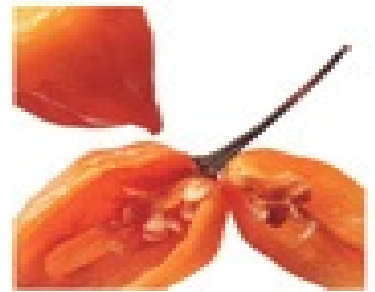




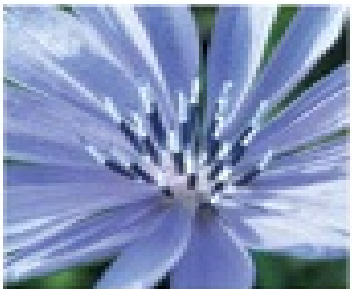
природный
лекарь



Нина БАШКИРЦЕВА

ХЛЕБ И ВИНО

БИБЛЕЙСКАЯ ДИЕТА



«КРЫЛОВ»

- Ожирение • Артроз • Сахарный диабет
- Онкологические заболевания
- Анемия • Конъюнктивит • Полипы
- Гипертония • Тромбоз • Болезнь Альцгеймера
- Болезнь Паркинсона • Ревматизм

Annotation

- Чем, по замыслу Творца, должны питаться люди?
- Какая зелень растет в садах Эдема?
- Являлся ли яблоком фрукт с древа познания добра и зла?
- О каком хлебе упоминается в молитве «Отче наш»?
- Какая пища была на столе у библейских пророков?
- Придерживались ли вегетарианства Иисус и его ученики?

На эти и другие вопросы отвечает эта необычная книга.

Рассматривая Библию в весьма оригинальном ракурсе, в частности, как свод знаний о культуре питания, автор книги делится с читателями секретами здорового образа жизни древних людей и предлагает уникальные кулинарные рецепты полезных блюд.

Библейская диета представляет собой своеобразный инструмент для исцеления от различных недугов, воспользоваться которым с легкостью может любой желающий, независимо от религиозных взглядов и вероисповедания.

-
- [Нина Башкирцева](#)
 - [От автора](#)
 - [Предисловие Жить по-библейски](#)
 - [Глава 1 «Хлеб наш насущный даждь нам»](#)
 - [Зерновой хлеб с медицинской точки зрения](#)
 -
 - [От теории к практике](#)
 -
 - [Глава 2 «Пусть это будет пищей вашей»](#)
 - [Еда по плану Творца](#)
 - [Зелень в садах Эдема](#)
 -
 - [Плоды из райских куш](#)
 - [Глава 3 Чудо-еда для пяти тысяч](#)
 - [Больше рыбы и меньше мяса](#)
 -
 - [А был ли Иисус вегетарианцем?](#)
 - [Вино... Как много в этом слове...](#)
 - [Средиземноморская диета](#)

- [Глава 4 «Вкушайте мед, ибо хорош он»](#)
 - [О полезных и опасных сладостях](#)
 - [Здоровая вкуснятина](#)
 - [Глава 5 От библейского поста к современной диете](#)
 - [Библейская диета на практике](#)
 - [Диета пророка Даниила](#)
 -
 - [Диета сорока дней](#)
 - [Послесловие Библейского вам здоровья!](#)
-

Нина Башкирцева

Хлеб и вино. Библейская диета

От автора

«Настоящим злом является не избыточный вес, а безумие под названием "диета", охватившее средний класс и борцов с жиром», – так считает автор книги «Миф об ожирении» Пол Кампос, профессор Колорадского университета (США).

В начале третьего тысячелетия от Рождества Христова мы оказались в самом что ни на есть счастливейшем положении: у нас есть все на столе (ну или почти все) и несколько лишних килограммов на боках. А о чем мы думаем, услышав слово «диета»? О супердиете? О дорогих тайских таблетках, заманчиво гарантирующих непревзойденный результат? О голодании? Бр-р!

Вы хотите похудеть, потому что и в самом деле слишком (да что там – чересчур!) упитанны? Или вы думаете, что худеть в наше время модно?

Все! Начали голодать? Неделя, другая... Ура! Прогресс налицо! А теперь бегом к холодильнику – жуть как есть хочется.

Стойте! Хочу предложить вам особую диету – по страницам... Ветхого и Нового Завета. Именно там, где мы привычно ищем откровения Божьи, можно найти просто потрясающие знания о здоровом питании. А еще эти знания помогут решить множество современных проблем: избавиться от артроза, ожирения, от страхов о холестерине, от безумий диеты и лжи о сахарном диабете.

Чудесного истощения я вам не гарантирую, но шанс здоровой жизни...

Предисловие Жить по-библейски

Научное благоразумие – это прекрасный метод постижения жизни. И подобная острому мечу логика, несомненно, стала двигателем прогресса. Но в поисках истины в последней научной инстанции мы не должны забывать о древних источниках мудрости – например, о библейских текстах, в которых накоплены многочисленные знания. Не кто иной, как Альберт Эйнштейн, сказал однажды: «Естественно-научные дисциплины без религии напоминают паралитика, но и религия без естественных наук – слепа».

К началу третьего тысячелетия от Рождества Христова мы оказались в счастливом положении: не рискуя сгореть на костре инквизиции, мы можем посредством научных методов проверить сохранившиеся в Библии знания, особенно те, что касаются вечной человеческой проблемы – драгоценного здоровья. А проверять надо, хотя бы ради того, чтобы не попасться на удочку великолепных рыбарей из массмедиа, заманивающих нас рекламой, словно зазывалы на восточном базаре. Именно то, что нам навязывают под торговым ярлычком «полезно для здоровья», на самом деле зачастую служит не во благо нашего хорошего самочувствия, а финансовым интересам ловких купцов XXI века.

Тем более поразителен тот факт, что Библия предлагает конкретные рецепты здорового питания. И рецепты эти вполне соответствуют современному уровню диетологии и указывают путь к здоровью без «вечных болячек» нашей дурно чувствующей себя цивилизации.

Так почему бы нам не последовать советам «библейских диетологов» и... Гиппократу? Древнегреческий мыслитель и врач Гиппократ с острова Коса (460 – 370 гг. до н. э.) считается основоположником медицины как научной дисциплины. Его девиз гласил: «Пусть пища твоя будет лекарством твоим, а лекарство – пищей твоей».

Интересно, что и правоверные христиане, и не менее правоверные атеисты, в сущности, преследуют одну и ту же цель: жить в здравии и согласии с собой и миром. По мнению атеистов, человек стал случайным субпродуктом эволюции, детищем природы. Христиане верят, что человека скроил по собственному образу и подобию Господь. Но тот же Бог создал и весь наш мир – природу с бесчисленными дарами ее. А она, соответственно, может быть полезна для самочувствия любого *Homo sapiens*.

Для атеистов поля, леса и сады есть не божье произведение ландшафтного дизайна, а работа самой природы, предлагающей нам экологически чистые продукты питания. И поскольку мы, люди, по убеждению атеистов, представляем собой случайное творение все той же природы, то употребление плодов из ее кладовок и закромов просто-таки идеально для нас.

Глубоко уверовавшие христиане считают, что библейские кущи являются идеальным пространством для существования человека. И вряд ли можно питаться полезнее и разумнее, нежели по принципам из Библии. Если вы станете есть в соответствии с библейским меню, то никакие проблемы с желудком угрожать вам уже не будут, да и мысли ваши не станут упрямо кружить вокруг да около темы «Эх, чего бы еще перекусить-то?!».

Дары природы полезны каждому человеку – верит он в существование Бога или не верит. И атеист, и христианин могут следовать библейским диетологическим рекомендациям (так называемой библейской диете), если, конечно, хоть немного беспокоятся о собственном здоровье.

Признайтесь: какие ассоциации вызывает у вас слово «диета»? Вы думаете о благих намерениях сбросить к Новому году ...надцать лишних килограммчиков? О безумных супердиетах, вновь и вновь предлагаемых на рынке великих человеческих иллюзий? О рекламных объявлениях, обещающих вам похудание в рекордно короткие сроки, если вы проглотите вот эти дорогие синенькие, розовенькие, зелененькие и т. д. пилюльки, порошочки, таблеточки – короче говоря, форменную отраву? О диетических коктейльчиках, которые – только перемешай их с полуторапроцентным молоком – превращаются в невероятно вкусные напитки, сжигающие лишние килограммы на корню, вернее, на бедрах, талии, животе?

Вы хотите сбросить вес потому, что в самом деле чересчур полноваты? Или вы собираетесь худеть лишь потому, что вам кажется, будто вы не соответствуете модным идеалам красоты? Неужели вы всерьез верите в то, что фотомодели, убедительно демонстрирующие отсутствие женских форм, действительно здоровые и счастливые люди?

Когда вы размышляете о диете, что проплывает перед вашим мысленным взором? Возможно, что (в какой уж раз!) вы твердо решили «железно» выдержать самые строгие пытки голодания. А что потом? Вновь приметесь за старое – будете жить по-прежнему и при этом «отгонять» от себя потерянные во время голодания килограммы? И каким таким волшебным способом, позвольте узнать?

Давайте хотя бы раз останемся честными по отношению к самим себе: если мы чересчур растолстели, то только продолжительные «реформы» принесут значительный успех в деле снижения веса. Экспресс-диеты способны помочь сбросить вес, но ненадолго – все утраченное затем вновь «нарастает» на прежних местах. Почему? Когда вы в рамках какой-либо диеты отказываете себе в еде и даже голодаете, ваш организм быстренько переключается в режим «наступили суровые времена, полные лишений». Он пытается отдать как можно меньше. И если вы к концу положенного диетой срока паче чаяния вернули себе нормы идеальной весовой категории, то тело решит, что вы его жестоко обманывали все это время. И начнет жадно набирать украденное у него.

Слово «диета» произошло от греческого *diata* и означает «образ жизни» и «мудрость жизни». А курсы голодания из библейских земель считались не образом и не мудростью жизни, а принадлежностью религиозного поста. То есть назначались, так сказать, по «божественной необходимости» в самом крайнем случае.

Я приглашаю вас в особое путешествие: давайте вместе совершим его к диетологам Ветхого и Нового Завета. В таком туре можно обнаружить поразительные сведения из области здорового питания. Мы соберем массу увлекательных фактов, которые сложатся в прелюбопытную мозаику: картину здоровой жизни по библейским канонам. Во время этой виртуальной экскурсии мы узнаем, что библейские тексты по-прежнему остаются самыми настоящими бестселлерами... диетологии. В них содержатся сведения о важнейших продуктах питания: это библейский хлеб, овощи, рыба, мясо, молоко и мед. Информация, которую легко почерпнуть из Библии, вполне может решить проблемы со здоровьем современного человека – избавиться от артрозов, повышенного холестерина, анорексии и сахарного диабета.

Путешествие в страну под названием «Библия» позволит нам разумно оценить наши шансы на полноценную жизнь и понять, что вес можно нормализовать и без сумасшествия экстремальных диет. Существует огромное количество «чудо-диет», способных только навредить здоровью. После них с ужасом понимаешь: риск вовсе не благородное дело, ведь становишься все толще и толще, все недовольнее собой, своим внешним видом и все несчастнее.

Что такое ваш личный идеальный вес? Всего лишь та весовая категория, в которой вы чувствуете себя хорошо. И нет никаких надуманных 90 – 60 – 90 для всех без исключения людей. У каждого человека свои собственные параметры: у кого-то они больше, у кого-то

меньше. Вот почему столь абсурдно стремиться к единому для всех стандарту. Благодаря же библейской диете вы вполне сможете достигнуть своего личного идеального веса, достигнуть и удержать, а потому и чувствовать себя превосходно.

Глава 1 «Хлеб наш насущный даждь нам»

«В каждом хлебе скрывается милость всемогущего Господа», – писал католический святой Николаус Флюэ (1417 – 1487). Богобоязненный муж сосредоточил свое внимание при этом на религиозном аспекте хлеба как символа божественного великодушия.

Даже в начале третьего тысячелетия от Рождества Христова хлеб является чем-то намного большим, нежели просто скромным утешителем голода. Ярослав Сейферт (1901 – 1986), чешский лауреат Нобелевской премии по литературе, смог проникнуть в таинственную магию хлеба и выразить ее в следующих словах: «Запах хлеба есть аромат всех ароматов. Это – перевозапах нашей земной жизни, аромат гармонии, мира и отчизны».

А знаете ли вы, что в Библии хлеб является одним из наиболее важных продуктов питания? Слово «хлеб» триста раз встречается на страницах Священного Писания – и как единственная пища узников (Иеремия – 37:21), и как царский дар (Бытие – 14:18). Хлеб был неотъемлемой составной частью богобоязненной жизни людей того времени: без хлеба не могли состояться важнейшие ритуалы, например при помазании священнослужителей (Исход – 29:2).

А еще хлеб относился к повседневному существованию двора почитаемого всеми мистиками царя Соломона, которому Библия приписывала не только несметные богатства, но и нечеловеческую мудрость (Первая книга Царств – 5:2).

Путешественники брали хлеб в дорогу. Ученики Иисуса во время миссионерских странствий вынуждены были отказываться и от эдакой роскоши, ведь Иисус говорил им: «Ничего не берите в дорогу: ни посоха, ни сумы, ни хлеба, ни серебра, и не имейте по две одежды» (Евангелие от Луки – 9:3).

Иисус подарил человечеству молитву, которая своей простотой трогает как христианина, так и нехристианина. Миллионы людей повторяют ее ежедневно: католики, протестанты, православные. Они славят Бога и обещают ему веру и послушание, ничего, в сущности, не требуя взамен. И лишь одна-единственная просьба все же просачивается в «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам». И когда верующий просит Бога о «хлебе насущном», то в переносном смысле эти слова символизируют все мирские блага.

Однако для Иисуса и его современников «хлеб насущный» имел

вполне конкретное, практическое значение. И во времена Иисуса, и во времена пророков Ветхого Завета хлеб следовало выпекать ежедневно, а причиной этого была мука. Это сегодня рафинированная мука высшего сорта с прилавков супермаркетов может храниться просто-таки «неприлично» долго. А вот настоящая – библейская – мука грубого помола должна была перерабатываться как можно скорее.

Дело в том, что для изготовления муки, широко распространенной в наши дни, используют далеко не все зерно. Предварительно семена зерновых культур проходят тщательную очистку. Библейская же мука из «семи злаков» – это зерно такое, какое оно есть на самом деле, поэтому мука содержит масла, а следовательно, может быстро прогоркнуть.

Зачастую в эпоху как Ветхого, так и Нового Завета пекли и пшеничный, и ячменный хлеб. Но какую бы муку ни использовали, зерно перемалывалось грубо. Часто его толкли руками в ступке. Затем в муку добавляли водицу и перемешивали. Все? Все! И пеки себе хлебец...

Впрочем, нынешние хлебопечки тоже к библейским временам никакого отношения не имеют. Тогда сначала заквашивали кисловатое тесто, в которое добавляли старый, заново перетертый хлеб. И начинали печь.

Во времена Иисуса готовили хлеб точно так же, как и тысячелетия до того. Популярным видом хлебопечки были сильно нагретые на огне плоские камни. Пекли на них нечто подобное тому, что мы теперь называем лепешками или лавашем.

Но существовал и более «цивилизованный» способ: вместо камней использовали простые глиняные чаши, нагреваемые на огне. Подготовленное тесто выкладывали затем не внутрь сосудов, а на их внешнюю сторону.

Явным признаком прогресса стали овальные по форме печи из глины. Сверху они были открыты. Когда их стенки достаточно прогревались, тонкие сканцы теста наклеивали на них внутри печи.

