужно выполнить ряд процедур. Питание перед днем начала чистки — вегетарианское в течение недели.

1-й день. Клизма натошак, по-прежнему есть легкую вегетарианскую пищу, предпочтительно свежие соки из свеклы, яблок и моркови.

2-й день. То же самое.

3-й день. С утра — клизма, затем легкий завтрак и обед. В 18 часов начните разогревать печень грелкой. Одновременно начинайте готовить настой: 1 ст. ложку кукурузных рылец залить 200 мл кипятка и настаивать 30 минут, желательно в горячей духовке. Затем отвар остудить и в 19 часов начать прием. Процедура приема: выпить 1/3 стакана настоя, полчаса перерыв (грелка привязана к печени), затем снова выпивают 1/3 стакана настоя, и опять получасовой перерыв. Выпить последние 1/3 стакана и продолжать держать грелку сколько угодно долго.

Так как печень состоит из 4 частей (долей), то и чисток тоже нужно сделать 4. Если вы себя хорошо при

этом чувствуете, то лучше процедуры проводить подряд 4 дня. Затем можно поддерживать печень, повторяя курс процедур раз в квартал, лучше всего это делать в 3-й день 2-й лунной фазы. Не рекомендуется начинать чистки печени осенью, так как в это время года печень наиболее ослаблена, и чистки могут привести к ухудшению самочувствия, особенно если человек болен. Лучше всего, конечно, начинать чистку печени после чистки кишечника.

Укрепление зубов. Употребление двух щепоток кардамона с овсяной или кукурузной кашей поможет предотвратить кариес.

КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ, СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ

Кулинарные возможности кукурузы велики. Свежеубранные початки готовы к употреблению, но обычно их используют в отварном виде. Для длительного хранения их можно заморозить. Консервированные зерна кукурузы используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Кукурузная мука крупного помола идет на приготовление каш, а тонкого помола — пудингов, вареников, оладий и другой выпечки. При добавлении кукурузной муки в торты и печенье эти изделия становятся более вкусными и рассыпчатыми. Из предварительно ароматизированных и раздробленных зерен кукурузы изготавливают кукурузные хлопья — готовый продукт питания, не требующий дополнительной кулинарной обработки. Их употребляют на гарнир, а также как самостоятельное блюдо вместе с соками, компотами, чаем, кофе, молоком и йогуртом.

В молдавской кухне кукуруза стала характерным продуктом около 200 лет тому назад. Она была завезена в Молдавию в XVII веке и широко распространи-

лась в XVIII, став повседневной пищей. Из кукурузы в Молдавии готовят кашу *мамалыгу*, ее широко используют в супах и гарнирах, отваривают и пекут, из кукурузной муки делают кондитерские изделия.

В аргентинской кухне есть множество блюд на основе кукурузы: *локро* — суп из кукурузы и мяса, *хумита* — блюдо из кукурузы и творога, *тамалес* — кушанье из мяса, кукурузы и других овощей, завернутое в листья кукурузы, а затем отваренное.

Широко используется кукуруза в американской кухне. Благодаря ей во всем мире известны попкорн (или воздушная кукуруза) — зерна кукурузы, разорванные изнутри давлением пара при нагревании, и корн-дог — сосиска, покрытая кукурузным тестом и обжаренная во фритюре.

У многих народов Америки, Европы, Азии и Африки существуют традиционные рецепты приготовления хлебобулочных и кондитерских изделий из кукурузной муки: у народов Центральной Америки вместо хлеба используют лепешки из кукурузной муки — *тортильи*, в них же заворачивают различные начинки и подают в виде самостоятельного блюда; в Западной Грузии это хлеб и лепешки — *мчади*, в Чечне это лепешки и разнообразная выпечка — *сискал*; у португальцев это хлеб *broa de milho*; у египтян — традиционный торт из кукурузной муки, подаваемый с ананасами.

В китайской дворцовой кухне, основывающейся на традициях императорских кухонь последней династии

Цин (1644—1911), есть блюдо, которое готовят из кукурузной муки, — *кукурузные пампушки*. Появились они в меню дворца в 1900 году, когда Пекин был оккупирован объединенной армией восьми государств. Спасаясь бегством в город Сиань, по дороге императрица Цыси так проголодалась, что съела пампушку из кукурузной муки, приготовленную в одной из простых семей Северного Китая. Пампушка ей очень понравилась, и, вернувшись в Пекин, она приказала придворному повару приготовить такие же. Однако повар, опасаясь, что обыкновенные пампушки из кукурузной муки будут слишком грубой пищей для престарелой Цыси, приготовил на пару крошечные пирожные из тщательно размолотой кукурузной муки и рафинированного сахара, но такой же формы, что и обыкновенные пампушки.

У древних народов Мексики существовал рецепт приготовления пива чича (*chicha*) из проросших зерен кукурузы, подвергнутых брожению, который сохранился и по сей день. При помощи брожения готовили напиток и из сока стеблей. Из сока получался также сахар.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Наверное, всем известно, как готовить кукурузу, но знать некоторые тонкости не помешает. Готовить кукурузу можно, отваривая в кастрюле, пароварке, духовке или мультиварке. Основное правило при варке кукурузных

початков — солить блюдо нужно в уже готовом виде, иначе кукуруза станет более жесткой.

Сколько готовить кукурузу?

Время приготовления кукурузы зависит от ее сорта, обычно около 30 минут.

Поздние сорта необходимо варить продолжительное время, 3–4 часа.

При варке кукурузы на пару сохраняются все ее полезные свойства, а времени затрачивается всего 10–15 минут.

Молодые нежные початки можно приготовить, *отварив в духовке*. Приготовленная таким способом кукуруза получается мягкой и ароматной. Для этого достаточно залить воду в кастрюлю поверх кукурузы и поставить в духовку на 40 минут.

Если кажется, что готовить замороженную кукурузу необходимо долгое время, то это совсем не так. В початках она готовится так же, как и молодая, около 30 минут, а замороженные зерна будут готовы через 10–15 минут.

Кукуруза *хорошо сочетается* с зеленью, со всеми видами овощей, сливочным и растительными маслами. *Не сочетается* с молочными и кисломолочными продуктами, фруктами и фруктовыми соками, а также белками.

КАШИ, ЗАПЕКАНКИ

Каша кукурузная рассыпчатая сладкая

Ингредиенты:

- кукуруза — 40 г;

- масло тыквенное — 15 г;
- мёд — 5 г;
- вода — 160 г;
- имбирь, корица — по вкусу.

Способ приготовления

Крупы кукурузную перебрать, промыть, прожарить на сковороде с тыквенным маслом, опустить в холодную воду с мёдом и специями, помешивая, варить до готовности на медленном огне.

К сладким кашам можно подавать различные фрукты.

Каша кукурузная протертая

Этот (и следующий) рецепт идеален для детского и диетического питания.

Ингредиенты:

- крупа кукурузная — 30 г;
- соль — 1 г;
- мука из арбузных косточек — 5 г;
- вода — 120 мл;
- морковь — 25 г;
- лук репчатый — 12 г;
- масло арбузное — 10 мл;
- пряности: лавровый лист, семена укропа и петрушки — по вкусу.

Способ приготовления

Крупы кукурузную перебрать, отделяя посторонние примеси, и прожарить на сковороде с арбузным маслом.

В холодную воду опустить соль, лавровый лист, семена укропа и петрушки, муку из арбузных косточек и прожаренную крупу. Помешивая, довести до готовности.

Морковь и репчатый лук измельчить на мелкой терке, спассеровать на арбузном масле, добавить в кашу, сварить до готовности и протереть через сито.

Каша кукурузная «Малютка» протертая

Ингредиенты:

- мука кукурузная — 40 г;
- соль — 1 г;
- мука из семян арбуза — 5 г;
- вода — 120 мл;
- морковь — 25 г;
- лук репчатый — 12 г;
- масло арбузное — 10 мл;
- пряности: лавровый лист, семена укропа и петрушки — по вкусу.

Способ приготовления

Муку кукурузную прожарить на сковороде, часто перемешивая.

В холодную воду опустить соль, лавровый лист, семена укропа и петрушки, муку из арбузных семечек и поджаренную муку. Постоянно перемешивая, довести до готовности.

Морковь и репчатый лук измельчить на мелкой терке, спассеровать на арбузном масле и добавить в кашу, перемешать, протереть через сито.

Кукурузная запеканка

1 луковицу репчатого лука и 1 сладкий перец почистить, мелко нарезать, обжарить на сковороде на оливковом масле до мягкости, выдавить в овощи 3 дольки чеснока. Около 500 г зерен свежей сваренной кукурузы измельчить в блендере. В миску разбить 1 яйцо, добавить 3 ст. ложки муки, овощи и кукурузное пюре. Хорошо перемешать. Добавить соль, перец, немного сахара.

Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее смесь. Запекать в духовке 40 минут при температуре 200 °С.

Запеканка с кукурузой по-кубински

Ингредиенты:

- сливочное масло — 25 г;
- мука — 1 ст. ложка;
- молоко — 3/4 стакана;
- яйца (желтки и белки отдельно) — 6 шт.;
- кукуруза (зерна, консервированные или замороженные) — 400 г;
- сыр (тертый) — 350 г;
- мускатный орех (тертый) — 1/4 ч. ложки;
- соль и черный перец — по вкусу;
- маргарин — для смазывания противня.

Способ приготовления

Нагреваем духовку до средней температуры. Распускаем масло в небольшой кастрюле. Кладем туда же муку и размешиваем до получения однородной массы.

Вливаем молоко и кипятим, помешивая, пока смесь не загустеет. Слегка охлаждаем.

Кладем в смесь по одному желтки и тщательно перемешиваем после каждого. Если кукуруза консервированная, кладем как есть. Если употребляем мороженую, отвариваем до готовности, отцеживаем, охлаждаем и кладем в смесь. Добавляем сыр, мускатный орех, соль, перец и все снова тщательно перемешиваем.

Взбиваем белки до состояния крепкой пены и добавляем осторожно в смесь с кукурузой.

Смазываем противень и выкладываем смесь. Выпекаем 50–60 минут или до готовности запеканки.

Запеканка с кукурузой и грибами

Ингредиенты:

- кукуруза (консервированная) — 200 г;
- яичная вермишель — 100 г;
- сметана — 170 мл;
- сыр (тертый) — 100 г;
- зеленый лук (стебель) — 2 шт.;
- горчица — 1,5 ст. ложка;
- простая или кукурузная мука — 2 ст. ложки;
- соль и перец — по вкусу;
- молоко или сливки — 1 стакан;
- яйца (взбитые) — 3 шт.;
- маргарин — для смазывания противня;
- манная крупа — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Нагреваем духовку до средней температуры. Если кукуруза мороженая, заливаем ее кипятком, оставляем

на 15 минут и тщательно отцеживаем воду. Выкладываем в большую миску.

