

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. - «Пилюли» от животного мира



И. П. Неумывакин В. Н. Хрусталёв
«ПИЛЮЛИ» от животного МИРА
МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ
УДК 591.9:612,613,615 5БК 28.1; 53.59 а 38
Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

Произведение является результатом интеллектуальной деятельности и как объект исключительного права охраняется законом.

Ни одна часть книги, ни произведение в целом не могут быть использованы (в том числе размещены в Интернете) без письменного согласия правообладателей.

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

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н.

Н 38 «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность— СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2013. — 448 с.

ISBN 978-5-4236-0103-4

OCR: e-puzzle.ru

Мы надеемся, дорогие читатели, что по названию книги вы догадались, что речь пойдет о животном мире, о том, как различные его представители помогут нам сохранить здоровье. Нужно черпать силы не в таблетках, напичканных химией, а в природных кладовых. Все равно более верного союзника, чем Природа, найти не удастся.

Поэтому взоры наши должны поворачиваться, хотя бы исподволь, к «фармации животного мира», которая несет огромный оздоровительный эффект. И никаких побочных явлений. Ибо эта фармация не содержит убийственной химии, вредного холестерина и др. В книге приводятся лечебные и кулинарные рецепты, а также авторские методики профессора Неумывакина, заслуженного Народного целителя, по оздоровлению организма.

Надеемся, что вы откроете для себя много нового и интересного.

Книга рассчитана на массового читателя.

© Неумывакин И. П., 2013 О «ДИЛЯ», 2013

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2013

ISBN 978-5-4236-0103-4

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов 3

ДАРЫ НЕПТУНА 9

Океанический планктон для морепродуктов —
как живительный бульон 11

Нептун шлет с рыбой привет на весь белый свет 16

Рыбий жир спасет весь мир 34

Рецепты рыбных блюд 43

На столе мидия — не хватает только «Лидии» 60

Красавица-рапана прожорливей варана 68

МОЛОЧНАЯ ДИЕТА 77

Пить или не пить... молоко? 79

Попил кумыс — и будто съездил в Дагомыс 85

Козье чудо-молоко переварится легко 101

Попьешь лосиное молоко — будешь бегать легко 112

Экзотика для россиян 117

ПОГОВОРИМ О МЯСЕ 119

Мясо: есть или не есть? 121

Диетпродукт крольчатина — полезная вкуснятина 133

Нутрия — зверушка неказистая, но шкурка бархатистая, просто загляденье, а мясо — обьеденье 146

ПТИЧИЙ БАЗАР 155

Страус — птица большая, и польза от нее такая 157

Яйца перепелиные — здоровью необходимые 164

Голуби — тайна великая и многолика 173
БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНЫЕ СТАЛИ ПОЧТИ
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ 183
Японская кухня 185
Лягушки — не просто квакушки, но и полезный
деликатес 197
Русскому садоводу улитка — враг, а француз —
деликатес 205
Китай водворит нас в рай 209
Барбекю требует высокого ай-кью 227
Каша для гурманов и царей 232
ЖУЧКИ-ПАУЧКИ И ЧЕРВЯЧКИ 237
Сколопендра и другие подобные очень могучи,
потому что ядухи. 239
Паутина — «подруга» Ибн Сины 247
Мураш — это чистый кураж, леса повелитель —
всего живого целитель! 252
Медведки — для палочки Коха едки 260
Золотой червячок: в расход или в доход? 269
Зачем нам эта хитиновая диета? 277
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЯДЫ 285
Ужаль меня, пчелка, я это буду помнить долго 287

Муравьиный, как и пчелиный, яд поможет всем
подряд - 293
Змея — враг, змея — друг или просто так? 297
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ 305
«Дети диких оленей» — у них корни как у елей 307
Как лечиться — у якутов надо поучиться 315
ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ325
Лечебный жир животных г 327
Медвежья желчь 333
Раздел печальный необычайно 341
Съели панты — и мы как атланты 344
ГИРУДОТЕРАПИЯ 351
Пиявка врачует, здоровье дарует 353
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА ,...365
Каков наш олов — мышцы, кости, — так и будем
жить: в радости или в горести367
Что делать, чтобы жить не болея 391
Природные лекари 417
Литература 442

[*Неумывакин И. П. – Мумиё. Мифы и реальность*](#)
[*Неумывакин И.П. - Льняное масло. Мифы и реальность*](#)
[*Неумывакин И.П. - Перекись водорода: мифы и реальность*](#)
[*Неумывакин И.П. – Кедровое масло. Мифы и реальность*](#)
[*Неумывакин И.П. – Шиповник на страже здоровья*](#)
[*Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. – Эндоекология здоровья*](#)
[*Неумывакин И.П., Хрусталёв В.Н. – Апостол здоровья. Поучительные истории и рецепты оздоровления дарами природы*](#)
Книги доступны на e-puzzle.ru

ОТ АВТОРОВ

ГАДЫ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ, ГАДЫ ВСЯКИЕ НУЖНЫ

Ей-право, нет предела людским заблуждениям. Многие ведь и впрямь считают, что за здоровьем нужно ходить в аптеку, искать его за порогом поликлиники или больницы. Аптек сегодня не счесть, а здоровьица намного прибавилось? Едва ли. Власти пытаются модернизировать здравоохранение, подтянуть зарплату врачам, чтобы они не залезали в карман «сырых да убогих» — а улучшилось ли медицинское обслуживание? Уменьшились ли очереди в поликлиниках? Отнюдь. Ну и как же быть, спросит читатель. А надо искать здоровье в себе, не уповая на врачей, которые все равно будут вас пичкать химией. Нужно черпать силы не в таблетках, обогащая жиреющих на наших бедах «баронов от фармации», а в природных кладовых. Все равно более верного союзника, чем Природа, найти не удастся.

Поэтому взоры наши должны поворачиваться, хотя бы исподволь, к «фармации животного мира», которая несет огромный оздоровительный эффект. И никаких побочных явлений. Ибо эта фармация не содержит убийственной химии, вредного холестерина.

Вы знаете, дорогой читатель, насколько злокозненна распространенная нынче болезнь — сахарный диабет. Хотя и утверждаю, что это не болезнь, а состояние, которое можно исправить, а еще лучше — не допускать, зная причину его возникновения. Болезнь вызывается глубоким нарушением в обмене веществ и прежде всего — в обмене углеводов. Было время, когда постановка такого диагноза означала приговор — не жилец. И впрямь, редко кто из диабетиков доживал до 40-45 лет. Но сейчас таких больных в стране миллионы! И знаете, кто вывел их из «оцепления смерти», добавив 20-25 лет жизни, причем

полноценной, работоспособной, — животные! Да-да, не удивляйтесь: именно они спасители несчастных.

На протяжении столетий врачи пытались проникнуть в тайны этой болезни и найти способы ее лечения. И хотя сейчас предложено много различных антидиабетических препаратов, самым надежным и эффективным среди них является инсулин — гормональное вещество, получаемое из ткани поджелудочной железы крупного рогатого скота, свиней и китов и представляющее собой белок с молекулярной массой около 12 000. При введении в организм инсулин снижает содержание сахара в крови, уменьшает его выделение с мочой, в какой-то мере заставляя организм приспосабливаться к этой болезни. Подробнее см. книгу И. П. Неумывакина «Диабет. Мифы и реальность» издательства «ДИЛЯ».

Если встанет вопрос, как выжить человечеству в условиях убывающих продовольственных ресурсов, я бы посоветовал идти... в океан. Там запасы биологического сырья несметны. Ну, во-первых, водная «нива» несопоставима с сухопутной. Во-вторых, биотика вполне пригодна для пищи и очень здорова. В-третьих, все, что нужно человеческому организму, там есть: белки, витамины, микро- и макроэлементы, минеральные соли...

А вы знаете, что кровь, желчь, слюна, стекловидная жидкость глаз, желудочный сок, молоко животных уже давно используются в народной и научной медицине и успешно дополняют растения-целители. На Руси издавна медвежьей желчью лечили ревматизм, подагру, туберкулез и другие болезни, а на Востоке желчь для лечебных целей получали от медведей, волков, пантер, оленей, змей и других животных. Исследования химического состава желчи позволили обнаружить в ней много полезных соединений и тем самым научно обосновать успешное лечение ее препаратами заболеваний мягких тканей, суставов и позвоночника.

Кажется, бесполезен для нас мир насекомых. Эвон, сколько кружит вокруг нас жуков и паучков. И кажутся они нам слишком докучливыми и противными. Но это заблуждение. Есть целая наука — хитинотерапия. Надо учиться лечиться насекомыми. Оказывается, очень полезны жучки и паучки: муравьи, медведки, гусеницы, червяки, пауки, тли и даже моль, если она медовая. В этой книге мы откроем вам, дорогие читатели, некоторые неведомые доселе страницы.

Все это — от древних врачевателей. А древние, спросите вы, где получали? Отвечу без запинки: подглядели у Природы. Она ведь премудра и вразумительна. Вот как писал о родословной лекарств великий врачеватель Средневековья, бывший лейб-лекарь могущественного владыки Османской империи Амирдовлат Амасиаци:

«А также имеются лекарства, о пользе и вреде которых стало известно пророкам в их ночных сновидениях. Но были и такие лекарства, о пользе которых люди узнали от птиц и зверей, увидев, как они их применяют. А их научил этому Творец. А потом врачи эти лекарства испытали и увидели, что они в самом деле полезны, и написали об этом в книгах. Например, история о том, как грузинский царь Баграт узнал о пользе клизмы от морской птицы, которая поела много рыбы, и живот ее был переполнен настолько, что она не могла взлететь. И тогда она зачерпнула клювом морской воды, и ввела ее в задний проход, и вызвала у себя послабление, и все, что съела, вышло наружу, и она почувствовала облегчение и взлетела. С тех пор стали пользоваться клизмой.

А когда наступает зима и змеи уходят под землю, то глаза у них слепнут по причине сильного холода. Когда же наступает лето, то они по запаху находят фенхель, съедают его и немного смазывают им глаза или прикладывают к ним, и тогда их глаза прозревают. А когда учителя медицины это увидели, то поняли, что фенхель улучшает зрение, и написали, и сохранили сведения об этих испытанных лекарствах».

Остается только внимательно всмотреться в эту мало познанную «галактику».

Это наш «спасательный круг». Ухватив его — не утонем. А мы в этом вам поможем.
В. Хрусталёв

СПАСИБО РЫБЕ, ЗВЕРЮ, ПТИЦЕ — у них МНОГОМУ можно НАУЧИТЬСЯ, что и в ЕДЕ НАМ ПРИГОДИТСЯ

Вы не задумывались о том, как гармонично и красиво устроен наш мир, в котором все связано и взаимозависимо и одно зависит от другого? Кажется, совсем недавно в Китае решили уничтожить всех воробьев, и ведь уничтожили. И что оказалось? Вскоре всю страну заполонила мошка, вредные насекомые, и нормальная жизнь китайцев была парализована. Вы заметили, что сейчас все меньше стали птицы петь по утрам на заре? А все почему? Да потому, что в своем цивилизованном угаре мы с помощью химии отравляем воду, землю, вырубаем деревья, уничтожая тот дом, в котором они живут. Известно, что на Земле соотношение воды к суше составляет 1:1,5-2, а в организме, в котором воды доходит до 90% и более (у ребенка), а у взрослого до 70%, а плоти до 25%. Что удивительно, соотношение растительного (щелочного) и животного (кислотного) мира составляет 3:1, и, если человек нарушает эту пропорцию в пище, то неизбежно возникают различные заболевания. Чтобы выжить в этом мире, каждое живое существо за счет адаптации вырабатывает свой способ существования: даже некоторые растения, живя за счет органики, научились поедать и живых существ. Человек же в своем эволюционном развитии занял нишу между растениями и животными и стал растениеядным. Если в древние времена человеку приходилось жить в условиях, близких к Природе, то постепенно они становились более цивилизованными, комфортными, что способствовало продлению его жизни. Но любая система имеет положительные и отрицательные стороны, так человек возомнил себя царем и стал все больше отдаляться от Природы, разрушая все то, без чего он жить не может. Говорят, что Бог создал черта (кстати, Бог к этому не имеет никакого отношения, чтобы позволить себе в поднебесной создавать дьявольщину и ад — это все творение самого человека), а вот кулинарию действительно создал человек, с помощью которой мы едим то, что нельзя есть, за счет чего и укорачиваем себе жизнь. В настоящее время человек загоняет себя в искусственную среду обитания, ест генно-модифицированную, ароматизированную пищу, пьет отравленную воду, употребляет табак, алкоголь, наркотики, принимает химические медикаменты, через средства массовой информации получает мощный негатив. На этом фоне организм человека не может вынести такую непосильную нагрузку и заболевает даже такими болезнями, которых раньше не было и с чем медицина уже не может справиться. Получается, все занимаются своим делом, превращая человека в разменную монету в жизни: все на нем наживаются, не думая о его здоровье и нравственно-духовном состоянии, а он в конце концов оказывается в том или ином казенном доме и покидает этот мир с торбой неизлечимых заболеваний. Человек в течение своей жизни прежде всего научился ублажать свою плоть всеми цивилизованными изысками, получая при этом сомнительные удовольствия и не задумываясь, а как там внутри работает его организм, этой совершенной системе, требующей такого же ухода, как любая машина.

И вообще, мы не должны забывать, что человек есть часть живого мира Земли. Если рассматривать все живое в мире, что ходит, плавает, ползает, летает, то станет ясно, что нас объединяет многое, что свойственно всем живым существам: система обеспечения всем необходимым для жизни — питанием, дыханием, водой — и выделения шлаков, а также остов-скелет и мышечная система, которую мы называем мясом. Раньше во всех своих книгах я писал и доказывал, что с возрастом, особенно после 40-50 лет,

а больным — независимо от возраста, употреблять животные белки (мясо) нельзя из-за закисления ими организма, что является одной из причин возникновения заболеваний и старения: это было правильно. А как же быть тем людям, которые живут в сельской

местности и на подворье которых хрюкают свиньи, кудахчут куры, мычат коровы и живет другая живность, без которой люди выжить не могут? Как правильно сочетать несочетаемое — углеводы с белками, что делаем мы постоянно, приготавливая пищу (а ведь каждый продукт требует специфических особенностей переработки в нашем организме), да еще не соблюдая правила их сочетания, что рано или поздно неизбежно способствует возникновению различных заболеваний? Причем не менее важно, разумно ли человек использует все то, что дает нам животный мир. Например, поедая раков (мясо), мы выбрасываем их хитиновый покров, в котором находится кальций, а без него наши кости ломаются. И можно ли, например, заменить дорогостоящий коралл, предлагаемый японцами, дешевыми костями той же коровы? Почему французы считают деликатесом лягушек, а мы не можем смотреть на них без содрогания, хотя выращивают их и поставляют во Францию из России? У многих народов вырабатываются национальные особенности приема пищи: например, мусульмане не едят свинину, а корейцы едят собак, китайцы змей и вообще всё то, что движется, летает и ползает, а в Африке вместо семечек едят поджаренную саранчу.

Какую еще «пилюлю» можно извлечь из животного мира для своей пользы? Надеемся, что эта книга пополнит ваш багаж знаний на пути оздоровления не только себя, но и Природы в целом, что является основой нашей жизни.

И. П. Неумывакин, доктор медицинских наук, профессор

ДАРЫ НЕПТУНА'

- Нептун (греч. Посейдон) — бог морей и потоков, один из древнейших римских богов. По велению Юпитера правил всеми водами на поверхности Земли и был единственным царем океана.

ОКЕАНИЧЕСКИЙ ПЛАНКТОН ДЛЯ МОРЕПРОДУКТОВ - КАК ЖИВИТЕЛЬНЫЙ БУЛЬОН

— За свою журналистскую жизнь нагляделся я немало контрастов, сопоставляя; как там, за бугром, и у нас, в достославном Отечестве. И все, к великому сожалению, было «не в пользу расейскую». К примеру, будучи приглашенным в круиз по восьми странам Средиземноморья под звучным названием «Всемирная культурная миссия «Истоки» вместе с моими болгарскими друзьями ясновидицей Славкой Севрюковой и ее «ученой тенью» Иво Лозенски (я в ту пору работал корреспондентом газеты «Труд» в Софии), я лишний раз, причем многократно, убедился в этом. Расскажу, как это было.

Оставалось время до посадки на теплоход, и меня потянуло оглядеть одесские пляжи с пирсами: как там промышляют рыбачки, насколько удачна ловля, каков ассортимент рыбы. Знаете ли, этакая страсть с детства. И прямо-таки обескуражили кислые мины на лицах рыбачков. Скучали до зевоты. «Да какая тут рыба, одни слезы остались, — в один голос вторили они. — Хорошо если вдруг барабулька попадется. Да и та перестала брать».

Но по прибытии в Стамбул я был буквально ошеломлен богатством рыбных рядов и моста через бухту Золотой Рог. Дымили десятки мангалов, и аромат рыбных шашлыков чуть ли не сбивал с ног. Какой только живности здесь не было: от метра с лишним до мелочи для жаровни. Та, что покрупней, с вывернутыми жабрами. Смотри, любуйся, покупатель: здо-ровень-кая!

5

Схлынул народ, не беда. Улов не пропадет. Второй ярус у моста — кафешки и ресторанчики рыбные. Что не удалось продать, скупают за милу душу. Нижний ярус моста — ночлежка. Там народ победней, покупать рыбу на рынке внапряг. Не беда! Удочку в руки, и лови через ограждение. Что попало в руки — на мангал. Платишь лишь за приготовление. Благодать!

Вот когда я задумался: сколь же велики и разнообразны запасы моря! И еще об очень грустном и безысходном: похоже, от нашего берега Черноморья рыба эмигрировала к чужим берегам навсегда. В этом не раз убеждался на всем пути круиза. А заходили мы в порты Греции, Кипра, Мальты, Сицилии, Франции, Египта, Израиля.

Дорогой Иван Павлович, что вы думаете на этот счет?

— Грусть-тоска меня снедает. Как не изболеться сердцу, какой ресурс мы пустили по ветру. Будто не для детей-внуков живем, а сегодняшним днем, на дармовщинку. Ведь и на самом деле побережья наши изгажены, стали безжизненными. Да и может ли быть какая-то жизнь, если половодье ядовитых сбросов с берега, помывка судов с остатками нефтепродуктов, мусор из контейнеров прямо за борт, а там, где еще водится какая-то живность, — хищный браконьерский отлов. Кажется, последний звонок уже прозвенел. Пора наконец вздрогнуть и что-то предпринимать, чтобы возобновить ресурсы. Хотя сделать это будет очень непросто.

— **Но я о море-окияне. Кажется, там еще ресурс сохранился. И рано или поздно мы все равно пойдем в океан всерьез и надолго. Но не по-рвачески, а как разумные и рачительные хозяева. И хотелось бы провести с нашим пытливым читателем некий «ликбез». Как вы считаете, что нужно знать, прежде чем осваивать океанические пространства?**

— Прежде всего хотелось бы просветить, что есть океанический планктон — основа основ всего живого. Почему он неоднороден? Ведь существуют три его вида: собственно планктон, фитопланктон и зоопланктон.

— **В чем их различие?**

— «Планктон» — слово древнегреческого происхождения. Оно означает «парящий» или «блуждающий». Им называют сообщество животных, пассивно дрейфующих по воле волн. Океанические течения позволяют планктонным организмам совершать немалые путешествия, и дальность вояжа ограничивается лишь продолжительностью жизни этих маленьких и чаще всего недолговечных путешественников.

В число планктонных животных, пассивно дрейфующих по воле ветра и течений, входят мелкие и мельчайшие создания размером от

¹¹ микрон до 5, редко до 10 см и больше. Основную массу составляет рачья мелюзга, центральная фигура океана, так как в царстве Нептуна она занимает ключевые позиции. Среди немногих исключений — сцифоидные медузы, вес которых может исчисляться в килограммах, а диаметр «колокола» — зонтикообразного тела животных — иногда достигает 1 и даже 2 м. К планктону также относят икру рыб и личинки других морских животных. Это и есть собственно планктон.

К фитопланктону относятся все растительные организмы — от мельчайших одноклеточных водорослей до гигантских морских. Входящие в эту группу растения благодаря их способности к фотосинтезу перерабатывают неорганические питательные вещества в органические. Фитопланктон составляет около 90% всего растительного царства Земли.

В зоопланктон входят животные формы, являющиеся основными потребителями фитопланктона. В свою очередь зоопланктон служит пищей для многих видов рыб, головоногих моллюсков и усатых китов.

— **Наверное, уместен вопрос: а есть ли фитопланктон в глубинах океана?**

— Откуда ж там ему быть? Фитопланктонные организмы относятся к растениям и могут существовать только в так называемой эвфотической зоне, то есть там, где происходит фотосинтез. В открытом океане эта зона простирается вглубь лишь до 100 метров.

— **Чем же тогда питается зоопланктон, живущий на больших глубинах?**

— Вообще-то говоря, зоопланктон питается фитопланктоном, то есть микроскопическими растениями. Но поскольку на глубине более 100 м их нет, а зоопланктонные массивы обнаруживают на глубине многих сотен метров, то долгое время это оставалось загадкой, чем же они питаются. Пока наконец не выяснилось, что из растворенных в морской воде химических соединений может образовываться органический материал — частички белков, углеводов и жирных кислот. Они прилипают к пузырькам воздуха, а когда пузырьки лопаются, эти частички оседают на дно. Вот вам и пища для зоопланктона.

Доросли ли до нас водоросли?

— Наверное, Иван Павлович, не обойтись и без раздела о морских водорослях. Ведь они — главная составляющая Мирового океана. Они важны как для морских организмов, так и для человека, в основном как пищевая база в будущем. Так объясните, уважаемый профессор, что же такое водоросли? Доросли ли они для нас?

— Это простейшие растения различных размеров: от видимых только под микроскопом одноклеточных водорослей до гигантских ламинарий, достигающих в длину 30 м. Из всех форм жизни в море больше всего водорослей, как по количеству видов, так и по числу отдельных организмов. Хотя клетки их содержат хлорофилл, но у этих растений нет ни корней, ни листьев, правда, у некоторых крупных водорослей имеются образования, внешне напоминающие эти органы.

— **А каких видов водорослей больше всего в океанических водах?**

— Из растительных организмов в море больше всего диатомовых водорослей. В литре воды может содержаться более миллиона этих крошечных растений. Характерной особенностью диатомовых водорослей является пропитанный кремнием панцирь, состоящий из двух половинок, надетых одна на другую, подобно тому, как крышка надевается на коробку. Диатомеи служат важнейшим первичным источником пищи для морских животных. Из раковины в смеси с известковыми и другими минеральными частичками образуются отложения диатомового ила. Диатомеи принадлежат к классу желто-зеленых водорослей.

— **Мы знаем, что миллионы людей на Земле питаются водорослями. Водоросли находят множество применений в качестве салатов, корма для скота, удобрений, сырья для изготовления лекарств, для получения йода, а также в виде ингредиентов хлеба, пирожных, мясных консервов, мороженого, желе и различных эмульсий. Это открытие наших дней?**

— Многое открывается сегодня. А вообще-то водоросли как пищевая культура известны давно. Мы, как водится, лишь догоняем, причем с огромными потугами. Японцы разводили в Токийской бухте красные водоросли порфира как продукт питания еще в XVII веке. Нынче в Японии обработкой только этих водорослей занято более полумиллиона человек. Их используют в супах, соусах к макаронам и другим блюдам. Еще в XX веке на Гавайских островах, например, употребляли в пищу 75 различных видов водорослей.

— **Ценные питательные свойства водорослей, как видим, не новость. Но чем же покорили они китайцев и японцев?**

— Питательность водорослей сравнима с питательностью салата, в них содержится много углеводов. Они также богаты витаминами, среди которых бета-каротин (в организме он превращается в витамин А), тиамин, рибофлавин, пантотеновая кислота, витамин B₁₂, витамин С и витамин D. В водорослях также содержатся все минеральные соли, необходимые для нормального роста организма.

— **Но ведь известно также, сколь давно и широко применялись водоросли в лечебных целях. Здесь приоритет, очевидно, за странами Тихоокеанского региона. Ведь**

так?

— Совершенно бесспорно, что в Китае и Японии использовали водоросли для лечения зоба и других эндокринных заболеваний еще 5000 лет назад. В прошлом различные водоросли применялись как противочинготные, глистогонные и слабительные средства, а также для профилактики лихорадки. У некоторых видов были обнаружены антикоагуляционные и антибиотические свойства. Применимы они и в лечении язвенных заболеваний.

НЕПТУН ШЛЕТ С РЫБОЙ ПРИВЕТ НА ВЕСЬ БЕЛЫЙ СВЕТ

РЫБА РАЗНАЯ НУЖНА, РЫБА РАЗНАЯ ВАЖНА

— **Океан изобилует видами рыб. Много ли их? На этот вопрос отвечают по-разному. Оценки колеблются от 15 до 40 тысяч, но чаще всего называют цифру 25 тысяч. Откуда столь большой разброс?**

— Такое большое расхождение оценок объясняется тем, что некоторые виды имеют несколько различных названий вследствие либо неточного описания, либо несущественных внешних различий, вызванных географическими и экологическими особенностями. Так, иногда самцов и самок причисляют к разным видам из-за различий в строении тела и его окраске (это явление называют половым деморфизмом).

Другие виды имеют более одного названия потому, что их мальки выглядят иначе, чем взрослые особи. К тому же большинство ученых считают, что определены еще не все виды рыб. В приведенной выше приближенной оценке (25 тысяч) учтены и вероятные, но еще не открытые виды.

— **Рыбы подразделяются на костистых и хрящевых. Каких в океане больше?**

— Виды рыб, имеющих костный скелет, считают ученые, более многочисленны, нежели хрящевые. К видам рыб с хрящевым скелетом относятся акулы и скаты. К классу костистых — уже 20 тысяч видов, тогда как хрящевых — до 600.

— **Почему одна рыба откладывает больше икры, а другая — меньше? Среда ли обитания тому причиной или какая другая?**

— Дело в защите. Акулы и скаты, например, откладывают по несколько икринок, но зато каждая из них одета как бы в «броню». Это обеспечивает выживание зародыша, пока не вовлечутся мальки.

У других видов рыб, обитающих в открытом море, икринки лишены защитной оболочки, поэтому их количество доходит до полумиллиона. Сколько-то обязательно выживет, не став добычей хищных особей.

— **Какая из костистых рыб самая крупная?**

— Наибольший вес, по-видимому, имеет белуга, которая в основном водится в пресной воде. Но наиболее крупные особи проводят большую часть жизни в море. В реках России вылавливались экземпляры длиной более 7,5 м и весом в тонну и более. Из прочих рыб самые крупные: голубой марлин, черный марлин и синеперый тунец — они могут весить до тонны.

— **Считается, что тунцы — самые большие любители «транзитов». Так ли это?**

— Да уж. Известен случай, когда окольцованный синеперый тунец, выпущенный у берегов Калифорнии, через несколько лет объявился у берегов Японии. Чем не «кругосветка»?

— **Почему тунцы постоянно находятся в движении?**

— Природа мудра: этот вид рыбы тяжелее морской воды. Поэтому, перестав двигаться, тунец будет погружаться хвостом вниз, где задохнется от недостатка кислорода.

— **Меня, например, поражает способность некоторых видов рыб часть**

жизни проводить в пресной воде, а часть — в соленой. И никаких при этом мутаций. Почему?

— Рыбы, которые на нерест уходят из моря, называются проходными. К ним относятся, например, лосось и западноевропейская сельдь. Лосось проводит большую часть своей жизни в океане, возвращаясь в реки и озера для нереста. Жизненный цикл угря носит противоположный характер: рождаясь в Центральной Атлантике, он мигрирует в пресноводные водоемы Европы или Соединенных Штатов, где остается до 15-летнего возраста, затем он возвращается в Центральную Атлантику на нерест, где мечет икру и погибает.

— **Вот любопытно: как лосось находит «свое» место нереста за тысячи миль от него?**

— Ученых давно занимает этот вопрос. Каким образом, проплыв огромное расстояние, лосось безошибочно находит ту самую реку, где он появился на свет? Это, по большому счету, за исключением каких-то версий, неизвестно до сих пор. Зато как лосось, попав в «свою» реку, находит именно тот приток, который ему нужен, ученым удалось узнать. Эксперименты показали, что этот вид рыбы находит «свой» приток по специфическому запаху донных осадков.

— **На всех ли глубинах есть в океане жизнь?**

— Этот вопрос был решен раз и навсегда, когда исследователи *Жак Пикар и Дон Уолли* обнаружили на глубине более 10 тысяч метров рыбу, напоминающую «морской язык» (из камбаловых). Как сообщают *Гарольд Дубах и Роберт Тайф*, знатоки океанической жизни, через иллюминаторы батискафа «Триест» на той же глубине они наблюдали проплывающую рыбу длиной около 30 см и шириной 15 см.

Не всякая рыба — угорь,

не всякий угорь — рыба

— **Вот меня всегда интересовало: угорь — рыба или не рыба? Ведь с первого взгляда он имеет сходство со змеею, а потому у нас во многих местностях даже не считается рыбою и не употребляется в пищу.**

— Рыба, рыба, но очень загадочная. Существует вот такая легенда:

Как-то на пиру во дворце Александра Македонского подавали копченых угрей, и, то ли по рассеянности, то ли по злобным каким-то интригам, слуги обнесли присутствовавшего там Аристотеля. Гости смаковали блюдо, шумно выражая свои восторги; мыслитель же был раздосадован: угрей он тоже любил. В конце обеда, когда у всех замаслились лица и руки, а от сытости заблестели глаза, один из гостей возьми да и выскажись:

— Замечательные были угри! Хотелось бы знать, как природе удается творить такие вкусные создания. Может быть, прославленный Стагирит объяснит нам эту тайну?

— Да, объясни нам, о великий учитель! — раздались крики сытых гостей.

— Это очень просто, — глядя на спросившего первым обжору ответил Аристотель. — Угри происходят из... червей, выползающих из навоза...

Когда замолкли последние звуки голоса хитреца, некоторые из гостей поспешили подняться со своих обеденных лежанок.

Однако в сочинениях своих Аристотель утверждал иное: «У речных угрей нет пола, их порождают недра моря».

Во всякой рыбе, разрезая ее в определенный сезон года, можно увидеть икру либо молоки, но в угрях ни один повар еще ничего подобного не находил. Загадка, которую задал рыбакам и натуралистам речной угорь, долго не находила ответа. Плиний, другой авторитет античной зоологии, писал о)б угре: «Живет он восемь лет. На суше шесть дней не умирает, и

еще: это единственная на Земле рыба, которая не всплывает на поверхность, когда подохнет».

И. Акимушкин, ученый-биолог, комментируя это высказывание, писал, что первое верно, хотя иногда угорь отличается большим долголетием. Второе почти верно: в траве или во влажном мху угорь и в самом деле живет без воды долго: часов 36, по крайней мере, третье утверждение тоже можно принять, если вы из него уберете слово «единственная».

Но всегда люди ломали голову над загадкой размножения угрей.

Швейцарец *Конрад Геснер* суммировал мнения своих современников и пришел к заключению, что есть три способа, которыми, предполагают, угри могут продолжать свой род. Первый — самозарождение из речного ила, но сам Геснер не очень-то в это верил. Второй — угри трутся брюхом о дно, и их слизь смешивается с илом, превращается в маленьких угрят. Но, продолжает Геснер, возможно, что угри разрешаются от бремени обычным образом, но рожают слишком уж маленьких детенышей, потому никто и не замечает.

Во-первых, *как и где нерестятся угри?* Человек употребляет угрей в пищу в течение многих тысяч лет, но лишь недавно было установлено место, где они выводятся. В 1856 году один немецкий естествоиспытатель поймал в море очень странных существ. Они были похожи на листья ландыша, отлитые из стекла. Когда пленников посадили в аквариум, рыбки в нем будто растворились, и аквариум казался пустым. Только черные глазки-бусинки, если присмотреться внимательнее, сновали в воде.

Исследователь *Гмелин* еще лет 80 назад назвал подобных же рыбок лептоцефалами, то есть плоскоголовками. Полстолетия спустя, в 1896 году, два итальянца-ихтиолога, *Грасси и Каландру-чио*, решили исследовать лептоцефалов более тщательно. Когда лептоцефалов наловили, ихтиологи заметили: с их пленниками происходило что-то странное — они с течением времени укорачивались! Не росли, а уменьшались! Самый крупный лептоцефал был около 7,5 см длиной. Пожил в аквариуме — и укоротился на сантиметр. Он стал не только короче, но и уже! Мало-помалу все лептоцефалы утратили листовидную форму и превратились в... молодых угрей. Значит, плоскоголовки не новый вид рыб, как решил в свое время Гмелин, а личинки речных угрей. Отправляясь осенью в глубины моря, угри откладывают там яйца. Из яиц выходят листовидные личинки и превращаются затем в стеклянных

угрей — так называют угриную молодь, которая полупрозрачна, как темное стекло.

После того как датское исследовательское судно нашло лептоцефала севернее Англии (первый раз вне Средиземного моря), датское правительство поручило *Йоганнесу Шмидту* выяснить место нереста угрей. На решение этой задачи ушло 17 лет, в течение которых велась напряженная исследовательская работа и совершались неоднократные рейсы из Средиземного моря в Северную Атлантику и обратно. В конце концов Шмидту удалось обнаружить совсем маленьких лептоцефалов, размером около 1 см. В 1922 году он заявил, что местом выведения угрей является район Саргассова моря, примерно в 1500 милях от побережья Флориды. Здесь идущие на нерест угри опускаются на глубину примерно 450 м для метания икры. После оплодотворения икры угри, по-видимому, погибают. Появившиеся на свет личинки дрейфуют по течению. Европейский угорь проходит расстояние в 3000 миль до своих родных берегов за 2,5 года. Американский угорь, который считается особым видом, выводится в том же месте, что и европейский, но достигает «своих» эстуариев¹ на восточном побережье Северной Америки всего за несколько месяцев.

¹ Эстуарии (от лат. *aestuarium*), затопляемые воронкообразные устья рек, расширяющиеся при впадении в моря и океаны. Подвержены действию океанических приливов и отливов и характеризуются смешением пресных и соленых вод. — *Прим. ред.*

— А чем отличается американский угорь от европейского?

— В ходе своих 20-летних исследований Шмидт выяснил, что американский и европейский угри принципиально отличаются друг от друга, даже количество костей в позвоночнике у них разное: у европейского угря (*Anguilla vulgaris*) 115 позвонков, а у американского (*Anguilla rostrata*) только 107.

Иоганнес Шмидт пытался найти объяснение различиям между пресноводными угрями, окраска которых меняется от оливковой или грязно-коричневой до черной. Часто различаются формой головы и глаз, а также органами пищеварения, особенно крупные экземпляры. Одни факторы, как, например, окраска, определяются характером грунта, другие зависят от того, насколько угорь готов отправиться в океан на нерест.

Вторая загадка угрей: *каким образом они попадают в изолированные водоемы, не имеющие связи с реками?* В пресноводных реках, озерах и прудах вылавливают чаще всего лишь самок угрей. Пока угорь не достигнет длины 23-24 см, он остается бесполом. Ну а затем, чем дальше от моря находится рыба и чем меньше вокруг нее ее сородичей, тем

больше формируется самок. Самцы остаются в устьях рек, вблизи моря, и обычно вырастают лишь до 30 см в длину, изредка до 45 см.

Самки продвигаются вверх по течению рек в поисках пищи. По притокам они входят во многие озера и водохранилища; за это время они вырастают до 60 см и более.

Оказалось, что у угрей, как и у ряда других рыб, пол определяется не при рождении, а зависит от внешних условий. Войдя в реку, угри идут строго против течения и часто поднимаются до самых верховьев. А иногда даже переползают довольно значительные расстояния по суше (по влажной траве, по болотам) — от одного водоема до другого. Подобные путешествия угри могут совершать благодаря своей удивительной слизистой коже, через которую может происходить активный газообмен (до 17 см³ кислорода на 1 кг живой массы в час). Таким образом, угорь, вошедший в реку из Балтики, может, преодолев водораздел, отправиться потом на нерест через Черное и Средиземное моря.

Однако сначала, выбрав после долгого путешествия подходящий водоем, угорь переходит к относительно оседлой жизни. Светлое время суток эти рыбы проводят, зарывшись в грунт. А ночью ведут активную охоту, поедая различных водных насекомых, ракообразных, червей, моллюсков, рыбу и лягушек. Несмотря на необычайную прожорливость, угри набирают вес не очень быстро. Дело в том, что кормятся они только в теплое время года, а зиму проводят в неактивном состоянии, глубоко зарывшись в ил. И только через 5-12, а иногда и 25 лет достигают половой зрелости. Известен случай, когда в аквариуме угорь прожил 57 лет!

— **Водятся ли угри вне бассейна Атлантического океана?**

— Американские угри водятся вдоль всего Атлантического побережья Северной Америки — от Канады до Панамы и Вест-Индии, но их никогда не видели на Тихоокеанском побережье. В местах нереста лососей часто встречаются морские миноги, но миноги не угри.

— **А есть ли еще виды угрей?**

— Помимо европейского и американского угрей, к тому же (или очень близкому) виду относится и японский речной угорь. Еще одна загадка Природы. Места его нереста остаются неизвестными, но предполагают, что этот угорь не совершает длительных нерестовых миграций, а откладывает икру где-то поблизости — в Японском море или прилежащих районах Тихого океана.

Имеются и другие виды угрей, входящие на откорм в реки Восточной Африки, Индии, Юго-Восточной Азии, Австралии и Новой

Зеландии. Особенности их размножения иногда достаточно просты: например, у берегов Индо-Малайского архипелага в одном и том же месте можно поймать и взрослых

рыб, пришедших на нерест, и их лептоцефалов на разных стадиях развития, и стеклянных угрей, готовых к входу в реки. Для других видов известно лишь то, что на нерест они уходят в море, а перед входом в реки, как и остальные угреобразные, проходят стадию личинки-лептоцефала.

РЫБНАЯ ДИЕТА

— **О пользе рыбы слышишь на любых перекрестках. В чем же главная польза от рыбной диеты?**

— Вы знаете, вода занимает в биосфере исключительное положение, так как без нее невозможна жизнь. Все химические реакции в каждой клеточке тела любого животного или растения идут между растворенными в ней веществами. Это очень важное обстоятельство, но здесь во главу угла поставлено другое: способность морей и океанов создавать совершенно уникальную среду обитания для огромного количества самых различных живых организмов.

Океан обладает такой общностью физических свойств, что расценивается как единый биотоп, то есть на всем своем протяжении он создает сходную среду для обитающих здесь живых организмов. Видимо, в океане можно обнаружить все элементы, встречающиеся на Земле в естественных условиях. Их обнаружено чуть более 70. Больше всего здесь хлора. За ним идут натрий, кальций, калий, бром, углерод, стронций, бор. Некоторые элементы находятся в ничтожно малых концентрациях.

Вот в таком бульоне и развиваются водоросли, моллюски, рыбы, всевозможные гады. В основном это абсолютно здоровая биотика, не способная нанести нам никакого вреда. И свидетельство тому японцы, предпочитающие морепродукты. Они превосходят нас по долгожительству на 10-15 лет.

Рыбы и другие обитатели царства Нептуна с давних времен играют большую роль и в жизни россиян. В некоторых районах нашей страны они являются основной пищей и служат для приготовления множества вкусных блюд, не уступающих по своей питательной ценности и биологической усвояемости лучшим сортам мяса домашних животных, поскольку содержат большое количество белка, витаминов, ферментов и других совершенно необходимых для процесса жизнедеятельности веществ.

— **В бытность свою корреспондентом центрального издания в Красноярском крае, мне довелось часто бывать на эвенкийском Севере, в Нижнем Приангарье. И, понятное дело, в гостях у аборигенов: эвенков, нганасан, мокчен. Вот уж рыбки отведал — вдосталь. И тайменя, и муксуна, и нельмы, и хариуса. И печени — по-здешнему — максы — крупных, в рост человека, сомов.**

— Постойте-постойте, Владимир Николаевич, это незабываемо — меня ведь тоже не обнесли здешними рыбными затеями. Аромат и вкус максы, например, и строганины из хариуса, то бишь форели, до сих пор и в ноздрах, и на языке.

Эвенки, например, умеют много рыбных продуктов заготавливать впрок. Чтобы сделать юколу², рыбу освобождают от хребта и внутренностей и, разделив на пластины, провяливают на солнце. Другой продукт — султа — представляет собой мелкие кусочки вареной, просушенной и растертой в порошок рыбы. Наибольшей популярностью у сибиряков пользуется свежемороженая рыба (строганина). Чтобы строганина была действительно вкусной, рыбу нужно замораживать сразу же, как только ее поймали, и уже больше не размораживать, так как малейшее оттаивание с последующим замораживанием непоправимо отражается на ее качестве.

— **Ну а печень трески... Что мне в имени ее? Ведь мне, архангельскому**

² Юкола представляет собой куски оленины, пропитанные солью и специями и высушенные на воздухе. С незапамятных времен юкола была пищей жителей Севера долгой полярной зимой. — *Прим. ред.*

трескюеду по рождению, а москвичу — по жительству, введом вкус и этой суховатой рыбы, возможно, в тамошних местах она перемороженной была, и нежно прядящейся в собственном масле печени...

— О-о! Это вещь! Это продукт бесценный (но о рыбьем жире в силу его уникальных качеств разговор особый — в отдельной главе).

Получаемый из свежей печени тресковых рыб — трески, пикши и сайды — жир обладает полезными свойствами, поскольку он имеет высокое содержание витаминов А и D. На российском Севере рыбий жир заготавливали всюду, где имеются водоемы, богатые рыбой. Местные жители берут рыбы внутренности (без желчного пузыря) и кипятят в кастрюле с небольшим количеством воды. Жир, вытапливаемый из кишок, всплывает, его собирают и сливают в бутылки. На этом жире жарят рыбу, лепешки из муки, его принимают внутрь при золотухе и рахите у детей, а наружно — для лечения ран, ожогов и язв. Считается, что рыбий жир действует на организм подобно биогенным стимуляторам.

Различные продукты из рыбы, помимо названных выше соединений, очень богаты макро- и микроэлементами, многие из которых также выполняют в организме весьма ответственные функции.

— **Не могли бы вы, Иван Павлович, прояснить, какие именно?**

— Охотно. Для всех, наверное, не секрет, что микроэлементы активно участвуют в процессах кроветворения, присутствуют в структуре ряда важнейших гормонов, ферментов, витаминов, стимулируя или угнетая многие биохимические процессы в организме. Об этом очень толково и популярно рассказали в своей книге «Целебные кладовые Природы» мои белорусские коллеги *Л. И. Стекольников* и *В. И. Мурох*. Благодаря успехам, достигнутым биохимией и молекулярной биологией в последние годы, были выявлены патологические состояния, связанные с изменением молекулярной структуры важных в физиологическом отношении соединений, и в частности с недостаточностью микроэлементов в составе этих соединений. В качестве одного из таких примеров можно назвать болезнь Коновалова — Вильсона, в основе которой лежит нарушение обмена белков — церулоплазминов, транспортирующих медь в плазме крови.

Недостаточность хрома в организме проявляется в угнетении роста, сокращении продолжительности жизни, нарушении обмена глюкозы, липидов и белка, а при дефиците марганца у животных отмечается угнетение воспроизводительной функции, нарушение функции вестибулярного аппарата, изменения в формировании костей черепа. При недостаточном поступлении марганца в организм птиц развивается перозис, характеризующийся неправильным развитием и укорочением трубчатых костей конечностей, расслаблением связочного аппарата и сухожилий мышц конечностей, свободным смещением суставов («скользящий сустав»), снижением прочности яичной скорлупы и низкой выводимостью цыплят из яиц.

Биологические функции ряда других элементов еще окончательно неясны, но все же ученые постепенно познают их роль в жизнедеятельности человека. Так, титан является непременным участником процессов иммуногенеза, ванадий способствует минерализации зубов и служит эффективным катализатором окислительно-восстановительных биохимических реакций, ускоряет синтез рибонуклеиновой кислоты, никель нормализует содержание гемоглобина, ускоряет регенерацию белков плазмы крови.

Все эти элементы обнаруживаются в тканях рыб, и потому не удивительно, что ученые все чаще задумываются над вопросом создания

лекарств из подводных жителей. В настоящее время такие лекарства уже научились получать из мяса мидий, очень богатого кобальтом; из мяса головоногих моллюсков — кальмаров и осьминогов, вырабатывающих не изученные в химическом отношении вещества, проявляющие свою физиологическую активность даже при разведении в

несколько миллионов раз; из мелкой креветки — криля, сплошными «полями» заселяющего многие районы Мирового океана; из знаменитого представителя семейства иглокожих — трепанга голотурии, называемого за внешнее сходство с огурцом «морским огурцом», в котором содержание йода в 10 тысяч раз выше, чем в мясе, и т. д.

В частности на основе таурина — вещества, содержащегося в мозге моллюсков, создан препарат дибикор, обладающий универсальным свойством нормализовать любые биохимические, энергетические реакции всех органов и систем организма.

И в России испокон веков рыба была желанной и полезной пищей. В основном, конечно, речная и прудовая. Купечеству и другим слоям знати были доступны и стерлядь, и осетр, и белуга, и угорь, и селедочка пряного посола под штоф холодной водочки. А нынче, когда прилавки ломятся от морепродуктов, были бы они еще доступны народу...

ОСЕТРИНКИ И СТЕРЛЯДКИ НЕ ХОТИТЕ ЛИ, РЕБЯТКИ...

— **Осетр был всегда исконно царским блюдом. Какое-то время люди даже не знали его вкуса. И вот появился осетр на прилавках. Но ежатся, глядя на ценники, покупатели. Во многом надо себе отказать, чтобы вкусить этого дива.**

Поэтому не очень-то верилось в то, что провозгласили ученые Международной академии энергоинформационных наук и Международной академии гуманитарных и естественных наук им. князей Щербатовых. Они считают, что возможно накормить народ осетровыми породами рыбы. Доступно и досыта. Стоит лишь изменить технологию промыслового отлова и искусственного разведения.

— Теперь я уверен: они абсолютно правы. Но вот примет ли это наша власть, которая только декларирует заботу о народе, его здоровье и благополучии? Рыба исстари водилась, и даже изобильно, в наших реках и озерах, хотя и отлавливалось ее несчетно. Но осетровые были доступны только царям, церковным иерархам, боярам, купечеству во время пьяного разгула, а в наше время — властной и предпринимательской элите. Поэтому даже не поверил своим ушам, когда, придя в гости к соседу, услышал: «А севрюжинки не хотите ли отведать?»

Передо мной концептуальная записка «Русский осетр». Писал ее мой друг, увы, ушедший из жизни — лауреат Государственной премии СССР *Славий Алексеевич Ивлиев*. Этот гений создал не только нейтронное оружие (Родине это было очень нужно), но множество созидательных проектов. Перечислю лишь некоторые из них. Водоледяные резерваты, способные создать посадочные полосы в труднодоступных районах для самолетов и в засушливое время иметь неограниченные запасы воды. Это комплексная целевая программа «Экстракция — XXI век» (возможность получать продукты питания на расширенной базе пищевой и других отраслей промышленности). Это непотопляемые корабли. Это пятиколосковые на одном стебле гибриды пшеницы. Это теплицы, работающие по принципу Карно на холоде от створов ГЭС. Это гибридная энергетика, когда не нужны новых мощностей, а необходимы тепловые насосные установки, способные вдвое увеличить мощность тепловых электростанций и ГЭС.

Это... я устаю перечислять. Синьор-помидор в 3-5 м ростом, плодоношение его может затянуться на несколько месяцев, превращая его в многолетнее растение.

Я утомил вас, дорогой читатель, одним перечислением инноваций профессора Ивлиева, доказавшего, что все это не фантазии Веснухина. Применив достижения современной генетики, экспериментальной гибридизации, биологии в сочетании с удивительным прибором «Минитаг-М», воспроизводящим электромагнитный сигнал здоровой клетки, он доказал, что бройлер может тягаться по весу с гусаксом. Вскормленный по новой технологии, он удваивает размеры, масса же тела возрастает в 2,5-3 раза! Чем не Гулливер в царстве лилипутов? Но до сих пор всему этому не найдено применения, проекты остались проектами...

Поэтому не очень-то верилось в то, что провозгласили ученые Международной академии энергоинформационных наук и Международной академии гуманитарных и естественных наук им. князей Щербатовых. Они считают, что возможно накормить народ осетровыми породами рыбы. Доступно и досыта. Стоит лишь изменить технологию промыслового отлова и искусственного разведения.

— А я верю вашему большому другу, великому ученому, лауреату Государственной премии СССР Славию Алексеевичу Ивлиеву, представившему вам проект «Русский осетр». Ведь не на голом же месте родился он. Ученые привлекли науко- и интеллектотемкие технологии рыбопромысловых отраслей. Это прежде всего — рыборазводные комплексы. Их специализация — ценные породы осетровых. Как-то: русский осетр, севрюга, белуга, стерлядь, сиг, омуль, бестер и другие.

Вы, Иван Павлович, конечно же, задались вопросом, что же такого особенного применили российские ученые в своих комплексах, что рыба и быстрее созревает, и круче набирает вес?

— Речь идет о гибридах осетровых. Впервые попытались его вывести супруги из Саратова: профессор *Н. И. Николюкин* и *Н. А. Тимофеева*. Они получили устойчивый гибрид путем скрещивания белуги и стерляди. Уникальность результата заключается в том, что новый гибрид (его назвали «бестер» — по-немецки «наилучший») мог давать потомство. Лучшие качества родителей, БЕЛУГИ и СТЕРЛЯДИ, унаследовал и гибрид.

Вообще разведение рыб особо ценных видов осетровых известно еще со времен Древней Греции. Об этом свидетельствуют чеканные монеты с изображением осетров, ходившие в обращении в черноморских колониях. Известны войны на почвах обладания черной икрой между городами-государствами Венецией и Генуей. Осетрину подавали к столу и римским патрициям, и членам императорских фамилий в Китае.

Между тем, замечу особо: отечественная история разведения осетровых отметила столетний юбилей. На основе обобщенного опыта академик *Ф. В. Овсянников* разработал приемы оплодотворения икры стерляди и осетра, после чего быстро продвинулись работы по искусственному размножению чистых форм осетровых рыб. Это вызвало бурный всплеск развития промышленного рыборазводного производства в стране и за рубежом.

— **Так в чем же специфика направлений, связанных с производством бестера? Нашему читателю, наверное, небезынтересно знать. Давайте просветим его.**

— «Фишка» ученых двух институтов — водоледяные резерваты. Они позволяют быстрее созревать молоди. Исследования по технологии «белуга плюс стерлядь» по концептуальной записке Славы Алексеевича проводились в группах Тепловского рыборазводного хозяйства Саратовской области. По возрастным показателям созревание белуги происходит к 16 годам, а стерляди уже к 8-му году жизни. Из этого исходили ученые, скрещивая породы. Результат ошеломил. Так называемый возвратный гибрид побил все рекорды:

его созревание происходит в 2 раза быстрее, и вкусовые качества отменнее.

А когда ученые применили еще медицинский комплекс «Мини- таг», способный генерировать электромагнитные импульсы — аналоги здоровых клеточных образований, гибрид значительно улучшил породность осетровых.

— **Новизна только в этом?**

— Да нет же. Известно, что самые большие потери осетровых рыб при промысловом их отлове приходятся на путину. Ученые, работающие вместе с Ивлиевым, задумались, как избежать этого. И нашли «противовес». Созданные ими водоледяные резерваты способны в местах перехвата рыбных косяков как бы законсервировать процесс и продлить его: вместо одного месяца — на весь календарный год.

— **Это касается только ценных пород? Или там есть место и для других,**

спрезренных» сортов?

— Это касается всей рыбной продукции. Поэтому и разработан целый спектр инноваций. Рыбозаводные комплексы как применительно к средам, так и к породам рыб. Кроме программы «Русский осетр» есть в проекте технология ускоренного разведения лососевых пород (применяются специальное оборудование, технологии, биообъекты, корма, биологические добавки). Стало быть, доступнее будут и такие виды рыбы, как кета, горбуша, чавыча, нерка. Перспективны также рыбозаводные комплексы на основе быстрорастущих пород озерной и прудовой рыбы, а именно: зеркального карпа, карася и окуня, толстолобика и других с упрощенными технологиями воспроизводства.

Казалось бы, близок день, когда к столу россиян будет подано такое обилие рыбных блюд, что им и не снилось. Разве что об этом можно прочесть в книгах, как, например, в книге «Быт и нравы москвитян 18-го столетия». Вот что подавалось, к примеру, предстоятелю православной церкви: «Сиг бочешной, соленый, огнива белужьи в собственном соку, стерлядь припущенная, карась в сметане» и т. д. и т. п.

— **Вот я и пребываю в смятении: Славия Алексеевича уже нет с нами. Он у Бога под присмотром. Кому же поднять эту целину?**

— Но мы же с вами знаем, Владимир Николаевич, что остались у Ивлиева очень толковые ученики. Он не в одиночку создавал свои инновации. Даст Бог, они еще востребуются. Вот только несмотря на изобилие интеллектуального богатства людей в России, в настоящее время можно прямо сказать, что наше рыболовецкое хозяйство развалено. До недавнего времени рыболовная флотилия состояла из матки (плавучего перерабатывающего завода) и малых траулеров. Сейчас, оказывается, выгоднее ловить рыбу и сразу перегружать ее на японские корабли, так как хранить ее нигде, перерабатывать нигде, получается, невыгодно ловить (дешевый труд), а ведь Природа нам фактически дарит свое несметное богатство — черпай его из океана, — которое не только сохраняет наше здоровье, но и обеспечивает долголетие как тем же японцев. Когда же мы дождемся того рачительного хозяина, который будет думать о человеке как основном богатстве государства и разумно использовать дары Природы, а не разрушать их, переводя народ на генномодифицированные, да еще ароматизированные продукты. Невольно задумываешься, куда же ты катишься, Россия?

О ПОЛЬЗЕ РЫБНОЙ ДИЕТЫ ПОЮТ ДАЖЕ ПОЭТЫ

Известные кругосветники: *А. Бомбар, Ф. Чичестер, Г. Харбо и Ф. Самуэльсон, Д. Слокам, А. Жербо* и др., идя на веслах многочисленные мили, в одиночку, подчас с риском для жизни, опозитизировали грозный океан, его неисчерпаемые биоресурсы, его романтику, его благорасположение.

Давайте абстрагируемся хотя бы немножко, на что они посягнули? На какой подвиг пошли во имя познания запредельных возможностей человека и испытания его мужества? В одиночку, на веслах, бросая вызов неумолимой стихии океана. Кому-то покажется авантюрой оголтелых себялюбцев, а кому-то просто сложнейшим, без подстраховки, научным экспериментом.

Мы обращаем вас, дорогие читатели, к дневникам Алена Бомбара. Он испытал не самые сладкие чувства от общения с океаном. Но и доказал непреложную истину, что биоресурс морской воды способен сотворить чудо.

Итак, кто такой Бомбар и почему он ринулся в редкую, не сулящую никаких дивидендов, кроме научного познания, авантюру? Французский доктор Ален Бомбар работал в госпитале на побережье. И, понятно, был мучим мыслью: почему погибают более 200 тысяч терпящих кораблекрушение? 50 тысяч из них приходилось на тех, кто оказывался поначалу на плотках, но в течение 3 дней все же погибал. Проблема выживания в море захватила доктора целиком.

Уже потом, испытав на себе все тяготы одиночного плавания в океане, он понял: погибают люди от усталости и отчаяния. А еще от неумения обслужить себя в таких условиях. Исследования Бомбара убедительно доказали: если потерпевшие кораблекрушение будут знать, как использовать ресурсы моря для продления жизни, их шансы для спасения многократно увеличатся. Доктор понял и доказал, что морская диета — самая здоровая. «В море полно рыбы», — заявлял ученый и с учетом этого обустроивал свое судно. В 1952 году

А. Бомбар один пересек в маленькой резиновой лодке Атлантический океан за 65 дней. Все это время он питался исключительно сырой рыбой, которую он ловил, а пил только дождевую и морскую воду или сок, выдавленный им из рыб. Путешествие А. Бомбара не имеет себе равных в истории мореплавания.

Морская диета Бомбара

В меню здорового человека должна входить разнообразная пища. Бомбар был убежден, что в море можно найти почти все важнейшие компоненты питания.

Меню здорового человека	Морская диета
Белки (например, мясо, молоко, сыр и т. д.)	Рыба и планктон очень богаты белками
Жиры (например, растительное или сливочное масло)	Многие виды рыб богаты жиром
Углеводы (например, хлеб и картофель)	В планктоне содержится немного углеводов
Витамины и минеральные вещества (содержащиеся главным образом во фруктах и овощах)	В рыбе, планктоне и морской воде содержатся все необходимые человеку витамины и минеральные вещества
Вода необходима для жизни любых организмов. Большинство людей, не получая воды, через 3 дня умирают от жажды	Мясо рыб на 58-82% состоит из воды. Кроме того, морскую воду в небольших количествах также можно пить

В состав морской диеты Бомбара входило очень мало углеводов, но если человеческий организм получает достаточно воды, белков и жиров, он способен вырабатывать углеводы сам.

Советы рыболову

Рыба — важнейшая составляющая питания для терпящих кораблекрушение, поэтому от умения ее ловить зависит возможность остаться в живых. Простая бечевка и крючок или гарпун — вот все, что нужно для рыбной ловли.

А вот советы Бомбара: ночь — самое подходящее время для ловли рыбы и планктона; в темноте они поднимаются к самой поверхности, и их гораздо легче поймать. Для ловли планктона можно воспользоваться своей одеждой, расправив ее и прикрепив к веревке метров 20 длиной.

Было бы неправильно замолчать всю правду о путешествии Алена Бомбара. Он испытал много того, чего человек в земных условиях испытать не может. Абсолютная враждебность среды, воды, особенно в условиях дождей и штормов. Соленость воды. Непредсказуемость морской стихии.

Да, были у него и язвы от соленой воды. И апатия. И растерянность от того, что не может заставить правильно работать навигационные приборы. И даже отчаяние. Не обошлось и без миражей, как у наркомана, и без оцепенения от страха. На лодку Бомбара

нападали акулы и меч-рыба. И, наконец, было желание — во что бы то ни стало прекратить истязания плоти и покончить со всем этим как с тяжелым наваждением.

И все же поражаешься способности доктора Бомбара, как Робинзона Круза, приспособливаться к среде. Что, например, мешало ему взять с собой снасти, чтобы ловить рыбу? Он же мог обезопасить себя на берегу. Но нет! Категорически нет! Ученый, отважившийся на такой эксперимент, не мог слукавить. Он решил для чистоты эксперимента сделать снасти из того, что было под руками. Он сумел сделать из ножа и весла отличный гарпун и поймать рыбу. Из ее почти стальной, но очень гибкой кости за жабрами сделал отличный крючок. С помощью этих очень грубых снастей он наловил много рыбы. Кстати, такой способ ловли рыбы вполне годится и для сухопутных робинзонов. Скажем, терпящих бедствие в условиях тайги. Река или озеро рядом, а снастей нет. Зато есть охотничий нож. Почему бы не сделать гарпун и не поймать тайменя? Знатный крючок мог бы получиться из его кости.

Из личных наблюдений В. Журавлёва — немножко пловца и естествоиспытателя

Поймали мы на Енисее с другом тайменя практически в наш рост. Даже сфоткали его нанизанным на перекладине за жабры — держали двое с трудом. Не стану отягощать читателя, с каким трудом мы его выволокли с помощью джипа на берег. Но порубить его там не сумели из-за почти стального хребта.

Вспомнил я страдания на днях, увидев на прилавке рубленые куски этой деликатесной рыбы. Попросил половинку головы для ухи.

Продавец пожаловалась: «Три топора сгубили, прежде чем удалось разделать голову». Ну да ладно, это не главное. Для нас поучительна самоорганизация Алена Бомбара. Кому интересно, прочитайте, как планировал свой день ученый.

Распорядок дня Бомбара

Потерпевший кораблекрушение из-за однообразия и безысходности положения всегда пребывает в состоянии подавленности. Бомбар придерживался четкого распорядка дня. Он считал, что потерпевший не должен зависеть от обстоятельств. Вставал он на рассвете и засыпал с наступлением ночи, вел подробные записи своего меню и состояния здоровья.

Утро

1 Проснулся на рассвете. Чистил летучих рыб, упавших на «Еретик» ночью. Съел на завтрак две самые крупные из них.

2 Целый час ловил рыбу, разделил улов на ланч и ужин.

3 Час проверял состояние лодки. Ничего опасного на резиновой обшивке не обнаружил. Прощупал всю поверхность надувных баллонов — нет ли утечек. Ремонтировал неисправности.

4 Полчаса делал зарядку.

5 Поймал две ложки планктона. Он богат витамином С, предотвращающим цингу³.

6 12.00. Проводил счисления по секстанту.

День

7 Съел ланч.

8 Делал записи в журнале.

9 14.00. Медосмотр. Измерял температуру, кровяное давление, осмотрел кожу, волосы и ногти, проверил нервные рефлексы и память.

10 Отдых. Читал книги и ноты.

Вечер

11 Проводил вечерний медосмотр.

12 Делал записи в журнале.

³ Цинга — болезнь, поражающая кожу и зубы и вызывающая кровотечения.

13 Поужинал.

Ночь

14 Слушал радио.

15 Лег спать.

Итак, главное, что мы извлекаем из этой истории: не надо отчаиваться — даже в экстремальных условиях океан способен прокормить нас. Рыбная диета — самая полезная. Она никогда не пресыщает. Особенно, если суметь правильно приготовить рыбные блюда.

2 Ns 6623

РЫБИЙ ЖИР СПАСЕТ ВСЬ МИР

— Владимир Николаевич, вы помните свое детство? И столовую ложку, как бесплатное приложение к обеду, рыбьего жира? Противней ничего не едали? Тем не менее в послевоенной бескормице эта ложка с «противозной жидкостью», оберегала нас от болезней. Это мы во взрослой жизни начинали понимать. А тогда был факт: не получил рыбьего жира, значит, ухудшилось зрение (а тогда кто

об этом думал?), нарушилось кровообращение и функциональность желудочно-кишечного тракта и многое другое нежелательное.

— Если мне не изменяет память, Минздрав в свое время запретил применение рыбьего жира. Это правда?

— Сушая правда. Это было в мою бытность в Институте медико биологических проблем, который отвечал за космические полеты наших граждан. Я и тогда понимал, что это абсолютная дичь. Как может навредить жир рыбы, которой мы питались столетиями?

Но пока наш Минздрав сомневался и даже применил драконовские меры, на Западе были проведены фундаментальные и поистине революционные исследования. И что выяснилось? Что стало ясно? Давайте мы выстроим этот почетный ряд во славу рыбьего жира. Стало ясно и абсолютно доказано:

16 регулярный прием рыбьего жира помогает нормальному развитию плода при беременности;

17 он благотворно влияет на развитие детского организма;

18 рыбий жир при старении организма тормозит развитие атеросклероза, а значит, резко уменьшает вероятность возникновения инфарктов и инсультов;

19 рыбий жир снижает риск развития злокачественных опухолей;

20 он предотвращает возникновение многих эндокринных заболеваний, и, в первую очередь, сахарного диабета;

21 рыбий жир подавляет развитие различных патологий после радиационного поражения организма;

22 и наконец, рыбий жир помогает лечить самые разнообразные ложные заболевания, ожоги, язвы, а также способствует быстрому заживлению ран.

— **Ну наконец-то истина восторжествовала. Так что же сдвинулось с той поры?**

— Главное — рыбий жир был общепризнан.

Все это дало импульс для массового внедрения рыбьего жира в качестве профилактической добавки к питанию населения. За последние 30 лет не только в Америке и Англии, но и во всех развитых странах мира рыбий жир вошел в рацион питания населения как важная естественная пищевая добавка, помимо широкого его применения при лечении многих заболеваний.

Надо сказать, что в России полезная привычка к использованию рыбьего жира сформировалась еще в начале XIX века, в то время как в других странах он рекомендовался врачами достаточно редко, а широкие массы населения практически ничего о нем не знали.

Бедой в том, что за последние несколько десятков лет в нашей стране эта привычка была полностью уничтожена в сознании людей. У россиян был создан стереотип боязни использования рыбьего жира как опасного для здоровья продукта, загрязненного разными токсическими веществами. К примеру, в одной из центральных газет появилась статья, где говорилось, что весь рыбий жир, производимый в мире, отравлен радиационными нуклидами и различными токсинами.

— **Вообще, меня удивляет реакция Минздрава на многие вещи. Вроде бы пекутся о здоровье россиян, а на поверку выходит иначе. Как можно было запретить рыбий жир? Ведь с его помощью лечились целые поколения, начиная от Петра I?**

— Владимир Николаевич, вы же не младенец. В нашей медицинской сфере вы не чужак, во многое посвящены, во многом сведущи. И наверняка задавались вопросом: как можно не допускать в медицину перекись водорода? Когда я начал это пропагандировать, меня стали упрекать в шарлатанстве, особенно в этом преуспело телевидение. Хотя я, как вы знаете, ничего не утверждаю голословно и на все имею доказательную базу. Не верите мне, а как вам такой факт? Профессор *А. Т. Огулов* мне привез распечатки на целую книгу, как в США, где очень заботятся о здоровье, практикуют, с разрешения и даже предписания департамента здравоохранения, почти 30 лет ту же перекись водорода (H₂O₂) перорально, анально и инъекциями. Они что, шарлатаны?

Но сейчас разговор о рыбьем жире. Вы правы: многие народы мира, преимущественно живущие на побережье морей и океанов, с глубокой

древности знали о целебных свойствах рыбьего жира и постоянно использовали его и как добавку к питанию, и как лекарство.

Сведения об употреблении рыбьего жира можно найти в сагах скандинавских народов. В наскальных письменах индейцев Патагонии (Южная Америка) не раз упоминается рыбий жир. Даже в античные времена народы, обосновавшиеся на побережье Азовского и Черного морей, считали полезным в котел с ухой в конце ее приготовления добавлять несколько ложек рыбьего жира, который они получали от черноморских тюленей. Этот обычай с многочисленными преданиями, которые вам обязательно расскажут местные рыбаки, (Сохранился и до настоящего времени.