Все три варианта веками использовали библейские пророки. Но существовали эти способы еще до того, как мудрецы вместе с текстами Ветхого Завета появились в Земле обетованной.

А знаете ли вы, что в Библии содержатся конкретные рекомендации по приготовлению зернового хлеба? Например, в Книге пророка Иезекииля (Иезекииль – 4:1 – 17). Два с половиной тысячелетия назад Иезекииль записал рецепт, который в начале нашего XXI века от Рождества Христова не менее актуален, чем когда-то в незапамятные пророческие времена.

В теологических кругах нет единства во мнениях по предписанной

Иезекиилю Богом неподвижности. За какие прегрешения должен был страдать этот человек? Может быть, штрафная санкция Бога связана с прошлым, когда Израиль и Иудея проявили непослушание против Бога Яхве? Или болезненное состояние Иезекииля – это своего рода символ 430 дней будущих страданий его народа? Неужели Иезекииль должен был на собственном опыте почувствовать, что произойдет с его одноплеменниками в плену вавилонском? И поэтому он пролежал 390 дней на левом, а затем 40 дней на правом боку? До сих пор нет согласия в том, как следует интерпретировать это число 430 – символически или пророчески.

Бог пожелал сурово наказать Иерусалим. Бедный Иезекииль же, трудившийся на ниве пророка, должен был месяцами напролет лежать и каяться за грехи Израиля, за весь свой народ. А ведь в его время люди работали действительно в поте лица своего, чтобы худо-бедно выжить. И с утра до позднего вечера пахали, если, конечно, хотели добыть себе малые и скудные крохи на скромное существование. А пророк знай себе лежит: день лежит, два, 430 дней...

В наших северных широтах человек не сталкивался с проблемами древних израильских пахарей. Какое уж там! Наши цивилизованные современники страдают и от избыточного веса, и от прочих заболеваний, о которых во времена древних пророков слыхом не слыхивали.

Так не напоминает ли вам многомесячная неподвижность Иезекииля поведение человека цивилизованной эпохи газировки и попкорна, человека, что двигается все меньше, а питается все более вредной для здоровья пищей? В отличие от современных людей, Иезекииль в Ветхом Завете в своей ужасно нездоровой ситуации получил вполне конкретные советы «небесного диетолога». Если уж быть совсем точным: пророк должен был жить на библейском зерновом хлебе, приготовленном по вполне определенному рецепту. И рецепт этот имеет огромную ценность для нынешних «иезекиилей».

Вот что мы читаем в Библии: «Возьми себе пшеницы, и ячменя, и бобов, и чечевицы, и пшени, и полбы и всыпь их в один сосуд, и сделай себе из них хлебы» (Иезекииль – 4:9).

И именно в Библии часто упоминается о том, что в эпоху бед и испытаний Бог всегда поддерживал человека. За примерами далеко ходить не надо: стоит лишь раскрыть Первую книгу Царств (2:5) или Евангелие от Луки (6:21). И неизвестный скромняга-молитвенник говорит (Псалтырь 30:8 – 9): «...Ты призрел на бедствие мое, узнал горесть души моей и не предал меня в руки врага».

Зерновой хлеб с медицинской точки зрения

Библейский зерновой хлеб из муки грубого помола – пища весьма и весьма здоровая. Неоднократно проведенные научные исследования доказали, что употребление продуктов из такой муки значительно снижает риск возникновения многих заболеваний.

На протяжении 12 лет ученые из США наблюдали за пищевыми предпочтениями сорока тысяч добровольцев, чтобы выяснить, существует ли взаимосвязь между питанием и теми или иными заболеваниями. В том числе ученые решили исследовать возможную связь между употреблением продуктов из муки грубого помола и диабетом. Результат был таков: чем меньше в питании продуктов из муки грубого помола, тем выше риск возникновения диабета II типа. Мужчины, которые едят много зернового хлеба, на 50% меньше подвержены опасности заболеть диабетом, чем те, кто редко использует в своем меню такой хлеб. Аналогичные исследования, проведенные среди женщин, подтверждают положительное воздействие на здоровье продуктов из муки грубого помола.

Употребление подобных продуктов снижает и риск заболевания раком кишечника. Это доказали независимо друг от друга сразу два международных исследовательских центра.

Ученые из Национального онкологического института США (*National Cancer Institute*) в 2002 году изучали взаимосвязь между употреблением зернового хлеба и возникновением рака кишечника. Результаты исследования, в котором приняли участие 35 000 человек, совпали с результатами другого эксперимента: чем больше в меню продуктов из муки грубого помола, тем меньше опасность заболеть раком кишечника. У мужчин, в рацион которых входят продукты из муки грубого помола, значительно реже встречается такое заболевание, как аденома простаты.

Долорес Такемото из Канзасского государственного университета в январе 2002 года установила: «Кто хочет избежать такого сомнительного удовольствия, как рак кишечника, должен перейти на продукты из муки грубого помола. Кто заменит выпечку и другие продукты из пшеничной муки на продукты из муки грубого помола, тот также избежит риска серьезных сердечно-сосудистых заболеваний».

Даже в профилактике инфарктов зерновой хлеб может оказать неоценимую помощь. Долгие годы инфаркт считался до некоторой степени «привилегией» мужчин. Однако женщины также подвержены этому недугу. Но у них, к сожалению, инфаркт, как правило, распознается слишком поздно, поскольку возникают сложности при определении его симптомов.

В больнице *Brigham and Women's Hospital* в Бостоне (США) получили научные доказательства того, что здоровое питание способно предотвратить инфаркт. Конкретные результаты исследований гласили: женщины, которые ежедневно в среднем употребляют два-три кусочка зернового хлеба, на 30 – 40% реже переносят инфаркт, чем женщины, которые съедают только по полкусочка зернового хлеба в день.

Но если этот хлеб так замечательно «отпугивает» серьезные заболевания, может ли он также оказывать определенное воздействие и на продолжительность жизни? Этот вопрос долго волновал доктора Дэвида Якобса и его коллег из университета штата Миннесота (США). На протяжении девяти лет ученые тщательно исследовали пищевые пристрастия и самочувствие почти сорока тысяч женщин в возрасте от 55 до 69 лет и добились впечатляющих результатов. Они доказали, что женщины, регулярно употребляющие продукты из муки грубого помола, живут дольше и самочувствие у них лучше.

Спельта (полба)

Многие из переводчиков библейских текстов испытывают затруднения, когда речь заходит о спельте (полбе), неприхотливом виде пшеницы.

Еще древние египтяне занимались выращиванием полбы. Согласно Геродоту, они пекли из нее хлеб. Об этом, конечно, можно спорить, но не стоит связывать «хлеб Иезекииля» только с теологическими символами. Не нужно забывать и о таких аспектах, как польза или вред продуктов для здоровья человека.

В наши дни спельта приобрела дурную славу: с хорошей белой мукой она никак не сравнится, и отделить ее от чистого зерна очень трудно. А у египтян и иудеев проблем с этим не было: хлеб выпекали из муки грубого помола.

Пшеница

Белая мука высшего сорта приобрела популярность только с приходом индустриализации. Прогресс всегда приносит с собой технические новшества – и на промышленных мельницах стали перерабатывать большое количество зерна. Теперь важно, чтобы мука хранилась как можно

дольше.

А у муки грубого помола есть один существенный недостаток: она содержит масла, способные соединяться с кислородом, в результате чего быстро становится прогорклой. Чтобы избежать этого, зерно после помола следует просеивать. Так получается белая мука высшего сорта, которая может храниться уже без каких-либо проблем.

Но каким образом влияет подобная высокосортная мука на здоровье? Еще в начале XX века профессор гигиены и бактериологии Вернер Коллач установил, что возникновение многих новомодных заболеваний часто связано с высокоочищенной мукой. Животные, которых кормили исключительно такой мукой, умирали уже спустя несколько недель. Те же из них, что получали корма на основе муки грубого помола, наоборот, здравствовали и набирали вес. Потомство у них, кстати, тоже было вполне здоровым.

Коллач доказал не только положительное воздействие хлеба из муки грубого помола на здоровье человека. Он же предоставил научному миру доказательство, что мука грубого помола не утрачивает своих полезных качеств и спустя шесть недель хранения.

В 1960-е годы данные Коллача были подтверждены учеными Клеве и Кэмпбеллом. Они выяснили, что современное нездоровое питание приводит к целому ряду болезней нашей цивилизации. По их мнению, особенно вредное влияние на самочувствие человека оказывает белая пшеничная мука. Аналогичный вред наносит организму только фабричный сахар.

Коллач, Клеве и Кэмпбелл нисколько не сомневались: пшеничная мука и сахар во многом повинны в ожирении, инфарктах, варикозном расширении вен, язве желудка, пародонтозе, кариесе, в возникновении диабета и рака кишечника.

Взаимосвязь питания и данных заболеваний сложно не заметить. И если они упрямо проявляются во втором и третьем поколениях, то их тут же почти с удовольствием начинают именовать наследственными, не учитывая того, что бабушки, мамы, их дети и дети детей страдали от подобных болезней еще и потому, что неправильно питались. Ведь кто верховодит на кухне, обучая всех жизни? Правильно – сначала бабушка, потом мама, потом... Рецепты вредного, но калорийного питания вместе с болячками и передаются по наследству.

Миллионы лет человеческий организм привыкал к жизненно необходимым субстанциям из природных источников, в том числе и к зерновым. И что мы творим ныне?

Диетологическое поведение цивилизованного общества сегодня может быть мягко названо парадоксальным, а если говорить совсем честно – идиотическим: пшеничная мука грубого помола превращается в высокосортную пыль, из которой удаляются клейковина и зародыши пшеницы. Результат – отсутствие здоровья. Человек, который если не бережно, то хотя бы внимательно относится к своему самочувствию, начинает затем разыскивать пищевые добавки-заменители. И за немалые деньги покупает их.

Имена большей части людей, живших в эпоху библейских пророков и евангелистов Нового Завета, совершенно неизвестны заложникам потребностей нынешнего общества. Но уж точно в их меню не было места современным полуфабрикатам и вермишели быстрого приготовления.

Как уже было сказано, в молитве «Отче наш» человечество вслед за Иисусом Христом просит Бога о хлебе. И при этом огромное количество людей сытого «большого» мира (в отличие от голодающих из стран так называемого «третьего мира») давным-давно разучились ценить этот самый хлеб насущный. Волнует их и беспокоит другое: изысканные радости гурманов, по сравнению с которыми хлеб кажется чем-то скромненьким и бедненьким.

Пора бы нам пересмотреть предвзятое мнение об этом продукте. Лучше вернуться к библейскому здоровому «хлебу пророка Иезекииля», который содержал целый ряд полезных веществ, к хлебу из муки грубого помола – сокровищнице витаминов группы В.

Комплекс витаминов группы В

Витамин В1 (тиамин). Больше всего тиамина содержится в дрожжах, зерновом хлебе, бобовых. А вот его недостаток в пищевом рационе проявляется главным образом в тех или иных нарушениях функций мышц и нервной системы. В сутки взрослому здоровому человеку необходимо потреблять от 1,5 до 2,0 мг витамина В1.

Витамин В2 (рибофлавин). Большое количество рибофлавина содержится в стручках бобовых, в зародыше и оболочках пшеницы, ржи, овса. Недостаточность (гиповитаминоз) рибофлавина приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости. В более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменениях кожи, нервной системы и конъюнктивы глаз. Суточная потребность взрослого здорового человека в рибофлавине в зависимости от возраста определяется в 2,0 – 2,5 мг.

Витамин В6 (пиридоксин). Основные источники пиридоксина – гречневая и овсяная крупы, рыба и хлеб из муки грубого помола. В зависимости от возраста и рода занятий взрослый здоровый человек

должен получать в сутки 2,0 – 3,0 мг пиридоксина.

Витамин В12 в организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиваться тяжелая форма малокровия – пернициозная анемия. Оптимальная суточная потребность взрослого человека в витамине В12 составляет 0,002 мг, а беременной женщины – 0,003 мг, что вполне компенсируется наличием в меню некоторых видов рыбы и зернового хлеба.

Ячмень

Знал «создатель» библейской диеты и о том, насколько важен для организма человека витамин Е. Нехватка этого витамина проявляется в мышечной дистрофии, нарушении целостности эритроцитов. Им богаты зародыши злаковых культур, в частности пшеницы и ячменя.

Витамин Е способен сделать безвредными, «аки агнец», свободные радикалы. Но не только он. Довольно эффективной защитой организма являются и антиоксиданты. Среди них выделяют селен, предусмотренный с подсказки Бога в «хлебе Иезекииля» в виде ячменя.

Надо сказать, что селен укрепляет стенки клеток, защищая от воздействия таких экологических ядов, как свинец, кадмий и ртуть. Он же благотворно воздействует на сердце и кровеносное давление. С селеном клетки стареют куда медленнее. Курьезность ситуации состоит в том, что еще недавно селен считали крайне ядовитым, а теперь наука причисляет его чуть ли не к самым важным для здоровья защитным элементам.

Ячмень в «хлебе Иезекииля» эффективно помогает и в профилактике раковых заболеваний. Слова благодарности за это следует сказать так называемым фитоэстрогенам – природному щиту от страшных стрел всевозможных болезней. Кто питается «хлебом насущным» – «хлебом Иезекииля», у того в значительной степени снижается риск возникновения рака груди, матки или простаты. Не стоит забывать и о содержащихся в ячмене феноловых кислотах: они тоже признаны одним из наиболее действенных средств против злокачественных образований.

Современные ученые считают, что ячмень как лекарство из аптеки самой природы может заменить множество пилюль и порошков, причем сделает это без какого-либо побочного эффекта. Ячмень предоставляет организму одновременно множество защитных веществ и мешает проникновению вирусов. Он же укрепляет соединительные ткани и позвоночник.

Токоферолы, содержащиеся в ячмене, борются с опасными шлаками, оседающими на стенках сосудов.

Явно неслучайной в Новом Завете является история о том, как Иисус

утолил голод «пяти тысяч» ячменным хлебом. В Евангелии от Иоанна (6:1 – 15) эта легенда рассказана в подробностях. Неслучайно и то, что евангелист подчеркнул неразрывную связь чудесной пищи «пяти тысяч жаждущих» с исцелением болящих и недужных: «За Ним последовало множество народа, потому что видели чудеса, которые Он творил над больными... Иисус... говорит Филиппу: где нам купить хлебов, чтобы их накормить? Говорил же это, испытывая его; ибо Сам знал, что хотел сделать... Один из учеников Его, Андрей... говорит Ему: здесь есть у одного мальчика пять хлебов ячменных...»

В эпоху Иисуса Христа ячмень был зерновой культурой бедных и простых людей. «Сливки высшего общества» презирали столь примитивную пищу. Думаю, что в третьем тысячелетии от Рождества Христова рассказ Иоанна Богослова можно счесть символическим посланием-напоминанием о библейской диете: простая пища поддерживает здоровье человека в норме, а вот роскошные яства – совсем даже наоборот.

Бобовые и чечевица

Бобы, фасоль и чечевица, также входящие в состав «хлеба Иезекииля», относятся к тем питательным продуктам, которые поддерживают в норме уровень сахара в крови. Как показали исследования, обязательно в рационе больных диабетом регулярно должны быть блюда из фасоли и чечевицы.

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний рекомендуется употреблять пюре из чечевицы, белок которой хорошо усваивается организмом.