Отвариваем вермишель в воде, отцеживаем и выкладываем в миску с кукурузой.

Добавляем сметану, сыр, зеленый лук, горчицу, муку, соль, перец и все тщательно перемешиваем.

Взбиваем вместе молоко с яйцами и вливаем в кукурузную смесь. Тщательно перемешиваем.

Смазываем противень, посыпаем манкой и выкладываем подготовленную массу. Запекаем 50 минут.

Можно сверху посыпать запеканку жареным луком.

Запеканка из кукурузы по-итальянски

Початки кукурузы (лучше сахарной) в стадии молочной спелости очистить от листьев, варить в соленой воде 20 минут и протереть через сито. Смешать пюре со взбитыми желтками, маслом, сливками, уложить слоем половину этого теста в смазанную маслом широкую форму, поместить сверху слой из ломтиков сыра и покрыть слоем оставшегося теста.

Охладить, нарезать квадратами, посыпать сухарями или мукой и жарить в кипящем жире.

Картофельная запеканка с окороком и кукурузой

Ингредиенты:

- окорок вареный — 450 г;
- картофель — 7 шт.;

- масло сливочное — 50 г;
- кукуруза консервированная протертая — 2 банки (по 400 мл).

Способ приготовления

Окорок нарезать кубиками и положить в глубокую сковороду, сверху положить кукурузу.

Прогреть духовку до температуры 175 °С и поставить туда окорок на 10 минут.

Картофель почистить, отварить и размять. Достать сковороду из духовки и положить сверху картофельное пюре. Поставить в духовку еще на 20 минут. Смазать картофельный слой маслом.

Увеличить температуру и подержать пирог в духовке до тех пор, пока он не покроется румяной корочкой.

Подавать горячим.

Запеканка с кукурузой и мясным фаршем

Ингредиенты:

- картофель — 750 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- соль, молотый черный и красный перец — по вкусу;
- сыр — 100 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- говядина (фарш) — 500 г;
- кукуруза (зерна) — 1 банка;
- яйца — 4 шт.;
- помидоры (маленькие) — 200 г;
- базилик — пучок;
- сливки — 250 мл;
- кетчуп — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками и обжарить в 1 ст. ложке масла. Сыр натереть. Лук порубить и пассеровать в оставшемся масле, добавить к фаршу.

Кукурузу без жидкости смешать с 50 г сыра и 1 яйцом, приправить и добавить к фаршу.

Картофель выложить в форму и покрыть фаршем.

Помидоры разрезать пополам и распределить сверху.

Взбить сливки, кетчуп, 3 яйца, измельченный базилик и приправить. Полить этой смесью помидоры, затем посыпать оставшимся сыром.

Запекать 30 минут при температуре 200 °С.

Запеканка из куриных окорочков, кукурузы и картофеля

Ингредиенты:

- курица (окорочок) — 1 шт.;
- картофель — 4–5 шт.;
- кукуруза — 1 банка;
- лук репчатый — 1–2 шт.;
- сыр — 100 г;
- майонез.

Способ приготовления

С одного окорочка, обязательно замороженного, ножом состругивается все мясо. Полученное мясо укладывается на сковороду с высокими бортами. Сверху выкладывается лук, нарезанный кольцами, и консервированная кукуруза. Далее кладется картофель, нарезанный кружками. На картофель необходимо положить

небольшое количество тертого сыра и сверху смазать майонезом (иначе сыр подгорит).

Готовится все это в духовке около 30 минут.

Мамалыга

Ингредиенты:

- мука кукурузная — 100 г;
- вода — 1 стакан;
- соль — 1/2 ч. ложки;
- жир — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и кипятят 5–10 минут.

Подают мамалыгу как гарнир или как самостоятельное блюдо с животным или растительным жиром.

Мамалыга с брынзой

Ингредиенты:

- мука кукурузная — 100 г;
- вода — 220 мл;
- соль — 5 г;
- брынза — 50 г, или сметана — 50 г, или молоко — 200 мл.

Способ приготовления

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и кипятят 5–10 минут.

Подают мамалыгу как гарнир или как самостоятельное блюдо с брынзой, сметаной или молоком.

Мамалыга по-румынски

Ингредиенты:

- молоко — 9 стаканов;
- маисовая мука — 1–1,5 стакана;
- масло — 1 ч. ложка;
- сахар, соль — по вкусу.

Способ приготовления

Размешать 9 стаканов молока с 1–1,5 стаканами маисовой муки, добавить по 1 ч. ложке масла, сахара, соли, вскипятить, периодически перемешивая.

Мамалыга скороспелая

Ингредиенты:

- кукурузная крупа (мелкая) — 400 г;
- соль — 15 г.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду (1,25 л) всыпать постепенно непрерывной струйкой крупу и, все время помешивая, варить на слабом огне около 20 минут. Готовую мамалыгу выложить, перевернув котелок, на деревянную доску.

Скоростная мамалыга должна быть жижее отварной и подается с яичницей-глазуньей, творогом, сметаной и т. д.

Мамалыга с яйцами

Ингредиенты:

- кукурузная мука — 320 г;

- вода — 680 мл;
- сахар — 40 г;
- топленое масло — 80 г;
- яйцо — 80 г;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную муку, но не размешивать, пока вода снова не закипит. Как только вода с мукой закипит, следует быстро веселкой перемешать муку с водой так, чтобы получилась однородная вязкая каша без комков. После этого поверхность каши сгладить, закрыть посуду крышкой и дать каше упреть на слабом огне в течение 10–12 минут.

Варить кашу следует небольшими порциями и не ранее чем за 20 минут до подачи, так как при более длительном хранении она становится черствой и невкусной.

Подать кашу в горячем виде, отдельно подать к ней топленое масло, в которое можно добавить крутое рубленое яйцо. Вместо масла можно подать натертый на терке сыр, брынзу или сметану.

Папара из мамалыги

Ингредиенты:

- кукурузная крупа — 500 г;
- брынза — 400 г;
- сливочное масло — 100 г.

Способ приготовления

Приготовить не очень крутую скороспелую мамалыгу (густоты джема). В смазанный сливочным маслом

сотейник выложить слой мамалыги (толщиной в два пальца), на мамалыгу положить слой брынзы или бурдючного сыра (толщиной в палец), накрыть мамалыгой, посыпать тертой брынзой и сверху положить кусочки свежего сливочного масла.

Запечь папару в духовке и подавать на стол в сотейнике.

Запеченные ломтики мамалыги

Ингредиенты:

- мамалыга — 500 г;
- яйца — 2–3 шт.;
- тертый сыр — 2 ст. ложки;
- сливочное масло.

Способ приготовления

Яйца взбить, добавить тертый сыр, смешать с растопленным сливочным маслом и облить этой смесью нарезанную ломтиками мамалыгу, после чего поместить в духовку и быстро запечь.

Галушки из мамалыги

Ингредиенты:

- мамалыга — 100 г;
- масло сливочное — 1/2 ч. ложки;
- сыр тертый — 1 ст. ложка;
- яйцо — 1 шт.;
- сухари — 2 ч. ложки;
- сало топленое — 10 г.

Способ приготовления

Негустую мамалыгу соединяют с маслом и тертым сыром. Ложкой разделяют мелкие галушки, смачивают их во взбитых яйцах, обваливают в толченых сухарях и обжаривают со всех сторон на сале.

Подают к столу со сметаной и тертым сыром.

Мамалыга, запеченная с творогом

Ингредиенты:

- мамалыга — 400 г;
- соль — 15 г;
- творог — 200 г;
- яйцо — 1 шт.

Способ приготовления

Кусочки мамалыги уложить тонким слоем на противень, смазанный жиром. Сверху положить слой творога, смешанного с яйцом, посыпать сахаром, полить сметаной.

Поставить в духовку на 15–20 минут.

Мамалыга с тертым сыром

Ингредиенты:

- молоко — 1 л;
- масло — 150 г;
- кукурузная мука — 200–250 г;
- тертый сыр — 100 г;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Молоко вскипятить со сливочным маслом (50 г), посолить, всыпать кукурузную муку и варить, постоянно

помешивая, пока каша не начнет отставать от стенок кастрюли. Готовую мамалыгу посыпать тертым сыром, добавить в кашу 100 г сливочного масла.

К мамалыге подать маринованный огурец, маринованный лук, маринованный стручковый перец, кусочек селедки, томатный кетчуп, маленький острый перчик, сосиску или кусок жареного мяса.

Мамалыга аппетитная

Ингредиенты:

- кукурузная мука — 300 г;
- вода — 1 л;
- эментальский сыр — 200 г;
- копченая корейка или грудинка — 100 г;
- сливочное масло — 80 г;
- сыр пармезан (тертый) — 50 г;
- соль.

Способ приготовления

Налейте в большую кастрюлю воду. Доведите до кипения, положите соль и сыпьте равномерно кукурузную муку, все время помешивая очень большой деревянной ложкой или лучше плоской деревянной палкой. Сложность состоит в том, чтобы не образовались комки.

Мамалыга должна вариться при постоянном помешивании около 40 минут. Затем смажьте сливочным маслом противень с высокими краями или форму для духовки. Выложите туда горячую мамалыгу, чередуя с нарезанным сыром.

Нарежьте корейку на тонкие полоски, слегка поджарьте на сливочном масле. Выложите сверху на мамалыгу, посыпьте тертым сыром.

Выпекайте в заранее разогретой до температуры 180 °С духовке около 20 минут.

Подается на стол в горячем виде.

Полента

Блюда из поленты (кукурузной каши из кукурузной муки грубого помола) удивительно универсальны. Их можно есть горячими и холодными, твердыми и мягкими. Полента может быть и сладкой, и соленой, и кислой, и острой. Крупа обладает нейтральным вкусом, благодаря чему использовать ее можно в сочетании с любыми продуктами. Поленту едят как гарнир или в качестве самостоятельного блюда с различными добавками (сухофруктами, киселями, компотами, вареньем, мёдом, соками, соусами и т. д.), в жареном или запеченном виде и т. д.

Поленту особенно любят на севере, а также в итальянской части Швейцарии, Хорватии (особенно на полуострове Истрия).

Изначально полента была едой итальянских бедняков. Ее готовили в большом медном котле, замешивая деревянной ложкой кукурузную муку в воде до загустения.

Грандиозное кулинарное торжество ежегодно проходит в небольшом городке Сермонета, где с самого утра на улицах выставляют большие медные котлы,

в которых на открытом огне варят вкуснейшую поленту. Праздник сопровождается живой музыкой, конкурсами, спектаклями и дегустациями, а заканчивается все это великолепие сытным обедом прямо на центральной площади города, где всем желающим предлагается полента, приготовленная в огромном медном котле по любимому итальянцами рецепту.