С давних пор знахари в северных областях России применяли рыбий жир для лечения различных ран и ожогов. Петр I во время строительства флота в Архангельске познакомился с подобным применением рыбьего жира. Он обязал своих лекарей всегда иметь при себе рыбий жир и использовать для лечения ран у солдат. Благодаря этому солдаты быстро выздоравливали.

Насколько высоко было доверие к целительным свойствам рыбьего жира у Петра I, показывает известный исторический пример. После взятия Иван-города царь пришел к раненым солдатам в лазарет поблагодарить их за отвагу и честное служение Отечеству. Он удивился, что нет обычного запаха рыбьего жира. Ему доложили, что рыбий жир кончился и раненых лечат без него. Назначенное Петром расследование установило, что до битвы за Иван-город главный лекарь при войске Петровом продал купцам заморским 6 пудов рыбьего жира из своих припасов. Петр лично поднял на дыбу жуликоватого лекаря.

Конечно же, Петр I не знал, почему так хорошо заживают раны, если их смазывать рыбьим жиром, но видел, что это так.

Позже российские медики стали широко использовать рыбий жир не только при лечении ран и различных кожных болезней, но и для лечения золотушных и ослабленных детей.

— **Какой же невосполнимый урон нанес запрет рыбьего жира в медицинской практике. И ведь вот извечный парадокс: никто из авторов запрета не выявлен и не**

наказан.

— Извечная наша беда: безнаказанность. Хотя несомненен тот факт, что запрет медицинского использования рыбьего жира способствовал ухудшению здоровья россиян и как следствие этого породил тенденцию к сокращению продолжительности жизни в России. Во всяком случае, в последние десятилетия в нашей стране отмечено повышение числа инфарктов и инсультов, их «омоложение», увеличение частоты онкологических заболеваний, в профилактике которых рыбий жир занимает одно из ведущих мест.

— **Но, как ни странно, я, будучи мальцом в те годы запрета, морщась до рвоты, пил по столовой ложке, причем регулярно, рыбий жир. Где-то моя матушка доставала это снадобье, причем не суррогат какой-то, что нынче в аптеках не редкость, а истинный, чудоподобный. Как это совместить, дорогой Иван Павлович?**

— Объективности ради надо отметить, что в годы запрета рыбьего жира в нашей стране его при большом желании все же можно было найти. Во-первых, во всех северных приморских городах России (Мурманске, Архангельске, Владивостоке, Петропавловске-Камчатском и др.) в рыбных магазинах почти всегда в продаже был пищевой рыбий жир. Дело в том, что народы Севера исстари использовали рыбий жир для жарки рыбы, да и картофеля тоже. К тому же цена рыбьего жира существенно ниже других масел и жиров.

Во-вторых, кое-где, несмотря на инструкции Министерства здравоохранения СССР, в небольших количествах медицинский рыбий жир все же производился.

— **Меня очень заинтересовал личный опыт автора книжки «Целительная сила. Рыбий жир» К. А. Лебедева. Он, как врач, прошел Рим, Крым, Иерусалим... У вас ведь тоже такая судьба, Иван Павлович?**

— Ну о наших с вами, Владимир Николаевич, пертурбациях мы уже рассказали в предыдущих книгах: «Апостол здоровья», «Скатерть-самобранка», «Испытай силу приправ — и будешь здоров». Сейчас новая работа — «Пилюли» от животного мира». Прочитав их, читатель многое поймет и откроет для себя новое.

Но вот то, что открыл для нас *К. А. Лебедев* в своей книжке о рыбьем жире, — это откровение. И я хотел бы кое-что процитировать из нее. Ведь это личный опыт. А он бесценен.

«Мне пришлось участвовать, — пишет К. А. Лебедев, — в организации медицинской помощи людям, пострадавшим в результате Чернобыльской катастрофы. Им рыбий жир был абсолютно необходим. Сначала мы доставали его для своих подопечных в Петропавловске-Камчатском, а потом, в 1992 году, вместе со старыми работниками Архангельского рыбокомбината организовали очистку пищевого рыбьего жира и получение медицинского рыбьего жира из печени трески маленькими партиями, которые полностью обеспечивали потребности наших больных. Мы — врачи, и мы далеки от бизнеса,

поэтому после отмены запрета на рыбий жир в России в 1997 году эти наши почти нелегальные усилия по артельному производству медицинского рыбьего жира были прекращены.

Да и ликвидаторы Чернобыльской аварии в отдельных областях России начали получать рыбий жир от иностранных фирм. Так, в 1996 и 1997 годах ликвидаторы города Иваново получали поливитамины с рыбьим жиром фирмы «Джонсон и Джонсон», которые им в качестве гуманитарной помощи поставляла одна немецкая фирма, сотрудничающая с машиностроителями этого города. Но потом эта гуманитарная помощь прекратилась».

— **Рыбий жир, как матрешка, открывает в себе новые и новые полезности и свойства. Сегодня это «эликсир, который спасет весь мир». Дорогой Иван Павлович, ведь это так, без всякой натяжки и преувеличения?**

— Абсолютно так. Но беда-то в том, что люди готовы верить во все бредовое, а никак не в естественный фактор. Доложу вам следующее.

Еще в конце 1970-х годов, за 10 лет до Чернобыльской катастрофы, в институте Хиросимы и Нагасаки в Японии было доказано значение рыбьего жира для нормализации обменных процессов у людей, перенесших радиационное облучение. С тех пор и до настоящего времени все жители Хиросимы и Нагасаки, пережившие атомные взрывы, регулярно бесплатно получают рыбий жир.

Фирма «Джонсон и Джонсон» разработала специальный вариант поливитаминов «Юникап» и рыбьего жира, где в одной упаковке дается комплект из капсулы рыбьего жира и таблетки, содержащей витамины. К сожалению, в официальной российской медицине нашим взрослым и детям, пострадавшим от Чернобыльской катастрофы, рыбий жир пока не назначают.

Ранее уже упоминалось, что в 1950-60-е годы на СССР приходилось около 70% мирового производства рыбьего жира. Он использовался для медицинских, технических и сельскохозяйственных целей. За годы запрета в нашей стране медицинского рыбьего жира его производство было почти полностью прекращено. До 1970-х годов рыбий жир-сырец доставлялся в портовые города в огромных количествах и шел без доработки на сельскохозяйственные и технические нужды. С конца 1970-х годов он начал продаваться во все возрастающем количестве за рубеж, но для сельского хозяйства и техники его хватало. С конца 1980-х годов уже и сельское хозяйство испытывало резкий дефицит рыбьего жира. Животным начали добавлять в корма вместо рыбьего жира растительные масла. Причиной этому было то, что моряки перестали получать зарплату и нашли выход улучшить свое материальное положение: до захода в родной порт они продавали иностранцам за копейки рыбий жир-сырец, а в свой порт привозили рыбу.

На многие рыбозаводы пришли новые хозяева, ищущие быструю прибыль. Они часто закрывали цеха по производству рыбьего жира, как, например, на Архангельском рыбокомбинате, а цеха были превращены в теплые гаражи для легковых автомашин.

Сегодня, когда рыбий жир у нас снова входит в жизнь, предстоит практически заново восстановить его производство, наладить выпуск его современных форм, а с аптечного рынка России вытеснить иностранных производителей, зачастую недобросовестных.

Но ведь для этого необходимо волевое решение тех людей, от которых зависит наше здоровье, а если ими руководят непрофессионалы, для которых чем больше болезней, тем лучше, что тогда?

А для здоровья всего-то нужно *принимать рыбий жир по 1 ч. ложке утром и вечером*. Все просто, но ведь в этом наше здоровье, жизнь без болезней, активное долголетие.

Приведу еще некоторые примеры пользы рыбьего жира. У гренландских эскимосов, употребляющих много рыбьего жира, практически не бывает атеросклероза, уровень холестерина значительно ниже, чем у жителей континента. Рыбий жир значительно разжижает кровь, что предупреждает тромбообразование. Отмечено, что если употреблять рыбные продукты 3-4 недели, а это высоконасыщенные жиры, то наблюдается исчезновение атеросклеротических бляшек, очищаются склерозированные сосуды почек, в организме накапливается витамин Е, являющийся одним из самых сильных антиоксидантов. Вот почему рыбу как белковый продукт надо предпочесть мясу. Особенно в пожилом возрасте лучше употреблять слабосоленую рыбу, так как она не подвергалась термической обработке, это *горбуша, чавыча, палтус*. Если рыба свежая, то солите ее сами: удалить внутренности и натереть рыбу 2 ст. ложками соли, смешанной с 1 ст. ложкой сахара. Для соления лучше брать рыбу с головой, у которой больше сохраняется жир, используемый для приготовления лекарств. Перед солением голова отрезается, и из нее готовится суп, который варится до выкипания половины воды и вместе с костями является хорошей добавкой «хорошего» кальция, вечно недостающего организму. Кстати, если принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день жир осетра, то восстанавливается зрение.

А японские ученые считают, что рыбий жир:

23 борется с депрессией: он повышает содержание в организме серотонина — гормона «хорошего настроения». А его низкий уровень ученые называют одной из главных причин депрессии;

24 снижает агрессивность: японские ученые утверждают, что люди, употребляющие его в пищу, меньше подвержены проявлениям агрессии в стрессовых ситуациях. Также рыбий жир подавляет выделение гормонов стресса, вызывающих спазм артерий сердца;

25 спасает от маразма: рыбий жир (омега-3) тормозит процессы дегенерации мозга, приводящие к потере памяти и слабоумию. Анализ мозга людей, умерших от болезни Альцгеймера, показал низкое в нем содержание жиров.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Рыбий жир относится к полиненасыщенным жирным кислотам омега-3. Роль жирных кислот для организма огромна. Так, одна из ведущих биохимиков Европы доктор Джоанна Будвиг утверждала: «Без жирных кислот ферменты, обеспечивающие усваивание кислорода в дыхательной системе, не функционируют. Человек начинает задыхаться даже в воздухе, обогащенном кислородом. Дефицит жирных кислот подрывает жизненные функции организма». Будвиг отметила, что применение в пищу обезжиренных и переработанных масел/жиров приводит к серьезным заболеваниям. А так как вся пища сейчас искусственно обезжирена — она несет угрозу и детям, и взрослым.

Всю жизнь занимаясь изучением раковых больных, она обнаружила в их крови пониженное содержание фосфолипидов и липопротеинов, гемоглобина и жирных кислот класса омега-3. Еще одним открытием стало, что в крови здоровых людей уровень содержания жирных кислот класса омега-3 гораздо выше, чем у больных.

На основании многолетних исследований она предложила одну из наиболее эффективных противораковых диет, в основе которой прием 1-2 ст. ложки *органического (холодного прессования) льняного масла*, тщательно перемешанного с 100-150 г *творога* 1 раз в день. За это доктор Будвиг даже выдвигалась 7 раз на соискание Нобелевской премии. Льняное масло больше чем другие содержит жирные кислоты омега-3, легко усваивается и не вызывает аллергии, но прием его отдельно — бесполезен, так как оно трудноводорастворимо, а смешанное с творогом легко усваивается.

К своему изумлению, Будвиг обнаружила, что уже через 3 месяца применения ее диеты у раковых больных наступает улучшение. Опухоли уменьшаются, к больным возвращаются силы, уровень фосфолипидов и липопротеинов возвращается к нормальному, уровень гемоглобина нормализуется. Удавалось спасать даже больных, от которых доктора просто отказывались.

С ее точки зрения, при онкологических заболеваниях из рациона больных должны быть *исключены*: рафинированный сахар во всех видах, макаронные изделия, белый хлеб, жирные виды мяса, жареные и консервированные продукты, так же как и различного рода маргарины. В рекомендуемую ею смесь можно добавлять орехи (за исключением арахиса) и небольшое количество свежих сезонных овощей. Такая диета дает профилактический и лечебный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, язвенной болезни, нарушении обменных процессов и аутоиммунных болезнях.

P.S.

В 1990 году онколог Dr. Roehm заявил, что данная диета Д. Будвиг, которую часто называют «Протокол Будвиг», является наиболее успешной противораковой диетой в мире. Ее использование доказало свою терапевтическую ценность в предупреждении и лечении рака, инфаркта миокарда, атеросклероза, дисфункции

печени, лечении язвенной болезни, артрита, кожных экзем, возрастных дегенеративных заболеваний и аутоиммунных болезней. Будвиг считала недопустимым использование каких-либо рафинированных видов масел, так называемых искусственных жиров (маргарин, майонез), получаемых в результате гидрогенизации или частичной гидрогенизации. Все эти жиры отвергаются организмом, сердечной мышцей, приводя к различным нарушениям, в том числе и на клеточном уровне. В ряд плохих жиров Будвиг включала и широко распространенные для приготовления кондитерских изделий ненасыщенные жиры.

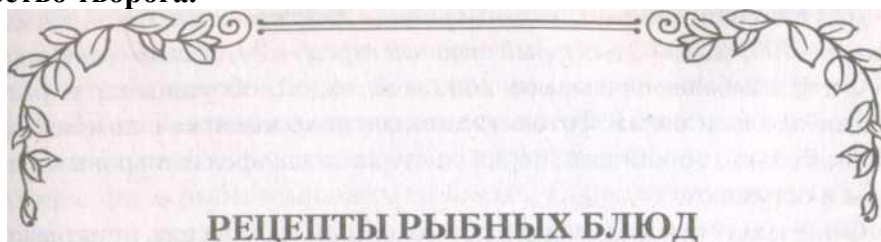
Научные взгляды и представления Будвиг в течение всей ее жизни подвергались атаке, а затем согласованному умолчанию официальной медициной, связанной взаимными интересами с фармакологической и пищевой индустриями. Как вспоминал Клиф Бекуит (Cliff Beckwith), бывший пациент Будвиг, в течение 10 лет находившийся под ее наблюдением по поводу рака простаты, было задокументировано около 1 000 успешных историй излечения от рака. Но фармакологическая и онкологическая индустрии игнорировали все достижения Будвиг. Ведь ее научные выводы могли нанести серьезный удар по пищевой промышленности в области производства жиров.

По ее представлениям, допустимы к употреблению углеводы, содержащие натуральный сахар: яблоки, фиги, груши, виноград. Не разрешается употребление рафинированного сахара во всех видах, макаронных изделий, белого хлеба, жирных видов мяса, жареных и консервированных продуктов.

Практически всем для сохранения нормального здоровья рекомендовалось ежедневное употребление *минимально 100 г творога с 5 г льняного масла.*

Согласно диете Будвиг, завтрак мог включать мед, смешанный в блендере с органическим маслом льна холодной отжимки (такое масло должно храниться только в холодильнике), небольшим количеством свежего парного молока, (дефицитный продукт в современной урбанистической среде) и свежего зернистого творога. Разрешалось добавление орехов (за исключением арахиса) и небольшого количества свежих сезонных фруктов.

Необходимо отметить, что Джоанна Будвиг в случаях тяжелых заболеваний использовала смесь в составе 42 г льняного масла (3 ст. ложки) на 100 г свежего творога. В обычной ежедневной практике применения данного сочетания продуктов в качестве превентивной меры используется меньшее количество масла льна на большее количество творога.



Признаемся, что приведенные в книге рецепты мы почерпнули из различных печатных изданий, но все попробовали приготовить сами и приводим особо понравившиеся и любившиеся.

Маринованный лосось

На 6 порций: свежий лосось — 1,5 кг, укроп — 2 пучка, грубая соль — 45 г, сахар — 15 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, молотый белый перец, пряный майонез, белый хлеб.

Тушку лосося очищают от чешуи, потрошат, разрезают вдоль пополам и вынимают из нее центральную хребтовую кость. Половинки лосося немного обмывают и обсушивают.

Одну половину филе кладут в большую миску кожей вниз и посыпают крупно нарезанным укропом. Затем рыбу посыпают пряной смесью (смешивают соль и сахар с молотым перцем) и кладут на этот кусок второй кусок кожей вверх. Рыбу прикрывают алюминиевой фольгой и укладывают на нее доску и груз. Лосось маринуют в холодильнике в течение 3 дней. Каждые 12 часов филе лосося переворачивают и поливают с двух сторон образовавшимся соком.

Для подачи филе готовят так. Кладут его на разделочную доску кожей вниз. Укроп и пряности соскабливают. Острым тонким ножом для разделки рыбы снимают тонким слоем кожу и нарезают филе наискосок очень тонкими ломтиками.

Подают маринованный лосось с дольками лимона, пряным майонезом и белым хлебом.

Маринованное филе морской камбалы

На 4 порции: филе морской камбалы — 750 г.

Для маринада: сухое белое вино — 1/2 л, лимонный сок — 120 мл, соль — 10 г, горошины консервированного зеленого перца — 1 ч. ложка, шалфей — 3 листика, лавровый лист — 3 шт.; сливочный хрен, белый хлеб.

Для сливочного хрена: корень хрена — 75 г, лимонный сок — 50 мл, сахар — Юг, соль — 3 г, острый красный перец — 2 г, сливки — 100мл.

Филе камбалы окатывают холодной водой, обсушивают и разрезают вдоль пополам. Готовят маринад: вино кипятят с лимонным соком, солью, горошинами перца, листиками шалфея и лавровым листом и остужают.

Филе кладут в миску, заливают холодным маринадом, прикрывают и маринуют в холодильнике в течение 3 дней. За 2 часа до подачи филе вынимают из маринада, дают стечь и укладывают на блюдо.

По кусочкам филе распределяют немного пряностей из маринада.

К филе подают сливочный хрен и поджаренный белый хлеб.

Для сливочного хрена корень натирают, смешивают с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, затем добавляют взбитые сливки.

Филе форели с томатным соусом

На 4 порции: небольшие свежие форели — 4 шт., соль — 5 г, сок 2 лимонов, уксус из красного вина — 100 мл, молотый белый перец — 1 ч. ложка.

Для соуса: лук-шалот — 2 стебля, помидоры — 4 шт., чеснок —

1 зубчик, растительное масло — 5 г, сухой базилик — 1/2 ч. ложки, томатная паста — 30 г, портвейн — 100 мл, соль — 3 г, сахар — 3 г.

Рыбу моют, обсушивают и разделяют. Филе форели нарезают острым ножом очень тонкими ломтиками, укладывают на блюдо, солят, сбрызгивают лимонным соком и уксусом и посыпают молотым перцем. Блюдо с рыбой закрывают и ставят в холодильник для маринования на 1 час.

Готовят соус. Лук-шалот очищают и нарезают кубиками. Помидоры надрезают с нижней стороны крестом, опускают в кипяток, очищают от кожицы, разрезают пополам, вынимают из них зерна и нарезают половинки помидоров кубиками. Чеснок очищают, крупно рубят и мнут. Растительное масло разогревают, обжаривают в нем кубики лука-шалота, затем добавляют кубики помидоров, чеснок, базилик, томатную пасту, портвейн и проваривают, помешивая, в течение 1 минуты. Соус приправляют солью и сахаром, остужают и подают к ломтикам филе форели.²⁵

-«Пьяная» семга

Филе семги — 1-1,5 кг, лимонный сок — 2 ст. ложки, белое вино —

2 ст. ложки, соль, черный молотый перец, оливковое масло — 1,5 ст. ложки, веточки розмарина, укроп — 1 пучок.

Филе семги разморозить и помыть. Залить лимонным соком, белым вином, посыпать солью и черным молотым перцем, оставить на 20 минут. Смазать противень оливковым маслом, выложить на него рыбу, на каждый кусочек положить веточки розмарина для улучшения вкуса и запечь до полной готовности. Веточки удалить, запеченное филе рыбы выложить на блюдо. Сбрызнуть свежесжатым лимонным соком. Посыпать измельченным укропом (по желанию можно украсить свежим розмарином).

Сельдь, жаренная в кляре

Бочковая сельдь — 700-750 г, молоко — 2 стакана, яйца — 2 шт., подсолнечное или оливковое масло — 2 ч. ложки, мука — 1 стакан, сметана — 6 ч. ложек, соль — по вкусу, масло для жарки.

Яичные желтки отделяем от белков. Бочковую сельдь вымачиваем в молоке в течение 6 часов. Филе отделяем от костей и кожи, сворачиваем трубочками и скрепляем деревянными зубочистками. Для приготовления кляра желтки растираем с подсолнечным маслом, сметаной, половиной муки. Смешиваем со взбитыми белками и остальной мукой, слегка солим. Сельдь обмакиваем в тесто и кладем в разогретую фритюрницу. Жарим в течение 6-7 минут при 160 °С.

Горбуша по-царски

Горбуша — 1 кг, картофель — 1 кг, майонез — 100 г, лимон — 1 шт., горчица и растительное масло — по 1 ст. ложке, приправа для рыбы, соль, перец, зелень.

Горбушу очистить от кожи и костей, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, посыпать приправой. Картофель нарезать кружочками, посолить, сбрызнуть растительным маслом, перемешать. Форму для запекания смазать маслом и положить продукты рядами (ряд рыбы, ряд картофеля). Выжать сок из лимона, соединить с майонезом, горчицей и добавить немножко растительного масла. Все взбить миксером и залить рыбу с картофелем. Запекать при 180-200 °С 30 минут. Готовое блюдо украсить зеленью и можно подавать к столу.

Рыба, запеченная с чесноком

Карп (сазан, карась, сом, налим, треска и др.) — 1 шт., чеснок — 3-4 зубчика, перец черный — 1 ч. ложка, соль — 1 ч. ложка, лавровый лист — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. ложки.

У рыбы удалить плавники и внутренности, отрезать голову, тщательно промыть. Сделать на рыбе не слишком глубокие поперечные надрезы. Потом мелко нарезать чеснок (ни в коем случае

не давить), измельчить лавровый листочек, добавить соль и черный молотый перец, перемешать все компоненты. Заполнить надрезы в рыбе этой смесью, сверху посыпать панировочными сухарями, потом выложить на противень и поставить в духовку. Запекать в течение 40-50 минут при температуре 180-200 °С. Главное — не пересушить!

Щука по-фински

Фольгу смазать майонезом, смешанным с чесноком. Взять две филейные части щуки, уложить на фольгу одно филе возле другого, чтобы получился прямоугольник (широкую часть одного филе положить к узкой части второго филе). Теперь сбрызнуть филе щуки соком лимона, слегка посолить и поперчить. Переложить полукольцами лука, смазать медом с чесноком. Наверх положить несколько полосок бекона, снова лук, смазать медом с чесноком. Уложить мясо курицы, лук, снова смазать. Рулет в самом конце приготовления свернуть поперек. Фольгу обмотать кулинарной нитью. Запечь блюдо в духовке.

Фаршированная запеченная щука

Щуку (1-2 кг) очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры. У основания головы со стороны брюшка сделать разрез до самой спинки, но не до конца. Затем стянуть кожу вместе с головой до самого хвоста, перерезать у его основания хребет и отделить вместе с

хвостом от тушки. Шкурку пропитать соком одного лимона.

Снять с тушки филе, пропустить его через мясорубку. 1-2 луковицы и 1-2 моркови измельчить и обжарить, 0,5 кг любых грибов нарезать и обжарить. Все это смешать с рыбным фаршем, добавить соль, перец, укроп, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1-2 нарезанных вареных яйца.

Шкурку рыбы положить спинкой вниз, аккуратно наполнить ее фаршем и зашить ниткой. Снаружи щуку посолить, поперчить, полить соком лимона. Уложить щуку животиком вниз на противень и запекать при 180 °С 40-50 минут.

Украсить щуку можно ягодами калины, кусочками лимона. Из маслин сделать глаза. Из болгарского перца — «кувшинку», «тычинки» для нее вырезать из лимона, а кусочки свежего огурчика заменят листья.

Пряное рыбное барбекю

Лимон нарезать кружочками и слегка отжать. Рыбу (кету) замариновать в лимонном соке, добавить соль, смесь перцев, зиру по вкусу.

Решетку для барбекю смазать маслом, выложить рыбу и лимонные кружочки. Лук вымочить с уксусом и засыпать готовый шашлык из рыбы.

Украсить блюдо свежей зеленью и кружочками помидоров (кинзу — обязательно).

На гарнир можно запечь картофель с салом.

Кстати, запеченные лимоны тоже получаются очень вкусными.

Любая запеченная рыба станет вкуснее, если перед приготовлением полить ее свежесжатым лимонным соком.

Кету, сайру, тунца и другую сухую рыбу рекомендуется не жарить, а варить. А форель, судак и сазан хорошо подходят для всех видов тепловой обработки.

Рыба с грибами в фольге

Рыба (окунь, судак, карась и др.) — 1 кг, свежие шампиньоны (лесные грибы еще лучше) — 10 шт., лимон — 1 шт., зелень, специи, растительное масло, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть. Грибы промыть, нарезать, слегка обжарить в масле (лесные предварительно отварить). Лист фольги сбрызнуть растительным маслом. Рыбу посолить, посыпать специями, положить в брюшко грибы, часть грибов выложить поверх рыбы. Полить тушку соком лимона, завернуть в фольгу. Запечь рыбу в духовке до готовности. Освободить от фольги, посыпать измельченной зеленью.

Из остатков рыбы, не задействованных в приготовлении, можно сварить бульон, а потом приготовить на его основе соус, который удачно дополнит ваши рыбные блюда.

Рыбный рулет

Филе любой (жирной) рыбы, сыр российский — 300 г, укроп, прованские травы, красный перец, соль, приправа для рыбы, лимон, растительное масло.

Филе натереть солью и специями с двух сторон. Сыр натереть на терке. Сверху филе посыпать сыром. С помощью зубочисток скрепить края, чтобы не было видно сыра. Выложить на противень рулет, предварительно смазав его растительным маслом. Поместить в духовой шкаф на 20-25 минут при температуре 180 °С. Готовый рулет украсить нарезанным лимоном и зеленью.

Рыбные оладьи

На 4 порции: филе рыбы — 500 г, яйцо — 1 шт., морковь (небольшая) — 1 шт., лук — 1 шт., майонез — 1,5 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, соль, перец, сок лимона, зелень.

Лук мелко режем, добавляем тертую морковь и ставим пассеровать. Пока морковь с луком остывают, займемся рыбкой. Берем филе рыбы (к примеру, филе морского языка, минтая), режем на небольшие кусочки. Сбрызгиваем соком лимона, солим, перчим и оставляем на некоторое время. После этого смешиваем яйцо с майонезом и мукой. Все компоненты соединяем, тщательно перемешиваем. Столовой ложкой выкладываем на

горячую сковородку. Обжариваем с двух сторон до румяной корочки и складываем на тарелку. Украшаем зеленью и подаем к столу с картофельным пюре.

Рыбные колбаски «Желанные»

Филе судака или другой рыбы — 500 г, белый хлеб — 100 г, молоко — 1/2 стакана, панировочные сухари — 3 ст. ложки, сливочное масло —

• ст. ложки, соль, перец душистый — по вкусу, яйца.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с вымоченными в молоке кусочками хлеба. Добавить соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку. После этого в рыбный фарш добавить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать колбаски, окунуть в яичный белок и обвалять в панировочных ржанных сухарях. Положить колбаски на раскаленную сковороду, обжарить сначала одну сторону, а через 5-6 минут другую. Если колбаски внутри остались сырыми, поставить в духовой шкаф или микроволновку на 5 минут. При подаче на стол в тарелку уложить листики салата, репчатый лук кольцами или перья зеленого лука, выложить немного вареных макарон, уложить 3 колбаски на блюдо, полить макароны соевым соусом или кетчупом.

Итальянская паста с семгой

Ленточная паста (длинная, как спагетти, и широкая, как лапша), филе семги или форели — 300 г, жирные сливки — 200 мл, сухое белое вино — 100 мл, маленькая луковица — 1 шт., чеснок — 2-3 зубчика, сливочное масло — 1 ст. ложка, томатная паста — 1 ч. ложка, петрушка, соль, перец, можно майоран.

Растопить на сковороде сливочное масло, положить в него мелко нарезанные лук и чеснок, слегка обжарить. Филе нарезать кубиками и также положить в сковороду. Жарить, время от времени переворачивая, 5 минут. Влить вино — пусть оно закипит и почти полностью выкипит. После этого влить сливки, положить томатную пасту, соль, перец, майоран. Тушить до готовности рыбы. В конце добавить немного мелко нарубленной петрушки.

Пасту варить до состояния, которое итальянцы называют «аль- денте» — когда она уже готова, но еще твердая. Готовую пасту выложить на тарелку, сверху — рыбу, полить соусом.

Запеченный морской окунь

Продукты на 2 порции: выпотрошенный морской окунь — 2 шт., маринованный лук — 500 г, сок 1 лимона, чеснок — 1 зубчик, оливковое масло — 3 ст. ложки, петрушка или укроп — 1/2 пучка, соль, молотый перец.

Рыбу очистите, вымойте и обсушите салфеткой. Натрите солью, молотым перцем и пропущенным через пресс чесноком. Форму для запекания выстелите фольгой и смажьте оливковым маслом. Разместите там рыбу, сбрызните ее оставшимся маслом и запекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 15-20 минут. Готовых окуней выложите на тарелки, сбрызните лимонным соком, посыпьте зеленью и подавайте с гарниром из маринованного лука.

Рулет с горбушей

Продукты на 4 порции: филе горбуши — 800 г, 1/2 белого батона, молоко — 1 стакан, яйцо — 1 шт., средняя луковица — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, манная крупа — 1 ст. ложка, нежирный творог — 300 г, панировочные сухари — 2 ст. ложки, сметана — 1/3 стакана, мак — 1 ч. ложка, соль, молотый перец, зелень.

Батон замочите в молоке и отожмите. Репчатый лук очистите, мелко нарежьте и пассеруйте в разогретом масле (1 ст. ложка). Остудите. Смешайте батон с пассерованным луком. Добавьте творог, яйцо, манную крупу, 3-4 ст. ложки молока, соль, молотый перец. Всё тщательно перемешайте. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками, слегка посолите. Хлебную массу выложите на доску, сверху разместите кусочки филе. Сверните

рулет, обваляйте его в панировочных сухарях и положите на смазанный маслом противень. Сверху тоже сбрызните маслом. Запекайте в разогретой до 175 °С духовке 40 минут. За 10 минут до окончания готовки полейте рулет сметаной и посыпьте маком. Готовое блюдо нарежьте на куски и украсьте зеленью. Можно подавать охлажденным.

Шашлычки из лосося

Продукты на 4 порции: филе лосося — 800 г, укроп — 1 пучок, острый болгарский перец — 500 г, луковица — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, морская соль — 2 ст. ложки, щепотка белого перца, листья зеленого салата.

Филе лосося вымойте и обсушите. Укроп и лук мелко порубите, смешайте с сахаром, солью и перцем. Натрите этой смесью филе, накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 2-

• часа. Очистите филе от укропа, лука и нарежьте средними кубиками. Болгарский перец вымойте и крупно нарежьте. Нанизывайте поочередно на тонкие шампуры кусочки филе и перца. Готовьте шашлычки на гриле или в духовке на решетке, регулярно переворачивая, 5-7 минут при 200 °С. Листья салата промойте, обсушите и выложите на большое блюдо. Сверху разместите готовые шашлычки и подавайте.

РЫБНЫЕ БЛЮДА РУССКОЙ КУХНИ

ПОДГОТОВКА ЧАСТИКОВОЙ РЫБЫ. Мороженую рыбу оттаивают на воздухе или в холодной воде, а соленую вымачивают. Затем очищают от чешуи, разрезают брюшко, потрошат и промывают. В зависимости от кулинарного использования и размера рыбу разделывают по-разному:

26 мелкую рыбу массой 200-250 г оставляют целиком с головой и плавничками;
27 у мелкой рыбы массой более 250 г отрубают голову и плавники;
28 крупную рыбу массой до 1,5 кг можно не пластовать вдоль, а нарезать на куски поперек (кругляши);

29 из рыбы массой более 1,5-2 кг кругляши получаются очень толстые, поэтому ее пластуют вдоль, срезают с одной половины позвоночник и потом нарезают поперек на куски (на филе с реберными костями и кожей);

30 для припускания и запекания с половинок пластованной рыбы срезают реберные кости и разрезают поперек;

31 для жарки во фритюре (жире) у половинок туши удаляют реберные кости, срезают мякоть с кожи и режут филе поперек на куски.

РАЗДЕЛКА ОСЕТРОВЫХ РЫБ. Мороженую осетровую рыбу оттаивают на воздухе (6-10 часов), отрубают голову, срезают плавники, костные жучки на спине. Затем тушку разрезают по спине вдоль жировой прослойки и удаляют спинную хрящевую струну — визигу. Крупные звенья режут на куски поперек. Подготовленные звенья (или куски) ошпаривают горячей водой (95 -97 °С), счищают боковые жучки, срезают реберные хрящи, режут на порционные куски и варят или жарят целиком. У стерляди жучки счищают, не ошпаривая рыбы.

БЛЮДА ИЗ ВАРеной РЫБЫ. Конечно, варить можно любую рыбу, но хек, скумбрия, ставрида, свежая сельдь, карась, омуль, хариус, вобла, лещ, нельма вкуснее в жареном виде и варить их не рекомендуется. Варят рыбу целиком (тушками), порционными кусками и звеньями (осетровую рыбу). Мелкую целую рыбу и порционные куски заливают горячей водой или бульоном, а звенья осетровой рыбы²⁹ — холодной водой.

В воду добавляют соль, специи, белые корни, лук, иногда морковь, доводят до кипения и варят до готовности без кипения, удаляя жир и пену.

Если варят рыбу с тонким ароматом и вкусом (форель, судак, лососина, сиги и т. п.), то специй берут очень мало.

При варке рыбы с сильно выраженным морским запахом (особенно океанических

пород) или запахом тины (большие щуки, налимы), наоборот, специй кладут много: лавровый лист, перец, черный и душистый, лук, перец стручковый, свежий сладкий (болгарский), огуречный рассол, укроп, петрушка, сельдерей. К вареной рыбе подают отварной картофель, посыпая ее зеленью, поливают растопленным маслом. Соус лучше подать отдельно в соуснике. Перед варкой кожу на рыбе надрезают.

Окуни вареные с яйцами и маслом

Окуни — 1,2-1,5 кг, лук — 200 г, петрушка — 50 г, сливочное масло — 200 г, яйца — 5-6 шт., соль, перец.

Рыбу очищают, промывают, посыпают солью и выдерживают в течение 1 часа. Затем отваривают с добавлением репчатого лука, лаврового листа, перца горошком 20-25 минут и настаивают около получаса. Вареных окуней кладут на блюдо, подливают немного бульона, посыпают мелко нарубленными яйцами, поливают растопленным сливочным маслом, предварительно смешанным с рубленой зеленью петрушки.

Рыба в рассоле

В старинных рукописях упоминается приготовление в рассоле под взваром семги, сига, звена осетрины (ломать во всю толщину рыбы). Готовят так и лещей, треску, хека, навагу и другую рыбу.

На порцию: **рыба непластованная или филе с кожей — 300 или 250 г, соленые огурцы — 50 г, отварной картофель — 150 г, масло.**

В. Левшин приводит следующее описание: «Леща выпотрошить, отварив в воде с солью, с прибавкою огуречного рассола, и подавать на большом блюде, распластав». «Свежую стерлядь, выпотрошив, оставить в ней молоки и печенку. Приставить на огонь в котелке рассол огуречного с накрошенными кореньями и огурцами солеными, очищенными от соли, прибавить луку и перцу целиком. Когда рассол закипит, положить стерлядь и сварить».

Современный вариант: подготавливают порционные куски рыбы (треска, хек, минтай и т. п.), заливают горячим рыбным бульоном, добавляют огуречный рассол или очистки соленых огурцов (кожицу), очищенные соленые огурцы, специи, соль, доводят до кипения и варят при 95-97 °С до готовности. Затем рыбу вынимают, кладут на тарелки или блюдо, гарнируют отварным картофелем, который поливают маслом и посыпают шинкованной зеленью. На рыбу кладут мелко нарезанные соленые огурцы, варившиеся вместе с рыбой.

Рыба маринованная отварная

На порцию: **рыба непластованная — 250 г, уксус 3%-ный — 100 мл, сливочное масло — Юг, пшеничная мука — 5 г, половинка лаврового листа, лимон.**

Подготовленную рыбу нарезают кусками под прямым углом, кладут в эмалированную посуду, посыпают солью, молотым перцем, измельченным лавровым листом, заливают слабаразведенным уксусом или лимонной кислотой. Посуду ставят в холодильник на 6-8 часов. Пшеничную муку подсушивают и растирают со сливочным маслом, разводят маринадом, в котором выдерживалась рыба. Куски маринованной рыбы укладывают в сотейник, смазанный маслом, заливают соусом. Посуду закрывают крышкой и варят рыбу до готовности на слабом огне. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и поливают процеженным соусом. Украшают ломтиками лимона, зеленью.

Рыба отварная

На порцию: **филе рыбы — 250-300 г, морковь, лук, петрушка — по 5-10 г, специи, соль, вареный картофель — 150 г, соус томатный, сметанный или польский (с яйцом и зеленью) — 75 г.**

Куски филе рыбы укладывают в один ряд на дно посуды кожей вверх, заливают горячей водой или бульоном, кладут лавровый лист, петрушку (корень), морковь, перец горошком. Жидкость должна покрывать рыбу на 3-5 см. Доводят до кипения и варят при 95-

97 °С 10-15 мин, считая с момента закипания. Гарнируют отварным картофелем, который поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью. Соусом поливают рыбу или подают его отдельно ^В соуснике.

Можно положить на тарелку вареных раков.

Лещ, варенный целиком

Лещ — 1,2 кг, репчатый лук — 100 г, соленые огурцы — 100 г, сушеная зелень («букет») — 50 г, специи, белые коренья.

В кастрюлю кладут лавровый лист, нарезанные дольками белые коренья, лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы, пучок сушеной зелени, все это заливают рыбным бульоном и кипятят. В котелок кладут целых, очищенных и выпотрошенных лещей, заливают отваром овощей, добавляют лавровый лист, перец, соль, доводят до кипения, варят 2-3 минуты и настаивают около получаса. Вареных лещей кладут на блюдо, обкладывают овощами, с которыми они варились, поливают бульоном, украшают зеленью. Отдельно подают хрен с уксусом.

Лещ с хреном л яблоками

Лещей очищают, солят, заливают горячим слабым (1%-ным) уксусом, закрывают крышкой и дают постоять около 30 минут. Из рыбных отходов варят бульон с кореньями и луком. Лещей заливают горячим процеженным бульоном, доводят до кипения и варят около 10 минут. Вареную рыбу вынимают, кладут на блюдо. Покрывают хреном, протертым с кислыми яблоками и заправленным уксусом и сахаром.

Линь вареный

Линя очищают, потрошат, промывают, кладут в сотейник, заливают рыбным бульоном из отходов от линя, кореньев и лука, добавляют лавровый лист, перец, 1-2 гвоздички и варят 15-20 минут. Линя вынимают, а бульон кипятят, пока он не выпарится и не станет желтоватым. Тогда в него опять кладут линя и доводят до кипения. Готовую рыбу укладывают на блюдо, поливают бульоном, вокруг кладут отварной картофель и отдельно подают хрен с уксусом.

Ерши крупные вареные

' На 4 порции: ерши — 1,2 кг, лимон — 1 шт., вареный картофель — 800 г, специи для отвара.

Крупных ершей потрошат, но не очищают от чешуи. Затем их ошпаривают и соскабливают чешую. Тушки ершей укладывают в кастрюлю или на решетку рыбного котла. Отдельно в кастрюле готовят отвар: наливают воды или рыбного бульона, кладут лук, стебли сельдерея, корень петрушки, морковь, лавровый лист, перец и кипятят 7-10 минут. Этот отвар процеживают, заливают им ершей за 20 минут до подачи, варят их, укладывают на блюдо, вокруг кладут целый вареный картофель, поливают маслом, на каждого ерша кладут ломтик лимона без семян. Посыпают все нашинкованной зеленью.

Караси вареные

— **Со сметаной.** Карасей очищают, потрошат, промывают, солят и дают полежать 15-20 минут. Затем их кладут в кастрюлю, заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы они только покрывали рыбу, и варят около 15 минут. Рыбу укладывают на блюдо, поливают горячим сметанным соусом. Вокруг укладывают кусочки тельного (в качестве гарнира).

— **В сливках.** Готовят так же, но заливают не сметаной, а соусом из сливок. Для этого смешивают пшеничную муку с маслом (1:1), нагревают до кремового цвета, разводят сливками, доводят до кипения и всыпают в этот соус шинкованную зелень укропа или петрушки.

Для соуса: сливки 20%-ные — 0,5л, мука — 25 г, масло сливочное — 25 г.

Примечание: В этом и предыдущем рецептах часть сметаны или сливок можно

заменять бульоном, в котором варились караси.

Карп, варенный с красным вином

Для любителей рыбных блюд приводим полностью описание блюда из карпа, которое очень ценилось в прошлом веке.

Карп 1,5-1,6 кг, уксус — 1/4 стакана, пиво — 2 бутылки, масло — 1-2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, корочка черного хлеба, красное вино — 1/2 стакана, лук — 2 луковицы, морковь — 1 шт., сушеный гриб — 1 шт., гвоздика — 1-2 звездочки, перец — 5-6 зерен, специи.

Карпа можно варить в чешуе и без нее. В чешуе он получается вкуснее, хотя менее красив. Отрезав голову рыбы, выпускают кровь в подсоленный вскипяченный уксус. Очищенного карпа разрезают на куски, оставляя молоки или икру, и солят. В это время варят в пиве петрушку, сельдерей, лук, морковь, 1 сушеный гриб, добавляют лавровый лист, 1-2 гвоздики, 5-6 зерен перца. В кастрюлю кладут голову карпа с удаленными жабрами, лимонную кислоту, корочку черного ржаного хлеба, куски карпа. Заливают пивом, вскипяченным со специями, и варят рыбу. Надо следить, чтобы она не переварилась.

Готовят соус: 1 ст. ложку масла смешивают с мукой, прогревают, помешивая, до появления кремовой окраски, разводят уксусом с кровью, добавляют бульон, в котором варили карпа, красное вино, сахар, изюм без косточек, кипятят. Соуса должно получиться много, вареного карпа кладут на блюдо, обкладывают очень тонкими ломтиками лимона и обильно поливают соусом.

РЫБА «СОРНАЯ» — НЕ ЗАЗОРНАЯ

¹² Меня когда-то, в пору оную, когда я выпускал у *Аркадия Ивановича Вольского*, президента Российского союза промышленников и предпринимателей, общенациональную газету «Российская марка» («**Russian mark**»), пригласили в Дагестан. Уж очень захотелось тамошнему «брату» Вольского — *Анвару Мансуровичу Кадиеву* сделать дочернюю газету «Деловой Дагестан».

Я благодарен судьбе, что она благоволила мне дважды побывать в этой республике, облететь ее на вертолете. Побывать в Дербенте, Кизляре, Кубачах (родине Героя России, легендарного летчика- испытателя Магомеда Толбоева, в Гунибе, где пленили неукротимого Шамиля. Посетить винные погреба, отстроенные еще графом Воронцовым, повидаться и взять интервью незадолго до его кончины у великого поэта *Расула Гамзатова*.

Кадиев, милейший человек, устроил мне истинный праздник. Используя родственные связи с главным виноделом республики, который имел цистерну на тупиках республики с настоящим кин- дзмараули, паивал меня на берегу Каспия (нужно было выдержать 40 тостов и не менее, чем главное, хорошо закусить — две канистры киндзмараули и два ведра шашлыка из осетра). Сказать, что я был несчастлив в эту пору — при всем своем волевом усилию не могу. Запомнилось на всю жизнь.

Запомнилось и то, как два мужика в телогрейках и кирзачах еле удерживали особь каспийского осетра, который хвостом своим возвышался на полметра над их головами: при всех безобразиях с браконьерством, с незаконным пиратством на ниве продажи осетровой икры, сам осетр еще не перевелся.

Но меня занимал другой вопрос: почему я не видел в этих картонных будках, где можно было купить сколь угодно осетрины, так называемой сорной рыбы, то есть спутницы осетра, не имеющей деликатесной ценности? Она что, проклята и забыта? Или презренна навеки? А может, это и пища, и нечто другое, имеющее свою ценность?

Мне это лично подсказал научный труд *С. Д. Мехтиханова* под названием «Жиры промысловых и малоценных рыб Каспия — новый источник лекарств». Более ценного труда я не знаю.

Но что-то, дорогой Иван Павлович, я не вижу результата. Каспий используется

как средство хищнического отлова осетров, «сорной» рыбе нет никакого хода. Почему?

¹³ Грустно сознавать, но это факт: господин Мехтиханов замахнулся на святая святых в нашем государстве — интересы фармацевтических монополий, где основа — химия.

Да, мы вместе читали его труд и поражались прозорливости и масштабу ума Мехтиханова. Как он все умело и грамотно разложил по полочкам. Вдумайтесь, что и как он трактует.

Как известно, многие прибрежные районы Каспийского моря, особенно западное побережье Среднего Каспия, значительную часть которого составляет дагестанское побережье, населены различными видами рыб, не являющихся промысловыми объектами (атерина каспийская, килька обыкновенная, игла-рыба, разные виды бычков и др.). Большинство из них практически не изучены на наличие химических соединений, представляющих интерес для фармацевтической науки и практики, хотя за рубежом имеются данные об интенсивной продукции разнообразных веществ, уже используемых в фармацевтической технологии, из близких или родственных видов, обитающими в других морях (Баренцево, Японское, Охотское и т. д.). Поэтому нами были исследованы на содержание липидов наиболее распространенные виды непромысловых и малоценных рыб Каспийского моря, характеризующихся большой биомассой и обитающих в прибрежных водах Республики Дагестан. Липиды экстрагировали из цельных замороженных объектов, измельченных в мясорубке хлороформно-метанольной смесью (метод Фолча). Было установлено содержание липидов: 5% у атерины каспийской, около 6% у иглы-рыбы,

— 2% у кильки обыкновенной, 17% у усача каспийского (внутренности его содержали 32% жира), 4-5% у бычков, окуня и густеры.

В процессе изучения липидных фракций исследуемых непромысловых и малоценных рыб было установлено наличие в них значительного количества триглицеридов; далее на порядок меньше оказались моно-, диглицериды и свободные жирные кислоты, затем — эфиры холестерина, стерины и следовые количества других классов соединений.

Жирно-кислотный состав липидов определяли после метилирования методом ГЖХ. Было установлено, что по содержанию наиболее важных и ценных полиненасыщенных жирных кислот: арахидоновой, эйкозапентаеновой и докозагексаеновой — липиды атерины каспийской и кильки обыкновенной представляются весьма близкими к жиру печени трески. Было обнаружено также большое содержание арахидоновой кислоты в липидах усача каспийского.

Учитывая весьма высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот с 4,5 и 6 двойными связями в липидах непромысловых и малоценных рыб Каспия, нам представляется целесообразным рассматривать в качестве нового источника арахидоновой кислоты липиды усача каспийского, а липиды атерины каспийской и обыкновенной кильки — источниками эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот. Поэтому считаем, что липиды этих непромысловых и малоценных рыб могут служить промышленным сырьем для наработки дорогостоящих и крайне необходимых полиненасыщенных жирных кислот.

Принимая во внимание потребности фармацевтической промышленности в биологически активных веществах, биосинтетическим способом из арахидоновой кислоты нами были получены простагландины E₂ и P_{2a}, созданы различные лекарственные формы этих препаратов, исследована их стабильность в процессе хранения в различных условиях температурного режима. Из концентрата, содержащего этиловые эфиры практически двух кислот — эйкозапентаеновой и докозагексаеновой, были созданы лекарственные препараты. Эти препараты затем

экспериментально были исследованы на лабораторных животных на гипохоле-
стеринемическое и ранозаживляющее действия.

Проведенные исследования показывают целесообразность использования
липидов непромысловых и малоценных рыб Каспийского моря для получения
арахидоновой, эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот и создания на их основе
ценных и очень нужных для медицинских целей лекарственных препаратов.

Поиск новых источников полиненасыщенных жирных кислот для создания лекарств и
препаратов — фундаментальная и долговременная проблема фармации и медицины.

Наиболее перспективными источниками полиненасыщенных жирных кислот являются
липиды морских гидробиотов, особенно те виды морских организмов, которые, с одной
стороны, богаты липидами соответствующего жирнокислотного состава, а с другой — не
вылавливаются.

¹⁴ *Вы знаете, Иван Павлович, я бы не отказался питаться одной сорной рыбой.
Это же такая вкуснотища! Понять это мне помогло голодное детство. А закрепить в
сознании помог вечер в обществе главы группы китайских строителей на Богучанской
ГЭС Вана. Его жена — профессор Токийской академии здоровья, если мне память не
изменяет, разделив с мужем летом его суровый быт в Кординске, где вы тоже с
Людмилой Степановной*

*бывали, сподобила к китайской рисовой водке самое волшебное блюдо, которое я
едал в жизни. Как раз из «сорной» рыбы.*

*Но у нас — другая задача. Выявить, насколько ценна эта рыба для фармации и
медицины. А тут важны термины: липиды, этиловые эфиры, полиненасыщенные
кислоты...*

¹⁵ Коротко о том, что собой представляют жиры и их роль для организма.

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные (любой жир).
Необходимо знать, что жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные
процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться
от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Но вместе с тем жир — это необходимый
элемент для образования клеточных мембран, мие-линовых оболочек нервных стволов,
соединительной ткани и т. п.

Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания — это линолевая,
линоленовая и арахидоновая, которые в организме не синтезируются и должны поступать с
пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других
биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы, кроме того, обладают
антисклеротическим действием.

Между углеводами, жирами и белками в организме существуют определенные
взаимоотношения, вместе с витаминами и другими веществами при недостатке одних другие
берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них образуются
жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты, которые в основном откладываются
про запас, в жировое депо. Поэтому поступление жира в организм необходимо, в противном
случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное
количество энергии. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных
радикалов, и чем их больше, тем для организма хуже.

¹⁶ *Все, казалось бы, просто. Отловил «сорную» рыбу, обезопасил среду обитания
молоди ценных пород — и на конвейер фармации. Это же не тоloch в бадье с веслом в
руках да в резиновых сапогах, как наблюдала с ужасом моя дочь Виктория, фармацевт
высшей квалификации, разномастную химию...*

¹⁷ Увы и ах! Бывает и так, к великому сожалению. Но меня порадовал, откровенно
говоря, труд С. Д. Мехтиханова. Учитывая биоресурс Каспия в части непромысловой или,

как вы, Владимир Николаевич, оценили, «сорной» рыбы, что уже может стать основой здоровой фармации. Долой химию, вредящую и ущемляющую наше здоровье! Да здравствует биоресурс! Поиск новых источников полиненасыщенных жирных кислот для создания лекарств и препаратов — фундаментальная и долговременная перспективы фармации и медицины.

Поистине неисчерпаем источник этого «сырья» — липиды морских гидробиотов, особенно те виды морских организмов, которые, с одной стороны, богаты липидами соответствующего жирнокислотного состава, а с другой — не вылавливаются с пищевой целью.

Каспий, безусловно, богат рыбой. Состав его ихтиофауны не отличается большим разнообразием. Однако там общая масса отдельных видов выше, чем в открытых морях (Черном, Средиземном и других). Например, кильки и осетровые составляют более 70% общей ихтиофауны Каспия, а промысловые и малоценные (обыкновенная килька, атерина каспийская, игла-рыба, бычки разных видов и другие) — 15%.

В то же время они характеризуются значительной плотностью и вступают в конкуренцию с промысловыми рыбами из-за объектов питания (беспозвоночные). Некоторые «сорные» сорта рыб, поедая икру и молодь ценных пород, представляются нежелательными **В** их сообществе. Зато отлавливаемые для нужд фармации, они создают благоприятную среду для «взрыва воспроизводства» тех же осетровых.

Поэтому исследовательские работы о наличии в липидах промысловых и малоценных рыб Каспия полиненасыщенных жирных кислот делают их перспективным промышленным источником ценных веществ.

НА СТОЛЕ МИДИЯ - НЕ ХВАТАЕТ ТОЛЬКО «ЛИДИИ»

¹⁸ В Анапу меня привели октябрь и уговоры дочери Виктории отдохнуть. Она-то с внуком Дмитрием там каждый год в бархатный сезон, а я уже забыл, когда был на курортах.

Конечно же, ходил по пляжам и по набережной, по тем песчаным дюнам, где еще пацанчиком угораздило меня, архангелогородца, побывать у «самого синего моря».

Что меня впечатлило особо? Купаться, конечно, из-за штормов было невозможно. Но собирать раковины от рапанов можно было бесконечно, только перейди по набережной на песчаную косу. Я-то отдыхающий, мне рапаны и мидии в кайф, а другим, местным жителям, это промысел. Да еще какой.

При мне ведрами чекрыжили мидий, да так ловко, что непосвященный может и не уловить телодвижений. Разговорился с одним мужиком. Насколько это выгодно. «Скупают местные кафе и рестораны пудами. Им же кормить не самых бедных людей. И мы, случается, за один-два месяца у моря кормимся целый год».

Да, это правда. А уж если на столе мидии, то обязательно должно быть крымское душистое вино «Лидия».

И не могу я понять, Иван Павлович, почему какой-то слизняк, наподобие улитки, пусть и в двух створках, может быть съедобен и даже более того, возведен в ранг деликатесов? Ведь не устрица знаменитая! Нам нечего есть другого чего-то? Или уже мы впали в какую-то стадию, что нам то не любо и это не дорого. А подай нам что-то такое-этакое, неведомое и несущественное...

¹⁹ А насчет несущественного вы, Владимир Николаевич, напрасно ерничаете. Мидии, к вашему сведению, считаются одним из самых ³желанных деликатесов моря.



Каждый год выращивается более 10 млн тонн мидий, которые впоследствии все реализовываются. Мидия чрезвычайно распространена, различные виды этой группы распространены по всему Мировому океану. Те мидии, что употребляются в пищу, разводятся специально. Митилиды, они же мидии, принадлежат к семейству морских двустворчатых моллюсков. Раковины у этих моллюсков симметричные и могут очень плотно смыкаться.

Искусственное разведение мидий уходит корнями в глубокое прошлое. Считается, что первый метод разведения этих моллюсков изобрели ирландские моряки в далеком 1234 году. По сравнению с сегодняшними способами тот метод был довольно примитивным. Дубовые столы опускались на морское дно, а на них садили моллюсков с икрой.

Полезные свойства мидий

Мясо мидии — это чистый высококачественный белок. Оно богато фосфатидами, что благотворно влияет на работу печени. Эти моллюски довольно жирные, но так называемым «полезным» жиром, в состав которого входят особо полезные полиненасыщенные жирные кислоты. Это особые вещества, что улучшают работу мозга и возвращают былую остроту зрения.

В состав мидий входят различные микроэлементы, среди которых цинк, марганец, йод, кобальт, медь, около 20 независимых аминокислот, витамины B₂, B₆, B₁₂, PP, а также E и D. Кроме того, мидии являются отличными антиоксидантами.

Научно доказанным фактором является то, что употребление этого моллюска в пищу снижает риск возникновения онкологических заболеваний, является отменным средством для профилактики артрита. Также мидии славятся своей способностью укреплять иммунитет.

Самый нежный вкус мидии приобретают в ноябре. В этот период они наиболее жирные и в наибольшей степени обладают полезными свойствами.

Приготовление мидий

* Мидии — продукт скоропортящийся. Поэтому в первую очередь нужно быть точно уверенным, что моллюски абсолютно свежие. Готовить их нужно сразу после покупки или отлова и съедать все приготовленное за один раз.

* Чтобы извлечь мясо из раковин, мидии нужно отварить в воде, доведя до кипения. А потом залить холодной водой. Когда вода закипит во второй раз, мидии можно извлекать и готовить так, как хочется.

* Мясо обладает очень нежным вкусом и гармонирует с множеством продуктов. Из мидий готовят салаты, их маринуют, добавляют в жаркое и плов. Есть любители, предпочитающие есть мидии сырыми. Но этого делать не рекомендуется.

* Очень часто мидии готовят на раскаленном листе металла или мелкой решетке, установленной на углях. Из мидий также делают своеобразный шашлык, нанизывая маринованное мясо на деревянные шпажки.

* Этот моллюск отлично гармонирует с соком лимона и изысканным белым вином. В

такой композиции получается настоящий деликатес.

²¹ Я отведал мидий и черноморских, и тихоокеанских. Разница большая. Черноморская предпочтительней. Почему?

²² Да, вы, Владимир Николаевич, как всегда, правы. Черноморские мидии мельче (их промысловый размер 5 см, у тихоокеанских мидий он вдвое больше). Такие небольшие моллюски особо вкусны, их едят целиком. А вот у мидий из Тихого океана особо жесткий мускул-замыкатель, его перед готовкой лучше отрезать (найти этот мускул очень просто — он белого цвета). К сожалению, при консервировании замыкатель обычно не отрезают, и многие ошибочно считают, что дальневосточные мидии вообще жесткие. И вот еще что важно знать.

Обитают мидии в умеренных водах Северного и Южного полушарий. Тело мидии внутри раковины окутано мясистой пленкой — мантией. Мясо мидий содержит белок, немного жира, гликоген, витамины F, D, C и группы B, минеральные вещества (кальций, фосфор, железо), микроэлементы (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.) — К тому же они низкокалорийны: в 100 г мидий содержится 75 ккал и 242 кДж. Съедобными являются мускул (мясо) с мантией и жидкость, заключенные между створками.

В вареном виде мясо мидии похоже на белок сваренного вкрутую куриного яйца, цвет его темно-серый или желтый. Благодаря высокому содержанию крахмала мясо мидий имеет сладковатый вкус. В России потребление их очень ограничено, в то время как в других странах на каждого человека приходится несколько килограммов мяса мидий в год (например, в Нидерландах более 10 кг на человека).

Эти моллюски неприхотливы, они образуют сплошные поселения — мидиевые банки, иногда на квадратном метре дна живет по 10 тысяч экземпляров. Любимая пища мидий — одноклеточные водоросли (микроводоросли и детрит). Фильтруя морскую воду, они поглощают планктон. «Грязь» (детрит) не задерживается в организме живого фильтра, а транспортируется через органы выделения и оседает на дно. Добывают мидий в Черном море и на Дальнем Востоке. Добывают мидий тоже по-разному. В Черном море — драгами, которые гребут со дна все подряд. Моллюсков-недорослей опять выбрасывают в море. Сейчас в западных районах моря таким способом добывают до 50 тысяч центнеров мидий.

В Приморье наши промысловики вылавливают мидий совсем немного — 5-6 тысяч центнеров в год. Обитающая в Японском море разновидность — мидия Грайана — хоть и крупна, зато менее доступна. Она садится только на каменистое дно, прикрепляется к нему намертво, и никакой драгой ее не взять. А добывают ее водолазы на глубине до 20 м, отрезая биссусные нити хорошо наточенным ножом. Биссус (греч. биссос — «тонкая пряжа») — прочные белковые нити.

В северных морях промысел мидий пока не налажен.

Еще в советское время черноморские мидии были признаны абсолютно лучшими среди мидий прочих морей. Страны с развитым морским промыслом — Италия, Франция, Нидерланды, Греция — закупали у нас мидий. Специалисты считают, что без ущерба для воспроизводства можно добывать по 1 млн центнеров этих моллюсков в год. Но мидии обитают еще на Дальнем Востоке и в северных морях. Наконец, их можно не только добывать, но и выращивать искусственно. Сейчас в общей мировой добыче моллюсков мидии прочно удерживают второе место, уступая лишь чемпионам — устрицам.

Разводить мидий намного выгоднее, чем промыслом. Данные, полученные учеными в Азово-Черноморском бассейне, говорят о том, что при искусственном выращивании улучшается качество мяса, а себестоимость снижается в несколько раз. С одного гектара Керченского пролива удастся собрать до 50 тонн мяса!

Личинкам мидий на естественных банках подставляют пластинки — коллекторы, обычно цементные (в других странах используют также прутья и веревки). Личинки сами

прицепляются к твердым предметам, и остается лишь отправить молодь в подходящий бассейн, защищенный от ветров и течений. На одной цементной пластинке за полтора года вырастают мидии общим весом до 3 кг — без всякой подкормки.

А в Тихом океане мидию пока не культивируют: не желает мидия Грайана садиться на плавающие предметы. Только на твердое, незыблемое дно. Вот и приходится отковыривать ее ножичком уже взрослую...

Блюда из мидий

Готовьте мидии в день покупки. Их еще можно будет есть на следующий день, но после этого их уже нужно будет выбрасывать. До закладывания в кастрюлю храните их в холодильнике, чтобы сохранить их свежесть.

Если вы купили неочищенные живые мидии, положите их в кухонную раковину под холодную проточную воду, острым ножом соскребите с них налипшую грязь и оторвите «бороду», торчащую из створок.

Мидии должны быть плотно закрыты или должны закрыться, если по ним постучать. Выбросите все, которые не закрываются, и все с поврежденными раковинами. Снова промойте холодной водой, чтобы не осталось следов песка или грязи. Все мидии, которые не откроются после тепловой обработки, нужно тоже выбросить.

Мидии выделяют влагу во время приготовления, поэтому, чтобы их отварить, не нужно добавлять очень много воды. Готовьте их в кастрюле с толстыми стенками на большом огне несколько минут, пока раковины не откроются и не выпустят восхитительный аромат. Подавать мидии нужно сразу же после приготовления. Никогда не разогревайте мидии — вы можете отравиться.

Чтобы сделать очень вкусный бульон, подающийся к мидиям, добавьте в воду сухое белое вино или сухой сидр и ароматизаторы, например, лук-шалот, чеснок, лимон и петрушку.

Мидии с корочкой из трав и сыра

Мидии — 20 шт., сливочное масло — 50 г, чеснок — 1 зубчик, хлебные крошки — 25 г, тертый пармезан — 25 г, зелень шнитт-лука и петрушки, черный перец.

Мидии разделить пополам, оторвать мясо от раковин, чтобы их легче было есть, затем вернуть их в ракушку и разложить раковины в один слой в форме для запекания. Перемешать сливочное масло с чесноком, зеленью шнитт-лука и петрушки и черным перцем. Отдельно перемешать хлебные крошки и тертый пармезан. Разогреть гриль. Положить на каждую мидию кусочек масла и поместить их под гриль, чтобы масло растаяло. Сразу же посыпать крошками с пармезаном и поставить под гриль на 1-2 минуты до золотистого цвета.

Салат из мидий с зеленым горошком

Вареные мидии — 250 г, вареные яйца — 2 шт., репчатый лук —

0 луковица, зеленый горошек — 200 г, растительное масло — 1ч. ложка, укроп, петрушка и листья зеленого салата, майонез, соль.

Измельчить яйца, укроп и листья зеленого салата, луковицу нашинковать и все перемешать. Добавить вареные мидии, зеленый горошек, соль, растительное масло, еще раз все перемешать и заправить майонезом. Салат украсить дольками яиц, зеленью петрушки.

Мидии по-морскому

2 кг очищенных мидий, 1 луковица, 1 палочка сельдерея и 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 600 мл сухого белого вина, 4 ст. ложки сметаны, свежемолотый черный перец, измельченная зелень петрушки, соль.

Соединить в кухонном комбайне 1 луковицу, 1 палочку сельдерея и 5 зубчиков чеснока, все мелко порубить. Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла в глубокой сковороде и добавить луковую смесь, обжаривать 2 минуты. Добавить 600 мл сухого белого вина,

посолить и довести до кипения, затем тушить несколько минут. Увеличить огонь и добавить 4 ст. ложки сметаны. Когда соус закипит, добавить в него

1 кг очищенных мидий, накрыть и готовить 4-5 минут. Когда мидии откроются, разложить вместе с соусом по тарелкам, посыпать свежемолотым черным перцем, посыпать петрушкой и подавать сразу же со свежим хрустящим хлебом и холодным белым вином.

Плов с мидиями

250 г замороженного мяса мидий, пакетик риса, 2 нарезанные луковицы и 1 тертая морковь. 1 помидор, 1 ложка майонеза.

В подсоленной воде отварить пакетик риса. А в это время в сотейнике или глубокой сковороде обжарить на растительном масле 2 нарезанные луковицы и 1 тертую морковь. Добавить 250 г

3 N1 6623

65

замороженного мяса мидий (не размораживая) и тушить, пока рис не будет готов. Готовый рис добавить к мидиям, перемешать и добавить специи по вкусу. 1 помидор нарезать тонкими дольками или средними кубиками, добавить в готовый плов и перемешать с

3 ложкой майонеза. Накрыть крышкой и через 5 минут подавать.

Суп с мидиями

Мясо мидий — 225 г, зеленый лук — 4 нарезанных пера, чеснок —

• зубчик, порошок чили — 1 ч. ложка, куркума — 1 ч. ложка, цедра

• апельсинов, помидоры — 3 шт., нарезанный свежий кориандр (кинза) — 30 г, оливковое масло.

Налить в кастрюлю бульон для мидий (готовить, как описано выше), добавить нарезанный зеленый лук, раздавленный зубчик чеснока, порошок чили, куркуму, цедру апельсинов и мелко нарезанные помидоры. Варить 4 минуты. Добавить мидии без ракушек, нарезанный свежий кориандр (кинзу) и варить еще минуту. Разлить по тарелкам и подавать, сбрызнув оливковым маслом.

Спагетти с перцем чили, чесноком и мидиями

Консервированные мидии — 250 г, спагетти — 500 г, растительное масло — 4 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика и красный перец чили — 2 шт.

Отварить спагетти в подсоленной кипящей водой согласно инструкции на упаковке. Тем временем в большой кастрюле разогреть растительное масло. Уменьшить огонь, добавить раздавленный чеснок и мелко нарезанные красные перцы чили без семечек. Обжарить 1-

4 минуты, затем добавить консервированные мидии и разогреть. Слить спагетти, вернуть в кастрюлю. Перемешать все в масле, затем заправить мидиями и добавить петрушку. Подавать сразу же.