Пшено

Содержащиеся в пшенице вещества также очень полезны для здоровья. Еще великий древнегреческий философ и ученый Пифагор (ок. 570 г. до н. э. – 480 г. до н. э.) вновь и вновь превозносил пшено перед своими учениками: «ради способствования духовного, интеллектуального и физического развития» ешьте, мол, на здоровье. Он считал пшено главным компонентом пищи телесной и духовной.

Для формирования соединительных тканей и мускулов организму необходим белок. Современная цивилизация в качестве источников белка предлагает, в первую очередь, говядину, свинину и колбасы. Бр-р! Друзья мои, будьте осторожны: эти белковые «бомбы» не слабее водородной, так как вместе с белками в организм попадают и пурины. А они – все, что угодно, кроме пользы для нашего драгоценного здоровья! Причина подагры, например, кроется именно в пуринах.

Вовсе необязательно «трескать за обе щеки» исключительно мясо, чтобы покрыть дефицит белка в организме. И не слушайте вы

представителей рекламных отделов всевозможных мясокомбинатов! Белок можно точно так же получить и из растительных источников. Кстати, качество растительного белка ничуть не хуже. Современная диетология рекомендует смесь зерновых (например, пшеницы, ячменя) и бобовых (в частности, чечевицы). И именно эта комбинация продуктов содержится в библейском рецепте «хлеба пророка Иезекииля».

Словно призрак диетологии, мечется по европейской литературе одна и та же легенда: употребление в пищу большого количества злаковых приводит к анемии. Не верьте легендам! Совсем даже наоборот: зерновые – отличный поставщик железа для организма. А в муке грубого помола железа, столь необходимого для крови, хоть отбавляй.

К тому же пшено снабжает организм кремниевой кислотой, остро необходимой человеку, чтобы накопить в костях кальций. Кому нужны здоровые косточки, тому необходима кремниевая кислота, потому что недостаток кальция в организме нередко приводит к остеопорозу. Лучшего же работника «ремонтно-оздоровительной бригады», чем кремниевая кислота, организму не найти: она буквально устремляется именно туда, где затаилось «слабое звено». Так, вы «слабое звено»? Прощайте!

Пшено необыкновенно многогранно в своем положительном воздействии на организм человека: оно «реставрирует» ломкие ногти, улучшает кровоснабжение. Оно же разглаживает, как утюг в руках профессионала, морщинки на лице. Собственно говоря, даже нашему мозгу без кремниевой кислоты просто не обойтись, как автомобилю без горючего. Так что «хлеб Иезекииля» помогает нам думать. Пшено способствует концентрации, помогает справиться с бессонницей и хронической усталостью. Если голова кружится, а в ушах шумит, то употребление блюд из пшена избавит от этих болезненных состояний.

От теории к практике

Попробуйте хотя бы раз самостоятельно испечь библейский хлеб. Для начала вам придется приобрести пшеницу и самим поработать мельниками, а мельнички всевозможных конфигураций на любой вкус можно выбрать в магазине.

Зерновой хлеб

700 г пшеничной муки грубого помола;

445 г холодной воды;

40 г дрожжей;

13 г соли;

50 г пшеничной муки грубого помола на обсыпку.

Масло следует добавлять по вкусу.

Разогрейте духовку до температуры 260 °С. Перемелите зерна пшеницы. После этого смешайте вместе дрожжи, воду и соль. Добавьте полученную муку грубого помола. Замесите как следует тесто. Оставьте его настаиваться в течение четверти часа. Затем снова перемешайте, раскатайте в сканцы и накройте чистым полотенцем. Через полчаса выложите хлебные сканцы на предварительно смазанный сливочным маслом противень и сбрызните их водой.

...

Внимание! До начала выпечки хлеба нужно поставить в духовку плоскую миску с кипятком и только после этого противень.

Выпекайте сканцы в течение 20 минут при температуре 260 °С, а затем еще 40 минут при температуре 180 – 200 °С. После того как хлеб будет готов, снова осторожно сбрызните его водой. Это придаст ему аппетитный блеск.

Если хотите выпечь «особенный» хлеб, советую обратиться к «поваренной книге пророков» – Библии.

«Хлеб пророка Иезекииля»

2 пачки дрожжей;

8 стаканов пшеничной муки;

4 стакана ячменной муки;
2 стакана соевой муки;
1/2 стакана пшеничной муки;
3/4 стакана муки полбы (спельты);
1 стакан сваренной чечевицы;
3 ст. ложки оливкового масла;
1,5 стакана теплой кипяченой воды;
1 ст. ложка соли;
1 ст. ложка меда;

масло растительное для смазывания противня.

Предварительно разогрейте духовку до температуры 190 °С. Растворите дрожжи в половине стакана теплой воды. Дайте им настояться в течение 10 минут. В это время в одной миске смешайте разные сорта муки, а в другой протрите сваренную чечевицу, добавив немного растительного масла и воды, после чего переложите полученное пюре вместе с оставшейся водой в большую кастрюлю.

Насыпьте в пюре два стакана перемешанной муки, влейте туда растворенные в воде дрожжи. Тщательно размешайте полученную смесь и добавьте оставшуюся муку и соль.

Замесите тесто. После того как оно поднимется, слепите из него четыре небольших хлебца. Дайте им настояться. Выпекайте хлеб, выложив его на предварительно смазанный растительным маслом противень, в течение 45 минут.

Глава 2 «Пусть это будет пищей вашей»

*Жить счастливо и жить в согласии с природой –
суть одно и то же.*

Сенека (4 г. до н. э. – 65 г. н. э.)

Еда по плану Творца

Помните рассказ о сотворении мира, сохранившийся в Библии? А помните, как, согласно Книге Бытия, был создан первый человек? А вам известно, почему, по библейской легенде, первого человека звали Адамом?

Легенда гласит, что Адам был слеплен Богом из глины: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие – 2:7).

«Праха земной» на иврите звучит как *adamah*. «*Adamah* – земля как вещество, материал» – такой перевод можно найти в «Еврейско-арамейском словаре Ветхого Завета». Имя Адам указывает на происхождение первого человека.

А еще на рацион его питания. И обо всем этом прямо говорится в легенде о сотворении. Вот только не объясняется, почему так важны для жизни овощи и фрукты. Но современные-то диетологи знают: права Библия, ох как права! Библейский рацион питания (библейская диета) – штука крайне полезная.

Вот что значит в тексте: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому [гаду], пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так. И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Бытие – 1:29 – 31).

То есть Господь явственно дает распоряжения, что следует есть: то-то и то-то! Диетологи – эксперты Библии – едины во мнении: под всякой травой Библия имела в виду овощи. В легенде о сотворении мира сам Бог определил овощи и зелень как основной продукт питания человека.

Еда по библейским представлениям ни в коем случае не является всего лишь утешителем голода. Это было больше, нежели «тупое» потребление калорий. Питание служило также для поддержания здоровья. Особенно наглядно это доказывает древний текст Книги Премудрости Иисуса, сына Сирахова.

Книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова была создана в 180 году до н. э. проживавшим в Иерусалиме иудеем бен Элазаром бен Сира. Большая часть оригинального текста книги была найдена в пещерах Кумрана. Католики и православные христиане считают Книгу Премудрости Иисуса, сына Сирахова составной частью канонической

Библии. А вот у протестантов она причисляется к апокрифам, «потаянным книгам».

В самом начале 38-й главы сказано: «Почитай врача честью по надобности в нем, ибо Господь создал его, и от Вышнего – врачевание, и от царя получает он дар. Знание врача возвысит его голову, и между вельможами он будет в почете. Господь создал из земли врачевства, и благоразумный человек не будет пренебрегать ими» (Сирах – 38:1-4).

Теологи словно нарочно не замечают сути текста Иисуса Сираха. А ведь суть эта предельно очевидна: человеку не следует делать отличий между продуктами питания, с одной стороны, и лекарствами – с другой. Потому что и продукты питания, и лекарства («врачевства») – из земли.

Положа руку на сердце, признайте: питается ли «человек цивилизованный» сегодня так же разумно и полезно, как советует Иисус Сирах? Какое уж там! Современное питание все больше превращается в синтетику и больше ничем не напоминает «из земли врачевство». То, что сейчас считается сытным и питательным, может на самом деле обернуться страшной бедой для здоровья человека!

В ходе библейской истории вновь и вновь противостояли друг другу разные жизненные и пищевые пристрастия: библейская овощная диета бедных израильтян противопоставлялась «вкусностям» богатых вавилонян, египтян и римлян. Ясно, что человек, питавшийся зеленью в полном соответствии с советами «библейских диетологов», был здоров. Однако в таком питании была одна закавыка, впрочем, очень приятная: эта пища была дешевой и совершенно неизысканной. Изнеженные римляне презрительно поглядывали на простых людей из иудейского народа: эко примитивно кормятся-то, а бедные до чего! Кто ж пробивался на вершину общественной лестницы тщеславия, тот начинал питаться соответственно: скромную капустку на стол уже не допускал.

Не помогало капусте и то, что Катон Старший свыше двух тысяч лет тому назад восхвалял ее как полезное лекарство. Но лучше уж прослыть изысканным гурманом, гордо употребляющим в пищу все то, что не может себе позволить «человек с улиц Иерусалимских», нежели просто быть здоровым. А ведь Бог, создавая мир, настоятельно «рекомендовал» здоровую, полезную пищу! Жаль вот только, что все благие побуждения, в том числе и Божьи, ведут сами знаете куда...

В настоящее время исследования мумий, которым минула не одна тысяча лет, доказали: избалованные «сливки общества» уже в библейскую эпоху страдали от тех же самых болячек, что всю косят в начале третьего тысячелетия нашей эры огромное количество людей. Это болезни

желчного пузыря, подагра, сердечно-сосудистые заболевания, рак, мочекаменная болезнь, остеопороз и проблемы с зубами.

Поверьте, что болезни цивилизации вовсе не современный симптом нашего инвалидного общества. Они имели место всегда, когда человек отказывался от простейших принципов питания, сохраненных Библией. Но интересно: чем же изнеженным мумиям не понравилась райская зелень?

Зелень в садах Эдема

А ведь еще не поздно вспомнить принципы библейской диеты. Вы тоже можете – сегодня и в наших географических широтах – купить чисто библейскую зелень. Профессор Джордж Форер считает: «Сесть на библейскую диету означает, в первую очередь, стать последователем библейского образа мыслей. Здоровой пищей же Библия называла зелень и овощи».

Капуста, капуста, еще раз капуста

В соответствии с библейским образом мыслей полезной пищей является, прежде всего, зелень из семейства крестоцветных. К этой группе относятся цветная капуста, брокколи, белокочанная капуста, хрен, редис, редька и свекла. Такая простая пища, как белокочанная и краснокочанная капуста и брокколи, идеально вписывается в меню библейского питания. Попробуйте, и я уверена, что вы оцените это меню по достоинству!

Овощи семейства крестоцветных, став значительным компонентом ежедневного питания, отлично способствуют пищеварению. Тот, кто употребляет их, укрепляет энзимы.

Флавоноиды, содержащиеся в крестоцветных, становятся эффективным средством по дезинфекции кишечника. Кроме того, «пища черни» может служить отличным профилактическим лекарством от рака легких.

Кто ест зелень семейства крестоцветных, тот обеспечивает свой организм эритроцитами.

Крестоцветные помогают организму поддерживать в равновесии уровень гормонов.

Периодически в различных изданиях публикуются материалы научных экспериментов, доказывающих, почему зелень в пище столь благоприятно воздействует на здоровье. Подобного рода исследования подчас дают просто потрясающие результаты.

Так, к примеру, установлено, что брокколи дарит организму сразу три эффективных природных блокатора рака: сульфорафаны, флавоноиды и индолы. А белокочанная капуста является замечательным поставщиком индолов. В идеале следует съедать как минимум четыре-пять раз в неделю по две-три столовых ложки капусты. Таким простым способом вы сможете бороться с образованием полипов в кишечнике.

И пусть вас не смущает то, что многие презрительно относятся к

подобной пище. Лучше употреблять полезные для здоровья продукты, нежели изысканные, но несущие болезни. Сила библейской диеты – в ее профилактической направленности.

Тыква – лучше и не бывает

История блуждания израильтян по пустыне напрямую повествует об их пищевых пристрастиях. Да, что ни говорите, а Богу приходилось не так уж и просто с избранным им народом. Вечно эти люди забывали о благодарности и бунтовали. Только-только вытащил их Господь Ветхого Завета из плена египетского, так тут же беглецы начали... нет, не благодарить, а ворчать и выражать недовольство. Ясное дело, роптали они не на пустой желудок. Манну небесную на них Господь «покидал пригоршнями».

Но понять народ Израиля все-таки можно: дни напролет вкушать лишь манну небесную! Согласитесь сами: это чересчур однообразное меню из «заводской столовой» Господа Бога.

И внезапно бывшим рабам по дороге в Землю обетованную ненавистное существование в Египте начало казаться чуть ли не райской жизнью. Во время затянувшегося на добрых сорок лет сафари по пустыне стали забываться все пережитые в рабстве унижения. А вспоминались... тыква, «огурцы, и дыни, и лук, и репчатый лук, и чеснок; а ныне душа наша изнывает; ничего нет, только манна в глазах наших» (Числа – 11:5 – 6).

Даже если родиной тыквы и была Америка, то, прочитав Библию, уже и не мыслишь «садовой аптечки» Господа Бога без тыквы. Это нежный гигант, великанище, особенно полезный для здоровья человека.

Тыква содержит в избытке бета-каротины. То есть, как и абрикосы, защищает организм человека от рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы, способствует работе печени и предотвращает инфекционные заболевания. Наряду с пшеницей тыква является настоящим «донором» витамина Е, который в наши дни важен как никогда: экология у нас плохая, и раковые заболевания через озоновые дыры в небесах так и сыплются на несчастное человечество вместо манны небесной. Вот почему защита клеток является одним из наиболее важных пунктов в программе здоровья.

Тыквенная диета укрепляет сердце и почки, выводит из организма шлаки и лишнюю воду. Она лечит желудок и бережно, без побочных эффектов помогает снижать артериальное давление. У тыквы особенно нежный, приятный вкус. Если вы хотите «почистить» организм, решайтесь в пользу или тыквы, или таблеток из химической лаборатории, непременно имеющих негативное действие.

Рецепты блюд тыквенной диеты

Полезный тыквенный супчик

1 кг тыквенной мякоти;

1 головка репчатого лука;

2 больших клубня картофеля;

2 или 3 моркови;

1 ст. ложка сливочного масла;

1 ст. ложка оливкового масла;

1,5 л овощного бульона.

Тыквенную мякоть крупно нарежьте. Сварите на пару овощи и картофель, добавив смесь сливочного и оливкового масла. Залейте овощным бульоном и варите еще в течение получаса. Сделайте тыквенное пюре. Добавьте перец по вкусу.

Экспериментируйте. Как насчет чесночка? Или ложечки лимонного сока?

Но, вообще-то, чем меньше вы поперчите тыквенный суп, тем лучше очистите организм – без нежелательного побочного эффекта. Можно сказать, чем более пресным будет суп, тем он полезнее.

Блюдо из тыквы и картофеля

1 кг картофеля;

1 кг тыквы;

1 головка репчатого лука;

листья перечной мяты;

оливковое масло.

Отварите картофель в мундире и очистите его. Картофельную шелуху следует снимать тонким слоем, поскольку в ней и сразу под ней содержится большое количество полезных веществ. Нарежьте картофель кружочками. Натрите тыкву на терке. Затем потушите тыквенную мякоть, добавив оливковое масло, соль и перец по вкусу. Смешайте тыкву и лук с картофелем.

Оставьте приготовленное блюдо настояться в течение ночи, а перед подачей к столу украсьте его листьями перечной мяты.