Традиционно полента готовится в глубоком медном котле, в воду замешивается кукурузная мука грубого помола, которая выглядит, как мелкая крупа, и помешивается деревянной ложкой до тех пор, пока не загустеет настолько, что сможет держаться на ложке, обычно это происходит через 40–60 минут с начала приготовления. После этого поленту выкладывают в круглый поднос, остужают, нарезают на кусочки и подают к столу. В таком виде полента может быть отличным гарниром, если же вы хотите предложить ее в качестве самостоятельного блюда, то нужно будет позаботиться о соусах и дальнейшем способе ее приготовления. Например, после варки поленту можно запечь в духовке, предварительно добавив овощей, обжарить в растительном масле, нарезать палочками или сформировать шарики и приготовить на гриле.

Способов приготовления поленты, как и способов ее подачи, существует огромное количество, главное — выбрать или придумать свой, тогда на вашем столе в дополнение к привычным рису, макаронам и картошке появится новый низкокалорийный гарнир или самостоятельное блюдо, богатое углеводами, а значит, не только насыщающее, но и дающее энергию.

Отдельно необходимо сказать о полезных веществах, содержащихся в поленте. Это минеральные вещества, такие как калий, магний, железо, фосфор и цинк, а также витамины группы В, витамины Е, бета-каротин и биотин.

Полента — это отличный пример вкусной и полезной пищи, а значит, подходит тем, кто следит за своей фигурой и придерживается принципов здорового питания.

Для того чтобы блюдо, богатое витаминами и минералами, не пригорало, лучше брать кастрюлю с толстым дном.

Дети смогут оценить всю пользу и вкус поленты в 3 года.

Теплый салат из тыквы с полентой

Ингредиенты:

- тыква — 1 кг;
- сырые очищенные тыквенные семечки — 1/2 стакана;
- кукурузная мука грубого помола (полента) — 1½ стакана;
- луковица — 1 шт.;
- руккола — 250 г;
- коричневый сахар — 1 ст. ложка;
- молотый кумин — 1/2 ч. ложки;
- молотая гвоздика — щепотка;
- молотая сладкая паприка — щепотка;
- молотый кайенский перец — щепотка;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- белый винный уксус — 2 ч. ложки;

- маргарин — 2½ ст. ложки;
- оливковое масло — 6 ст. ложек;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Всыпать поленту в кастрюлю, влить 7½ стакана воды, добавить 2 ч. ложки соли и, постоянно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить, часто перемешивая, примерно 50 минут. Снять с огня, добавить 1½ ст. ложки маргарина.

Вылить поленту в центр большого листа пергамент, ложкой разровнять поверхность так, чтобы получился слой толщиной примерно 1 см. Накрыть пищевой пленкой, сделать в ней ножом несколько проколов. Оставить на 2 часа.

Тыкву очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать мякоть вертикальными ломтиками толщиной 1 см. Выложить их в один слой на противень, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Готовую тыкву накрыть фольгой и отставить.

Семечки промыть. Отмерить 1/2 стакана и очистить их. Растопить оставшийся маргарин в небольшом сотейнике, добавить сахар, кумин, гвоздику, паприку, кайенский перец и щепотку соли. Готовить, пока сахар не начнет карамелизоваться. Всыпать тыквенные семечки и готовить, помешивая, 5 минут. Выложить на блюдо и дать остыть. Затем поломать руками на небольшие кусочки.

Приготовить заправку. Лук очистить и очень мелко нарезать. Взбить лимонный сок, уксус и лук. Дать настояться 5 минут. Добавить 3 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Застывшую поленту нарезать треугольниками со стороной 7 см. Обжарить их порциями до золотистого цвета.

Рукколу вымыть, обсушить и смешать с приготовленной заправкой. Разложить по порционным тарелкам поленту и тыкву, сверху положить рукколу. Посыпать семечками.

Полента с зеленью

Ингредиенты:

- кукурузная мука — 250 г;
- шпинат — 250 г;
- морковь — 2 шт.;
- сельдерей;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- петрушка, базилик;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- перец, соль — по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат промываем под проточной водой, а затем измельчаем. Сельдерей и морковь нарезаем мелкими кубиками. На сковороде с оливковым маслом обжариваем репчатый лук, затем добавляем чеснок, зелень, приправу и овощи. В кастрюлю наливаем воды, доводим до кипения и засыпаем кукурузную муку, тщательно перемешиваем, перчим и солим. Варим в течение 20 минут. Готовую поленту нарезаем кусочками и выкладываем на блюдо. Сверху кладем обжарку из зелени и овощей.

Чесночные гренки из поленты

Ингредиенты:

- желтая кукурузная крупа мелкого помола — 100 г;
- овощной бульон или вода — 500 мл;
- чеснок — 2 зубчика;
- оливковое масло;
- смесь сушеных итальянских трав — 1 ч. ложка;
- соль, черный перец — по вкусу.

Раздавите, очистите и порубите чеснок. Растолките его в ступке вместе с сушеными травами и большой щепоткой соли и перца.

Влейте бульон или воду в большую кастрюлю с толстым дном и доведите до кипения. Постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпьте кукурузную крупу. Добавьте смесь из ступки и варите, все время помешивая, пока не получится довольно густая однородная каша, отстающая от стенок кастрюли.

Выложите поленту на застеленный пленкой или пергаментом противень, разровняйте и остудите. Затем нарежьте треугольниками, полейте маслом и обжарьте на сковороде или в духовке до золотистого цвета. Подавайте с зеленым салатом.

ХЛЕБ, ЛЕПЕШКИ

Хлеб кукурузный в хлебопечке

Количество порций: 10.

Время подготовки: около 10 минут.

Время готовки: примерно 2 часа.

Сладковатый хлеб с ярко выраженным кукурузным вкусом. Этот хлеб чем-то напоминает кекс. В рецепте не используются дрожжи, так что хлеб поднимается не очень сильно и по консистенции он получается рыхлый, а не воздушный. Но вкус у него очень необычный и приятный.

Если у вас нет кукурузной муки, то ее можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно измельчить в кофемолке кукурузную крупу. Если в вашей хлебопечке можно выбирать цвет корочки, то нужно выбирать слабо- или среднезапеченную корочку, так как при темной корочке хлеб может слегка подгореть. При желании в хлеб можно добавить 2 ч. ложки зерен кукурузы.

Ингредиенты:

- молоко — 1 чашка (240 мл);
- яйца — 4 шт.;
- масло растительное/сливочное — 1/3 чашки;
- соль — 1 ч. ложка;
- мука пшеничная — 2²/₃ чашки;
- кукурузная мука — 1 чашка;
- сахар — 1/4 чашки;
- разрыхлитель — 5 ч. ложек.

Способ приготовления

Шаг 1

В контейнер хлебопечки выливаем молоко, затем кладем яйца.

Шаг 2

В контейнер кладем масло и соль.

Шаг 3

Добавляем пшеничную муку, а уже потом — кукурузную.

Шаг 4

В последнюю очередь добавляем сахар и разрыхлитель.

Шаг 5

Устанавливаем программу «Быстрое приготовление». При желании можно добавить 2 ч. ложки зерен кукурузы после звукового сигнала.

Шаг 6

Готовый хлеб вынуть из хлебопечки и дать постоять 20–30 минут.

Хлеб из сладкой кукурузы

Ингредиенты:

- булка — 1 шт.;
- грубая кукурузная мука — 1 стакан;
- пшеничная мука — 1 стакан;
- сухие дрожжи — 1 ч. ложка;
- сахар — 1 ч. ложка;
- соль — 1/2 ч. ложки;
- кукуруза (консервированная) — 200 г;
- молоко — 1/2 стакана;
- сливочное масло — 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Смешайте в миске кукурузную и пшеничную муку, дрожжи, сахар и соль. В центре сделайте углубление. Сок от консервированной кукурузы слейте в маленькую кастрюлю, добавьте молоко и нагрейте на медленном огне. Вылейте в миску и замесите тесто вместе со сливочным маслом. Тесто выложите на присыпанную

мукой доску и месите 6–8 минут, постепенно добавляя сладкую кукурузу.

Переложите тесто в смазанную маслом миску, накройте и поставьте в теплое место, чтобы оно поднялось.

Разогрейте духовку до температуры 220 °С. Положите тесто в форму для хлеба, смазанную маслом, накройте и оставьте на 30 минут, чтобы тесто поднялось.

Выпекайте 25 минут до подрумянивания. Дайте остыть.

Примечание. Убежденные вегетарианцы могут заменить сливочное масло растительным маслом или соевым молоком.

Утренние кукурузные лепешки с кленовым сиропом

Ингредиенты:

Для лепешек:

- яйца — 4 шт.;
- пахта — 1½ стакана;
- масло сливочное топленое — 3 ст. ложки;
- кукуруза сладкая (консервированная) — 1 стакан;
- мука пшеничная — 1 стакан;
- сахар — 2 ст. ложки;
- соль — 1 ч. ложка;
- порошок пекарский — 1 ч. ложка;
- мука кукурузная — 1 стакан.

Для кленового масла:

- масло сливочное — 200 г;
- сироп кленовый темный — 1/2 стакана.

Для сервировки:

- бекон копченый — 8 ломтиков;

- яблоко — 2 шт.;
- соль и корица — по вкусу;
- масло сливочное — 1/4 стакана;
- сироп кленовый темный — 1/2 стакана.

Для украшения:

- мята, кондитерский сахар и черника.

Способ приготовления

Для получения теста смешать яйца, пахту и распущенное масло. Ввести кукурузу. В отдельной посуде смешать пшеничную и кукурузную муку, сахар, соль и пекарский порошок. Соединить сухие компоненты и жидкую основу теста. Дать тесту постоять 20 минут в прохладном месте.

Для получения кленового масла при помощи блендера смешать размягченное масло и полстакана кленового сиропа.

Обжарить ломтики бекона, обсушить салфеткой и отложить. В жире из-под бекона обжарить кусочки яблока, посыпанные корицей и солью, и также отложить. Сковороду протереть и хорошо смазать маслом. Обжаривать каждую лепешку по 2 минуты с каждой стороны.

Теплые лепешки, бекон и яблоки сервировать на тарелке следующим образом: лепешка, сверху два ломтика бекона, потом следующая лепешка, два ломтика яблока и сверху накрыть лепешкой. Намазать кленовым маслом, побрызгать горячим кленовым сиропом, украсить ягодами, мятой и сахаром.