Фритатта с мидиями и овощами

Замороженные мидии — 50 г, луковица — 1 шт., сладкий перец —

1 шт., 1/2 помидора, яйца — 2 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Луковицу, сладкий перец, помидор нарезать очень тонкими полосками и обжарить с мидиями (не размораживая) в оливковом масле примерно 10 минут, пока перец не станет мягким и не выпарится почти вся жидкость.³⁹ Тем временем яйца взбить с солью и парой ложек воды и залить ими овощи с мидиями. Взбитые яйца можно смешать со свежей мелко нарезанной зеленью. Когда омлет под крышкой поднимется, сразу подаем на стол.

Мидии с миндалем, чесноком и петрушкой

Очищенные мидии — 2,7 кг, сливочное масло — 100 г, чеснок —

2 зубчика, сухое белое вино — 50 мл, сок 1/2 лимона, поджаренный миндаль — 25

г, нарезанная петрушка — 1-2 ст. ложки.

Растопить сливочное масло в сковороде и обжарить в нем нарезанный чеснок 3-4 минуты. Добавить очищенные мидии (в ракушках, поскоблить, помыть), вино, лимонный сок и поджаренный и мелко нарезанный миндаль. Накрыть крышкой и готовить на самом большом огне около 4 минут, потряхивая иногда кастрюлю, пока мидии не раскроются. Добавить нарезанную петрушку и перемешать. Разложить мидии по тарелкам, выбросив все закрытые ракушки. Разлить соки по тарелкам, оставив 1-2 ст. ложки, так как там может быть песок. Посыпать петрушкой.

Мидии с ветчиной и хересом

Очищенные мидии — 1 кг, оливковое масло — 1 ст. ложка, луковица — 1/2, сыровяленый свиной окорок — 2-5 кусков, сухое белое вино — 100 мл, херес — 3 ст. ложки.

Нагреть оливковое масло и обжарить в нем мелко нарезанную луковицу (5 минут) до мягкости. Добавить 2 мелко нарезанных толстых или 5 тонких кусков свиного окорока, сухое белое вино, херес и довести до кипения. Добавить очищенные мидии и накрыть плотно крышкой. Дать покипеть 1 минуту, потрясти кастрюлю, снять крышку и доставать все открывающиеся раковины по мере открывания. Когда все мидии открылись (выбросить неоткрывшиеся), вернуть их все в соус и перемешать, затем переложить на блюдо. Подавать теплыми.

Мидии на пару

Очищенные мидии — 255г, сок 1 лимона, белое вино — 175мл, свежий деревенский хлеб — 4 толстых куса, оливковое масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец.

Разогреть большую кастрюлю. Положить в нее очищенных мидий, добавить лимонный сок и белое вино. Медленно довести до кипения и варить 4-5 минут, пока все мидии не откроются. Снять с огня и разлить мидии и бульон по большим суповым тарелкам. Посыпать петрушкой. Можно подавать с чесночным хлебом. Для этого подсушить 4 толстых куса свежего деревенского хлеба, натереть долькой чеснока, побрызгать оливковым маслом и посыпать нарезанной петрушкой. Приправить черным молотым перцем и подбирать ароматным хлебом вкусные соки.

КРАСАВИЦА-РАПАНА ПРОЖОРЛИВЕЙ ВАРАНА

²³ В пору моего редкого отдыха в Анапе, когда начинаются шторма, я брожу по песчаному пляжу и собираю рапанов. Знаете ли, редкая вещь, когда кому-то хочется что-то подарить. А тут красивая раковина, будто отполированная изнутри, с розовыми отливками и еще, если приложить к уху — слышны чарующие звуки моря. Не знаю, как на вкус мякоть рапанов, но эти звуки живут в моей и не только в моей квартире.

Но, Иван Павлович, по большому счету, рапан — это хищник. Причем чужеродный. В черноморских водах его и не было.

²⁴ Владимир Николаевич, правильно — рапана. А не рапан. Интересная и вредная живность эта рапана, а точнее, крупный брюхоногий моллюск, обитающий в морях и океанах. Нога рапаны съедобна, раковина представляет эстетическую ценность. Но сначала немного истории.

Летом 1998 года специалисты Виргинского института морских исследований (США) во время тралений в устье Чесапикского залива поймали два крупных экземпляра неизвестного брюхоногого мол-



люска и послали их для определения в Музей естественной истории в Вашингтоне. По стечению обстоятельств в тот момент в музее оказался наш соотечественник **Ю. И. Кантор**, крупнейший специалист в области малакологии (наука, изучающая моллюсков). Он немедленно определил их как ***Rapana venosa*** — наша любимая рапана. Поскольку разведение устриц в Чесапикском заливе традиционно важная отрасль бизнеса штата, неудивительно, что обнаружение этого хищного моллюска, представляющего потенциальную опасность для устричных ферм, вызвало серьезное беспокойство. Проблема рапаны на некоторое время заняла первые полосы в местных газетах. А на Украине в это время был введен указ о лицензионном отлове рапан. За каждую рапану, выловленную без лицензии, — штраф 5 гривен. Генетический анализ Чесапикской рапаны показал, что она попала сюда из Черного моря. По сравнению с путешествием из дальневосточных морей бросок через Атлантику можно считать прогулкой. В данном случае проникновение вида в залив с балластными водами кажется значительно более вероятным, к тому же между Черным морем и Чесапикским заливом существует активное судоходство.

Не прошло и года, как появилось сообщение о том, что рапана обнаружена в Уругвае (Южная Америка). А уже совсем недавно ее нашли в Аденском заливе. Так что путешествие этой улитки по миру пока не закончилось. Кстати, следует сказать, что обычно рапану обнаруживают в том или ином регионе значительно позже, чем она там на самом деле появляется — ведь внимание привлекают обычно уже крупные особи, возрастом не менее 5-6 лет. Так что не исключено, что современный ареал рапаны значительно больше, чем нам представляется.

Широкое распространение рапаны по акватории Мирового океана (так или иначе связанное с судоходством) достаточно редкое явление для крупных брюхоногих моллюсков. Хотя аналогичный случай произошел с видом семейства мурицид — ***Ocenebra inomata***. Исходно этот моллюск обитает в Восточно-Китайском и Японском морях и, кстати сказать, тоже питается устрицами. Во время интродукции тихоокеанской устрицы он был занесен вначале на северо-восточное побережье США (отмечен в 1976 году), а затем во Францию (2000 год). Правда, эта улитка значительно мельче рапаны, не более 3-4 см в длину.

В 90-х годах прошлого века на Черном море начался интенсивный промысел рапаны. Вначале их начали добывать в Турции. Весь улов шел в Японию, где мясо рапаны пользуется большим спросом. Затем промысел рапаны переместился в Болгарию и велся интенсивно

в течение нескольких лет в основном силами русских бригад аквалангистов, в результате популяция крупной рапаны в Болгарии была изрядно подорвана: ведь принимались ракушки определенного размера. Потодо основной промысел рапаны переместился на территорию Крыма. Там уже повсюду работали бригады по добыче

ракушки. Фабрика по обработке рапаны находилась в Симферополе. Там рапан разделявали, замороженное мясо через Турцию отправляли в Японию, а ракушки сваливали в отвалы. Одна бригада из пяти человек в сезон добывала до 100 тонн моллюсков. После такого интенсивного промысла размерный состав популяции рапаны сильно изменился. Сейчас в Черном море крупную рапану можно встретить довольно редко — надо очень постараться и занырнуть довольно глубоко, чтобы добыть хороший экземплярчик.

²⁵ *Моя добрая старая знакомая, живущая под Анапой на берегу моря, Мария Васильевна Палинская (ей за 80, с десяток «неразрешимых» болезней и она всем смертям назло твердит: «Я не сдамся!») страшно не любит рапан. «Это нелюди, — говорит она, хотя и красивые с виду». Ну почему, Иван Павлович, к одному виду тяготеют и свет, и тени?*

²⁶ А давайте спокойно разберемся. Что есть что и почему?

Крупный брюхоногий моллюск рапана — житель Японского моря, в середине прошлого века вдруг объявился в Черном море. В наши воды рапана «приплыла» на днищах кораблей, приходящих из дальневосточных морей. За несколько десятилетий рапана настолько расплодилась, что проникла в соседнее Мраморное море и встречается даже в Средиземном.

Появление чужака буквально перевернуло жизнь в море. Первой жертвой хищной рапаны, питающейся двустворчатыми моллюсками, пали черноморские устрицы. Раньше устричные банки, очищавшие прибрежные воды, встречались повсюду. А ныне черноморские устрицы на грани полного исчезновения. Покончив с устрицами, рапана взялась за других черноморских двустворчатых — морских гребешков, морских черенков («ногти русалок»), донаксов, венерок, сердцевидок и мидий. Прodelывая дырочку в раковине моллюска, рапана впрыскивает туда парализующее вещество. Ослабевший хозяин раскрывает створки — и еда подана.

Уничтожая мидий, рапана оказывает дурную услугу приютившему ее морю. Взрослая мидия отфильтровывает до 70 л воды в сутки. С промышленными загрязнениями моллюск не справится, но от продуктов жизнедеятельности морских организмов море очистит. Поэтому там, где живут мидии, нет дурного запаха, характерного для

многих черноморских лиманов. С мидиями сожительствоют многие животные, которые с исчезновением этого моллюска останутся без крова. На раковинах мидий строит известковые домики-тоннели крупный червь поматоцерос. Внутри раковин прячется крохотный краб-горошина, родич средиземноморского сожителя пинны, и забавный мохноногий краб.

Но и мидий мало рапане. Она резво принялась за крабов. Оседлав краба, рапана дырявит его панцирь и впрыскивает туда ядовитый пищеварительный сок. Краб переваривается прямо в панцире, и рапана его высасывает. Чаще всего жертвой рапаны становится мраморный краб, но она способна расправиться даже с самым крупным крабом Черного моря — каменным крабом (до 10 см). Не беда, что каменные крабы живут на глубине 10-25 м — рапана и там их достанет. От рапаны страдают и травянистые крабы, обитатели песчаных равнин, и сиреневые крабы (водолюбы) способные закапываться в грунт и проводить там без движения и без пищи многие дни.

У самой рапаны врагов в Черном море не нашлось — ее твердая раковина никому не по зубам. Но личинки рапаны пришлись по вкусу небольшим рыбкам песчанкам. От обилия нового корма песчанки быстро размножились, оказав услугу морскому карасю ласкирю из семейства Спаровых (15 см) — довольно ценной промысловой рыбе. Стайные хищники, ласкири, отъедаясь расплодившейся песчанкой, тоже прибавились числом.

Многие обитатели Черного моря благодарны рапане за кров. На большой раковине рапаны могут поселиться десятки квартирантов. Самые распространенные — морские желуди — баянусы. Их легко узнать по конусовидным домикам. Эти сидячие усонogie раки питаются, отфильтровывая из воды нанопланктон (от греч. «нанос» — «карлик» и планктон). Поселившись на подвижной рапане, баянусы получают больше корма, так как фильтруют воду в разных местах. Ту же выгоду извлекают сидячие многощетинковые черви спирор- бисы, построив свои спиралевидные домики на ракушке рапаны.

Хорошая рапана — мертвая рапана, считают многие черноморцы. Вернее, не сама рапана, а ее опустевшая раковина. Такой дом долго пустовать не будет. Черноморские раки-отшельники — обитающий на песчаных равнинах диоген и облюбовавший каменистое дно кли- банарий — с удовольствием спрячут мягкое брюшко в уютный дом. До появления рапаны они довольствовались раковинами мелких моллюсков, например наны или триколии, и вырастали небольшими, соответственно размерам жилплощади. Рапана дает этим ракам

возможность расти и почти сравняться в размерах со своими более крупными средиземноморскими родичами.

Признательны рапане и небольшие рыбки, встречающиеся уже на глубине 1 м, — длиннощупальцевые собачки (13 см) из семейства собачковых. Донные жители, собачки используют раковины рапаны, спасаясь от врагов. В случае опасности рыбка может укрыться там целиком. В Черном море много видов собачек — самых шустрх и ярких обитателей мелководий. У каждой собачки своя территория с удобным укрытием, которую они яростно защищают от чужаков. Таким укрытием может стать, например, опустевшая норка моллюска морского финика. На своей территории собачки и кормятся, обедая водоросли червей, баянусов и другие наросты на камнях. Между едва прикрытыми водой камнями прячется собачка-сфинкс (6 см), чуть глубже обретаeтся более крупная собачка-павлин (12 см), до глубины 10 м добирается обыкновенная собачка (20 см), есть еще хохлатая собачка и собачка Звонимира. Эти виды — эндемики Черного моря (встречаются и в Азовском море).

27 Ну все-таки нам-то какая польза, кроме эстетической, от этого пирата? Есть-то ее можно?

28 Можно-можно ее есть, и с превеликой пользой. По данным исследований ВНИИРО (Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства и океанографии), Киевского института гигиены питания, белок мяса рапаны обладает уникальным свойством связывать и выводить из организма канцерогенные вещества и радионуклиды. Использование в питании мяса рапаны повышает общий тонус организма, способствует восстановлению тканей после операции, предотвращению нарушений кровообращения, обмену жиров и витаминов, повышению сопротивляемости организма к инфекциям, простуде, сердечно-сосудистым заболеваниям. Легкоплавкие жиры мяса рапаны имеют особую значимость в питании человека не только благодаря более легкой усвояемости по сравнению с жирами говядины и свинины, но и в связи с большим количеством биологически активных веществ. Среди них: витамины А, D, F, положительно влияющие на зрение, функции половых и некоторых других желез, фосфолипиды, препятствующие ожирению печени, линолевая кислота и арахидоновая и другие кислоты, которые предотвращают отложения холестерина на стенках сосудов, уменьшают его содержание в крови, повышают эластичность сосудов, стабилизируют содержание сахара в крови.

Наибольшая проблема приготовления рапан — это вытаскивание моллюска из ракушек. Специалисты-кулинары по рапане считают, что удалять моллюска нужно живьем, предварительно не проваривая, тогда вкус мяса в различных блюдах получится гораздо сочнее. Для крупных рапан подойдет следующий способ их извлечения из ракушки. Одной рукой держишь раковину, а указательный палец другой руки просовываешь вдоль стенки

раковины. Резким рывком выдергиваешь содержимое. Это необходимо делать очень быстро, пока моллюск не спрятался глубоко в раковину. Здесь нужны сноровка, опыт и сильные пальцы.

Другой способ основан на законах физики и является более универсальным. Рапан выкладывают на солнце. При этом раковины нагреваются, а тела расширяются. Затем следует несколько раз ударить раковину внутренней стороной об воду. Рапана «падает в обморок», слабеет, ее тело становится податливым, и скрюченным пальцем можно выковыривать моллюска из раковины. Приведенные способы весьма трудоемки, сил хватит максимум на два десятка и потом еще придется отмывать руки от стойкой рапановой краски розовочернильного цвета. «Домашний» способ извлечения моллюска: проще всего бросить ракушки в кипяток и через 2 минуты без особых усилий вытянуть моллюска с помощью вилки или ножа.

В рапане очень много белка и ни грамма жира. Готовить мясо рапаны очень просто. И если придерживаться некоторых правил, то получишь не только вкуснейшее блюдо, но и очень полезный продукт.

Для приготовления салатов ее надо отварить в подсоленной воде, немного дольше, чем кальмары.

Это зависит от условий хранения и заморозки. Для отбивной мясо рапаны нужно нарезать ломтиками и отбить, как классическую отбивную из мяса. При этом оно может быть и сырым, и приваренным.

Если готовить овощное рагу из рапаны, то моллюска можно готовить сырым и нарезать по вашему усмотрению: кубиками, пластинками, лапшой и т. д. Естественно, овощи кладут только после того, как мясо слегка обжарится.

Рапаны маринованные

Моллюск рапаны — 300 г, сок 1 лимона (либо гранатовый сок), лук репчатый — 30 г, специи по вкусу.

Для этого блюда лучше всего брать шейки рапаны. Размороженные сырые шейки или нарезанное соломкой сырое мясо (тушка) рапаны положить в салатник. Добавить нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, специи для морепродуктов (или рыбы) и сок лимона с мякотью. Все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 1-10 часов. Чем дольше маринуется, тем мясо нежнее и вкуснее. Затем все выложить на блюдо и украсить дольками лимона.

Промаринованное специями для морепродуктов и лимоном мясо рапаны можно запечь на мангале, как шашлык. Также можно добавить в различные салатики. В любом салате рапаны могут заменить крабовые палочки и просто добавленные в жареном виде в овощной салат (например, из огурцов и помидоров) сделают ваше блюдо необычным.

Также рапаны можно обжаривать в майонезе с чесноком, в кетчупе, очень вкусно с шампиньонами, раскрошенным вареным яйцом+лук+майонез+соль+перец, в сметане, с луком и морковкой, можно делать из них плов, можно запекать в кляре, мариновать в любом маринаде, как шашлык. Надо фантазировать, и тогда точно получится что-то необыкновенно вкусное.

•«Ленивые» отбивные из мяса рапаны

Мясо рапаны — 500 г, твердый сыр — 150 г, яйца — 3-4 шт., соль, перец по вкусу, сок 1 лимона, листья салата.

Мясо мелко нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке, добавить хорошо взбитые яйца с солью, перцем и лимонным соком. Все перемешать. Обжарить с двух сторон на растительном рафинированном масле, выкладывая столовой ложкой в форме оладий. На блюдо уложить листья салата и выложить «ленивые» отбивные. Сверху украсить дольками лимона.

Рапаны пикантные

Мясо рапаны — 500 г, лук репчатый — 200 г, брусника — 100 г, сметана — 100 г.

Лук мелко нарезать и пассеровать до золотистого цвета. Мясо рапаны нарезать соломкой и выложить в сковородку с луком, залить сметаной, посолить, поперчить по вкусу. Тушить 3 минуты. Бруснику обдать крутым кипятком и добавить к мясу рапаны, тушить еще 2 минуты. Подавать порционно в горячем виде, украсив зеленью.

Холодная закуска из мяса рапаны

Мясо рапаны — 100 г, лимон — 1 шт., лук репчатый — 10 г, специи для рыбы по вкусу, сок 1 лимона.

Мясо рапаны нарезают на ленты и выкладывают в салатник, добавляя очень тонко нарезанный кольцами репчатый лук, специи для рыбы и сок лимона с мякотью. Хорошо перемешать блюдо и под крышкой выставить салатницу в холодильник на несколько часов, точнее, на ночь. Наутро холодная закуска готова. Моллюска рапаны едят и без термообработки, остается совсем неплохое впечатление. Со специями для рыбы не стоит переусердствовать, рапаны ведь имеют нейтральный вкус. Так что можно лишь немного придать блюду привкус легкими травками.

РАКУШКИ РАПАНЫ

Любимый сувенир отдыхающих — раковина рапаны — большая, красивая. Эта улитка живет в Черном море на любых грунтах — и на песке и на камнях. Рапана стала уже символом Черного моря, а ведь появилась она здесь всего полвека назад. Глядите, на деревяшках, выброшенных волнами, наклеены прозрачные щетки, состоящие как будто из пластиковых трубочек. Их можно встретить на камнях, водорослях, раковинах самой рапаны — любых твердых предметах в море. Это кладки икры рапаны — в каждой трубочке было по икринке. В 1946 году какая-то рапаниха в одном из дальневосточных портов (Тихий океан, залив Петра Великого — родина рапаны) приклеила кладку своей икры к днищу судна, которое направилось в Черное море. Судно обогнуло половину земного шара и пришло в черноморский порт Новороссийск, и вот там-то из икры и вывелись личинки рапаны. Вообще, личинки всех моллюсков живут в толще воды и лишь через некоторое время, откормившись среди планктона, они садятся на дно и превращаются в тех моллюсков, которых мы видим. На следующий год недалеко от Новороссийска нашли нового обитателя Черного моря — рапану.

А потом она распространилась по всему Черному морю. На своей родине, на Дальнем Востоке, рапаны не больше 3-4 см в длину, а в Черном море они могут быть величиной с чайную чашку. В Тихом океане их поедают морские звезды — не дают им возможности разрастись. В Черном же море, кроме человека, рапану есть некому — ведь морских звезд в Черном море, к сожалению, нет: слишком мала для них соленость нашего моря. К сожалению, рапана стала бедствием Черного моря. За полвека жизни в Черном море она почти полностью уничтожила здесь устриц и гребешков — те их раковины, что вы находите, — раковины исчезающих или даже исчезнувших видов. Во всяком случае, за последние несколько лет ни живых устриц, ни гребешков никто в Черном море не видел. В наши дни рапаны доедают морского черенка — мы еще иногда находим на пляже их необычные, длинные створки, которые дети называют «ногтями русалки».

Люди любят прикладывать к уху раковины рапан, чтобы послушать «шум моря». На самом деле это шум крови в сосудах вашего уха, усиленный раковиной, — так же как звук струны усиливается декой скрипки. Но даже зная это, все равно интересно послушать эту музыку, вспоминая море, особенно зимой.

**МОЛОЧНАЯ
ДИЕТА**

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ... молоко?

²⁹ *Иван Павлович, как сегодня будем отвечать на этот вопрос?*

³⁰ Да, представьте, что до сих пор ученые не могут определенно ответить на вопрос, полезно ли взрослому человеку употреблять молоко, кроме кисломолочных продуктов (да и это сейчас ставят под сомнение). А я, подключаясь к дискуссиям о молоке, хочу обратить внимание на такую фракцию молока, как молозиво. Работая с академиком **Л. С. Персианиновым**, главным акушером-гинекологом страны, я постоянно интересовался у него, почему женщины, в отличие от свойственного всему животному млекопитающему миру, не прикладывают к груди сразу же родившегося ребенка. Ответ был довольно странным: молозиво — это незрелое молоко, пищевой ценности никакой не представляет, вредно для желудка и кишечника ребенка, и подносить грудь ребенку сразу после рождения якобы не гигиенично. И это говорил главный специалист, заботящийся о здоровье нации. На мои утверждения, как врача, что в деревнях роженицы сразу прикладывают ребенка к груди, что способствует увеличению лактации, своеобразной вакцинации и что эти дети практически ничем не болели, и стремление добиться, чтобы по Минздраву вышел соответствующий приказ, сделано ничего не было. Несмотря на это, я в своих книгах настоятельно всем женщинам рекомендовал это делать. Кстати, в одном из роддомов в Электростали (Московской области) за счет этого справились со стафилококковой инфекцией, а дети были на порядок здоровее, чем те, которым не давали грудь в течение 30 минут после рождения.

Второе: зададим вопрос, на какой энергии работает наш организм? Физики Академии наук Украины ответили: на ультрафиолетовом излучении в определенном спектре частот. Это явление в Природе называют фотосинтезом. Были разработаны соответствующие приборы не только для людей, животных, но и для использования в сельском хозяйстве.

В поисках ответа на вопрос, что же происходит в организме при различных заболеваниях, **И. Мечников** более 100 лет тому назад обнаружил в крови реакцию на воспалительный процесс, в котором были задействованы лейкоциты, названные им макрофагами, а процесс старения им был связан с самоотравлением организма и плохой работой желудочно-кишечного тракта. Система же, которая включалась в организме против различных недугов, стала называться иммунной системой. Вместе с тем обратили внимание, что если кровь донора, который переболел каким-нибудь заболеванием, перелить тому, кто болеет этой болезнью, наблюдается оздоравливающий эффект. Но оказалось, что не так все просто. Ученые стали разрабатывать различные вакцины, сыгравшие свою роль для ликвидации различных болезней. К сожалению, в стране дальше этого не пошли, в отличие от зарубежных ученых. Так, в 1949 году **Н. Лоуренс** (США) выделил из молозива коров трансфер-фактор (ТФ), или фактор переноса, который усиливает функциональную активность клеток-киллеров этих самых лейкоцитов. В последующем было доказано, что в молозиве всех млекопитающих, желтках яиц птиц содержится этот самый ТФ и вся информация, накопленная всей предыдущей жизнью по материнской и отцовской линии, которая служит своего рода программным обучением вновь нарождающейся жизни. Если в животном мире это происходит на бессознательном, природном механизме, то у людей этот процесс прерывается, и ребенок начинает жить как бы с первого листа, не получая базовую иммунную информацию, которая должна была передаваться без изменений по вертикали от матери к плоду. Для этого отводится всего 30 минут. Именно неизменностью этой базовой генетической информации объясняется ее видоспецифичность, то есть она одинакова у всех позвоночных животных, птиц. Однако из-за наличия в молозиве различных животных крупных молекул: казеина, лактоглобулинов, иммуноглобулинов и других веществ, вызывающих аллергические реакции, его долго не могли использовать для людей. Это

сделал в 1989 году *Дэвид Лисонби* (США), получив высокоочищенный изolat трансфер-факторов из молозива. Проверка этих препаратов в России проходила в различных ведущих учреждениях страны, в результате чего Дэвид Лисонби стал лауреатом премии имени Н. Н. Блохина за внедрение на российский рынок препарата, дающего хорошие результаты даже при лечении низкодифференцированных, устойчивых к химиотерапии опухолей. Этот препарат, так же как и ультрафиолетовое облучение крови, физиологически стимулирует клетки-киллеры, Т-хелперы и Т-супрессоры, которые не только лучше распознают «врагов», но, главное, перепрограммируют иммунную систему, которая восстанавливает то, что ребенку не дали с первых минут жизни. Вот почему препараты с ТВ так эффективны при различных заболеваниях, особенно иммунодефицитных, таких как системная красная волчанка, сахарный диабет, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и др.

Следует сказать, что русские и белорусские ученые с 2002 года ведут работы, пытаясь с помощью генной инженерии получить молоко с «присадкой» человеческого лактоферрина козам. Уже получены обнадеживающие результаты, когда у потомства коз, унаследовавших этот ген, который в первый год жизни человеческого дитя убергает его от многих болезней. Из молока выделили препарат, который условно назвали ЛАК-1 и ЛАК-2, благодаря которому ученые надеются лечить многие болезни. А пока препараты ТФ все больше завоевывают рынок в России, вошли в перечень БАДов, хотя они резко отличаются от всех существующих в природе БАДов. Конечно, они помогают укреплять организм за счет содержащихся в них минеральных веществ, микроэлементов, аминокислот, но излечивать ими болезнь нельзя. Эти БАДы называют нутрицевтиками. Другой вид БАДов — эубиотики, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, нормализующие микрофлору кишечника, и 3-я группа БАДов — парафармацевтики — уже в качестве лечебных средств. В этом отношении препараты ТФ выгодно отличаются от всех БАДов, которые в ряде случаев имеют противопоказания, что и указывается в проспектах, своей универсальностью, отсутствием побочных эффектов, способность нормализовать первичное звено иммунной системы, осуществлять ее перепрограммирование с учетом заложенных Природой механизмов, что делает людей здоровыми независимо от любых привходящих факторов. В настоящее время рассматривается вопрос об одновременном использовании с приемом ТФ-препаратов и ультрафиолетового облучения крови, также активирующего механизм иммунной системы.

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

<i>Вид молока</i>	<i>Казе</i>	<i>Альбум</i>	<i>Азотистые</i>
<i>Женское</i>	40	40	20
<i>Кобылье</i>	60	40	-
<i>Козье</i>	75	25	-
<i>Коровье</i>	87	13	-
<i>Лосиное</i>	55	40	-
<i>Верблюжье</i>	60	40	

Из таблицы видно, что наиболее подходящим молоком для человека является лосиное, кобылье и верблюжье молоко. Если по составу женское и коровье молоко не очень сказываются на здоровье, то имеющийся в них кальций приносит непоправимый вред. Дело

в том, что в женском молоке кальция содержится всего 27 мг на 100 мл, а в коровьем 120 мг, в твороге 140, а в сырах 1200. Вот почему вес теленка коровы уже через 45 дней увеличивается 2 раза, и уже хорошо укрепляется его скелет, а у ребенка человека это происходит только к 6 месяцам. Видимо, Всевышний не зря так распорядился, дав каждому животному свой вид и состав молока. Официальной медициной считается, что чем больше человек употребляет кальция, содержащегося в молоке, тем лучше. Однако это не так. В коровьем молоке кальций связан с казеином, вот почему он всасывается не больше чем на 75%, а остальной кальций только усугубляет состояние здоровья. Немаловажно еще вот что: в коровьем молоке соотношение фосфора и кальция составляет 1:1,3 в то время как в женском уже 1:2, и наблюдается недостаток фосфора, являющегося одним из ведущих элементов, без которого нормальной костной системы нет. А где взять этот фосфор? Да в том же горохе, фасоли, яйцах. Избыток кальция как в коровьем, так и в молоке других животных при химических реакциях в организме способствует появлению в почках карбонатных, оксалатных, фосфатных камней. **Так что, прежде чем употреблять в пищу мелочные продукты различных животных, надо знать, что они все закисляют организм, а это уже прямая дорога к возникновению различных заболеваний.**

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

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

А вот такие национальные продукты, как **кумыс, айран, мацони**, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук **Н. М. Самохиной**, которая считает, что сливочное масло, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное потребление 40-50 г.

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о кобыльем молоке и мясе. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно сочнее, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17-28 °С за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42- 50 °С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу: количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа. Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного в

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

Состав кобыльего молока отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина

и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока

богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевины, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве, в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

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

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, P, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4-5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом.

ПОПИЛ КУМЫС - И БУДТО СЪЕЗДИЛ В ДАГОМЫС

³¹ Нет, не забыть мне этот высокогорный луг, а по-киргизски — джайлоо, что в урочище Бельсаз. Он привольно раскинулся среди горных круч со снежными вершинами и звенящими ручьями, пленяя своим изумрудно-желтым покровом, вольно пасущимися дикими кобылицами в сопровождении мосластых и голенастых жеребят.

И до сих пор где-то в ощущениях осязаешь пронзительно-сладкий от альпийских медоносов и дурманящий аромат, навеянный реликтовым цветочно-травным покровом. Разве отвяжешься от сладкой истомы, которая проникает в тебя даже при мысленном воссоздании картины?

А ближе к окрайку огромной луговины — нечто вроде загона с доильными аппаратами. Здесь кобылицы, не знавшие седла, сами, без какого-либо принуждения, отдают кумысникам свое молоко. Почему добровольно — речь ниже.

Именно на этот кумысник к своей родове меня и назвал Иван Павлович Неумывакин в свой очередной приезд в Киргизию с экспедицией космонавтов, которых он курировал. «Поедем вместе с академиком Алтымышевым», — сообщил мне профессор. «Хорошая компания, — подумалось мне. — Почему *Арстанбек Алыбаевич Ал- тымышев*, а не кто-то другой?» Ну, во-первых, это сокурсник Ивана Павловича по институту. Во-вторых, они вместе работали над созданием препаратов с биологически активным составом для космонавтов. Было еще и «в-третьих»... Арстанбек Алыбаевич замыслил какой-то абсолютно безвредный и действенный консервант для кумыса, способный переуплотнить кумыс, как традиционно сезонный напиток, в «вечный бальзам здоровья».

Что ж, едем вместе подивиться очередному ноу-хау Неумывакина, успешно воплощенному его родственником Петром Марченко и племянником Иваном. А оно заключалось в том, что отъем молока у кобылиц, в отличие от традиционного, когда ее

валили наземь или стреноживали и отбирали молоко, был добровольным и даже автоматическим.

КАК ПОДОИТЬ КОБЫЛИЦУ?

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

Маток для молока предпочитали новотельных, то есть тех, которые ожеребились по весне, причем не очень молодых, но и не старых. По мере наполнения вымени (4-8 раз в день) от кобылиц отделялся молодняк и определялся в специальный загон. Матки гуртввались у своих детенышей, там их и доили. Но как? Кобылицу, которую нужно было подоить, отлавливали арканом, выводили из табуна, в то же время из загона выпускали ее жеребенка. Чтобы она была спокойней, малыцу давали немного пососать молока, и во время доения он удерживался рядом с ней.

³² *Но ведь бывают и норовистые кобылы? Взбрыкнут так, что мало не покажется...*

³³ Чабаны смекалисты. В их природе знать навыки и приемы, как укротить дикий нрав животного. Неспokoйные кобылицы треножились. То есть одну из четырех ног притягивали веревкой к брюху так, что лошадь на ней стоять не может. Не имея возможности стоять на четырех ногах, из страха упасть, она делается спокойней. Иных и просто заваливали и нередко били. Мне все этого очень не нравилось. Поразмыслив, я придумал иной, гуманный способ отъема молока у кобылиц...

³⁴ *Иван Павлович, как-то очень ладно вы обустроили свой родовой кумысник. Никаких построек, кроме войлочной юрты, изгородь, узкий загон с кормушками — вот и все. А между тем пугливая кобылица сама идет в загон, нетерпеливо подталкивая головой идущую впереди... Дрессура похлеще дуровской. В чем фишка-то?*

³⁵ В основе, как вы выразились, «дрессуры» одна очень мудрая вещь — условный рефлекс. Как раньше все происходило? В момент, когда вымя кобылы наполняется молоком, чабан оттесняет жеребят в загон. Жеребята оказываются отделенными. Кобылы, конечно, гур- туются по другую сторону жеребят, которых очень хочется покормить молоком. Но малышам корма хватает. Вот видите: мы построили узкий коридор, куда может пройти только одна лошадь и в конце которого находится окошко и корытце с лакомым кормом. Пока она аппетитно хрумчит этот корм, чабан, вымыв соски, надевает на них насадки доильного аппарата, и процесс дойки пошел. Как видите, никакого беспокойства для лошади нет: жеребенок рядом, корм под носом. Никакого, по сути, беспокойства. Когда молоко по трубе перестает поступать, кормушка закрывается, открывается дверь, лошадь выходит из коридора, куда уже в очередь стоит следующая лошадь. Процесс повторяется.

Да и корм у них теперь другой.

³⁶ *Читатель вправе полюбопытствовать, какой корм? Какой концентрат? Под ногами, то есть копытами, богатейшее разнотравье. Ведь урочище Бельсаз — субальпийская зона. На здешних лугах ценнейшие реликты: от эдельвейсовой ромашки до джунгарского борца... От добра добра ведь не ищут?*

³⁷ В том-то и суть ноу-хау, что в концентрате мы с академиком Ал- тымышевым

собрали «такое-этакое», от чего не откажется ни одно животное. Они ведь, как малые дети, любят «сладенькое». Ну какой ребенок даже при обильном и разнообразном питании откажется от шоколадки?

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

- л, как при старом «дедовском» способе, получаем до 7-8 л, то есть ведро молока.

³⁸ *Подмогли вы, Иван Павлович, и людям, и лошадам. Да и яв прямом смысле к этому руку приложил: ведь после моих публикаций в газетах «Социалистическая индустрия», «Известия», «Советская Россия», «Советская Киргизия» и др. о предложенном вами методе отъема молока его начали широко применять в различных регионах, особенно на Алтае, в Казахстане, но о том, кто его предложил, сейчас мало кто знает. А сколько еще ваших идей, Иван Павлович, получило дорогу в жизнь в различных отраслях народного хозяйства — не счесть им числа. И недаром вы удостоены звания «Заслуженный изобретатель России».*

ЗАКИС КУМЫС В КОБЫЛЬИХ ТУРСУКАХ

³⁹ *Лошадь для кочевника, как олень для северного аборигена, не только средство передвижения. Из шкуры лошади обустривалось жилище, шилась обувь, выделялись предметы обихода. В пищу шло мясо и молоко. И еще, для веселения, готовился шипучий напиток. Кажется, еще скифы «баловались» этим напитком?*

⁴⁰ Да, как утверждает древнегреческий историк Геродот, описывая быт наших далеких предков-скифов, они умели делать из кобыльего молока очень вкусный напиток. Кроме того, о кумысе упоминается в ряде исторических документов. Например, в Ипатьевской летописи при описании бегства князя Игоря Северского из половецкого плена в 1182 году. Русские послы, посещавшие в XIII-XIV веках татарских ханов, сообщали, что им подавали традиционное угощение — «веселящий напиток из кобыльего молока — кумыс».

⁴¹ *Как пишут историки, напитком бодрости, веселья и долголетия называли кумыс в народе. Издавна считалось, что он укрепляет здоровье и что он особенно полезен для ослабленных, истощенных людей...*

⁴² Наблюдая жизнь кочевого населения юга России в 60-х годах позапрошлого столетия, врач **А. Полубенский** писал, что «башкиры, татары и ногайцы всю зиму проводят в чрезвычайно неблагоприятных условиях, плохо питаются и живут в ужасных помещениях, поэтому к концу зимы они становятся изнуренными, исхудавшими, вялыми и почти все болеют цингой. Летом же, благодаря кумысу и степному воздуху, они возвращаются с кочевий пополневшими, свежими и бодрыми». Вот какая происходит метаморфоза благодаря этому сброженному и веселящему напитку.

⁴³ *Подобными наблюдениями делится и российский писатель*

С. Т. Аксаков в своей книге «Детские годы Багрова-внука», детство которого действительно прошло в верховьях рек Уфы и Белой, самого, что называется, «кумысного места». Он писал о середине XVIII века: «...Еще по-прежнему...»

⁴⁴ Хотите, продолжу? Я очень почитаю **Сергея Тимофеевича Аксакова**. Это проникновенный поэт русской охоты, знаток русской души и вообще — великолепный мастер слова. Только послушайте продолжение вашей цитаты: «...Еще по-прежнему, после жестокой, бурной зимы отошавшие, исхудавшие, как зимние мухи, башкиры с первым весенним теплом, с первым подножным кормом выгоняют на привольные места наполовину передохшие от голода табуны и стада свои, перетаскиваясь и сами за ними с женами и детьми... и вы никого не узнаете через две или три недели!.. Уже поспел живительный

кумыс, закис в кобыльих турсуках *[мешок из сырой кожи, снятой с лошадиной ноги]*, и все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости, полнотой, одеваются осунувшиеся лица, румянцем здоровья покрываются бледные впалые щеки...».

⁴⁵

Толкач не толкает, а взбивает...

⁴⁶ *Слышу о нем, об этом кумысе, сладостные и восхитительные эпитеты, но задаюсь естественными вопросами: в чем же действительно его уникальность? почему так тянет к нему людей? откуда у них уверенность, что напиток этот богатырский?*

⁴⁷ Наверное, удивлю читателей. Не каждый из них знает, что кобылье молоко в пропорции составляющих частей имеет большое сходство с женским молоком. Если упрощенно, то оно состоит из воды, сахара, жира и солей, но пропорции изменяются атмосферными влияниями и временем года. Кобылье парное молоко от легкого взбалтывания сильно пенится, цвет имеет бело-синий, довольно жидкое и очень сладкое. Вот в чем притягательность и сила.

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

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

Но технология изготовления кумыса должна соблюдаться неукоснительно.

⁴⁸ *Это, я убедился лично, большое искусство и передается оно из поколения в поколение. Сблизился легким успехом, «ускорил» созревание — нет целебного кумыса. Скидает вся масса — и на выброс! Я не прав?*

⁴⁹ Обращаюсь снова к источникам XVIII столетия, ибо там закладывались основы современного кумысоведения, отсюда и восходит современная (если так можно назвать) технология возделывания напитка.

«Кумыс готовится и сохраняется или в кожаных сосудах — турсуках, иначе называемых сабах, или в деревянных липовых кадочках. Сабы делаются из лошадиных шкур: длина их бывает различна — от 5 до 8 четвертей⁴; дно они имеют широкое, а кверху постепенно суживаются. Липовые кадочки имеют коническую форму; ширина их бывает в диаметре от 5 до 7 вершков^{**}, а длина — до 7 четвертей; иногда им придается форма турсуков.

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

⁴ Четверть (по Ожегову) — обиходная мера длины, равная расстоянию между кончиками большого и среднего пальцев широко раздвинутой кисти.

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

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

Все поняли? То-то же...

⁵⁰ ***Кумыс улучшает пищеварение. Это, пожалуй, знали даже скифы. Но каким образом? За счет чего? За счет каких биохимических реакций в организме? И вообще, улучшает ли?***

⁵¹ Я не буду строить из себя предтечу. Открыл эти свойства не я. Они очень обстоятельно описаны в ранних трудах (вторая половина XVIII и начало XIX столетия) врачом **Вячеславом Войковым** «Кумыс. Его приготовление и лечение им на Кавказских Минеральных Водах» в медицинском отчете «О результатах лечения кумысом в летний сезон 1872 года кумысолечебного заведения потомственного почетного гражданина Самары купца В. С. Марецкого ***[куда только не простиралась благотворительность наших предков!]***, составленном врачом И. П. Вараввой», в «Полном практическом руководстве приготовления и употребления кумыса, как лечебного напитка, составленном из многолетних наблюдений врачом, надворным советником, П. М. Богоявленским в 1863 году». Адаптированы эти материалы к сегодняшнему дню большим знатоком кумыса, диетологом **Евгенией Анисимовной Толмачевой**. Кстати, Евгения Анисимовна — страстный пропагандист не только кобыльего, но и коровьего кумыса, но об этом позже.

⁵² ***Я вспоминаю первые ощущения в войлочной юрте на вашей родине, когда нам братья Коопы — Рудольф и Адольф (немцы, эмигрировавшие, к великому сожалению, в ФРГ) — дали испить свежеприготовленного кумыса. Стало так хорошо и покойно, что захотелось поспать. В то же время не покидало чувство эйфории, духовного подъема. Это нормально?***

⁵³ Это лишний раз подтверждает как раз то, что и открыли в волшебном напитке практикующие врачи и профессура полторы сотни лет назад.

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

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

⁵⁴ ***Но ведь белок белку рознь, так же как, скажем, разнятся получаемые из них аминокислоты.***

⁵⁵ Именно так. Белки представляют собой очень сложные по своему химическому строению вещества. В процессе пищеварения они под воздействием пищеварительных соков расщепляются на более простые составные части — аминокислоты. Всасываясь из кишечника, аминокислоты поступают в кровяное русло, с током крови они доставляются как питательный материал ко всем клеткам и тканям организма. Здесь из аминокислот строятся белки нашего тела.

Не все аминокислоты имеют одинаковое значение. Некоторые из них могут создаваться в организме, и потому их присутствие в пище не так необходимо, как

незаменимых, недостаток которых приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому, оценивая полезность того или иного пищевого продукта, мы обращаем внимание не только на количество содержащегося в нем белка, но и на то, какие аминокислоты входят в состав белка. С этой точки зрения молоко, а следовательно и кумыс, занимает одно из первых мест среди других пищевых продуктов: белки молока богаты незаменимыми аминокислотами, необходимыми для построения белков нашего тела; то же можно сказать и о белках кумыса.

При оценке пищевых продуктов также важно установить⁵⁶, насколько хорошо и быстро перевариваются и усваиваются содержащиеся в них белки. С этой точки зрения белки кумыса превосходят белки молока, которые, попав в желудок, вначале под воздействием желудочного сока образуют довольно плотный сгусток. Лишь постепенно этот сгусток разжижается и растворяется под воздействием пищеварительных ферментов. А в кумысе, как во всяком кислом молоке, белок еще в процессе сквашивания молока под воздействием молочной кислоты свертывается в виде мельчайших частичек, что значительно облегчает усвоение его в организме.

Сахар молока легко усваивается в организме, освобождая энергию. Однако и в молоке, и в кумысе, по сравнению с потребностями организма, сахара содержится немного, поэтому кумыс как источник энергии играет лишь второстепенную роль.

Так же как молоко, кумыс содержит сравнительно большое количество солей кальция, способствующих улучшению функции нервной системы. У больных, скажем, туберкулезом соли кальция способствуют заживлению (обызвествлению) туберкулезных очагов.

⁵⁶ *Клиницисты прошлого подметили и весьма существенное свойство кумыса — его антибиотическое действие. То есть, принимая чудо-напиток, человек может не беспокоиться о токсикозе?*

⁵⁷ Именно так.

⁵⁸ *А чем объяснить состояние эйфории и одновременно релаксации?*

⁵⁹ Это, как говорится, особая статья. Вспомним, на чем основано производство кумыса. На использовании двух видов брожения — молочнокислого и спиртового, вызываемых в молоке молочнокислыми бактериями и дрожжами. При спиртовом брожении в кумысе накапливаются в значительном количестве дрожжевые клетки, что придает напитку особую ценность.

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

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

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

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

к кумысу.

Кумыс содержит важнейшие из витаминов группы В: В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота), биотин, янтарно-аминобензойная кислота и др. Все эти витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Так, например, недостаток витамина В приводит к различным нарушениям функции нервной системы, мышечной слабости, бессоннице, повышенной Раздражительности. Витамин В, вместе с витамином А благоприятно влияет на состояние органов зрения. Витамин В₆ играет большую роль в обмене веществ, особенно в обмене белков, и необходим Для нормальной функции центральной нервной системы. Он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, что способствует лучшему перевариванию и усвоению белковой пищи.

Добавьте еще сюда горный воздух, которым мы дышали на джайлоо (пастбище). Какой еще нужен пьянящий настой?!

КОБЫЛА ПРОТИВ КОРОВЫ: КТО КОГО?

⁶⁰ ***Мы уже осведомлены, что в кумысе из кобыльего молока значительно больше витамина С, но меньше витаминов группы В. Оба вида считаются антибиотическими средствами. Почему кобылу не поменять на корову? Она ведь доступнее.***

⁶¹ С 1862 года известно о положительных результатах применения в лечебной практике и кумыса из коровьего молока. Однако последний не получил ранее широкого распространения из-за того, что не была разработана более рациональная технология его производства, которая давала бы возможность готовить кумыс высокого вкусового качества. Но настало время, когда положение изменилось и коровий кумыс стал более широко внедряться в лечебную практику. По почину главного врача санатория «Хреновое» Воронежской области **Я. А. Федорова**, например, кумыс из коровьего обезжиренного молока, приготавливаемый по методу автора методики Е. А. Толмачевой, применяли при лечении туберкулезных больных с 1952 года. Использование коровьего молока в качестве сырья для кумыса позволило организовать кумысное лечение в течение круглого года; летом больные получают кобылий кумыс, а зимой их лечили коровьим кумысом наряду с другими современными средствами, применяемыми при лечении туберкулеза.

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

КОМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КУМЫС?

Коровье молоко является продуктом, привычным для человека, поэтому полстакана-стакан коровьего кумыса никому повредить не может, если только нет непереносимости к нему, которая наблюдается у некоторых людей при употреблении, например, земляники, брынзы, яиц, раков и т. д. Здоровый человек может пить кумыс из коровьего молока для утоления жажды как питательный и освежающий напиток в любое время, но в таком количестве, чтобы не понижать аппетита к другой пище.

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

Уже давно известно благоприятное влияние кумыса при некоторых (но не при всех) формах туберкулеза. В прошлом столетии кумыс считался одним из наиболее эффективных средств лечения этой болезни. Сегодня медицинская наука ушла далеко вперед и располагает для борьбы с туберкулезом арсеналом более мощных средств: антибиотиками, химиопрепаратами, хирургическими методами лечения. Однако и теперь лечение кумысом больных туберкулезом не потеряло своего значения. Известно, что у этих больных часто наблюдаются слабость, нарушения сна, пониженный аппетит, желудочно-кишечные расстройства. При лечении кумысом все эти явления или исчезают, или заметно уменьшаются.

⁶² ***А как реагирует желудок на кумыс при разной кислотности?***

⁶³ Особенно хорошо действует кумыс на тех больных туберкулезом легких, у которых имеется как сопутствующее заболевание гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. У них, как правило, после лечения кумысом резко улучшается общее состояние здоровья, нормализуется состав желудочного сока, улучшается пищеварение.

При туберкулезе теперь широко применяются специальные антибактериальные средства: стрептомицин, фтивазид, ПАСК (парааминосалициловая кислота) и др. Эти лекарства способствуют успеху лечения, но вместе с тем применение их может иногда вызывать вредные для организма побочные явления, которые могут быть устранены кумысом. Так, например, длительное применение антибиотиков иногда влечет за собой нарушение нормального обмена веществ, потому что они убивают в кишечнике микробы, образующие витамины группы В. Кумыс, богатый этими витаминами, благоприятно влияет на обмен веществ больного, устраняет неблагоприятное влияние антибиотиков и химиопрепаратов на организм, что повышает эффективность лечения.

Вследствие вредного действия ПАСК на пищеварение иногда приходится прекращать лечение этим препаратом, но при одновременном лечении ПАСК и кумысом расстройства пищеварения в ряде случаев уменьшаются, что позволяет продолжать его применение.

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

⁶⁴ ***Насколько мне известно, врачи рекомендуют лечение кумысом и при других болезнях, например, при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, упадке сил, хроническом бронхите, эмфиземе легких. Но надо знать, что при некоторых заболеваниях, например, при воспалении почек, печени, при ожирении, подагре, диабете, применять кумыс нельзя. Нельзя — и точка!***

⁶⁵ Согласен. При некоторых формах туберкулеза легких и гортани лечение кумысом тоже оказывается не только бесполезным, но даже вредным. Вот почему больные могут приступать к лечению кумысом, только посоветовавшись с врачом и получив у него указания, в каких дозах, как часто и в какие часы им нужно пить кумыс.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

⁶⁶ ***Теперь ближе к практике...***

⁶⁷ Что мы, собственно, и делаем. На чем основано приготовление кумыса? На использовании полезной деятельности микроорганизмов — бактерий молочнокислого брожения и дрожжей. Молочнокислые бактерии в результате своей жизнедеятельности в молоке продуцируют молочную кислоту, воздействием которой на белок молока — казеин — образуется простокваша; дрожжи, сбраживая добавляемый к молоку свекловичный сахар, образуют спирт и углекислоту, наличие которых в напитке придает ему характерный вкус и аромат («кумысный букет»).

Приготовить кумыс на кухне столовой в санатории, больнице, доме отдыха, в

заводской или колхозной столовой можно из свежего обезжиренного молока, из пахты или готовой простокваши, которая является полуфабрикатом кумыса.

Выработка кумыса из свежего обезжиренного молока — обраты или пахты — производится в такой последовательности. Сначала подготавливают молочнокислую закваску для простокваши. Затем варят сироп для кумыса; сахар растворяют в нужном количестве воды, процеживают и кипятят в отдельной посуде или же добавляют

к обрату и пастеризуют вместе с ним в виде сладкой молочной смеси для кумыса.

Обезжиренное молоко пастеризуют и охлаждают.

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

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

Информация к размышлению

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

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

Во время образования спор в клетках активно экспрессировался ген NDT80 (с него образовывалось большое количество белка). Причем когда ученые искусственным образом включали работу этого гена в старых клетках, продолжительность их жизни удваивалась. Наиболее близкий «родственник» этого гена у млекопитающих — ген p53, участвующий в управлении клеточным циклом деления.

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

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

* Nb 6623

и выносят кумыс на холод для созревания. На второй день к утру кумыс созревает.

⁶⁸ А существует ли какой-то стандарт или нет?

⁶⁹ В свое время ⁹⁷ существовал. Сейчас не знаю. Ведь многое поменялось. Стандарт соблюдался неукоснительно.

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

Продукт	Кол-во	Единица
Обезжиренное молоко	800	МЛ
Сахар свекловичный	50	г
Дрожжи	3	г
Вода питьевая	200	мл
Выход	1000	мл
Раскладка кумыса на 1 порцию:		
Обрат и пахта	160	мл
Сахар	10	г
Дрожжи	1	г
Вода	40	>
Выход	200	мл

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

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

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

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

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

⁷⁰ **Мы так его хвалим, что, надеюсь, читатели захотят его применять... А дома-то можно приготовить кумыс? Мне кажется, это сложно...**

⁷¹ Не так уж и сложно. Чтобы приготовить кумыс дома, нужно взять 1 л кислого молока, ацидофилина, кефира или хорошей простокваши со сметанообразным сгустком, добавить 1 стакан кипяченой тепловатой воды и 2-3 ст. ложки сахара или мёда. Сюда же добавляют и «омоложенные», то есть активированные, дрожжи в количестве 2-3 г сухих или 3-5 г прессованных хлебопекарных дрожжей, которые перед этим часа за 2 нужно замочить в кипяченой подслащенной воде, чтобы они энергично забродили.

Все это размешать, процедить через марлю и разлить в толстостенные бутылки или графины и закупорить посуду пробками. После этого напиток дают 0,5-1 час постоять при комнатной температуре, пока начнется брожение, что узнают по образованию пены. После

этого бутылки с кумысом помещают в холодную воду для медленного брожения при температуре 12-15 °С, в результате чего напиток обогащается спиртом и углекислым газом. Хранить кумыс нужно в холодильнике. Откупоривать только в охлажденном состоянии.

-Ну а если нет простокваши, что тогда?

⁷² Сделайте сами из свежего цельного или обезжиренного (снятого) молока. Это непостижимое дело... Для приготовления кумыса лучше употреблять снятое молоко, так как жир при брожении молока может сбиваться в комочки масла, что портит вкус напитка при употреблении его в охлажденном состоянии.

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

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

По этой же причине нельзя для сквашивания молока употреблять старый кумыс, который содержит и молочнокислые бактерии, и дрожжи; такой кумыс можно использовать только позже — вместо дрожжей, чтобы вызвать или ускорить спиртовое брожение.

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

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

КОЗЬЕ ЧУДО-МОЛОКО ПЕРЕВАРИТСЯ ЛЕГКО

⁷³ Когда в оную пору я был участником в выборной кампании губернатора Красноярского края, в котором победил генерал Лебедь, семь месяцев кряду я облетал территорию, готовя кампанию. Понятно, что не обходилось без обильных застолий для налаживания нужных связей. Благо все щедро проплачивалось небезызвестным авторитетным бизнесменом, алюминиевым магнатом Анатолием Петровичем Быковым.

Так вот, я так уставал от этих застолий, что, нащупав в своем плотном распорядке 2-3 дня, спешил на фазенду моего друга, тигролова и писателя, Анатолия Илларионовича Буйлова, что располагалась под Дивногорском на реке Мана. Чем он меня «оттаивал»? Березовым соком на изюме, капусткой с картошкой, богато уснащенной растительным нерафинированным маслом, и, конечно же, козьим молочком с деревенским хлебом. У него в семье на несколько ребятишек было две козочки. О-о-о! Может ли быть что-нибудь вкуснее той пищи?! А устроители выборной кампании буквально укармливали нас блюдами из семги. Конечно же, норвежской. Своей уже не осталось. Так вот я явственно помню не вкус благородной семги — ешь, не хочу, а вкус деревенской непритязательной пищи, с козьим молочком, от которой я оживал в 2-3 дня и снова — за работу!

⁷⁴ **Иван Павлович, а теперь поговорим о пользе и самоценности козьего молока. Что это за чудо такое?**

⁷⁵ Знакомясь с книгой **В. Н. Жука** о пользе козы, изданной в Одессе 8 апреля 1905 года,

я особо обратил внимание на анонсы глав. Посмотрите, с каким блеском и тщанием делались они, в сегодняшних изданиях я что-то такого не припомню. Глава называется «Реабилитация козы». Анонсы-выноски: «Живая пища» лучше всяких измышлений», «Коза производительнее коровы», «Ее невосприимчивость

к чуме и туберкулезу», «Козье, а не коровье молоко заменяет естественную пищу у людей и животных».

Вы представляете, дорогой Владимир Николаевич, что на заре прошлого века люди знали, в чем подлинная цена маленького животного — козы.

- Меня крайне удивляло, что в ту пору, больше 100 лет назад, врачи и предприниматели уразумели, что молоко козы сравнимо по питательности и лечебной ценности с материнским молоком. Но сегодня, похоже, мы плетемся в хвосте. Как же так произошло? И почему не знают о пользе и ценности козьего молока наши нынешние врачи? Почему его не рекомендуют ослабленным детям?

- Да потому, что... новое — это хорошо забытое старое, и хорошо забытое старое — это новое. Не случайно В. Н. Жук в предисловии к своей книге пишет, что «согласно старинной антиквизации: не все то ново, что хорошо; не все то хорошо, что ново».

Очень ценно, что нам преподнес В. Н. Жук. Оказывается, в начале прошлого века в Петербурге возросло стремление пользоваться молоком коз для больных детей. Цитирую: «Дети, которых кормили по всем правилам немецкой ученой кухни, а таких немало, вечно хирели и нередко доходили до полного истощения. Но довольно было перевести их на «живое козье молоко», как ребенок без всяких лекарств быстро оправлялся и в какие-нибудь 2-3 недели становился неузнаваемым».

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

- Иван Павлович, для меня есть некая загадка в козьем молоке. Ну, казалось бы, о нем известно все. И в то же время это неразгаданная загадка. Почему?

- Причина — наша инертность. Хотя мы и продуктивная нация, чем питается от нас Запад, но что-то инертное в нас существует. И очень упористо.

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

Коза была популярна во все времена. Говорят, ее молоко целебно и продлевает жизнь. Не случайно так много долгожителей в тех регионах, где употребляют много козьего молока. Нет сомнений в том, что коза была первым домашним животным, снабжающим людей своим молоком. В древней Халдее, Персии, Греции и других странах она и впрямь была кормилицей. Без кружки «живого молока» от козы не садились за стол. О том, что

козье молоко самое «уравновешенное», писал еще Авиценна. В Древнем Риме им лечили селезенку. Для усиления целебных свойств молоко кипятили с различными добавками: против катара глаз — с кунжутом, против дизентерии — с морскими камушками и ячменной крупой. Гиппократ считал козье молоко верным средством для лечения чахотки. Авиценна же рекомендовал землякам регулярно употреблять молоко козы, дабы впоследствии не демонстрировать внукам нелицеприятных картин старческого маразма.

Поэтому совершенно неслучайно раннесредневековый энциклопедист **Исидор Севильский**, познав силу «живого молока» и породу удивительных рогатых животных, писал: «Животное резвое, в гневе страшное, бодливое. Природа коз до того страстна, что только их кровь растворяет алмаз-камень, который не в силах одолеть ни огонь, ни железо».

- Все это понятно, но мне часто доводилось бывать в глухих поселках и деревнях Красноярья, Вологодчины и Архангельской области, и лишь в нескольких подворьях встречал коз, тогда как на Кавказе держат их сплошь и рядом. Коров встречаешь, хотя и редко, коз — еще реже. Почему?

- Та же инерция мышления. Она, между прочим, тянется за нами из прошлых веков. Случались в истории периоды, когда на козу начинались гонения, коза считалась «нечестивым животным», ее молоко даже объявляли ядовитым. Но такие времена были недолгими.

А сейчас одна из причин презрения и нелюбви к козе в более культурном обществе кроется в предрассудке, что коза — это «корова бедняка».

Подобный предрассудок укоренил убеждение, по словам В. Н. Жука, будто коза полезна только при крайней нужде.

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

И главное, доказано, что уникальный состав козье молоко имеет потому, что козы как раз разборчивы в еде. Они безошибочно выбирают наиболее богатую питательными веществами растительность, тем самым насыщая молоко ценнейшими витаминами и минералами. Один фермер рассказывал: «Мои козы не будут есть даже яблоко или корочку хлеба, если они были кем-то надкушены. Козы имеют инстинкт и едят только то, что для них полезно. Козы очень придирчивы к продуктам питания. Расскажу один эпизод из жизни коз. Как говорилось ранее, открытию кофе мы обязаны козам. Весной несколько козлят заболели. Диарею остановили, но они были вялы и не активны. Мы решили напоить их кофе. В миске развели кофе «Нест кафе голд», козлята выпили с большим аппетитом. Стали бодрее, активнее. Явно напиток им пошел на пользу. Затем мы купили более дешевый кофейный напиток. Козлята были очень огорчены и долго отплевывались, больше к этому напитку они не подходили. Снова дали им кофе «Нест кафе», осторожно попробовав, они с удовольствием выпили предложенный напиток. Ваши козы отличные эксперты — попробуйте проверить это».

Козы охотно едят листву и ветки на деревьях, кустарники, кору деревьев, тем самым разнообразя меню и приобретая запас микроэлементов, витаминов и других питательных веществ. Поскольку козы предпочитают грубые корма, кору деревьев, кустарники и отдают предпочтение веткам и листьям, чем одной траве, можно сделать заключение, что в молоке

высокое содержание кремния. Это один из элементов, который является врагом туберкулеза. Вот почему козы не болеют туберкулезом, не обнаруживается он и в молоке коз. Много людей излечились от туберкулеза при помощи козьего молока. Многие санатории Франции, Швейцарии и других стран имеют санатории для «больных грудью», где при помощи козьего молока,

диеты, козьего жира излечиваются от таких опасных заболеваний, как туберкулез, астма и другие легочные заболевания. Я не хочу сказать, что молоко от каждой козы полезно. Нельзя морить голодом животное или кормить его отходами кухни и получить достойное молоко. Пищевая ценность козьего молока непосредственно связана с пищевой ценностью питания коз.

- **Вы знаете, Иван Павлович, я поведаю вам свою страшную тайну. На ваших глазах умирала моя желанная жена — Валечка. А я долгое время жил с ощущением, что я ее убийца. Накануне, зная, что она крайне изнурена (занималась приватизацией квартир и обустройством дома, где «Мамай прошелся»-), я посоветовал ей поехать в родной Курск и попить козьего молока. Вернулась она уже как с того света. Буквально «запечатался»■ желудок, стула не было. Как я страдал от этого... Но вот, познакомившись с материалами о козах и козьем молоке, понял, оно не могло навредить. Какое облегчение ко мне пришло! Значит, я не убийца?**

- Вы, Владимир Николаевич, напрасно носили этот груз. У смерти Валечки были куда более грозные причины. Холецистит, к примеру. Здесь же опухоль. Она таяла на глазах. Запор — это последствие. Помните, побывав у вас, я сказал: «Я бы из этой ситуации вышел». Имея в виду, что Валечка смирилась со своей болезнью. Она уже не боролась, а это самое страшное. Поэтому козье молоко здесь ни при чем.

Более того, я скажу, именно оно продлило ее жизнь. По составу оно близко к молоку кормящей матери, поэтому его часто используют для вскармливания младенцев, особенно в деревнях и селах. Сейчас на его основе все чаще изготавливают смеси для детского питания, так как оно богато кальцием, фосфором, кобальтом, железом, витаминами В₁, В₂ и С — при этом в легкоусвояемой форме. В отличие от белков коровьего молока белки козьего молока не содержат казеинов, вызывающих пищевую аллергию, к тому же в козьем молоке намного меньше молекул жира, поэтому они хорошо усваиваются, не перегружая пищеварительную систему. Исследования показали, что козье молоко переваривается в 5 раз быстрее, чем коровье! Это снимает с вас, Владимир Николаевич, все опасения на тот счет, что вы навредили своей драгоценной жене.

- **Как-то я прочитал замечательную книжку о козах доктора Бернарда Йенсена из США «Магия козьего молока» в которой он рассказывает о том, как его мать избавилась от туберкулеза**

с помощью козьего молока. Сам автор книги прожил до 86 лет, хотя врачи предрекали ему недолгую жизнь, учитывая его заболевание.

Из его книги я понял, что с козьим молоком никакие болезни не страшны, что оно долго остается свежим, что козья чудо- шерсть в каждом доме есть и многое другое. Вообще, дорогой Иван Павлович, это правда, как утверждает автор, что коза — это наше все?

- Автор прав. Он писал «Я верю в сырое молоко. Я знаю, что оно дало мне больше здоровья и сил, чем пастеризованное молоко. Я видел, что оно помогает тысячам людей поддерживать хорошее здоровье. Очевидно, что оно увеличивает долголетие и что много людей будут здоровы и счастливы, принимая козье молоко, ведь оно — прекрасный строительный материал для мозга и нервной системы, которым необходимы фосфор,

аминокислоты, кремний, сульфаты, витамины, а когда позаботятся о мозге — он, в свою очередь, заботится о теле и о каждом органе».

Современная медицина рекомендует регулярно употреблять козье молоко при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, колитах. Оно нормализует кишечную микрофлору, а также заживляет микроповреждения пищеварительного тракта. Современные исследования доказали эффективность козьего молока при заболеваниях кожи (экземах), болезнях суставов, остеопорозе, желчнокаменной болезни, фибромиоме, бронхиальной астме, мигрени, бессоннице. Кроме того, оно способствует восстановлению организма после физических и психологических нагрузок, что особенно важно для современных городских жителей (**Кузнецова Т. Л., 2005**).

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

- козий пух;
- однородная полутонкая шерсть (могер, мохер, тифтик);
- диетическое мясо (козлятина) и сало;
- шкуры коз (козлиная5);
- удобрительный навоз.

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

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

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

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

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

Грибки, служащие для закваски кефира, называемые зернами или просом Пророка, давно в потреблении на Северном Кавказе. При их помощи из молока коз местное население

5 Козлина, шкура коз и козлят, из которой вырабатывают кожу и мех. Из козли- ны изготавливают мягкие кожи: шевро, подкладочные, замшу, лайку. — *Прим. ред.*

в тюрьме «Evin», доктор Батмангхелидж обнаружил целебные свойства воды при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Вместо лекарств, которых у него не было в наличии, ему пришлось прописать два стакана воды больному с язвой, страдавшему от мучительных болей. Через восемь минут боль исчезла. Следующие 25 месяцев он полностью посвятил клиническим исследованиям, касающимся роли воды в снижении стресса и лечении связанных с ним заболеваний. В день суда ему был вынесен смертный приговор. В качестве последней защиты он подарил судье статью о лечении водой язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Ему была дарована жизнь, чтобы он мог продолжать свои исследования. В 1983 году был основан Foundation for Simple in Medicine, в задачу которого входило глубокое изучение данной темы; доктор Батмангхелидж опубликовал множество научных статей и принял участие во многих конференциях, прочитал огромное количество лекций по этой теме. — *Прим. ред.*

приготавливает особый напиток, получивший название кефир, что означает «нежный». В самом деле, под влиянием кефирных зерен чрезвычайно мелкие частички козьего казеина образуют почти однородную массу, жидкую и легкую, чего почти никогда не удастся достичь, употребляя коровье молоко, и при всевозможных лабораторных манипуляциях, которые только (как в детских искусственных смесях) уменьшают питательность продукта. Наилучший кефир получается из козьего молока, в котором, как видно, закваска находит все необходимое для своего полного развития.