С тыквой на кухне вообще можно отлично экспериментировать. Вы убедитесь, что у каждой тыквы собственный вкус и каждое новое блюдо замечательно по-своему.

Зеленый лук

Путешествующие по пустыне иудеи очень болезненно переживали и отсутствие в рационе зеленого лука. На берегах Нила он был обыденной, заурядной пищей. Египтяне считали лук простым, но очень полезным

продуктом. Ели его зачастую вместе с хлебом, приготовленным из муки грубого помола.

Воспользуйтесь моим советом. Покупая лук, выбирайте такой, у которого не слишком крупные перья. И помните, что употребление зеленого лука снижает риск заболевания сахарным диабетом. Вот почему хотелось бы порекомендовать всем есть зеленый лук как можно чаще, особенно женщинам. В луке содержится большое количество необходимого организму железа, а женщины во время менструального цикла регулярно теряют запасы этого важного элемента. К тому же исследования диетологов показали, что довольно часто женщины меньше получают железа с пищей, чем мужчины. И тыква, и лук, и зерновой хлеб являются отличными природными поставщиками железа, так же как и витамина В1.

Репчатый лук

Сбежавший из рабства народ израильский истосковался в пустыне и по репчатому луку: да так истосковался, что к большой досаде своего решительного предводителя Моисея в голос потребовал возвращения к египетским обычаям. Репчатый лук тоже считался одним из основных продуктов питания, занесенных в скрижали библейской диеты.

Говоря откровенно, этот лук можно назвать истинной шкатулкой с сокровищами любого уважающего себя лекаря. Именно репчатый лук активно помогает бороться с повышенным артериальным давлением. Именно он успешно бьется против воспалительных процессов в организме и очищает его от шлаков. С помощью репчатого лука можно естественным образом избавиться от бессонницы. Он же способствует отличному пищеварению.

Репчатый лук может еще больше. Например, год за годом люди в наших географических широтах заболевают тромбозами, причем у молодых женщин риск возникновения этого недуга намного выше, нежели у мужчин. Одна из причин – употребление гормоносодержащих противозачаточных средств.

Вы переживаете, что глаза слезятся, когда репчатый лучок режете? Напрасно! Лучше думайте при этом, что лук содержит такое натуральное вещество, как аденозин, которое разжижает кровь, противодействуя угрожающему жизни образованию тромбов.

Репчатый лук содержит фенольные кислоты. Ботаники почти презрительно отзываются о них как о вторичном веществе. Но именно фенольные соединения делают растительную пищу особенно полезной. Они регулируют артериальное давление и уровень сахара в крови,

укрепляют иммунитет. Роль «вторичных растительных веществ», особенно фенольных кислот, весьма значительна: они защищают организм от изменений, способствующих возникновению рака.

Чеснок

От семи чудес света Древнего мира полностью сохранились лишь пирамиды на плато египетского Гизеха. Долгое время считалось, что создали их жестоко эксплуатируемые рабы, благодаря тяжелому труду которых миллионы каменных плит превратились в монументальные сооружения.

В действительности легендарные пирамиды создавались чуть ли не квалифицированными строителями, причем вовсе не бесправными невольниками. Сохранилась легенда о том, что людям, занятым в возведении пирамид, ежедневно сокращали дневную порцию чеснока. Они же в знак протеста устраивали форменные забастовки и добивались-таки своего: получали желанный продукт в привычном количестве.

Греческий историк Геродот сообщал, что чеснок должен был защищать строителей пирамид от злобствующей в тех краях болотной лихорадки, и утверждал, что именно чеснок помогал «могильщикам фараонов» восстанавливать силы после трудового дня.

Научно доказано, что чеснок охраняет клетки наподобие биологического щита. По мнению доктора Михаэля Койсгена из Института фармацевтической биологии при Боннском университете (Германия), «чеснок эффективен как антиоксидант. Это подтверждают многочисленные исследования. Чеснок снижает риск образования раковых клеток».

В свою очередь, московские генетики установили, что чеснок не только защищает здоровые клетки, но и помогает «подремонтировать» уже пострадавший «материал». В том числе защищает он и от легочной эмболии.

Тщательно измельчите чеснок, после чего дайте ему настояться в течение получаса. Тогда он превратится в оптимального помощника вашего организма.

Плоды из райских кущ

Помимо овощей и зелени в библейское меню непременно должны были входить фрукты: «И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи... И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть» (Бытие – 2:9, 16).

Когда вы думаете о райских кущах и плодах, произрастающих там, что первым делом приходит вам на ум? Конечно же знаменитое яблочко, вкусенное Евой с древа познания. Но если вы внимательно вчитаетесь в историю «грехопадения», описанную в Библии, то напрасными окажутся ваши поиски того рокового яблочка. А все потому, что упоминается в действительности фрукт безымянный. А «Адамово яблоко» – это, простите, ошибка тоже безымянного и несколько нерадивого переводчика.

Змий-искуситель обещает Еве, что если она отведаст запретный плод, то «в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло» (Бытие – 3:5). Иудейский текст был переведен на строгую латынь, в которой «зло» звучало как *malum*. Но слово *malum* переводится и как «яблоко».

Вообще-то, легенда о яблоне и змии-искусителе намного старше Библии и происходит из совершенно иных культурных кругов – древнегреческой мифологии. Согласно легенде эллинов, в садах Гесперид росла волшебная яблоня, охраняемая неким сказочным существом. И, как свидетельствуют археологические раскопки, на амфорах еще в добиблейские времена это существо изображали в виде змеи.

Абрикосы

И все же какие фрукты было запрещено пробовать Адаму и Еве? В немецком издании «Цайт» я натолкнулась на подробнейший рассказ о библейском парадизе: «Это был удивительный сад, орошаемый многими реками, Эдем. В нем росло множество деревьев, плоды которых шли в пищу. По крайней мере, это наверняка были фиговые деревья, а еще те, на которых произрастали плоды, что привели к "злу". Если рай располагался "против востока", то есть в Месопотамии, что в те времена была куда плодороднее, чем ныне, то вряд ли этими плодами были яблоки. Скорее всего – абрикосы».

Вероятно, об абрикосах думал и автор Притчей царя Соломона, причисляемых к лучшим текстам Ветхого Завета, когда писал: «Золотые

яблоки в серебряных прозрачных сосудах – слово, сказанное прилично» (Притчи – 25:11). Какого цвета абрикосы? Вот именно – золотые!

Абрикосы обладают огромным количеством полезных для человеческого здоровья веществ, о чем было известно еще в древности. Так, абрикосы были одним из основных продуктов питания народа хунза. Этот народ проживает в землях северного Пакистана, в горных областях Гималаев – в Тибете и Индии. Рак и прочие «болезни цивилизации» там неизвестны. Хронических болезней не существует. Хунза доживают до необычайно преклонных лет. Почему?

Врач-диетолог, ученый Роберт Макгаррисон видит причину подобного долголетия в питании этих людей. А они придерживаются, сами того не подозревая, именно библейской диеты. Абрикосы и продукты из муки грубого помола являются основными в национальной кухне хунза, причем абрикосы употребляются в любом мыслимом виде: мякоть, косточки. Из абрикосовых косточек, кстати, этот изобретательный народ делает масло.

А еще известно, что абрикосы не только очень вкусные фрукты, но и отличное лекарство из аптечки природы. Они содержат большое количество калия, а потому прекрасно избавляют организм от шлаков. Аналогичный эффект может быть достигнут только при помощи химии – лекарственных препаратов по очистке организма от шлаков. Вот только, принимая эти таблетки, жди побочного эффекта – кожа будет сухой из-за недостатка в организме солей и минералов, да и почки начнут пошаливать.

Лучше уж абрикосы! Они избавляют организм от шлаков естественным путем. Эффект от их действия только положительный, и никакого побочного. У тех, кто употребляет абрикосы, никогда не будет целлюлита, а сердце работает, как и должно «пламенному мотору». А это, сами понимаете, дорогого стоит.

Содержащийся в абрикосах бета-каротин защищает печень и оказывает существенную поддержку иммунной системе в борьбе с различными инфекциями.

Согласно информации, опубликованной Национальным онкологическим институтом США (*National Cancer Institute*), бета-каротин замечательно тормозит образование раковых клеток. Большое количество бета-каротина снижает риск раковых заболеваний легких.

Библия с ее диетологическими указаниями предлагает воспользоваться услугами природных лекарств, необходимых организму для полноценного, здорового развития. Хотите иметь красивую кожу, хорошее зрение и крепкие кости? Тогда возьмите себе за правило употреблять абрикосы в любом виде.

Кстати, сухофрукты оказывают еще большее положительное воздействие на организм, нежели свежие абрикосы.

Абрикосовая смесь

500 г абрикосов;

50 г сливочного масла;

6 ст. ложек вина;

мед;

корица;

мелкая шоколадная крошка;

взбитые сливки.

Абрикосы должны быть достаточно зрелыми. Сначала залейте их кипящей водой. Затем снимите с фруктов кожуру и нарежьте мякоть на кусочки. После этого положите в кастрюлю сливочное масло, разогрейте его и добавьте нарезанные абрикосы. Следите за тем, чтобы абрикосы не подгорели.

Смешайте абрикосовую смесь с медом, посыпьте корицей и, что, конечно, не совсем по-библейски, шоколадной крошкой. После чего залейте все вином.

На небольшом огне отварите абрикосы.

Под финал вашего кухонного священнодействия добавьте в готовое блюдо взбитые сливки.

Яблоки

Помимо абрикосов в меню библиейской диеты входят яблоки. В Песне песней царь Соломон восхваляет яблоки как замечательное лекарство от... любовных огорчений: «Подкрепите меня вином, освежите меня яблоками, ибо я изнемогаю от любви» (Песня песней – 2:5).

У яблок и абрикосов много общего: они отличные защитники против такого врага, как болезни Альцгеймера и Паркинсона. Если хотите заняться профилактикой этих пренеприятных заболеваний, ешьте больше яблок. Только кожуру с них не счищайте.

Пользу яблочной библиейской диеты наглядно доказали продолжительные исследования, проводившиеся в Роттердаме. В них приняли участие 5395 человек, каждый из которых к началу эксперимента был старше 55 лет. Никаких проблем с тем, что касается функций головного мозга, у них не наблюдалось. Каждому участнику предлагалось участвовать в эксперименте шесть лет и более. Когда исследования были закончены, у 197 человек стали заметны первые признаки слабоумия. Чаще всего это были симптомы болезни Альцгеймера (у 146 участников).

В ходе исследования тщательнейшим образом проверялись пищевые

предпочтения пожилых людей. В результате был сделан вывод: чем строже человек придерживался библейской диеты, тем реже у него проявлялись симптомы болезни Альцгеймера. Но можно ли со стопроцентной уверенностью заявлять, что именно библейская диета эффективно защищает от болезни Альцгеймера? Или опытным путем просто лишний раз было доказано, что люди, ведущие нездоровый образ жизни, болеют намного чаще? Что тут скажешь...

Мой вам совет: попробуйте пожить по библейской диете, а там... там видно будет.

Инжир (смоква)

Но вернемся от статистических данных современных исследований к древним текстам. Что сказано в Библии? «И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи... И заповедовал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть...» (Бытие – 2:9, 16).

Что же это за фрукты, что рекомендовал человечеству главный «санитарный врач мироздания» – Господь? Очень часто, начиная с рассказа о библейском рае, упоминаются смоковые деревья. Рассказ этот гласит, что Адам и Ева воспользовались фиговыми листочками, чтобы прикрыть наготу свою: «...и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания» (Бытие – 3:7).

В другой же библейской притче говорится, что народ Израиля задолжал Богу слова благодарности за то, что привел Он их в землю, где произрастают пшеница и ячмень, лоза виноградная, деревья смоковые и гранатовые. В Книге Судей (9:7 – 21) тоже подчеркивается особое значение смоквы (инжира). В своего рода сказке описывается, как деревья пожелали выбрать из своих рядов царя. Благодаря сладости плодов смоковое дерево было одним из немногих кандидатов на почетный пост.

Как гласят многочисленные отрывки из Библии, смоква наряду с пшеницей и виноградом относится к основным продуктам питания в Земле обетованной. Причем появляется она не только на кухне народа израильского, но и на пирах изнеженных римских патрициев.

Для повседневной жизни, судя по всему, смоква была настолько важна, что ради нее готовы были пойти на нарушение запрета работать в шабат, что страшно возмущало пророка Неемию: «В те дни я увидел в Иудее, что в субботу топчут точила, возят снопы и навьючивают ослов вином, виноградом, смоквами и всяким грузом, и отвозят в субботний день в Иерусалим. И я строго выговорил им в тот же день» (Неемия – 13:15).

Листая гипотетический список продуктов питания из Ветхого Завета,

сразу замечаешь, что смоквы (инжира) там просто не счесть – и в виде свежих плодов, и в виде пирожков: «Взяли также гранатовых яблок и смокв» (Числа – 13:24). Пирожки из смоквы упоминаются, к примеру, и в Первой книге Царств: «Тогда Авигея поспешно взяла двести хлебов... и двести связок смокв» (1 Царств – 25:18).

Значение инжира для питания не стоит недооценивать. Инжир – продукт более чем полезный: его сок обладает обеззараживающим действием. Исследования, проведенные в государственном университете Северной Каролины, показали: увеличение в организме числа таких вредоносных бактерий, как сальмонеллы, можно снизить с помощью сока или экстракта инжира.

Инжир способствует пищеварению, поскольку содержит большое количество энзимов, которые являются важнейшим компонентом в комплексной системе под названием «человек». Они формируют белок, крахмал и жиры.

Особенно эффективен содержащийся в инжире фитин. Он родственен веществам, содержащимся в плодах папайи и ананасах. Более того, фитин из инжира в двадцать раз сильнее по своему действию, чем энзимы папайи.

Дыни

В «садовой аптечке» Бога можно найти и дыни. Дыни точно так же, как и тыква, очищают организм от шлаков. Кроме того, дыни оказывают положительное воздействие на уровень мочевины в крови: он снижается благодаря употреблению этой бахчевой культуры. Таким образом, дыни особенно полезны для людей, страдающих подагрой.

Если блюда из тыквы вам не по душе, есть альтернативное питание: попробуйте библейских дынь, которые так нравились народу израильскому.

Компот из дыни

1 маленький арбуз;

1 маленькая дыня;

2 стакана вина;

пучок петрушки;

мята;

перец;

мед.

Снимите корки с арбуза и дыни. Нарежьте на маленькие кубики 1/4 дыни и 1/4 арбуза. Очистите их от семечек.

Нагрейте на слабом огне в маленькой кастрюльке вино. Добавьте в него размельченную петрушку и перемешайте. Но помните, что вино ни в

кчем случае не должно закипеть. Когда вино разогреется, добавьте сначала кубики дыни, затем через две или три минуты кубики арбуза. Спустя еще две минуты снимите кастрюльку с плиты.

Вы можете по вкусу добавить листья мяты, щепотку перца, которые придадут блюду пикантно-пряную ноту. Можно поэкспериментировать и с медом.

Но всякий раз не забывайте, что целительное действие библейской диеты связано с употреблением свежих продуктов питания, а не экстрактов или же искусственных имитаций! Люди эпохи Библии ели свежие продукты, а не какие-то химические заменители.

Глава 3 Чудо-еда для пяти тысяч

Все, что неестественно, – несовершенно.

Наполеон Бонапарт (1769 – 1821)

Больше рыбы и меньше мяса

Как правило, теологи предпочитают не заниматься такой прозаичной темой, как «здоровое питание в Библии». Но тот, кто внимательно читает эту книгу, может многое узнать о вкусной и полезной пище. Что нам уже известно?