ВАРЕНАЯ КУКУРУЗА

Вареную кукурузу, как и горох, раньше никто не покупал, да и продавали ее в редких местах. Теперь кукурузу все мы покупаем на рынке у сельских жителей, и не всегда после варки она получается сочная и сладкая. Отчего же это зависит? Кукуруза, как и все овощи и злаковые, разделяется по сортам. Самый вкусный сорт кукурузы — это сахарный, или его еще называют «Бондюэль». Початки у него средней величины, а зернышки мелкие. Кормовые сорта, которые сажают для откорма животных, крупнее и менее вкусные.

Также при выборе початков нужно обратить особое внимание на уровень зрелости. Определить его легко: при раскусывании или сильном надавливании на кукурузное зернышко у молодого овоща должен выделиться сок. Если сок имеется, значит, початки молочной спелости. Другой отличительной особенностью, отличающей старую кукурузу от молодой, служит цвет: у первой он темно-желтый, у второй — бледный, ближе к белому.

Ингредиенты для вареной кукурузы:

- вода;
- соль;
- кукурузные початки;
- сливочное масло (по желанию).

Как варить кукурузу в початках

Варить кукурузу можно несколькими известными способами: в микроволновке, пароварке, мультиварке. Мы рассмотрим варку на плите.

- Початки очищаем от листьев. Промываем нижние листочки и укладываем несколько штук на дно кастрюли.
- Затем целиком складываем початки, очень большие разламываем на две части.
- Наливаем воду с таким расчетом, чтобы она покрыла початки полностью.
- Накрываем кастрюлю крышкой, доводим до кипения.
- После закипания огонь уменьшаем. Варим на медленном огне до готовности.
- Сколько варить кукурузу по времени, зависит от степени зрелости. Это может быть от получаса до 2 часов. Чтобы узнать точно, достаем один початок, вынимаем из него ножом зернышко и пробуем на вкус.
- Сливаем воду, перекладываем початки на большую тарелку, присыпаем сверху солью, при желании смазываем маслом и подаем в горячем виде к столу как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Несколько полезных советов:

- Вареную кукурузу обычно едят со сливочным маслом, но некоторым больше нравится с оливковым. Не так калорийно, но все равно вкусно.
- Варить кукурузу можно и без листьев, но они придают кукурузе аромат.
- Очень вкусна запеченная кукуруза. Можно запекать в обычной фольге в духовке при 180 °С (примерное время — 30–40 минут). Затем смазать сливочным маслом.

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ВТОРЫЕ БЛЮДА

Кукурузно-ананасовый салат

Салат с кукурузой не только вкусен, но и полезен. Так как кукуруза вкусовыми качествами хорошо сочетается с ананасом, салат из этих ингредиентов получается очень нежным и вкусным.

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка;
- 1 банка консервированной кукурузы;
- 1 банка консервированных ананасов;
- соль и майонез (или сметана).

Можно добавить немного карри и петрушки, это придаст необычайный и запоминающийся вкус.

Початки кукурузы поджаренные

Початки кукурузы (лучше сахарной) в стадии молочной спелости очистить от листьев, разрезать вдоль пополам и поджарить на решетке в горячей духовке.

Подать горячими, смазав половинки маслом.

Кукурузная икра

Очистить от семян и крупно нарезать 2 сладких перца. В миске смешать перец, 200 г кукурузных зерен, 100 г очищенных грецких орехов. Измельчить смесь в блендере.

В салатник выложить приготовленную икру, добавить масло, соль, красный перец, 100 г томатной пасты, перемешать.

При подаче к столу украсить половинками орехов и полосками из перца. Подавать с лепешками.

Кукуруза, жаренная с луком

Ингредиенты:

- консервированная кукуруза — 650–700 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- зеленый лук — по вкусу.

Способ приготовления

Консервированную кукурузу обжарить в растительном масле с добавлением пассерованного лука.

Подавать в холодном виде, посыпав зеленым луком.

Жареная сладкая кукуруза

Ингредиенты:

- сладкая кукуруза — 350 г;
- масло — 2 ст. ложки;
- лук репчатый (маленький) — 1 шт.;
- сладкий красный и зеленый перец (небольшой, без семян) — по 1/2 шт.;
- кориандр — 2 ст. ложки;
- зеленый чили (без семян) — 1 шт.;
- грибы — 125 г;
- соль, перец — по вкусу;
- кориандр — 8 стебельков.

Способ приготовления

Нагрейте масло в сковороде с толстым дном. Добавьте мелко нарезанный лук, сладкий перец и чили. Жарьте, помешивая, в течение 5 минут до мягкости. Добавьте сладкую кукурузу, грибы и молотый перец и кориандр. Продолжайте жарить еще 5 минут, иногда помешивая.

Переложите в подогретую сервировочную посуду и украсьте нарезанным свежим кориандром.

Салат со спиральями

Ингредиенты:

- макароны (спиральи) — 150 г;
- кукуруза (консервированная) — 150 г;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- сметана — 150 мл;
- чеснок — 1 зубчик;
- соль;
- перец — по вкусу;
- зеленый лук — 1 пучок;
- петрушка — немного;
- фасоль (консервированная) — 250 г.

Способ приготовления

Отварить макароны, промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Зелень нарезать. С кукурузы и фасоли дать стечь воде. Чеснок мелко нарезать. Перемешать макароны с кукурузой и фасолью, добавить зелень.

Все заправить сметаной и лимонным соком.

Салат «Нежность» с крабовыми палочками

Ингредиенты:

- кукуруза — 1 банка;
- крабовые палочки — 200 г;
- рис — 1 стакан;
- яйца — 3 шт.
- лук репчатый — 1 шт.;
- соль;
- перец черный молотый — по вкусу;
- майонез.

Способ приготовления

Рис, яйца отварить. Слить с кукурузы сок, добавить мелко нарезанные крабовые палочки, яйца и лук. Все перемешать.

Добавить отварной рис, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат готов.

Достоинством этого салата является легкость его приготовления и необычайно нежный, легкий вкус.

Яйца фаршированные

Ингредиенты:

- яйца — 5 шт.;
- кукуруза консервированная — 1/4 банки;
- крабовые палочки — 4 шт.;
- майонез;
- соль — по вкусу;
- зелень.

Способ приготовления

Яйца разрезать вдоль и осторожно вынуть желток, размять его вилкой в миске. Мелко нарезать крабовые палочки, смешать с желтками, туда же положить кукурузу, все перемешать, добавить майонез и снова перемешать. По вкусу добавить соль (если кто любит острое, можно и чесночку давленого) и опять перемешать. Масса должна быть почти однородной.

Выложить массу в половинки яиц и вставить в нее маленькие веточки зелени.

Мексиканское рагу

Ингредиенты:

- консервированная кукуруза — 150 г;
- тыква — 1 шт. (около 5 кг);
- лук репчатый — 200 г;
- красные стручки перца чили — 2 шт.;
- мясной фарш — 200 г;
- петрушка — 1 пучок;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- овощной бульон — 600 мл;
- мука — 1 ст. ложка;
- зеленый горошек — 150 г;
- чеснок — 1 зубчик;
- приправа карри — 1/2 ч. ложки;
- соль.

Способ приготовления

Срежьте верхнюю часть тыквы. Ложкой выньте мякоть, оставив слой толщиной 1 см. Мякоть очистите

от семян и нарежьте кубиками (около 400 г). Стручки перца чили и лук мелко нарежьте. Чеснок очистите и выдавите ручным прессом. Мясной фарш обжарьте и приправьте солью и карри. Петрушку мелко нарежьте.

Мякоть тыквы и лук обжарьте в растительном масле 3–4 минуты. Добавьте перец чили, чеснок, томатную пасту, залейте бульоном и варите 8 минут. Всыпьте муку. Добавьте кукурузу, горошек, мясной фарш и петрушку. Посолите и дайте постоять 5 минут.

Это блюдо хорошо для праздничного стола. Перед приходом гостей переложите его из кастрюли в тыкву и поставьте в духовку (при температуре 200 °С) на 30 минут.

Закуска в тортилье

Ингредиенты:

- растительное масло для жарки — 1 ст. ложка;
- кукуруза консервированная — 100 г;
- соль гималайская — 3 щепотки;
- тортилья — 1 шт.;
- петрушка сушеная — 1/2 ч. ложки;
- укроп сушеный — 1/2 ч. ложки;
- лук сушеный — 1 шт.;
- яйца — 3 шт.;
- сыр — 70 г;
- лук красный — 1/2 шт.;
- рис вареный — 1 стакан.

Суфле из кукурузы

Ингредиенты:

- сливочное масло — 4 ст. ложки;
- лук репчатый (мелко нарезанный) — 1/2 шт.;
- кукуруза (сладкая) — 250 г;
- яйца (белки, желтки) — 3 шт.;
- зеленый чили (без семян) — 2 шт.;

Способ приготовления

Разогрейте духовку до температуры 190 °С. Смажьте салом форму для суфле размером 20×20 см и слегка присыпьте мукой.

В кастрюле среднего размера растопите масло. Добавьте лук и готовьте в течение 4 минут, чтобы лук стал мягким, но не коричневым. Переложите в миксер или кухонный комбайн. Добавьте сладкую кукурузу и яичные желтки. Смешивайте, пока смесь не станет мягкой. Перелейте в широкую посуду, добавьте чили и соль.

В отдельной посуде взбейте яичные белки. Осторожно влейте белки в кукурузную смесь, постоянно помешивая.

Выложите смесь в форму для суфле. Выпекайте в течение 10 минут. Затем убавьте температуру до 180 °С и выпекайте еще 20–30 минут, пока суфле не приобретет золотистый цвет и немного не опустится в центре. Сразу подавайте на стол.

Кукуруза, жаренная на решетке

Ингредиенты:

- кукуруза (молочной зрелости, початки) — 4 шт.
- сливочное масло — 2 ст. л.

Способ приготовления

Отобрать початки кукурузы молочной зрелости (спелости), промыть и обсушить. Положить на решетку в жарочном или духовом шкафу. Следить, чтобы кукуруза обжаривалась равномерно, до подрумянивания.

Подать к столу в горячем виде с растопленным сливочным маслом (по желанию).

Кукуруза под вустерским соусом

Ингредиенты:

- кукуруза (початки) — 4 шт.;
- сливочное масло — 1/3 стакана;
- кетчуп — 3 ст. ложки;
- ворчестерширский (вустерский) соус — 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Очистите початки от листьев и волокон. Разрежьте каждый початок на 3 части. Положите кукурузу в большую кастрюлю с кипящей водой и варите, пока она не станет мягкой. Пока кукуруза варится, положите масло в миску и разомните. Добавьте кетчуп и ворчестерширский соус. Хорошо перемешайте.