Справка

Мусульмане, населяющие Северный Кавказ, считали кефирный грибок подарком самого пророка Мухаммада. По одной легенде, просо

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

Не будучи в состоянии объяснить происхождение кефирных зерен, исследователи не раз обращались с расспросами к карачаевцам. Но в большинстве случаев получали один и тот же ответ, что кефир готовится ими уже с незапамятных времен при помощи зерен, но откуда взялись эти зерна, никто не знает. Крестьяне в Кисловодске рассказывали, что эти зерна были найдены в дубовой кадке, использовавшейся пастухами для приготовления айрана. По мнению других, родина кефирного грибка — горные селения Северной Осетии, где кисломолочные продукты до сих пор играют немаловажную роль в национальной кухне. Путешествующие по Кавказу иностранцы могли попробовать кефир и оценить чудесные целебные свойства этого продукта, но узнать тайну его приготовления они были не в силах. Между тем слава чудесного кисломолочного продукта, называемого «даром небес», распространилась далеко за пределы Кавказа.

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

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

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

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

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

Сыры же из козьего молока получили всемирную известность. К слову сказать, каждая страна имеет свои сырные традиции. В Германии, например, молоко козы примешивается к коровьему и овечьему. Таким образом готовятся все твердые сыры.

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

ОБЩИТЕЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ

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

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

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ

ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если вы предпочитаете для своей семьи здоровую пищу, то наверняка стараетесь, чтобы в семье питались полезными продуктами и блюдами. Одним из таких продуктов можно назвать козье молоко. С давних пор известно, что козье молоко очень полезно для организма человека. А так как молоко козье считается полезным, то продукты, приготовленные на основе этого же молока, не менее полезны.

Масло из козьего молока

Свежее козье молоко, шафран, соль — по вкусу.

Чтобы приготовить масло из козьего молока, потребуется само козье молоко, которое только что надоили. Полученное козье молоко после доения следует прокипятить, потом его переливают в невысокую посуду и выставляют в холодное место. В этом холоде молоко должно простоять в течение 48 часов. По истечении данного времени с молока следует снять поднявшиеся сливки, из которых и будем взбивать масло. Чтобы масло было соленым,

его надо немного посолить по вкусу, а для более желтого цвета надо добавиться шафран. Взбивать сливки из козьего молока в масло можно при помощи миксера, маслобойни или же вручную. Как только масло полностью отделится, сливаем сыворотку, а само масло хорошо промываем. Масло готово!

Сгущенка из козьего молока

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

Для приготовления сгущенки из козьего молока потребуется козье молоко, которое должно быть обязательно парное. Чтобы молоко не свернулось, в него необходимо добавить на кончике ножа питьевую

соду. Для получения сгущенки надо варить козье молоко вместе с сахарным песком до того момента, пока оно не окрасится в золотистый цвет. Готовую сгущенку необходимо вылить в пол-литровые банки и стерилизовать под железными крышками. В закрытом состоянии сгущенку можно хранить в погребе.

Творог из козьего молока

Козье молоко — прокисшее.

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

Кефир и йогурт из козьего молока

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

При приготовлении кефира и йогурта потребуется закваска. Сначала козье молоко надо прокипятить, затем закипевшее молоко охлаждается при комнатной температуре. Как только молоко остыло, кладем в него закваску. Если положите закваску кефира, то на следующий день вы получите кефир, если закваску йогурта — йогурт на завтра будет готов. Чтобы йогурт приобрел нежно-розовый оттенок, во время заквашивания можно положить кусочек свеклы, для более явного вкуса йогурта можно добавить различные фрукты, джем, сироп, сок из ягод, свежие ягоды и фрукты.

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

Бывает закваска и в аптеках, например «Наринэ».

ПОПЬЕШЬ ЛОСИНОЕ МОЛОКО - БУДЕШЬ БЕГАТЬ ЛЕГКО

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

Поэтому термин «одомашнивание лосих» приобретает особый смысл.

- Ну, прежде всего, Иван Павлович, нам предстоит объяснить сам термин. А то у читателя голова кругом идет. Лось — вольнолюбивое лесное животное. И «одомашненное» не значит ли, что, как король на ферме, содержится в стойлах. Тогда заманчиво желание внести это животное в реестр сельскохозяйственных, наряду с той же коровой, козой, лошадью. Поясните, пожалуйста, дорогой профессор.

- Знаете, Владимир Николаевич, «одомашнивание лосих» не совсем и образное выражение, хотя их в стойлах, как коров, понятное дело, не содержат. По свидетельству большого специалиста по этому самому «одомашниванию», кандидата сельскохозяйственных наук **В. Мухортова**, с давних пор человек пытался приручить и «одомашнить» этого гордого лесного великана. Причем небезуспешно. Он склонен считать, что еще 4-5 тысяч лет назад лось уже был домашним. Всмотритесь в наскальные рисунки, найденные в Сибири, на них изображен лось вместе с другими домашними животными.

О лосяной упряжке упомянуто в финском эпосе «Калевала». А в XV веке лосей использовали как верховых вместо лошадей.

- А почему тогда лось не остался среди домашних животных?

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

Тем не менее интерес исследователей к «одомашниванию» лосей не ослабевает, а, наоборот, возрастает. Ученые стремятся получить от этих животных не только мясо, но и лекарственные панты (о них в отдельной главе), и бесценное молоко. Исследователей привлекает и то, что лось — очень неприхотливое животное, обладающее многими ценными качествами: быстро растет, крупных размеров и питается такими растениями, которые сельскохозяйственные животные не едят. К тому же для лосей не нужно строить теплых помещений — их и своя шуба греет.

- Насколько мне известно, идея «одомашнивания лосей» принадлежит нашим ученым. Они видели сугубую пользу и перспективность этого занятия. Почему?

- Да потому, что это и впрямь перспективно. Вы посмотрите, сколько разом мы получаем дивидендов! Казалось бы, из ничего. Почему бы и не попробовать приручить это животное?

- Идея «одомашнивания лосей» принадлежит профессору **П. А. Мантейфелю**. Еще в 1935 году он сказал, что пора наконец исправить прежние ошибки и ввести лося в лоно сельскохозяйственных животных. Первые опыты проводились в Серпуховском научно-опытном хозяйстве и заповеднике «Бузулукский бор». А с 1948 года в Печоро-Илычском заповеднике Коми АССР была создана лосеферма. Далее, в 1974 году, на Костромской сельскохозяйственной опытной станции созданы научная лаборатория лосеводства и лосеферма, где исследовательские работы вели сотрудники НИИ нормальной физиологии им. **П. К. Анохина**. Они изучали поведение лосей в «домашних» условиях. Где это все сейчас?

- Хотя уже выявлено, что «одомашнивание» начинается с приручения, но очень важно у лосей с самого начала затормозить врожденное чувство страха перед человеком. А потом уже вырабатывать послушание, чтобы можно было управлять животным. Главное в приручении — использование биологических закономерностей его поведения.

Новорожденный лосенок запоминает того, кто первым появится перед ним, будь то мать или человек, и пойдет за ним. А уж если покормить лосенка из рук, то запомнит человека еще лучше. Малыш постепенно привыкает к тому, кто ухаживает за ним, и, даже став взрослым, не боится его, смело подходит, ожидая лакомства — сухарик или немного соли.

- **Вспоминаю, Иван Павлович, ваши родовые кумысники в Киргизии, где мы с вами не раз бывали. Как там, на горном приволье, быстро растут жеребята. И как четко и отлажено работает конвейер сдачи молока. Казалось бы, дикие кобылицы, не знавшие седла, однако «пойманные»■ на естественных биологических потребностях, буквально подталкивали друг друга, направляясь в загон для дойки. И невольно напрашивается лосиная аналогия. И лосята здесь бурно в рост идут. И лосихи свой час знают, чтобы подкормиться и отдать молоко.**

- Да, работают одни и те же законы. До шестимесячного возраста лосята, например, получают зеленый корм: листья деревьев, сухой обрат, расплюснутые зерна овса и минеральные корма -# обесфторенный фосфат и поваренную соль. Они растут очень быстро, набирая в сутки по 800 г. Зимой в природе лосята почти не набирают в весе, так как питаются лишь побегами и корой. А на ферме малыши получают еще картофель, сено, молотый овес и минеральные добавки. И к весне годовалые лосята уже весят 200-230 кг. Двухлетняя молодая лосиха в «домашних» условиях обычно приносит по два лосенка, а в природе ее сверстницы дают потомство на третий год и лишь по одному лосенку.

- **Прирученные животные очень благодарны человеку и идут к нему, уже не страшась и не нарушая установленного нами, людьми, регламента...**

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

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

- **Почему все-таки, Иван Павлович, молоко лосих считается «напитком богатырей»■? В нем что-то есть такое, чего недостает в молоке других животных?**

- Оно вне конкуренции. Иные компоненты в сравнении просто зашкаливают. Молоко лосих напоминает сливки. Оно содержит 12-14% жира, около 9% белка и 5,4% сахара. И не скисает почти неделю — 5-7 суток, так как обладает устойчивостью к различным бактериям.

- **А центровое-то зерно где? Нельзя ли его извлечь наружу, рассмотреть, потрогать пальчиками?**

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

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

И еще немаловажный аспект. Содержание холестерина в молоке лосих 1,1%, тогда как в жире коровьего молока 2,5%. Хотите жить без атеросклероза — пейте лосиное молоко!

- Надо полагать, Иван Павлович, что лось — это «фабрика здоровья» для человека. Такого содержания полезностей в одном организме животного едва ли сыщется. Почему?

*'■ — Высокое содержание питательных, минеральных и других веществ в лосином молоке объясняется широким ассортиментом кормов: лось может употреблять в пищу до 355 видов растений, в том числе и грибов. Рацион лося, по утверждению виднейшего знатока этой проблемы, доктора сельскохозяйственных наук **Г. Симонова**, включает в себя древесные и кустарниковые породы, высокотравье, околоводную, водную и прочую, богатую разными макро- и микроэлементами, а также витаминами, биологически активными веществами растительность.

Он также считает, что молоко лосих в перспективе может восполнить недостаток макро- и микроэлементов в питании пожилых людей. А значит, и в лечении остеопороза и долго не заживающих ран.

На этом нельзя заикливаться. В санатории им. И. Сусанина (Костромская область) лосиное молоко используют в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, лимфогранулематоза. Возможно лечение гастритов, дисбактериозов, восстановление иммунитета при радиационном поражении и применении лучевой и химиотерапии при злокачественных опухолях. Лосиное молоко полезно также для лиц истощенных, перенесших тяжелые инфекционные и онкологические

заболевания, страдающих гипо- и авитаминозами, кожными заболеваниями. Хорошо оно для питания людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и работающих во вредном производстве, особо нуждающихся в витаминах и микроэлементах, — космонавтов, спортсменов и т. п.

- А может, для кого-то лосиное молоко, как, скажем, козье, непереносимо? Что скажете на это, профессор?

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

(

ЭКЗОТИКА ДЛЯ РОССИЯН

Во многих восточных и арабских странах самым популярным является **молоко верблюдиц**. Верблюд в Священном Коране выделен как особое, совершенное животное, и само слово в арабском языке является однокоренным слову «красота». Молоко верблюдицы достигает жирности 8%. Его не только пьют, но и еще получают из него шубат, гатыг — кислое молоко, каймак — сливки, кясмиг — творог, айран — йогурт, сыр. В отличие от коров, которые живут до 20 лет, верблюд живет 30 и более лет.

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

Но самое ценное и полезное **молоко ослиц**. Белки ослиного молока являются прекрасным стимулирующим средством для синтеза коллагена, являющегося структурным основанием кожи. Элитная косметика в своей основе содержит ослиное молоко.

Многочисленные достоинства молока ослиц прельщали людей начиная с античных

времен. Греки использовали его в качестве лекарственного средства от кожных заболеваний. Римляне умывали им лицо. Они продляли свою молодость, принимая ванны из молока ослиц. Молоко ослицы богато линолевой кислотой, витаминами, минералами и микроэлементами (кальцием, магнием, фосфором, натрием, железом, цинком). Чувствительная кожа, склонная к аллергии, очень хорошо переносит косметическую продукцию из этого молока.

Многочисленные исследования выявили, что некоторые белки, содержащиеся в ослином молоке, стимулируют синтез коллагена — вещества, являющегося структурной основой эластичной кожи.

Кроме того, ослиное молоко содержит в себе антиоксиданты, предотвращающие старение.

В древних текстах описывается, что царица Клеопатра, чтобы сохранить хороший цвет лица и безупречную фигуру, ежедневно принимала ванны из молока ослиц, а также пила это молоко. По последним данным итальянских исследователей, ослиное молоко и впрямь может способствовать похудению. Оно содержит очень много жиров омега-3 (жирные кислоты, очень хорошо влияющие на работу органов) и много кальция, что очень полезно для сердца и позволяет сохранять энергию в течение всего дня.

Молоко... от кроликов. Живет в Ульяновске один изобретатель, реализовавший эту идею. Он завел небольшую кроличью фермочку у себя на даче, прознав о том, что у лопухих не только ценный мех и нежное мясо, но и невероятно полезное, густое и вкусное молоко. В коровьем молоке 3,5% жирности, а в кроличьем — целых 15. А всяких полезных веществ в нем и не счесть.

Сейчас Юрий Шмаков, бывший авиатор, а ныне преподаватель авиационного института, имеет 10 крольчих. Много от ушастой «коровки» не наберешь — не больше стаканчика. Зато этого хватает семье. Благодаря этому чудному снадобью дочь и внуки целый год не болеют, а сам «фермер» вылечил себя от аденомы простаты.

В его планах — сконструировать доильный аппарат и поставить молочное кролиководство на поток. И он очень надеется, что его идеей заинтересуются на государственном уровне.

ПОГОВОРИМ О МЯСЕ МЯСО: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

¹² *Иван Павлович, хочу подвигнуть вас на серьезный и подробный разговор о мясе, ведь мясо — один из основных продуктов в питании людей на Земле. Что ответствуете на это, дорогой профессор?*

¹³ Не отвечу, а расскажу подробнее.

Ранее говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости **для** организма и указывая на то, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Работая в тесном контакте с собственной реанимационноанестезиологической службой, я обратил внимание на то, что поддержание состояния гомеостаза в пределах физиологических норм **для** них было делом профессиональной чести, но не более того. Но **человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен $7,4 \pm 0,15$ и остается практически постоянным в течение всей его жизни.** Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1-0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз⁶. При снижении этого

⁶ Ацидоз (*acidosis*; лат. *acidus* кислый + *-osis*) — одна из форм нарушений кислотно-щелочного равновесия организма; характеризуется абсолютным или относительным избытком кислот. Алкалоз — увеличение рН крови (и других тканей

показателя в моче, **слюне**, поте даже до **7** или, упаси бог, **6** единиц, человек заболевает, а при pH 5,6-5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, моче — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин **Ф. Батмангхелидж**⁷ говорит

отом, что предел колебаний pH среды организма человека может быть 7,4±0,6. Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания, на его колебания вне крови. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии **Юстина Гласс** (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь» и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует pH внутренней среды до

32 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

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

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

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

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

организма) за счет накопления щелочных веществ. Алкалоз (позднелат. *alkali* — щелочь, от арабск. *al-quali*) — нарушение кислотно-щелочного равновесия организма. — Прим. ред.

⁷ Доктор Ферейдон Батмангхелидж родился в 1931 году в Иране. Закончил медицинскую школу святой Марии при Лондонском университете. Правительство Ирана, подозрительно отнесшееся к его стремлению служить человечеству, решило посадить его в тюрьму с конфискацией личного и семейного имущества. Находясь

величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний. Вот почему после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8-10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта.

- Но ведь с мясом мы получаем животные белки. Есть такая фраза: «Жизнь есть способ существования белковых тел».

Все это так, но каждое животное имеет собственные, свойственные только ему специфические белки. Вот почему, например, нельзя пересадить человеку какой-либо орган от другого животного. Желудочно-кишечный тракт животных отличается тем, что пищеварительные соки у них имеют более кислую среду (да и мясо они едят в сыром виде), которые имеют собственные ферменты, переваривающие сами себя. Мы же ведь сырое мясо не едим, а жарим, варим, тем самым превращаем его в мертвый продукт. Недаром говорят, что «Бог создал черта (хотя Бог к нему не имеет никакого отношения, черта создали сами люди), а человек — кулинара». Мы едим слишком часто и помногу, не успевая переварить то, что съели, едим несовместимую пищу — углеводы вместе с белками, едим то, что нам вредно, наедаемся на ночь и все это варим, жарим. Не зря умные люди заметили, что «человек ест слишком много для того, чтобы жить; ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет; остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать жить врачам». Но ведь для переработки такой пищи нужно много энергии: к примеру, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5-100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи. Физиология и биология человека существенно отличаются от физиологии и биологии всех животных, ибо у него пищеварительные соки, начиная с желудочного сока — соляной кислоты, менее концентрированы. Да к тому же плохо пережеванная пища во рту, где должно начаться расщепление углеводов, — крахмалистая пища, которая, задерживаясь с мясом-белками, перерабатываемыми в желудке не меньше 2 часов, и вбирая в себя часть соляной кислоты, в дальнейшем, попадая в кишечник, меняет его среду (щелочную на кислотную), требуя для этого еще больше энергии. Мясо же в такой среде не переваривается до конца, переходит в кишечник, где вместе с остатками углеводной пищи бродит и гниет, изменяя кишечную флору, которая должна заниматься синтезом всех необходимых для организма веществ, на патологическую. Но этого мало.

Белки, разлагаясь в кишечнике, образуют азотистые шлаки, такие как мочевая кислота, труднорастворимая соль, которая, постепенно накапливаясь в соединительнотканых структурах, вызывает в них вначале функциональные, а затем патологические изменения. Кроме того, при этом образуются еще вредные азотистые вещества, такие как кадаверин (трупный яд), индол, скатол, путресцин. 40% таких чужеродных белков (антигены) всасывается в кровь, на что организм реагирует выработкой антител, задачей которых является уничтожение антигенов. Иммуногенез (процесс формирования иммунитета) на пределе, из-за чего постепенно выходит из строя вся иммунная система. Помимо этого, токсины, накапливающиеся на стенках толстого кишечника, имеют рефлекторные связи практически со всеми органами, которые, дополнительно к своим азотистым шлакам, с кровью получают дополнительную информацию о еще большем патологическом процессе.

Белок представляет собой крупную молекулу — это сложное образование. Наш организм — это белковые молекулы, которые строятся из аминокислот, их более 20, и

каждый специфический белок строится по-своему: из отдельных 3-4 аминокислот выстраивается цепочка, которая потом закручивается и замуровывается в оболочку, как изоляция на проводах. При этом тратится довольно много энергии для образования необходимых для этого ферментов. А теперь внимание! Чтобы использовать для построения собственных белков отдельные аминокислоты, содержащиеся в животных белках, надо разрушить их оболочку, раскрутить их, вытянуть в цепочку и разорвать ее. При этом как раз и образуются эти осколки азотистых соединений, которые лежат в основе развития заболеваний и сокращают нам жизнь.

- **А как же жить без белков?**

- Да просто перестать их употреблять, а жить по законам Природы. Дело в том, что в нашем организме погибают миллионы клеток, которые в печени перерабатываются в азотистый остаток, за сутки набирается около 4 г, плюс еще азот, усваиваемый из заглатываемого воздуха бактериями, находящимися в легких и кишечнике. А по данным **профессора Вольского**, в организме чистого азота выделяется за сутки 18 г, что достаточно для выработки 112 г белка.

Синтез таких ферментов, бесконечно стимулируемый пищей, выходит из-под контроля, и, находясь в организме в избыточном количестве, они даже способны сами себя переваривать, что иногда происходит с поджелудочной железой, так как основная нагрузка по выработке ферментов для переработки белков трипсина, для жиров — липазы, а для углеводов — амилазы приходится именно на нее. С приемом углеводистой пищи, которая, распадаясь, образует цепочку сахаров (фруктозы, глюкозы) и жирных кислот, состоящих из углерода, водорода и кислорода, да еще при наличии собственного азота, происходит аминирование углеводов и жирных кислот, за счет чего и происходит синтез соответствующих специфических белков. Таким образом, в организме создается замкнутый технологический цикл, который работает практически без всякого напряжения, обеспечивая здоровье.

К примеру, развитие диабета происходит по следующему сценарию. Напряженная работа поджелудочной железы изнашивает ее ткань. Тем более уже известно, что она после 18, максимум 19 часов местного времени перестает выделять ферменты и «ложится спать» уже к 21 часу, так как этой железой вырабатывается «дневной» гормон — инсулин. Он передает эстафету «ночному» гормону — мелатонину, вырабатываемому эпифизом, так называемому гормону роста. Ведь ребенок растет только ночью! Если человек поел после 19 часов, то нарушается весь физиологический процесс переработки пищи, которую вы съели. Конечно, она пойдет дальше по кишечнику, но до утра будет бродить и гнить, да еще откладываться про запас в жир, что еще больше скажется на состоянии здоровья.

Возникновение того же дисбактериоза с приемом лекарств (антибиотиков) создает условия для возникновения аминотоксикоза мозга и развития таких заболеваний, как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, Альцгеймера. Вот почему уже к 20 годам у многих людей наблюдаются проблемы с поджелудочной железой, на что, как правило, врачи не обращают внимания, а к 40-летнему возрасту у каждого второго жителя наблюдается панкреатит, а к 50 годам уже готов диабет 2-го типа.

Любая патология, в первую очередь, это нарушение обмена веществ, а потом проявление в виде болезней. Получается, что пища, лишенная животных белков и рафинированных продуктов, не может вызвать такое грозное заболевание, как сахарный диабет, как 1-го, так и 2-го типа. Нелишне напомнить, что люди, живущие в долине реки Хунза на севере Пакистана, пищей которых в течение года являются свежие или сушеные абрикосы, съедобные травы и только в зимнее (холодное для них время) свинина, ничем не

болеют и живут до 100 и более лет. Племя кель-кумеров, что в Центральной Африке, питается только финиками и травами, и также все здоровы. Любопытен такой факт: на небольшом острове Тристан-да-Кунья в Атлантическом океане уже второе столетие живет несколько сот европейцев-переселенцев, которые питаются исключительно произрастающими на острове плодами, по-видимому, благодаря этому они избавились от всех болезней, которые были у них на континенте. Это, конечно, не значит, что мы должны уподобиться робинзонам, но жить надо по законам Природы, то есть живя там, где мы родились, использовать в пищу произрастающие в этом регионе ее дары и не употреблять животных белков. Вам это не навредит, так как наш организм самодостаточен. Конечно, допустимы исключения, но если вы еще не больны, можно позабыть про докторов, как это делает наш друг **Николай Николаевич Дроздов**, вегетарианец.

Преимущество использования живой растительной пищи заключается в том, что она на 50% способна сама переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Помимо этого, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5-2 раза больше необходимых для организма макро-, микроэлементов, витаминов, энзимов, не считая того, что растения способны аккумулировать энергию Солнца, образуют хлорофилл, обладающий громадным родством с гемоглобином, связывающим между собой азот и все химические элементы. На этом принципе нами был разработан не имеющий аналогов ультрафиолетовый облучатель «Гелиос-1» (для человека) и «Гелиос-2» (для животных), который подзаряжает клетки определенным спектром ультрафиолета, восстанавливая все жизненные процессы и делая организм здоровым. А облучение растений УФ-лучами повышает урожайность любых растений в 1,5-2 раза, причем без каких-либо минеральных удобрений.

- **Иван Павлович**, в связи с тем, что мясо, как вы утверждаете, является одним из самых сильных продуктов, способствующих закислению организма и развитию различных болезней, возникает вопрос, а как же тогда быть людям, у кого в подворье водятся куры, свиньи, козы, коровы, которые являются для них основным средством существования?

- Если говорить о мясе, которое продается в магазинах, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Другое дело — как едят мясо на Кавказе и в Средней Азии. Там едят только свежее мясо, которое даже после варки или жарения сохраняет заложенные в нем ферменты, способствующие самоперевариванию. При этом употребляют много зелени: объем ее в несколько раз превышает объем съедаемого мяса, и это значительно уменьшает кислотообразующее свойство мяса. Еще мудрее относятся к животным белкам на Севере, когда едят **строганину — замороженное свежее мясо, рыбу**. На своем опыте скажу, что вначале это блюдо было для меня необычным, а вскоре стало приемлемым. Вот так и надо поступать сельчанам при употреблении свежего мяса, то есть употреблять как можно больше зелени (в соотношении 1:3-4) и, что не менее важно, не употреблять жидкости (кроме вина) во время еды и в течение 2 часов после нее, не мешая выделенной сильной концентрации желудочного сока для переработки мяса.

Здесь еще надо обратить внимание вот на что. Известно, что в Природе «все взаимосвязано» и одно зависит от другого, и, в частности, взаимоотношения человека с животными. К примеру, с коровами, молоко и мясо которых мы чаще всего употребляем. Дело вот в чем. По официальной статистике, о которой мало кто знает, в России грядет эпидемия лейкоза коров. Из-за развала сельского хозяйства ветеринарная служба, как и

многие отрасли народного хозяйства, пришла в упадок, из-за чего заболеваемость лейкозом коров в частных хозяйствах доходит до 90%, а в крупных — больше 60%. В целях обнаружения больных коров 1-2 раза в год проводят соответствующие обследования и заболевших животных выбраковывают. Так в обязательном порядке делается за рубежом, и каждая корова паспортизируется. В России, как правило, это пущено на самотек, ибо такой анализ стоит в пределах 500 рублей, да еще сама справка около 200, а таких денег у селян нет. Но за бутылку самогона, простите за правду, справку можно получить, и молоко или мясо больной коровы поступает в продажу, а в лучшем случае молоком больной скотины поят телят, свиней, что за рубежом категорически запрещено. Правда, на заводах молоко пастеризуют, и считается, что вирус лейкоза погибает, но из-за многих причин наша иммунная система, особенно у детей, ослаблена, и вирус, содержащийся в таком молоке, мясе, колбасе, еще больше ее угнетает. Если у взрослых иммунная система в той или иной мере выработала иммунитет против такого вируса, то у детей сейчас происходят неблагоприятные дела. Ежегодно число лейкозов (лейкемии) у детей увеличивается на более чем 5 тыс. случаев. Если, по данным ВОЗ, в мире считается благополучной страна, в которой наблюдается 2-3 случая лейкоза на 100 тысяч населения, то в России в среднем 15, а среди детей — и до 25 случаев этого заболевания. Считается, что к 2025-2030 годам в нашей стране будет страдать лейкозом каждый третий ребенок, а дети с таким заболеванием живут не более 14 лет. Да и можно ли это назвать жизнью?! Единственным средством спасения от такой болезни является пересадка костного мозга, но у нас в стране таких операций могут делать не более 500 в год.

В мире доказано, что любые клетки, содержащие ДНК из переболевшего раком организма, могут нести в себе код, своего рода пусковой механизм, который запускает процесс формирования болезни. На сегодняшний день в России ничего не предпринимается, чтобы предотвратить надвигающуюся катастрофу, которая граничит с преступлением уничтожения генофонда страны. Мы с академиком **Дмитрием Семеновичем Стребко**, директором Российского института электрификации сельского хозяйства, пытались пробить финансирование на разработанные мною приборы для ультрафиолетового облучения лейкозных коров в государственных структурах, которые должны этим заниматься, но так и не нашли поддержки, а количество лейкозных коров уже давно

стало превышать число здоровых. А мы ежедневно продолжаем ходить в магазины...

Информация к размышлению

К каким только цивилизованным изыскам не прибегают те, кто снабжает население мясом. До недавнего времени в Японии лучшей считалась говядина, которую получают от коров, которым добавляют в корм пиво. Однако в настоящее время во Франции начался своеобразный бум по поводу того, что в продажу стало поступать мясо от коров, которых поят первоклассным вином. Автор идеи Жан-Шарль Тастан утверждает, что дневная норма для телят и коров от 1 до 1,5 л вина в день, после чего мясо становится нежным, мраморно-карамельного оттенка при приготовлении. Автор утверждает, что коровы с радостью потребляют алкоголь, и он планирует провести эксперимент по влиянию различных вин на вкус мяса. Говорят, что в элитный ресторан, где есть блюда из такого мяса, стоящие в несколько раз дороже, чем блюда, приготовленные из обычного мяса, попасть труднее, чем в обычный.

В России пока такого мяса нет, но время покажет... олигархов становится с каждым годом все больше...

НЕОБХОДИМОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ: ПРОШЕЛ БЕЙ-БАЛЫК — ИММУНИТЕТ НЕ СНИК

- Было это уже изрядное количество лет назад. Летел я в Красноярск с совещания в

Москве, будучи собственным корреспондентом центральной газеты в Красноярском крае. А рядом со мной сильно озабоченный чем-то зам. министра внутренних дел Тувинской АССР. Всю дорогу он молчал, а потом его будто прорвало: «Еду с коллегии МВД с очень нелегкой задачей: провести полную паспортизацию населения. Но ведь у нас в трудных верховьях реки Каа-Хем, притока Енисея, живут отшельники — монахи-черноризцы. Иными словами, фанатики-старообрядцы. Нормальные из них, цивилизованные, живут в поселках, а отшельники, ушедшие от мира, — в землянках и скитах — в верховье, куда и добраться-то невозможно, кроме сплава по Каа-Хему. Так вот, их вера не позволяет иметь фотографию, а тем более «пачпорт». Мы пытались их цивилизовать. Но они фанатично: «Сунетесь — уйдем замирать в горы». Такие случаи «замирания» уже были в раннесоветское время. Причем массовые. Что делать, ума не приложу».

Стоит ли удивляться, что я ринулся туда. Это была моя территория, как собкора газеты. Испугавшись за мою жизнь, зам. министра

5 N8 6623

129

приставил ко мне в провожатые подполковника Михаила Ефремовича Бочкарева, который в прошлом был начальником тоджинской милиции и хорошо знал те места и даже отшельников. Тем паче, что мне предстояло преодолеть грозный Бай-Балыкский порог, проходя который на специально изготовленных 12-метровых лодках гибли даже многоопытные проводники. Бочкарев же хорошо знал и это сословие.

Так я оказался в сообществе замечательного человека Бочкарева, одного капитана милиции из Сарыг-Сепа и фоторепортера журнала «Советская индустрия». На заимке Чодурлык, преодолев Бай-Балыкский порог, мы ночевали в охотничьей избушке. Бочкарев и капитан милиции — завзятые охотники. Ближе к рассвету они начали меня агитировать: «Рядом солонцы — там наверняка лакомятся маралы. Пойдем вместе — поохотимся».

Я замахал руками: «Нет-нет. Я не стреляю в животных. Поесть еще мясо могу, но поднять ствол — увольте». Меня оставили в покое и ушли. Через полчаса-час слышу звуки выстрелов: значит, охота состоялась. А спустя какое-то время будят и предлагают отведать свежей сырой печени. Я запротестовал, но Михаил Ефремович, смачно поедая еще дымящуюся, как мне показалось, печень, подмигнул: «Очень вкусная и полезная вещь. У нас в Туве это первое блюдо. Володя, не отведаешь — жалеть будешь». Ну, мой принцип: в жизни надо всего попробовать хоть единожды. И я, зажмурив глаза, взял, чуть подсолив, печень на язык. Боже, как вкусно-то. Никакого отторжения. Никакой тошнотворной реакции. Никакого омерзения.

Далее. Я увидел заваленную маралиху... Веселый костерок, дымящийся закопченный котелок, и в него опускаются кусочки требухи. Я видел, как, выворачивая их и промывая в кристально чистой воде Каа-Хема, Бочкарев предварительно рубил их на куски. «Это сычуг, Володя, — сказал он. — Ты когда-нибудь его пробовал? Нет? Но знай, если поешь и накатится что-то в части желания, женщин в округе не предвидится еще неделю».

Разделявая нижнюю часть ног маралихи, Михаил Ефремович пояснил: «Это камус. Он не подвержен влаге. Олень по колени в снегу бродит, а ноги сухие. Именно эта часть шкуры идет на унтайки».

Сложив над костром шатерком кости конечностей маралихи, Бочкарев продолжил мой ликбез. «Мужичка» не пробовал? Внутри костей мозжечок, но так у нас называют то, что внутри них. С ясным намеком на то, какую силу он дает нам, мужикам».

Как опытный сталевар, который без приборов, щечкой и, наверное, интуицией чувствует, что металл сварился, плавка состоялась,

Михаил Ефремович вытащил из костра костяшки. Рукоятью ножа постучал о них, пока не отделилась костная оболочка и не выглянул из-под нее белесый жир: «Вот, «мужичок» готов к столу. Но помни, Володя, о чем я предупреждал в связи с сычугом. Это не меньшей силы».

Закрепил Михаил Ефремович мои новые познания в этой сфере, пригласив домой по возвращении в Кызыл. И на столе под занавес появилась «кровая мэри»: так здесь называют водочную настойку пантов. И снова был предупрежден, но только в части той, чтобы я знал, что, беспрерывно, «накатится».

Вот так я прошел первый «кликбез», совершенно не подозревая, что кроется в том, что могут подать на стол.

Отмучившийся в походе к монахам-черноризцам в верховьях Каа-Хема журналист
Владимир Хрусталёв

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ДИЧИ

Ушки таежные

Филе лосятины — 360 г, филе свинины — 410 г, репчатый лук — 80 г, молоко или вода — 160 мл; соль, перец, тесто для пельменей.

Приготовить фарш. Филе лосятины и свинины, лук пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят. Приправляют солью и перцем, добавляют холодное молоко или воду. Из полученного фарша и теста формируют пельмени-ушки. Отваривают в подсоленной воде до готовности.

Жаркое из лосятины с грибами

Лосятина — 500 г, шпик — 100 г, соль, перец, смесь лесных трав, белое вино — 300 мл, мелкий репчатый лук — 250 г, молодой мелкий картофель — 500 г, сливочное масло — 40 г, белые грибы — 250 г, свежая зелень.

Мясо лоса обмывают, обсушивают, освобождают от пленок и сухожилий, нарезают кубиками. Шпик нарезают кубиками, распускают и обжаривают в нем мясо со всех сторон. Приправляют солью, перцем, смесью лесных трав. Добавляют 150 мл вина и тушат в закрытой посуде в течение 1 часа.

Лук очищают и крупно нарезают. Картофель чистят, моют и обсушивают. Масло растапливают и обжаривают в нем при помешивании картофель и лук. Грибы чистят, моют и нарезают на 4 части. Добавляют к другим продуктам и тушат до полуготовности.

К овощам добавляют мясо и тушат еще в течение 25-35 минут.

При подаче посыпают свежей зеленью.

Жареный вальдшнеп

Вальдшнепы — 2 тушки (350-400 г), соль, перец, мёд — 20 г, свиное сало — 60 г, брусничное варенье — 100 г, листья салата.

Тушки вальдшнепов обрабатывают. Солят, перчат, обмазывают мёдом. Для сочности тушку шпигуют свиным салом. Оставляют на 1 час для маринования. Помещают в духовку, запекают при температуре 230 °С в течение 2-3 минут, затем убавляют температуру до 180 °С и запекают еще в течение 5-10 минут.

При подаче на блюдо выкладывают жареного вальдшнепа и брусничное варенье. Украшают листьями салата.

ДИЕТПРОДУКТ КРОЛЬЧАТИНА - ПОЛЕЗНАЯ ВКУСНЯТИНА

- Были времена, когда мы всей семьей Хрусталёвых-Листафоровых не садились за новогодний стол без тушеной кролятины. Раз в год — такая редкость... Но ароматное, питательное и нежное мясо стоило того. Нужно было считаться с его ценой и нашей зарплатой.

А что сегодня? На рынке цена килограмма тощих тушек 350- 400 рублей. Всякий ли потянет? Даже в праздники. Но ведь можно изменить ситуацию. Об этой альтернативе наш следующий разговор с профессором Иваном Павловичем Неумывакиным.

Не хотел бы заикливаться на цене, дорогой профессор, но мне кажется странной она, если учесть, что крольчатина — это не свинятина, которую производить очень долго и накладисто. Что мешает нам производить куда более полезную и дешевую крольчатину в противовес свинятине?

- Это инерция, опять-таки из советских времен. Считалось, что свинина, откормленная на крупных фермах, накормит народ. Но она только поработила его, загавив неперевариваемыми отходами поля, приречные луга и водоемы. Кролик в масштабах свинятины в расчет не брался — слишком мелок.

- Иван Павлович, я помню, как вы рассказывали, что ваше детство было связано с кроликами, как это было?

- Вспоминаются детские годы жизни в Киргизии, где нельзя ее представить без наличия в хозяйстве кур, свиней, коров и даже лошади. Когда мне было 4 года, отец привез трех кроликов: двух самок и кроля. И поручил мне ухаживать за ними. Жили они в загоне, и особого труда не составляло за ними ухаживать, пока выводки крольчат еще маленькие. А когда они подросли, то начали рыть норы и бегать по всему огороду, поедая все, что можно было грызть: капусту, огурцы, морковь, а ведь они неприхотливы в пище. Пришлось отцу делать клетки. К осени хозяйство увеличилось до 50 штук, что обеспечивало нас вкусным диетическим мясом до весны. А так как отец был еще и скорняком, то из выделанных шкур шил треухи: Два куса закрывали уши, а один затылок, что пользовалось большим спросом у киргизов. Когда мы уже жили в Москве, на ее окраине, в Лосино-Островском, в 1960-е годы, вероятно, проявилась укоренившаяся натура — завести кроликов из породы шиншиллы, которые на ВДНХ даже получили серебряную медаль за то, что вес их достигал 9 кг. Но этом дело не закончилось.

- Почему, Иван Павлович, кролятина так прельстительна? Ведь, ей-право, вкус кусочка крольчатины перебивает вкус любого самого обольстительного стейка, самой духовитой говядины или свинины...

- Это легко объяснимо, если учесть пищевой рацион кроликов. В нем что главное? В корм ушастых должны входить корма, содержащие углеводы, белки, жиры, минеральные вещества, различные витамины. Все корма, выдаваемые кроликам, делятся на несколько групп: грубые, зеленые, концентрированные, сочные и корма животного происхождения.

Кроликам, прежде всего, необходимы корма с повышенным содержанием клетчатки. Если доля таких кормов в рационе невелика (ниже 9% общего веса сухих кормов), то и любые другие корма усваиваются организмом животных плохо. И кролики медленно прибавляют в весе.

- Считается, что это капризное животное. Плодятся хорошо, но и мрут несчетно. Это и отталкивает любителей разводить животных на даче или приусадебном участке.

- Скажу прямо. Люди, говорящие это, несведущи. Мрут несчетно там, где не знают правильной технологии. Давайте мы их маленько просветим. Еще в 80-х годах прошлого столетия был широко известен «парадокс Михайлова». Я говорю со знанием дела — разводил сам кроликов. У меня прибывало до 10 крольчат от матки и не гибли. Потому что я был вооружен технологией ленинградского кролиководы *Игоря Николаевича Михайлова*. В чем ее суть?

Прежде всего, важна конструкция клетки. У Михайлова она — двухъярусная и совершенно оригинальная, за что и была отмечена одной из первых премий на Всесоюзном

конкурсе по разработке средств малой механизации для сельского хозяйства.

- Но сначала о биологических парадоксах: ведь на них держится технология Михайлова, не так ли, Иван Павлович?

- Абсолютно так. Поэтому нам от этой информации никак не уйти. Откуда взялся кролик? Этого небольшого зверька разводят с незапамятных времен. И не случайно. 83 — такое высшее количество баллов получило уже в наши дни мясо бройлерного кролика при оценке его кулинарных и питательных качеств. Говядина набрала 75, свинина — 60, а мясо цыплят — 50 баллов. Нельзя не вспомнить о ценных шкурках, о теплом пухе, о том, что хорошая самка приносит в год до 40 крольчат. Но чтобы получать все это, надо построить добротный крольчатник, надо правильно кормить зверьков и ухаживать за ними.

У нас дикие кролики водятся только на Черноморском побережье. И это естественно: новорожденные крольчата замерзают уже при температуре +6 °С, а при +12 °С могут погибнуть от переохлаждения. На свет они появляются голыми, слепыми, шерстью покрываются только на 5-7-й день.

А в искусственных условиях? Увы, и тут крольчата рождаются только летом. Восемь месяцев в году крольчиха, как правило, не приносит потомства. Нерационально используется корм, труд, помещения. После длительного «простоя» половину заживевших и уже не способных приносить крольчат самок нередко забивают на мясо, губя маточное поголовье.

Пытаясь создать зверькам хорошие условия, стали помещать их в теплые постройки. Тотчас сказалась нехватка кислорода — падеж был велик. Ввели принудительную вентиляцию. Но тогда содержание кроликоматки стало слишком дорогим. Одному из совхозов Ленинградской области оно обходилось ежегодно в 302 рубля.

Казалось бы, круг замкнулся — и на улице, и в помещении кролика выращивать нерентабельно.

Итак, крольчиха не может круглый год приносить потомство, потому что малыши гибнут от холода. Вывод прост, его может сделать любой школьник: мороз губителен. Но Михайлов, сопоставив все литературные данные, пришел к обратному выводу. Один проницательный автор еще в 1913 году заметил, что «мороз кролиководу только выгоден». Выяснилось также, что в не столь далеком прошлом проводились такие опыты. Одну группу зверьков содержали при температуре от +10 до +16 °С, а другую — от -3 до -18 °С. И что же? Двухмесячные крольчата в «холодной» группе весили на 70% больше, чем в «теплой».

Природу этого парадокса и раскрыл Михайлов в первую очередь. У кролика очень слабые легкие. Весят они 35 г, тогда как у зайца такого же размера — 500 г. В теплом помещении кролику не хватает кислорода, которого куда больше на холоде. К тому же на холоде зверькам не досаждают насекомые — переносчики болезней. Вывод был сделан такой: мороз — друг, союзник кролиководов. Затем пришло и конструктивное решение — утеплить одно только гнездо, поставив саму клетку на открытой площадке.

- Ну, как известно, и это особо подчеркивал первооткрыватель «парадоксов Михайлова» — журналист Максим Земное, шуба не греет, а лишь сохраняет тепло, которое выделяет человеческое тело. Что тут нового привнес Игорь Николаевич Михайлов?

- А то, что в маточнике Михайлова «телом» стала медицинская электрогрелка ЭГ-1, а «шубой» — пух, который перед родами самка вырывает из своей шкурки и затем покрывает им сверху гнездо. Так что крольчата оказываются между пухом и днищем, которое снизу обогревает грелка. Опыты проводились на сильном морозе, при температуре -47 °С и показали — маточник надежен, ни один кролик не погиб. Этого нельзя сказать о

распространенном способе обогрева гнезда сверху. Самку раздражает яркий свет рефлекторов, не на пользу ей и духота от обогревателей. Тепла такой способ не прибавляет: крольчата нет-нет, да и мерзнут на холодном полу.

Маточник конструкции Михайлова — это обыкновенный ящик без крышки. Дно из оцинкованного железа. Снизу пятислойной фанерой плотно прижата электрогрелка. В маточник кладется немного сена, за 10-15 дней до окрола его ставят в клетку, а за 2 дня через трансформатор включают грелку на пониженный режим, который поддерживается до 5-18 дней в зависимости от температуры. И еще: маточник ниже общего уровня пола. Повинуясь инстинкту, направляющему ее в нору, самка поселится только в низком месте.

В Ленинградской области в 1978 году хозяйства сдали около 440 тысяч шкурок этих зверьков, произвели 1760 тонн кроличьего мяса. Напомним: приплод получали только с середины мая до середины сентября. Если бы применялся маточник Михайлова и круглогодичный окрол — мяса и шкурок было бы в 3 раза больше.

И еще одно обстоятельство. Самка может раз в месяц приносить потомство, но почти половина крольчат, слишком рано оторванных от матери, гибнет. Михайлов отсаживает зверьков от самки не в 30-45 дней, как обычно, а в 80-90. Вот вам второй парадокс: три-четыре окрола оказываются выгоднее восьми, потому что у Михайлова все крольчата выживают. Выживают, конечно, не только благодаря удачной конструкции маточника. Надо принять во внимание и то, что я назвал бы способ содержания этих зверьков «по Михайлову».

В самом деле, зимой кроликам рекомендуют давать снег, но кормящая самка не в состоянии нагреть до температуры своего тела и половину необходимой ей воды (2 л в сутки). Михайлов пришел

к выводу, что зимой кролик должен пить воду теплой и круглый год — вволю. Растут они при этом на 50% быстрее обычного.

Подобрать воду не так уж и сложно. Надо взять кипятильник на 220 В и понижающий трансформатор. Чтобы температура воды была от +9 до +38 °С, надо применить напряжение 127 В при температуре на улице ниже -13 °С, 72 В — для интервала от -13 до -3 °С и 43 В — для интервала от -4 до +8 °С. Канистру с водой изобретатель переворачивает горловиной вниз и фиксирует в таком положении между двумя дощечками. Сколько бы ни выпил кролик, миска, наполняемая водой из канистры, будет всегда полной.

- Насколько мне известно, кролики прожорливы. Это фабрики по переработке кормов. Как же с ними, их неумным аппетитом справлялся Михайлов?

- А он доказал обратное: при откорме кроликов по его системе требуется в 2,5 раза меньше кормов, чем принято считать. Почему? Опять-таки срабатывает биологический парадокс Михайлова. Игорь Николаевич заметил, что зверьки едят помалу, но часто — до 70-80 раз в день, особенно ночью (это животные с ночной активностью). Если поросенок, поев 1 раз, потом словно из тюбика, выдавливает из желудка пищу, то кролик — еще один парадокс! — может умереть от голода и с полным желудком. Он начинает грызть все, что попадает. Поедает собственную шерсть, чтобы только что-то продвинуть в желудок. В отличие от других животных у него в желудке, напоминающем полиэтиленовый мешочек, совсем нет мышц. При двух-трехразовом питании у него образуется недостаточно слюны и желудочного сока, пища проскакивает непереваренной, плохо усваивается, в результате корма расходуются неэффективно. А в клетке Михайлова кролик может есть в любое время суток. Тут есть бункерные кормушки для комбикорма в верхнем ярусе (они общие для двух ячеек) и кормушки для корнеплодов.

Конструкция клетки такова, чтобы условия содержания зверьков приблизить к

природным. Лаз в гнездо сделан наподобие входа в нору. Самцы более агрессивны — они займут большую ячейку, даже если их будет столько же, сколько и самок. Кролик пуглив, поэтому в клетке рейки пола расположены не параллельно стенкам, а под углом 45° к ним. Иначе кролик, испугавшись чего-либо при внезапном прыжке, сломает ногу. Между скошенных реек он не застрянет.

Исключено и попадание паразитов из запачканного калом корма в желудочно-кишечный тракт животных. В результате возникновения заболеваний сведено к минимуму. Под каждым ярусом клетки — конусообразные шахты, которые сообщаются между собой. Их нижняя часть соединена с бункером, где стоит ведро для сбора экскрементов.

Целую неделю в отсутствие хозяина клетка может обеспечивать животных всем необходимым. Не надо тратить много времени на уход, дежурить ночью. Допустим, вы решили завести маленькую ферму из 8 клеток. В ней 10 кроликоматок, 1 самец. Такое хозяйство может давать ежедневно одного кролика весом 4-5 кг с прекрасной шкуркой (при окроле в 10-12 крольчат). Расход комбикормов 100 кг в неделю.

А ведь издержки на корм составляют более 3/4 всех расходов. Больше того, в этих клетках достаточно держать одного самца на 80- 100 самок, тогда как обычное соотношение составляет 1:5-10.

Михайлов предлагает использовать свою клетку и в промышленном кролиководстве. Ее конструкция оказалась настолько удачной, что защищена как изобретение авторским свидетельством № 782 773.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КРОЛИКА

Диетическое мясо кролика широко используется для приготовления блюд детского меню или для людей, чье питание требует особого внимания. Особенности кроличьего мяса заключаются в большом количестве белка, который усваивается на 90 процентов, а также малом содержании жира. Блюда из кролика стоит употреблять и для получения необходимых витаминов РР, калия, магния, фосфора и кальция.

По своим полезным свойствам крольчатина обогнала все виды мяса. Она стоит впереди свинины, говядины и даже баранины. Стоит заметить, что любая часть из тушки кролика имеет одинаковые показатели ценности, но, учитывая анатомическое строение, заднюю часть чаще всего используют для жарки, переднюю — тушат или варят.

Задумываясь, как приготовить кролика, стоит знать, как его правильно разделать. После его полной разморозки и промывания под проточной водой стоит определиться, как приготовить кролика. От выбранного способа и будет зависеть разделывание тушки. Конечно, можно запечь его в духовке не разрезая на части, но разделенное на более мелкие куски мясо получится сочнее, и за ним будет проще следить во время процесса приготовления. Из одной тушки кролика можно приготовить 2-3 самостоятельных блюда.

Передние и разрезанные задние лапки пойдут на жарку, позвоночник, ребра и брюшко — на суп или жаркое. Если вам нравится своеобразный запах крольчатины, то можно готовить без предварительного замачивания. А при желании запечь кролика потребуются его замариновать, что можно сделать по-разному.

Существует несколько способов:

3 Замачивание в воде с уксусом на 1-3 часа.

4 В белом или красном вине со специями.

5 В молочной сыворотке.

6 Обмазывание тушки кролика смесью из оливкового масла, чеснока и специй.

7 Вымочить в проточной холодной воде в течение 1-3 часов. Любой из перечисленных способов сделает мясо сочным, ароматным и при этом уберет запах крольчатины. Как

приготовить кролика и какой вариант маринада выбрать, будет зависеть только от ваших гастрономических пристрастий. Во время маринования или приготовления крольчатины необходимо в смесь приправ добавлять лавровый лист, черный перец, соль и лук. Именно такой набор специй является обязательным и значительно улучшает вкус готового блюда.

Если вы еще не пробовали такого мяса и задумываетесь, как приготовить кролика: зажарить или потушить, то стоит попробовать оба способа приготовления. Вкусны куски замаринованного мяса, приготовленные на вертеле или специальной решетке над живым огнем. Но при отсутствии мангала можно воспользоваться и простой духовкой.

Заранее подготовленные куски кролика смазываем майонезом или мёдом и запекаем в духовке не менее 20-30 минут. Для небольших замаринованных порций этого будет достаточно. Мясо успеет прожариться и зарумяниться.

Если вы отдаёте предпочтение отварному мясу, то рассмотрите варианты, как потушить кролика. В виде жаркого он не менее вкусен. Для этого потребуется тушку без задних и передних лап нарубить на небольшие куски. Учитывая, что она может весить от 2 до 4 кг, один разделанный кролик обеспечит вас диетическим мясом на два или три приготовления.

Как тушить кролика? Просто, как и любое другое мясо. Для начала необходимо нарубленные куски обжарить с нарезанным луком, морковью, сельдереем и зеленью. Для этого лучше использовать кроличий жир или оливковое масло. Далее добавляем к мясу нарезанный на куски картофель и специи. По желанию можно взять капусту (белокочанную, брюссельскую или цветную) и стручковую зеленую фасоль. Жаркое тушится в течение 40 минут. Специи добавить по вкусу, но лавровый лист и черный перец — обязательно. В итоге получим нежирное, ароматное и очень вкусное жаркое.

Копченая крольчатина

Непосредственно перед копчением мясо нужно натереть солью, молотым черным перцем, чесноком и поместить в уксусный раствор, который приготавливается следующим образом: на 4-6 л кипяченой воды (на 3-4 тушки кролика) добавляют 2 ст. ложки поваренной соли, 1 ч. ложку сахара, 3 ст. ложки 30%-ного уксуса, специи по вкусу {молотый или душистый перец, лавровый лист, сушеные ягоды можжевельника, сушеные и мелко нарезанные листья мяты, Melissa, мускатный орех, гвоздику}.

Кусочки мяса, погруженные в раствор на 1,5-2 суток, периодически меняют местами, поднимая вверх нижние и опуская вниз верхние, при этом на мясо сверху кладут деревянную досочку с 3- 5-литровой емкостью, наполненной водой, в качестве груза.

Для того чтобы копченая крольчатина стала еще более ароматной и сочной, мясные кусочки можно нашпиговать зубчиками чеснока и небольшими кусочками соленого свиного сала. Для этого в нескольких местах кожу кролика надрезают и помещают туда дольки чеснока и кусочки шпика.

Крупные кости и сухожилия животного препятствуют быстрому копчению мяса, поэтому их можно расплющить при помощи топора. Кусочки крольчатины укладывают на деревянную разделочную доску, сверху накрывают другой разделочной доской большего размера, затем, ударяя обухом топора по верхней доске, отбивают мясные кусочки крольчатины.

Мясо кролика можно поместить на металлическую решетку или обвязать шпагатом, подвесив к специальным крючкам, укрепленным на железных прутьях коптильни. Оставшимся уксусным раствором можно сбрызгивать коптящееся мясо, чтобы оно не стало сухим. Коптят крольчатину 3,5-4 часа в зависимости от размеров тушки и интенсивности огня. Мясо кролика коптят при небольшом объеме поступающего в коптильню дыма,

поэтому нет необходимости постоянно регулировать его (дым) при помощи специальных задвижек.

Копченая крольчатина будет особенно ароматной, если при ее копчении вы будете использовать опилки яблони, наполовину смешанные с опилками ольхи, сливы; в костер можно подбрасывать веточки с ягодами можжевельника, рябины, сушеные листья мяты.

Готовое копченое мясо кролика легко протыкается острым предметом (вилкой, ножом), приобретает янтарный цвет, покрывается коричневой румяной корочкой. Хранить готовое копченое мясо лучше всего в хорошо проветриваемом, холодном помещении в течение

- 3 недель. Если вы хотите, чтобы копченая крольчатина сохранилась еще дольше, еще раз прокоптите ее на небольшом огне (20- 30 минут), обязательно добавив в костер ветки можжевельника, так как они обладают великолепными антимикробными свойствами, предупреждают развитие гнилостных бактерий, плесени.

Соленая крольчатина

Мясо кроликов долго не теряет своей питательной ценности при солении. Существует много самых разнообразных рецептов приготовления соленой крольчатки. Мы предлагаем вам попробовать два.

Вариант 1

Для соления тушку кроликов разделяют на 4 части: 2 лопаточные и 2 задние, натирают *солью, тертым чесноком* и помещают слоями, пересыпая солью, в эмалированную емкость на 3-4 дня, на 5-й день мясные кусочки перекладывают и снова посыпают солью (на 1 кг мяса надо около 40-50 г поваренной соли). Дно и стенки эмалированной посуды посыпают солью, сверху мясо накрывают деревянной доской, устанавливают на нее 3-литровую банку с водой в качестве груза, закрывают марлевой тканью и ставят на хранение в холодное помещение.

Вариант 2

Мясо кролика можно солить другим способом. Сначала кусочки мяса засаливают способом, приведенным выше. Затем соленое мясо оставляют храниться 1-2 дня в прохладном помещении, после чего на третий день заливают *посолочным раствором* (на 10 кг мяса: 3- 4 л кипяченой воды, 90-180 г соли, 20 г сахара). Полученный раствор доводят до кипения и добавляют *специи: душистый или молотый перец, кориандр, лавровый лист, гвоздику*. Приготовленным рассолом заливают крольчатину, выдерживают ее под гнетом 1-2 недели в проветриваемом, холодном помещении. Уже через неделю соленое мясо кролика готово к употреблению, его можно коптить или приготавливать из него различные блюда. Засоленное таким образом мясо хранится несколько дольше, чем мясо, приготовленное по вышеуказанному способу.

Тушенка из крольчатки

Мясо кролика нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, обжарьте до золотистой корочки. Кусочки уложите в толстостенную кастрюлю, залейте водой и *жиром*, оставшимся от жарения, приправьте *специями {луком, чесноком, лавровым листом, черным или душистым перцем горошком}* и тушите подольше (примерно 2 часа), чтобы мясо отставало от костей. Тушеное мясо без костей уложите в чистые, стерилизованные стеклянные банки, залейте любым кипящим *животным жиром*. Банки закройте металлическими крышками, храните в погребе или подвале.

Колбаса из крольчатки

Вариант 1

Приготовьте колбасный фарш из 75% мяса кролика, 20% свинины и 5% свиного сала.

Мясо пропустите через мясорубку, сало мелко порубите или пропустите через мясорубку с решеткой с крупными отверстиями. Фарш приправьте *специями* по вкусу {*соль, чеснок, черный молотый перец, паприка, тмин*}, хорошенько все перемешайте. Приготовленной смесью набивайте предварительно подготовленные *свиные кишки*, концы завяжите. Коптите на холодном дыму 3-4 дня. Такая колбаса долго хранится в сухом и прохладном месте. Перед употреблением ее можно проварить на медленном огне в течение 15 минут.

Вариант 2

Мясо кролика (60%), *свинину* (20%), *говядину* (15%) освобождают от пленок и сухожилий, натирают *поваренной солью* (0,5 стакана на

33 кг мяса), помещают в деревянную бочку и выдерживают на холоде

• 4 дня при температуре 1-3 °С. Мясо 2 раза пропускают через мясорубку, после этого в полученный фарш добавляют *свиной соленый шпик* (0,5 кг на 8 кг мяса), нарезанный мелкими кусочками, 2 ч. ложки *сахара*, 1 ст. ложку *молотого черного и красного перца*. Полученный фарш тщательно перемешивают, слоем в 15 см укладывают в эмалированную посуду, ставят на 1 день на холод. По истечении этого срока фаршем набивают тонкие кишки, концы которых завязывают крепкой веревкой. Сформированные батоны колбас хранятся около недели в прохладных помещениях. После чего их коптят, доводя до готовности.

Варено-копченая крольчатина

Тушку кролика следует обмыть кипяченой водой, разделить на несколько частей, посолить. Соленые мясные кусочки помещают в копильню с температурой 40-45 °С и коптят в среднем 3-3,5 часа. Затем каждый кусочек равномерно покрывают слоем теста (1-2 *яйца*, 2-3 стакана *воды*, 2-3 г *соли*, 250-400 г *ржаной муки*), толщиной не более 3-4 см, укладывают на противень (в форму) и запекают в духовке 2-2,5 часа. Готовность запеченной крольчатки определяется ножом: если мясо готово, то нож легко входит в него, тесто покрывается румяной корочкой. Варено-копченую крольчатину охлаждают и хранят 1-2 недели в прохладном месте.

Если вы хотите, чтобы запеченная в тесте крольчатина хранилась как можно дольше, увеличьте время ее копчения. Лучше всего покоптить мясные кусочки 1-2 часа, после чего можно сделать небольшой перерыв на 2-3 часа, затем снова приступить к копчению. Готовую варено-копченую крольчатину подсушивают в течение недели в сухом помещении.

Консервированные тефтели из мяса кроликов

Мясо кролика отделяют от костей, пропускают через мясорубку, смешивают с вареным рисом (на 1 часть *мясного фарша* берется 1 /3 *риса*), добавляют *специи* (*душистый или молотый черный перец, соль*) по вкусу, все тщательно перемешивают и формируют из полученной массы тефтели, обжаривают их на сковороде.

Заранее приготавливают соус для тефтелей. Для его приготовления потребуется несколько *спелых томатов* {*острой томатной пасты, кетчупа, томатного соуса*}, с которых предварительно снимают кожицу, нарезают небольшими кусочками, обжаривают в *растительном масле* до готовности, добавляют к ним *морковь, специи* {*соль, сахар, молотый перец, лавровый лист*} по вкусу, доводят до кипения. Из полученного соуса удаляют лавровый лист — и соус готов.

Непосредственно перед консервированием необходимо простерилизовать банки (3-4 минуты). Затем в них помещают тефтели и заливают соусом. Соус наливают таким образом, чтобы в банке не осталось свободного пространства, то есть все было заполнено соусом. Наполненные банки накрывают металлическими простерилизованными крышками (их на 2-3 минуты опускают в кипящую воду).

Подготовленные банки опускают на 5-10 минут в кипящую воду. Для того чтобы они не лопнули, на дно емкости (кастрюли, таза) можно положить резиновое кольцо или постелить ткань. Опускать банки в горячую воду нужно медленно, постепенно погружая всю банку. После стерилизации банки вынимают, вытирают сухим полотенцем и закатывают. Закрытые банки выдерживают 3-7 суток при комнатной температуре, затем помещают в холодный погреб, где их хранят не более 8 месяцев.

Паштет из печени кроликов

Печень кролика (0,5-1 кг) обмывают, освобождают от пленок, пропускают через мясорубку, обжаривают на *свином жире* до готовности, добавляют *соль, черный молотый перец, лавровый лист, укроп* (по вкусу). Готовый паштет помещают в стерилизованные банки, заливают слоем *топленого масла* и закрывают металлическими крышками. Хранится такой паштет 3-5 месяцев.

Мясо кролика, консервированное с гречневой крупой

Мясо кролика (1-1,5 кг) варят, добавляют *лавровый лист*, пропускают через мясорубку, обжаривают, вносят *специи, соль, перец по вкусу*. *Гречневую крупу* (400-500 г) промывают, опускают в подсоленную кипящую воду, варят в течение нескольких минут до готовности, добавляют *лавровый лист, топленое масло*, после этого смешивают с обжаренной крольчатчиной. Горячую полученную массу раскладывают по банкам (предварительно простерилизованным), заливают слоем *топленого масла*, накрывают металлическими крышками и закрывают закаточным ключом.

Мясо кролика можно консервировать не только с гречневой крупой, но и с *рисом*.

Маринование кролика

Мясо кролика относится к диетическим видам мяса. В нем содержится большое количество белка, витамина РР, кальция, магния, калия и фосфора. Благодаря этим элементам *мясо кролика идеально подходит для детского питания*. Кроме всех полезных свойств, мясо кролика очень вкусное. Мясо кролика немного жестковато, поэтому его желательно мариновать. В процессе маринования оно станет мягким и не будет иметь запаха крольчатчины. Маринование можно заменить вымачиванием в воде. Вымачивание также улучшит вкусовые качества мяса и избавит от запаха. Мясо кролика вымачивают от

— часа до 3, время зависит от количества мяса.

Маринованная крольчатчина обладает великолепным вкусом и способна длительное время (около 7-8 месяцев) храниться в холодном помещении.

Существует несколько способов маринования крольчатчины. Вам понадобится: винный уксус или столовый уксус, белое вино, молочная сыворотка, оливковое масло, чеснок, зелень петрушки и кинзы, специи.

В винном уксусе

Разведите винный уксус в холодной воде так, чтобы вода имела едва уловимый запах уксуса. Положите кролика в приготовленный маринад на 3 часа. Маринад должен полностью покрывать тушку. Через 3 часа выньте мясо из маринада и промойте под проточной водой. Есть один недостаток этого маринада — уксус уничтожает не только неприятный запах, но и натуральный аромат мяса. Для молодых кроликов этот способ не подходит.

В столовом уксусе

Тушку кролика необходимо разрубить на несколько частей, обжарить в *свином жире*, нарезать ломтиками, остудить, сложить в стерилизованные банки, залить холодным раствором 30%-ного уксуса, закрыть металлическими крышками. Для приготовления раствора для маринования вам понадобится на 2 кг крольчатчины: 4-5 л *кипяченой воды*, 3 ст.

ложки 30%-ного уксуса, специи: молотый черный **или** душистый перец, лавровый лист. Полученную смесь доводят до кипения, охлаждают и наливают в банки с крольчатинной.

В белом вине

Это самый идеальный вид маринования. Вино полностью избавляет мясо кролика от специфического запаха. Отлично размягчает мясо и придает ему неповторимый аромат. Вина нужно взять столько, чтобы мясо было полностью им покрыто. После маринования мясо можно не промывать в воде. Это придаст приготовленному блюду необычный вкус.

В молочной сыворотке

В основном этот способ применяют для маринования зайцев, но и для кролика он также подходит.

В оливковом масле с чесноком и травами

Возьмите 3-4 ст. ложки оливкового масла и смешайте с 3 головками измельченного чеснока. Добавьте рубленую зелень петрушки и кинзы. Натрите тушку кролика этой смесью и уберите ее в холодильник на 3 часа. Перед приготовлением чесночно-оливковую смесь нужно стряхнуть с мяса.

НУТРИЯ - ЗВЕРУШКА НЕКАЗИСТАЯ, НО ШКУРКА БАРХАТИСТАЯ, ПРОСТО ЗАГЛЯДЕНЬЕ, А МЯСО - ОБЪЕДЕНЬЕ

¹⁴ В оные времена, когда я был собственным корреспондентом одной из газет по Красноярскому краю, Хакасии и Тувинской республике (семь территорий Франций), оказался, как, впрочем, и семья, неготовым к зиме. Да, жена первого секретаря Ставропольского горкома партии, почитая меня, открыла ногой бытовку очень важного магазина для ВИП-персон и буквально силком меня одела в приличную куртку. Вот и вся моя экипировка для северов. На голове черт-те что, заячий треух. У детишек и женушки Валентины пальтишки, как у жены Леонида Репина Натальи Ордман, известной суффражистки и противницы убиения животных во имя симпатичных и уютных шкур, — на подбое из стружек.

Я гулял с ними на берегу Енисея в 35-40 градусов мороза и беспокоился, как же они перенесут это, после перемещения из Курска на Крайний Север. Сына Вовку, предварительно пощупав нос, спрашивал: «Не замерз?» Он отвечал красноречиво (всего-то 5 лет): «А момёз». Значит, не замерз. Дочь моя Виктория, которой я прощупывал тшедушненькое пальтецо, на мой вопрос: «Замерзла ли она?», отвечала: «Папа, не волнуйся, мне здесь тепло».



И доведенный буквально до отчаяния, я не вызывал на полных правах автомобиля гаража крайкома партии, так как управление делами ЦК КПСС оплачивало Красноярску так называемую «полуторку», то есть полуторасменку, что всегда местный куркуль — зав. отделом Зинченко зажимал, вывозя свою жену по ее капризу по ночному Красноярску, видимо, за мой счет. Так вот, меня крайне угнетало, что я являлся в высокие кабинеты

секретаря крайкома партии, горкома КПСС и даже райкомов, где бонзы, в отличие от меня, носили норковые и собольи шапки. У нас, центрокоров, даже магазин в «Соснах», где Ельцин впервые встречался с лидером японцев Яси-мотой «без галстуков». Там закрытый магазин для крайкома был для «белых» и для «черных», с отдельными входами. Заведующие отделами входили туда как хозяйчики. Для секретарей крайкома был другой магазин. Слава богу, что я мог взять там колбасу для детишек и индийский чай.