Давайте подведем предварительный итог: первое место в меню Господа Бога и народа израильского в буквальном смысле слова занимал «хлеб наш насущный». Слово «хлеб» – вообще одно из наиболее употребляемых в Библии. После него идут в списке меню овощи и фрукты.

«Но как быть с мясом?» – страдальчески спросите вы.

Мясо

Да, конечно же, среднестатистический человек в библейские времена ел мясо, ел, но... но не каждый же день! Мясо нельзя было считать повседневной пищей, обычно его подавали только по праздникам или в честь особо почетных гостей.

А еще у правоверных иудеев существовало множество законов, точно предписывающих, мясо каких животных подходит в пищу, а каких нет. С сегодняшней точки зрения запреты Моисея на ту или иную пищу не всегда объяснимы. Но тем не менее противоестественного в них тоже ничего нет. Довольно часто Моисей накладывал вето с благими намерениями. Например, на мясо птицы, хотя птица считалась обязательным компонентом библейского меню.

Ветхий Завет указывает на то, какая птица запрещена в пищу. В XXI веке на первый взгляд покажется забавным список запрещенной в пищу птицы (Левит – 11:13 – 19), потому что кому из нас сейчас пришло бы в голову поджаривать орла, ястреба, орлана-белохвоста, коршуна, луня, ворону, пеликана, сову, ястреба-перепелятника, филина или аиста?

Для правоверных иудеев эти птицы были некошерными, а потому их ни в коем случае нельзя было есть. Съев нечистое, человек, по закону Моисея, тоже мог стать «нечистым».

Хитро, не правда ли? И как легко избежать птичьего гриппа, например. Согласно выводам Йозефа Райххольфа, руководителя Мюнхенского зоологического государственного института (Германия), отказ от библейского принципа «чистой – нечистой» пищи может привести к распространению этой опасной эпидемии.

Но вернемся к библейской диете: библейская пища – это очень много

хлеба из муки грубого помола (не устану повторять, уж простите!), очень много фруктов и очень много овощей. Мясо появляется редко, причем только нежирное. Библейское питание, по сути, питание вегетарианское. И еще в нем мясу всегда предпочитают рыбу.

Библия демонстрирует максимально практичный стиль мышления: человек должен употреблять как можно меньше животных жиров: «...ни какого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте. Тук из мертвого и тук из растерзанного зверем можно употреблять на всякое дело; а есть не ешьте его...» (Левит – 7:22-24).

Чтобы «внедрить» пищу с минимальным количеством животных жиров, потребление жиров объявлялось чуть ли не «джихадом» против Господа Бога. Жиры предназначались не для уст и желудков человека, а для жертвенных алтарей Бога. Штраф за нарушение закона был существенный: «...ибо, кто будет есть тук из скота, который приносится в жертву Господу, истребится душа та из народа своего» (Левит – 7:25).

Следовательно, жиры принадлежат Богу. Человек, потребляющий их, отнимает еду у Господа. Иными словами: человеке, береги себя от жирной пищи! Не уберег – пеняй на себя. Не ухудшением здоровья будут ему угрожать, а изгнанием из «народа своего». То, что у нас по-простому называют высшей мерой наказания, в библейском лексиконе мягко именовалось всего лишь изгнанием из общества.

И ведь библейские диетологи, оказывается, были правы! Современные научные данные говорят следующее. В июне 2005 года проводился эксперимент, в котором приняли участие пятьсот тысяч европейцев, проживающих от Средиземного моря до Норвегии. В результате исследований была выявлена безусловная взаимосвязь между употреблением мясной пищи и раком кишечника: риск заболеть раком на 30% выше у людей, съедающих свыше 160 граммов мяса в сутки, чем у вегетарианцев.

По актуальным данным Всемирного фонда исследования рака (*World Cancer Research Fund*), целенаправленно занимающегося комплексом тем, связанных с раковыми заболеваниями и питанием, мясные продукты могут вызывать рак поджелудочной железы, молочных желез, кишечника, почек и простаты.

А еще научные круги уже и не сомневаются в том, что мясные продукты, с одной стороны, и ревматические заболевания, с другой, тесно связаны. И вслед за «библейским диетологом», Богом, рекомендуют придерживаться овощной диеты.

Кстати, овощные блюда играют важную роль в библейских

праздниках, например Пасхи. Этот иудейский праздник является воспоминанием об исходе из рабства египетского. В пасхальных ритуалах принимал также участие и агнец. Вернее, блюда из оногo. «Агнец у вас должен быть без порока... пусть съедят мясо его... испеченное на огне; с пресным хлебом и с горькими травами пусть съедят его» (Исход – 12:8).

Под «горькими травами» имеются в виду одуванчик и цикорий. Они и подобные им «горькие травы» обеспечивают хорошее пищеварение, борются с переокислением, укрепляют и регенерируют флору кишечника. Они даже укрепляют иммунную систему. Другими словами, «горькие травы» многогранно оказывают положительное влияние на здоровье. Они помогают организму вооружиться против болезней, обусловленных неправильно употребляемой пищей.

Вокруг мяса да около: почти мясные рецепты

Простейший салат из «горьких трав»

300 г листьев одуванчика;

300 г листьев салата;

300 г цикория;

250 г воды;

сливочное масло.

Тщательно вымойте листья салата и одуванчика. Вскипятите воду, посолите, засыпьте цикорий и добавьте травы. Варите их сначала с открытой крышкой, а потом, на пять минут накрыв крышкой кастрюлю, прокипятите еще раз. После этого слейте воду с листьев салата и одуванчика и подавайте к столу, положив на них по кусочку сливочного масла.

Баранина по-библейски

700 г филе баранины;

300 г белой фасоли;

200 г стручковой фасоли;

2 больших головки репчатого лука;

3 зубка чеснока;

1/2 ч. ложки оливкового масла.

Залейте водой по отдельности белую и стручковую фасоль и оставьте на ночь. Вскипятите в кастрюле воду. Опустите в нее белую фасоль и варите непродолжительное время. Промойте стручковую фасоль и слейте с нее воду. Нарезьте репчатый лук и поджарьте в оливковом масле. Нарезьте баранину на кусочки и выложите на сковороду к луку. Обжарьте. Затем добавьте зубки чеснока, стручковую и белую фасоль. Еще раз обжарьте все вместе, после чего переложите в большую кастрюлю, залейте

литром воды и варите в течение двух часов. Время от времени доливайте воду. Готовое блюдо можно приправить пряностями и добавить лимонный сок.

Мясо по-библейски

750 г нежирного говяжьего мяса;

3 больших головки репчатого лука;

3 зубка чеснока;

1 корень сельдерея;

зеленый лук;

тмин;

кориандр;

укроп;

оливковое масло;

сметана.

Нарежьте репчатый лук. Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте в нем нарезанный лук и три зубка чеснока. Добавьте сюда же нарезанные зеленый лук и корень сельдерея.

На другой сковороде обжарьте нарезанную кусками говядину. Выложите к ней полуготовую смесь из лука, чеснока и сельдерея. Добавьте по вкусу тмин, кориандр и укроп. После чего долейте воды и оставьте вариться в течение часа.

Перед тем как подавать на стол, можно положить ложку сметаны. При сервировке не пожалейте хлеба из муки грубого помола.

Рыба

В историях Нового Завета об Иисусе мы тоже можем многое вычитать о диетологических пристрастиях людей библейских времен. Не верите? А с чего вы взяли, что Иисус был исключительно богословом и религиозным деятелем? Рассказы Библии об Иисусе намного многограннее, чем может показаться на первый взгляд.

Образ Иисуса связан в вашем представлении с историями о чудесных деяниях? Но ведь современный человек так любит все чудесное именовать сказочками. Зря, кстати. Дело в том, что именно в этих историях мы находим весьма примечательную информацию о здоровом питании. Иисус не читал в своих проповедях лекций по диетологии, нет конечно. Он просто вел здоровый образ жизни, практикуя те методы, которые спустя две тысячи лет ученые нарекли и новыми, и сенсационными, и эффективными. И называются эти методы средиземноморской диетой.

«Девиз» Иисуса гласит: лучше больше рыбы – меньше мяса, и по глоточку вина.

«Кормление пяти тысяч» относится к одному из наиболее впечатляющих чудес Библии. Здесь мы видим Иисуса, странствующего проповедника, путешествующего по земле иудейской. Его проповеди производят на слушателей сильное впечатление, и люди следуют за Учителем толпами. Они с трепетом внимают речам Иисуса. Недужные надеются на то, что Он исцелит их. И тот вновь и вновь являет себя человеколюбцем и чудесником, сочувствующим болящим и изголодавшимся: Он дарует людям пищу духовную и пищу земную.

В Евангелии от Марка мы читаем: «Он взял пять хлебов и две рыбы, воззрев на небо, благословил и преломил хлебы и дал ученикам Своим, чтобы они раздали им; и две рыбы разделил на всех. И ели все, и насытились. И набрали кусков хлеба и остатков от рыб двенадцать полных коробов. И было же евших хлебы около пяти тысяч мужей» (Марк – 6:41 – 44).

Уже одно это впечатляет: в Новом Завете пять раз с незначительными вариациями повествуется о «чудесной пище». И наряду с хлебом всякий раз упоминается рыба.

Омега 3 кислоты

Современная наука установила, что рыба куда более здоровый продукт, чем мясо. И причина этого заключается в том, что именно рыба в большом количестве обладает омега-3 кислотами, очень важными для работы организма. Омега-3 кислоты разжижают кровь и предотвращают опасное для жизни образование тромбов. Кроме того, именно эти кислоты поставляют в организм вещества, способствующие расширению сосудов. В результате все те же тромбы образуются намного реже.

Омега-3 кислоты делают более эластичными эритроциты и положительно влияют на кровеносное давление.

Не стоит забывать и о противовоспалительном действии омега-3 кислот, особенно при профилактике целого ряда ревматических заболеваний. Кто употребляет омега-3 кислоты, тот поддерживает работу собственной иммунной системы и снижает риск возникновения раковых заболеваний. У тех людей, кто ест много рыбы, вообще не возникает опасность заболеть раком груди или кишечника.

Особенно полезные омега-3 кислоты содержатся в такой рыбе, как лосось, сельдь, макрель, килька и тунец.

Рыбное филе в библейском духе

200 г рыбного филе на 1 порцию;

1 – 2 плода фенхеля;

1 – 2 томата;

2 зубка чеснока;
оливковое масло;

соль.

Разогрейте духовку до температуры 200 °С. Помойте и очистите плоды фенхеля. Нарежьте их тонкими кружочками. Затем размельчите чеснок. Положите нарезанный фенхель в жаростойкую форму и посыпьте размельченным чесноком. Посолите и сбрызните оливковым маслом. Варите плоды фенхеля в течение получаса. Затем добавьте рыбное филе и запекайте все вместе (возможно, с нарезанными томатами) в течение четверти часа.

А был ли Иисус вегетарианцем?

Библия может многое рассказать о пищевых пристрастиях Иисуса Христа и Его учеников. У вас, вероятно, уже вертится на языке вопрос: неужели все они были вегетарианцами?

Чтобы подвести теоретическую базу под подобное утверждение, следует очень внимательно изучить Библию и тексты так называемого «околобиблейского окружения». Важнейшие послания, содержащиеся в Библии, часто удается расшифровать только тогда, когда их действительно стремишься понять.

Вам, естественно, известна история о Тайной вечере Иисуса. Вспомните ее: судьба Иисуса предрешена. Ему осталось лишь два дня земной жизни. Ему предстоит пережить предательство и распятие. Но, кажется, повседневный быт Его все еще идет обычным чередом. Ученики Иисуса желают знать, где они все вместе отпразднуют Пасху. И Иисус распоряжается: «Пойдите в город; и встретится вам человек, несущий кувшин воды; последуйте за ним» (Марк – 14:13).

Во времена Иисуса воду из колодцев по домам разносили вовсе не мужчины, а женщины. Неужели же распоряжение Иисуса бессмысленно, поскольку вряд ли ученики могли рассчитывать на то, что встретят мужчину с кувшином воды? Отнюдь! Потому что исключения из правил все же существовали: это были ессеи, жившие монашеской общиной. Воду из колодцев ессеи носили себе сами. И если уж Иисус распорядился, чтобы ученики Его последовали за несущим воду мужчиной, то это значило лишь одно: ступайте в город и найдите ессея!

Затем ученики должны последовать за этим человеком к дому и спросить там о прибежище. Если дословно перевести текст с греческого языка, обнаружишь многозначительную деталь, потому что тогда читаем: «Где прибежище, где могу я отведать пасхального агнца с учениками моими?»

Но тут-то и начинается самое любопытное: если вы прочтете текст дальше, вы увидите вот что. Если поначалу Иисус собирается вместе с учениками отведать пасхального агнца, затем речь идет только лишь о хлебе и вине. Никакого агнца в описании пасхальной вечери более уже не появляется. Неужели же Иисусу во время последней вечери подавали только хлеб и вино?

Евангелие от эбионитов идет еще на шаг дальше. Глубоко

религиозный, надо сказать, текст, перевод арамейского Евангелия от назареев, пал, к сожалению, жертвой раннехристианской цензуры. Возможно, до нее это Евангелие даже было широко распространено, но в более поздние времена списки с него специально разыскивали и маниакально уничтожали. И исчез бы «еретический» текст на веки вечные. Но после «теологических терактов» церкви отрывки этого Евангелия все же уцелели: в текстах Епифания (315 – 403) в виде цитат.

Жаль, конечно, что не сохранился полный текст Евангелия от эбионитов. Но по немногим обнаруженным фрагментам все же можно понять, что в нем придавалось огромное значение всему, что касается образа жизни первых христиан, ведь эбиониты были прямыми последователями их иерусалимской общины. По данным Евангелия от эбионитов можно сделать вывод о том, как действовали и мыслили люди в эпоху Иисуса. И более того, община последователей Христа жила в духе Иисуса, по крайней мере старалась вести себя так же. Эбиониты придерживались вегетарианского стиля жизни, как это следует из письма Плиния римскому императору Трояну.

Но вернемся к тексту, посвященному пасхальному «пиру». В Евангелии от эбионитов Иисус реагирует крайне возмущенно на вопрос, где ему должна быть приготовлена пища (цитирую по Епифанию, «Против ересей» – 30, 22:4): «Неужели желаю я в эту Пасху вкушать с вами мясо?»

Понять подобное высказывание можно только однозначно. Оно не подразумевает каких-либо хитроумных толкований. Иисус из Евангелия от эбионитов был вегетарианцем. Но возможно ли оценить подобное высказывание исторически? Будучи человеком осторожным, я бы сказала так: молодая христианская община на заре своего становления была по преимуществу вегетарианской и верила, что и Иисус тоже придерживался вегетарианских принципов.

Можно, впрочем, пойти дальше. Вы спросите: есть ли какие-либо другие доказательства того, что Иисус был вегетарианцем? Вам стоит еще раз внимательно перечитать Новый Завет и поискать скрытую в нем информацию, которую и не заметишь с первого раза. В Евангелии от Иоанна есть отсылки на точное время ареста Иисуса: «От Каиафы повели Иисуса в преторию. Было утро; и они не пошли в преторию, чтобы не оскверниться, но чтобы можно было есть пасху» (Иоанн – 18:28).

Что бы это значило? Да только то, что Иисуса предали до празднования Пасхи, арестовали и допрашивали тоже до нее. Допрос состоялся рано утром, и приговор был вынесен до праздника. И распятие должно было состояться до торжества, как того требовал иудейский закон

(Мишна – 4:1): «Оттого не судят в вечер накануне шабата или накануне праздников».