Слейте воду, выньте кукурузу и намажьте каждый кусочек масляной смесью. Соедините два кусочка

кукурузы, плотно оберните их фольгой и поместите под горячий гриль на 5 минут.

Аккуратно выньте кукурузу из фольги, положите на тарелку и полейте соусом.

Салат с кукурузой и кускусом

Ингредиенты:

- кускус — 100 г;
- кукуруза консервированная — 50 г;
- ветчина — 100 г;
- огурцы маринованные — 50 г;
- брынза — 100 г;
- майонез — 2 ст. ложки.

Салат из кукурузы с авокадо

Ингредиенты:

- авокадо, отваренная (либо консервированная) кукуруза, перец болгарский, огурец, помидор — в равных количествах;
- листья салата, масло.

Способ приготовления

Авокадо почистить, у кукурузы отделить зерна. Овощи нарезать.

Все перемешать и выложить на зеленые листья салата. Полить оливковым маслом и украсить любой зеленью.

Кукуруза с маслом, кинзой и соком лайма

Ингредиенты:

- кукуруза — 3 початка;
- лаймовый сок — 1 ст. ложка;
- лаймовая цедра — 1 ч. ложка;
- кинза свежая — 1 пучок;
- сливочное масло — 50 г;
- соль — 1 щепотка;
- перец черный молотый — по вкусу.

Салат свежий с винегретной лаймовой заправкой

Ингредиенты:

- кукуруза — 1 початок;
- рисовый уксус — 2 ст. ложки;
- огурцы свежие — 1 шт.;
- помидоры — 1 шт.;
- сахар — 1 ст. ложка;
- лаймовый сок — 2 ст. ложки;
- лук красный — 1/4 шт.;
- чеснок молодой — 1 зубчик;
- соль — 1 щепотка;
- базилик свежий — 1/2 стакана;
- шпинат молодой — 3 горсти;
- перец черный молотый — 1 щепотка;
- киви — 2 шт.;
- оливковое масло — 3 ст. ложки.

Чили с кукурузой и перловой крупой быстрого приготовления

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная — 400 г;
- томатная паста — 1 стакан;
- мясной бульон — 4 стакана;
- перловая крупа — 1 стакан;
- перец чили сухой — 1 ст. ложка;
- тмин молотый — 1 ч. ложка;
- фасоль консервированная — 400 г;
- говядина — 500 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- сыр — 1/2 стакана;
- шнитт-лук — 1 пучок;
- сметана — по вкусу;
- помидоры, консервированные в собственном соку, — 400 г.

Котлеты кукурузные

Ингредиенты:

- крупа кукурузная — 60 г;
- лук репчатый — 20 г;
- морковь — 19 г;
- масло тыквенное или ореховое — 10 мл;
- хлеб ржаной — 10 г;
- мука из семян тыквы или ореховая — 5 г;
- пряности: перец черный, душистый, кориандр молотый — по вкусу;
- вода — 120 мл

Способ приготовления

Крупку кукурузную перебрать, замочить на 8–10 часов в холодной воде из расчета 1:2. Разбухшую крупку пропустить через мясорубку. Морковь и лук почистить, нашинковать и поджарить на масле, пропустить через мясорубку, добавить замоченный ржаной хлеб, соль, муку из семян тыквы или ореховую, пряности по вкусу, тщательно перемешать.

Масса получается жидкой, ее наливают ложкой на сковороду с кипящим маслом. Обжарить с двух сторон.

К столу подавать с овощным гарниром, украсить блюдо зеленью.

Рыбный салат в лимоне

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная — 2 ст. ложки;
- тунец консервированный — 100 г;
- соль — по вкусу;
- лимоны — 2 шт.;
- перец — по вкусу;
- салат листовой — 4 листа;
- лимонный сок — 0,5 ч. ложки;
- рис вареный — 4 ст. ложки,
- яйца куриные — 2 шт.,
- маслины без косточек — 6 шт.,
- лук репчатый — 1/4 головки.

Весенние овощи «Хрустящие»

Ингредиенты:

- мини-кукуруза — 4 початка;
- лимоны — 1/2 шт.;
- хлеб белый сухой — 3 куска;
- мини-цукини — 3 шт.;
- спаржа — 7 стеблей;
- оливковое масло Extra Virgin — 2 ст. ложки;
- подсушенный фундук — 1 горсть;
- грецкие орехи — 1 горсть;
- горчица — 1 ч. ложка;
- перец чили красный — 0,5 шт.;
- молодая стручковая фасоль — 1 горсть;
- паста хариса — 2 г;
- перец черный свежемолотый — 1 щепотка;
- чеснок — 1 зубчик;
- стручки молодого гороха — 1 горсть;
- молодая маленькая морковь — 1 пучок;
- оливковое масло Extra Virgin — 1 ст. ложка;
- соль морская — 1 щепотка;
- оливковое масло Extra Virgin — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ч. ложка;
- перец свежемолотый — 1 щепотка;
- соль морская — 1 щепотка.

Кукуруза с соусом барбекю

Ингредиенты:

- кукуруза — 4 початка;

- соус барбекю — 4 ст. ложки;
- сливочное масло — 60 г;
- соль — 1 щепотка;
- перец черный молотый — 1 щепотка;
- зелень рубленая — 1 ст. ложка.

Салат с курицей и кукурузой

Количество порций: 3–4.

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная — 3 ст. ложки;
- капуста пекинская — 1/2 шт. (половина среднего кочана);
- морковь — 1/2 шт.;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- соль — по вкусу;
- йогурт несладкий — по вкусу (или сливки, или кефир, или сметана);
- зелень — по вкусу;
- курица отварная — 100 г.

Способ приготовления

Для начала сделаем заправку. Зелень измельчим и добавим в йогурт вместе с лимонным соком и специями по вкусу.

Капусту мелко шинкуем или рвем руками на кусочки — так полезнее. Морковь трем на терке. Отварную курицу режем мелкими кусочками. Смешиваем все вместе и посыпаем кукурузой.

Смешаем все ингредиенты вместе с соусом, салат можно подавать.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

Как производят кукурузные хлопья в промышленных масштабах? Какую обработку они проходят, с какими добавками? *В производстве кукурузных хлопьев выделяются следующие стадии:*

- подготовка сырья к производству: хранение, очистка от примесей, калибровка;
- мойка;
- увлажнение и отлежка кукурузной крупы;
- приготовление сахарно-солевого сиропа;
- тепловая обработка (варка) крупы;
- разрыхление и охлаждение вареной крупы;
- сушка вареной крупы;
- темперирование;
- пропаривание и плющение крупы в хлопья;
- обжарка хлопьев;
- нанесение добавок;
- инспектирование, сортирование и охлаждение;
- фасование в пакеты; упаковывание в транспортную тару, складирование и хранение готовой продукции.

Часто возникают вопросы: с какого возраста детям можно кукурузные хлопья? с какого возраста детям можно давать кушать кукурузные хлопья с молоком?

Можно начинать давать уже после 1,5 года, причем без молока, совсем понемногу, а после 2 лет уже молоко можно добавлять в хлопья. Причем если хлопья нормальные и в составе кукурузная крупа, сахар, соль, это лучше многих сортов печенья, в состав которых входят маргарины и непонятные жиры.

Многое зависит от производителя. Если хлопья натуральные, то есть сделанные из настоящей кукурузы с добавлением воды, соли и сахара, тогда они действительно являются полезным продуктом, их можно давать детям, которые уже умеют хрустеть корочками хлеба, то есть умеют жевать. А если недобросовестные производители в такие хлопья добавляют красители, ароматизаторы и прочие эмульгаторы, а сам продукт делают из кукурузной кашицы, что позволяет им экономить на производственном процессе, то ребенку следует ограничить употребление такой не совсем полезной пищи.

СУПЫ

Суп-пюре кукурузный

Ингредиенты:

- картофель — 30 г;
- лук репчатый — 24 г;
- морковь — 25 г;
- мука кукурузная — 50 г;
- масло расторопши — 15 мл;
- мука расторопши — 5 г;
- зелень: петрушка, укроп — 5 г;
- пряности: перец черный, душистый, лавровый лист, семена укропа и петрушки — по вкусу;
- вода — 200 мл;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду положить муку расторопши, соль, пряности: перец черный, душистый, лавровый лист,

семена укропа и петрушки; морковь, нашинкованную соломкой. Добавить картофель, нарезанный маленькими брусочками, и варить до готовности.

Кукурузную муку жарить на сковороде с маслом расторопши 3–4 минуты, часто помешивая. Развести ее охлажденным овощным отваром и медленно влить в суп, постоянно помешивая его, чтобы избежать образования комочков.

Лук репчатый мелко нашинковать и пассеровать на масле расторопши до золотистого цвета, добавить зелень петрушки и укропа, прожарить пассеровку еще 3–4 минуты и заправить ею суп. Сваренные овощи протереть через сито в бульон, в котором они варились. Протертую массу супа довести до кипения и подать к столу.

Сырно-кукурузный суп

Это очень сытный суп с тонким, нежным вкусом, прекрасное сочетание простоты приготовления и получаемого результата.

Главное в приготовлении этого супа — чтобы кукуруза была молодая, качественная, мягкая. Тогда и суп будет нежный. А вообще, рецепт блюда нестрогий, поэтому смело экспериментируйте и создавайте новые вкусовые сочетания.

Количество порций: 3–4.

Ингредиенты:

- плавленый сыр — 200 г;
- укроп сушеный — 2 ч. ложки;

- крахмал кукурузный — 7 г;
- кукуруза консервированная — 560 г;
- петрушка сушеная — 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Первым делом ставим на огонь 1 л воды. Пока вода закипает, плавленые сырки нарезаем на небольшие кусочки. Когда вода закипит, кладем в нее сырки. Размешиваем, пока сырки не растворятся.

Тем временем половину кукурузы измельчаем в пюре при помощи блендера.

Когда сыр полностью растворится в воде, добавляем в кастрюлю кукурузное пюре и целую кукурузу. Варим 10 минут, после чего добавляем в кастрюлю зелень.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Кукурузные шарики

Ингредиенты:

- сливочное масло — 180–200 г;
- ириски «Кис-кис» — 500–600 г;
- кукурузные палочки — 150 г (2 пачки).

Способ приготовления

Ириски очистить. Масло вместе с ирисками растопить на медленном огне, непрерывно помешивая. Можно готовить на водяной бане, но это долго.

Смесью залить кукурузные палочки, перемешать.

Выложить массу на пищевую пленку, сформировать шарики. Остудить их в холодильнике не менее 1 часа.

Вишневый пирог с кукурузными хлопьями

Рецепт несложный, готовится быстро.