Так вот, гордынька меня заела, и я обратился к местному журналисту Мише Гуртовому: «Миша, — говорю, — кругом реки и озера, где плавают изобильно ондатры и нутрии, а смотри, в чем я хожу по высокочтимым кабинетам...»

Продолжить он мне не дал, а единственно, что сказал: «Решим вопрос». Дальше была комичная ситуация. Он мне принес шапку, заверив, что его знакомые татары хорошо выделывают шкурки и шьют шапки. Она мне не подошла по размеру. Миша тут же вынимает нож и разрезает задник шапки. Надевает на себя и, сколько я его помню по Красноярску (мы жили рядом), он ходил в этой распоротой шапке.

Потом принес другую, которая мне оказалась впору. Каким я фертом входил в высокие кабинеты отраслевых руководителей... И все они видели: я не дешевка даже по одежде.

Не сказал о весьма существенном. Миша, который «обул» меня в цивилизованное существо, позднее взошел в «царь-газету», которой считалась главная газета ЦК КПСС «Правда», а затем его заметил Гайдар. Он назначил Гуртового руководителем комиссии по борьбе с коррупцией при правительстве. О чем, Миша, если мне память не изменяет, очень сожалел. Он скрывался от бандитов и коррупционеров. В 1990-е это было одно и то же. Где сейчас Миша, я не знаю, потерял из виду. Но за ту шапку, которую он мне сподобил, не боясь ответственности (за незаконное приобретение шкурок зверьков и выделку шапок сурово карали в те времена), я благодарен.

Значит так, дорогой Иван Павлович, нутрия стерла границы «элиты» и «быдла». Я обладал шапкой, и они, эта элита, хотя и опасалась меня, как журналиста (многих там сняли и осудили по моим публикациям, вы это хорошо знаете), но признали как равного. Ну-как же... одет! Это, конечно, гротеск. Но главное — в другом. Нутрия, как мех, могла состязаться и с бобриком, и с ондатрой, и даже с соболем. Она держала форму, не ... блеском и оттенками шерсти, так же как, скажем, шиншилла. И человек, облаченный в шапку из меха нутрии, вполне мог произойти из представительного класса. Не так ли?

- Да, это так. Но как-то грустно это слышать, когда знаешь хорошо, как предстал перед высшим обществом Михайло Ломоносов. В драном зипуне и в драном малахае. Но этот человек, сделавший множество открытий и создавший много наук, сравнивал себя с высшим обществом и, прибыв когда-то в драном зипуне, возвысился над ними настолько, что позволял себе в ответ на язвительные шуточки насчет зипуна отвечать колко: «В каждой дырке моего зипуна проглядывает ваша глупость».

- Но мы, Иван Павлович, не о Ломоносове, рассказу о котором могли бы посвятить не одну главу, а мы о самом земном — о нутрии, которая, я нисколько не сомневаюсь в этом, могла бы облагородить и внешность Михайлы Ломоносова, и его здоровье...

- Опять-таки скажу, дорогой Владимир Николаевич, у нас сегодня задача не исторический экскурс и попытка поднять образ российского гения на потребную величину или высоту, как хотите понимайте. В нашем пристальном внимании — неприхотливое животное, которое может разводиться и на даче, и на приусадебном участке, и на специализированной ферме. Ведь ценен не только мех с волшебной окраской и опушью.

Ценно мясо нутрии. Это диетическое и безумно вкусное мясо.

- Дорогой Иван Павлович, если бы вы это сказали мне лет десять назад, меня бы стошнило. Какая-то крыса — диетическое мясо? Но я смирился с этим утверждением, отведав ровно десять лет назад котлеты из нутрии у моей хорошей знакомой, редактора многотиражки (уже не помню названия) треста Осколстрой (что в Старом Осколе Белгородской области), очень интеллигентной женщины. Она приняла меня, как и положено, с русским гостеприимством: с водочкой, салцем розовеньким с мясными прожилками и очень духовитыми котлетами. Когда я все это отведал, она устроила допрос: какие котлеты я ел? Я долго тужился и робко предположил: «Наверное, кролятина со свининой и телятиной в куче?» Она рассмеялась и выдала сокровенную тайну: «Котлеты из нутрии». Чтобы не испачкать ковры Осколстрой, я выбежал на трассу и рвался, как последний алкаш. Откуда мне было знать тогда, что нутрия совсем не крыса, а животное, мясо которого весьма полезно для здоровья человека как диетическое и весьма вкусное.

Сегодня, Иван Павлович, я прозрел. Я не считаю нутрию крыской и готов не только брать с нее шкурку, но и мясо, не хуже, чем кролятина. Что ж повернуло меня к ней, как вы считаете, мудрейший?..

- А вот вы вдумайтесь, дражайший, что есть нутрия в историческом аспекте. Доложу вам и нашим драгоценным читателям, что в России разведение нутрий начало набирать силу в то время, когда на Украине этим давно и плодотворно занимались в своих хозяйствах все, кому не лень. И почему бы, собственно, нет? У нутрии отличный мех (ну это все знают), безумно вкусное мясо, она неприхотлива в содержании.

Но как предупреждает нас автор книжки «Животные на даче» **Татьяна Алексеевна Калистратова**, весьма проблематично разводить нутрию на приусадебном участке. Понятно, что там им невозможно создать условия для обеспечения высококачественных шкурок. Но не унывайте, говорит автор, и те шкурки, которые останутся у вас после забоя животных, послужат вам долго и с пользой. У ее знакомых на Украине полы выстланы шкурками нутрий. Они легче, чем кроличьи, а посему изделия из них получаются легкие, красивые и прочные.

А мясо нутрий — полноценный продукт питания. По цвету оно схоже с говядиной, по аромату и вкусу напоминает курятину, а по вкусовым качествам, калорийности, содержанию полноценных белков, жира, минеральных веществ и витаминов не уступает крольчатине и говядине.

Мясо нутрий — диетическое. Рекомендуются мясо нутрии людям, страдающим болезнями пищеварительных органов, сахарным диабетом, склерозом, болезнями почек и печени. Это ценный продукт питания для детей, подростков, кормящих матерей.

Мясо нутрий тонковолокнистое, нежное и ароматное, характеризуется хорошей сочностью — 104% (кроличье — 100%). Уварка мяса при кулинарной обработке, как мяса кролика, 34%. Его специфический аромат и вкусовые свойства обуславливаются наличием азотистых экстрактивных веществ небелкового характера, которые благоприятно влияют на пищеварение, возбуждая аппетит.

Мясной тушкой нутрий после убоя и съема шкурки считается часть тела без головы, хвоста, внутренних органов (кроме печени, почек, сердца) и конечностей до скакательного и запястного суставов.

Под кожей у нутрий в области 4-го шейного и 6-го грудного позвонка есть несколько желез размером 2х5 см — их удаляют, чтобы мясо не приобрело специфического привкуса.

Выход мяса зависит от возраста, пола, упитанности животных и составляет у взрослых

самцов 55-60%, у самок 51-54% и у молодняка 46-48% от живой массы. Печень, почки, сердце составляют 4,5% живого веса. От одного взрослого животного весом 6-8 кг можно получить 3,2-4,3 кг мяса; в среднем получают 2,5-3,5 кг.

В 100 г мяса нутрии средней жирности с костями содержится 140 ккал, 18,3 г переваримого протеина, 6 г жира, 4,5 г сырой золы. По содержанию незаменимых аминокислот оно равноценно говядине и курятине.

Калорийность мяса у всех видов животных зависит от их упитанности, то есть от содержания в нем жира. Жир нутрий белый, с кремовым оттенком, по усвояемости схож со свиным. Взрослые нутрии способны накапливать значительное количество подкожного и внутреннего жира — до 18% от своей массы, или 400-600 г на тушку.

Судя по температуре плавления и застывания, а также плотности, жир нутрий имеет примерно такую же высокую усвояемость, как и свиной — 89—93%. Высокое по сравнению с другими йодное число жира нутрий свидетельствует о значительном содержании в нем жизненно важных непредельных жирных кислот (олеиновой, лино-левой и др.). Мясу нутрий характерна «мраморность»: равномерное распределение жира между тонкими мышечными волокнами.

С учетом сказанного, можно сделать вывод, что мясо нутрий не только не уступает другим видам мяса, но по некоторым показателям даже превосходит их.

Кулинарные рецепты

Мясо нутрии считается деликатесным и ценится как высокодиетический продукт (особенно в Японии). Оно содержит до 25% легкоусвояемого белка. Калорийность 100 г мяса 133-182 килокалории. В кулинарии этот сорт мяса используют не часто, хотя оно подходит практически для любого рецепта, например, как крольчатина. Мясо нутрии можно отварить или тушить в небольшом количестве воды с добавлением овощей и пряных трав. Его можно запечь в духовке или обжарить на сковороде. Бульон из мяса нутрии — светло-желтого цвета, ароматный, и если не допускать сильного кипения и удалять пену, он получится прозрачным. На бульоне из мяса нутрии получают вкусные борщи, щи из квашеной капусты и рассольники. Способ их приготовления — обычный. На одну порцию супа требуется 100 г мяса нутрии. С мясом нутрии готовят холодные закуски: салаты, винегреты, зельцы, колбасу и др. Ну и, конечно, горячие блюда.

Приводим некоторые рецепты. Сами пробовали и вам, дорогие читатели, советуем. Не гнушайтесь...

Жаркое из мяса нутрии

Тушка нутрии - 2 кг, вода — 400 мл, уксус — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, чеснок, перец черный (молотый), соль — по вкусу, растительное масло для обжарки.

Нарезать мясо на кусочки средней величины и вымочить в течение

76 часа в воде с добавлением уксуса. Затем кусочки вытереть насухо, нашпиговать чесноком и посыпать перцем. Обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Затем переложить мясо в сотейник, добавить немного воды, соль и тушить до готовности. За 10 минут до готовности полить мясо сметаной.

Нутрия, тушенная с овощами

Мясо нутрии — 500 г, нарезанная морковь и капуста белокочанная — 400 г, сметана — 100 г, нутриевый жир или сливочное масло — 50 г, соль, приправы по вкусу.

Мясо вымыть и нарезать кусками, посолить, поперчить, обжарить в жире до образования корочки. Обжаренные куски мяса положить в утятницу, можно добавить сырую морковь, нашинкованную капусту, репчатый лук, черный перец горошком (3-5 шт.), лавровый лист (1-2 шт.) и сметану, залить горячим бульоном или водой так, чтобы жидкость

покрывала содержимое не более чем наполовину, поставить в духовку и тушить на медленном огне до готовности.

Нутрия жареная

Мясо нутрии — 500 г, сметана — 15-20 г, сливочное масло или маргарин — 25-30 г, свиной или нутриевой жир — 15 г, репчатый лук — 15 г, лавровый лист, коренья, соль.

Вымытые, крупно нарезанные куски мяса посолить, сложить в глубокую сковороду, добавить жир, репчатый лук, коренья, лавровый лист, залить сметаной или майонезом и поставить в духовой шкаф для обжаривания. Готовое мясо можно нарезать на порционные куски, переложить в кастрюлю, залить на 1 /3 объема мясным бульоном (предварительно прокипяченным и подсоленным), накрыть крышкой и хранить на плите до подачи на стол.

Перед подачей на стол полить бульоном или растопленным маслом, гарнировать жареным картофелем, огурцами или помидорами, отварными макаронами.

Нутрия, жаренная целиком

Целую тушку нутрии хорошо посолить снаружи и внутри. Для получения корочки обмазать сметаной или майонезом. Поставить в хорошо разогретый духовой шкаф на 1,5 часа. Крупно нарезанный картофель положить на противень вокруг тушки через 40 минут после начала жарки, перемешать его с выделившимся соком и жиром, можно добавить лук и грибы.

Плов из нутрии

Мясо нутрии — 500 г, рис — 150 г, репчатый лук — 75 г, томатная паста — 25 г, сливочное масло — 50 г, лавровый лист, перец, соль.

Промытое мясо нарезать небольшими кусками, сложить в глубокую сковороду, обжарить в масле, добавив лук, перец молотый, томат-пасту, соль по вкусу. Отдельно сварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Все соединить, перемешать, досолить, сложить в кастрюлю, залить на 1/3 объема бульоном или водой, плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и варить около 30 минут до готовности.

Шашлык из нутрии

Мясо нутрии — 500 г, репчатый лук — 50 г, зелень петрушка — 50 г, растительное масло — 50 г, лимон — 100 г, острый соус — 3 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, сложить в обливную кастрюлю или кастрюлю из нержавеющей стали, переложить дольками лимона или сбрызнуть 6%-ным раствором уксуса и растительным маслом, посыпать перцем, добавить нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, выдержать в холодильнике в течение 8-12 часов. Затем мясо нанизать на шампуры или небольшие деревянные палочки и обжарить в сковороде или на мангале.

Подавать к столу горячим, гарнир — отварной рис, с дольками лимона, кружками репчатого лука, помидорами, отдельно подать шашлычный томатный соус.

Рагу из мяса нутрии

(рецепт от Юлии Высоцкой — ведущей телепрограммы «Едим дома»)

Мясо нутрии — 0,5 кг, луковица — 1 шт., морковь — 2 шт., сливки — 100 г, бульон, соль, перец.

Вытопить жир нутрии. В нем обжарить мясо нутрии. Вынуть, переложить в гусятницу. Обжарить лук, морковь. Добавить сливки, бульон, соль, перец. Тушить 40-50 минут на медленном огне.

Нутрия в горчице

Нутрия — 1 шт., горчица — 250 г, сметана (густая) — 400 г, картофель — 1 кг, соль, перец по вкусу.

Нутрия запекается целиком. Мясо посолить, поперчить со всех сторон и уложить в утятницу или противень брюшком вниз. Верхнюю часть нутрии (хребет) густо смазать горчицей (полстакана). Поставить в предварительно нагретую духовку и выпекать 15 минут. Очищенный картофель нарезать кубиками, посолить.

Вынуть нутрию из духовки, перевернуть и смазать оставшейся горчицей брюшко. Положить вокруг тушки картофель и поставить запекаться еще на 15 минут. После этого вынуть нутрию и залить все сметаной. Поставить в духовку еще на 10 минут.

Нутрия по-средиземноморски (изысканное, праздничное блюдо)

Нутрия — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., бекон — 50 г, жир (для жарки) — 1 ст. ложка, коньяк — 20 мл, красное вино — 100 мл, мясной бульон — 200 мл, петрушка (зелень) — 1 пучок, чеснок — 4 зубчика, грецкие орехи (измельченные) — 50 г, лавровый лист — 1 шт., соль, черный перец (молотый).

Разделить нутрию на небольшие части. Вымытые куски обсушить салфеткой, посыпать солью и перцем.

Бекон и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Куски нутрии обжарить со всех сторон на горячем жире. Затем на оставшемся в сковороде жире обжарить бекон и лук. Куски нутрии снова положить в сковороду, полить коньяком и поджечь. Обожженное пламенем мясо положить в гусятницу или другую посуду. В сковороду, где жарились куски нутрии, влить вино и бульон, довести до кипения. Петрушку мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон. Добавить толченый чеснок. Этим соусом залить мясо. Гусятницу закрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Тушить около 1,5 часов при 200 °С. По истечении этого времени мясо нутрии можно еще раз приправить специями.

Нутрия, запеченная с куриной печенью

Нутрия — 1 шт., сало-шпик — 150 г, чеснок — 40 г, репчатый лук — 100 г, куриная печень — 100 г, уксус (3%-ный) — 40 мл, красное сухое вино — 200 мл, перец черный (молотый), мускатный орех, укроп или майоран, соль — по вкусу.

Сало-шпик, лук репчатый, чеснок и куриную печень мелко нарезать, положить в глиняную посуду, добавить уксус, соль, черный перец, мускатный орех, укроп, поставить на слабый огонь и варить 2 часа, следя, чтобы не пригорело. При необходимости добавить немного подогретого красного вина или уксуса, чтобы соус оставался жидким. Через час после того, как соус начали варить, поставить жарить нутрию в жаровне с большим количеством свиного жира, покрыв ее пропитанной жиром бумагой или фольгой. Затем в глубокое блюдо вылить чесночный соус и сверху положить тушку.

птичий

БАЗАР

СТРАУС - ПТИЦА БОЛЬШАЯ, И ПОЛЬЗА ОТ НЕЕ ТАКАЯ

СТРАУСИНЫЙ ОМЛЕТ НАКОРМИТ ВЕСЬ БЕЛЫЙ СВЕТ

— Вас, дорогой читатель, не удивляет тяга россиян к экзотическим животным? Заводят черепахи и страусиные фермы. Фазанов, цесарок и прочих наших «братьев меньших»? Случайно ли это? Едва ли... Есть во всем этом прикладная сторона. Вот, к примеру, страусиные фермы прирастают в Ставропольском крае. Уже не раз мы благодарили журнал «Сельская новь» за полезные публикации. И на сей раз он открыл нам некое тонкошее и толстоперое «Эльдорадо». Публикация о российской прописке страусов у многих, очевидно, живущих на сельских просторах, россиян вызвала живейший интерес и отклик.

Иван Павлович, у вас дома, в прихожей, я видел статуэтку жирафа, на длинной

шее которого висит страусиное яйцо, разукрашенное изображениями животных, обитающих в Африке. Откуда это?

— Владимир Николаевич, это связано с тем, что после периода «заточения» и невозможности поездок в советское время в другие страны и с началом свободы возникала необходимость посмотреть жизнь проклятого капитализма. Однажды судьба занесла нас с Людмилой Степановной на север Южно-Африканской республики, на границе с Зимбабве, что близ водопада Виктория. На машине нас повезли на сафари, и вдруг видим: к нам на большой скорости несутся, как будто летят по воздуху, не касаясь земли, какие-то оригинальные существа. Притормозили возле машины, и мы обалдели: на стройных, длинных ногах, грациозно покручивая головой, перед нами стояли страусы, ожидая угощения, которым нас снабдил сопровождающий. Это было потрясюще... Вот поэтому наше страусиное яйцо как напоминание

о том времени знакомства с чужими странами, где пекутся о сохранении природы в первозданном виде, что, кстати, приносит в казну немалые средства в отличие от того, что творится в России.

— ***Но, как я понимаю, не ради экзотики начали разводить страусов у нас в России. Слышал, у них прекрасное диетическое мясо, вкусные яйца... Что скажете?***

— Все, как вы, Владимир Николаевич, сказали, носит прикладной интерес. Во-первых, мясо — полезное, главное, диетическое, душистое, как индюшатина, во-вторых, знаете ли вы, что одним яйцом страуса можно накормить целую артель? Это как 20 куриных яиц. Но главное даже не в этом. А в том, что несет в себе это яйцо...

Во-первых, страусиные яйца стерильные, архиполезные для организма. Во-вторых, их уподобляют перепелиным. А знаете почему? В них, как и в перепелиных, содержатся многие витамины, минералы и специфические аминокислоты, которые «воюют» с бактериями. Сравните. Куриное яйцо считается свежим в течение 6 дней. Все полезные вещества к этому времени уже исчезают, а скорлупа начинает разрушаться и пропускать через поры внутрь воздух. Страусиные же яйца, благодаря прочности скорлупы и повышенному содержанию тех же аминокислот, могут храниться до 3 месяцев!

— ***Ну, скажем так, страусиные яйца — пища для богов, а никак не для трудящегося класса. Вы этого не отвергаете?***

— Знаете, Владимир Николаевич, что есть экономика и что есть коммерция. Это две вещи разные. Мы с вами рассмотрим и то и другое. Да, если есть яйца страуса, то надо быть состоятельным человеком. А разве у нас таких мало? Заплатить 2 тысячи рублей за экзотическое и сверхполезное блюдо — слабо? В ресторанах-то просаживают куда больше, не так ли?

Но мы поворачиваем страуса к дачному бизнесу. О-о, это очень привлекательная сторона! Ее раскрыл нам с помощью очень содержательного журнала «Сельская новь» бывший боцман, а нынче фермер из села Кузьминское Ставропольского края Николай Цыганен-ко. Перескажем суть, как ее описывал очень талантливый журналист С. Иващенко.

Страусов он нашел неподалеку от Кузьминского, в соседнем Краснодарском крае, в станице Воронежской. Там фермер Сергей Богданченко содержит страусиную ферму. Оказалось, что на Кубани подобных ферм уже с десятков, а их хозяева даже объединились в ассоциацию страусоводов.

«Ты не бойся, страусы не подведут, — наставлял начинающего коллегу Сергей, — в стране сегодня много богатых людей, которые хотят питаться вкусно и с пользой для здоровья. Они готовы выложить 500-600 рублей за килограмм мяса, в котором нет холестерина».

— ***И все началось с яиц? Или как-то по-другому?***

— Да нет, по-другому. Цыганенко купил девять страусят. Их выводят в инкубаторах. Как пишет С. Иващенко, недельный малыш стоит 6 тысяч рублей, трехмесячный — 14. А если покупать половозрелую птицу, то она потянет на 3 тысячи долларов.

— ***Да где же у дачников такие деньги? Это где-то из области фантастики...***

— Да не спешите с приговором, Владимир Николаевич. Цыганенко тоже не из магнатов. Посмотрите, как он мудро все рассчитал. Купил девять страусят. Построил вольеры, прикупив соседний дом, предназначенный для сноса.

— ***Вот я же и говорю: не спешите радоваться, дорогие читатели. Инкубаторы стоят дорого — до 140 тысяч рублей. Но постройте дальше экономику. Что в конце концов сна выходе?» И вообще, что такое инкубатор и за такую цену?***

— Вот, что говорит на этот счет Цыганенко. Одно инкубационное яйцо стоит около 2 тысяч рублей. А если его продать как диетическое, то есть для еды, то потянет, как мы уже говорили, на 500- 800 рублей. Но еще выгоднее яйца «превратить» в птенцов.

Цена специального страусиного инкубатора — 140 тысяч рублей. От обычного он отличается не только размером, но и способностью поддерживать низкую влажность при температуре 40-42 °С. Страус — птица африканская, привыкла к жаркому климату. Но Цыганенко — тертый калач. Договорился с одним умельцем, который сделает ему инкубатор и по сходной цене.

— ***Но страус не курица, у него и вес другой, и, надо полагать, потребности, и яйценоскость другая. Как тут-то приспособиться?***

— Важно правильное кормление. Страус неприхотлив в еде. Есть травяные гранулы, он их охотно ест. Есть свежая трава под боком, сжамкает и ее, и не важно, какая она — крапива или чертополох. В зимнее время, конечно, это сенные тюки. Но вот что заметил Цыганенко: разнообразие в питании страусов очень важно. Охотно поедают кормовую свеклу, арбузные и банановые корки. Но куда важнее другое. Кормить африканских животных совсем не трудно. Например, страус поедает сена в 5 раз меньше, чем корова. Одного тюка ему хватает на 4 дня, а буренке мало одного и в день.

Еще один важный момент. Страусиха несет за сезон 20 яиц. Но если их сразу подбирать, то, повинаясь инстинкту продолжения рода, она начинает нестись снова. И в принципе можно получить не 20, а 80 яиц. Множим на 20 куриных в одном страусином яйце, получается 1600 яиц.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СТРАУСИНЫХ ЯЙЦАХ

Страусиные яйца — самые большие яйца в мире.

Страусиные яйца достигают в диаметре 20 см.

По весу 1 яйцо страуса равно 20-30 куриным. Вес страусиных яиц — от 1,5 до 2 кг.

Яйцо страуса массой 1600 г содержит: около 1000 г белка; 320 г желтка.

Содержание жира и холестерина в яйце страуса гораздо ниже, чем в яйцах домашней птицы, что указывает на его высокие диетические свойства.

Яйца страуса имеют толстую прочную скорлупу толщиной около

* 6 мм, поверхность глянцевая с мелкими точечными впадинками, бледно-соломенного цвета. Цвет яиц может варьироваться в сторону более бледного или более темного, в зависимости от оперения птицы. Благодаря толстой скорлупе срок сохранности яиц при температуре не выше 10 °С составляет от 2 до 3 месяцев.

Из 1 страусиного яйца можно приготовить яичницу на 10 — 12 человек.

Яйцо можно использовать в полном объеме для приготовления одного блюда, но

можно готовить и порционно, сохраняя остатки в закрытой посуде в холодильнике в течение 2-3 дней.

Оплодотворенные яйца страусов имеют высокую коммерческую ценность. В питании используют неоплодотворенные яйца. Яйцо страуса, помимо использования в пекарном производстве, является предметом повседневной еды.

Яйца страуса — продукт не из дешевых. Полакомиться экзотикой можно главным образом в ресторанах. Люди среднего достатка могут позволить себе этот деликатес по случаю какого-нибудь торжества. Страусы несут яйца летом, поэтому в другое время года их достать невозможно. В России пищевое яйцо страуса можно купить за 20- 25 долларов (500 руб.), в США яйцо стоит 12 долларов, в ЮАР — 4-5 долларов за штуку.

Яйца страуса становятся модным красить на Пасху. Роспись или гравирование превращает яйцо в настоящее произведение искусства,

привлекающее коллекционеров. Декоративные яйца используют для украшения ламп, кубков и других предметов такого рода.

КАК ГОТОВИТЬ СТРАУСИНЫЕ ЯЙЦА

Пожалуй, большего авторитета в этом деле, чем шеф-повар ресторана Unicum **Владислав Барский**, не найти. Вот какие рецепты он предлагает.

У страусиного яйца очень твердая скорлупа. Как добраться до содержимого?

Обычно в страусином яйце делают два круглых отверстия — в верхушке и основании. Для этого существует специальный инструмент, такая витая изогнутая спица. Внутри яйца спицей разбивается желток, и внутри же смешиваются желток и белок. Затем нужно яйцо продуть — просто подуть в одно из отверстий. Яйцо вытечет из противоположного отверстия. Глазунью, естественно, из яйца страуса не делают — если дожидаться, пока она равномерно пропечется, то мы получим не глазунью, а подошву. Обычно из страусиных яиц готовят омлеты.

Сытный омлет для всей семьи

Сытный большой омлет — настоящий завтрак для всей семьи, отличная быстрая еда для неожиданных гостей. Итак, большой омлет персон на 5-6.

1/2 страусиного яйца, докторская колбаса — 200 г (можно брать ветчину, копченое куриное филе — на ваш выбор), горошек или кукуруза (консервированная) — 2 ст. ложки, сыр твердый — 100 г, соль, перец, зелень — по вкусу, масло для жарки.

Нарезаем крупными ломтиками колбасу или ветчину, выливаем яйцо в миску, присаливаем и взбиваем (страусиные яйца из-за густой текстуры плохо выпускают воздух и лучше держат пену). Рубим зелень и натираем сыр. На разогретую сковороду выливаем масло, выкладываем ломтики колбасы, как только подрумянятся, переворачиваем и выливаем сверху взбитое яйцо. Туда же сразу засыпаем весь сыр, зелень и перчим. Если вы прожариваете омлет с обеих сторон — кукурузу или горошек стоит высыпать сразу, если же запекаете под крышкой — выкладываете их перед тем как накрывать сковороду.

Кстати половину омлета можно оставить для приготовления бутербродов в поход или на работу — в холодном виде омлет из страусиного яйца очень вкусен.

2 № 6623

Праздничный омлет из 161 страусиного яйца

Омлет, приготовленный из страусиного яйца с маринованными артишоками, должен превосходно подойти к любому празднику.

Страусиное яйцо — 1 шт., молоко или смесь молока и сливок — 1л, сыр — 200 г, артишок — 4 шт., ветчина холодного копчения — 100 г, томаты черри — 100 г, морская соль, черный перец, бальзамический уксус, оливковое масло, орегано, тимьян,

лук.

Просверлите в страусином яйце дырку и вылейте содержимое (внимание: работа может занять некоторое время!). Добавьте к яйцу молоко или сливки и приправьте солью и перцем. Вылейте смесь в посуду и поставьте запекаться в духовку при 180 °С на 15-20 минут (время запекания зависит от того, насколько толстый слой вы налили в форму). Подготовьте артишоки, нарежьте их и бланшируйте в кипящей воде. Томаты черри разрежьте пополам, а ветчину тонкими полосками. Смешайте ветчину с артишоками. Добавьте оливковое масло, бальзамический уксус, нарезанный лук и орегано. Если вы спешите, то сделайте маринад немного крепче. Когда омлет уже начнет приобретать в духовке красивый желтый цвет, посыпьте его тертым сыром. Подавайте вместе с маринованными артишоками.

Отварное страусиное яйцо

Варить яйцо в кипящей воде 1 час 15 минут. Скорлупа у страусиного яйца толстая, поэтому варить надо долго.

Затем положить в холодную воду и почистить. Разрезать яйцо на кружочки и каждый кружок на 4 части. Кусочки яйца положить на тосты (жареный хлеб) и полить каким-либо соусом, например, соусом карри или сырным соусом. Подавать горячим.

Омлет по-португальски

Страусиное яйцо вылить тонким слоем на большую раскаленную сковородку и жарить, приподнимая края. Нарезать 5 шт. **помидоров** и 0,5 **цуккини** — поджарить их в масле и завернуть в омлет рулетом. Посыпать тертым **сыром**, полить **томатным соусом**, добавить по вкусу **зелень** и **специи**.

Легкая закуска

Яйцо отвариваем — страусиное яйцо до готовности варится 1 час 15 минут. Яйцо остудить, очистить, нарезать кольцами. Каждое колечко, как бутерброд, намазать сливочным маслом. Горкой выложить на тарелку, залить сливочно-горчичным соусом и украсить кружочками редиса и салатными листьями.

— Вот говорим мы о страусах, и перед глазами у меня эти диковинные птицы — самые большие и самые быстрые. И вспомнил я стихотворение моего друга **И. Бединского** о ногах. Эдакий юмор-сатира. СНень оно мне нравится.

О ногах и грехах

Волк — как бандит с большой дороги. Известно: волка кормят ноги,

Всю ночь он держит лес в тревоге - Спасают зайца только ноги.

Медведь всю зиму спит в берлоге,

Не ест, не пьет, сосет лишь ноги.

И не нашло зверье лесное Ногам занятие другое.

Но человек, творец в итоге,

Способен в руки взять он ноги,

Добру чужому без тревоги Специалист приделать ноги. Стоящим на его дороге Готов выдергивать он ноги.

Как акробаты, так и йоги Узлом завязывают ноги.

Чья истина в вине и гроге,

Хмель заплетает тем язык за ноги. Удар! И состояние тревоги:

«Уф, как подкашивают ноги». Путаны, страусы и йоги - У них растут от шеи ноги. . Кавалеристы и бульдоги На бочках тренируют ноги.

Заглянем в спальные чертоги:

Там все сплетают ноги.
И как закидывают ноги,
Так и раскидывают ноги.
Рычат, как доги и бульдоги,
И топят стыд в вине и гроге.
Грех получается. В итоге:

Всем протянуть придется ноги...

ЯЙЦА ПЕРЕПЕЛИНЫЕ - ЗДОРОВЬЮ НЕОБХОДИМЫЕ **Пятнисто И НЕКАЗИСТО, ЗАТО ПОЛЕЗНО И ЧИСТО**

— Будучи в гостях у родных в Курске (там прошла моя юность), я любил заходить на местный рынок у главной магистрали. Там сохранился дух еще тех советских времен, когда на Барнышевской площади (там тоже был стихийный рынок) можно было взять за бесценок антоновку и штрифель, после которых в доме неделю стоял аромат, шмат сала, ничуть не хуже, чем украинское, соленья-варенья, да и всякую другую снедь.

А нынче завлекала молодуха перепелиными яйцами. Рядом лежала книжка «Перепелиные яйца». Полистал, и аж озноб прошиб. Какое чудо! Какая польза! И я узнаю об этом только сейчас? Уговорила молодуха взять упаковку для яичницы. «Не пожалеете», — напутствовала она. И действительно не пожалел. Но пожалел только о том, что пора уезжать, а в Москве под боком такого добра не найдешь. Чтобы и сырцом попить, и яичницу сделать из свежайших...

Иван Павлович, расскажите вы, в чем же польза перепелиного яйца?

— А и впрямь оно сверхполезно и чисто. Расшифрую. Что же входит в состав перепелиных яиц? Белки, богатые незаменимыми аминокислотами, такими как тирозин, треонин, лизин, глицин и гистамин. В сравнении с куриным яйцом в 1 г перепелиного содержится больше витаминов А — в 2,5 раза, В — в 2,8 раза и В₂ — в 2,2 раза. В них в 5 раз выше уровень фосфора и калия, в 4,5 раза — железа. Значительно больше в яйцах перепелов меди и кобальта.

— **Ну перечисление всего этого не дает представления о том, сколь целебно перепелиное яйцо. Вы уж, Иван Павлович, потрудитесь изъясниться, в чем целебность смалого и неказистого?**



¹⁵ О-о! Тут требуется пространство. Ибо одно только перечисление займет много места. Лечебные свойства перепелиных яиц хороши: рекомендуется **для укрепления костей, оздоровления и стабилизации работы предстательной железы, сердца, печени, почек, желудка, поджелудочной железы и других жизненно важных органов** систематически, без перерывов, в течение 3-4 месяцев есть перепелиные яйца. С лечебной целью их полезнее

употреблять в сыром виде, за полчаса до еды, запивая водой или соком. Перепела не болеют сальмонеллезом, поэтому это не опасно. Можно также подмешивать сырые яйца в кашу, картофельное пюре или суп, готовить глазунью или омлет. Однако помните, что витамины при 15-минутной термической обработке полностью разрушаются.

Дозировка потребления яиц за день, в зависимости от возраста человека, рекомендуется следующая:

5 от 1 года до 3 лет — 1-2 шт.;

6 от 3 до 10 лет — 3 шт.;

(прием яиц, особенно болезненным детям, рекомендуется начинать с половинной дозы);

7 от 10 до 18 лет — 4 шт.;

8 от 18 до 50 лет — 5-6 шт.;

9 от 50 лет и старше — 4-5 шт.

У нас в Тольятти есть друг — **Александр Андреевич Бобченко**, который развел перепелок размером в 1,5 раза больше обычных. А познакомились мы с ним давно на почве того, что он, прочитав в моих книгах о том, что из семейства пернатых в будущих космических полетах будут использованы перепелки, заинтересовался ими и начал их разводить. Мы с супругой периодически покупали в магазине перепелиные яйца, а как-то раз вспомнили об Александре Андреевиче,

позвонили ему, и вскоре у нас на даче появилось маленькое перепелиное хозяйство: 15 птичек в специально оборудованной клетке. Ежедневно получали 12-14 яиц, что хватало не только нам, но и соседским ребятишкам. Кроме того, своеобразный крик перепелок создавал определенный колорит жизни. А Людмила Степановна даже научилась их различать и звала по именам. Да и об удобрении для грядок не надо было думать... Все под рукой и для души, и для земли, и главное — для здоровья. На зиму мы птичек отдаем соседям, так как они живут там постоянно, а мы наездом и в основном летом.

Так что, Владимир Николаевич, мои практические рекомендации получены на собственном опыте.

Уже спустя 2 недели от начала потребления перепелиных яиц начинает проявляться их благотворное влияние на организм. Людям старшего возраста перепелиные яйца особенно полезны. При их регулярном употреблении у пожилых людей уменьшаются боли в суставах, улучшается слух и зрение. Людмила Степановна в течение дня съедала 6-8 яиц со скорлупой (она нежная). Через 3-4 месяца все биохимические показатели у нее были в норме и соответствовали показателям практически здорового человека.

Перепелиные яйца — незаменимый продукт для женщин до и после родов (беременность у слабых женщин проходит намного легче, предотвращается срыв плода, смягчается токсикоз).

Для поднятия жизненного тонуса содержимое 4-5 перепелиных **яиц** смешайте со 100 мл свежесжатого **фруктового или овощного сока**, подсластите **мёдом** и пейте каждое утро натощак.

Для борьбы с отрыжкой и тяжестью в желудке после еды, а также для улучшения потенции целесообразно выпивать натощак перед едой 3-4 взбитых **перепелиных яйца** с 30 г **коньяка** и 1 ч. ложкой **сахара**, лучше мёда. Обязательно в этот прием пищи есть **хлеб с отрубями**.

Для возвращения блеска пересушенным волосам можно взбить в миксере кофейную чашечку **оливкового или другого растительного масла**, 5-6 **перепелиных яиц** и треть чашки **мёда**. Полученной смесью смазать волосы и с помощью расчески равномерно

распределить ее по всей поверхности головы. После этого укутать волосы полиэтиленом и теплым полотенцем. Через час тщательно смыть маску. После такой процедуры волосы становятся мягкими и блестящими.

— ***Но ведь и скорлупа идет в ход. Не так ли?***

— Действительно, помимо содержимого яиц с лечебной целью можно употреблять и их скорлупу, состоящую на 90% из карбоната кальция. Это вещество легко усваивается организмом. Кроме того, в скорлупе есть и другие необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, сера, кремний, цинк. Состав яичной скорлупы перепелиных яиц поразительно совпадает с составом костей и зубов человека. Скорлупа перепелиных яиц особенно полезна детям. Ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция.

Готовится снадобье из скорлупы так. В кастрюлю с холодной водой высыпаем скорлупу и кипятим 5 минут. Сливаем воду и еще раз заливаем холодной водой. Кипятим еще 5 минут — сливаем воду, охлаждаем и заливаем **яблочным уксусом** на 24 часа. Уксус сливаем, ополаскиваем скорлупу и сушим так, чтобы на нее не попадали солнечные лучи. Затем перемалываем в порошок в кофемолке 2 раза.

— ***Но ведь перепел не только яйца. Это и деликатесное мясо. Что о нем нужно знать?***

— Мясо перепелов высококалорийное. По питательным, диетическим и вкусовым качествам превосходит курятину и крольчатину. Попробуйте сами!

— ***Да что с такой птички наешь... Давайте продолжим перечисление «доблестей» яиц. В чем они еще могут быть подспорьем для болезного организма?***

— Перепелиные яйца применимы:

- детям для профилактики кальциевого дефицита и диатеза дают по 1/2 ч. ложки порошка скорлупы яиц, на который капают 3-5 капель **лимонного сока**;
- для снятия приступа изжоги принимают 1 ч. ложку порошка скорлупы перепелиных яиц;
- при ломкости ногтей и выпадении волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, поллинозе, для быстрого срастания костей при переломах рекомендуется употреблять по 1 ч. ложке порошка скорлупы в день. Запивать порошок желательно **кислым соком**.

• также для культуристов перепелиные яйца — уникальное средство увеличить белок в организме, так как яйцо усваивается на 80%, при приеме в большом количестве (более 10 шт.) не вызывает диатеза.

Перечень лечебных свойств можно продолжить и дальше, но не это главное. Главное то, что, в отличие от медикаментов, употребление яиц перепелов не наносит вреда ни одному органу в организме человека, но пользу дает огромную. Повышенное содержание витаминов, минеральных веществ и незаменимых аминокислот приводит

к накоплению их в организме и, следовательно, к повышению иммунной защиты организма от различных заболеваний.

Высокое содержание витаминов группы В способствует улучшенной работе нервной системы, человек становится более спокойным, уравновешенным.

Высокое содержание фосфора, калия, железа улучшает память, у беременных женщин не разрушаются зубы.

Наверное, не стоит объяснять, что такое холестерин. Так вот, «плохого» холестерина в перепелином яйце почти нет.

Одним из ценнейших свойств перепелиных яиц является их длительная сохранность.

При комнатной температуре они могут храниться до 30 дней, а в холодильнике до 60 суток. Это происходит благодаря высокому содержанию аминокислоты — лизоцина, это вещество одно из восьми незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются организмом человека. Лизоцин препятствует развитию микрофлоры, как в яйце, так и в организме человека.

И все-таки, перед покупкой перепелиных яиц всегда открывайте коробку с мелкими пятнистыми яйцами! Делать это нужно по нескольким причинам. Во-первых, в закрытой коробке вы не заметите расколотые экземпляры: они приклеиваются к упаковке. А они могут встречаться, ведь скорлупа перепелиных яиц не такая прочная, как куриных. Во-вторых, перепелиные яйца могут залеживаться на прилавках. «Старые» яйца не тухнут, а сохнут (из-за лизоцима, препятствующего порче). Поэтому внимательно изучайте срок годности и пробуйте «взвешивать» яйца в руках: свежее — тяжеленькое, весит не менее 12 г, а высохшее — словно пушинка.

— *Да, пятнисто яичко и неказисто, зато полезно и чисто... А в кулинарию пойдет?*

— Конечно. В кулинарии перепелиные яйца употребляют точно так же, как куриные, из расчета, что 5 перепелиных яиц по объему и весу равны одному куриному. Их можно использовать для приготовления множества блюд, таких как омлеты, салаты, закуски, яичницы, майонезы, выпечка и др. Просто все приготовленные продукты будут более полезными.

Перепелиные яйца также украсят любой стол, в том числе и праздничный. Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов.

Однако все-таки хочется обратить внимание на то, что, несмотря на массу полезных свойств перепелиных яиц, у некоторых людей бывает непереносимость именно перепелиных яиц. Соответственно, такая повышенная чувствительность является противопоказанием к их употреблению. Но в целом аллергия на этот продукт бывает намного реже, чем на куриные яйца.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Лососевый салат с перепелиными яйцами

Отварной лосось — 300 г, пучок салата; сыр пармезан — 100 г, огурец — 1, красная луковица — 1, перепелиные яйца — 8—10 шт., помидоры черри — 10 шт.

Для заправки: горчица — 2 ст. ложки, мед — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, соевый соус — 2 ст. ложки.

Салат рвем кусочками. Добавляем к нему нарезанные кубиками лосось, огурец и лук.

Готовим заправку: горчицу растираем с мёдом, добавляем растительное масло и соевый соус, взбиваем венчиком. Поливаем салат, перемешиваем и раскладываем в порционные тарелки, сверху раскладываем разрезанные пополам помидорчики черри и вареные перепелиные яйца. Салат посыпав тертым сыром.

Шампиньоны с перепелиными яйцами

Крупные шампиньоны — 10 шт., перепелиные яйца — 10 шт., сливочное масло, зелень укропа, перец, соль.

Шляпки шампиньонов промойте, обмакните в растопленное сливочное масло, выложите на смазанную маслом сковороду. Влейте в каждую шляпку по 1 перепелиному яйцу, посолите, поперчите, посыпьте рубленым укропом, полейте сверху сливочным маслом и запекайте около 20 минут при 160 °С.

Мясные кексы с перепелиными яйцами

Свино-говяжий фарш — 500-600 г, луковица — 1, морковь — 1, перепелиные

яйца — 6 шт., сыр — 100 г, растительное масло, майонез, кетчуп, зелень, перец, соль.

Очищенный лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, обжарьте на растительном масле. В мясной фарш добавьте лук с морковью, поперчите, посолите, хорошо перемешайте.

Перепелиные яйца варите в подсоленной воде 5 минут, затем быстро охладите и очистите.

Формочки для кексов наполните наполовину подготовленным фаршем, сверху положите яйца и накройте оставшимся фаршем, чтобы он полностью их покрыл. Поверхность кексов смажьте майонезом, смешанным с кетчупом. Поместите кексы в разогретую до 180 °С духовку на 30-40 минут. За 5-10 минут до готовности посыпьте кексы тертым сыром и рубленой зеленью.

Картофельные бочонки с перепелиными яйцами

Картофелины — 6-8 шт., перепелиные яйца — 12-16 шт., сыр — 100 г, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль.

Картофель отвариваем «в мундире» в подсоленной воде, вынимаем шумовкой, даем остыть. Чистим, разрезаем пополам, немного срезаем доньшко, чтобы половинки картофеля можно было поставить. При помощи чайной ложки делаем в половинках картофеля углубления и разбиваем туда по одному перепелиному яйцу. Картофель выкладываем в форму, смазанную растительным маслом. Солим и перчим по вкусу. Посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке при 180-190 °С до румяной корочки. При подаче посыпаем рубленой зеленью.

«Яичко КОКНУТЬ, А СКОРЛУПУ СЛОПНУТЬ» (ИЗВЛЕЧЕНО ИЗ ИНТЕРНЕТА)

Яичная скорлупа имеет самое различное практическое применение. Так, известен крестьянский прием повышения яйценоскости птиц путем добавления им в корм размельченной яичной скорлупы. Садоводы и огородники используют яичную скорлупу в качестве эффективной микроэлементной и раскисляющей добавки в почву. Но это не все и не главное.

В старинных лечебниках в составе многих целительных смесей упоминаются как компоненты яйца вместе со скорлупой, так и одна скорлупа. Венгерский врач *Кромпехер* с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы перепелиных яиц. Более чем 10-летние исследования показали, что яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, — одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты — хлористый кальций, гипс, мел — плохо усваиваются организмом.

Самая ценная скорлупа — перепелиная. Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), как раз усваивается легко. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена: этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Введение в пищу

измельченной скорлупы перепелиных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Принимая яичную скорлупу, можно не опасаться, что излишек отложится на костях и суставах, и мочекаменной болезни. Если в нем нет необходимости — он идеально выводится из организма. Особенно полезна скорлупа перепелиных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, крайне благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту. Наблюдалось ускоренное заживление при таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра, остеопороз (размягчение костей). И у детей, и у взрослых применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

На основе своих исследований доктор Кромпехер дает следующие рекомендации:

- обязательна скорлупочная профилактика при беременности;
- чрезвычайно желательна для детей от 1 года до 6 лет;
- желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20);
- профилактика дважды в год полезна для взрослых в целях предупреждения

заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза;

- прием порошка из скорлупы особенно полезен в начале года, когда кальциевый обмен в организме замедляется.

Очень часто родителей интересует вопрос: как принимать порошок — натощак или после еды? В данном случае это не имеет значения. Можно и одновременно, добавляя его в пищу. Эффект будет

гораздо выше, если перепелиный порошок потреблять с 3-5 каплями лимонного сока, а также рыбьим жиром, где много витамина D и йода. Бельгийцы толченую скорлупу заливают небольшим количеством лимонного сока, лимонной или яблочной кислоты, выдерживают, затем непосредственно перед потреблением эту приправу смешивают с раздавленным чесноком и добавляют в пищу. Еще лучше кальций и другие микроэлементы усваиваются растворенными в воде. Кальциевый раствор готовится следующим образом. На дно банки насыпается порошок (из расчета на 1 л 1 ч. ложка порошка из скорлупы перепелиных яиц), настаивается в течение 5 часов. Такая вода используется для питья и приготовления чая, травяных настоев, кофе, супов, при этом мы насыщаем свой организм ионами кальция и других микроэлементов. Кстати, скорлупа очищает воду от хлора и тяжелых металлов, придает ей щелочные свойства, что предотвращает закисление организма.

Порошок из скорлупы перепелиных яиц способен за 10 дней снять хронические боли в желудке, ускорить заживление кожи на местах ожогов и язв. Модницам можно дать отдельный совет — принимайте перепелиную скорлупу один раз в день на ночь по 1/3 ч. ложки и 2 капсулы рыбьего жира, начиная с ноября по март — и волосы, и ногти у вас будут просто отменные! Порошок вырабатывается из свежих перепелиных яиц от перепелок, получающих высококачественный корм и фильтрованную питьевую воду. Перепелиная скорлупа, отделенная от подскорлупной пленки, сохраняет все минеральные вещества, которые содержатся в этом удивительном продукте. Принимая порошок из перепелиной скорлупы, абсолютно без помощи медицинских или химических препаратов, можно восстановить здоровье, повысить иммунитет и улучшить общее состояние без вреда для

своего организма!

ГОЛУБИ - ТАИНА ВЕЛИКАЯ И МНОГОЛИКАЯ

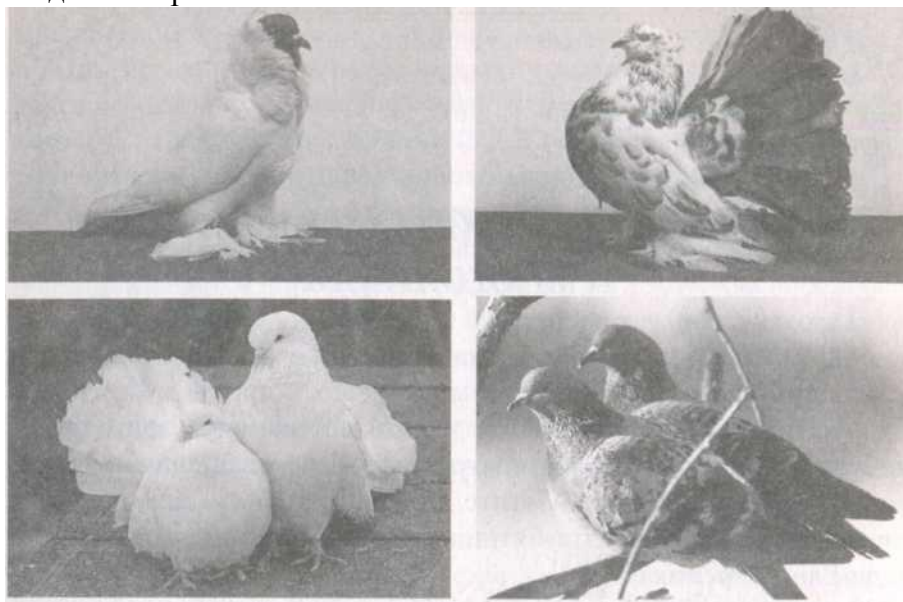
— Не знаю, кто как, но я всегда с сердечным трепетом наблюдаю за полетом белых голубей. Они, как обычно, «стригут небо» рядом с голубятней. И там обязательно стоит, запрокинув голову, какой-нибудь возрастной дядя Ваня в трениках, зачарованно наблюдая за полетом своих питомцев. Летите, голуби, летите... Слава богу, что еще остались в Москве голубятни и страстно любящие легкрылых дяди Вани в трениках.

Как говаривал **Х. Т. Гекели**, «голубеводство — искусство большое, тайна великая, о которых легкомысленно человек говорить не должен».

Конечно, в прежние времена каждого дядю Ваню сопровождала ватага дворовых гаврошей, не менее романтических и приверженных. Не случайно еще в прошлом веке в сборнике «Голубиный охотник» **С. Страшинский** написал: «Необходимо вспомнить еще раз, что как лучшая идея без опытного организатора не принесет пользы, так и Лучшая система воспитания без опытного руководителя может привести иногда к совершенно противоположным, нежелательным последствиям». Это говорил человек, который очень хорошо знал, что неоднократные подъемы на голубятню и спуски с нее, ходьба и уборка на свежем воздухе укрепляют организм, вырабатывают у человека пунктуальность и трудолюбие, любовь.

Удивительное дело, но голубеводство, дорогой Иван Павлович, сочетает в себе спорт, эстетическое наслаждение, целенаправленную занятость свободного времени, получение определенных знаний, воспитывает истинное чувство любви к животным и бережное отношение к природе. Не так ли?

— Наверное, многие из них, детей прошлого столетия, особенно послевоенной поры, были заражены любовью к голубям. Ну, вообразите себе, сколь совершенна эта птица. Лучшие спортивные (почтовые) голуби преодолевают сотни и тысячи километров на пути к родному дому иногда со скоростью более 100 км в час!



Голубеводы — любители голубей разнообразных оттенков цветов и рисунков, необычных форм тела и оперения — занимаются декоративным голубеводством, они разводят чистопородных птиц или работают над выведением новой породы.

В группе гонных (летных) пород голубей каждая подгруппа имеет своеобразный полет: турманы летают кругом и кувыркаются, николаевские поднимаются без единого круга на большую высоту и стоят на одном месте в воздухе по нескольку часов, другие, высоколетные, поднимаются кругами на такую высоту, что исчезают из поля зрения и летают там по многу часов, а бойные совершают головокружительные акробатические трюки, кувырки и пируэты с хлопками крыльев — боем.

Разве это не признак совершенства, разнообразия и красоты природы?

— **Вообще, история голубеводства интересна, таинственна и поучительна. Ну взять хотя бы почтовых голубей. Какой же надо иметь в маленькой кургузой головке «навигатор», чтобы доставить почту по адресу?**

— Да, история интересна и мудрена.

Начало голубеводству положил дикий сизый голубь (*Columba livia*), живущий в Северной Африке, Южной Азии, по побережью Средиземного моря, в Крыму, на Кавказе, Алтае, Южном Урале и в ряде европейских стран. В древности приручали и одомашнивали диких голубей в разных районах земли. Археологами установлено, что еще в Древнем Египте разводили домашних голубей. При раскопках Помпеи были найдены мозаики с изображением голубей больших размеров с красными веками — характерный признак старинных голубей кампони.

Сначала голубей употребляли в пищу, приносили в жертву во время религиозных обрядов, затем, узнав их способность возвращаться к гнезду, птиц стали использовать для связи и получения информации на караванных путях Малой Азии и Древнего Египта, а в Древней Греции голуби приносили сообщения с мест военных действий и о победах на Олимпийских играх. Содержали голубей и в эстетических целях. Хорошие почтовые голуби в те далекие времена ценились очень высоко, на уровне скаковой лошади.

В начале XIX века почтовых голубей широко использовали деловые люди Бельгии, Англии и Франции. Они служили надежной связью во время франко-прусской войны 1870-1871 годов: доставили более 150 тыс. голубеграмм.

История отечественного голубеводства также уходит в века. Первые сообщения о русском трубаче-барабанщике есть в трудах зоолога **Конрада Гесснера** (1555 год). В нашей отечественной литературе имеются сведения о ярославских летных чистых породах голубей

3 века. В истории русского голубеводства особое место занимают знаменитые орловские короткоклювые турманы графа А. Г. Орлова из подмосковного села Остров и летуны «козинских кровей» из Низовой вотчины (под Казанью). Его крепостные голубеводы создали породы бородунов, турманов-графских, кружастых и пестряков. В середине XIX века ценились ржевские ленточные, особенно выделялась коллекция голубевода Сидорова (1823-1857 гг.) из г. Ржева. Во второй половине XIX века были выведены московские серые турманы, прекрасную коллекцию которых имел А. П. Баталин. В этот период отечественные породы голубей получили широкую международную известность.

В 1854 году **В. Циммерманом** издано первое наставление о разведении и содержании голубей. В тот период была организована голубиная связь между Москвой и деревней Симой Московской губернии.

По инициативе **К. Ф. Рулье** и **Н. А. Северцева** при Московском университете в середине XIX века образован первый государственный голубиный питомник.

На основании указаний русского Генерального штаба в 1874 году организовано общество по разведению почтовых голубей и создана сеть почтово-голубиных станций.

В 1877 году в Варшаве **А. И. Вестерник** издал первую книгу на русском языке «Почтовый голубь», в которой изложил все вопросы разведения, содержания, организации

почтово-голубиной связи и Устав голубиного общества «Колумбия». В этот период в Москве и в других городах России возрастает интерес к почтовым голубям.

— *Я пролистал немало изданий той поры и был удивлен обилию материалов о голубеводстве. И широкому кругу печатных изданий, которые держали руку на его пульсе. И стало горько оттого, что эта тема нынче практически забыта.*

— Я сам был поражен популярностью темы. Ну, смотрите, в Московском университете и орнитологическом обществе для интересующихся читают лекции и с 1878 года печатают материалы о почтовых голубях в журнале «Природа и охота». Русское голубеводство XVIII и XIX веков в основном имело гонимую направленность, то есть у голубей ценились летные качества: высота, продолжительность и красота полета. В конце XIX и начале XX века, благодаря проведению выставок и конкурсов, голубеводы начинают увлекаться декоративностью отечественных голубей и приобретать голубей зарубежных декоративных пород. 30 октября 1877 года был проведен первый конкурс московских серых турманов, а первое общество голубиного спорта создано в Киеве в 1890 году. В 1893 году начал издаваться журнал «Вестник голубиного спорта», а в 1896 году вышел в свет сборник статей о голубях «Голубиный охотник» **В. М. Паль-**

И. Бунгартца. Было также издано руководство «Почтово-голубиный спорт»

И. Бунгартца.

Несмотря на увлечение декоративными голубями и на снижение интереса к кружастым видам, в этот период появляются летные породы голубей: староуфимские, одесские, николаевские, бессарабские двухчубые, а также совершенствуются чистые породы и отечественные короткоклювые турманы.

В конце XIX и начале XX века голубеводы России получили большое количество методической литературы и материалов, что дало большой толчок в развитии русского культурного голубеводства. Вопросы освещали такие журналы, как «Природа и охота», «Вестник птицеводства», «Птицеводное хозяйство», «Русское голубеводство», «Международный птицеводный журнал», «Вестник голубиного спорта», «Рациональное птицеводство и животноводство», «Наша птицеводная жизнь». В 1905 году вышла в свет книга **И. И. Юргенсона**

«Голубеводство», которая была переиздана в 1912 году. Затем в 1911 году издана книга **В. П. Гончарова** «Голубеводство как отрасль сельского хозяйства» и в 1913 году брошюры «Римский голубь» **Л. Кер-** **кова**, «Голубь Кошуа» **Халтурина** и др.

Российское общество сельскохозяйственного птицеводства в первом десятилетии XX века активно вело свою работу и имело широкую сеть отделений в губерниях и городах, например, в 1910 году их было 43. Во всех отделениях проводилась большая работа с голубеводами, организовывались выставки, конкурсы, совершенствовались отечественные породы голубей. Обратите особое внимание: на Всероссийском съезде общества было принято решение признать голубеводство равноправной отраслью птицеводства, пользоваться всеми правами и защитой закона наравне с другими отраслями птицеводства, широко популяризировать голубеводство, усилить ответственность за присвоение чужих голубей.

— *А теперь, дорогой Иван Павлович, давайте ближе к теме нашей книги «Пилули» от животного мира». Голуби ведь не только спорт, не только увлечение и страсть, хотя и это подспорье здоровью. Крылатые наши друзья еще и диетическая пища. Не случайно вы обратились к глубокой истории. Но там голубь был скорее всего ритуальной частью жизни. Или я не прав?*

— Как это ни цинично для кого-то звучит, но есть в голубеводстве и прикладная

сторона — мясное голубеводство. Да, это очень ценное, вкусное и абсолютно диетическое мясо. Конечно же, не тех пернатых, что красиво парят в воздухе или доставляют почту. Это специально откормленные особи, которые не летают. Опять же обратимся к истории.

Очень глубокое и обстоятельное исследование провели **В. А. Романов и О. К. Разбегов**. Используем их труд для расширения кругозора.

Мясное голубеводство зародилось и развивалось в государствах Средиземноморского побережья. Греки, римляне, египтяне использовали голубей для пищи. Еще древнеримский ученый **Варро** (I век до н. э.) описывал голубятни, где содержались по 5000 и более птиц, откармливаемых на мясо, которое, как деликатесное блюдо, подавалось к столу императоров и аристократической знати Римской империи. Великий ученый Средней Азии Авиценна высоко ценил диетические свойства голубиного мяса и рекомендовал его больным. Позднее разведением голубей мясных пород стали заниматься и в других европейских государствах.

В США мясное голубеводство получило распространение в начале XX века. В 1901 году вышло первое «Руководство по разведению сквобов методом Робинсона» (сквобами в США называют молодых голубей, выращиваемых на мясо). И в Венгрии разведение голубей на мясо получило широкое распространение. Общество голубеводов предоставляет членам кооператива племенное поголовье и корма, а любители сдают выращенных голубей государству.

На крупных голубиных фермах США и государственных фермах Венгрии процессы кормления, поения, уборки помещений механизированы, освоено искусственное выкармливание птенцов. Вначале для селекционной работы Всевенгерское общество голубеводов закупило племенное поголовье во Франции, а также использовало свои национальные породы крупных голубей. Затем в США были приобретены аутосексные птицы⁸ породы тексан и в настоящее время ведется планомерная работа по созданию гибридов большой живой массы, плодовитых, неприхотливых и устойчивых к заболеваниям. Разведение мясных голубей получило широкое распространение и среди любителей.

Кстати, всего в мире насчитывают около 50 мясных пород голубей, характеризующихся большой живой массой. Их разделяют на две группы: голуби-великаны (более 40 пород) и курообразные.

Обычно на мясо голубей забивают в возрасте 28-35 дней. В этот период они не летают, у них нежное мясо. Масса молодой птицы достигает 600-800 г в зависимости от породы и условий содержания. Живая масса взрослых голубей колеблется от 850 до 1400 г. Мясо птиц мелковолокнистое, с большим содержанием легкоусвояемых белков (22%) и по своим свойствам превосходит куриное, в котором белка всего 17,5%.

По вкусу и внешнему виду голубиное мясо напоминает мясо диких птиц. Для получения белого мяса рекомендуется за несколько часов до убоя давать голубям подсоленное молоко. Иногда любители диетического мяса для придания ему определенного вкуса за несколько дней до убоя добавляют в корм птиц семена укропа, аниса или тмина.

Для голубеводства мясного направления характерно экстенсивное, интенсивное и комбинированное, или хозяйственно-декоративное разведение птиц.

При экстенсивном разведении голуби в летнее время (почти полгода) сами заботятся о корме (их лишь изредка кормят в голубятне). Кормят птиц в основном в зимнее время, когда нет зерен злаков, сорных трав. Живут эти полудикие голуби под несложным укрытием, в которое не могут проникнуть хищники. К гнезду должен быть свободный доступ для его

⁸ Аутосексная птица — птица, которую в суточном возрасте можно распределить по полу (на самцов и самок) по фенотипическим признакам. Созданные аутосексные группы птицы отличаются высокой продуктивностью, легко разделяются на самцов и самок по окраске пуха и пера... — *Прим. ред.*

чистки и изъятия голубей на убой.

— *Мы утратили опыт разведения мясных пород голубей. Во-первых, потому, что у нас особо ценилось гонное голубеводство, или же созерцание красоты полета. Да и зачем нам при наших просторах и географическом разнообразии белое мясо голубя? И все же, Иван Павлович, я рискну предположить, что найдутся люди-гурманы, которые попытаются возродить мясное голубеводство. Что нужно для этого знать? Как организовать интенсивное разведение? Чем кормить полноценно, чтобы и продукт был качественным? Как уберечь приплод? Словом, вопросов немало. Вы способны на них ответить?*

— На них уже есть ответы давным-давно. Я лишь повторяюсь вслед за знатоками вопроса В. А. Романовым и О. К. Разбеговым и некоторыми авторами трудов конца XVIII — начала XIX века, уж очень любопытны они и значимы.

Для экстенсивного разведения пригодны любые летные беспородные голуби, даже полудикие. Иногда на мясо употребляют спортивных голубей, не имеющих хороших летных качеств. Взрослые спортивные голуби достигают массы 400-500 г и обычно на 100—200 г тяжелее беспородных. Плодовитость и способность выкармливать птенцов у спортивных голубей значительно лучше, чем у остальных пород.

Интенсивный способ выращивания голубей заключается в откорме молодых птиц до массы 450 г и более (после ощипывания и потрошения). Таких крупных голубят за 28-35 дней выращивают от птиц специальных мясных пород. Их содержат в вольерах, питомниках и даже в клетках. Если голубиная ферма укомплектована высокопродуктивным поголовьем мясных пород, то можно получать в год 6-8 выводков, то есть 11-14 птенцов от одной пары. Для двух взрослых голубей и двух птенцов в течение месяца нужно 5-6 кг корма. В результате можно получить 1-1,5 кг птичьего мяса. Чем больше получают от одной пары птенцов, тем меньше затраты на 1 кг прироста.

В рацион мясных голубей входят кукуруза, пшеница, ячмень, горох, просо, вика, семена подсолнечника, овсянка, конопля обычно в пропорции: 45% зерна злаковых, 45% зерна бобовых и 10% семян масличных культур. В период выкармливания птенцов рекомендуется следующий рацион: кукуруза — 20, вика — 20, пшеница — 15, горох — 15, просо — 10, ячмень — 10 и семена масличных культур — 10%. В рацион включают и минеральные корма: крупный речной песок, измельченную гашеную известь, ракушечник, древесный уголь, красный кирпич, скорлупу яиц, глину, поваренную соль, а также витамины групп А, В, Е или рыбий жир, тривитамин. Для кормления голубей мясных пород используют и специально приготовленные гранулированные корма.

В связи с большой живой массой племенного поголовья и слабыми летными способностями птиц не рекомендуется размещать питомники и гнездовья на большой высоте. Надо оборудовать их так, чтобы голуби могли попасть в них без взлета.

Для интенсивного хозяйственного разведения целесообразно приобретать голубей с более простыми внешними признаками, но сильно развитой грудной частью тела.

Комбинированное, или хозяйственно-декоративное, разведение голубей любители применяют часто. При этом уделяют большое внимание внешним признакам птиц: форме тела, окраске и рисунку оперения. Мясистость же в большинстве случаев не учитывают, и в пищу идут в основном отбракованные по тем или иным показателям голуби.

«ГОЛУБИНАЯ» КУЛИНАРИЯ

Готовят голубей по разному, никаких принципиальных различий по сравнению с другими представителями домашних птиц нет. Их жарят, тушат, готовят супы.

Голубиный супчик

Готовится он так же, как и большинство супов. Сначала готовится бульон, а затем закладывается рис или лапша, картошка, в общем все, что вы пожелаете в нем увидеть. А бульон из голубей получается просто красавцем. Чтобы получился вкусный и прозрачный бульон, мы будем варить вместе с овощами и кореньями и на медленном огне.

Очистить голубей. Подходящую кастрюлю наполнить нарезанными овощами: **репчатый лук, морковь, сельдерей, лук-порей, пару горошин перца**, а также **голубями**. Залить водой и дать закипеть, затем убавить огонь до минимума и оставить томиться на полтора часа, пока мясо птицы не будет легко отходить от кости. Убрав из бульона разваренный лук, посолить, добавить лапшу, лучше домашнюю или итальянскую, и оставить кастрюлю на плите еще на 10 минут, пока лапша не будет готова.

При подаче посыпать зеленью.

<1

Шурпа из голубей

Блюдо готовится в казане на костре. **Тушки голубей** ощипать, опалить и промыть. Поместить в казан с водой. Довести до кипения. Сбавить огонь и варить 1,5-2 часа, периодически снимая пену.

Примерно через 30 минут в казан бросить 2-3 целые очищенные **луковицы**.