Римляне, впрочем, веры были не иудейской, а потому предписаниями иудаизма связаны не были. Властью тоже обладали римляне, а не религиозные представители оккупированной страны. Однако римляне отчего-то решают назначить дату казни Иисуса до начала Пасхи. А объяснение простое. Дело в том, что на праздник в Иерусалим должно было собраться до двух миллионов пилигримов, так что распятие Иисуса могло бы привести к страшной сумятице, ведь иудеи отчаянно верили и надеялись на появление Мессии.

Так что же выходит? Как Иисус мог праздновать Пасху со своими учениками, если был казнен до праздника?

Ответ напрашивается только один: вместе со своими учениками Иисус праздновал ессейскую Пасху. В отличие от официальных священнослужителей иудаизма, ессеи вели свои расчеты по солнечному календарю. Пасху они праздновали за день до праздника ортодоксальных иудеев.

Новый Завет, хоть и в завуалированной форме, говорит о том, что Иисус был очень близок ессеям. А ессеи были строгими вегетарианцами. Так, значит, вегетарианцем был и Иисус? А как обстоят дела с его учениками? Да, существуют указания на то, что вегетарианский образ жизни был распространен в кругах учеников Иисуса. Историк религии Карл Эндрю Скрайвер в своем произведении «Образ жизни Иисуса и первых христиан» подробно изучает меню Иисуса и его учеников. Согласно его убеждениям, Иисус и апостолы Андрей, Филипп и Фома, а также евангелисты Марк и Лука придерживались вегетарианского образа жизни. Впрочем, удивительного мало: ведь большая часть учеников Иисуса были рыбаками.

Более поздние тексты христиан говорят о том, что последователи Иисуса тоже вели вегетарианский образ жизни. Так мы узнаем, что Петр жил «на хлебе и оливах» с овощами. Ученики же Иоанна, как пишет историк церкви Евсебий («История Церкви», II – 2:3), «никогда не вкушали мясной пищи». Об ученике Иисуса Матфее мы читаем у отца Церкви Клементия Александрийского, что «жил он от пищи растительной и никогда не касался мяса».

Вино... Как много в этом слове...

Вот только не говорите, что библейская диета чересчур сурова! Люди и Ветхого и Нового Завета весьма ценили бокальчик (вернее, кружечку или чашу) доброго вина. Свыше 450 раз в Библии упоминаются виноградная лоза и вино.

Насколько важным было вино в эпоху Библии, ясно говорят слова Исаака: «Да даст тебе Бог от росы небесной и от тука земли, и множество хлеба и вина» (Бытие – 27:28). Хлеб и вино равноценны. Кому благоволит Господь, тому он ниспосылает добрую, плодородную землю, на которой произрастают зерно и виноградная лоза.

В Книге Судей хлеб и вино именуются «дыханием жизни»: основными продуктами питания, необходимыми, чтобы не страдать от нужды (Книга Судей – 19:19).

За хлеб и вино автор Псалмов благодарит Господа. Хлеб и вино получает утомленный странник из рук бедного кочевника в ночной пустыне. Хлеб и вино собственноручно предлагают цари своим почетным гостям. Беден ты или богат, если хочешь в библейские времена сделать добро людям, подари им вино и предложи зерновой хлеб. Примеры говорят однозначно: вино в Библии – один из основных напитков в рационе.

Но все та же Библия предостерегает человека от излишнего питья. Уже в Книге Бытия Ной становится печальным примером излишеств. Ной, первый винодел библейской истории, упивается до бессознательного состояния и в таком виде теряет честь и достоинство: «Ной начал возделывать землю и насадил виноградник; и выпил он вина, и опьянел, и лежал обнаженным в шатре своем» (Бытие – 9:20-21).

В библейской книге Притчей Соломона злоупотребление алкоголем тоже осуждается: «Вино – глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Притчи – 20:1).

Вино вместо лекарства

Но, с другой стороны, Библия восхваляет «сок виноградной лозы» как замечательное лекарство. Так, апостол Павел пишет (Первое послание ап. Павла Тимофею – 5:23): «Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов».

Да и Книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова тоже дает повод задуматься: «Вино полезно для жизни человека, если будешь пить его умеренно. Что за жизнь без вина?» (Сирах – 31:31).

Положительное отношение Библии к вину в виде лекарства полностью соответствует античному мировоззрению. Талмуд, к примеру, тоже восхваляет вино как «древнейшее лекарство человечества». Еще парсы и шумеры использовали его в медицинских целях. Прекрасно разбирающиеся в лекарствах египтяне на многочисленных папирусах сохранили информацию о целебных свойствах вина. Древневавилонский царь Хаммурапи тоже говорил о положительном воздействии вина на самочувствие и здоровье. Но вместе с тем он считал необходимым утвердить древнейший из сохранившихся законов против злоупотребления вином.

Неудивительно и то, что первый медик Средневековья Хильдегарда фон Бинген (1098 – 1179) рекомендовала вино как природное лекарство. Сведущая в Библии, она считала, что вино «помогает от болей желудка, укрепляет легкие, устраняет запоры, а после кровопусканий поддерживает силы».

Бостонский эпидемиолог Малькольм Маклур обобщил выводы множества исследований по теме «Вино и здоровье человека». Сто тысяч человек из двадцати стран в течение нескольких лет участвовали в эксперименте, в ходе которого выяснялось, оказывает ли вино положительное воздействие на здоровье. Выводы Маклура таковы: количество вина должно быть более чем умеренным и при этом употребляться регулярно. Тогда сердце будет получать важные для жизни растительные вещества, содержащиеся в соке виноградной лозы.

Виноградный сок предотвращает изменение клеток и развитие рака.

Наряду с каротиноидами виноград содержит глюкозинолаты. Они защищают организм от болезнетворных бактерий, препятствуют размножению вирусов. Слишком несправедливо их относят к «вторичным веществам».

Против всех болезней сердца Вы можете сами приготовить напиток по средневековому рецепту Хильдегарды фон Бинген. Для этого вам понадобится:

1 л красного или белого вина;

2 ст. ложки винного уксуса;

10 веточек крупнолистной петрушки;

200 г меда. Исходным материалом является один литр красного или белого вина. Добавьте в него винный уксус и варите вместе с петрушкой в течение 10 минут. Затем растворите мед и дайте смеси настояться в течение пяти минут, но не доводите до кипения. Процедите и перелейте «вино для сердечников» в бутылку. Хильдегарда фон Бинген

рекомендовала выпивать натоцак утром и на обед по небольшой рюмке этого напитка.

Средиземноморская диета

Еще раз подведем итоги, что же является с точки зрения Библии здоровой и полезной пищей. Много хлеба, овощи и фрукты, немного нежирного мяса и много рыбы, а еще вино в умеренном количестве. Вы уже слышали о подобной диете, просто никогда не связывали ее с Библией, а перелистывая иллюстрированные журналы, наверняка наталкивались на так называемую средиземноморскую диету.

«Изобретена» эта диета была почти сразу же после окончания Второй мировой войны. Знаменитый Фонд Рокфеллера исследовал жизнь людей на острове Крите. Ученые почему-то были уверены, что жители Крита должны быть более болезненными, чем американцы, так гордившиеся высоким уровнем своей жизни. Каково же было удивление ученых, когда выяснилось, что население Крита куда здоровее среднестатистических американцев! Критяне меньше страдали от коронарных сердечных заболеваний, чем американцы. И срок жизни у них оказался значительно длиннее.

В чем же причина? В 1952 году американские ученые Ансель и Маргарет Кей начали исследовать взаимосвязь питания и здоровья. Они тщательно изучили уровень жизни населения семи стран: Греции, Италии, Югославии, Нидерландов, Финляндии, Северной Америки и Японии. Там, где образ жизни был схожим с критским, люди были намного здоровее. Как и на Крите, в Греции, Южной Италии и Югославии жители значительно реже страдали от заболеваний коронарных сосудов. Вот и возникло вскоре выражение «средиземноморская диета».

Чем более «по-американски» питались люди, тем больше они страдали от сердечно-сосудистых заболеваний и тем раньше уходили из жизни.

Изначально основой средиземноморской диеты были хлеб, продукты из теста, рис, картофель, а еще свежие овощи и фрукты. Добавим сюда также молочные продукты и оливковое масло. Много раз в неделю готовили рыбу, значительно реже птицу, еще реже яйца и сладости. А нежирное мясо употребляли раз в месяц.

Сравните средиземноморскую диету с питанием по Библии. По-моему, это практически одно и то же.

Спагетти с базиликом

200 г спагетти;

50 г сливочного масла;

сыр пармезан;
свежий базилик;
оливковое масло.

Доведите воду до кипения, посолите. Опустите в нее спагетти. Столовая ложка растительного масла предохранит макароны от склеивания. Через 8 – 9 минут спагетти будут готовы. Слейте воду и добавьте в спагетти сливочное масло, натертый сыр пармезан и свежий базилик.

Картофель

Конечно же, и во времена Моисея, и во времена Иисуса картофель был неизвестен в Земле обетованной. Но плоды земные всегда приветствовались в эпоху авторов Библии.

Картофель содержит значительное количество калия. А потому он помогает организму избавиться от шлаков и оказывает существенную поддержку в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек.

Комбинированный с овощами картофель становится неплохим профилактическим средством смертельно опасных инсультов. Как и зерновой хлеб, овощи и фрукты в библейской диете, картофель так же дает организму множество полезных веществ. Например, полисахариды способствуют профилактике рака кишечника.

Картофельная запеканка

1 кг картофеля;
50 – 100 мл молока;
1 стакан сливок;
сыр (пармезан или гауда);
чеснок и сливочное масло для формы.

Разогрейте духовку до температуры 180 °С. Натрите жаропрочную форму чесноком и смажьте сливочным маслом. Помойте и почистите картофель и нарежьте на кусочки.

Выложите картофель в форму слоями и добавьте по вкусу пряности. Натрите сыр и смешайте с молоком и сливками. Полученным соусом залейте картофель.

Поставьте форму в духовку и готовьте блюдо в течение часа при температуре 180 °С, а затем в течение 10 минут при температуре 200 °С.

Глава 4 «Вкушайте мед, ибо хорош он»

Нам не следует относиться к природе как к нашему врагу, которого надо победить во что бы то ни стало. Нужно вновь научиться сотрудничать с природой. У нее-то опыт насчитывает четыре с половиной миллиарда лет. Наш с вами – значительно меньше.

Ханс-Петер Дюрр (род. 1929)

О полезных и опасных сладостях

Библейские тексты, и прежде всего Ветхий Завет, часто поражают своей простотой. В течение веков возникали дополнения, не включенные в библейский канон. Но они содержали весьма важную информацию, которую было не отыскать в каноническом оригинале. Подобные дополнения должны были стать ответом на возникавшие у верующих вопросы.

Больше всего людей интересовал рай. Каким образом создал его Господь? Что ожидало бы души в раю? В очень древних текстах – «Легендах иудеев» – описывается воистину небесный Элизиум с мельчайшими, дух захватывающими деталями. Этот рай предназначен для праведников. Кто однажды вступит в его врата, того обрядят в новые одежды сами ангелы. В раю же праведника ожидает вознаграждение за жизнь по законам Моисея. А еще реки из великолепного меда.

Впрочем, мед считался не только чем-то магически неземным, но и бесценным даром Бога. Вот что читаем в Притчах царя Соломона: «Ешь, сын мой, мед, потому что он приятен, и сот, который сладок для гортани твоей» (Притчи – 24:13). Ветхий Завет явно причисляет мед к лучшим дарам земным.

Библия описывает мед как хранилище энергии, способное вновь придать изнуренным и измученным людям столь необходимые им силы. В борьбе царского сына Ионафана с филистимлянами Ионафан вместе с войском отступает под натиском врага. В лесу он находит неожиданные запасы пищи: мед диких пчел. Ионафан, «протянув конец палки, которая была в руке его, обмакнул ее в сот медовый и обратил к устам своим, и просветлели глаза его» (1 Царств – 14:27).

Иными словами, мед диких пчел быстро возвращает истощенному человеку утраченную энергию. И в восторге Ионафан кричит: «Смотрите, у меня просветлели глаза, когда я вкусил немного этого меду» (1 Царств – 14:29).

Иоанн Креститель тоже очень любил мед. Он отваживался реально противостоять римлянам. Распалая себя гневом, он смело проповедовал против их несправедной жизни. Иоанн не имел права на страх и смятение в мире, где был окружен практически одними врагами (исключение составляли лишь немногие его последователи). Питался предтеча Иисуса, Иоанн Креститель, весьма и весьма скромно: «Пищею его были акриды и

дикий мед» (Матфей – 3:4). Да, от меню Иоанна явно не потекут слюнки: акриды (саранча) и мед...

В действительности же не ел Иоанн никаких насекомых, а питался полезными для здоровья фруктами. Чтобы понять это, следует знать, где именно закралась в библейский перевод ошибка. Под акридами (саранчой – по-латыни *locusta*) на самом деле имелись в виду фрукты дерева, в библейские времена считавшегося в Палестине одним из основных поставщиков человеческой пищи и по сей день известного под названием «рожковое дерево». Также рожковое дерево именовали «акридным» или «саранчовым деревом».

Из почти незаметных его цветков вырастали стручки. По внешнему виду они напоминали кустовую фасоль. В незрелом состоянии стручки зеленые и мягкие. В процессе созревания они затвердевают и становятся темно-коричневого, даже черного цвета. Плоды дерева, которому выпала честь стать «древом Иоанна Крестителя», перерабатываются в муку. Муку эту или обжаривают, или варят.

А значит, питался Иоанн Креститель медом и плодами рожкового дерева, то есть предпочитал сладкие блюда. Мед – продукт очень сладкий, да и плоды рожкового дерева, «древа Иоанна», в сладости меду не уступают. В любом описании библейских фруктов говорится: «Мякоть плодов рожкового дерева, так называемый кароб, имеет сладковатый привкус и содержит сахар». В зависимости от места произрастания мякоть плодов содержит от 30 до 50% сахара.

Сами видите, что питание Иоанна Крестителя в пустыне ничем не отличается от пищевых пристрастий многих наших современников, страдающих от «цивилизованных» заболеваний. Известно, что содержание сахара в современной пище очень высоко. В течение последних ста лет сахар чрезвычайно полюбили.

Так отчего же «сластена» Иоанн Креститель и не думал жаловаться на плохое самочувствие? А мы только этим и занимаемся? Ответ предельно прост: сахар сахару рознь.

Иоанн Креститель не отказывался от сладкой пищи, но ограничивался лишь потреблением натуральных сладостей: меда и плодов рожкового дерева. То есть употреблял в пищу только фруктозу.

Вывод напрашивается сам собой: сладкое не запрещается библейской диетой. Но это должны быть натуральные вкусы, из кладовой природы, а не со склада химических лабораторий.

Здоровая вкуснятина

Плоды рожкового дерева

Лучше держаться принципов Иоанна Крестителя: наслаждаться медом и плодами рожкового дерева – «хлебом Иоанновым». Даже если «акриды» в цивилизованном питании и не играют сегодня никакой роли, они дают организму как минимум шесть разных субстанций, предотвращающих образование и рост раковых клеток.

Кроме того, это самые настоящие «бомбы» витамина В. А витамины группы В важны для жизни, необходимы каждой клетке нашего тела. Без большого семейства витаминов группы В сложнейшая система под названием «человек» вообще не смогла бы работать.