Ингредиенты:

- хлопья кукурузные — 100 г;
- сливки 20% — 200 мл;
- мука пшеничная — 300 г;
- разрыхлитель — 10 г;
- сахар — 300 г;
- яйца — 3 шт.;
- соль — щепотка;
- компот вишневый — 1 банка;
- масло сливочное — 150 г;
- молоко — 50 мл.

Способ приготовления

Делаем тесто. Сначала в пену взбиваем сливки. Добавим половину всего количества сахара, соль, все яйца, перемешаем все вместе. Добавляем муку вместе с разрыхлителем, перемешиваем. Тесто готово, определяем его в форму для пирога.

Поверх теста выкладываем консервированные вишни без косточек, сироп не пригодится: его предварительно сливаем.

Помещаем форму в разогретую духовку. Готовим при температуре 170 °С примерно 15 минут.

Тем временем ставим на огонь кастрюлю с молоком, кладем туда же масло, остальное количество сахара, пусть закипит, отставляем остывать, добавляем кукурузные хлопья.

Достаем из духовки пирог, выливаем массу из молока, масла и хлопьев, немного прижимаем к тесту. Вновь ставим в духовку, готовим еще примерно 15 минут.

Можно доставать из духовки готовый пирог, дать немного остыть и угощаться.

Рулет из кукурузных палочек

Ингредиенты:

- ириски — 600 г;
- кукурузные палочки (не очень мягкие) — 1½ пачки;
- сливочное масло — 150 г;
- молоко — 3 ст. ложки.

Способ приготовления

В глубокой посуде растопить сливочное масло. Добавить молоко и ириски. На маленьком огне, помешивая, довести все до однородной массы (ириски должны полностью растаять).

В полученную горячую массу высыпать палочки и осторожно тщательно все вымесить. Дать немного остыть.

Все выложить на бумагу для выпечки (можно взять полиэтиленовый пакет), придать форму и положить в холодильник минимум на час.

Чак-чак из кукурузных палочек

Ингредиенты:

- кукурузные палочки — 3 упаковки;
- сгущенное молоко — 4 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- кокосовая стружка — по вкусу.

Способ приготовления

На медленном огне топим масло, добавляем сгущенку, постоянно помешиваем. Можно делать это в турке. Масса должна хорошо нагреться и стать однородной.

В большую емкость высыпает все три упаковки кукурузных палочек и кокосовую стружку. Сверху тонкой струйкой выливаем крем, распределяя его по всей поверхности. Затем все нужно быстро перемешать. Если замешкаться, кукурузные палочки могут быстро размокнуть и превратиться в «кашу». По этой же причине увеличивать количество крема тоже не рекомендуется.

Чак-чак укладываем на блюдо горкой.

Десерт из кукурузных палочек и ирисок

Десерт из далекого советского детства, когда кукурузные палочки в магазинах можно было купить, а ириски были по талонам.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 5.

Ингредиенты:

- кукурузные палочки — 100 г;
- ириски — 200 г;
- сливочное масло — 100 г;
- шоколад горький — 50 г.

Способ приготовления

Снимаем с ирисок фантики.

Ставим металлическую посуду на самый маленький огонь, помещаем туда ириски, сливочное масло и шоколад.

Хорошо размешиваем ложкой до однородности.

Даем немного остыть, но не остужаем совсем, достаточно 3–5 минут. Высыпаем кукурузные палочки.

Хорошо перемешиваем массу ложкой.

Формируем небольшие шарики, но можно сделать и горкой, как тортик.

Ставим кулинарное изделие в холодильник для застывания, перед подачей можно посыпать сахарной пудрой, но десерт и так достаточно сладкий.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло — это жирное растительное масло, получаемое из семян кукурузы. Оно характеризуется приятным вкусом и запахом (запах легкий), желтым цветом, иногда с коричневатым оттенком.

В составе масла 10–14% насыщенных и до 86% ненасыщенных жирных кислот.

Кукурузное масло получают прессовым и экстракционным способами из кукурузных зародышей, на долю которых приходится около 10% массы кукурузного зерна. Для ухода за кожей рекомендуется применять масло, произведенное с использованием метода горячей обработки. Это масло бледно-желтого цвета, содержит белки, витамины, в частности витамин Е, различные минералы.

Существуют следующие виды кукурузного масла: нерафинированное, рафинированное недезодорированное, рафинированное дезодорированное марки Д (для производства продуктов детского и диетического питания), рафинированное дезодорированное марки П (для поставки в торговую сеть и на предприятия общественного питания).

Хранить масло можно до 1 года в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике.

ПИЩЕВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Масло используют для приготовления теста, хлебобулочных изделий, соусов, в изготовлении детского питания.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

В медицине кукурузное масло используют как антисклеротическое средство.

КОСМЕТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Кукурузное масло способствует восстановлению кожи, полезно для любого ее типа как успокаивающее средство. Также оно применяется для обработки увядающей и чрезмерно чувствительной кожи, поскольку имеет высокую питательную ценность.

В чистом виде использовать кукурузное масло не рекомендуется. Оптимальная концентрация масла в косметических средствах 10–20%. Его целесообразно включать и в состав средств, предназначенных для ухода за волосами.

Чтобы восстановить здоровый цвет кожи и укрепить волосы, рекомендуется принимать кукурузное масло внутрь по 1 ст. ложке 1–3 раза в день.

Маска для обезвоженной кожи

Нанести на лицо кукурузное масло, спустя 10 минут поместить на лицо махровое полотенце, предварительно

смоченное горячей водой. Держать полотенце до остывания. В заключение протереть лицо теплой водой.

Средство для восстановления структуры и блеска волос

Кукурузное масло немного подогреть и интенсивными движениями втереть в кожу головы. Надеть купальную шапочку, сверху повязать платок. Смыть масло через 30 минут.

ТИПЫ КОНСТИТУЦИИ

Ведическая медицина, или Аюрведа, говорит о двух противоположных подходах к здоровью и лечению человека. Первый способ состоит в полном устранении причины заболевания, то есть *доши*. Второй путь не так тернист, но и не так эффективен: суть его сводится к устранению и смягчению симптомов болезней. Возраст Аюрведы позволил ей накопить массу знаний о свойствах природных компонентов, поэтому ведическая медицина готовит препараты преимущественно из трав.

Что такое доши? Аюрведа рассматривает людей с точки зрения влияния на организм пяти элементов: земли, воды, воздуха, огня и эфира. Эти элементы и легли в принцип трех дош.

Вата (воздух и эфир) — это принцип, контролирующий движение.

Питта (вода и огонь) контролирует пищеварение и обмен веществ.

Капха (земля и вода) отвечает за баланс жидкостей и физическую структуру.

Для поддержания жизни и здоровья все клетки организма должны включать все три аспекта. К неполадкам в организме ведет именно разбалансированность дош.

Потеря баланса и есть причина недомоганий и заболеваний.

Исходя из того, в зависимости от того, какая доша преобладает, выделяют *типы конституции*. Причем они влияют не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние, а также на качества характера. Встречаются люди с одинарной, двойной или тройной конституцией (на основе преобладания дош). Также внутри человека влияние дош изменяется под влиянием образа жизни, времени суток, времени года, окружающей среды. Регулировать баланс энергий помогает и правильное питание.

Вата — это принцип движения, его влияние подобно ветру. Природа ваты сухая, холодная, легкая, грубая.

Характеристики типа Вата: худощавое телосложение, нерегулярный аппетит, частый голод, быстрые реакции, высокая возбудимость, переменчивость настроения, склонность к беспокойству, быстрая утомляемость, всплески физической и умственной энергии, быстрые движения, изменчивость, непредсказуемость.

Пища, которая уравнивает Вату, должна быть теплой, маслянистой, тяжелой. Отдавайте предпочтение соленому, сладкому и кислому. Можно употреблять большие порции еды. Не стоит увлекаться большим количеством свежих фруктов и овощей, предпочтительны вареные и тушеные.

Успокаивают Вату: молоко и молочные продукты, сладости (в умеренном количестве), различные масла, рис и пшеница, орехи, сладкие сытные фрукты (бананы, апельсины, вишни, виноград, дыни, персики, манго).

Из овощей полезны спаржа, морковь, свекла, сладкий картофель. Их следует употреблять тушеными, а не сырыми.

Специи, успокаивающие Вату: тмин, черный перец в небольших количествах, корица, имбирь, гвоздика, соль, горчичное семя, кардамон.

Повышают Вату: кукуруза, рожь, просо, овес, ячмень, гречка, груши, яблоки, клюква, гранаты, белокочанная и брюссельская капуста, бобовые (кроме тофу).

Питта управляет обменом веществ, а также пищеварением, связана с производством ферментов и гормонов. Питта — это огонь, она резкая, горячая, кислая.

Характеристики типа Питта: среднее телосложение, сильная жажда, хороший аппетит и пищеварение, склонность к нарушению режима питания, умеренная выносливость и сила, склонность к гневу и раздражению, плохая переносимость жары и солнца, хорошая предприимчивость, острый ум. Люди этого типа имеют четкую и язвительную речь, кожу и волосы с рыжеватым оттенком, уверенную походку. Им свойственны смелость, прямота, целеустремленность, склонность к ревности, они любят вызов.

Пища, которая уравнивает Питту, прохладная (только не холодная), умеренно кислая и умеренно острая, не слишком сухая и не слишком маслянистая, прохладная, горькая, вяжущая, сладкая.

Успокаивают Питту: цельное молоко, топленое и сливочное масло, сладости (кроме патоки и мёда), оливковое, кокосовое, подсолнечное масла, рис, овес, ячмень, сладкие фрукты (манго, виноград, авокадо,

вишни, кокосы, сладкие апельсины, сливы, ананасы). Полезны следующие овощи: тыква, картофель, огурцы, брокколи, цветная капуста, кабачки, листовые овощи.

Полезные специи: кориандр, кардамон, корица, фенхель.

Повышают Питту: горячая еда, все бобовые (исключение: тофу и суп из мелкого горошка), кефир, кислое молоко и кислые сыры, сметана, помидоры и томатные соусы, мёд, все кислые фрукты, кукурузное, миндальное, сезамовое масла, гречка, бурый рис, рожь, кукуруза, тмин, имбирь, черный перец, соль, семена горчицы, красный перец и перец чили, лук, чеснок, шпинат, редис.

Капха отвечает за структуру тела, связана с принципами воды и земли. Природа ее устойчивая, тяжелая, прочная, холодная, медленная, мягкая, вялая, маслянистая.