Почистить **картофель** и нарезать его на крупные куски. Так же поступить с **морковкой** и **болгарским перцем**. Бросить морковь и картофель в бульон, посолить и поперчить по вкусу. Варить еще час. Затем положить болгарский перец и варить 20-30 минут.

Есть шурпу желательно сразу. При подаче посыпать сверху мелко нарезанным **зеленым луком, кинзой, укропом и петрушкой**.

Жареные голуби по-французски

Выпотрошить, хорошо промыть и подготовить 4 голубя, посыпать внутри солью и черным перцем и обернуть тонкими ломтиками шпика. Связать нитками, положить на смазанный маслом противень и жарить. Подавать с соусом бешамель, в который прибавить мелко нарезанные сваренные грибы.

Голуби в мадере

(типично французское блюдо)

4 голубя, полбутылки французской или испанской мадеры, можно порто; около 30 маслин без косточек, оливковое масло, итальянский бальзамический уксус, свежий тмин, 3 помидора, чернослив, изюм, свежий виноград, чеснок, лук, мини-морковь.

Голубей обжарить в оливковом масле; отдельно обжарить головки мелкого лука, морковь. В кастрюлю с голубями и морковью влить мадеру, закрыть крышкой и тушить минут 10. После чего добавить маслины, заранее размоченный чернослив или изюм (можно вместе), чеснок, тмин, соль, лавровый лист, при желании — немного душистого горошка. Тушить еще 15 минут. Нужно поворачивать голубей. Если нет изюма или чернослива, можно пустить в дело свежий виноград за 5 минут до конца тушения. При желании в соусе можно размять яблоко, приготовив таким образом гарнир из яблочного пюре. Подавать с кашей или свежей фасолью.

Голуби с пшенной начинкой

Голуби — 4 шт. (по 250 г), зеленый лук — 1 пучок, сливочное масло — 70 г, пшеница (грубораздробленная) — 100 г, перечная мята (нарубленная) — 1/2 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, свежемолотый белый перец — 1/2 ч. ложки, куриный бульон — 750 мл.

Вымыть голубей вместе с потрохами и просушить. Потроха мелко нарубить. Молодой лук очистить, вымыть, нарубить, смешать с потрохами и обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла. Добавить пшеничные зерна и нарубленные листья перечной мяты, фарш приправить солью и перцем. Голубя изнутри натереть солью и наполнить 2 ст. ложками фарша. Брюшко птицы зашить кухонной ниткой. Разогреть духовку до 220 °С. Положить голубей в сотейник. Оставшееся масло распустить и полить им голубей. Залить голубей 500 мл куриного бульона и довести на огне до кипения. Жарить голубей в духовке 30 минут; при этом периодически поливать соком от жаренья. Оставшийся бульон вскипятить, оставшуюся смесь положить в него набухать на слабом огне на 30 минут, выложить на предварительно нагретую тарелку и подавать с голубями.

Голуби по-монастырски

Тушки 2 голубей, масло — 5-6 ст. ложек, мелкие головки лука — 300 г, грибы — 300 г, жир — 2 ст. ложки, соль, черный молотый перец.

Тушки голубей выпотрошить и промыть. Посолить снаружи и внутри и посыпать черным перцем. Положить в неглубокую кастрюлю и обжарить в масле до образования золотистой корочки. Затем прибавить и обжарить целиком очищенные головки лука.

Отдельно поджарить мелко нарезанные грибы в жире и положить в кастрюлю с голубями. Залить 1 стаканом горячей воды, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне.

Готовых голубей разрезать на 2 части по длине. Подавать в горячем виде с рисом, заправленным маслом.

БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНЫЕ СТАЛИ ПОЧТИ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ... ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

— *Иван Павлович, вам не кажется глубоко симптоматичным то, что национальное подчас обретает черты интернационального? Повсеместное караоке в ресторанах. Шарфики Ясира Арафата. С приходом к нам журнала «Якитория» — мода на суши и роллы. Пицца на заказ. Барбекю на мангалах туристов и т. д.*

— Но мы особый упор сделаем на блюда, «без которых нам не жить». Итак...

Сначала сравним: чем отличаемся мы от японцев. И что у нас общего, что, безусловно, притягивает друг к другу. Лучше это сделать на примере народной мудрости. Ведь это понятие общечеловеческое. Любопытно, как она преломляется через культуру и географию. Журнал «Якитория» взял несколько японских пословиц и постарался подобрать к ним наши, максимально схожие по смыслу. И получилась прелюбопытная вещь. Мы недалеко ушли от Страны восходящего солнца.

Итак, они и мы. Различия и сходства.

Японцы	Русские
«И Конфуцию не всегда везло»	«И на старуху бывает проруха»
«Где права сила, там бессильно право»	«Сила есть, ума не надо!»
«И добро и зло — в твоём сердце»	«В тихом омуте черти водятся»
«Не бойся немного согнуться, прямее выпрямишься»	«Тяжело в учении, легко в бою»
«Свою лысину три года не замечает»	«В чужом глазу песчинку увидит, в своём — бревна не замечает»
«Выносливость лошади познается в пути, нрав человека — с течением времени»	«Встречают по одежке, провожают по уму»

Японцы	Русские
«Металл проверяется на огне, человек — на вине»	«Что у трезвого в голове, то у пьяного на языке»
«Любит чай замутить»	«Навел тень на плетень»
«Нужен был — тигром сделали, нужда прошла — в мышь превратили»	«Назвался груздем — полезай в кузов!»
«За деньги ручайся, за человека — никогда»	«Хочешь потерять друга — дай ему в долг»
«В потемках и собачий помет не пачкает»	«В темноте все кошки серы»
«Пыль, нагромождаясь, образует горы»	«Капля камень точит»
«Задумал муравей гору Фудзи передвинуть»	«Ай, Моська! Знать, она сильна, раз лает на слона»
«Раннее вставание трем добродетелям равно»	«Кто рано встает, тому Бог подает»
«Читать проповедь Будде»	«Метать бисер перед свиньями»
«И Будда терпит лишь до трех раз»	«Не гневи Бога!»

— **Иван Павлович, меня всегда поражала ваша способность «вгрызаться» в любую материю и по-своему интерпретировать ее. Ярко, доступно и популярно. Что вы можете сказать, предваряя нашу беседу, о японской кухне?**

— Зная о том, что японцы занимают первое место по продолжительности жизни, я не мог не просечь сердцевинку, то есть не поискать момент истины. Живущие в, пожалуй, самой сложной в мире тектонической среде: каждодневные землетрясения для них столь же естественны, как желание дышать, в то же время они не только приспособились к ним, органично встроились в стихии, но и привычно живут в полной гармонии с Природой. Так в чем же секрет их долголетия?

Конечно же, в питании. Доля мяса в их рационе невелика. Держать скот здесь всегда было трудно — не хватало пастбищ. Поэтому мясо (в особенности говядина) всегда было таким редким продуктом, что даже считалось не столько пищей, сколько лекарством. Японцев издавна кормил и кормит океан. Почти все, что дает он, идет в пищу. Рыба, водоросли, всевозможные моллюски, крабы, белое хрустящее мясо кальмара, трепанги и

другие продукты. А это белки, йод, железо, минеральные вещества, витамин В... Да что там, называть выборочно — вся таблица Менделеева. Заметьте особо: по сравнению с мясом в рыбе значительно ниже содержание вредного холестерина.

— ***А возможно оторвать от типично японских блюд соевое и всякое разное сопровождение? Ведь именно эти соусы, рыбные бульоны, соевый сыр тофу, маринованный имбирь и чеснок, ва- саби (аналог хрена) делают их неповторимыми и желанными для всех и везде.***

— Именно в соединении «первопродукта» и его разнообразного «сопровождения» весь кулинарный смак. Японская кухня немыслима без соевого соуса и соевой пасты мисо, имбиря и чеснока, рисовой водки саке, сладкого рисового вина мирин, а также без соевого творога или сыра тофу, рыбного бульона даси и, конечно же, различных водорослей васаби. Кстати, Родина васаби — Япония, и только на территории этой страны можно попробовать настоящую пасту васаби. Васаби — растение очень чувствительное и прихотливое, его трудно культивировать. Произрастает только в проточной воде, исключительно при температуре 10-17°C. Нелюбит прямых солнечных лучей. Растет как многолетнее травянистое растение, достигая в высоту от 20 до 60 см. Для приготовления приправы используют только корень растения. Вкус васаби различен: вершина корешка острее, а нижняя часть слаще. Очищенный корень измельчают круговыми движениями о кожу акулы, делают из него соответствующий порошок, в который добавляют соевый соус и традиционно подают с суши, сашими или рыбой. Стебли и цветы васаби также используются в японской кухне. Например, из них можно приготовить темпуру (различные морепродукты, овощи и фрукты в кляре). Резкость васаби остро ощущается в области горла и носа, а не на языке, как, например, перец чили. Васаби не только прекрасный антисептик, но и отличное средство для профилактики кариеса. В Японии его используют также для приготовления пива, саке, салатов, шоколада, сладостей, леденцов и даже мороженого.

— ***Прочитал очень умную книгу, где составителем И. Гилярова, «Японская кухня» и хорошо проникся ее выражением, что «японская кухня не только вкусна и своеобразна, но еще интересна и поучительна».***

— Я тоже, Владимир Николаевич, застолбил эту фразу. Конечно же, И. Гилярова попала, что называется, в самую печенку- селезенку. Как точно замечает она, японская кухня опирается на древние кулинарные и обрядовые традиции собственного народа и на уникальный кулинарный опыт своего великого соседа — Китая. В то же время она не замыкается сама в себе, а бурно развивается благодаря оживленным контактам с Европой и Америкой. Так что среди современных японских рецептов можно встретить и французские соусы, и итальянский сыр, и болгарское «кисло млеко». А главное, на что «повернута» японская кухня, это новейшие научные открытия в области биохимии и диетологии. И хотя чаще всего эти открытия всего лишь дают теоретическое обоснование тем здоровым принципам питания, которые известны в этом регионе уже не одно тысячелетие. Зато научный авторитет подтверждает эти принципы в глазах остального мира.

— ***Вы заметили, Иван Павлович, что особо подчеркнуто: «Японская кухня опирается на древние кулинарные и обрядовые традиции...» Что значит «обрядовые»?***

— Это принципы и стили оформления блюд, сам церемониал их потребления. Слово «потребление», мне думается, здесь не совсем уместно. Ибо японцы не потребляют, а священнодействуют за столом. Философия питания у японцев начинается с умеренности. Там суши не наваливают с горкой, как у нас рисовый гарнир. Аккуратная жменька всего лишь. Говорят, что японцы едят глазами. Да как иначе? Посмотрите, как подаются блюда. Ослепительно белый рис, розовые и пунцовые кусочки рыбы, изумрудно-зеленые

водоросли. Случается, что для красоты используют живые цветы. Хризантемы или другие зацветшие сорта растений — все к блюдам в благоухающем виде.

Другие блюда тоже невелики. Обратили внимание, какие там изящные и миниатюрные роллы?

Приправы у японцев тоже не самоцель. Это у нас подсыревшие тушки куриц богато уснащаются специями, дабы перебить дурной запах и сделать съедобным цыпленка-гриль. А у жителей Страны восходящего солнца применение приправ и специй идет не от неумения приготовить или забить какой-то нежелательный запах, а от особой философии, главный принцип которой «не сотвори, а найди и открой». Иными словами, японские повара стремятся найти такое сочетание приправ и специй, чтобы наиболее полно сохранить природные свойства продукта, его главную прелесть. Вот почему в Японии рыба пахнет рыбой и имеет вкус рыбы, а суши — это рис, зернышко к зернышку, сотворенный с любовью, а не тарелка каши.

— *Теперь о напитках. Ну как представить японский стол без рисовой водки — sake. У нас, русских, она не в чести: и слабовата в отличие от наших убойных сортов водки, да и непривычно как-то пить ее подогретой, как глинтвейн. Но тем не менее у них это главный спиртной напиток страны... Сake — единственный и неповторимый?*

Или существуют разные sake, как меня уверяли в «Якитории» района Марьино?

— Да, действительно. Есть разновидности sake, которые выпускает каждый регион. Самым дорогим и элитным сортом считается гин-десю, он имеет приятный фруктовый запах и мягкий вкус. Готовят его из лучших сортов белого очищенного риса.

Чисто рисовым sake является жунмаисю, имеющий тонкий вкус и приятный цвет. Во время приготовления используют только рис, без каких-либо вкусовых и ароматических добавок.

Киипон также можно отнести к чистым рисовым сортам. Для его изготовления используются вода, рис и дрожжи.

А вот в sake хонжэзосю для регулировки вкуса добавляют спирт. Этот сорт делают из белого риса, рисовых дрожжей и воды.

Сорт гонсю от других видов sake отличается тем, что в него не добавляют воду.

Секрет долгого хранения сорта намадзакэ состоит в том, что сразу же после изготовления его разливают в банки. Это позволяет долго сохранять вкус свежего sake.

— *Иван Павлович, неужели вы, человек космического ведомства, и не ведаете, что есть «космическое» sake? Странно.*

— Но я его оставил «на закуску». Пусть под занавес нашей беседы о японской кухне, как в рассказах О.Генри, прозвучит это, как неожиданный выстрел. «Космическое» sake, поясню, что это такое.

Желающих отведать его оказалось очень много. Еще больше японцев интересовались, почему «космическое». Пополз слух, что его завезли инопланетяне. Но все оказалось куда проще: в октябре 2005 года на российский космический корабль «Союз» доставили дрожжи по просьбе префектуры Коти на острове Сикоку, который давно славится своим рисовым вином. Несколько месяцев дрожжи обитали на корабле, напитываясь космической энергией, а потом были возвращены на Землю. Что уж тут с ними делали — неизвестно, говорят, что в ход пошли какие-то сверхсовременные технологии. Разработчики никому не рассказывают о них, ведь им удалось создать новый уникальный продукт, одобренный лучшими дегустаторами планеты. Вкус «космического» sake они нашли глубоким и свежим, что сразу же вызвало ажиотаж среди любителей. Тем более что было объявлено, будто в продажу

поступит всего 100 тысяч бутылок по 720 мл. Истинные любители саке не могли упустить такой шанс.

Но тут возник вопрос, а как пить такое саке?

Ведь ритуал приема этого напитка вырабатывался десятилетиями, в нем каждый жест, каждое движение имеет свой особый смысл. Бутылку держат обеими руками, сверху непременно обхватывая правой рукой, снизу лишь поддерживая левой. За горлышко ее брать нельзя, это считается неприличным. Точно так же существуют определенные правила для того, как держать чашечку, с какой скоростью наливать саке, как правильно убирать бутылку. Этим традициям уже сотни лет. Но они придумывались для обычного, «земного» напитка.

Также не совсем понятно, какова должна быть температура употребления «космического» вина. Ведь каждый японец знает, что классическое саке нагревается максимум до 55 °С, но может и охлаждаться примерно до 5°С и что от температуры во многом зависит вкус напитка. При этом вкус меняется не в худшую сторону, а просто меняется. Но есть сорта, которые употребляют только при определенной температуре, например, ароматное и легкое ресю-саке лучше пить охлажденным. А как же поступать с новым «космическим» напитком, охлаждать его или нет? Те счастливики, которым досталась бутылочка этого саке, решают этот вопрос каждый по-своему.

Кто-то уже шутит по поводу того, что, употребляя «космическое» саке, можно сойти с орбиты. И напоминает о самураях, которые изобрели оригинальные способы борьбы с похмельем. Например, такой: раз уж вы напились, то успокойтесь, все равно ничего не изменить. Если имеете силы, попытайтесь встать и принять вертикальное положение. А затем выпрямите спину и затяните длинную-длинную песню — похмелье как рукой снимет. Кстати, уточним: саке — это не водка и не вино, а это особый алкогольный напиток.

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Жареные моллюски, приправленные солью

На 4 порции: **12 моллюсков; соль.**

Положить моллюсков в подсоленную воду (2,5 ч. ложки соли на 1 чашку воды) и поставить в темное место на 5-6 часов. Тогда из них выйдет весь песок.

Тщательно промыть моллюски, потереть раковины друг о друга. Срезать черное пятно на тыльной стороне створок, чтобы они не раскрылись и не потеряли весь сок. Посыпать солью.

Нагреть решетку гриля, положить на нее моллюски, накрыть миской или листом алюминиевой фольги и жарить. Когда соль высохнет и покроет раковины белой коркой, моллюски готовы.

Моллюски паровые в саке

Вариант 1

На 4 порции: **600 г мелких моллюсков, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки салатного масла, 2 ст. ложки толченого чеснока, 2 ст. ложки саке или белого вина, 2 ст. ложки соевого соуса.**

Для того чтобы удалить песок, оставить моллюски на ночь в большом количестве холодной, чуть подсоленной воды. Затем промыть их под струей воды, при этом тереть раковины друг о друга. Положить моллюски в сито, чтобы стекла вода. Нарубить зеленый лук.

Разогреть салатное масло в сковороде. Слегка обжарить чеснок, затем достать его из сковороды и отложить. Положить моллюски в оставшееся в сковороде масло. Накрыть крышкой и, осторожно встряхивая, обжарить на сильном огне. Когда створки откроются,

убавить огонь.

Положить в сковороду нарезанный зеленый лук, вылить sake, добавить соевый соус и сливочное масло. Слегка перемешать. Теперь можно вернуть в сковороду и обжаренный чеснок.

Примечание. Если вы хотите наиболее полно насладиться этим простым, но восхитительным на вкус блюдом, заранее приготовьте все ингредиенты и готовьте его непосредственно перед подачей на стол. Лучше всего годятся мелкие моллюски.

Вариант 2

На 4 порции: **450 г моллюсков в раковинах, 1/2 чашки (120 мл) воды, 1/2 чашки (120 мл) сйке, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука или петрушки.**

Удалить песок, замочив моллюски в подсоленной воде. Хорошо промыть моллюски в пресной воде, потеряв раковины друг о друга. Положить моллюски в неглубокую кастрюлю, куда налиты по 1/2 чашки (120 мл) воды и sake, и поварить их на пару. Когда моллюски откроют створки, снять их с жара. Раковины с неоткрывшимися створками следует выбросить.

Положить моллюски в бульон в глубокое сервировочное блюдо и посыпать зеленым луком или петрушкой. Подавать теплыми.

Маринованная корюшка

На 6 порций: **300 г корюшки, мука, 1 красный перец чили, 5 стеблей зеленого лука (белые части), растительное масло для жарки.**

Для маринада: **1/3 чашки бульона, 1/3 чашки рисового уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки sake, 1/2 ст. ложки сахара; 1/4 ч. ложки соли.**

Приготовление маринада: положить в миску все ингредиенты, требующиеся для маринада. Размять стручки красного перца чили, ненадолго замочив их в воде. Отрезать кончики, извлечь семена и выбросить. Нарезать перец тонкими кольцами. Перья зеленого лука нарезать по диагонали. Добавить в маринад перец и зеленый лук. Промыть корюшку и положить в сито, чтобы стекла вода. Насыпать муку в бумажный (или пластиковый) пакет. Обсушить рыбу бумажным полотенцем. Класть по несколько корюшек в пакет и встряхивать, чтобы они целиком покрылись мукой.

В глубокой сковороде нагреть растительное масло до 190 °С. Обжаривать корюшку порциями, в четыре приема, по 3-4 минуты или до хрустящей корочки. Обсушить жареную рыбу от лишнего масла и положить в маринад на полдня или на целый день.

Рекомендации диетологов

• Кости маринованной рыбы становятся мягкими, и их можно есть вместе со всем остальным, поэтому такая закуска — богатый источник кальция. Различные части рыбы — мякоть, кожа, потроха, голова и т. д. — тоже по-своему питательны и полезны. Вот почему желательно есть всю рыбу целиком: тогда ее полезные свойства проявляются максимально.

• Рисовый уксус, sake (рисовое вино) и имбирь устраняют запах рыбы.

• Хотя нарезанная на куски рыба более популярна, следующий способ приготовления тоже заслуживает внимания: сначала обжарить, потом замариновать. Радужная форель, треска, лосось или меч- рыба также готовятся по этому рецепту.

Поскольку маринованная рыба не теряет своих вкусовых качеств даже через 2-3 дня, ее удобно готовить большими порциями.

Японские рыбные лепешки

На 1 порцию: **500 г рыбного филе, 1 ст. ложка кукурузной муки, соевый соус (или зелень), 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо,**

0, ст. ложка десертного вина, сахар на кончике ножа, соль, перец, жир для

жаренья.

Из рыбного филе удалить косточки, мясо пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичным желтком, растительным маслом, зеленью и десертным вином. Отдельно взбить белок с сахаром и влить в рыбную массу. Вылепить лепешки толщиной в палец и поджарить с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. Нарезать вдоль и украсить зеленым салатом.

Печеные мидии

На 4 порции: **8 мидий, лимон или лимонный сок с соевым соусом в равных долях или соус (2 ст. ложки соевого соуса, 1/4 ч. ложки толченого чеснока, 1/4 ч. ложки тертого имбиря, 1 ч. ложка измельченных перьев зеленого лука).**

Промыть мидии и оставить их на полдня в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды) в темном и прохладном месте. Подрезать черные запирающие мышцы там, где скрепляются створки. Благодаря этому раковина не раскроется при тепловой обработке и драгоценный сок не выльется.

Разогреть духовку до 205 °С. Положить мидии на противень или плоскую мелкую сковороду и накрыть их (с запасом) куском алюминиевой фольги. Слегка смять фольгу. Когда от блюда пойдет пар, достать его из духовки.

Подавать мидии с лимонным соком или с любым из перечисленных выше соусов.

Примечание. Чтобы створки не открылись и сок не вылился, черные запирающие мышцы слегка подрезают. Предосторожности ради подставляйте под них посуду, чтобы не потерять драгоценный сок. Это блюдо можно включать в меню пикников. Оно готово, когда от него начнет идти пар.

Кимо кусияки — шашлычок из куриных сердечек

На 1 порцию: **куриные сердечки — 35 г, светлое пиво «Мацури» — 50-100 мл, растительное масло — 10 г, бамбуковая шпажка — 1 шт., соус «Якитория» — около 25мл.**

Куриные сердца очистить от предсердия и излишков жира, промыть ледяной водой. Шашлычки необходимо мариновать не менее 6 часов в светлом пиве «Мацури».

Куриные сердца нанизать на бамбуковую шпажку. Перед приготовлением решетки мангала смазать растительным маслом. Во время жарки сердца, так же как и шашлычки из свинины, дважды окунуть в соус «Якитория».

Курума эби — шашлычок из королевской креветки

На 1 порцию: **королевская креветка — 1 шт., растительное масло — 10 г, бамбуковая шпажка — 1 шт., соус «Якитория» — около 25 мл.**

Для этого шашлычка используется королевская креветка размером 16/20. Перед жаркой вскрыть панцирь креветки от хвостового плавника до головы, удалить прямую кишку и промыть под проточной

• Ne 6623

193

водой. Креветку нанизать на бамбуковую шпажку. Перед приготовлением решетки мангала смазать растительным маслом. Во время жарки креветку так же, как и шашлычки из свинины и куриных сердец, дважды окунуть в соус «Якитория».

Соус «Якитория»

Саке (рисовое вино) — 320 мл, мирин (сладкое рисовое вино) — 270 мл, соевый соус — 250 мл, вода — 5 л, сахар — 200 г, куриные кости — 700 г, чеснок — 50 г, имбирь свежий — 25 г, репчатый лук — 50 г.

Мирин и саке довести до кипения, поджечь, добавить соевый соус и сахар.

Предварительно обжаренные куриные кости разбавить водой и довести до кипения.

Добавить нарезанный чеснок и имбирь. Влить, аккуратно помешивая, смесь из мирина и саке. Варить на медленном огне в течение 4-6 часов до загустения. Полученный соус процедить.

«МРАМОР» МЯСНОЙ — ОЧЕНЬ ДАЖЕ СЪЕДНОЙ

Нам бы очень не хотелось сворачивать с колеи рыбной диеты японцев. Ну зачем им мясо, когда рядом море, омывающее острова: оно богато рыбой, моллюсками и деликатесными водорослями. Но умолчать об одной традиции мясоедства японцев — значит не быть объективным. Речь как раз об одном исключении из правил — мраморном мясе — поставщике животного белка, без которого организм японца не был бы столь прочен, как крепостная стена.

— Итак, Иван Павлович, почему именно мраморное мясо? Что это такое и с чем его едят?

— Я сам ярый противник мяса в любых его проявлениях и советую всякий раз своим слушателям: ну не можете отказаться от мяса — сготовьте курицу по-польски, прикладывая ее кусочки капустным листом и, по возможности, ешьте ее раз в неделю.

Но мясной «мрамор» по-японски — это особый разговор. Когда в 4 веке страну «захватил» буддизм, мясо и вообще ушло из японской кухни. Оно вернулось только два века спустя вместе с европейскими традициями.

Что есть собственно мраморное мясо? Это телятина, действительно в разрезе напоминающая мрамор: красную плоть испещряют цитижира. Они проходят не полосками, а образуют сложный рисунок, такой, какой бывает у настоящего камня. В Японии название всех сортов мяса происходит от названия местности, где оно выращивается.

Самым популярным блюдом из говядины является гюдон. Из говяжьего меню наиболее известны также сукияки, сябу-сябу, тонкацу, стейк. Знаменитая говядина мацудзака гю. Это деликатесное мясо дает знаменитый вид коров, рожденных в префектуре Хёго и перевозимых для разведения в район Мацудзака префектуры Миэ. Говядина, получаемая от этих коров, имея высшую оценку по качеству и вкусу, является самой дорогой. Будучи лучшей в Японии, она широко известна во всем мире как «японское мраморное мясо». Коровам, дающим такое мясо, регулярно делают массаж с сётю (одним из видов японского саке), а также добавляют в пищу пиво, и так выращивают 3 года. Получаемое мясо имеет красивый вид и изысканный вкус, а жир, содержащийся в мясе, сладкий. В Японии такая говядина считается настоящим произведением искусства. Она используется в самых дорогих ресторанах.

Популярным сортом говядины является кобэ гю, получивший свое название по месту, где она производится — город Кобэ префектуры Хёго. В давние времена иностранцы попробовали говядину, полученную от коров, которые разводились в горах Кобэ, и она пришлась им по вкусу. Продукт оценили, он получил международную известность как кобэ биф. Говядина этого типа очень похожа на мясо мацудзака гю. При жарке мраморной говядины из Кобэ содержащийся в ней жир растапливается и, размягчая прилегающие мышечные волокна, делает мясо особенно вкусным. Этому способствует своеобразное слияние вкуса волокон и аромата жира. «Для мяса из Кобэ не нужно иметь зубов», — говорят японцы. И впрямь, сорт мраморной говядины из этого достославного города превосходит остальные 120: каждый из них носит свое название по имени деревни, где выращивают бычков в особых условиях.

— Видя в «Якитории», сколь аппетитны блюда из мраморного мяса, я не рискнул даже попробовать их — дорогушие.

— Это еда для гурманов с толстыми кошельками. Да и может ли она стать ширпотребом, если цена на килограмм «мрамора» доходит до 500 долларов. Считается, чтобы жаркое (яки) вышло на славу, у повара должно быть прекрасное настроение, а мясо — свежайшим. Немного растительного масла, кунжута — но не слишком много. Вы должны почувствовать истинный вкус блюда, а никак не специи.

Интересно, что в дорогих ресторанах мраморную говядину приготовят прямо у вас на столе на жаровне-тэппанияки. Хорошим тоном в это время считается беседовать с поваром, забавляя его шутками и забавными историями, чтобы дух кулинара был самым благостным.

— ***Знаю из источников, что мраморное мясо пытались выращивать и у нас. Не так ли?***

— Совсем не так. Надо быть японцем, чтобы вырастить «мрамор». Просто Н. С. Хрущев при всей своей мужицкой простоватости не чурался зарубежной экзотики. Когда он впервые побывал в Штатах, то отведал там стейк якобы из мраморной говядины. При возвращении дал задание кремлевскому повару сподобить нечто подобное из советской говядины. Но как ни старался тот, ничего не получилось. Да и не могло получиться. Во-первых, наша телятина, взращенная в тесных железобетонных блоках ферм, для элитных стейков не подходила. Во-вторых, сами японцы почитают американское мраморное мясо в разы хуже своего. Ведь никаких особенных ласковостей с бычками янки не проделывают: просто питают их исключительно сочной кукурузой, пшеницей, люцерной и другими травами. И откуда взяться мраморному мясу? И, наконец, в-третьих, породу для этого выбирают не простую: черноголовую безрогую абердин ангус из Шотландии или белоголовую херефордскую. Однако после того как в 2003 году в одном из хозяйств обнаружили коровье бешенство, мир переключился на австралийское мраморное мясо. Его мраморность имеет категории от 1 до 9. Однако в России, как правило, под эту статью подпадает сама «демократичная» говядина. Может ли она быть сподоблена японской? Смешно. Нам, привыкшим к «жестким» шашлыкам из свинины и говядины, такой «мрамор», как у японцев, недостижим и кажется настоящим апогеем мясной нежности...

— ***Хотя это и маловероятно, и малоправдоподобно, а вдруг кто-то из читателей-гурманов вознамерится приготовить мраморную телятину у себя дома. Нельзя ли дать им рецепт приготовления очень популярного блюда сукияки? Как, Иван Павлович, вы готовы?***

— В принципе, имея деньги и желание покулинарить по-домашнему, купить настоящий «мрамор» не проблема. В Москве есть магазин японских товаров «Якитория», где всего желаемого в достатке. А далее — рецепт **сукияки** (тончайшие ломтики мяса).

В жаровню наливают соевый соус, смешанный с мирин — специальным вином (его тоже можно купить в магазине «Якитория»). Едва говядина даст сок, к ней добавляют лук-порей, грибы и соевый сыр тофу. Нежнейшее мясо доходит до готовности мгновенно, чтобы не обжечься, надо вылить в свою пиалу сырое яйцо и хорошенько размешать его. И окунать в содержимое говядину прямо с пылу-жару.

Другие популярные «мраморные» блюда — мясо в соусе сябу-сябу и салат мизудакки. Кроме говядины в салате японские грибы эноки, лук-порей, соевый сыр тофу, хлебцы, рис, морская капуста и соевый соус.

ЛЯГУШКИ - НЕ ПРОСТО КВАКУШКИ, НО И ПОЛЕЗНЫЙ ДЕЛИКАТЕС

— ***Мы с вами, Иван Павлович, встречали что-нибудь более омерзительное, чем змеи и лягушки? Пугали в отрочестве визгливых девчонок, бросив за шиворот либо***

студень из еще не проклюнувшихся головастика, либо студенисто-холодную жабу. Бры-ы-ы! Смертельный испуг! А бабушки наши без всякого смущения помещали в крынку с молоком то же хладнокровное, дабы не прокисло до времени.

А потом узнаем, когда «железный занавес» открылся: любят этих лягушек как изысканное блюдо французы и рыщут по Европе, где бы сподобиться их отловить и туда — в котел...

Так что же такое эти лягушачьи лапки? Омерзительное пугало для непуганых девиц? Или что-то такое, что вполне съедобно и даже полезно для нашего нутра, за что можно заплатить и крутые «зеленые», и немалые «еврики»?

✂ — Ой, взять в руку и почувствовать хладную и склизкую кожу этих пресмыкающихся я и сам не очень хочу. А вот мой друг, всем известный Николай Николаевич Дроздов — большой любитель этих тварей и так и норовит принести их на какую-нибудь телепередачу. Хотя я готов принять и контраргументы французов. А китайцы выращивают для своих ресторанов белых, упитанных червей. Бедуины, живущие в самом пекле пустынь, с удовольствием хрумкают сушеную саранчу. Кто-то из азиатов, по кино знаю, уплетает за обе щеки печеную на костре рептилию. Почему бы и не отведать лягушек, которые в ресторанах Парижа и Лиона, ой, на каких ценовых высотах! Самый, что называется, цимес.

— *А что цимесного-то в нем, лягушачьем мясе?*

— Ну, во-первых, в одной лягушке — целая порция (и еще какая!) первосортного деликатесного мяса — от 80 до 200 г. Причем мяса диетического и совсем без жира. Между прочим, не только напитывает, но и повышает потенцию. Оно, это мясо, так и просится на ресторанный стол. Где-то потребны китайские ножки лягушек, где-то полинезийские. Но, по уверению самого авторитетного в России «охотника» на лягушек как деликатесную пищу, Александра Неврединова, главы фирмы «Армада», что промышляет в Астраханской области, лучше, чем российская лягушка, в природе не бывает. Особенно та, что размножается в дельте Волги или в ее окрестлежащих озерах (ильменях). Там водится самая потребная особь — *rana ridi- bunda*. Это очень крупные и смачные лягушки. Отдельные экземпляры достигают 700-800 г, а их длина вместе с лапками — до 1,5 м (!).

Причем методы их культивирования самые что ни на есть естественные. Попросту говоря, они размножаются сами в условиях живой природы.

— *Стоит, наверное, рассказать о самой фирме «Армада» и ее главе и подвижнике Александре Неврединове. Он профильный по образованию человек — инженер-ихтиолог. После окончания рыбного института работал в НИИ рыбного хозяйства, заядлый рыбак. Да и жена, астраханка, имеет натуральную тягу к рыбе, икорке деликатесных особей. Стоит ли удивляться, как решительно шагнул он из довольно прибыльного бизнеса «купи- продай» в новое, до конца не познанное. Я бы, честно говоря, не отважился. А вы, Иван Павлович?*

— Меня тоже покорила отвага Александра. Надо же, иметь успешный бизнес и решительно отрезать! Хватит на марже сидеть! Этим могут заниматься и другие. Как же не преклонить колено перед первопроходцем! Заняться с нуля абсолютно новым бизнесом — производить лягушачье мясо, а конкретней — французский деликатес — лягушачьи ланки, это надо быть подвинутым или, точнее, сдвинутым на оба мозговых полушария. Прочитав в журнале «Сельская новь» об этом самородке, я начал оценивать действительность несколько иначе, чем прежде. Мы ведь, по большому счету, ходим буквально по золоту. Нам просто лень нагнуться и поднять его себе в пользу и в доход. У нас не хватает пытливости и отваги взяться за новое неизведанное.

«Ну чего, казалось бы, проще, — так, наверное, думал Александр Невредин, прежде чем взял в аренду ильмень в дельте Волги — Икрянинском районе Астраханской области. — Там в природных условиях пребывает «лягушачье царство». Ничего особо делать-то не надо, знай подкарауливай, пока «стадо» созревает. А потом черпай его, добывай выгоду».

Если бы оно росло от безделья «охотников». Так нет же, фирма «Армада» — это целый сонм профильных ученых. Почему ученых? Прошедший коммерческую селекцию за годы накопления первичного капитала — от курьера, менеджера до руководителя фирмы, Александр Невредин вывел очень стройную, а главное — действенную формулу: «Я все пути развития капитализма прошел вместе с нашей страной. Сначала была выгодна розничная торговля, потом оптовая... Но, по моему мнению, сегодня лучший бизнес — это наука. Она дает самую большую прибыль».

В «Армаде» действительно наука правит бал. Все сотрудники имеют высшее образование, а некоторые и научные звания. Заместителем директора по науке работает академик **Николай Евгеньевич Сальников**, светило российской ихтиологии. Интересно, что если в фирме академик подчинен Невредину, то в аспирантуре он является научным руководителем Александра по теме «Получение биокормов из птичьего помета». Между прочим, очень перспективное направление.

— **Без науки и не явился бы новый метод отлова лягушек. В том же Китае их пленяют сачком. Производительность там, конечно, зависит от количества «охотников». У Невредина — другое. В «Армаде» соединились научные исследования соседних ареалов озер с современными способами отлова лягушачьего мяса. А это новое слово в новом, непривычном для россиян промысле, не так ли, Иван Павлович?**

— Я не могу оспорить ни одного положения «промыслового устава» Невредина. В самом деле: лягушка является вредителем рыбного хозяйства — поедает очень много мальков. Иногда она нападет даже на змей.

В арендованном ильмене же для лягушек создается идеальная питательная среда. Здесь в достатке комаров, мошки, жуков, икры, мальков рыбы. В принципе, эти земноводные могут есть все живое. Зимой лягушки спят, зарывшись в ил, а по весне, когда солнышко прогревает воду до 4 °С, они потихонечку вылезают на берег. И тут начинается самое романтическое — лягушачья охота.

— **Самое интересное, как модифицировал Невредин сам процесс отлова лягушек. Там нет патриархальных методов и привычек. Царствует современная наука, а это рекордные уловы без особого напряжения. Вы так не считаете, Иван Павлович?**

— Дивлюсь развитости ума и широте кругозора современных Кулибиных. Ну что за интерес для «охотника» орудовать сачком: окунул — поднял, окунул — поднял. Здесь же совершенно другой подход.

Вообще-то, дело азартное, требующее недюжинных навыков. Я сам наблюдал, как директор проводил занятие с нанятыми для охоты сезонными рабочими (таковыми студентов Рыбного института назвать можно условно, поскольку они не только зарабатывают деньги, но изучают на практике аквакультуру во всей ее красе).

Есть несколько способов лягушачьего лова. По «методу бабочки» большая емкость погружается в воду, туда вешается фонарик, и лягушки, прыгающие в его свете за какой-нибудь козявкой, плюхаются на дно, попадая в ловушку. Ловля сачком днем тоже применяется, но она малоэффективна. Лягушки, по словам специалиста, «не такие дурные, как кажется». Весной ловить квакающих существ легче. Самец, если он «токует», квакает, курлычет, кричит, ни на что не обращает внимания.

Но самый эффективный метод лягушачьей охоты — ночью с фонариком. Яркий свет

среди темноты ненадолго парализует особь, и тут ее можно брать голыми руками. Лучше, правда, в перчатках. Хотя общепризнанное мнение, что от лягушек появляются бородавки, не более чем заблуждение. Их кожа выделяет аммиак, который разъедает руки (правда, чтобы это случилось, надо передержать в голых руках добрую сотню земноводных).

— ***А что дальше? Ведь «Армада» поставляет потребителю не просто замороженных лягушек, а живые, что называется, ресторанные ножки. Здесь есть что-то отличное от бройлерного производства?***

— Да, получать ножки на экспорт требует особых навыков, особой технологии и особой выучки. Отловленные экземпляры отвозят в живом виде на завод, там их забивают, разделывают и перерабатывают. Задние лапки упаковываются, обрабатываются спецраствором и замораживаются по оригинальной технологии.

Несмотря на то что фирма существует только второй год, лягушачьи лапки начинают приносить прибыль. Московские, питерские, волгоградские рестораны, сети супермаркетов берут их с удовольствием, а значит, население наше на этот деликатес обратило внимание.

— ***Но конкуренты в это время не спят. Им нужно держать рынок. И китайцы, и индонезийцы это умеют делать. Чем же с «Армада» может перебить лидерство этих поставщиков?***

— Конкурентов у «Армады» в России нет. Но есть за рубежом. Китай, Австралия, Индонезия производят этот продукт в больших

количествах, но там, как правило, выращивают лягушек на специальных фермах, а разница во вкусе между «дикими» лягушками и «бройлерами» существенная.

— ***А насколько перспективен этот бизнес в России? Ведь считается, что даже само прикосновение к коже лягушки чревато сыпью. А уж есть их — извините?***

— Насчет сыпи — откровенное заблуждение. Да, кожа лягушки выделяет аммиак. Но чтобы вызвать аллергию, в воду нужно окунуть сотни лягушек. Ну а насчет аллергии на лягушачий бизнес скажу вот что. Где, скажите мне, вы отловите такие дивиденды, не прикладывая особо трудов?

Вначале местные жители на ловцов лягушек смотрели как на явных придурков. Теперь, когда приблизительно знают, сколько стоит этот деликатес (на мировом рынке 8 долларов за килограмм), отношение переменялось. Некоторые предлагают свои услуги. Но все-таки большинство наших людей до сих пор брезгует лягушками. «Лучше, — говорят, — без работы будем сидеть, а не коснемся их...»

Это не смущает Александра. Ведь охота на лягушек — дело профессионалов. А профессионалами не рождаются — становятся.

КАК СДЕЛАТЬ: ЛЯГУШАЧЬИ ЛАПКИ СЪЕДОБНЫ И СЛАДКИ

Для многих лягушки — несчастные существа, на которых проводятся опыты. Юные зоологи узнают, как работает нервная система, для маленьких безобразников лягушки — отличная забава! Многие играли с лягушатами, только далеко не все могут в этом признаться. Наверно, только после всех этих ассоциаций вспоминается, что лягушки используются во французской кухне. Сложно даже подумать, как французы придумали употреблять их в пищу. Что ж, мы преодолели без потерь сложный этап изобретения рецептов, оставим его французам. Теперь давайте насладимся жемчужиной кухни République Française.

Самое интересное состоит в том, что учеными доказано, что блюдо это впервые появилось совсем не во Франции, а в Чехии! Недалеко от Праги было обнаружено поселение возрастом 5 тысяч лет. Оказалось, что уже в бронзовом веке люди ели лягушек. Это самый древний доказанный случай употребления земноводных для приготовления пищи.

Также на первенство в открытии этого блюда претендует Китай, но доказательства у китайцев менее основательные, чем у чехов.

КАК УБЕДИТЬ СЕБЯ, ЧТО ЭТО СЪЕДОБНО

Пожалуй, это самый сложный этап — переступить через свои убеждения. Представить только, что это нечто обитает в болоте и питается мухами, и аппетит пропадает напрочь. Мало приятного, скажем так. Но успокоить себя можно тем, что во Франции есть еще масса других не менее экзотических блюд. Чего только стоят улитки. Тяжело представить себе чувства человека, собирающегося съесть ошарашенную улитку, смотрящую на тебя бездонными глазами. В этом случае с лягушатами все проще — вы видите только их лапки. К тому же это весьма и весьма вкусно, напоминает что-то среднее между курицей и рыбой. Да и мясо выглядит вкусно — светло-розовое. Единственный минус, что лапки очень маленькие.

ЛЯГУШАЧЬИ ОКОРОКА

Ох, как же мы ошибаемся, когда говорим «лягушачьи лапки». Может, конечно, кто-то и ест лапки, но только не французы. Они как раз-таки едят лягушачьи окорока, именно так точно переводится французское выражение *pattes de grenouilles*. Дело в том, что французы используют не сами лапки, а верхнюю часть ножек, которая так напоминает маленькие куриные окорока.

Для приготовления обычно используются северные леопардовые лягушки, которые больше предпочитают теплый климат. Самыми вкусными считаются осенние лягушки, так как после лета розовощекие лягушата заметно набирают вес, полны полезных веществ. Так что всегда интересуйтесь, какие же лягушки перед вами.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛЯГУШКИ

В нашем представлении лягушки питаются чем попало, поэтому людям они представляются грязными. На самом деле лягушки живут только в чистых водоемах, в этом случае есть их даже безопаснее, чем кур, потому что последние едят все, что попадается на их нелегком жизненном пути. Вот и подумайте, чье мясо более полезно.

Кроме того, недавно ученые выяснили, что некоторые вещества, вырабатываемые организмом лягушек, служат для профилактики раковых заболеваний, а также могут быть использованы при лечении злокачественных опухолей мозга.

Что И КАК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛЯГУШАЧЬИХ ЛАПОК

Не надо морщиться. Французские гурманы не так глупы, как это пытаются показать некоторые скептики. Лягушачьи лапки действительно вкусны. По своему вкусу они напоминают нежное куриное мясо.

Конечно, через свой менталитет переступить сложно. При слове «лягушка» перед нашими глазами предстает этакое пучеглазое чудовище с огромным ртом, издающим душераздирающие звуки. Да и немаловажную роль в нашем неприятии лягушек играет известная нам с детства сказка. Мало ли что? Начнешь есть лягушку, а она совсем даже не лягушка, а писаная красавица... Ужас!

Но надеюсь, что лично вы не подвластны всем этим предрассудкам и готовы попробовать приготовить «лягушачьи окорочка».

Сразу хочу предупредить: не надо бежать на ближайший пруд и пытаться выловить там нужного вам представителя фауны. Это просто опасно! Не все виды лягушек съедобны. Неизвестно, какие облюбовали ваше болото. А если купите в ближайшем супермаркете — вряд ли попадутся несъедобные. Те, кто поставяет лягушек для продажи, в этом вопросе разбираются.

Если вы собираетесь пробовать лягушачьи лапки в первый раз, то не советую сильно

мудрить над блюдом. Ощутите именно вкус лягушатники, а не чеснока, томатов и т. п.

Сделайте кляр из простого теста: **мука, вода или молоко, яйцо, соль и перец**. Обмакните в нее ножки и обжарьте **в масле**. Жарьте недолго — лягушачье мясо очень нежное и быстро разваливается.

Потом, когда поймете, что за объеденье эти лягушачьи лапки, можете экспериментировать с различными соусами. Но все равно, по правилам французской кухни, лягушачьи лапки жарятся или варятся отдельно, а соус отдельно. Лапки макаются в соус уже во время еды.

Так что ничего сложного в приготовлении национального французского блюда нет.

Из своего опыта скажу, что самое неприятное в этом процессе — это вынимать косточки из них. Потрошение килек по сравнению с этим — просто забавное развлечение. Итак, несколько рецептов.

Лягушачьи лапки в яйце

24 небольшие лягушачьи лапки, 1 стакан муки, 6 яиц, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла.

Вымыть лягушачьи лапки и обсушить их полотенцем. Обвалять лапки в муке и обжарить в 4 ст. ложках оливкового масла до золотистого цвета. Обжаренные лапки вынуть и поместить на бумажные полотенца, чтобы освободиться от избыточного жира.

Из остывших лягушачьих лапок удалить кости. Разбить яйца в чашку, добавить петрушку, тертый сыр и хорошо перемешать (не позволяя формироваться яичной пене). В чугунной сковороде растопить сливочное масло и добавить остальную часть оливкового масла. Когда все нагреется, положить лягушачьи лапки и добавить взбитые яйца так, чтобы лапки были хорошо залиты по всей сковороде. Когда яйца начнут белеть, накрыть сковороду крышкой и готовить на медленном огне. Когда яйца будут готовы, все подается на стол в той же сковороде.

Лягушачьи лапки в кляре

Если вы новичок и никогда еще не готовили лягушачьих лапок, то лучше начинать с самого простого, чтобы хотя бы понять, что за блюдо перед вами.

Вот рецепт, который смогут освоить даже дети, так что попробуйте!

Купите **лягушачьи лапки** (около 20 штук), разморозьте их. Затем приготовьте кляр: возьмите **муку, молоко, воду, яйцо и приправы**. Все это перемешивается. Тем временем разогреваем сковороду, заранее смазанную маслом. Обмакнув в кляр лапки, поджариваем их на среднем огне. Жарить долго не стоит, так как мясо лягушек нежное, и если пережарить, становится жестким. Затем подаем на стол и пробуем!

Суп из лягушачьих лапок

*Совершенно потрясающее блюдо для настоящих гурманов. Готовится довольно быстро и получается не хуже, чем в ресторане. Вам потребуется около **400-500 г лягушачьих лапок, лук-порей, 1 л томатного сока, пучок зеленого лука, несколько зубчиков чеснока, пучок петрушки, зеленый горошек и оливковое масло.***

Собрав все необходимые ингредиенты, начинаем с измельчения зелени: лука-порея, петрушки и чеснока. Затем получившуюся кашу помещаем в сковороду с маслом и обжариваем на медленном огне 5 минут. Потом в сковороду добавляем лягушачьи лапки, солим и перчим. Закрываем крышкой. После 3-5 минут переворачиваем лапки на другую сторону.

Теперь самое сложное и неприятное — нужно убрать кости из лапок. Затем все, что уже имеется в сковороде, включая очищенные от костей лапки, перекладываем в кастрюлю

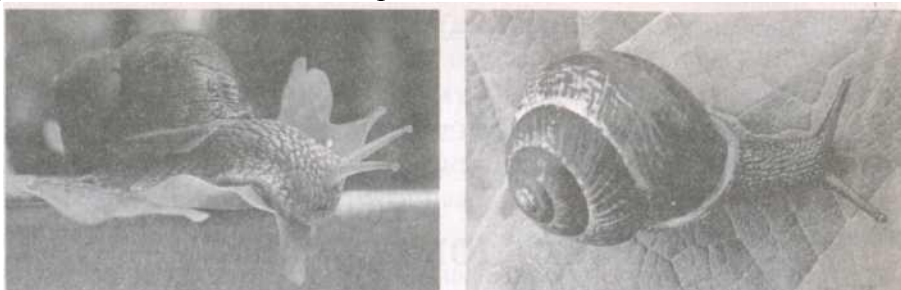
и заливаем томатным соком. Доводим до кипения и посыпаем зеленым луком. Суп готов!

РУССКОМУ САДОВОДУ УЛИТКА - ВРАГ, А ФРАНЦУЗУ - ДЕЛИКАТЕС

2 Иван Павлович, я, роюсь в архивах, обнаружил, что еще в XIV веке французские бедняки пополняли свои пищевые запасы садовыми улитками, которые в избытке водились у них в саду или в огороде. Еще раньше греки и римляне разводили улиток, подкармливая их виноградной лозой и зерном, и с удовольствием их ели. Даже такой известный естествоиспытатель, как Плиний- старший, в своей книге «Естественные истории»■ пишет, что они ели поджаренных улиток, запивая вином перед ужином, возбуждая аппетит или закусывая между пирами и оргиями. Иван Павлович, зная ваш интерес к Природе, не просветите ли нас о том, что же такое улитка — враг или друг?

3 Владимир Николаевич, наши читатели только что познакомились с рапаной, а они ведь с улитками — родственники, которых жизнь разбросала по разные стороны. Если рапан еще надо выловить в море, то улитки, вот они, ползают в саду, огороде. Есть такая наука, как малакология, изучающая моллюсков, к которым принадлежат и рапаны с улитками и которых ученые насчитывают более 85 тысяч видов, принадлежащих к классу брюхоногих. Меня жизнь сводила с интересными людьми, один из которых **Виталий Волович**, доктор медицины, который еще в 1951 году впервые прыгнул на парашюте на Северный полюс, а в космонавтике разрабатывал способы выживания людей, находящихся в среде с обильной пищей, но умирающих с голоду. Главной его задачей было научить космонавтов справляться с проблемами питания, если они возникнут. Люди слишком привередливы, а с развитием цивилизации постепенно их переводят на искусственную среду обитания, уничтожая все то, что должно быть основой нашей жизни.

Что касается улитки, то это своеобразный хищник, поедающий любые виды растений. Тело улитки состоит из головы с рожками и



глазами, которыми она плохо видит, но с сильным чувством обоняния. Дом улитки представляет собой известковую раковину у молодых с двумя, а у старых — с пятью завитками. В раковину улитки прячутся в случае опасности, или во время засухи, или переживая зиму, закупоривая отверстие пленкой из слизи, через которую они дышат.

У улитки только одна нога, с помощью которой она передвигается, смазывая «дорогу» слизью, выделяемой железами, находящимися в той же ноге. Язык усыпан мельчайшими зубками, и он, как терка, обгрызает все, что попадает на пути.

Улитка представляет собой обоеполое существо. При спаривании они просто прижимаются друг к другу, окутывают себя слизью. Уже неся зародыши. Через неделю-другую улитка находит укромное место, роет неглубокую ямку и туда откладывает 30-40 яиц, засыпая ямку, и покрывает ее слизью. На этом ее забота о потомстве заканчивается. Для ее размножения необходим только свет и незначительная влага. Через 3 недели из яиц,

которые уцелели, появляются детеныши в прозрачной раковине и начинается их шествие, нанося большой урон садоводам, поедая все, что попадает по пути, начиная с листьев и кончая плодами. Особенно они любят малину, клубнику, смородину.

4 Иван Павлович, и что, с ними как-то можно бороться?

5 Конечно. Я только удивляюсь, бывая у друзей на дачах, где все ухожено, между грядок нет ни одного листика. А ведь для еды улитке надо между рядов всего-навсего и в ложбинках положить прелые листья, которые улитки перерабатывают, оставляя там свой гумус, а утром их собрать для завтрака. У улитки много врагов, это и лягушки, и ежи, ящерицы, скворцы, ужи. Не надо забывать, что улитки не только несут ущерб садоводам, но и переносят паразитов, тех же глистов, ленточных червей. Вот почему после работы на огороде надо помыть не только руки, но и собранные плоды.

Для борьбы с улитками существуют разные способы. На участке надо выращивать как можно больше пахучих растений: мята, чеснок, лук, тимьян, перец. Можно опрыскивать растения растворами чеснока, перца, горчицы и даже густо заваренным кофе. И еще что интересно, улитка любит пиво, только перебродившее. Пиво наливают в¹* плоскую посуду, прикапывают ее в землю, куда как в пивнушку приползают улитки на ночь, а утром «пьяненьких» улиток собирают, помещают в банку с водой и солью, где они и погибают.

Надо сказать, что улитки не только враги, но от них и много пользы: перерабатывают поврежденные и отмирающие остатки растений. Кроме того, улитками питаются птицы, змеи, мыши, лягушки, жабы. Улитки побывали в космосе, где прожили полгода. В медицине улитку используют в качестве средства для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, лечения гнойных ран, остановки кровотечений, даже нейтрализации действия антибиотиков. Мясо улитки называли деликатесом не случайно: в нем содержится белка даже больше, чем в курином яйце. К тому же в нем содержится много кальция, железа, жирных кислот. Поэтому существует так называемая улитотерапия, применяемая в косметологии, когда улитки, ползая по коже лица, тела, покрывают ее слизью, что разглаживает морщины и омолаживает тело.

6 Иван Павлович, я с нетерпением жду, а как быть с деликатесом?

7 Чтобы поесть мясо улитки, надо немного потрудиться: оно ведь имеет специфический запах земли, перегноя, гумуса, трав, но кулинары научились этот запах убирать с помощью различного рода специй, и это блюдо стали называть «лесной деликатес», который французы продают в различные страны до 100 тыс. тонн в год. В Древнем Риме улиток откармливали в специальных садах, прежде чем они были съедены.

Сейчас улитку уже научились размножать в тепличных условиях, где она становится взрослой уже через 6 месяцев и в отсутствии врагов дает громадное количество потомков, величина которых достигает 15-20 см. Французы даже умудрились использовать икру улитки, которая в обычных условиях очень жесткая, но после обработки она становится деликатесом, подаваемым к различным блюдам, как икра рыб. Американский импорт улиток в 1995 году составил более чем

1 млн долларов из 24 стран. Он включает консервированных или подготовленных улиток и улиток, которые поставляются живыми, свежими, охлажденными или замороженными.

В России на Кубани и в Краснодарском крае уже появились фермерские хозяйства, где используется французская технология выращивания улиток. Из них готовят паштеты, фарш, консервы. А если

просто улитку промыть, чуть посолить, сварить, поперчить, полить соусом и прямо в раковине подать на стол, как на блюдечке, то удовлетворите вкус любого гурмана. А вы

говорите, что улитка — наш враг! Как говорит мой друг Волович, ищите, и «вам воздастся», и будете всегда сыты и здоровы.

КИТАЙ ВОДВОРИТ НАС В РАИ

Китайская кулинария имеет самую длинную историю и неразрывно связана с древней китайской философией. Еще во II тысячелетии до нашей эры мудрец И Инь создал теорию «гармонизации питания». А Конфуций обучал приемам кулинарного искусства в VI-V веках до нашей эры. Китайская кухня поражает разнообразием блюд.

«Нет несъедобных продуктов, есть плохие повара», — говорят китайцы. Действительно, в китайской кулинарии используются такие экзотические продукты, как акулы плавники, ласточкины гнезда, змеи, вяленые медузы, ростки бамбука — всего просто не перечислишь. Тем не менее это не значит, что приготовление блюд очень трудоемко. Конечно, есть блюда, с которыми справится только опытный повар, но множество других рецептов быстры и просты в приготовлении.

Китайцы едят 3 раза в день, причем время принятия пищи соблюдается очень строго.

В Китае завтрак, обед и ужин — важные и обязательные процедуры, сравнимые с умыванием и чисткой зубов! Пропустить время приема пищи по причине занятости даже не может прийти китайцу в голову. Только в Китае никогда не будут востребованы идеи приверженцев голодания, китаец никогда не поверит, что голодать — это полезно. При встрече мы спрашиваем друг друга: «Как дела?», а вопрос китайцев звучит иначе: «Покушал или нет?», и лучше ответить: «Спасибо, покушал!», иначе последуют удивленные вопросы: «Почему не покушал?», «Как это не покушал?», «Зачем не покушал?», а завершит этот ряд вопросов настойчивое приглашение в ближайший ресторанчик.

Существует три уровня китайской кулинарии: повседневная, праздничная и парадная. В повседневной кухне блюда очень доступные. Повседневное меню очень простое и состоит, в основном, из *овощей, риса и бобовых*. Праздничные блюда, которые составляют меню большинства ресторанов, и являются для нас образцом китайской кухни. Но высшие достижения китайские повара (которыми могут быть только мужчины) демонстрируют в парадной «мандаринской» кухне, которую можно отведать на официальных приемах или в ресторанах высшей категории.

Разнообразие географических и климатических условий привело к возникновению многочисленных местных кухонь: пекинская, шанхайская, сычуаньская и хунаньская (южная кухня с очень острыми и экзотичными блюдами), харбинская (очень близка к русской: черный хлеб, лососевая икра, балык из красной рыбы), шаньдунская, кантонская и др.

В Китае считают, что мясо может быть только дополнением к блюду, а не его основой. Сбалансированность продуктов — овощей, приправ и специй — создает неповторимый вкус, аромат и цвет. Гармоничное единство этих трех элементов всегда было в основе китайского кулинарного искусства.

Кроме того, китайская кухня неразрывно связана с медициной, поэтому все продукты должны быть натуральными и минимально обработанными, чтобы передать человеку содержащуюся в них жизненную энергию *ци*. Еду готовят очень быстро и с минимальным количеством жира. На пару (добавив в кипящую воду пряности), на гриле или обжаривают на прокаленной большой сковороде мелко нарезанные овощи в течение нескольких минут. При этом продукты сохраняют вкус, форму, питательные вещества и витамины. Китайцы практически не используют такой способ приготовления блюд, как варка. Чем отличаются способы приготовления пищи? Во-первых, все блюда готовятся без соли. Ее заменяют пряные травы и соевый соус. Сахар тоже не добавляется — сладковатый вкус придают

коренья и фрукты: ананасы, груши, персики, которые добавляются в процессе готовки. Рыбу, мясо, овощи, например, баклажаны, китайцы готовят в кляре. Он делается из яиц, приправ и крахмала. Китайская кухня уважительно относится к крахмалу, считая, что именно этот ингредиент помогает сохранить память. Почти отсутствует хлеб, из гарниров — только несоленый рис.

Из напитков во время трапезы можно глотнуть некрепкий зеленый чай и обычную воду. Финальная точка каждого приема пищи, его витаминизированный апофеоз, — кусок запеченной свежей рыбы. Пить сразу после трапезы китайские медики не рекомендуют. При всем разнообразии и обилии пищи вам не удастся выйти из-за стола отяжелевшим — настолько легка китайская кухня.

В Китае уверены, что еда должна быть не только вкусной, но и улаживать взор, и даже слух. Ну где еще вы встретите такое название для ф1ре из курицы: «Влюбленные птицы наслаждаются созерцанием цветущей ветви персика»? Для этого нужно быть не просто поваром, но философом и поэтом. Впрочем, именно поэтому многие и любят кулинарное искусство, ведь оно способно превратить любую домохозяйку в художника. А все необходимые ингредиенты сейчас легко купить на рынках или в крупных магазинах. А можно и заменить их другими, следуя основному принципу китайской кухни: главное — не рецепт, а фантазия и творчество повара.

Блюда из рыбы и морепродуктов Речная рыба

Тушеные караси

Караси — 1 кг, сахар — 10 г, репчатый лук — 25 г, капустные листья — 200 г, соевый соус — 100 мл, уксус — 20 мл, водка, настоянная на цедре, — 30 мл, молотый имбирь — 3 г, молотый душистый перец —

1. 2, корица — Юг, соль — 4 г, душистое растительное масло '— 50 г.

Карасей вымыть, очистить. На дно кастрюли положить слой капустных листьев, сверху карасей, далее слой лука и имбиря. Следующий слой опять из рыбы. Все содержимое кастрюли залить сверху смесью из остальных продуктов. Закрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения и тушить на слабом огне в течение 3,5 часов. Когда весь сок впитается и рыба станет сухой, блюдо будет готово.

Фаршированные караси

Крупные караси — 3 шт. (700 г), свинина — 250 г, мясо креветок — 150 г, нежирная ветчина — 60 г, растительное масло — 50 г, яйца —

2. шт., сушеные грибы — 70 г, свежие огурцы — 60 г, соевый соус — 60 мл, молотый имбирь — 4 г, чеснок — 20 г, лук репчатый — 30 г, сахар — Юг, куриный бульон — 400мл, крахмал — 60 г, коньяк — 15мл.

Рыбу очистить, вымыть, сделать надрез рядом с позвоночной костью для фарширования.

Приготовить начинку. Измельчить половину ветчины, предварительно замоченных грибов и лука, смешать с имбирем, фаршем из рубленой свинины и креветок, 3 взбитыми яичными белками, 7 мл коньяка, хорошо вымешать. Начинить этой начинкой рыбу. Надрез запанировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В сковороде разогреть растительное масло и обжарить рыбу до золотистого цвета, затем выложить в посуду. В пустую сковороду влить растительное масло, положить в него лук, чеснок, рыбу. Добавить куриный бульон, грибы, соевый соус, коньяк, сахар и тушить на слабом огне 20 минут.

После того как бульон загустеет, выложить рыбу на тарелку. В бульон опустить кубики ветчины с грибами и ломтиками огурцов, добавить крахмал и залить этой смесью

рыбу.

Караси, фаршированные по-фуцзянски

Крупные караси (или любая рыба семейства карповых) — 2-3 шт., постная свинина — 150-200 г, мука — 1 ст. ложка, топленый свиной жир — 25 г, свиное нутряное сало — 25 г, луковицы — 2 шт., соевый соус — 5 ст. ложек, крахмал — 2 ст. ложки, водка (лучше рисовая) или десертное крепленое вино — 20 г, сахар — 30 г, вода — 500 мл, соль.

Рыбу вычистить, обрезать плавники до основания, разрезать спинку тушки, освободить от всех крупных костей, не повредив мясо и кожу, промыть водой и тщательно обсушить салфеткой.

Приготовить начинку. Свинину и свиное сало нарезать кубиками (по 0,5 мм), перемешать с соевым соусом, сахаром, вином (половиной дозы), дать жидкости впитаться в фарш и начинить им рыбу. Крепко обвязать ниткой; разрез плотно запанировать мукой, смазать соевым соусом. Сделать на тушке рыбы (очень осторожно) неглубокие косые сеткообразные надрезы, смазать их соевым соусом и слегка подпылить мукой.

В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить рыбу на сильном огне до темно-желтого цвета и выложить ее в другую посуду. В ту же сковороду положить тонко нарезанный лук, слегка обжарить, уложить на него рыбу, добавить остатки вина, сахар, соевый соус, соль, оставшиеся от фарша кубики свиного сала и свинины. Залить все продукты смесью из 1,5 стакана воды, доведенной до кипения, и топленого жира; тушить на слабом огне 1 час, пока надрезы на боках рыбы не начнут расходиться. В этот момент ввести остаток крахмала и через 1-2 минуты снять блюдо с огня. Готовую рыбу залить густым соусом со свининой.

Жареный карп

Свежий карп — 500 г, сахар — 100 г, уксус — 50 мл, крахмал — 100 г, поварское вино⁹ — 100 мл, соевый соус — 20 мл, соль — 5 г, молотый имбирь — 5 г, лук-порей — 20 г, свежий имбирь — 20 г, кияток — 200 мл.

На оба бока почищенной рыбы нанести сквозные прорезы. Покрыть рыбу панировочным составом из крахмала. Приготовить кисло-сладкий соус, смешав соевый соус, соль, сахар, уксус, вино, лук-порей, имбирь, крахмал и немного воды. Разогреть в сковороде масло. Положить рыбу и жарить во фритюре. Затем, чтобы получилось нежное мясо, уменьшить огонь и жарить до готовности. Выложить на блюдо.

Оставшееся масло в сковороде нагреть до кипения. Влить соус, довести до кипения и вылить на рыбу. Незамедлительно подавать на стол.

Жареный карп в соусе

Свежий карп — 300 г, соль — 5 г, уксус — 10 мл, томатный соус — 50 мл, сахар — 25 г, сухой крахмал — 50 г, бульон — 50 мл, кунжутное масло — 10 мл, свиной жир — 300 г, поварское вино — 10 мл, чеснок —

3 г, растворенный в воде крахмал — 20 г.

Разрезать на кусочки рыбу, нанести на каждый кусочек сетку надрезов и покрыть смесью из вина, соли и крахмала. Затем стряхнуть с кусочков лишний крахмал. Смешать в миске уксус, сахар, томатный соус, бульон и раствор крахмала. Поставить сковороду на сильный огонь, растопить свиной жир до кипения и положить кожей вниз рыбу. Жарить во

инь), которые одинаково хорошо подходят и к мясным, и к рыбным блюдам. Вместе с глутаматом эти приправы усиливают естественный аромат той или иной пищи» Поскольку за пределами Китая маотай и шаоинь практически отсутствуют, то при формировании китайских приправ для мясных блюд следует заменять их крепким красным вином (красное полусухое или шерри), а в приправах для рыбных блюд — водкой. — Прим. ред.

фритюре до готовности, а затем выложить на блюдо.

Снова поставить сковороду на огонь. Обжарить чеснок, затем добавить смесь приправ и кунжутное масло. Вылить на рыбу.

Тушеный карп со спаржей и грибами

Свежий карп — 1 кг, спаржа — 40 г, сушеные грибы — 40 г, топленый свиной нутряной жир — 140 г, свиное нутряное сало — 50 г, соевый соус — 60 мл, вино — 30 мл, сахар — Юг, крахмал — Юг, соль — 15 г, душистое растительное масло — 15 мл, лук репчатый — 30 г, чеснок — 15 г, молотый имбирь 1 г, подсолнечное масло 25 мл, вода — 400 мл.