Витамины группы В особенно целесообразны по библейскому меню. Сегодня нам известно, что человеку в стрессовой ситуации более чем необходимы эти витамины. Иоанн же Креститель постоянно жил в состоянии экстремального стресса. С одной стороны, рядом с ним пребывали его верные последователи, считавшие его учителем. Для них он был вождем. У Крестителя имелись твердые принципы в том, что касалось религии и морали. Римляне были ненавистны ему.

С другой стороны, в результате открытой критики в адрес римских правителей Иудеи Иоанн был постоянно окружен шпионами власть имущих. Любая критика в адрес римлян тут же передавалась «по назначению». А тот, кто подрывал основы римского господства, мог в любой момент рассчитывать на суровое наказание.

И если не Иоанн Креститель вел существование под дамокловым мечом стресса, то кто же еще? Так что для него плоды рожкового дерева были просто жизненно необходимы: для поддержания в норме работы организма и для стабильности психики.

Если вы ежедневно употребляете комплекс витаминов группы В хотя бы в виде зернового хлеба, вы сможете легче и проще реагировать на повседневные стрессы.

Мед

Другим натуральным поставщиком сахара испокон веков считается мед. Но осторожно: как бы ни был полезен мед, не стоит переедать его. Еще в Притчах царя Соломона нас предупреждающе остерегли: «Нашел ты мед – ешь, сколько тебе потребно, чтобы не пресытиться им и не изbleвать его». И чуть позже повторили: «Как нехорошо есть много меду» (Притчи –

25:16, 27).

Употребляемый в пищу в небольшом количестве мед активизирует иммунную систему, то есть поддерживает организм при формировании рядов «армии сопротивления» против вирусных «оккупантов». К тому же в меде содержится целый ряд ценных витаминов и минеральных веществ.

Но прежде всего мед – это не синтетическое безобразие, а натуральный продукт. В то время как любой фабричный сахар обкрадывает ваш организм витамином В1, с медом вы, наоборот, пополняете свои запасы целым комплексом витаминов группы В.

Мед обладает антибактериальным действием, буквально на месте убивая возбудителей болезней, особенно инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Если же нанести мед на ранки и порезы, то он отлично вытягивает гной и убивает болезнетворные бактерии.

Пчелы собирают мед в тысячи мелких ячеек сот, капля за каплей тщательно закрывая каждую ячейку воском, чтобы туда не проникал кислород. В идеальном случае пасечник вручную вынимает соты, удаляет воск и ставит соты в центрифугу, а затем запускает ее. Для простоты процесса мед разогревают. Тогда он становится более жидким, но и теряет из-за высокой температуры при нагреве ценные вещества.

Наши современники – более изнеженные существа, чем народ иудейских библийских времен. Кто же из нас откажется от пирожков? Никаких проблем: действительно вкусные и полезные пирожки можно испечь из муки грубого помола и подсластить медом вместо фабричного сахара!

Полезные ягоды: виноград

Обращаясь к народу с проповедями, Иисус старался говорить с людьми понятным, доступным языком и использовал примеры из повседневной жизни. А потому в речах Иисуса мы находим множество интересной информации о быте человека библийских времен.

Так, Он проповедовал: «По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые» (Матфей – 7:16 – 17).

С точки зрения Иисуса, виноград считался «плодами добрыми». В то время как фабричный сахар разрушает сердце, ослабляет его, виноград дарит сладкую и здоровую жизнь. Он укрепляет сердце, способствует лучшему кровообращению.

Вероятно, еще долго останутся до конца неизученными все положительные качества и свойства винограда. Но канадские ученые уже

установили, что в винограде содержатся вещества, превращающие его в самого настоящего... «киллера» вирусов.

В винограде в большом количестве содержатся полифенолы, помогающие профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. Объяснение этому одно: полифенолы обладают антиоксидантным воздействием и мешают возникновению у человека атеросклероза.

В темных сортах винограда к тому же содержатся и антоцианы. Они препятствуют образованию раковых клеток и обладают противовоспалительным действием, защищают от инсультов и инфарктов, укрепляют вены и капилляры, способствуют хорошему кровообращению.

Несколько лет тому назад невролог, профессор Джеймс Джозеф сделал весьма примечательное открытие: крысы, которых прикармливали экстрактом из ягод мексиканского миртиллы, довольно быстро обучались маленьким трюкам. Очевидно, что именно ягоды способствовали улучшению мыслительных способностей животных.

И тогда профессор решил провести исследования с людьми. Нашлось семьдесят добровольцев в возрасте между 50 и 75 годами, которых Джеймс Джозеф «посадил» на миртилловую диету. И опыт дал поразительные результаты: сосуды участвующих в эксперименте людей очистились от шлаков, а сердце заработало значительно лучше.

С чем же связано столь удивительное действие ягод миртиллы? По мнению профессора Джозефа, причина кроется именно в антоциане, придающем также темно-синий цвет ягодам винограда.

Любители вина, думаю, сейчас особенно возрадуются. Дело в том, что антоцианы содержатся и в красном вине в комбинации с другими веществами, такими как дубильные, что помогает полностью раскрыть их защищающий от атеросклероза эффект.

Сладкие финики

В финиках «сошлись воедино» многие положительные свойства. Пусть сахар фабричного производства и является сладким продуктом, но его чрезмерное употребление весьма рискованно.

Финики же обладают и отличными вкусовыми качествами, и полезны для здоровья. Потребление рафинированного сахара может привести к запорам, финики только улучшают пищеварение. К тому же сладкие финики приглушают у человека чувство голода.

В Библии финики превращаются в многозначный символ. Они произрастали в раю, об этом мы узнаем уже на первых страницах Священного Писания.

Поедая полуфабрикаты цивилизации, мы далеко ушли прочь от «райского питания». И получили множество болячек. Но в рай вернуться все еще можно, и для этого нет необходимости переходить в иной мир. По крайней мере, мы еще вполне можем на земле обрести сугубо «райское здоровье»!

В одном из видений, описанных в Библии, говорится: человек вновь обретет рай. В мире «каждый будет сидеть под своею виноградною лозою и под своею смоковницею» (Михей – 4:4).

Так что пора вновь начать употреблять финики. Мы должны попытаться есть здоровую пищу, заменить опасные полуфабрикаты продуктами библейской диеты – и вместо сахара фабричного производства покупать мед, виноград и сладкие финики.

Глава 5 От библейского поста к современной диете

Конечно, человек должен поститься. Раньше это было религиозным обрядом. Сегодня же все меньше придерживаются поста по причинам духовного характера, а в полном соответствии с духом нашего материалистического времени, все более по мотивам физического усовершенствования.

Макс О. Брукер (1909 – 2001)

Библейская диета на практике

«...И постился Давид, и, уединившись, провел ночь» (2 Царств – 12:16). Пост помогал людям немного отвлечься от материальных вопросов, открыться духовному и хоть чуть-чуть приблизиться к Богу.

И при этом Ветхий Завет открыто критикует ложное понимание сути поста. Скорее всего, многие из верующих были убеждены в том, что таким способом смогут заставить Бога прийти к ним на помощь. Вот помучаюсь, постясь, и поможет мне боженька: «"Почему мы постимся, а Ты не видишь? Смирняем души свои, а Ты не знаешь?" – вот в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей... вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте» (Исайя – 58:3, 4).

Религиозный пост, читаем мы далее у Исайи, вовсе не означает отказ от пищи и питья: это больше чем изменение поведения. Кто хочет поститься духовно, должен изменить свое поведение в повседневной жизни.

Правильный пост занимает центральное место в Библии. В начале общественной деятельности Иисуса был пост. По крайней мере, так начинается биография Иисуса в Евангелии от Марка. Сорок дней, согласно Марку, постился Иисус в пустыне. Этот факт подтверждают и другие евангелисты (Евангелие от Матфея – 3:13 – 4: 11 и Евангелие от Луки – 3:21 – 22 и 4:1 – 13). На решающем витке своей жизни Иисус ищет одиночества в пустыне. Он хочет решить, как дальше должен развиваться сценарий Его жизни. Ничто не должно отвлекать Его в этот момент: ни человеческое общество, ни нечто столь обыденное, как еда и питье.

Но пост Иисуса служил не для умерщвления собственной плоти, а для укрепления собственной религиозности, веры. «Ныне обновится сердце наше в посте и молитве, станет сильнее благодаря отречению то, что было слабым, усталым и больным», – говорится в христианском «Гимне монахов в период поста».

В других религиях пост также играл центральную роль. Для правоверных мусульман пост является не мучительным самоистязанием, а укреплением духа.

Для Будды пост стал актом выражения протеста богатым родителям. Они жили в роскоши. Богатства же не были нужны Будде. Протестуя против отца и приемной матери, юный Будда покинул семью и

родительский дом. Он поменял привычный образ жизни на нищету.

Обрив голову и надев желтые одежды аскета, Будда превратился из изнеженного богатого человека в бхикху нищего странника, ищущего душевного умиротворения вдали от мирских богатств. Постясь, он вел суровую жизнь отшельника.

Но вскоре Будда понял, что вступил на ложный путь: так он никогда не достиг бы глубокого просветления. Его ненависть к роскоши почти стоила ему жизни. А экстремальный пост Будды превратил его в больного человека и чуть ли не довел до гибели.

И Будда отказался от пути экстрима: он стал учить не роскоши и не голоданию, а пути здоровой золотой середины. И нынешние буддийские монахи питаются умеренно сытно, а после 12 часов дня отказываются от еды, чтобы посвятить себя медитации.

Пост может практиковаться в самых разных вариантах. Когда верующий постится, он отказывается, естественно, от привычных удовольствий повседневного бытия. Человек теряет свое духовное и душевное равновесие под натиском обыденных банальностей и проблем. И забывает, что для него действительно важно. Во время поста он может вновь вернуть самое себя и переосмыслить собственное существование. Благодаря осознанному отказу от еды он вновь познает, насколько важны для него религия и духовность.

У религиозного поста всегда есть духовная подоплека – в иудаизме, исламе, христианстве, буддизме, индуизме. Но практикуется пост по-разному. Буддистские монахи постятся ежедневно, после 12 часов пополудни они не принимают никакой пищи. У мусульман особо почитаем месяц Рамадан – время поста. Только когда наступает ночь, они могут хоть немного поесть.

Но религиозный пост нельзя превращать в банальность, что весьма типично для людей. Пост, как того требует Библия, должен проходить в мире и радости. Кто постится по причинам религиозного характера и вместе с тем проповедует насилие, действует не по-божески. У пророка Исаяи божественные требования к посту сформулированы более чем однозначно: «Таков ли тот пост... день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстиляет под себя рубище и пепел?» (Исайя – 58:5).

Иисус критикует пост лицемеров, постящихся не по духовной надобности, а по причине календарного поста или же из желания продемонстрировать окружающим через пост свою набожность: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на

себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися» (Матфей – 6:16).

Если вы думаете, что в Земле обетованной существовал пост только по религиозным причинам, то глубоко заблуждаетесь. Авторы текстов Ветхого Завета также предусматривали «аспекты хорошего самочувствия» во время поста. В Книге Премудростей Иисуса, сына Сирахова мы находим следующие слова: «В продолжение жизни испытывай твою душу и наблюдай, что для нее вредно, и не давай ей того; ибо не все полезно для всех, и не всякая душа ко всему расположена» (Сирах – 37:30-31).

И при этом Библия вовсе не осуждает нормальных человеческих радостей. Она рассматривает жизнь в совокупности, все ее разнообразные грани. Суровая работа ради пропитания и радость бытия – в человеческом существовании есть место всему. В текстах царя Соломона содержатся проникновенные слова: нет ничего лучшего, нежели трудиться, вкушать пищу и радовать себя напитками на то, что заработано. Радость жизни нельзя назвать чем-то безбожным. Куда больше – она дар Божий.

Пост сегодня

Религиозный пост в духе Библии не должен ограничиваться лишь отказом от питания. Это еще и преображение, изменение образа жизни.

Если вы действительно слишком располнели, то никакое скоропалительное «лечебное голодание» не поможет. Вы не должны поститься только для того, чтобы удовлетворить актуальные тенденции моды. Лучше обратитесь за помощью к библейской диете. Ориентируйтесь на данные Библии о здоровом питании из райского сада Господа Бога.

И вообще: сэкономьте на страданиях курса экспресс-голодания.

Диета пророка Даниила

Около двух с половиной тысяч лет назад большая часть народа иудейского оказалась уже в «вавилонском пленении». Иоаким, царь иудейский, пребывал в изгнании. Царь же вавилонский Навуходоносор повелел своим слугам, «чтобы... из сынов Израилевых, из рода царского и княжеского, привел отроков, у которых нет никакого телесного недостатка, красивых видом, и понятливых для всякой науки» (Даниил – 1:3 – 4).

Тут-то и началась «дуэль диет». Причем речь вовсе не шла о том, чтобы выяснить, кто дольше всего продержится без еды. Совсем даже наоборот! Тут конкурировали друг с другом два образа жизни. Навуходоносор хотел, чтобы его новых слуг при дворе кормили особенно полезной и вкусной пищей. Вот почему приказал он, чтобы о выбранных юношах очень хорошо заботились: «И назначил им царь ежедневную пищу с царского стола и вино, которое сам пил» (Даниил – 1:5).

В течение десяти дней сравнивали друг с другом две диеты, два образа жизни: роскошную пищу Навуходоносора, царя вавилонского, и особенно строгую форму библейской диеты. Спустя десять дней остался один бесспорный победитель: роскошная пища царей проиграла «битву». Свита Даниила, жившая по правилам библейской диеты, выглядела «красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами» (Даниил – 1:15). И не содрогайтесь вы так при слове «полнее». В данном контексте это означает – здоровее.

Хотите поститься по библейским рецептам? Тогда у вас есть два варианта. Вы можете «подсесть» на короткую диету, так сказать, промежуточную. Или попробовать долгосрочную диету. «Удлиненная» версия – это те самые сорок дней, совсем в библейско-христианском духе.

Если вы постараетесь посидеть на трехдневной диете, возможно, после чересчур затянувшихся праздников или слишком калорийного отпуска, попробуйте диету пророка Даниила: ешьте только овощи, чтобы очистить организм от шлаков.

День первый

Начните день с горячего. В идеале – с блюда, приготовленного из капусты. Например, нарежьте капусту и потушите ее.

Вместо бутербродов съешьте пару маленьких морковин.

На обед вы можете выбрать суп из брокколи.

А на ужин – суп из савойской капусты.

День второй

Второй день вновь начните с супа из савойской капусты.

Чтобы не растягивать время обеда, сделайте маленький перекус: блюдо из тушеной брюссельской капусты.

На ужин приготовьте суп из цветной капусты.

День третий

Начните третий день с супа из кольраби.

Перед обедом съешьте несколько небольших морковин.

В полдник подарите себе кусочек зернового хлеба.

А на ужин – черничный мусс.

Что касается приготовления супов: постарайтесь не слишком переваривать овощи. Нарезьте их и готовьте суп до тех пор, пока овощи не станут более или менее мягкими.

Вы можете с помощью миксера размельчить овощи до состояния пюре.

Экспериментируйте!

Вместо супа вы можете приготовить тертые овощи, например брюссельскую капусту, возможно добавив половинку яблока.

Но вот что важно в этой диете (даже если ваш «внутренний гурман» сейчас возмутится): откажитесь от соли и других пряностей.

И как на «дуэли диет» времен пророка Даниила: пейте, пожалуйста, только воду, но не во время еды, причем вода не должна быть слишком холодной.