Характеристики типа Капха: мощное, крепкое телосложение, пищеварение медленное, предрасположенность к ожирению. Люди этого типа склонны к самодовольству, решения принимают долго, испытывают сложность с ранним подъемом, имеют постоянный заряд энергии, огромную выносливость и силу, бледную, склонную к жирности кожу. Им свойственно спокойное восприятие мира, характер мягкий, не склонный к гневу, удовлетворенность своим положением, изящные и мягкие движения. Информацию они усваивают медленно, но имеют хорошую долговременную память.

Пища, которая уравнивает Капху, сухая, легкая, теплая. Вкусы — горький, острый и вяжущий. Полезны злаковые, листовые овощи и специи.

Успокаивают Капху: легкие фрукты (груши, яблоки), мёд, все бобовые, кроме тофу, все виды зерновых, кроме ячменя и проса, все овощи, за исключением огурцов, помидоров, сладкого картофеля, все специи, кроме соли.

Повышают Капху: соленое, сладкое, кислое, тяжелая и маслянистая пища, все молочные продукты (исключение: обезжиренное молоко), кислые и тяжелые фрукты (апельсины, ананасы, дыни, финики, инжир), все продукты, содержащие сахар, все виды орехов, рис и пшеница.

Двадцать основных качеств, или свойств, пищевых продуктов:

- Тяжелое → Легкое
- Влажное → Сухое
- Устойчивое → Подвижное
- Скользкое → Шероховатое
- Грубое → Тонкое
- Холодное → Горячее
- Плавное → Резкое
- Мягкое → Жесткое
- Твердое → Текучее
- Мутное → Ясное

Так же, как и доши, каждый вид пищи имеет определенные свойства, качества; например, воздушная кукуруза легкая и сухая, сыр тяжелый и плавный. Эти свойства воспринимаются организмом и оказывают прямой эффект на переваривание каждого определенного вида пищи. Даже настроение может находиться под прямым влиянием съеденной пищи, как, например, обострение

умственного восприятия и болезненная чувствительность после употребления в пищу острого чили.

Обобщая, можно сказать, что когда свойства пищи подобны свойствам доши, то она действует возбуждающе, раздражая дошу. Например, если человек вата-типа (ему присуща сухость) съест воздушную кукурузу (имеющую сухие качества), то это вызовет расстройства вата-доши. Противоположные же свойства пищи и доши действуют успокаивающе, пример: человек пitta-конституции (огонь) пьет мятный чай (охлаждающее действие). Это фундаментальное положение поможет вам выбрать подходящую именно для вас пищу.

Примеры свойств некоторых продуктов

Тяжелое — сыр, мясо, бобы.

Легкое — рис, воздушная кукуруза, спраутсы, кофеин.

Холодное — мороженое, охлажденное молоко, мята.

Горячее — чили, алкоголь, табак.

Маслянистое — сыр, авокадо, оливковое масло.

Влажное — кокосовый орех.

Сухое — просо, рожь, злаковые хлопья.

Плавное — мясо, йогурт.

Резкое — лук, чеснок.

Устойчивое — гхи.

Подвижное — алкоголь, спраутсы, воздушная кукуруза.

Присутствие элементов в некоторых продуктах

Земля

Пшеница, рис. Мясо. Грибы, корнеплоды, бобовые. Сухофрукты. Кунжут, тыквенное семя и семена

подсолнечника. Миндаль, кешью и грецкие орехи. Соли и минералы.

Вода

Молоко и молочные продукты. Сочные фрукты, такие как сливы, арбузы, виноград, апельсины, папайя, персики. Кокосовая вода. Сочные овощи, такие как огурцы, цукини и помидоры. Соли.

Огонь

Такие специи, как острый перец, черный перец, зеленый чили, корица, гвоздика, кардамон, куркума, имбирь, асафетида (хингу), чеснок, лук. Кислые фрукты, такие как ананасы, лимоны, ягоды, например клюква. Алкоголь. Табак.

Воздух

Вещества, вызывающие газообразование, например сухофрукты, сырые овощи. Грубые овощи наподобие брокколи, белокочанной капусты, спраутсов. Пасленовые (картофель, помидоры, баклажаны), некоторые бобовые, например черные бобы, бобы пинто, нут.

Эфир

Вещества, вызывающие интоксикацию, гипнотическое состояние, наркотическое опьянение, такие как алкоголь, табак.

Уникальная комбинация элементов в продукте будет определять его *вкус* и то действие, которое он оказывает на организм. Концепция *вкуса (раса)*, его *воздействия (вирья)* и *эффекта после переваривания (випак)* продвинет ваше понимание основных принципов исцеления с помощью ежедневного питания.

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ

Согласно Аюрведе, определенные пищевые сочетания нарушают нормальное пищеварение и расстраивают равновесие *дош*. Неправильное сочетание продуктов питания может приводить к несварению, брожению, гниению и образованию газов. Из-за неправильного сочетания продуктов питания образуется *ама* — токсичная субстанция, которая является причиной большинства заболеваний, в том числе проблем с лишним весом.

Общие понятия совместимости пищи согласно аюрведической мудрости:

- Избегайте употреблять молоко и молочные продукты с кислыми фруктами, цитрусовыми или с другой кислой едой.
- Избегайте употреблять в большом количестве картофель и другие крахмалистые пищевые продукты. Часто картофель и другая крахмалистая пища не переваривается должным образом, создавая токсины.
- Избегайте употребления дыни и зерновых вместе. Эта комбинация расстраивает желудок. Дыня переваривается быстро, в то время как зерновые — долго. Кстати, дыню следует есть отдельно от других продуктов.
- Мёд никогда не должен нагреваться. Дело в том, что мёд переваривается очень медленно, а если он нагрет, молекулы мёда становятся негомогенизированным клеем, который накрепко прикрепляется к слизистым мембранам и забивает тонкие каналы сте-

нок, создавая токсины. Необработанный мёд — нектар, обработанный нагреванием мёд — яд.

- Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами. Белки обладают согревающим качеством, а молоко охлаждает; таким образом, они противодействуют друг другу, нарушают *агни* (огонь пищеварения) и создают *аму* (токсины).

Недопустимые сочетания продуктов:

- *молоко*: творог, дыня, бананы, кислые фрукты, хлеб, рыба, бобовые;
- *йогурт*: молоко, дыня, бананы, кислые фрукты, горячие напитки (включая кофе и чай), сыр, крахмалистые продукты;
- *дыня*: крахмалистые продукты, зерна, жареная пища, сыр;
- *крахмалистые продукты*: бананы, молоко;
- *мёд*: горячая пища;
- *редька*: изюм, бананы, молоко;
- *пасленовые (картофель, помидоры, перец)*: огурец, дыня, молоко и молочные продукты;
- *лимон*: помидоры, огурцы, молоко и молочные продукты;
- *кукуруза*: финики, изюм, бананы;
- *яйца*: молоко, йогурт, сыр, фрукты, картофель.

Особенно следует избегать таких смесей, как бананово-молочный коктейль и фруктовое мороженное на молоке. Фруктовые салаты из нескольких различных фруктов также нежелательны.

Негативные последствия употребления плохо сочетаемых продуктов можно смягчить, используя травы и

пряности. Но лучше всего справиться с такими последствиями помогает сильный *агни* (огонь пищеварения). Чтобы его стимулировать, полезно пожевать перед едой кусочек свежего имбиря, а после — выпить имбирный чай, пожевать зернышки кардамона или семена фенхеля (можно в сочетании с семенами кориандра и тмина/кумина с добавлением кунжутных семян и черной гималайской соли).

А теперь рассмотрим конкретно кукурузу с позиций Аюрведы. Археологические исследования показали, что на американском континенте кукурузу выращивали почти 5000 лет назад. И из-за золотистого цвета, и из-за состава эта золотистая кукуруза может принести свет в наш дом! Порция кукурузы дает четверть рекомендуемой дневной нормы витамина B_1 . Согласно данным современных исследований, бдительность, уровень энергии, благосостояние могут быть улучшены после двух месяцев дополнительного употребления витамина B_1 из натуральных продуктов, даже без дефицита в этой области. Витамин B_1 (тиамин) необходим для нормального функционирования нервной системы. Много нервных людей в реальности страдают от дефицита этого витамина. Мозг — это основной потребитель глюкозы, а для выработки глюкозы организм использует запасы тиамин. Кроме того, витамин B_1 также вовлечен в синтез катализаторов (например, ацетилхолина). Вот почему кукуруза является очень ценным продуктом. Ее следует есть как кашу, хорошо сваренную с мукой (полента). В связи с этим в тысячелетней

системе Аюрведа упоминается, что в приготовленную таким способом кашу мы можем добавить большое количество трав и порошков специй, если необходимо усилить ее эффекты.

Кукуруза — это достаточно питательный продукт, однако она может возбудить Вату (за счет осушающего эффекта) и Питту (поскольку обладает теплой энергетикой). Для смягчения такого влияния на доши как раз и рекомендуется добавлять специи.

Кукуруза относится к раджастичной пище, которая повышает физическую силу, возбудимость, стремление к лидерству. Тем не менее она понижает капха-дошу. Вату и Питту — повышает. Вкус имеет сладкий, энергетика — разогревающую, эффект на дошу оказывает сухой и легкий. Нормализует функцию щитовидной железы и кислотность желудка. Положительно влияет на гормональный фон женщин. В качестве лечебной пищи Аюрведа рекомендует кукурузную крупу употреблять с молоком. Сочетается с жирами, зеленью и всеми овощами. Употреблять лучше в обед. А тем, кто хочет поправиться, — вечером. В вечернее время эта крупа хорошо усваивается и превращается в жир, потому что в этот период очень сильна сила луны. Нужно быть осторожнее.

Кукуруза успокаивает бронхи, трахею. Хорошо влияет на обмен веществ. Кукурузная крупа улучшает все гормональные функции. Особенно полезна для женщин и детей.

КУКУРУЗА В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ

В аюрведической кулинарии большое значение имеют супы. Они подаются с основным блюдом. Наиболее часто готовят супы из бобов, гороха, чечевицы и едят в сочетании с блюдами из круп (обычно с рисом), что делает их легкоперевариваемыми, к тому же белок при таком сочетании усваивается лучше.

Ниже приведено несколько рецептов вкусных и полезных блюд, относящихся к аюрведической кулинарии.

Кхир из кукурузы

Ингредиенты (на 6 порций):

- 1 щепотка шафрана;
- 2 ст. ложки гхи;
- 8 ст. ложек сахара;
- 1 стакан зерен кукурузы;
- 8 стаканов молока;
- 1 ст. ложка с верхом молотого, очищенного от кожицы миндаля;
- 1/4 ч. ложка молотого кардамона;
- 1 ст. ложка орешков чароул (или других орехов на выбор);
- 1 стакан суканата или другого подсластителя (по вкусу).