Вымочить сушеные грибы в теплой воде и нарезать ломтиками. Рыбу очистить, вымыть и сделать с двух сторон ножом надрезы. Свиное сало нарезать мелкими кусочками. В разогретую сковороду налить растительное масло, затем растопить свиной жир. В разогретый жир выложить рыбу и жарить до золотисто-коричневого цвета. Добавить нарезанный соломкой лук, грибы, спаржу, сало, имбирь, вино, воду, соевый соус. Посолить и при закрытой крышке на слабом огне тушить 15 минут, а затем выложить рыбу на тарелку. В этой же сковороде на сильном огне приготовить подливу для рыбы из разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала. Полить рыбу подливой, посыпать измельченным чесноком.

Карп, фаршированный по-кантонски

Карп (или другая пресноводная рыба) — 1 кг, свежие грибы (белые, шампиньоны) — 100 г, отваренные креветки — 50 г, полукопченая свинина (корейка) с кожей — 200 г, свиной нутряной жир (сало) — 200 г, растительное масло — 50 г, мясной бульон — 1 л, соевый соус —

4. *ст. ложек, крахмал — 1 ст. ложка (без верха), соль.*

Карпа очистить, разрезать по спинке, удалить спинной хребет, осторожно вынуть ребра, не повредив мясо и кожу, выпотрошить и промыть холодной водой.

Приготовить фарш из грибов, мяса креветок, тщательно все измельчив, посолив и перемешав. Начинить им карпа, разрез со спины сшить ниткой, залить рыбу разведенным крахмалом, восстановив ее герметичность.

Сковороду с растительным маслом раскалить, обжарить карпа до светло-золотистого цвета и выложить в другую посуду. На той же сковороде зарумянить наструганную тонкими ломтиками корейку и переложить в сотейник, залить бульоном, добавить соевый соус и довести до кипения. Карпа обернуть «листочками» свиного сала, прочно обвязать ниткой и опустить в кипящий бульон. Варить рыбу 15 минут, выложить ее, а бульон уварить (еще минут 10) на сильном огне. С готовой рыбы снять нитки, выложить ее на блюдо, залить бульоном.

Пирожки из карпа по-пекински

Филе карпа — 700 г, куриная грудка — 120 г, ветчина — 80 г, водка, настоящая на цедре — 7 мл, репчатый лук — 100 г, соль — 7 г, крахмал — 15 г, имбирь — 1 г.

Филе карпа без кожи и костей нарезать на 14 полосок. Куриную грудку также разделить на 14 частей. Крахмал развести кипятком, чтобы получилась прозрачная жидкость. Ветчину, лук, имбирь нарезать длинной соломкой. Рыбные и куриные полоски сбрызнуть водкой, ^верху положить соломку из лука, ветчины и имбиря, свернуть с длинной стороны и заклеить крахмалом так, чтобы с двух концов была видна начинка. Посолить, выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 7 минут. Залить приготовленным разведенным крахмалом и подавать к столу.

Жареный окунь с чесночным стеблем

Окунь — около 1 кг, свинина — 200 г, отварные грибы — 100 г, соевый соус — 60 мл, водка, настоянная на цедре, — 17 мл, сахар — 10 г, лук репчатый — 50 г, имбирь — 2 г, чесночный стебель — 100 г, растительное масло — 500 мл, мука пшеничная — 60 г, соль — 15 г.

Рыбу вымыть, очистить, сделать ножом насечки на спинной части, натереть солью и дать постоять 15 минут.

Чесночный стебель измельчить. Свинину нарезать ломтиками. Муку развести водой. В разогретой сковороде нагреть масло до 150 °С. Положить рыбу, смазанную разведенной мукой, и жарить до образования желтой корочки. Снять рыбу со сковороды и дать маслу стечь.

В масле, оставшемся от жарения рыбы, обжарить нарезанный лук, имбирь, свинину. Затем положить рыбу, добавить водку, соевый соус и жарить на сильном огне 2 минуты. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами, так чтобы он полностью покрывал рыбу, и довести до кипения. Положить сахар, тушить на слабом огне 15 минут, сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Тушеный окунь с перцем

Окунь — 1 кг, жгучий красный перец — 3 стручка, лук репчатый — 100 г, чеснок — 25 г, свиной жир — 50 г, свиное сало — 60 г, крепленое десертное вино — 25 мл, уксус — 15 мл, анис — 14 г, соевый соус — 60 мл, сахар — 35 г, соль — 5 г, душистое растительное масло — 7 мл.

Рыбу вымыть, очистить, сделать ножом по четыре надреза с обеих сторон. Лук нарезать соломкой, почистить чеснок, сало нарезать кубиками, перец почистить и нарезать ломтиками. Перец обжарить в растительном масле, вынуть.

Масло нагреть и обжарить в нем рыбу до золотисто-желтого цвета, выложить, дать маслу стечь.

Сало обжарить до прозрачности и вынуть. В другой сковороде обжарить в свином жире анис (свежий, семена), лук, чеснок, полить вином, уксусом, соевым соусом, добавить немного кипятка и положить обжаренную рыбу, кубики сала, сахар, соль. Тушить на слабом огне до полного выкипания жидкости. Сбрызнуть душистым маслом и выложить сверху поджаренный перец.

Судак в соусе

Филе судака — 100 г, растительное масло — 50 мл, яйца — 2 шт., вино — 10 мл, соевый соус — 10 мл, соль — 1 г, лук-порей — 5 г, имбирь — 5 г, свежие грибы — 50 г, бульон — 50 мл, пшеничная мука — 20 г, кунжутное масло — 50 г.

Разрезать филе на ломтики. Взбить 1 яйцо. Смешать в миске часть вина, соевый соус, лук-порей, имбирь, соль и кунжутное масло. Замариновать в этом растворе рыбу. Затем вынуть и покрыть тонким слоем пшеничной муки. Перед приготовлением обмакнуть рыбу в яйцо. Разогреть на сильном огне в сковороде масло. Положить кусочки рыбы и жарить до полуготовности. Слить масло и добавить грибы, бульон, оставшееся вино, соль по вкусу. Сделать очень маленький огонь и тушить до полного испарения жидкости. Вынуть ломтики рыбы, нарезать кусочками и сразу же подавать на стол.

Жареные рыбные палочки с пикантным соусом

Филе судака — 500 г, хлебные крошки — 100 г, яйца — 2 шт., соль — 1 г, имбирь — 2 г, вино — 20 мл, лук-порей — 1 г, порошок карри — 5 г, растительное масло — 100 мл.

Снять кожу с филе судака и нарезать полосками. Смешать соль, вино, лук-порей, яйца,

карри. Обмакнуть в смеси полоски филе, затем обвалить в хлебных крошках и хорошо прижать. Поставить сковороду на сильный огонь. Влить масло, довести до кипения и положить рыбу. Жарить во фритюре до хрустящего состояния.

Форель в маринаде

Форель — 4 небольшие, соевый соус — 110 мл, крепкое десертное вино — 100 мл, репчатый лук — 30 г, молотый имбирь — 5 г, крахмал — 25 г, душистое масло — 7 г, черный молотый перец — 3 г.

Приготовить маринад: соевый соус смешать с имбирем, вином, измельченным луком, перцем, добавить воду. Обработанную рыбу промыть, обсушить и опустить в маринад на 30 минут, периодически переворачивая. Половину маринада слить в чашку, оставшуюся часть разбавить водой и поместить рыбу в духовку, предварительно нагретую до 180 °С, на 17 минут, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку. Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить разведенный крахмал. Когда соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

«Сосновые шишки» из пресноводной рыбы

Пресноводная рыба — 700 г, яйца — 3 шт., соевый соус — 15 мл, уксус — 15 мл, сахар — 100 г, чеснок — 15 г, растительное масло для фритюра — 1,5 л, куриный бульон — 250 мл, крахмал — 150 г, соль — 1 г.

Рыбу очистить от чешуи, срезать плавники, промыть, сделать глубокий надрез мякоти у краев жаберных крышек, перерубить позвоночную кость, отделить голову и вынуть внутренности. Разрезать рыбу вдоль позвоночника пополам, удалить позвоночную кость, кожу и грудные кости. Надсечь клеточками получившееся филе, смазать взбитыми яйцами, посыпать крахмалом и свернуть спиралью, отделив склеившиеся края надрезов. Обработанное филе должно походить на сосновые шишки. Обжарить «шишки» во фритюре в течение 14 минут и вынуть, когда рыба приобретет золотистый оттенок.

В другую сковороду влить 30 мл растительного масла, положить чеснок, добавить уксус, соль, сахар, соевый соус, куриный бульон и 20 г крахмала. Довести до кипения и полить этой подливкой рыбу.

Кисло-сладкая засахаренная рыба

Любая пресноводная рыба — 500 г, растительное масло — 100 мл, сахар — 30 г, соевый соус — 20 мл, зелень — 20 г, молотый имбирь —

2 г, лук-порей — 200 г, свежие грибы — 100 г, картофель — 350 г, уксус — 7 мл, соль — 4 г.

Рыбу очистить, вымыть и, не разрезая на части, зажарить с обеих сторон в масле до появления хрустящей корочки. Взять небольшую чистую сковороду с ручкой и поджарить в ней сахар (он должен стать коричневым). Затем взять кастрюлю, налить в нее немного уксуса, положить соль, зелень, имбирь, тонко нарезанный лук-порей, грибы, нарезанные тонкими ломтиками, сырые ломтики картофеля и все потушить. Когда овощи станут мягкими, добавить жженный сахар. Соус должен быть в меру густым и достаточно кислым. Вылить соус на рыбу.

«Красная» рыба

Пресноводная рыба — 600 г, жирная свинина — 150 г, соевый соус — 100 мл, лук репчатый — 25 г, сушеные грибы — 60 г, крепленое десертное вино — 20 мл, сахар — Юг, молотый имбирь — 2,5 г, растительное масло — 750 мл, чеснок — 20 г, грибной бульон — 100 мл.

Рыбу очистить от чешуи, удалить жаберы и внутренности, вымыть, сделать ножом

несколько надрезов на спинке. Полить соевым соусом, посыпать измельченным луком и молотым имбирем и оставить для просаливания на 30 минут. Свинину нарезать мелкими кусочками. Предварительно замоченные грибы отварить. Обжарить целиком рыбу в растительном масле до желтого цвета и вынуть. В другую сковороду влить растительное масло, обжарить в течение 2 минут подготовленное мясо и дольки чеснока. Влить немного соевого соуса, уксуса, положить сахар, сбрызнуть вином и влить грибной бульон, затем положить рыбу. Тушить на слабом огне 2 минуты и перевернуть. Когда бульон загустеет, блюдо готово.

Морская рыба

Камбала в мясном бульоне

Камбала — 800 г, мясо — 80 г, кинза — 80 г, яйца — 3 шт., топленый свиной жир (сало) — 800 г, мясной бульон — 800 мл, лук репчатый — 80 г, молотый имбирь — 2 г, водка, настоянная на цедре, — 20 мл, уксус — 15 мл, мука пшеничная — 100 г, душистое растительное масло — 30 мл, соль — 4 г.

Камбалу очистить от кожи, нарезать кубиками и обвалить в муке. Яйца взбить, лук нарезать соломкой, измельчить кинзу. Растопить в сковороде свиной жир (сало), обжарить в нем рыбные кубики, смоченные во взбитом яйце, и выловить их, когда они станут золотистого цвета.

В другой сковороде в небольшом количестве растительного масла обжарить ломтики мяса, лук, имбирь, добавить бульон, водку, соль и довести до кипения. Положить поджаренную камбалу и тушить под крышкой на слабом огне 15 минут. Влить уксус и сбрызнуть душистым растительным маслом. Перед подачей на стол посыпать луком и кинзой.

Сельдь «в сети»

Сельдь — 500 г, сетка, остающаяся после перетопливания жира, — 125 г, ветчина — 4 ломтика, поварское вино — 25 мл, соль —

7- г, лук-порей — 10 г, сахар — 75 г, несоленое свиное сало — 25 г, сушеные китайские грибы (замоченные в теплой воде) — 4 шт., имбирь — 2 ломтика, сычуаньский перец — 8 горошин, свиной жир — 60 г.

Рыбу почистить, не снимая кожу. Вымыть, посолить и сбрызнуть вином. Сетку вымыть в чуть теплой воде, затем ополоснуть холодной водой, просушить и уложить на дно миски. На нее уложить грибы, ветчину, сахар и нарезанное кубиками сало. Сверху положить кожей вниз рыбу, добавить сахар, поварское вино и завернуть края сетки Лерх. Положить лук-порей, имбирь и перец. Поставить в пароварку и варить 15 минут. Убрать лук-порей и имбирь, развернуть края сетевидного жира и подавать блюдо на стол.

Морепродукты

Морские гребешки с яйцом

Сушеные морские гребешки — 50 г, яйца — 3 шт., соль — 5 г, поварское вино — 15 мл, свиной жир — 100 г, лук-порей — 5 г, имбирь — 5 г.

Положить гребешки в миску, добавить лук-порей, имбирь и немного воды. Варить на пару до размягчения. Слить воду, а гребешки нарезать кусочками. Затем смешать с яйцами и солью. Нагреть сковороду, положить свиной жир, хорошо разогреть и влить смесь яиц с гребешками. Непрерывно встряхивая сковороду, перемешивать. Сбрызнуть вином, засыпать лук-порей и жарить до светло-коричневого цвета.

Кальмар в чесночном соусе

Кальмар — 500 г, лук-порей — 60 г, нутряной топленый свиной жир — 65 г, крепленое десертное вино — 35 мл, чесночный стебель — 70 г, чеснок — 20 г, уксус — 10 мл, душистое растительное масло — 100 г, крахмал — 75 г, соль — 4 г.

Кальмара вымочить в холодной воде в течение 1 часа, промыть и снять с него пленку. Нарезать квадратными кусочками размером 3 см. Приготовить соус из мелко нарезанного чесночного стебля, долек чеснока, измельченного лука-порея, соли, уксуса, вина, кипятка и разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала. Проварить кальмара в течение 2 минут в кипящей воде, вынуть и дать стечь воде. Свиной жир разогреть до 190 °С, обжарить в нем кальмара на сильном огне в течение 2 минут.

В другой сковороде перекалить масло и опустить в него кальмара, несколько раз перевернуть и влить соус. Как только кусочки кальмара покроются соусом, блюдо готово.

Жареный кальмар с сельдереем

Кальмар — 300 г, корень сельдерея — 150 г, соевый соус — 30 мл, молотый душистый перец — 3 г, уксус — 7 мл, водка — 7 мл, лук репчатый — 40 г, свежий имбирь — 14 г, растительное масло — 60 мл, соль — 1 г.

Кальмара нарезать соломкой, проварить в кипящей воде 2,5 минуты и выложить в посуду. Сельдерей нарезать соломкой и проварить в кипящей воде 1 минуту. Затем опустить в холодную кипяченую воду на 1 минуту, вынуть, дать воде стечь. Растительное масло перекалить, обжарить в нем нарезанный соломкой лук, имбирь, опустить кальмара и сельдерей и жарить 7 минут на умеренном огне. Добавить уксус, водку, перец, соль, соевый соус и перемешать.

Кальмар по-пекински

Кальмар — 300 г, лук репчатый — 30 г, имбирь свежий — 15 г, чеснок — 15 г, крахмал — 30 г, коньяк — 25 мл, свежий огурец — 20 г, бульон — 60 мл, соль — 10 г, растительное масло — 500 мл.

Кальмара вымочить в холодной воде в течение 1 часа, промыть, снять с него кожицу. Разрезать на две полосы от головы до хвоста. На обеих полосах сделать надрезы елочкой через каждые 2 см. Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки длиной 4 см, шириной 2 см. Окунуть эти кусочки в кипящую воду и вынуть, как только они завернутся. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить в нем кусочки кальмара. Раскалить масло и влить в него приготовленную приправу из нарезанного лука, долек чеснока, соли, разведенного крахмала, коньяка, долек огурца и бульона. Довести до кипения и опустить в сковороду кусочки кальмара. Сразу же вынуть, проследив, чтобы кальмар равномерно покрылся подливой. Блюдо готово, можно подавать к столу.

Крабы жареные

Крабы — 200 г, сахар — 20 г, соевый соус — 20 мл, крахмал — Юг, вино — 10 мл, уксус — 10 мл, лук-порей — 5 г, имбирь — 5 г, растительное масло — 40 мл.

Крабовую мякоть обработать, как рыбное филе. Разогреть в сковороде масло, засыпать лук-порей, имбирь, обжарить. Добавить крабовое мясо, а затем влить соевый соус, вино и немного уксуса. Довести до кипения, если нужно, загустить крахмалом.

■ «Львиные головы» из мяса крабов

Мясо крабов — 450 г, постная свинина — 250 г, жирная свинина — 250 г, салат — 650 г, свежий имбирь — 20 г, лук репчатый — 20 г, крахмал — 45 г, вино — 15 мл, куриный жир — 20 г, топленый свиной жир — 20 г, куриный бульон — 1 л, молотый красный перец — 2 г, соль — 4 г.

Жирную свинину нарезать мелкими кубиками, постную — кусочками. В отдельной посуде смешать оба вида мяса свинины и мясо крабов, добавить вино, соль, половину необходимого измельченного лука, имбирь, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Перемешать до получения однородной массы и слепить

3 шаров. Варить на пару шары в течение 14 минут. Затем сложить шары в кастрюлю, влить куриный бульон, добавить имбирь, оставшуюся половину лука, накрыть подготовленными листьями салата и поставить на сильный огонь. После закипания варить 30 минут на умеренном огне. Листья салата снять, шары выложить на тарелку, украсить зеленым салатом, залить куриным жиром и подавать к столу.

Креветки в кляре

Мясо креветок — 500 г, яйца — 3 шт., мука — 45 г, крахмал — 25 г, крепленое десертное вино — 25 мл, молотый черный перец — 2 г, лук-порей — 50 г, соль — 3 г, растительное масло — 130 мл.

Креветок разделить на части и выложить в миску. Посолить, добавить мелко нарезанный лук-порей, вино, молотый перец и перемешать. Смешать взбитые яйца, муку, крахмал с небольшим количеством воды, после чего влить эту смесь в посуду с креветками. В разогретую сковороду влить растительное масло, нагреть до 140 ° С и выложить содержимое миски. Жарить до готовности, подавать к столу.

Креветки отварные

Креветки — 250 г, соль — 5 г, красный перец — 2 г, лук-порей — 5 г, имбирь — 5 г, вино — 25 мл.

Вымыть креветки и слить воду. Нагреть в кастрюле воду (столько, чтобы поместились все креветки). Добавить лук-порей, имбирь, соль, вино и перец. Довести до кипения и засыпать креветки. Снова довести до кипения, снять пену и варить до готовности (около 3 минут). Вынуть и остудить. Отделить головы и панцирь, выложить на блюдо.

Жареные креветки со свининой

Мясо креветок — 100 г, свинина — 100 г, соль — 3 г, имбирь — 1 г, вино — 25 мл, яичный белок — 20 г, свиной жир — 100 г, кунжутное масло — 3 мл, растворенный в воде крахмал — 5 г, бульон — 50 мл.

Положить в разные миски свинину и креветки. Разделить поровну по двум мискам вино, соль, яичный белок, раствор крахмала и перемешать. Нагреть сковороду, положить свиной жир и хорошо разогреть. Засыпать свинину и креветки. Жарить до разделения на отдельные кусочки. Затем вынуть и слить почти весь жир. Снова поставить сковороду на огонь и разогреть. Добавить вино, соль и немного бульона. Довести до кипения и влить раствор крахмала. Засыпать креветки, свинину и обжарить. Выложить на блюдо, сбрызнуть кунжутным маслом.

Креветки с помидорами

Мясо креветок — 250 г, свежие помидоры — 150 г, яичный белок 20 г, крахмал — 10 г, вино — 20 мл, соль — 4 г, имбирь — 1 г, свиной жир — 100 г.

Смешать в миске яичный белок, крахмал и соль. Засыпать креветки и хорошо обвалять. Нарезать мелко помидоры. Разогреть в сковороде свиной жир, засыпать креветки и жарить до готовности. Вынуть и слить со сковороды жир. Разогреть сковороду, влить вино, добавить соль, помидоры, а затем креветки. Быстро обжарить.

Жареные креветочные шарики

Мясо креветок — 200 г, сало — 50 г, яйцо — 1 шт., соль — 2 г, вино — 1 мл, крахмал — 10 г, черный перец — 1 г, свиной жир — 100 г.

Измельчить креветки и сало. Затем смешать с яйцом, перцем, солью, вином. Добавить

крахмал и перемешать. Нагреть сковороду и положить свиной жир. Слепить из креветочной смеси шарики и жарить во фритюре на сильном огне (когда шарики всплывут, их необходимо притопить) до готовности.

Тефтели из креветок

Мясо креветок — 600 г, яйцо — 1 шт., крахмал — 12 г, томатный соус — 25 мл, десертное вино — 30 мл, растительное масло — 600 мл, молотый красный перец — 1 г, соль — 3 г.

Мясо креветок посолить, нарубить на мелкие кусочки, переложить в посуду, добавить взбитое яйцо, крахмал и перемешать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло до 140 °С и опустить сформированные тефтели. Жарить, помешивая, 2,5 минуты до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. К столу подавать вместе с томатным соусом, молотым красным перцем и солью, чтобы обмакивать в них тефтели.

Морские ушки фаршированные

На 1 порцию: консервированные морские ушки — 75 г, куриное мясо — 125 г, яйцо — 1 шт., водка (лучше рисовая) — 10 мл, имбирь — 10 г, кунжутное масло — 5 г, соевый соус — 5 г, растительное масло — 130 мл, бульон — 20 мл.

Филе сырой курицы очень мелко нарезать, добавить яичный белок, кунжутное масло, часть соевого соуса, немного рисовой водки, соль, мелко нарубленный свежий имбирь, репчатый лук и тщательно перемешать. Морские ушки нарезать тонкими кружочками и разложить попарно. Один кружочек смазать приготовленным фаршем, а другим накрыть. Соединенные фаршем ушки обвалять в муке, смочить в смеси яйца с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1), переложить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира и обжарить с двух сторон. Затем влить часть бульона, оставшуюся рисовую водку, соевый соус и держать на слабом огне до испарения жидкости. Готовые фаршированные морские ушки уложить на блюдо с оставшимся бульоном и посыпать нарезанным зеленым луком.

Мясные блюда

Мясо по-китайски

Мясо (нежирная свинина или говядина) — 300 г, лук репчатый большой — 3 шт., фасоль стручковая — 250 г, грибы (любые) — 200 г, крахмал — 2 ч. ложки, растительное масло для жарки.

Для маринада: китайский соевый соус — 2 ст. ложки, чеснок — 1 большая долька, луковица — 1 шт., острый красный перец по вкусу, сок половинки лимона.

Мясо нарезать очень тонкой соломкой, приготовить маринад и замариновать мясо в маринаде примерно на 2 часа.

В сковороду налить 3 ст. ложки растительного масла, обжарить до золотистого цвета 1 луковицу, нарезанную полукольцами. С мяса слить маринад и добавить мясо к обжаренному на сковороде луку. Мясо обжаривать 2-4 минуты на максимальном огне.

Сковороду с мясом снять с огня. На отдельной сковороде обжарить овощи — лук, грибы (шампиньоны, опята, маслята и т. п.), минут через 5 добавить стручковую фасоль, все овощи обжарить еще минут 5, не забывая помешивать. В подготовленные овощи добавить мясо и вылить маринад от мяса. Мясо с овощами обжарить 2-3 минуты, в конце обжарки для загустения добавить крахмал. Готовое мясо в китайском стиле выложить на блюдо, куда предварительно был выложен гарнир. В качестве гарнира идеально подойдет вареный рис. Если вы любите очень острое мясо, то перед жаркой мяса в горячем растительном масле обжарьте острый перец, затем его выньте и жарьте мясо в получившемся остром масле. Получается замечательное горячее блюдо — мясо в китайском стиле, звучит, конечно,

сложно, но делается недолго и всем очень нравится!

Утка по-пекински

Настоящая утка по-пекински готовится в специальной печи, и попробовать ее можно только в китайском ресторане. Мы приводим адаптированный к нашим условиям рецепт утки по-пекински, которую можно запечь в обычной духовке.

Тушка утки — 1,5-2 кг, мёд -2-3 ст. ложки, соевый соус —

2 ст. ложки, цедра 1 апельсина; коньяк — 2 ст. ложки, апельсиновый сок — 1 стакан, молотый имбирь — 0,5 ч. ложки, перец черный молотый — 1ч. ложка, соль.

Обработанную утку хорошо промыть, обсушить бумажными полотенцами, обрезать кончики крыльев. Натереть солью сверху и внутри, полить коньяком. На ночь поместить утку в холодильник в кастрюле или большой миске.

Достав утку из холодильника, обмазать ее смесью мёда и апельсиновой цедры и снова поставить в прохладное место на 3-4 часа. По истечении этого времени завернуть утку в лист фольги, переложить на противень. Поставить в разогретую до 200 °С духовку примерно на 1,5 часа (лишний жир во время жарки сливать в отдельную емкость).

Соединить в чашке сок апельсина, имбирь, перец, соевый соус и немного утиного вытопленного жира (2-3 ст. ложки). Все перемешать или взбить в блендере.

Вынуть утку, снять фольгу (закрывать ею только края ножек и крылышек, чтобы не подгорели), полить приготовленным маринадом всю утку, включая брюшко, и снова поставить в духовой шкаф минут на 40 при температуре 220-240 °С, пока не зарумянится. Готовность проверяем так: втыкаем в самое мясное место (к примеру, в бедро) острый нож, если вытекающий сок прозрачный, без крови — птица готова.

Готовую утку нарезать ломтиками и подать к столу на блюде с несладкими блинами из рисовой или пшеничной муки либо с тонким лавашом.

Отдельно поставить на столе пиалу со сладким соусом (например, смесь соевого и мёда), нарезанные соломкой свежие огурцы, лук. Едят, заворачивая кусочки утиного мяса, огурцы и лук в блинчик или лаваш, смазанный соусом.

Курица по-китайски в кисло-сладком соусе

Филе куриное (можно взять куриные окорочка) — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., перец болгарский (по половинке каждого цвета: красный, желтый и зеленый перчик), морковь — 3-4 шт., чеснок — 5 зубчиков.

Для соуса: соевый соус — 5-6 ст. ложек, мёд — 2 ст. ложки (или сахар, тогда 1/2 стакана или чуть больше), крахмал — 1 ст. ложка, уксус 5%-ный — 1 ст. ложка.

Куручку отделить от кости (если у вас окорочка) и мелко нарезать соломкой. Положить в неглубокую мисочку и залить соевым соусом (3-4 ст. ложки), оставить на 10 минут.

На разогретую сковороду налить подсолнечное масло и положить замаринованную курицу, не убавляя огня, прожарить, все время интенсивно помешивая. Морковь нарезать полосками и добавить к курице. Сейчас самое время добавить крахмал: разбавить крахмал в кружке с холодной водой, половину влить к курице, перемешать, добавляя мелко нарезанный чеснок, мёд, уксус. Нарезать лук полукольцами и добавить к курице. Через пару минут туда же добавить перец, который предварительно нарезать небольшими кубиками, примерно 1х1 см, и вылить оставшуюся часть крахмала, не забывая интенсивно помешивать! В самом конце убавить огонь и оставить немного потомиться. Весь процесс приготовления не должен занимать больше 30 минут.

Если все правильно делать, должен получиться густой темноватый соус, если хотите, чтобы соус был слаще, добавьте еще мёда (сахара), если же хотите, чтобы он был немного

кислее, добавьте чуть- чуть уксуса. На гарнир лучше подойдет рис!

Курица с овощами по-китайски

Куриное филе — 2 шт., соевый соус — 100 мл, сухой херес — 100 мл, имбирь — 1 кусочек с орех, морковь, китайские грибы, зеленый лук, лук-порей.

Куриное филе нарезать на тонкие полосочки и замариновать на пару часов в смеси соевого соуса и сухого хереса (1:1). Имбирь можно сразу мелко нарезать и добавить к мясу, а можно и потом вместе со всеми остальными специями.

Овощи нарезать: морковь — «по-корейски», сладкий перец — на тонкие полоски, стручковый горошек — на ромбики, зеленый лук, а еще лучше лук-порей — на кружочки. Китайские грибы замочить и нарезать на полоски.

8 № 6623

Можно добавлять ананасы и пророщенную сою. Все приготовить, а затем начать быстро обжаривать на ²²⁵ сильном огне: сначала мясо, затем овощи, добавляя их по очереди в зависимости от того, как долго они готовятся (сначала морковь, пророщенную сою в самом конце). Нужно постоянно все быстро перемешивать. Весь процесс происходит очень быстро, буквально несколько минут.

Потом добавить смесь соевого соуса и хереса, немного жидкости от консервированных ананасов и острую пасту (или перекрученный горький перец), а также приправы: красный перец, кумин (индийский тмин), карри, сычуанский перец, корица, чеснок, имбирь и т. д. Можно добавить немного томатного пюре или кетчупа, для загустения можно влить разведенный в воде крахмал.

Подавать к рису или китайской лапше.

БАРБЕКЮ ТРЕБУЕТ ВЫСОКОГО АЙ-КЬЮ

8 В узком, технологическом смысле термин «барбекю» обозначает метод приготовления продукта способом копчения в стороне от углей, при относительно невысокой температуре (100-120 °С). Это значение сохраняется в южных штатах США, для которых такой способ приготовления мяса традиционен с XVIII века. Слово «барбекю» последнее время прочно вошло в кулинарный словарь россиян. А впервые, мне кажется, слово это россияне узнали благодаря роману « Унесенные ветром », столь у нас популярному. Как вы считаете, Иван Павлович?

9 Да, для американских южных штатов это святое, распространенный элемент пригородной культуры, так же как и других англоязычных стран. Барбекю — это прежде всего способ приготовления продуктов питания (чаще всего мяса) на жаре тлеющих углей (изначально), горящего газа или электронагревателя; а также название самого блюда; оборудования, используемого для этого; досуговое мероприятие с приготовлением продуктов питания таким способом; особый соус, применяемый при приготовлении мяса таким способом. Термин близок к традиционному для России шашлыку.

Печь барбекю может представлять собой достаточно сложную конструкцию, включающую в себя очаг с грилем и вертелом (как правило, оснащенным электроприводом), варочную печь, духовку, коптильню, тандыр и т. п. Кроме того, конструкция барбекю должна предусматривать свободные поверхности — полочки — для размещения собственно приготавливаемых продуктов и соответствующей кухонной утвари, которая потребуется в процессе приготовления пищи. Также необходимо предусмотреть наличие разделочного стола и встроенной мойки. При кладке печи барбекю используют не только кирпич, но и различные натуральные камни различных размеров и форм, которые придают барбекю оригинальную форму и стильный дизайн.

Также для приготовления применяются *гриль-барбекю смокеры* и *гриль-котлы*.

Барбекю (соус) — общее название специфических соусов, подаваемых к продуктам, жареным на барбекю.

10 *А кто самый маэстро в изготовлении барбекю? А вот этого наверняка наши читатели и не знают. Оказывается, лидеры не какие-то там марсиане, а наши — русские парни. Которые, может быть, и познакомились с этим блюдом совсем недавно, но, доведя его до состояния совершенства, сумели взять первенство в чемпионате мира в Кейптауне и чемпионате Европы в Таллинне. Причем безоговорочно!*

Нам приятно это сознавать. Ведь команда-то московская. А состоит она из капитана Александра Сельдиминова, двух представителей торговой марки «Forestar», троих поваров во главе с шеф-поваром ресторана «Экспедиция» Александром Гаврилычевым. Я там был, мед-пиво пил, отведывал блюда Александра Гаврилычева с дичиной, вкушал настойки и клюквенную, и брусничную, запивал морсами. И сидел с другом-приятелем и племянницей Аннушкой из Курска как раз напротив смонтированного в стену вертолета. Конечно же, отведал и барбекю.

Иван Павлович, а как так случается, что блюда рождаются где-то, за морями-океанами, а королями их признают россияне? Но это же уму непостижимо. Это равно тому, что тот же шеф-повар «Экспедиции» стал готовить лучшие мастеров японской кухни ту же рыбу-фугу...

11 Россиянину, как вы знаете, Владимир Николаевич, все по плечу. И срубить дом на века вечные, что называется, «в лапу», и прибор спроворить, равного которому в мире нет, и даже в исконно японском противоборстве сумо «самых сочных» мужчин победить. Так что удивляться не приходится, что и в кулинарии мы впереди планеты всей.

12 *Мы с вами, Иван Павлович, с наслаждением читали журнал ресторана «Экспедиция» под тем же названием. Класная работа. Но почему этот журнал не вышел на общероссийскую орбиту, мне неведомо. А поскольку издание это для избранных, мне кажется уместным вычленив из него кусочек из победного «Русского дебюта». Как вы считаете, это уместно?*

13 Вполне. Я и сам хотел это предложить. Итак, «Русский дебют» в немецком городе Пирмазенс в 2004 году.

Говорит капитан команды Александр Сельдиминов:

14 Конечно, мы очень волновались. И к делу подошли серьезно. Сначала по всем правилам провели тренировку в Москве, а затем поехали на разведку на чемпионат Европы в Таллинн. Мы увидели, как тщательно команды готовятся не только к приготовлению блюд, но и, например, к украшению своей площадки — «сайта». Это нам помогло подготовиться к выступлению на чемпионате мира. Хотя в день открытия нас было всего трое (остальные ребята подъехали позже), мы прошли в параде участников, высоко неся наше знамя (кстати, оно оказалось самым высоким с древком в 6 м) и чувствуя особую гордость: ведь именно мы представляем здесь Россию.

15 *Что же представляет собой чемпионат? По каким критериям судьи оценивают выступления команд? С этим вопросом мы обратились к Арутюну Енгоянцу, руководителю российской делегации на чемпионате.*

16 Чемпионат мира — хорошо отлаженное мероприятие, — рассказывает Арутюн Вартанович. — Все участники должны приготовить пять блюд: мясо, птица, рыба, овощи, десерт. Причем приготовлено это может быть только из тех продуктов, которые предоставляют участникам организаторы. Использование «домашних заготовок» в части основных продуктов карается дисквалификацией. Выступление команды оценивается по

двум параметрам: собственно мастерство приготовления блюд и командный дух. Критерии оценки строго определены, а судейские бригады тщательно подготовлены.

17 *А как вы прокомментируете выступление нашей команды?*

18 Ребята, безусловно, молодцы. Главное, они выполнили целиком всю программу и по каждому блюду набрали очки. Особенно высокие баллы получил десерт «Шоколадно-ягодный торт с шашлыком из маринованных в мадере персиков, украшенный сдобным поросенком в «луже» из малинового соуса с тархуном». Это 227 баллов из 280 возможных. А задор и энтузиазм команды, настроенность на победу непременно дадут в будущем свои результаты. Главное — не стоять на месте, постоянно учиться, узнавать и делать что-то новое. Это залог успеха в «Большом котле» — так сами барбекюеры называют мир «большого барбекю».

О том, насколько сильное впечатление команда произвела на чемпионате мира, говорит тот факт, что сейчас в руководстве Всемирной ассоциации барбекю самым серьезным образом обсуждался вопрос о предоставлении России права проводить следующий чемпионат мира. По правилам каждому континенту поочередно предоставляется честь принимать у себя лучших барбекюеров мира.

19 *Замечено, что в спортивном барбекю сложился свой профессиональный сленг.*

20 Да, это действительно так. Например, место проведения чемпионата называется «барбекю-вилледж», а площадка размером 6х6 м, на которой работает команда, называется «сайт».

Юлю Позднухову, бренд-менеджера ТМ «Forestar», удивило то, что подавляющее число участников — мужчины, причем многие уже немолодые.

Удивило и то, каким тонким нюансам придается значение при приготовлении блюд, — во внимание принимается даже влажность окружающего воздуха. И мы еще раз убедились, насколько безграничны возможности барбекю: ему подвластно все: от разнообразнейших мясных и рыбных блюд до изысканных десертов. И какое разнообразие: самые разные модели от классического сферического барбекю до сложных «паровозов» с несколькими отделениями для запекания, духовым шкафом, специальным местом под сковороду и так далее. А в команде порадовало удивительное чувство локтя, взаимопонимание. Вообще на чемпионате царила обстановка искренней доброжелательности. Недаром неофициальный девиз чемпионата «Лучше жарить мясо, чем воевать».

21 *Александр Гаврилычев вернулся с чемпионата буквально переполненный впечатлениями:*

22 На чемпионате есть день, когда команды готовят так называемое «мировое» блюдо по своему выбору. Мы приготовили мясо северного оленя на вертеле, которое привело в восторг всех посетителей нашего сайта. Русские немцы, наши бывшие соотечественники, стояли рядом с нами часами и «впитывали» родную речь, песни — народные и походные.

В основной программе нам предстояло готовить свиные ребра, курицу, лосося, говядину и десерт, гарниры и соусы по выбору команды-участницы. Каждое блюдо должно было быть готово в строго определенное время, интервал между блюдами 1 час, опоздание на 5 минут означало дисквалификацию. Каждая подача блюд состояла из 11 идентичных порций: 4 — для «слепого» жюри (эти судьи не знают, какая команда готовила блюдо), 6 — для жюри на сайте и одно блюдо для зрителей. Все подачи мы произвели в точном соответствии с графиком.

И еще, на чемпионате была праздничная, дружественная атмосфера. У нас появилось

много друзей по всему миру, мы обменивались футболками, сувенирами, оставили свои координаты командам

из других стран, рассказывали о проекте «Экспедиция» и показали, что мы настоящая команда, сплоченная и целеустремленная.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БАРБЕКЮ

Ключевым моментом является правильная подготовка продуктов, то есть мясо или рыба должны быть свежими.

Мариновать мясо или рыбу удобнее заранее. Однако маринад не должен «забивать» вкус основного продукта, поэтому некоторые из них лучше подмариновать перед жаркой или вообще использовать только специи. Важным моментом является правильная нарезка мяса или рыбы по толщине: слишком тонкая нарезка может высушить продукты, а при толстой мясо может «перейти» снаружи, оставшись сырым внутри.

Для приготовления мясных стейков рекомендуем толщину кусочков приблизительно 1,5 см. Нарезать мясо следует против волокон — это одно из условий приготовления хорошего барбекю.

Еще нужно правильно подготовить мясо для жарки. Идеальный вариант — мангал и угли. Просто в сборке, и угли быстрее прогорают до необходимой стадии. Залогом успеха вашего барбекю является то, что угли должны хорошо прогореть. На чемпионате мира по барбекю в Германии в нашей команде два человека неустанно следили за мангалами, чтобы оптимально прогоревшие угли всегда были в наличии. Следует учитывать, что непрогоревшие угли сжигают продукт и насыщают его вредными веществами.

Готовность мяса определяется по прозрачному соку в месте надреза. Свинину, рыбу и птицу нужно обязательно жарить до полной готовности.

Самый простой рецепт маринада для мяса: репчатый лук очистить, пропустить через мясорубку, добавить лимонный сок, соль, молотый черный перец, паприку. Добавить маринад в подготовленное мясо, через два часа хорошенько перемешать.

Можно жарить!

Шеф-повар ресторана «Экспедиция» Александр Гаврилычев КАША ДЛЯ ГУРМАНОВ И ЦАРЕЙ

23 *Иван Павлович, да что это мы о заморском, да о заморском. Считаю, что в этом разделе можно рассказать и о русском деликатесе, который также возвращается в нашу кулинарию. Заходил недавно в бистро и приятно удивился: русский старинный деликатес — каша гурьевская. Каша хитрая, без молока не готовится. Так что из темы нашей книги не выбивается.*

А как вы, дорогой Иван Павлович, относитесь к кашам?

24 А как я должен относиться к исконной пище наших предков, умевших пропарить ту же пшенку на молоке, с коричневой корочкой, рыхлой, душистой и сытной, к тому же томленной в русской печи? Вспоминаю до сих пор. И если моя умелица, женушка Людмила Степановна, сподобит такую кашу, то тем более.

25 *Может ли быть обычная каша для гурманов и царей?*

26 Очень даже может. Ведь кашу не испортишь не только маслом, но и мясом, грибами, рыбой, омарами и креветками.

27 *Я об изысканной, гурманской каше. Ведь мало кто не слышал об изыске кулинарного искусства — гурьевской каше для гурманов. Оказывается, ее изобрел в начале XIX века крепостной повар Захар Кузьмин. А прозвана она гурьевской, потому что «влюбился» в нее по уши министр финансов граф Гурьев. Он был так доволен кашей, что, не гнушаясь в разнице званий и статусов, сердечно расцеловал повара. Это*

что, признание его заслуг, утонченного вкуса, умения подладиться под желания высших особ?

28 Да уж, все это было у крепостного повара. Но не только это. Он хорошо знал народное блюдо — кашу нашу. Это же не просто крупа.

Давайте, Владимир Николаевич, окунемся немного в историю.

Крупа из крахмала. Тапиокой ее называют индейцы. Ее делают из растения маниока. Тапиока — это грубая крупа, похожая на саго. Саго — крупа искусственная. На ее родине, в Малайзии, ее делали из крахмала сердцевины саговой пальмы. Но сегодня саго производят и из картофельного и кукурузного крахмала. Чтобы приготовить кашу из саго, нужно довести до кипения разбавленное водой подсолненное и подслащенное молоко, всыпать саго и варить 20-30 минут. Потом кастрюлю надо поставить на несколько минут в духовой шкаф. Перед подачей на стол в кашу кладут масло и фрукты. По вкусу можно добавить ваниль.

29 *Сегодня трудно представить наш стол без риса. Хотя, казалось бы, это не наша культура. Но в то же время рис привился у нас благодаря восточной национальной кухне. Что в имени его для нас?*

30 Давайте сначала. Назвать кашей можно любую вареную крупу. Жидкие каши, сваренные с большим количеством воды или молока, называют кашками. Густые вязкие каши зовут размазнями. Наиболее популярны в нашей стране каши крутые, рассыпчатые. Но хорошая каша — это не только вареная крупа. В крупах содержатся многие, но далеко не все необходимые человеку вещества. Поэтому кашу непременно надо заправить. Самая известная заправка для каш — масло. Есть даже поговорка: «Каша маслом не испортишь». Еще каши заправляют молоком, сметаной.

А теперь о рисе. Сначала он был привозной, но вскоре его стали выращивать в России — в Астрахани, в Саратове и позже на Кубани. В рисовом зерне много крахмала, а белков, витаминов и клетчатки мало. Оно легко усваивается, потому его хорошо едят людям, у которых проблемы с желудком или кишечником. В XX веке рис в России так распространился, что потеснил даже традиционно любимую у нас гречку. Из него теперь делают не только каши, но и самые разнообразные блюда, заимствованные из кухонь народов всего мира.

Рис — основной продукт питания для японцев и других жителей Дальнего Востока. Его едят просто вареным, без добавок, а также делают огромное количество разных блюд с его использованием. Более всего из японских рисовых блюд в мире известны суши — продолговатые комочки из риса, на которые кладут сырую рыбу, креветки, печень морского ежа, авокадо, водоросли, омлет. Список того, что можно класть на суши, ограничивается только фантазией кулинара.

На мусульманском Востоке из риса делают плов: рис с бараниной, овощами, специями и другими добавками (например, курагой, изюмом). Кулинары Испании тоже отдают должное рису: они готовят из него паэлью. Паэлья — дальняя родственница плова.

31 *Не знаю, кто как, но я предпочитаю рису нашу незаменимую овсянку. Хотя не чужаюсь и того, что хорошо клеится. Ведь*

суши делают японцы из особого риса с высоким содержанием клейковины. А чем достопадна овсянка?

32 Британцы, например, отдают предпочтение овсянке. Сегодня ее часто делают из хлопьев, но по классическому рецепту овсянку следует варить из целых овсяных зерен 4-5 часов. Иногда в нее добавляют джем, но чаще едят просто так, лишь слегка солят. Овсяная каша-размазня — обязательное блюдо на столе у английской королевы.

Американцы переняли у коренных жителей своего континента, индейцев, любовь к

кукурузе. Во многих американских ресторанах к жареному мясу непременно предлагается каша из целых кукурузных зерен. Кашу из мелкой кукурузной крупы любят в Италии, Румынии и Молдавии.

Для наших северных соседей, скандинавов, разные каши — такое же привычное блюдо, как для нас. В Норвегии, например, любят кашу флётегрёт — вареную на жирных сливках пшеничную крупу с малиной.

Овес на Руси также традиционно шел не только на корм лошадям, но и на приготовление сытных овсяных каш. В нем немало полезных веществ. Правда, из каш, сваренных из цельного зерна, они плохо усваиваются, поэтому в XX веке из овса стали делать хлопья геркулес. Хлопья делают из зерен, отделяя от них оболочку и зародыши, расплющивая, проваривая в сахарно-солевом растворе и обжаривая потом в специальных печах. Название «Геркулес» подразумевает, что тот, кто будет есть много каши из овсяных хлопьев, станет сильным, как герой античных мифов Геркулес.

33 *Яне знаю, чем объяснить: то ли страстью Никиты Сергеевича Хрущева засеять кукурузой все пространство СССР, то ли близость с Молдавией, но с некоторых пор кукуруза появилась на наших столах. И, наверное, на пользу нам, не так ли, Иван Павлович?*

34 С 60-х годов XX века в России стали широко использовать ку- курузу. Самая популярная сегодня кукурузная крупа — самого мелкого помола, чуть крупнее манной. Из нее делают сытную кукурузную кашу — мамалыгу.

Добавляют в каши **творог, яйца, грибы, рыбу, мясо, жареный лук, горох, зелень, орехи, мёд, фрукты, ягоды**. Мясо, рыбу и горох чаще добавляют в кашицы; грибы, яйца, жареный репчатый или сырой зеленый лук — в рассыпчатые каши. В пшеничную кашу, например, добавляют тыквенное пюре, в ячневую — мак. Сахар, мёд, варенье, разные фрукты, изюм кладут в белые каши — манную, саго и рисовую.

Специи в кашах используются нечасто, но чеснок, перец или душица в разумных количествах не испортят сытную кашу с мясом или рыбой, как и масло. В сладкие каши добавляют цедру, ваниль, корицу и Мускатный орех.

35 *Хорошо бы вернуться нам к исконно нашей каше — гурьевской. Не худо бы и рецептик преподать. Может, кто-то и разохотится разнообразить свое меню?*

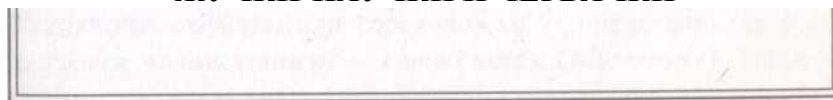
36 Почему бы и нет? Ведь граф Гурьев, министр финансов дореволюционной России, зазя не стал бы целовать крепостного повара. Итак...

Гурьевская каша — для гурманов

Из **манной крупы** сварите густую кашу на **молоке** с небольшим количеством **соли** и **сахара**. В горячую кашу добавьте, помешивая, **масло, взбитые с сахаром яичные белки, тертые орехи и ванилин**. Все это перемешайте и разложите на смазанные маслом небольшие сковороды (порционно), посыпьте **сахаром** и поставьте на 5-7 минут в разогретую духовку. Налейте в сковороду или на противень **молоко** и тоже поставьте в духовку. Когда на молоке появится пенка, снимите ее, затем дайте снова образоваться пенке и снова снимите. Затем положите кашу на блюдо в два-три слоя, переложив слои пенками. На верхний слой уложите прогретые в сахарном сиропе **дольки фруктов и ягоды**. Сверху все это можно посыпать **грецкими орехами и миндалем** и полить **ликером**.

Вот вам настоящий smak.

ЖУЧКИ-ПАУЧКИ И ЧЕРВЯЧКИ



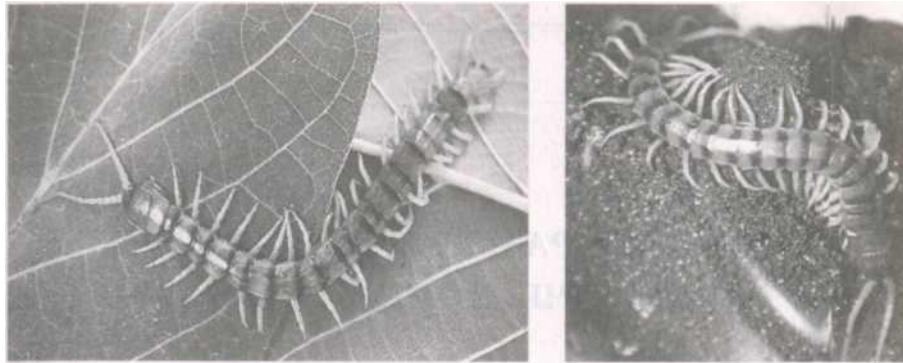
СКОЛОПЕНДРА И ДРУГИЕ ПОДОБНЫЕ ОЧЕНЬ МОГУЧИ, ПОТОМУ ЧТО ЯДУЧИ

37 Когда я подбирался к теме «пилюли» от животного мира, я не понимал, как могут быть полезными для нашего здоровья зловредные, казалось бы, насекомые. Но жизнь шире предвзятостей. И убедил меня в этом народный целитель из Самарканда **Николай Васильевич Воробьев**, наш общий знакомый с Иваном Павловичем Неумывакиным, когда мы жили рядом (Иван Павлович — на Бабушкинской, я — в Бибирево). В свои наезды в Москву Николай Васильевич снимал квартиру рядом — в Медведково, и я — свидетель его потрясающих целебных сеансов с помощью ядов пустынных насекомых. Вот тогда я, фоманеверующий, В. Н. Хрусталёв, убедился, что насекомые — те же целители. И не надо отвращаться от мух, сколопендр, богомоллов, медведок и даже клопов. Кто не выдержит в силу ослабленных нервов этого набора омерзительных существ, просим пропустить этот раздел. А для любознательных и не очень мнительных предлагаем некие извлечения из Интернета.

СКОЛОПЕНДРА

Странное, таинственное существо, похожее на червя, но с усиками и множеством ног... Встретить его на поверхности земли можно только вечером и ночью. Оно все время куда-то торопится, бежит и норовит юркнуть туда, где потемнее: под камень, в трещину в земле, нору. На открытом месте оно явно чувствует себя неудобно.

Такова **сколопендра**, или **сороконожка**, — представитель отдельного класса членистоногих — многоножек (**Myriapoda**). Одна пара ног превратилась у нее в ногочелюсти с коготками, соединенными



с ядовитыми железами. А задняя пара — в специальные волочащиеся большие ноги, которые помогают животному цепляться за комки почвы в земляных ходах. В итоге сразу и не поймешь, где у многоножки передняя, а где задняя часть.

Стихия сороконожек — верхний слой почвы, трещины и пустоты в ней. В земле сколопендра передвигается даже быстрее, чем на поверхности. Она как бы плавает по разным пустотам, раздвигает грунт и сама, при нужде, роет себе несколько норок с короткими (5-15 см) переходами между ними. Бесспорный чемпион по такому типу передвижения — кольчатая сколопендра (**Scolopendra cingulata**), распространенная на Северном Кавказе, в Средиземноморье, на западе Средней Азии, в Молдове, Крыму, на юге Украины, в Закавказье. На севере доходит до Ростовской, Херсонской, Запорожской областей.

Сколопендра — представитель класса многоножек — нашла применение в восточной

медицине. В Китае ее назначали как успокаивающее, спазмолитическое и антитоксическое средство, рекомендовали при туберкулезе лимфатических узлов у детей, ревматизме и почечно-каменной болезни. **Ф. И. Ибрагимов** и

В. С. Ибрагимова («Основные лекарственные средства китайской медицины». М: Медгиз, 1960) указывают, что китайские врачи предупреждают больных о способности препаратов сколопендры препятствовать зачатию и наступлению беременности. Эта сторона действия яда сколопендры ждет своего детального исследования. Сколопендра также входит в состав мазей для лечения некоторых заболеваний кожи. Среди рецептов китайской медицины, приведенных **Ф. И. Ибрагимовым** и **В. С. Ибрагимовой**, есть пропись мази, содержащей яд сколопендры; мазь врачи рекомендовали для лечения коллоидных рубцов: уксус черный, мёд и галлы растения рус яванский.

Довольно часто в старых фармакологических руководствах можно встретить описание препаратов из жуков-шпанок (шпанских мушек). Из них готовили различные лекарства для наружного применения, а также включали их в состав «любовных напитков» для возбуждения полового чувства. Для аналогичных целей применялись также майки и жуки-педерусы. Их еще называют «нарывниковыми» жуками, так как раздавленное на теле насекомое (или препарат, приготовленный из него и затем нанесенный на кожу) вызывает сильное воспаление с образованием волдырей. Большие дозы яда, всосавшись через кожу, могут вызвать и явления общей интоксикации. Жуки-милябристы являются родственниками красноголовых шпанок и также оказывают нарывное действие.

В старых фармакологических руководствах описываются различные препараты кантаридина, в которые входят шпанские мушки, для наружного применения: смолистый пластырь — 50 частей воска, 70 частей канифоли, 35 частей терпентина, 20 частей шпанок, 5 частей молочая, 20 частей бычьего сала. При нанесении на кожу вызывает покраснение, но нарывным действием не обладает; нарывной пластырь — 4 части шпанок, 4 части желтого воска, 4 части канифоли, 2 части бычьего сала; простая кантаридиновая мазь (9 частей шпанок, 12 частей воска, 24 части оливкового масла); масляный раствор кантаридина в коллодии и порошок высушенных шпанок.

Часто использовалась настойка кантаридина (1 часть шпанок и 10 частей спирта). Ее рекомендовали внутрь по 3 капли на прием и наружно для улучшения роста волос. Внутрь назначали при ревматизме, крупозной пневмонии, волчанке, водянке и подагре. Старое лечебное средство «прусская кашка», применявшаяся при бешенстве, состояла из смеси кантаридина с мёдом. Кантаридин рекомендовали также как средство, повышающее половое влечение, но достижение желаемого эффекта нередко приводило к тяжелым поражениям организма и даже к летальным исходам. **Г. Мейер** и **Р. Готлиб** указывали, что небольшие дозы (1,0 тинктуры) вызывают только ощущения тепла в теле, а большие ведут к воспалению желудочно-кишечного тракта, припуханию челюстных желез, слюнотечению. Так как кантаридин выводится из организма с мочой, то возникает воспаление ткани почек (гломерулонефрит), а позже цистит и уретрит. При этом происходит прилив крови к тазовым органам и болезненное возбуждение половой сферы, а при больших дозах возможна и гибель.

Поскольку достижение желаемого эффекта сопровождается тяжелым поражением организма, применение кантаридина в качестве «любовного напитка» или abortивного средства не может быть рекомендовано. Известен такой исторический факт. Однажды маркиз де Сад (от имени которого происходит слово «садизм») сыграл со своими гостями злую «шутку». Для возбуждения полового чувства он угостил их конфетами, начиненными шпанскими мушками. В результате произошло массовое отравление, несколько человек

погибли. За это «шутник» был приговорен к смертной казни, которая, однако, потом была заменена длительным тюремным заключением (см. кн.: Мужчина и женщина: Пер с нем. СПб., 1911. Т. I, II.).

ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВИ

Применение дождевых червей с лечебной целью известно давно. У *В.Дерикера* есть такие строки: «Червей собирают в склянку, плотно закрытую, и ставят на солнце, где черви лопаются и дают жир, которому дают отстояться, очиститься и по капле впускают в глаз. Так же лечила крестьян одна помещица в Финляндии, около Кексгольма, где много слепых от курных изб. В Московской губернии средство это приготавливается иначе: собранных дождевых червей посыпают поваренной солью, оставляют там, пока не замрут, потом полученный из них сок (рассол) впускают в пораженный глаз каплями. Так лечат наружное бельмо у домашних животных. Сельский хозяин, испытавший это средство, уверяет, что в две недели вылечивал даже застарелые бельма (Газ. для с. хоз., 1862). В Польше от ревматизма настаивают на дождевых червях винный спирт на солнце и этим натираются. На Кавказе дождевых червей, умерщвленных каменной солью, прикладывают к глубоким порубленным ранам с повреждением сухожилий».

Ф. Л. Шлерет в 1793 году в книге «Аптека, или наука составлять разные лекарства» писал: «Земляные черви утоляют кислоту, унимают судороги и корчи, произведя испарину». В старинных лечебниках приводится такой рецепт: «...глаза лечат дождевыми червями, сгнившими в стакане и превратившимися в чудодейственное масло». В книге «Магические растения» *П. Сидир* указывает: «...барвинок (*Vinca minor*), растертый в порошок с земляными червями и съеденный пациентом с мясом, увеличивает половую силу; от ногтеда обертывают палец земляным червяком, взятым под водосточной трубой; пока червяк жив — чувствуется боль, но затем гной исчезает и палец выздоравливает». Кроме того, он пишет, что известный врач Средневековья *Парацельс* применял растение киркозон «вместе со скипидаром и земляными червями в дистиллированной воде, а в качестве припарки — с живокостью и алоэ». *Серен Самоник Квинт* в своем сочинении рекомендовал: при боли в ушах «... надо червей земляных вместе с салом крикливого гуся взяв отварить: несомненно, рассеешь недуг застарелый...»; для окраски волос «...вместе с оливковым маслом и черви идут земляные»; для лечения зубов «... очень полезно бывает ввести в дуплистые части, и порошок из червя земляного и жженого годен»; «вспухшие груди концы ты червями натри земляными».

В один из рецептов китайской медицины, описанных *Ф. И. Ибрагимовым* и *В. С. Ибрагимовой*, входят высушенные дождевые черви. Рецепт применяли при атеросклерозе с резко выраженным головокружением и шумом в ушах. При современном уровне развития биологии и медицины эти рецепты воспринимаются как средневековое знахарство, лишенное научного обоснования. Однако исследования

С. П. Пигулевского показали, что в организме дождевых червей действительно содержатся биологически активные вещества. Он установил, что в период размножения, в июне, дождевые черви становятся ядовитыми. При этом токсические вещества появляются в половых железах. Домашние птицы, съевшие дождевых червей в это время, погибали. Водные экстракты желез червей в дозе 0,2 мл убивали воробья. Введение неразведенного экстракта в дозе 0,2-0,5 мл мышам и крысам сопровождалось явлениями паралича задних конечностей и поражением почек и вызывало их гибель. Прогревание яда в течение 15 минут до 75 °С не снижало его активности. Такой же токсичностью, но в меньшей степени обладала и кровь червей — гемолимфа. Водные экстракты половых желез червя, приготовленные в декабре-феврале, не проявляли токсических свойств.

В полном соответствии с исследованиями С. П. Пигулевского находится еще одна старая пропись, имеющая историческое значение. В книге «Источник здравия» (Пан Сум) можно прочесть: «Собирают дождевых червей в мае, отрезают голову и кладут в склянку, наполненную деревянным маслом, настаивают несколько дней на солнце — хранят весь год. Применяют от лому и болей в суставах». Известный немецкий врач **Шмаль** в 1734 году писал, что при «падучей болезни» помогают «земляные черви, взятые в июне во время совокупления до восхода солнца и после дождя, обмытые винным спиртом или вином и затем истолченные в порошок».

Следует обратить внимание на наблюдательность древних лекарей. Исследованиями С. П. Пигулевского подтверждено, что действительно червей надо собирать в мае-июне, когда активных веществ в них больше, а голову необходимо отрезать, поскольку в ней они не содержатся. Как же после этого пренебрежительно относиться к рекомендациям старых врачей?

Мухи

Нашли лечебное применение и назойливые мухи. **Н. Мартовский** пишет, что врач и натуралист **И. Бриккелл**, посетивший Америку в 1743 году, наблюдал успешное лечение местными жителями облысения порошком и настойкой мух (вероятно, это мухи-бекасницы, которые в изобилии водятся в сырых местах). Личинки синей падальной мухи до сих пор служат в Китае для лечения глубоких гнойных ран. Нанайцы припудривали веки глаз и небольшие гнойные раны порошком из сухих личинок мух.

Способность личинок мух улучшать течение раневого процесса позволила **А. И. Эльяшеву** в 1941 году использовать их в хирургической практике. Личинки мух применялись для лечения инфицированных переломов, различных форм остеомиелита, туберкулезного поражения костей и инфицированных культей после повторных ампутаций. Инфицирование в этих случаях происходило преимущественно золотистым и гемолитическим стрептококком, белым стафилококком, синегнойной и дифтерийной палочками. Для исследований применялись выведенные в условиях строгой асептики личинки **Phormia regina**, **Lucilia sericata**, **Calliphora erythrocephala** (сем. **Muscidae**), которых помещали в рану экспериментальных животных каждые 3 или 5 дней.

Предварительно выполнялись все необходимые хирургические мероприятия и вводилась противостолбнячная сыворотка. В результате такого лечения раны очищались, освобождались от инфекции. Это происходило, по мнению исследователей, под влиянием бактериофага. Заживление заканчивалось в течение шести недель, в более тяжелых случаях оно продолжалось 3-6 месяцев. Однако терапевтический эффект не всегда был стойким.

Первоначально господствовало мнение, что личинки механически очищают рану, пожирая некротические ткани и гнойный экссудат. Однако применение экстракта из личинок, полученного с помощью солевого раствора, оказывало приблизительно такой же эффект. Согласно данным американского хирурга **Ливингстона** (1932-1937), заживление гнойных поражений костей и мягких тканей у 1587 больных под влиянием живых личинок и экстракта из них наблюдалось

в 60-100% случаев. Желаемый результат не был, однако, достигнут при хроническом гнойном остеомиелите с множественными очагами. При туберкулезных поражениях экстракт из личинок приводил к заживлению только в 5% случаев.

Информация к размышлению

Исцеление - на крыле мухи

Пророк Мухаммад сказал: «Если в сосуд одного из вас попадет муха, то погрузите ее полностью, поистине, на одном крыле у нее болезнь, а на другом - исцеление». Как

это понимать, даже спустя века, врачи долго не знали. Известен такой факт: в 1932 году в Индии вспыхнула эпидемия холеры. Она была настолько сильной, что возникла угроза вымирания всего населения Индии. Но вдруг, к великому удивлению врачей, население одной деревушки начало выздоравливать. Когда туда направили специальную комиссию, то выяснилось, что вся деревня пользуется водой из одного открытого резервуара, куда попадали мухи. При исследовании этой воды было обнаружено, что в ней почему-то гибнут холерные вибрионы.

В ходе дальнейших исследований было установлено, что муха при погружении в жидкость выделяет бактериофаги, то есть те же бактерии, но только пожирающие другие. Вторая часть слова происходит от греческого «фагос», что означает «пожиратель». Эти бактериофаги имеют микроскопические размеры в 20-25 микрон, их можно увидеть только через мощные микроскопы. Профессор Энди Битти из Австралийского университета Маккуори, предположив, что мухи, скапливающиеся в местах, где много грязи, должны выделять мощное противоядие от кишащих вокруг микробов, начал исследовать их.

Оказалось, что в организме мух вырабатываются мощные антибиотики широкого спектра действия, эффективно борющиеся против любых видов микробов, начиная от кишечной палочки и заканчивая золотистым стафилококком.

Возникает вопрос, разве были во времена пророка Мухаммада микроскопы и лаборатории или же в его эпоху существовали научно-исследовательские институты?! Естественно, ничего этого не было, но он обладал знаниями, переданными ему Господом, которые сейчас научно подтверждаются...

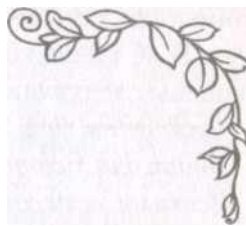
ТАРАКАНЫ

Среди комнатных насекомых лечебные свойства наиболее полно изучены у тараканов. В восточной медицине бескрылых самок и личинок тараканов назначают как средство, регулирующее деятельность

половых желез, как препарат, обладающий мочегонным действием и способствующий срастанию костей. В русской народной медицине черные тараканы употреблялись как мочегонное средство при водянке. *Л. И. Стекольников и В. И. Мухор* приводят высказывания немецкого хирурга *Йогана Шобера* (1725 год): «А ежели у человека бессильство желудка, то тараканов изловивши, бросить оных в кипяченую воду, и ежели кто добрым порядком с воздержанием в пище и житии будет оную употреблять, то совершенно может исцеление получить. Понеже она вода исцеляет различные жесткие болезни, а именно: раны гноящиеся, от водяной, когда она начинается...»

В 1876 году профессор *С. П. Боткин* предложил одному из своих ординаторов — доктору Богомолу — испытать препараты, приготовленные из тараканов, как мочегонное средство. Результаты этих исследований были опубликованы в журнале «Архив клиники внутренних болезней проф. С. П. Боткина (1879-1881 годы)». Доктор Богомолу задались целью ответить на следующие вопросы: 1) могут ли под влиянием этого средства исчезать отеки и водянка; 2) увеличивается ли количество мочи; 3) уменьшается ли вес тела; 4) увеличивается ли отделение пота; 5) влечет ли употребление этого средства какие-либо вредные последствия для организма. Препараты применялись в виде настоя, настойки, отвара и порошка. В результате проведенных клинических наблюдений над больными автор пришел к следующим выводам: 1) применение указанных препаратов увеличивает количество мочи; 2) количество белка и форменных элементов крови, если таковые содержатся в моче, уменьшается; 3) исчезает быстро отек рук, ног, лица, равно как и брюшная водянка; 4) уменьшается масса тела; 5) препарат в отличие от кантаридина не

расстраивает пищеварения и не раздражает почек. Из 68 случаев применения препаратов, описанных к тому времени в различных отечественных журналах, положительный эффект наблюдался у 32 больных (47%). В конце своего сообщения что действующим началом в препаратах, тараканов, является органическая кислота.



зарубежных и эффект наблюдался у 32 доктор Богомолов сказал, приготовленных из

Еще одно событие в истории медицины связано с тараканами. Группа американских исследователей во главе с **Б. Шарпер** обнаружила, что при удалении у тараканов двух желез внутренней секреции — прилежащих и кардиальных тел — наблюдалось появление злокачественных новообразований. Наиболее часто поражался желудок, отделы передней кишки и слюнные железы насекомого. Можно было предположить, что причины возникновения рака связаны с удалением желез.