Диета сорока дней

А как насчет продолжительной, «долгоиграющей» версии поста? Может, вы хотите попробовать себя в настоящей диете? Хотите немного изменить свои привычки? Тогда вам поможет сорокадневный пост. И все как следует обдумаете, и стройнее станете уж наверняка. Причем вам будет дан удивительный шанс не набрать затем лишних килограммов!

Как выглядит сорокадневная диета в библейском духе?

Вы хотите «сбросить лишнее». Что делать?

По Библии, еда должна доставлять удовольствие. Все известные диеты отнимают у человека радость вкушения пищи, они по своей сути все, что угодно, но уж точно не пиршество духа. Вот и посудите сами: как еда украсит вашу жизнь, если вы вынуждены соблюдать множество сложнейших предписаний – что дозволено, а что запрещено? И вообще, как наполнить свою жизнь радостью, если вы постоянно, едва только поднесете ко рту бутерброд, должны думать, а то ли вы едите?

С сорокадневной диетой вы принесете радость в свою жизнь.

Голодать не надо! Если вы хотите жить по библейскому диетологическому плану, то вас ждет лишь один-единственный запрет и масса разных возможностей.

Единственный запрет, которого вам обязательно следует придерживаться, гласит: не ешьте рафинированный сахар. Или сформулирую несколько иначе: вы можете есть все, кроме искусственной, синтетической пищи – пищи-манипуляции.

Первая неделя

Начните сорокадневную диету с семидневного овощного меню. Библия говорит однозначно: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу» (Бытие – 1:29).

Салаты

Из лука порея и вареной стручковой фасоли

75 г лука-порея;

50 г стручковой фасоли;

5 г петрушки;

15 г растительного масла.

Мелко нарежьте листья молодого лука-порея. Отварите и охладите стручковую фасоль. Затем смешайте лук и фасоль. Добавьте мелко

нарезанную зелень петрушки, растительное масло или майонез. Посолите по вкусу.

Из зеленого лука, крапивы и яблок

50 г перьев зеленого лука;

30 г листьев крапивы;

60 г яблок;

20 г сметаны.

Мелко нарежьте перья зеленого лука и листья крапивы. Натрите на терке яблоко. Смешайте и заправьте сметаной. Посолите по вкусу.

Из моркови и грибов с хреном

100 г моркови;

50 г сухих грибов;

30 г сметаны;

30 г приправы из хрена.

Замочите грибы на 3 – 4 часа, отварите их, слейте воду, нашинкуйте и посолите. Натрите морковь на крупной терке и смешайте с грибами. В сметану добавьте тертый хрен и заправьте этой смесью грибы.

Из петрушки, цикория и огурца

50 г петрушки;

30 г листьев цикория;

50 г огурцов;

растительное масло.

Мелко нарежьте петрушку, листья молодого цикория, огурец. Перемешайте, добавьте растительное масло и соль по вкусу.

Из краснокочанной капусты с яблоками

120 г капусты;

40 г яблок;

20 г репчатого лука;

15 г растительного масла;

ксилит;

лимонная кислота.

Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите, добавьте лимонную кислоту и нагрейте, непрерывно помешивая. Когда капуста осядет, откиньте на дуршлаг и охладите. Мелко нарежьте лук. Яблоки натрите на крупной терке. Перемешайте, заправьте ксилитом, растительным маслом и посыпьте зеленью.

Из капусты кольраби и болгарского перца

120 г кольраби;

50 г болгарского перца;

20 г репчатого лука;
5 г зелени;
12 г растительного масла;

лимонная кислота.

Нарежьте капусту соломкой, а лук – полукольцами. Перец очистите от зерен и тоже мелко нарежьте соломкой. Смешайте все овощи, посолите по вкусу, добавьте лимонную кислоту и зелень. Заправьте растительным маслом.

Из шпината

100 г шпината;
10 г зеленого лука;
15 г огурцов;
15 г помидоров;
20 г сметаны;

1/2 яйца.

Нарежьте вымытые и обсушенные листья шпината, смешайте с измельченными зеленым луком и вареным яйцом. Заправьте сметаной, украсьте кружками помидоров и огурцов.

Из лопуха

100 г листьев лопуха;
15 г хрена;
30 г зеленого лука;
20 г листьев подорожника;

20 г сметаны.

Листья лопуха промойте, на минуту опустите в кипяток. Дайте воде стечь, слегка обсушите и измельчите. Мелко нарежьте зеленый лук, листья подорожника, добавьте ложку тертого хрена. Посолите, заправьте сметаной.

Помидоры, фаршированные петрушкой и огурцами

150 г помидоров;
40 г огурцов;
50 г зелени петрушки;
20 г сметаны;

1 яйцо.

У помидоров срежьте верхушки, выберите ложкой мякоть, мелко ее нарежьте. Натрите на крупной терке огурцы, измельчите зелень, смешайте с мякотью помидоров. Смесь посолите, добавьте сметану и рубленое яйцо. Помидоры наполните фаршем и накройте верхушками срезов. Подавайте в сыром или тушеном виде.

Супы

Бульон со шпинатом

300 мл бульона;

20 г шпината;

15 г белых кореньев;

15 г моркови;

10 г салата;

10 г зеленого горошка;

5 г зелени.

Заранее приготовьте мясной бульон. Белые коренья и морковь нарежьте соломкой, слегка обжарьте. В кипящий бульон положите морковь, коренья и горошек. Варите в течение 10 минут. Салат и шпинат следует мелко нашинковать и разложить по тарелкам. Залейте горячим бульоном, а затем посыпьте измельченной зеленью. Посолите по вкусу.

Суп томатный

400 мл мясного бульона;

120 г помидоров;

1 маленькая луковица;

зелень петрушки.

Очищенный лук и помидоры нарежьте, а затем залейте небольшим количеством бульона, посолите и потушите. Протрите сквозь сито сваренные лук и помидоры, долейте оставшимся бульоном и заправьте зеленью петрушки.

Суп капустный

300 мл мясного бульона;

100 г белокочанной капусты;

50 г говядины;

40 г картофеля;

30 г помидоров;

10 г репчатого лука;

10 г моркови;

15 г белых кореньев;

5 г зеленого лука;

5 г зелени;

соль, лавровый лист, перец.

Заранее приготовьте мясной бульон. Морковь и картофель нарежьте кубиками. Нашинкуйте капусту. В кипящий бульон положите картофель, морковь, белые коренья, капусту, зеленый лук, помидоры. Заправьте пассерованным луком. Варите до готовности овощей. Посыпьте рубленой

зеленью и подавайте с отварной говядиной.

Суп морковный

1 л куриного бульона;

900 г моркови;

2 луковицы;

100 г томатной пасты;

1 апельсин;

2 ч. ложки оливкового масла;

соль, перец, петрушка.

Морковь и лук очистите и нарежьте кубиками. Нагрейте масло в сковороде, всыпьте в него лук и морковь и тушите в течение 5 минут. Туда же добавьте томат, бульон, натертую цедру и сок апельсина, соль, перец. Доведите до кипения, перемешайте, приоткройте крышку и тушите в течение 10 – 15 минут, пока морковь не станет мягкой. Снимите с огня и немного остудите. Взбейте миксером до образования пюре. Если суп получится слишком густым, его можно разбавить водой или бульоном. Украсьте петрушкой.

Суп пюре из спаржи

75 мл обезжиренного мясного бульона;

30 г консервированной или свежей спаржи;

75 мл жидкости из консервов или воды;

10 мл концентрированного молока 10%-ной жирности;

0,5 мл растительного сгустителя;

5 мл лимонного сока;

соль, молотый белый перец, петрушка.

Откиньте спаржу на сито. Соберите из консервов 75 мл жидкости, вскипятите ее вместе с бульоном, затем добавьте молоко. Засыпьте, помешивая, растительный сгуститель и доведите суп до загустения. Мелко нарежьте спаржу, положите в суп и подогрейте. Добавьте соль, перец и лимонный сок, посыпьте суп петрушкой.

Суп с крапивой

150 г крапивы;

50 г щавеля;

5 г моркови;

5 г петрушки;

20 г репчатого лука;

15 г зеленого лука;

5 г пшеничной муки;

10 г сливочного масла;

*10 г сметаны;
1/2 вареного яйца;
лавровый лист, соль, перец, гвоздика.*

Отварите в воде в течение трех минут подготовленную молодую крапиву, затем процедите и протрите через сито или пропустите через мясорубку. Тушить следует в течение 10 – 15 минут. Слегка обжарьте морковь, лук, петрушку. В кипящий бульон или воду сложите крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук и варите в течение 25 – 30 минут. За 10 минут до готовности добавьте белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику и щавель.

Суп пюре из брокколи

*500 мл овощного бульона;
300 г брокколи;
200 г плавленого сыра;
2 ст. ложки порошка картофельного пюре;
2 помидора;
1 желток куриного яйца;
2 ломтика хлеба;
10 г сливочного чесночного масла;
соль, перец, тертый мускатный орех.*

Вымойте, почистите и разделите на соцветия брокколи, отварите их в течение семи минут в овощном бульоне. Выньте два соцветия и отложите для украшения. Остальные измельчите в бульоне до пюреобразного состояния. Добавьте плавленый сыр. Приправьте все солью, перцем и слегка мускатным орехом. Затем снимите суп с плиты. Взбейте желток и, помешивая, влейте его в горячую, но уже не кипящую жидкость. Нарежьте кубиками хлеб для тостов и со всех сторон обжарьте в сливочном масле до румяной хрустящей корочки. Помидоры вымойте и нарежьте очень мелкими кубиками. Суп разлейте по тарелкам и украсьте отложенными половинками соцветий брокколи, гренками и кубиками помидоров.

Суп овощной со спаржей

*300 мл воды;
12 г лука-поррея;
20 г моркови;
10 г белых кореньев;
50 г спаржи;
50 г цветной капусты;
10 г салата;
10 г щавеля;*

*10 г зелени укропа и петрушки;
10 г сливочного масла.*

Нарежьте и слегка обжарьте в сливочном масле лук-порей, морковь, белые коренья. Добавьте нашинкованную спаржу и разобранный на соцветия цветную капусту. Перемешайте, залейте водой и варите до готовности. Посолите по вкусу. Перед окончанием варки положите мелко нарезанные салат, щавель, укроп и петрушку.

Щавелевый суп

*50 г щавеля;
60 г картофеля;
1 л воды;
1 ст. ложка овсяной крупы;
30 г репчатого лука;
30 г моркови;
1 ст. ложка сметаны;
1 яйцо;
5 г зелени.*

Картофель и лук нарежьте кубиками, морковь мелко натрите. Измельчите щавель. Засыпьте в кипящую воду овсяную крупу и варите в течение 15 минут. Затем добавьте овощи, посолите и варите до готовности. Когда овощи станут мягкими, положите щавель и варите одну минуту. Подавайте к столу со сметаной, рубленым яйцом и зеленью.

Суп с баклажанами

*300 мл воды;
60 г баклажанов;
15 г моркови;
10 г корня пастернака;
15 г лука;
10 г сладкого перца;
40 г картофеля;
укроп.*

Нарежьте ломтиками баклажан средней величины, обваляйте его в муке и обжарьте на сливочном масле. Отдельно обжарьте мелко нарезанные морковь, корень пастернака, луковицу, стручок болгарского перца. Картофель и лук залейте кипящей водой, а когда они сварятся, добавьте обжаренные овощи и варите до готовности. Перед подачей на стол дайте супу немного настояться – он станет еще вкуснее.

Суп из жареных помидоров и лука

4 головки репчатого лука;

1 кг спелых помидоров;
8 неочищенных зубков чеснока;
4 моркови;
25 мл оливкового масла;
60 мл томатной пасты;
10 мг свежего розмарина;
соль, черный перец;
лимонный сок, мята;
заменитель сахара.

Неочищенные луковицы разрежьте пополам. Морковь очистите и разрежьте пополам вдоль. Нагрейте духовку до температуры 200 °С. Выложите все овощи на противень. Смажьте маслом половинки лука с внутренней стороны, помидоры, чеснок, морковь и посыпьте заменителем сахара, добавьте измельченный розмарин, соль, перец. Поместите противень в духовку и выпекайте в течение 40 минут.

Остудите овощи, удалите шелуху с лука и чеснока, поместите все в миксер, добавьте лимонный сок. Взбивайте до образования пюре, добавьте немного воды. Перелейте суп в кастрюлю и доведите до кипения.

Последующие недели сорокадневной диеты

Последующие недели должны распределяться таким образом. Уже первый день начните с действительно здорового завтрака по библейскому диетологическому плану: приготовьте себе зерновое блюдо. Для него идеальны пшеница, ячмень, рожь, пшено и т. д. Варьируйте.

Для измельчения зерна отлично подойдет обычная кофемолка. Каждый раз промалывайте новую, свежую порцию.

Итак, приступим.

Первый день

Пшеница

180 г зерен засыпьте в 3/4 л воды и варите 20 минут на слабом огне.

На завтрак – приготовленная каша плюс полстакана обезжиренного молока.

На обед – свежие овощи и каша.

А на ужин выпейте стакан теплой кипяченой воды с 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Пшено

180 г пшена вскипятите в 3/4 л воды и оставьте на 30 минут на слабом огне.

На завтрак – каша плюс полстакана обезжиренного молока.

На обед – свежие овощи и каша.

На ужин можно устроить пиршество из одного тертого яблока и каши, а также употребить 1 ч. ложку меда.

Третий день

Овес

180 г зерен засыпьте в 3/4 л воды и варите 10 минут на слабом огне.

На завтрак – каша плюс полстакана обезжиренного молока.

На обед – свежие овощи и каша.

А на ужин нужно съесть кашу плюс 80 г творога, а также смесь из 3 ст. ложек обезжиренного молока и 1 ч. ложки какао.

Четвертый день

Рис

140 г риса варите 35 минут; 500 г очищенных яблок нарежьте и потушите в небольшом количестве воды. Смешайте яблоки, рис, лимонный сок и 1 ч. ложку меда.

Полученную смесь необходимо есть на завтрак, обед и ужин.

Пятый день

Ячмень

180 г ячменя вскипятите в 3/4 л воды и варите в течение 10 минут на слабом огне.

На завтрак вас ждет каша плюс полстакана обезжиренного молока.

Во время обеда съешьте свежие овощи и кашу.

А на ужин можно съесть кашу, выпить полстакана апельсинового сока и добавить 2 ст. ложки меда.

Шестой день

Гречка

180 г гречки вскипятите в 3/4 л воды и варите в течение 10 минут на слабом огне.

На завтрак съешьте кашу и выпейте полстакана обезжиренного молока.

На обед – свежие овощи и каша, можно добавить какие-нибудь специи.

На ужин – стакан кефира и каша.

Седьмой день

Зерновая смесь

Возьмите по 60 г пшеницы, гречки, овса, засыпьте в 3/4 л воды и доведите до кипения. Варите в течение 20 минут на слабом огне.

На завтрак съешьте кашу и выпейте полстакана обезжиренного молока.

На обед – свежие овощи и каша, можно добавить специи.

На ужин – одно тертое яблоко, каша и 1 ч. ложка меда.

После зерновой недельной диеты смело переходите вновь на овощную.

Послесловие Библейского вам здоровья!

Библия всегда была книгой надежды. В том числе и надежды на хорошее самочувствие, крепкое здоровье. Это ли не райская жизнь?

Только вам решать, кому вы верите больше: сосредоточенной на получении прибыли индустрии фастфуда или древним знаниям о здоровом образе жизни, сохраненным Библией.

Подарите себе счастливую жизнь – в радости и здравии. И тогда смешными и никчемными вам покажутся все современные, модные и неэффективные диеты.

Будьте здоровы!