Способ приготовления

Замочите шафран в столовой ложке молока примерно на 10 минут. Добавьте гхи в разогретую на среднем

огне кастрюлю, затем засыпьте кукурузу и жарьте до светло-коричневого цвета и появления аромата.

Тщательно мешая, чтобы избежать образования комков, влейте молоко и замоченный шафран. Теперь добавьте миндаль, орешки чароул, кардамон и сахар. Не переставая мешать, чтобы предотвратить прилипание ко дну, доведите до кипения. Готовьте после закипания еще 2 минуты, не прекращая мешать. Подавайте горячим.

Подходит для всех, но не следует переедать, особенно людям капха-типа. Кардамон и шафран помогут улучшить переваривание этого блюда.

Суп из кукурузы

Ингредиенты (на 4 порции):

- 5 свежих початков кукурузы;
- 5 стаканов воды;
- 1 ст. ложка очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря;
- 1 ст. ложка нарезанных листьев кинзы;
- 1/4 стакана воды;
- 2 ст. ложки гхи;
- 1 ч. ложка семян кумина;
- 1/4 ч. ложки черного перца;
- 1 щепотка соли.

Способ приготовления

Срежьте кукурузные зерна с початков, чтобы получилось примерно 4 стакана. Поместите их в блендер, залейте 2 стаканами воды и измельчайте до образования

однородной консистенции. Затем перелейте полученную массу в миску и отставьте в сторону. Теперь в блендер поместите имбирь, кинзу, четверть стакана воды и измельчайте 1 минуту до жидкой консистенции.

В разогретую на среднем огне кастрюлю добавьте гхи, затем кумин. Когда семена кумина начнут потрескивать, выложите содержимое блендера, приготовленную кукурузную массу и черный перец, долейте оставшуюся воду и хорошо перемешайте. Варите на маленьком огне, не закрывая крышкой, 15–20 минут, время от времени помешивайте.

Приправьте листьями кинзы и черным перцем по вкусу. Кукурузный суп — хорошее блюдо для завтрака.

Суп из кукурузы подходит всем. Однако его отдаленным действием является осушение ваты, также он обладает согревающим действием. Таким образом, люди вата-типа могут употреблять его лишь изредка, а люди с питта-конституцией — в умеренных количествах. Добавление кинзы позволяет до некоторой степени устранить согревающее воздействие для людей питта-типа.

Применение в медицине: это блюдо полезно людям с высоким уровнем холестерина в крови и страдающим ожирением, в том случае, если готовить его без добавления гхи.

Суп-пюре из кукурузы

Возьмите несколько початков (из расчета 1 початок на порцию), срежьте зерна, залейте их водой (пара

стаканов на 5 початков), измельчите в блендере и поставьте варить на 15–20 минут, долив еще воды (2–3 стакана). Соль и специи — по вкусу. В оригинальном рецепте рекомендуется использовать кумин, черный перец, свежий имбирь и кинзу. Причем делать нужно так: в разогретую кастрюлю (с толстым дном) положить топленое масло и семена кумина. Потом влить туда смесь из имбиря и кинзы (взять по 1 ст. ложке, в мелко нарезанном виде и тоже, как и кукурузу, перемолоть в блендере, добавив четверть стакана воды) и кукурузную массу. Посолить, добавить перца.

Кукурузный крем-суп

Нужно готовить вместе с *молоком*. Тогда кукуруза набирает свою силу.

Чтобы лечить гормональные функции, лучше варить *со сливками*. Тогда блюдо будет обладать большой силой влияния на здоровье, особенно для женщин.

Ингредиенты:

- 2 початка свежей кукурузы (можно заменить 1 банкой консервированной кукурузы);
- 1 картофелина;
- 1 морковь среднего размера;
- 250 мл сливок;
- 1 ч. ложка черного перца;
- соль по вкусу.

Способ приготовления

- Отварить кукурузу, картофель и морковь;
- Овощи превратить в пюре в блендере;

- Довести пюре до кипения;
- Добавить черный перец;

Блюдо универсально: оно одинаково полезно дошам вата, питта и капха.

Наличие корнеплодов подсказывает нам, что крем-суп лучше принимать на ужин. По сути, все вещества растительного происхождения Аюрведа использует с максимальной пользой: лекарства получают иммуноповышающие, глистогонные, противогрибковые, противобактериальные, противовирусные, антидиабетические, успокоительные свойства. Рецепты аюрведических блюд не так широко известны, как бы того хотелось, поэтому их распространение особенно важно для всех, кто уделяет должное внимание своему телу. В наше время в Индии продолжает существовать многовековая практика применения древних рецептов.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА

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, равный 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 среды рН» 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. 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.

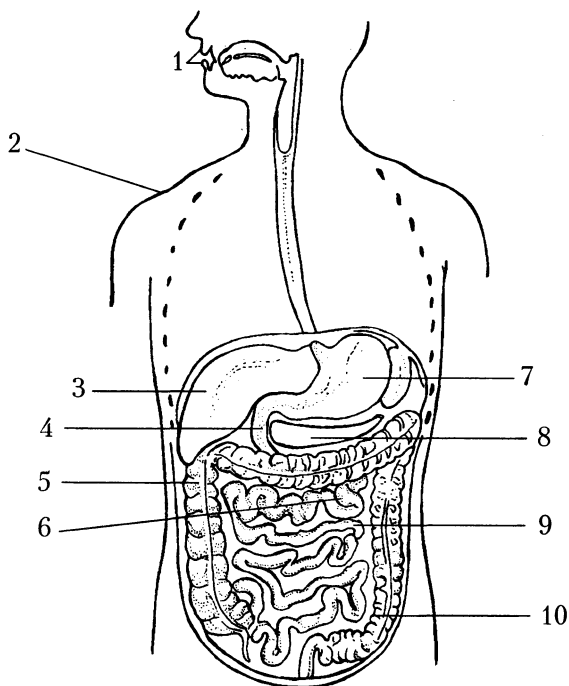
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, 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 урине 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 выражены 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 (см. рис.).



рН различных органов:

1 — рот, рН 7,4–7,8; 2 — кожа, рН 5,0–6,0; 3 — печень, рН 7,8–8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, рН 8,2–8,6; 5 — толстый кишечник, рН 8,6–9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, рН 0,3–1,0; 8 — поджелудочная железа, рН 8,2–8,6; 9 — тонкий кишечник, рН 8,6–8,8; 10 — сигмовидная кишка, рН 6,8–7,0

Во рту у нас щелочная реакция, рН=7,4–7,8, в желудке среда кислая, рН=0,3–1,0, а ближе к выходу из него рН=5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают

протоки из печени и поджелудочной железы, рН=8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи рН=5,0–6,0.

Значение рН — 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.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натошак 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 рН 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 натошак. 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. Ощелачивает 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.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

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, 2–3 раза 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.*

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 ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже при том, 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, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, флебит, 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 рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН 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 рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 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 отходите, 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 натошак, 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.

Итак, *заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.*

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 г. митрополит Ленинградский. В 1937 г. был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 г.). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как pH, 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. Накрыть 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. Квашенные 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 (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, 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 $\text{pH}=6,0\text{--}7,0$, а йод — при $\text{pH}=6,3\text{--}6,6$. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются 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 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 определенное количество 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 г.). *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 нос вместе с подбородком), 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 рН 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 г. 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 куры, свиньи, коровы и огороды. 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. 1), в обобщенном виде.

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.*

Таблица 1

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир

Кислотные	Щелочные
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

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.

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, склоность.

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.

А 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. 2).

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 которых мы уже говорили.

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, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
<i>Кислые продукты</i>			
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
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	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.

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 без 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.

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 питания являются **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,

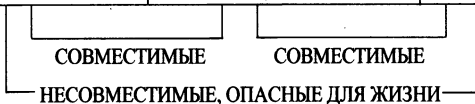
что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, 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 переход на растительную пищу нежелателен.

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 одновременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 3

Схема раздельного питания

I группа	II группа	III 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		Мёд



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 рекомендуются 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 вершках 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 необходи-

мые 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.

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.

КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH 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 кислоту. 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 определяем 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 тесты. 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. — И. П. 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 корпуса-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 окунуть 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, сразу 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 — свежевыжатых 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.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

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 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 снизить 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 расстройства. 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.

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. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

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, 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 действие.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мёд, сахар-сырец	Обработанный мёд, патока	Коричневый сахар	Белый сахар, аспартам
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, цукини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревень, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	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, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	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, ветчина, баранина вареная	Индюшатина, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

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 тертая 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 есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. 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 питалось 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. Брали 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 сло-*

женные 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 часа 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 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...

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; вернуть 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, находится почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, 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 должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен 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.

2. О воде. Воду 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 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натошак 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, саморегулируемая 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 я объясняю 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. Не есть после 19 часов местного времени. Это 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 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится 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 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и 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. О соде. 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 отме-

тить, 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, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к 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 рН организма, способствует доокислению переработанных 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; проблем с камнями 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 натошак, 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 рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза 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 потребление 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, результатом чего 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 саморегу-

лированию 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, которые 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 травами и пряной зеленью: 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 орга-

низм (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 лицо (на рот и подбородок), 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.

11. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИСТОРИЯ КУКУРУЗЫ.....	3
ПОЛЬЗА КУКУРУЗЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.....	11
КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ, СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ.....	38
Секреты приготовления	40
Каши, запеканки	41
Хлеб, лепешки	60
Вареная кукуруза.....	65
Салаты, закуски, вторые блюда	67
Кукурузные хлопья.....	81
Супы	82
Сладкие блюда	84
КУКУРУЗНОЕ МАСЛО	89
Пищевое применение.....	90
Медицинское применение	90
Косметическое применение.....	90
КУКУРУЗА В АЮРВЕДЕ.....	92
Типы конституции.....	92
Совместимость продуктов	99
Кукуруза в аюрведической кулинарии	103
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	108
Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие.....	108

Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом.....	123
Соотношение кислорода и углекислоты	126
Правильное питание	129
Кислотная нагрузка (КН) пищи	133
Голодание	134
Системы питания.....	138
Как измерить рН в домашних условиях.....	141
Растительная пища.....	146
Как скорректировать свое питание	150
Подведем итоги.....	158

Неумывакин Иван Павлович
Лад Владимир
КУКУРУЗА
Мифы и реальность



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

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

Польза кукурузы несомненна и доказана наукой уже давно. Ведь не зря люди на протяжении веков употребляют кукурузу в пищу. Особо отметим пользу кукурузы и препаратов из нее (прежде всего настоя кукурузных рылец) в диетическом и детском питании, при беременности, проблемах в работе печени, желчного пузыря, почек, кишечника и различных других нарушениях и состояниях. Обо всем этом и многом другом речь пойдет в этой книге.