ПАУТИНА - «ПОДРУГА» ИВН СИНЫ

38 Как-то не очень приветственно встречаешь информацию о полезности пауков. Как и с лягушками, их сопровождают ощущения не самого лучшего толка. Ну омерзительны, по-другому не скажешь. И тем не менее они полезны. Полезна донельзя паутина, которую они плетут.

Помню, одна бабулька в пору мою молодую, увидев рассеченный ножом палец, принялась обматывать его паутиной. Я пытался протестовать, но у бабулек на этот счет есть какой-то заговор. И глубокий порез стал заживать на глазах. С тех пор я не сопротивляюсь бабулькам. Они ведают, что творят.

И снова задумываюсь: а в чем сила паутины? Казалось бы, совершенно нематериальное вещество. Висит невесомо и только радует глаз. Но в этих нитях, оказывается, необыкновенная сила.

Как вы думаете, Иван Павлович, почему? Что такое сокрыто в нитях какого-то паука, что может помочь нашему бренному телу?

39 Пауки в лечебной практике использовались значительно реже, чем другие насекомые, вероятно, потому, что свойства ядов этих представителей животного мира мало исследовались. Известно, например, применение гомеопатами для лечения неосложненных форм хореи препарата, приготовленного из большого черного паука, который водится на острове Куба (*Mygale lasiodora*).

Чаще в старинных лечебниках приводится описание применения с лечебной целью паутины, что вряд ли может быть принято современной медициной и служить темой фармакологических научных исследований, так как в настоящее время имеются более действенные средства. Эти сведения имеют только историческое значение. В народной медицине паутине приписывали свойство останавливать кровь. **В. Дерикер** приводит данные, согласно которым знахари России

применяли паутину, скатанную в шарики, при лихорадках и невралгиях. В «Салернском кодексе здоровья» ее лечебным свойствам посвящены следующие строки:

Стягивать силу имеет паучья нить — паутина:

*Гонит она лихорадки поэтому с мазями вместе
Всякими, если согреешь виски лихорадкой больного.
Если ее приложить — унимает течение крови
И сукровице она не дает появиться на ранах,
На неглубоких, храня их, чтоб вздутие их не объяло.*

40 *И все-таки, в чем загадка того, что творит паучок, плетя столь изящные кружева?*

41 Эту загадку пыталась разгадать кандидат физико-математических наук **Е. Лозовская**. И вышло очень интересно. Возможно, считает Е. Лозовская, пауки не самые привлекательные создания на планете, но их творение — паутина — не может не вызывать восхищения. Вспомните, как завораживает взгляд геометрическая правильность переливающихся на солнце тончайших нитей, растянутых между ветвями кустарника или среди высокой травы. Пауки — одни из древнейших обитателей нашей планеты, заселившие сушу более 200 миллионов лет назад. В природе насчитывается более 35 тысяч их видов. Это восьминогие существа, обитающие повсеместно, узнаваемые всегда и всюду, несмотря на различия в окраске и размерах. Самая главная их отличительная особенность — способность производить паутинный шелк, непревзойденное по прочности натуральное волокно.

Пауки используют паутину для самых разных целей. Они делают из нее коконы для яиц, строят убежища для зимовки, используют в качестве «страховочного каната» при прыжках, плетут замысловатые ловчие сети и обертывают пойманную добычу. Готовясь к спариванию, самка производит паутинную нить, помеченную феромонами. Благодаря чему самец, двигаясь вдоль нити, легко находит партнершу. Молодые пауки некоторых видов «улетают» из родительского гнезда на длинных нитях, подхваченные ветром.

42 *Отчего же столь прочна и шелковиста паутинная нить? Ученые, коль уж взялись за кончики нитей, прояснили этот вопрос?*

43 По мнению той же Е. Лозовской, структура паутинного шелка отработана за сотни миллионов лет эволюции. Этот природный материал сочетает в себе два чудесных свойства — прочность и эластичность. Сеть из паутины способна прервать полет насекомого на самой пиковой точке и высокой скорости.

Нить, из которой пауки плетут ловчие сети, тоньше человеческого волоса, а ее удельная (то есть пересчитанная на единицу массы) прочность на разрыв выше, чем у стали. Если сравнивать паутинную нить со стальной проволокой такого же диаметра, то они выдержат примерно одинаковый вес. Но, замечу, что паутинный шелк в 6 раз легче, а значит, в 6 раз прочнее.

44 *Так из чего же состоит нить паутины? Владея современными методами биоанализа, ученые смогли докопаться, что называется, до печени-селезенки?*

45 Докопались. И, знаете, Владимир Николаевич, что выяснилось? Подобно человеческому волосу, шерсти овцы и шелку коконов гусеницы шелкопряда, паутина состоит в основном из белков. По аминокислотному составу белки паутины — спидроины (от английского **spider** — паук) — относительно близки к фиброинам, белкам, из которых состоит шелк, вырабатываемый гусеницами шелкопряда. И те и другие содержат необычно много аминокислот аланина (25%) и глицина (около 40%). Участки белковых молекул, богатые аланином, образуют плотно упакованные в складки кристаллические области, обеспечивающие высокую прочность, а те участки, где больше глицина, представляют собой более аморфный материал, способный хорошо растягиваться и тем самым придающий нити эластичность.

46 *Пытливые умы подметили чуть ли не спираль Архимеда в основе ловчей нити. А возможно, это какой-то мистический знак?*

47 И на это готов ответ у нашего кандидата наук. Да не одну спираль она подметила, а две: колесовидную и спираль Архимеда. Чтобы построить колесовидную ловчую сеть, паук-крестовик — обычный обитатель наших лесов и садов — выпускает довольно длинную прочную нить вверх, и, если место для постройки паутины выбрано удачно, она цепляется за ближайшую ветку или какую-то другую опору. Паук проползает по ней, чтобы закрепить конец, иногда прокладывая для прочности еще одну нить. Затем он выпускает свободно свисающую нить и к ее середине прикрепляет третью, так что получается конструкция буквы У — первые три радиуса из более чем полусотни. Когда радиальные нити и рама готовы, паук возвращается в центр и начинает прокладывать временную вспомогательную спираль — что-то вроде «строительных лесов». Вспомогательная спираль скрепляет конструкцию и служит пауку дорожкой при построении ловчей спирали. Весь

основной каркас сети, включая радиусы, делается из неклеякой нити, а вот для ловчей спирали используется двойная нить, покрытая клеящим веществом.

Удивительно, что эти две спирали имеют разную геометрическую форму. Временная спираль имеет относительно мало витков, и расстояние между ними с каждым витком увеличивается. Происходит это потому, что, прокладывая ее, паук двигается под одинаковым углом к радиусам. Форма получившейся ломаной линии близка к так называемой логарифмической спирали (см. рисунки).



Липкая ловчая спираль строится по другому принципу. Паук начинает с края и продвигается к центру, сохраняя одинаковое расстояние между витками, и получается спираль Архимеда. При этом он обкусывает нити вспомогательной спирали.

1 Все-таки, Иван Павлович, при всем знании спиралей и белковых построений для читателей сей премудрой книги неведомо, каким образом получится волшебная нить.

2 И тут все познано. Паутинный шелк производится особыми железами, расположенными в задней части брюшка паучка. Известны, по крайней мере, семь типов паутинных желез, производящих разные нити, но ни у одного из известных видов пауков не встречаются семь типов сразу. Обычно у паука от одной до четырех пар этих желез.

Плетение паутины — дело не быстрое, и на построение ловчей сети среднего размера уходит примерно полчаса. Чтобы переключиться на производство другого «кружева», пауку требуется минутная передышка. Пауки часто используют паутину повторно, съедая остатки ловчей сети, поврежденной дождем, ветром или насекомыми. Паутина переваривается в их

организме с помощью специальных ферментов.

"—Ивсе же, Иван Павлович, непонятно, как образуется столь уникальная нить. Она прочна, как композит, и эластична, как шелк.

48 На этот вопрос, как считает Е. Лозовская, нет полного и ясного ответа. Наиболее подробно процесс прядения паутины был изучен на примере ампуловидной железы паука-кругопряда (*Nephila clavipes*). Ампуловидная железа, производящая самый прочный шелк, состоит из трех основных отделов: центрального мешочка, очень длинного изогнутого канала и трубочки с выходным отверстием. Из клеток на внутренней поверхности мешочков выходят маленькие сферические капельки, содержащие молекулы белка спidroина двух типов. Этот вязкий раствор перетекает в хвостовую часть мешочка, где другие клетки выделяют белки другого типа — гликопротеины. Благодаря им образующееся волокно приобретает жидкокристаллическую структуру. Жидкие кристаллы замечательны тем, что, с одной стороны, они имеют высокую степень упорядоченности, а с другой — сохраняют текучесть. Пока густая масса движется к выходному отверстию, длинные молекулы белков ориентируются и выстраиваются параллельно друг другу в направлении оси формирующегося волокна. При этом между ними образуются межмолекулярные водородные связи.

49 *Но познание этого имеет какое-то прикладное значение в нашей жизни или нет? Может, мы просто остановились на стадии познания? Но кому от этого холодно или жарко?*

50 Могу опять-таки, не будучи большим знатоком пауковедения, отослать читателя к просвещенному мнению нашего кандидата наук. Человечество скопировало многие из конструкторских находок Природы, но такой сложный процесс, как прядение паутины, воспроизвести пока не удастся. Эту непростую задачу ученые сейчас пытаются решить с помощью биотехнологических приемов. Первым шагом стало выделение генов, ответственных за производство белков, из которых состоит паутина. Эти гены были внедрены в клетки бактерий и дрожжей.

Канадские ученые пошли дальше. Они вывели генетически модифицированных коз, молоко которых содержит растворенные белки паутины. Но проблема не только в том, чтобы получить белок паутинного шелка, необходимо смоделировать природный процесс прядения. А этот урок Природы ученым предстоит еще выучить.

МУРАШ - ЭТО ЧИСТЫЙ КУРАЖ, ЛЕСА ПОВЕЛИТЕЛЬ, ВСЕГО ЖИВОГО ЦЕЛИТЕЛЬ!

1 Семейство муравьиных — это необъятное царство. Во-первых, по виду, во-вторых, по численности. Есть у южноамериканских индейцев сказка о том, как «маленький» народ может победить «властелинов».

Это было тогда, когда горы были еще молодыми и совсем маленькими. И море тогда было еще совсем молодое и совсем маленькое. Река Амазонка тоже была молодая и маленькая, как ручей. Давно это было. В те времена лес покрывал всю Землю. В лесу жили звери. Людей еще не было. Был только лес, а в нем звери. И больше ничего. Все остальное появилось потом.

В лесу жили разные звери. Большие и маленькие. Сильные и слабые... Большие и сильные обижали слабых. А слабые не смели возражать. Они боялись. Большие и сильные говорили так:

2 Мы властители леса. Вы обязаны нам подчиняться. Нам надоело охотиться на вас. Мы устали от этого. Отныне все звери, которых мы хотим съесть, должны приходить к нам сами. Добровольно.

Кто это сказал? Пума это сказала, и крокодил кайман тоже так сказал, и большая змея боа. И гремучая змея сказала то же самое. Она небольшая змея, но зато самая злая из всех змей.

Маленькие звери стали очень несчастными. Такими несчастными, что даже забыли бояться. Они сказали:

3 Злые большие звери провозгласили себя властителями леса. По какому праву? Они заставляют нас добровольно идти на смерть. По какому праву? Это несправедливо.

Кто это сказал? Мышка сказала, и заяц, и игуана, и обезьяна, и свинка пекари, и броненосец. И тапир сказал то же самое. Он хоть и большой, но очень добрый и застенчивый.

Маленькие и добрые звери сказали:

4 Надо помешать жестоким, большим зверям быть властителями леса. Надо что-то сделать...

Но они не знали, что нужно сделать. Летучая мышь очень умная. Она сказала:

5 Если кто-либо из нас окажется сильнее этих больших и злых зверей, он станет властителем леса.

Все обрадовались.

6 Отлично! Тапир больше нас всех. Он пойдет бороться с большими и злыми зверями. И он их победит. Он станет властителем леса. И мы будем жить спокойно.

Тапир большой и толстый, но он очень застенчивый. Он сказал так:

7 Я не посмею. Они меня съедят.

Летучая мышь очень умная. Она сказала:

8 Не надо выбирать самого большого. Надо выбрать самого смелого. Кто тут храбрец? Кто хочет помериться силами с большими и сильными зверями?

Броненосец сказал:

9 Не я.

Обезьяна тоже так ответила. И игуана, и черепаха, и свинка пекари. Все сказали: «Не я». И тогда пришел муравей. Он сказал так:

10 Я хочу помериться силой с большими и злыми зверями. Я не боюсь.

Все стали смеяться — такой крошечный муравей!

А муравей сказал:

11 Не смейтесь. Конечно, я один ничего не могу поделать с этими большими и злыми зверями. Но муравьиный народец скопом может их покорить. Я не боюсь.

Вот муравей отправился к большим и злым зверям. Он сказал им так:

12 Вы думаете, что вы властители леса. Вы думаете, что вы самые сильные. Это неправда. Муравьиный народец сильнее.

Большие звери стали смеяться.

13 Да он же совсем крохотный, этот муравей!

Муравей сказал:

14 Нечего смеяться. Давайте лучше померяемся силами. Вот ты, кайман! А ну-ка, покажи свою силу!

Кайман лежит на берегу ручья. Этот ручей был река Амазонка, но этого еще никто не знал. В ту пору это был просто ручей. Кайман разинул свою огромную пасть. Он схватил страшными челюстями дерево. Оно было очень большое и очень толстое. Кайман вмиг перекусил дерево, и оно упало. Кайман сказал:

15 Вот такая у меня сила. Пусть муравей покажет свою!

Муравей ответил:

16 *Сейчас покажу.*

Он позвал своих товарищей. Собрались все муравьи. Все лесные муравьи. Весь муравьиный народец. Их было много. Огромное множество. Они бросились грызть деревья. Каждый муравей отгрыз всего крохотный кусочек, не больше пылинки. Но муравьев было много. Они подгрызли все деревья, и все деревья упали. Десять деревьев, потом сто, потом тысяча... В лесу образовалась огромная просека...

Муравей сказал:

17 *Муравьиный народец сильнее каймана. А ну-ка, боа, покажи ты теперь свою силу!*

Боа в это время висел на лиане, обвившись вокруг нее. Лиана была большая и толстая. Боа сжал ее своими мощными мышцами.

18 *Видели мою силу? Пусть муравей сделает то же.*

Муравей ответил:

19 *Пожалуйста.*

Муравей дал знак своим товарищам. Муравьи кинулись на деревья, которые они только что повалили. Каждый муравей взял только крохотный кусочек дерева, не больше пылинки. Но муравьев было много, и они растащили все эти пылинки. На просеке образовалось ровное, пустое место. Никогда еще не было в лесу такого огромного пустого места.

Муравей сказал:

20 *Муравьиный народец сильнее змеи боа. Теперь твоя очередь, пума!*

Пума нежилась на мягком мху. Она подняла свою могучую лапу, и ударила по земле могучей лапой, и стала рыть ее железными когтями. Одним ударом пума вырыла глубокую яму. Широкую и глубокую.

Пума сказала:

21 *Я показала вам свою силу. Что теперь будет делать муравей?*

Муравей сказал:

22 *Сейчас увидите.*

Он дал знак своим товарищам. Тотчас каждый муравей взял немножко земли. Каждый взял чуть-чуть, не больше пылинки. Но муравьев было много. Там, где они брали эту землю, образовалась глубокая яма. Такой глубокой ямы еще никогда не бывало. А там, куда муравьи сносили землю, образовалась гора. Такой высокой горы еще никогда не было.

Муравей сказал:

23 *Муравьиный народец сильнее, чем пума. Он по праву властитель леса.*

Большие звери свирепы, но, кроме того, еще и трусливы. Они испугались. Они сказали:

24 *Муравьиный народец — властитель леса. Что хочет приказать своим покорным рабам муравьиный народец?*

Муравьи сказали:

25 *Мы сильнее вас, и теперь вы это поняли. Очень хорошо. Оставьте в покое маленьких беззащитных зверей. А в остальном живите, как хотите.*

Муравьи ушли. Большие и злые звери тоже ушли. Все пошло по своим делам.

Но посреди леса осталось большое пустое пространство. И еще осталась огромная яма, которую выкопали муравьи. И осталась гора земли, которую набросали муравьи.

Постепенно вода из ручья натекла в эту яму. Постепенно вода ее заполнила. Вода разлилась далеко и широко. Образовалась могучая река. Река Амазонка. А там, где муравьи насыпали гору земли, образовались Кордильеры и Анды».

Хорошая, поучительная сказка... А вот, Владимир Николаевич, можете ли вы себе представить, что матки тропических муравьев могут мгновенно перемещаться на несколько десятков метров? Американские муравьи атта умеют телепортироваться. У них подземные муравейники — это целые города. Они до 15 метров в диаметре и до 6 метров глубины.

А теперь речение мудрого: «Либо бразильцы покончат с муравьями, либо муравьи покончат с бразильцами». Речь о кочевых муравьях вида **Edition Praeda**, которые обитают в тропических лесах Амазонки. Они движутся плотно сбитыми колоннами, похожими на потоки темно-красной жидкости. По краям и во главе колонны шагают солдаты — муравьи с большими челюстями, а в центре маршируют рабочие, которые тащат яйца и личинки. В хвосте колонны шествует матка («царица») в окружении солдат-телохранителей. Насекомые движутся со скоростью медленно идущего человека и останавливаются на отдых, пройдя примерно километр. Когда личинки начинают окукливаться, муравьи выбирают себе временное жилище в каком-нибудь укромном месте и живут некоторое время оседло. «Царица» же неустанно откладывает все новые и новые тысячи яиц. Но как только из куколок выведутся все муравьи, матка перестанет откладывать яйца и муравьи снова трогаются в путь. С удивительным упорством эти насекомые атакуют противника, устраивая длительную осаду, и, как правило, добиваются победы.

26 *Хорошо, что нам не грозит «марабунта» (на бразильском это «нашествие муравьев»). Хотя и у нас этой радости хватает.*

Но в основном именно радости, без кавычек. Имею в виду лесных муравьев, которые кучкуются в сухих местах.

Мал мураш, да от него большой кураж. Изъял из Интернета такую вот информацию.

*Два года назад ученые из Миддлского университета (Китай) заинтересовались принципом действия одного из самых известных препаратов китайской медицины — настойки из муравьев **Polyrhahis Vicina**, применяемой для лечения таких болезней, как артрит и хронический бронхит. Проведенные ими исследования показали, что эта настойка содержит большое количество органических комплексов цинка. А цинк, как известно, является антиоксидантом и иммуностимулятором. Он защищает организм от свободных радикалов, играющих ключевую роль в развитии атеросклероза и ряда других заболеваний, а также стимулирует иммунитет, способствуя лечению хронических болезней. Получается, что по своему действию муравьиная настойка аналогична таким широко применяемым в медицине средствам, как витамин С или препараты женьшеня. Ничего себе?*

27 Да, это так. Ведь не случайно наши предки, например, лечили суставные боли, венозную недостаточность ног, ишиас и радикулит в кучах муравейниках. Те же исследователи, о которых вы говорили, пришли к выводу, что препараты на основе китайских муравьев могут оказать серьезную помощь больным людям. В отличие от средств традиционной медицины, они нетоксичны, практически лишены побочных эффектов и могут быть добавлены в любые пищевые продукты без ущерба для качества последних. Например, настойка **Polyrhahis Vicina** может заменить кофеин, входящий в состав тонизирующих напитков типа Fanta и Coca-Cola, а также стать основой для новых пищевых добавок.

28 *Там же, в Интернете, приводится рассказ одной женщины, как она*

излечивала боли в суставах с помощью муравьев и свеклы. Это не блажь?

29 Совсем не блажь. Это эффективнейшее средство. Для нашего читателя было бы полезно привести этот рассказ целиком:

Я человек достаточно здоровый, но у меня болели суставы рук. Я и физиотерапию принимала, и четко выполняла все рекомендации врачей, но значительного улучшения не было. Суставы рук так болели, что у меня даже изменился почерк. И самое главное, это мне мешало выращивать мои цветы. После работы на участке я часто ночами не спала от болей.

Но был месяц август, а ведь я еще и заядлая грибница, так пошла в лес по грибы. И там меня что-то подвело к муравейнику. Может интуиция, может судьба. И сунула руки в муравейник. Пришла домой, руки горят, но могу вам сказать, что эту ночь я спала спокойно. Теперь я беру тоненькие прутики липы или клена длиной, чтобы в 3-литровую банку входили. И придя в лес к муравейнику, кладу прутики на него. Муравьи облепляют их, и я беру и кладу прутики с муравьями в банку. Этот способ сбора муравьев и вы используете, дабы не разрушать муравейники. Их и так у нас под Москвой очень мало осталось.

Собираю муравьев столько, чтобы они плотным слоем дно банки закрыли. Потом заливаю их полулитром водки и ставлю в темное место на 40 дней. Этой настойкой хорошо протираю суставы. Руки, конечно, болят, но это уже не та боль, эту боль терпеть можно. Я теперь легко пишу и работаю с цветами.

Люди также делают настойку муравьев для лечения варикоза. Вареная свекла нарезается кружочками. Потом берут такую ткань, какую вешают от комаров на окна. Она капроновая и в сеточку. Свекла раскладывается на эту сетку у муравейника. И муравьи приходят на вареную свеклу. Потом это все кладется в 3-литровую банку. Опять же муравьев должно быть столько, чтобы закрывали плотным слоем дно банки.

Муравьи вместе со свеклой заливаются полулитром водки. И еще кладут туда 5 шт. конского каштана. Настаиваем в темном прохладном месте 40 дней. После этого принимаем в зависимости от массы тела от 25 до 40 капель 3 раза в день внутрь ежедневно.

30 *Древние римляне и кельты использовали муравьиную кислоту для лечения ломоты в костях и во всем теле. Это помогает?*

31 Еще бы. Давайте, уж коль мы с вами, Владимир Николаевич, залезли в Интернет, дадим доступ нашему читателю, который не имеет такой возможности, еще к одному повествованию, очень правдивому и достоверному. Наш следующий герой обозначен: Александр Вяземский. Ему задали вопрос: откуда такое увлечение? И вот что он рассказал:

Я человек деревенский. В деревню меня каждое лето отправляли. Я заметил, если цыплята квелье, им приносили рыжих лесных муравьев. Поклюют, и все в порядке.

Можно приготовить лекарство из муравьев. Есть три способа сбора муравьев. На ремень намазать меда для приманки. В крышке банки сделать щель, чтобы можно было с усилием протащить ремень. Ремень кладется на муравьиную кучу. Когда муравьи напозут, ремень кладется

⁹ № 6623

¹⁰ в банку и

²⁵⁷ протягивается через крышку. Муравьи стряхиваются

в банку.

Другой способ. Можно сначала ремень положить в один муравейник, потом в

другой. Запах чужих муравьев увеличит количество муравьев на ремне.

Еще способ. Можно положить брезент на муравейник и сметать муравьев веником в совок и затем в банку.

Самый лучший иммунитет у растений и животных, когда они подверглись голоданию, а потом охлаждению. Помните рецепт с алоэ — вначале мы не поливаем 10 дней, даем ему голоду, потом в холодильник кладем. Значит, это весна. Какие муравьи весной остались живые, те самые сильные. Собирать муравьев до первого грома считается самым оптимальным вариантом.

Приготовление муравьиной настойки лучше делать прямо в лесу. Объясню почему. Выяснено, что самые сильные вещества для иммунитета выделяются в момент гибели муравьев. Для этого живых муравьев, собранных в банку, прямо в лесу заливаем водкой.

32 Подскажите рецепт, который поможет, если иммунитет ослабленный.

33 На дно бутылки капнуть мёда для приманки и аккуратно ввернуть бутылку в муравейник по горлышко. Муравьи туда нападают, вылезти не смогут. Муравьев набираем полбутылки и тут же заливаем водкой до краев. Затем в темном месте настаиваем 10-15 дней. Хранить в темном месте.

Если у кого слизистая оболочка крепкая, то так можно выпить. А если слабая, то настойку надо разбавить водой. В желудок не попадет, так как на пути всосётся через слизистую. Вы почувствуете уже через 3 минуты, что ваш иммунитет поднимается.

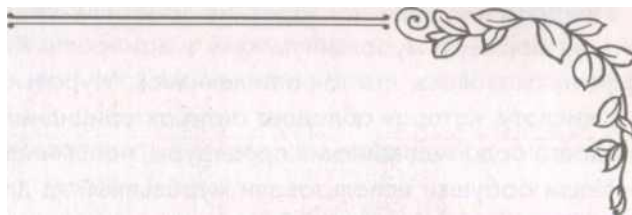
Это первый этап. Когда чайную ложку настойки выпили, то можно провести ингаляцию. Это в случае, если какое-то простудное заболевание в данный момент происходит. В данном случае настойка будет действовать как противовирусное средство.

Греем красный кирпич на огне. Затем кладем в ведро. В три четверти горячей воды добавляем столовую ложку настойки. Далее выливаем вокруг кирпича. Кирпич начинает, как губка, впитывать влагу и медленно выдавать пар из себя. Наклоняемся над ведром, накрываемся полотенцем и дышим, и потеем. Здесь собраны три стихии: вода, земля — кирпич, огонь — температура.

В старину на Руси муравьиным маслом знахарки лечили глаза. Вроде бы звучит достаточно страшно, но, тем не менее, это был рецепт, который помог очень многим людям. Собирали муравьев, заливали растительным маслом. Через 8-10 дней процеживали.

Природа нас исцеляет. Древние заметили, что больные птицы садились на большую муравьиную кучу и замирали. Когда был изучен этот эффект, оказалось, что так они лечились. Муравьи выпускали муравьиную кислоту, которая обладает антибактерицидным действием. Это были своего рода медицинские процедуры, напоминающие укусы пчел.

Наши бабушки использовали муравьиный яд для лечения ревматизмов. Нарезать (или порвать) 5 листиков золотого уса, заливать стаканом водки. Настаивать в темном теплом месте 10-15 дней. Затем процедить и добавить стакан муравьиного спирта. Настаивать еще сутки. Это очень эффективное средство для натирания больных суставов. Считается, что уже после первого натирания эти боли уменьшаются.





МЕДВЕДКИ - ДЛЯ ПАЛОЧКИ КОХА¹⁰ ЕДКИ

34 *Вот такая отвратительная букашка, а, оказывается, очень полезная штука. Ее, как вредоносное нечто, уничтожают в саду. Ставят ловушки, травят и все такое прочее.*

Но не спешите уничтожать медведок. Они как еще пригодятся. Давайте с ними познакомимся поближе.

Устойчивое мнение об этих насекомых и вам, дорогой Иван Павлович, не чуждо, ибо вы добропорядочный землевладелец, что они вредители и их надо <? кнохать>. Со всего маху-размаху. И что, без медведок земля будет краше ?

35 Ну что ж, давайте мы рассмотрим медведку поближе. Что это за насекомое? Какие оно содержит в себе плюсы и минусы?

Медведка — крупное насекомое, длина тела (без усов и церок) до 5 см. Брюшко примерно в 3 раза больше головогруды, мягкое, веретенообразной формы, диаметром у взрослых особей около 1 см. На конце брюшка заметны парные нитевидные придатки — церки, длиной до 1 см. Грудной панцирь твердый, строение его таково, что голова может частично убираться под его защиту. На голове хорошо заметны два больших сложных глаза, длинные усы-антенны и две пары щупалец, обрамляющих ротовой аппарат грызущего типа. Передняя пара конечностей у медведки видоизменена по сравнению с други-



ми двумя, являясь превосходным инструментом для рытья земли. У взрослых особей крылья в сложенном состоянии имеют вид двух длинных тонких чешуй, часто превышающих длину брюшка. Окраска тела темно-бурая.

Образ жизни

Насекомые ведут преимущественно подземный образ жизни. На поверхность выбираются редко, в основном в ночное время суток.

Питаются в основном корнеплодами растений, дождевыми червями и насекомыми. Медведки, прорывая ходы в почве, улучшают ее аэрацию. Однако могут быть вредителем на сельскохозяйственных угодьях, потому что часто подгрызают корни культурных растений при прокладке туннелей.

10 Палочка Коха — возбудитель туберкулеза, или, по-научному, микобактерия туберкулеза, открыта немецким ученым Робертом Кохом. Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. Именно 24 марта 1882 года Роберт Кох объявил об открытии возбудителя, что дало возможность изучать палочку дальше и находить способы борьбы с ней. К сожалению, проблема туберкулеза все еще актуальна, ежегодно в мире от осложнений туберкулеза умирает 2-3 млн человек.

Распространенным является мнение, что туберкулез легких — это единственная форма проявления палочки Коха. На самом деле это отнюдь не так и пораженными могут оказаться кожа, кости, почки и многие другие органы человеческого организма. — *Прим. ред.*

Размножение

Насекомые с неполным превращением. Самка медведки делает на маленькой глубине в земле гнездо, куполообразный свод которого обычно несколько возвышается над поверхностью земли — для обеспечения лучшего прогрева кладки солнечными лучами. В кладке сотни яиц, из которых выходят личинки, формой тела напоминающие взрослую особь, только гораздо светлее. Личинки растут несколько лет, у нимф заметны зачатки крыльев.

36 Почему чаще всего медведку не любят там, где плодородные почвы? Она там в основном и селится?

37 Да, медведка — насекомое, живущее на плодородных, увлажненных почвах, вблизи водоемов и продуктов жизнедеятельности крупного рогатого скота. Питается медведка корнями растений. Часто селится в огородах, поэтому считается злостным вредителем и безжалостно истребляется. Как выясняется, зря... Кстати, интересен факт предсказания погоды медведками. Вы никогда не найдете медведку за день-два до непогоды в летнее время, когда, казалось бы, ничто не предвещает дождь. Медведка просто уходит на большую глубину.

Ее тело, длиной 3,5-5 см, сверху темно-бурого цвета, а снизу бурожелтое. У нее крепкие челюсти, передние ноги у медведки копательные — приспособлены для рытья подземных ходов в почве. Днем медведки держатся под землей, а вечером с наступлением темноты выходят на поверхность земли, издавая специфические стрекочущие звуки. Медведка может перелетать на значительные расстояния, всегда селится на южной стороне берегов водоемов, а также быстро плавает в воде.

Конец июня — период закладки яиц, поэтому ее трудно найти в активном состоянии. Наиболее активный период жизни медведок — разгар весны. Медведка становится зрелой особью по истечении 5 лет. К этому моменту она встает на крыло. В этот период она наиболее ценна для нас. Однако таких особей поймать трудно. Наша территория добычи медведок — берега Волги, Хопра и прилегающих к ним водоемов.

38 *Ну почему все-таки медведка обрела ореол спасительницы для туберкулезников? Чем она напугала бесстрашную палочку Коха? Ведь перед ней пасуют даже официальные медицинские учреждения.*

39 Доказано, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведок, устремляются к бациллам и в течение 30-40 минут окончательно их обволакивают и растворяют. Лейкоциты есть в крови всех насекомых, но только медведки способны растворять палочки Коха. Предполагается, что решающая роль принадлежит содержащемуся в теле медведки ферменту феразе, который растворяет восковидную оболочку туберкулезной палочки.

Нужно также помнить об устойчивости микобактерий туберкулеза к ранее эффективным химиотерапевтическим препаратам. Поэтому наряду с медикаментозным лечением стали применять средства народной медицины. Возбудитель туберкулеза так быстро приспосабливается к лекарствам, что врачи все чаще остаются безоружными перед ним. Поэтому все больше людей обращаются к народным методам лечения этого опасного заболевания. Существует множество народных рецептов, многие из которых способствуют менее болезненно переносить заболевание, некоторые, по словам и убеждениям, якобы излечивают заболевание совсем. Мы спорить не будем с этим обстоятельством. Это же здорово, когда есть волшебные средства от столь страшной болезни, есть надежда.

Эта надежда — лечение медведками. Наверняка, многие слышали про этот способ лечения, и кто-то скажет, это только слова. Уверям, что не только... Есть доказательства,

подпитанные многолетним практическим опытом работы в этой области. Да, если честно, это не традиционно, как мёд или другие народные рецепты, но это работает. И те, кто пересилил себя и смог сказать себе, что это необходимо для его здоровья, не пожалели нисколько и благодарны до сих пор, что могут жить полноценной, здоровой жизнью, забыв о болезни навсегда. Не было еще ни одного человека, кто пришел бы и сказал, что это не помогло. Даже врачи и сотрудники туббольниц не раз обращались за помощью и говорили «спасибо».

Медведок наловить, засушить, перетереть на порошок. 2 ст. ложки порошка из сухих медведок принимать внутрь 2 раза в день с мёдом 2-3 дня, перерыв 3 дня, и снова.

Конечно, каждый сам вправе выбирать тот или иной метод лечения, веру и надежду нельзя вселить, если сам этого не захочешь. Но мы, в свою очередь, постараемся это сделать. И если хоть кому-то из многих мы сможем помочь, это будет здорово!

40 Иван Павлович, вы доктор широкого профиля. И первоклассный военный хирург, и терапевт, и анестезиолог, и акушер божьей милостью, давший десяткам матерей, по определению официальной медицины бесплодных, радость материнства, скажите, что это за зверь такой — туберкулез? Знаю, по примеру родственника, что медицина пасует перед ним. Не знают, что делать. А ведь всего-то мужик в подпитии, рыбака заядло, заснул на льдине. В итоге — полгода в санатории рядом с такими же харкающими кровью и с треть отсеконовенными легкими. Сейчас инвалид, хотя по здоровью работал два десятилетия, если мне не изменяет память, в чугунолитейке Курского завода тракторных запчастей. Неужели эта гадина неукротима?

41 Скажу следующее, дорогой мой друг Владимир Николаевич.

Их три типа: человеческий — вызывают обычно туберкулез органов дыхания, бычий — внелегочные формы, птичий — активны крайне редко. Проникают в организм главным образом при вдыхании с воздухом мельчайших капелек или частичек высохшей мокроты, содержащих бактерии, реже через кишечник при употреблении в пищу молока, мяса, яиц от больных животных и птиц. Инфекция передается и через предметы, если пользуются общими с больным предметами.

Обозначим некоторые теоретические аспекты этой болезни.

Туберкулез (бугорчатка, чахотка) — хроническое инфекционное заболевание, которое может поражать органы дыхания, различные внутренние органы, а также кости, суставы, кожу; но наиболее распространенной его формой является туберкулез легких.

Туберкулез относят к одному из самых древних заболеваний человека. Говорят, что туберкулез так же стар, как и человечество; об этом свидетельствуют данные раскопок и древнейшие документы человеческой письменности. Так, среди десяти скелетов египетских мумий, отнесенных к III тысячелетию до нашей эры, четыре несут следы туберкулезного поражения позвоночника.

В русских лечебниках второй половины XVII века туберкулез фигурирует под названием «скорбь человеческая».

Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом:

- неблагоприятные социальные и экологические условия жизни;
- зашлакованность организма, закисление его среды;
- неполноценное, нерациональное питание;
- алкоголизм, курение, наркомания;
- снижение иммунитета;
- стрессы;
- наличие сопутствующих заболеваний (диабета, язвенной болезни желудка или

двенадцатиперстной кишки, заболеваний легких).

Симптомы туберкулеза

При попадании палочки Коха в легкие (или другой орган, в который впервые попадает туберкулезная палочка) развивается первичный очаг воспаления, который выражается в появлении симптомов обычного воспаления. Но в отличие от банальной инфекции воспалительный процесс при туберкулезе развивается очень медленно (это хроническая инфекция, длящаяся годами) и склонен к некрозу первичного очага воспаления. Жалобы больных многообразны. Условно их можно разделить на **неспецифические** (недомогание, слабость, субфебрильная температура, плохой аппетит, похудание, бледность кожных покровов и др.) и **специфические**, свойственные в основном туберкулезу (потливость в ночные и утренние часы как проявление интоксикации, изнуряющие больного, разница температуры между утренней и вечерней не больше, чем на 0,5 градуса, навязчивый длительный кашель и т. д.).

Больной часто даже не подозревает о возможности развития у него опасного заболевания. Не чувствуя себя по-настоящему больным, человек ощущает отсутствие бодрости и жизнерадостности.

Появляющийся затем кашель, сухой или с мокротой, больные связывают с курением или бронхитом. Примесь крови в мокроте может наблюдаться не только при туберкулезе легких, но и при других заболеваниях легких и сердца.

Бывают случаи, когда болезнь начинается остро, появляется озноб, головная боль, потливость, температура до 38 °С. Такие проявления туберкулезных заболеваний принимаются сначала за грипп, воспаление легких, тиф.

Основной путь заражения — вдыхаемый воздух, содержащий капельки слюны и мокроты больного, или зараженная таким же путем пыль. В некоторых случаях источником заражения может стать некипяченое молоко от пораженного туберкулезом крупного рогатого скота.

Наследственная передача туберкулеза в настоящее время отрицается. Внедрение туберкулезных бактерий в организм человека означает лишь его заражение, но не заболевание; в большинстве случаев организму удастся справиться с инфекцией без выраженного заболевания. Развитию заболевания способствует ослабление сопротивляемости организма предшествующими заболеваниями, плохим питанием, плохими санитарно-гигиеническими условиями быта и труда, длительным контактом с больным, выделяющим туберкулезные палочки, непосильный труд и т. п.

При поражении туберкулезом легкого или какого-либо из органов болезнь затрагивает жизнедеятельность всего организма, так как ядовитые вещества, выбрасываемые возбудителем заболевания — туберкулезными палочками (палочки Коха), и продукты их распада всасываются тканями и отравляют организм, нарушая прежде всего функции центральной и вегетативной нервных систем, управляющих всеми функциями организма.

При своевременном выявлении заболевания и правильном лечении больные туберкулезом выздоравливают. Все меры должны быть направлены к тому, чтобы не допустить развития болезни, когда, кроме быстрого разрушения легких, нарушается обмен веществ, сопровождающийся в ряде случаев необратимым и прогрессирующим истощением.

Рекомендация — всегда обращать внимание на свое самочувствие. Чаше проветривать помещение и бороться с пылью. Если кашель не прекращается в течение 3 недель, появилась потливость по ночам, вы теряете вес и аппетит, появилась одышка, отмечается периодическое повышение температуры — не ленитесь, пройдите обследование.

Ежегодно от туберкулеза гибнет около 30 тыс. россиян и регистрируется около 130

тыс. новых случаев заболевания, причем запущенные случаи с летальным исходом попадают в сводки уже задним числом. Многие больные не подозревают о своей болезни. СТРАШНО! Туберкулез в настоящее время принял характер эпидемии. От этой болезни не застрахован никто: ни бедный, ни богатый — так как мы живем в одном социуме, причем запущенные случаи туберкулеза порою выявляются лишь при вскрытии. Различные формы наблюдаются в основном у лиц трудоспособного возраста. Однако мы устроены так, что у нас никогда не хватает времени на себя и свое здоровье из-за бешеного ритма нашей жизни. Человек ходит с температурой, кашляет, а визит к врачу откладывает. Благо в аптеках теперь продается масса различных лекарств, которые больные покупают и сами себя лечат. Да и в поликлиниках очереди большие, врачи большую часть времени тратят на выписку бесплатных рецептов и заполнение документации. А в результате заболевания переходят в самую тяжелую форму.

Лечение туберкулеза в наше время в России, фактически как ни в одной цивилизованной стране, становится платным и превращается в сложную проблему, тем более что любая патогенная микрофлора, те же палочки Коха, становится устойчивой к применяемым химическим лекарствам и которые уже сами, как антибиотики, вызывают болезни, которые медицина не знает, как лечить. Вам предлагается для этого как одно из действенных средств — медведка и сове^ придерживаться тех рекомендаций по оздоровлению, которые приведены в данной книге.

ЛЕЧЕНИЕ МЕДВЕДКОЙ

Итак, каким образом медведка лечит туберкулез? Лечение состоит из двух этапов с интервалом в 3 месяца. Первый этап заключается в приеме готового порошка из сушеных, молотых медведек в течение

3 дней. В этот период у некоторых больных поднимается температура до 37,2. Происходит вышеописанный процесс распада палочек Коха, и болезнь в среднем через 3 месяца отступает. Больные в этот период заметно прибавляют в весе — от 5 до 15 кг, иммунная система организма восстанавливается, вследствие чего повышается аппетит, через 1,5 недели после приема меняется цвет лица, через 2 недели действия лекарства появляется кашель с отхаркивающим эффектом. Это нормально — происходит очищение легких. Однако этого может и не быть, все зависит от стадии туберкулеза. Если болезнь не запущена, выздоровление происходит в один прием, то есть второй этап не обязателен.

Второй этап — профилактический повторный прием дозы медведек по истечении 3 месяцев после первого приема.

Во время приема порошка из медведек следует иметь в виду:

- Спиртных напитков следует в это время избегать. Строжайшим образом!
- При кровохарканье полезно употребление холодных наваров из ягод и плодов, обладающих вяжущим свойством, — груш, ежевики, рябины, граната.
- Обеспечить больному полноценное питание.
- Побольше бывать на свежем воздухе.

При соблюдении всех рекомендаций есть уверенность, что болезнь отступит. Человек полностью становится здоровым.

Многие больные туберкулезом задают вопрос — можно ли совмещать прием порошка из сушеных медведек с медикаментозным лечением химиотерапией и облучением? МОЖНО, даже НУЖНО! Скажу почему. После приема порошка из медведек (один курс) медведка, попадая в организм больного, полностью восстанавливает его иммунную систему и бурно «работает» в организме в течение 3 месяцев.

Лечение рака легких медведками. Сушеные медведки очень благотворно влияют на

состояние здоровья больных раковыми заболеваниями легких. Это не голословное заявление. Есть больные, у которых медведка полностью убивает раковые клетки, тем самым останавливает течение болезни. За 10 лет работы в этой области было много раковых больных, которые медведками вылечили рак легких.

Лечение туберкулеза медведками больных с сахарным диабетом. Лечение туберкулеза медведками больных с сахарным диабетом проводится успешно. Единственный нюанс — немного отличается рецептура приема порошка из медведок. Этот момент оговаривается отдельно.

Медведка и иммунная система организма человека. Как известно, многие заболевания (рак, чахотка, ВИЧ и т. п.), а в нашем случае туберкулез, чаще возникают, когда у человека ослаблена иммунная система. Как раз медведка, попадая в организм больного, полностью восстанавливает иммунную систему, благотворно влияет на весь организм в целом: поднимаются почки (при их опущении), восстанавливается печень, иммунитет укрепляется, и организм начинает нормально функционировать. Было замечено, что люди, работающие на

вредных производствах, имеют проблемы с легкими (легкие забиваются вредными веществами). После приема сушеных медведок легкие очищаются.

Одним словом, медведка — губка, которая впитывает все плохое, что есть в нашем организме. Доказано на практике.

При туберкулезе легких следует усиленно питаться продуктами, богатыми белками и жирами, такими как мясо, сало, желтки, масло, топленое на воде, мозги, икра, различные каши, особенно овсяные и ячневые. Обязательны лук, чеснок и соль.

Рекомендуется принимать разные соки — черной смородины, свеклы, моркови и т. д. — с мёдом. Мёд применяют при туберкулезе как общеукрепляющее средство по 100-150 г в день. Больным туберкулезом и другими легочными болезнями показаны продукты, богатые медью: виноград, капуста, морская капуста, арбузы, свекла, гранат, барбарис, крыжовник, лимоны, вареные и печеные груши, сухие дикие груши, вареная брусника с мёдом, вареная калина с мёдом, тмин, облепиха, айва, вишня, тыква, черноплодная рябина, гречиха, розжь, клюква, фасоль, салат, морковь, огурец, ежевика, слива, корица, кизил, картофель, ирга, хрен, миндаль, грецкие орехи. А также показаны препараты (отвары и настои) из лекарственных растений, богатых медью. Это борщевик, дудник, крапива двудомная, медунца темная, зопник клубненосный, лапчатка белая, марьян корень, ряска, ель, сныть. Все настои и отвары из трав для лечения болезней легочной системы желательно готовить в медной посуде.

ЗОЛОТОЙ ЧЕРВЯЧОК: В РАСХОД ИЛИ В ДОХОД?

42 Владимир Николаевич, вы слышали когда-нибудь о НИИ дождевого червя? А между прочим, он существует. Работает в режиме Интернета. Адрес: город Ковров Владимирской области. Ведет технологии и научные разработки с применением дождевого червя. Институт носит имя профессора *Анатолия Михайловича Игонина*. Это знаковая фигура в червеведении.

43 *Наверное, Иван Павлович, вслед за удивительно полезным и ярким журналом «Сельская новь», нам следует рассказать об Игонине и его последователях-энтузиастах.*

44 Да, они заслуживают того. Игонин не просто почвовед. Он доктор медицинских наук, полковник, в 1970-х годах он через идею здорового питания пришел к идее вермикULTивирования (производство биогумуса и червей). В 1982 году, работая на

кафедре биологии Владимирского государственного педагогического университета, в результате скрещивания южного (чуйского) и северного (владимирского) дождевых червей Анатолий Михайлович получил гибрид с уникальными свойствами. От распространенного в мире калифорнийского червя его отличала производительность, выносливость, плодовитость. Об этом очень талантливо и подробно рассказал в журнале «Сельская жизнь» постоянный его автор Александр Калинин.

Игонин запатентовал свое изобретение. Правда, внедрить его в масштабах страны не удалось. Большинство червоведов не смогли наладить производство биогумуса в промышленном масштабе, так как отсутствует эффективная технология.

45 *Но нашлись люди, понявшие суть технологии Игонина, и среди них не кто иной, как депутат Владимирской областной думы Сергей Степанович Конин. Совсем не профильный человек, выпускник Новосибирского высшего военно-политического училища Минобороны СССР, отдал военной службе 15 лет. Карьеру военного закончил в звании майора. А потом занялся бизнесом...*

46 Подстегнул его, вполне успешного предпринимателя, дефолт. Позднее он говорил: «Мы очень внимательно следили за тем, что происходит на рынке. И быстро поняли: выиграли экспортеры. А такие, как мы, кто производил товары и услуги на внутреннем рынке, оказались в проигрыше. Стали внимательно смотреть, что можно производить и продавать на экспорт». «Ищущий да обрящет». И вот, побывавший на многих выставках Сергей Конин вдруг обнаруживает биогумус, который стоил тогда 30 рублей за килограмм. Спустя год, в 1909 году, Конин и его команда стали искать людей, которые бы разбирались в этом деле. И обнаруживают, что патриарх российского вермикультивирования профессор Анатолий Игонин является их земляком и живет в городе Владимире. Вот когда завязалась их плодотворная дружба.

Конин поначалу сомневался и спрашивал у Игонина: «Мы платим сейчас большие деньги за червей. А они нас не подведут?» На что профессор отвечал: «Люди меня подводили часто, а черви — никогда!»

Как бы то ни было, почувствовав неподдельный интерес С. Конины к делу своей жизни, профессор А. Игонин продал ему свой патент.

47 *Не зная еще о публикации Александра Калинина в «Сельской нови», я готовил выпуск газеты «Звездный час» и два деловых приложения к нему. Одно — «Родовое гнездо», где разместил проект содействия семьям, создающим родовые имена, родовые поселения (экопоселения). Это как раз «Грин-ПИКЪ», который создал С. Конин. Его миссия обозначена в таких строках: «Производство продуктов исключительно высокого качества на основе экологического земледелия». Ничего себя, замахнулся мужик!*

48 А что, это не фантазии Веснухина, не маниловщина. Взять хотя бы идею «шагающей грядки». То есть такой гряды, в которой, с одной стороны, подкладывается навоз, она поливается, там живут и размножаются черви, а с другой — забирается уже готовая продукция. И сразу же производственный цикл сократился с 140 суток (это когда применяли американскую технологию и производили биогумус в ящиках-контейнерах) до одних суток. Производительность труда выросла в 30-40 раз!

И вот как прокомментировал это сам Сергей Степанович Конин: «В Индии около 1 млн тонн биогумуса производят 350 тысяч человек. Получается 3-3,5 тонны на одного работающего. У нас — 200-300 тонн на человека. По сути, это живой конвейер. И мы наконец-то получили биогумус в тех объемах, когда можно его назвать товарной продукцией с тем качеством, с той естественностью, которая делает нас вне конкуренции на

мировом рынке.

Когда в «Грин-ПИКЪ» это выявили, то выдвинули девиз: «Богатство компании определяется квадратным метром зачервленной гряды». И начали скупать и зачервлять все помещения, которые были годны для производства биогумуса. А годилось абсолютно все: бывшие овощехранилища, пустующие скотные дворы, брошенные военными солдатские казармы...»

49 *Я хотел бы добавить, Иван Павлович, поскольку жил этой темой вместе с Виктором Яковлевичем Медиковым, неоднократно избранным народным депутатом Госдумы, доктором экономических наук, президентом Академии родовых поместий, несколько лет. На свой продукт, то есть высокосортный биогумус, «Грин-ПИКЪ» сразу же установил цену в 5раз (!) меньшую, чем она была прежде. Более цивилизованный и социально ответственный бизнес вы найдете?*

50 Я сам был поражен этим фактом. Но внесу существенные поправки. Конин не такой уж бархатный и пушистый. Он — настоящий, плоть от плоти, кровь от крови, предприниматель. Цена в 5 раз меньше стартовой — это оптом. Это для внутреннего потребления. В розницу же она может повыситься в 2 и даже в 3 раза. Но стартовой — в 30 рублей за килограмм — она никогда не достигнет. Вот в чем соль и цимес.

Но и это не все. На основе биогумуса в «Грин-ПИКЪ» стали выпускать (опять же первыми в мире) еще более эффективный жидкий препарат «Гумисгар», который с помощью подбора микроэлементов можно настраивать на разные виды растений и таким образом увеличивать урожайность на треть, а по отдельным культурам — в 2-4 раза (!). Это фантастика! Но это и реальность!

51 *Я внимательно прочитал, даже с долей какой-то зависти (надеюсь, доброй, белой, профессиональной), публикацию Александра Калинина в журнале «Сельская новь», и вот что зачел в актив Сергея Степановича Конины (не все депутаты- бизнесмены — подлецы): он привлек к своему проекту 21,5 тыс. школьников. Это только из Владимирской области. Другие регионы выстраиваются в очередь. Школьники вовлекают в дело своих родителей. Причем иные их опытные работы тянут на дипломные работы выпускников вузов... Вот где удобренная червяками почва может возвращать, без воровства, шулерских залоговых аукционов, копеечных, по сути, и грабительских, по масштабам обмана... Их учат честному и прибыльному бизнесу. Причем совершенно беспронизышному.*

52 В основе всего, конечно же, дождевой червь. Сергей Конин объясняет: корова и свинья, например, берут из пищи 30-40% питательных веществ. Иными словами, все остальное уходит в навоз. И этот прекрасно сбалансированный корм мы отдаем червю, который, кстати, ничем не болеет и не является переносчиком болезней. Из тонны навоза, по утверждению ученых из Коврова, получается до 600 килограммов товарного биогумуса плюс биомасса дождевых червей. Их, кстати, можно продавать как у нас, так и на экспорт. Или даже перерабатывать. В Китае, например, из червей изготавливают более тысячи видов лекарственных препаратов. И сейчас компания «Грин-ПИКЪ» ведет переговоры с китайцами, чтобы наладить их производство у нас.

53 *Удивительное дело: крестьяне изнывают от избытка навоза. Сидят без дела. Хотя это же золотое дно. Если, конечно, его употребить по уму. Переработать в гумус. Но почему так, Иван Павлович?*

54 Но мы уже не раз говорили с вами об инерции мышления. Ну не сжигай ты навоз, вложи его в почву. Даже самая бедная почва даст достойную отдачу. А если каждая корова, доится она или нет, дает 10 тонн навоза в год? Это 6 тонн биогумуса. И при таком

богатстве владелец 100 коров может озолотиться. Это почти 10 млн рублей чистой прибыли. Именно так строит свои отношения с крестьянами компания «Грин-ПИКЪ». Она дает кредиты под биогумус.

55 *Я слышан о программе «Грин-ПИКЪ-3». Она рассчитана на перспективу, ибо нацелена на переработку органического вещества. Как вы считаете, Иван Павлович, не мыльные ли это пузыри, которыми готовы заморочить наши головы многие компании?*

56 Да нет, здесь «мин нет». Суть в том, что в России ежегодно образуется 500 млн тонн органического вещества, пригодного для использования. Из них можно получить 300 млн тонн биогумуса. Если даже половину его продать на экспорт (на мировом рынке он стоит 600 долларов за тонну), а за границей потребность в нем бесконечна, то только это принесет в страну 100 млрд долларов — больше, чем нефть, лес, золото, бриллианты, оружие вместе взятые.

Что, в таком случае, может противостоять дождевому червяку?

Золотой ЧЕРВЯЧОК ПОПАЛСЯ НА КРЮЧОК

Продолжить тему нас заставил некто **Валерий Шапиро**. Он выступил в журнале «Наука и религия» с оглушительной публикацией. Речь идет о ноосферных технологиях. Озаглавил он публикацию не иначе как: «Нам надо учиться у Божьего мира». В чем суть? Валерий Шапиро создал уникальную вещь. Ему удалось воспроизвести в искусственных средах процессы, идущие в природе при образовании девственных черноземов. Эту технологию он назвал хомобиотический оборот (ХБО)¹¹.

57 *Иван Павлович, а вы знакомы с технологией Валерия Шапиро? Я, проживший юную пору в Курске, знаю не понаслышке, что такое тучный чернозем. Порабощая эту землю, Гитлер первым делом эшелонами вывозил из региона именно чернозем, а не железную руду, чем достославна Курская магнитная аномалия. Но чтобы научиться воссоздавать чернозем в искусственных средах, даже фантасты, наверняка, не додумались бы...*

58 Я из тех фантастов, кто сразу поверил в технологию ХБО Валерия Шапиро. И на своей даче завел его ящички. Так что говорить будем предметно и со знанием дела.

Чернозем — самый эффективный биореактор, предназначенный самой Природой для переработки огромного количества поступающей извне органики. Шапиро получил плодородную почву с высоким содержанием гумуса — свыше 10%. И назвали эту почву **экочернозем**. Как и положено чернозему, он черного цвета — от высокого содержания гумуса. Когда он отправлял экочернозем на анализ, лаборант спросила: «Это что — органическое удобрение или почва?» Автор ответил: «Конечно, почва». Присутствующий при этом ученый-почвовед взял в руки банку с образцом, отсыпал на ладонь, помял пальцами. «Да, почва», — сказал он.

Когда проверяющий позвонил в назначенный день, ему раздраженно сказали, что отфильтровать гумус они не могут, вернее, могут, но гумуса остается больше половины, а такого быть не может. «Не можете определить содержание гумуса? Тогда определите процент органики», — велел проверяющий. Чернозем взвесили, потом сожгли в муфельной печи, золу взвесили, и вышло: содержание органики 47,1%. Если понимать, что гумус — органоминеральное вещество, то можно сказать, что гумуса там именно «намного больше половины».

59 *Интересный эксперимент провел Валерий Шапиро. На пшенице. То, что*

¹¹ Хомобиотический оборот — это биотический оборот, направляемый человеком разумным. ХБО означает, что растениеводство, животноводство и переработка отходов являются единым целым. — *Прим. ред.*

он показал, тянет, как минимум, на Нобелевскую премию. Я не прав?

60 Это вообще фантастика. Его опыты с демонстрацией силы экокочернозема могут снести башку с любого туловища. Шапиро демонстрировал выращивание пшеницы на экокочерноземе и вне его. Что вышло? На экокочерноземе вдвое больше. Интересно, что лоток с экокочерноземом «похудел» вдвое. Когда Шапиро вытащил ростки пшеницы из лотка, то увидел голые корни. А это значит, что все находящиеся в экокочерноземе микроэлементы перешли в растение!

Именно этот опыт с «голыми корнями» позволил получить почвенный раствор — такой, каким питаются растения, культивируемые на черноземе. Это очень важно, потому что технологии выращивания растений на гидропонных растворах хорошо разработаны и очень эффективны.

61 *Ну, наверное, это не очень большая новость. Японцы, например, выращивают на почвенных растворах деревья с множеством помидоров. И если мне память не изменяет, в космических экспериментах на земле используется тот же гидропонный метод выращивания пшеницы на поддонах — три полноценных урожая за год! Ничего себе!*

62 Все верно. Но по технологиям ХБО человек может обеспечивать себя всем необходимым в любой точке планеты сколь угодно долго. По крайней мере, пока светит Солнце и вращается Земля. И требуются для получения экокочернозема совсем пустячные вещи. Первым делом, конечно, *дождевые черви*. Потом, перечисляю: *малопродуктивная земля, пищевые отходы, отходы перерабатывающих производств, торф, навоз, помет, фекалии, прочие органо-минеральные отходы*. И ничего, в сущности, мудреного.

63 *В журнале «Наука и религия» Валерий Шапиро рассказал, убедительно и предметно, о том, как хомобиотический оборот стал общественным феноменом. Первым приступил к производству экокочернозема по схеме ХБО Михаил Александрович Селифонов, бывший военный, ставший генеральным директором фирмы «Ладомир» в городе Торопец Тверской области. Уже более пяти лет «Ладомир» выпускает экокочернозем путем переработки коровьего навоза дождевыми червем. А ведь не поверил первоначально в прибыльность этого дела. Как, впрочем, и другие, нынешние единомышленники Шапиро. Впрочем, и не удивительно. Не вкусивши плод, не познаешь его вкуса...*

64 Что верно, то верно. Новизна проекта пугала. Ведь тот же Селифонов, узнав подробности технологии получения экокочернозема, помрачнел. Доводы традиционные: «А ничего не получится. Продукт будет дороже обычных почвосмесей, и его не продашь. К тому же и денег нет».

Шапиро возражал: «Деньги — дело наживное. Ты попробуй. Это уже будет не почвосмесь, а настоящий экокочернозем». Прошла зима. И Селифонов явился каким-то другим, одухотворенным. Глаза пылают, полон неукротимой энергии. Признался, что не слишком охотно «зарядил» эксперимент. А когда увидел, что получилось, тут же высадил рассаду в горшочки. Когда рассада пошла в рост, он в центре Торопца «зарядил» теплицу и сбыв рассаду до единого корешка. «Если бы я вырастил в сто раз больше, — признался предприниматель, — то и продал бы в сто раз больше».

Дальше — больше. Когда Шапиро приехал в Торопец, увидел хозяйство Селифонова, то понял, что лучшего «плацдарма» для своего ХБО не найти. Тогда и добавил огонька: «Что ты носишься по округе в поисках навоза, заводи свою скотину, лучше всего кроликов». И снова скепсис сковал энергию: «Кролик — тонкий продукт. Они болеют и мрут, если что не так. За ними пригляд да пригляд нужен, да и деньги немалые нужны». — «Ну, во-первых,

— заявил Шапиро, —дохнут кролики потому, что их кормят неправильно. Во-вторых, — он опять же повторился, — деньги — дело наживное».

Вернувшись в Москву, автор ХБО поехал к **Сергею Федоровичу Булатову**, директору кроличьего хозяйства «Белый мох», и сказал примерно следующее: «Что ты навозом разбрасываешься, купи червей». И опять услышал традиционное: «Денег нет». И снова Шапиро принялся убеждать: «Деньги — дело наживное. Селифонов в обмен на червя и чернозем получил, и клетки, и кроликов».

Были еще «ходоки», кто с топинамбуром, как энтузиаст возделывания этой «земляной груши», сверхполезной для организма, **Валерий Вениаминович Ховец**, кто с проектом уникальных каталитических горелок, как **Игорь Михайлович Мазурин**.

65 *Вообще-то в истории с Валерием Шапиро важна любая деталь. И хотя мне ведомо чувство страха перед столь авторитетным изданием, как журнал «Наука и религия», за то, что пересказываем некоторые столбовые моменты его публикации, все же рискну остановить ваше внимание, Иван Павлович, на очень важных моментах. Почему прибил к Шапиро Валерий*

Вениаминович Ховец? Что общего между культивированием топинамбура и ХБО?

Другой момент. Почему Шапиро запал на, казалось бы, далекую от эчочернозема вещь, как католические горелки?

—Да это ж звенья общей цепи, дорогой Владимир Николаевич. Это связующие звенья общей концепции, где во главу угла ставится, извините за вульгарное сравнение, земляной червяк. Мы с вами в одной из наших книжек писали: «Земляная груша» — почему бы ее не скушать?» А суть в том, что ее (или топинамбур) так прозвали за высокую сахаристость (16-18%). И за редкую целебность благодаря веществу инулину. Его использовать можно вместо сахара, а значит, проблем со сбытом не будет. Была опять проблема — деньги. Договорились: Ховец входит в «концессию» со своей технологией выращивания топинамбура и посадочным материалом для других участников, а в обмен получит и червя, и технологию ХБО. Все довольны и имеют свою выгоду.

66 *Что с каталитическими горелками? Чем же они так прельстили почвоведов? Ведь если мне не изменяет память, они применялись в Великую Отечественную войну для безопасного разогрева танковых моторов... Это так?*

67 Совершенно верно. Дело в том, что разогрев открытым пламенем танковых моторов опасен. Каталитические же угли, даже если на них брызнуть соляркой, не загорятся. Топливо окисляется каталитически, а каталитическая горелка окружена облаком углекислого газа. Тепло передается инфракрасным излучением, и это тепло отражателями можно направить куда нужно. Это означает, что система отопления меняется на систему обогрева.

К примеру, как излагает свою концепцию Валерий Шапиро? Обычную теплицу обогревает котельная, работающая на газе. Что при этом происходит? Через трубу в атмосферу улетают углекислый газ и энергия. Это раз. Теплая вода по трубам идет в теплицу, греются трубы и окружающая среда. Это два. В теплицах греется радиатор, тепло идет вверх — греется потолок — тепло уходит для «обогрева неба». Это три. Только после этого тепло приходит в рабочую зону. А при каталитическом горении мы отражателями направляем тепло куда нам надо. КПД горелки 96-98%, к тому же Мы получаем «дармовой» углекислый газ. Валерий Шапиро понял, что лучшего для выращивания растений и для создания благоприятной среды для культивирования эчочернозема ничего найти нельзя.

ЗАЧЕМ НАМ ЭТА ХИТИНОВАЯ ДИЕТА?

68 Сказали бы мне раньше, что жучками-паучками можно питаться и даже

лечиться, наверное, стошнило бы на веки вечные. Ну чушь! Какая польза от них?! Да, где-то поедают как деликатесы кузнечиков, саранчу, улиток. Ну и пусть себе тешутся. У каждого народа свои традиции. Ну нравятся французам и чехам лягушачьи лапки в сырном соусе, ешьте их на здоровье. С туарегами и бедуинами еще ясней. В пустыне, кроме колючек и скорпионов, мало что водится, но «кусить-то» все равно хочется. Вот и считают за благо, как манну небесную, тучи перелетающей к месту кормления саранчи. Ну и пусть хрумчат себе, если нравится. Меня-то к этому никакими угрозами не принудят.

Помню, на встрече с космонавтом Георгием Береговым, большим остроумом, журналисты задали вопрос: «Вас готовят выживать в любых условиях. А если жаркая, безводная пустыня... Ни воды, ни пищи... Как быть?» На что космонавт ответил: «Безводье — худо, но не смертельно. Нашел колючки-кочерыжки, развесил на них белье и лежи днем — тебя обдувает ветерок, не так мучительна жажда. Нашел озерцо, выловил рыбешку, вырвал бок у нее, минут через 10 там пресная водица. На глоток хватит. А если нет ни озерца, ни рыбешки? Есть кузнечики или саранча. Сочная, скажу вам, вещь. Бедуины и феллахи не чураются сего гурманского блюда. Но нет этой саранчи... Жуй колючку! Верблюды — он же соображает! Я не иронизирую. Оказывается, есть некая хитиновая диета. Когда жуют саранчу».

Не смейтесь, друзья, — это сушая правда.

—Дорогой Иван Павлович, неужели настанет такой день, что мы начнем питаться насекомыми? Не говорю «лечиться» — это допускаю вполне и совсем не отвергаю, но есть хитиносодержащих, да как не стошнит от одной мысли об этом?

69 А что, ученые предсказывают такую перспективу. И убедительно доказывают пользу от оной. Давайте посмотрим внимательней, что есть собственно хитиновая диета? Если вы думаете, что саранчу едят только феллахи и бедуины в условиях безводной и жаркой пустыни, то глубоко ошибаетесь. Мы уже давно приучены к этой пище, только об этом не ведаем. Ведь уже несколько десятилетий в продукты питания, лекарства, косметику и даже в бинты и хирургические нитки (шовный материал) добавляют хитин и его производные. Первыми это начали делать японцы, затем экзотическую моду подхватили европейцы и американцы. А мы, как всегда, замыкающие.

70 **Хитин мне известен еще из школьного курса. Очень полезная вещь. Но при чем здесь насекомые?**

71 Да притом что они носят на себе этот хитин как защитный панцирь. Как у рака, скажем, или у краба. Да, более того, он входит в состав всех членистоногих: ракообразных (крабов, креветок, омаров) и насекомых (жуков, бабочек). И неожиданный ракурс: хитин содержится в клеточной стенке дрожжей, водорослей и грибов.

72 **Да что это за волшебный хитин, который не только служит защитой для насекомых, но и съедобен, целебен и благолепен? Это что, брат нирваны?**

73 Ну, нирвана здесь ни при чем — это чисто духовное. И далекое от нас, ибо родина этого исповедания — Восток. А насекомые — рядом, под ногами. И статус кво у них определен на веки вечные. Но сначала об истории вопроса, его истоках.

В далеком 1811 году директор Ботанического сада в Нанси (Франция), профессор **Анри Браконно** занялся изучением химического состава грибов. И его внимание привлекло загадочное вещество, которое не смогла растворить даже серная кислота. «Что это такое?» — ломал голову ученый. Пока не сформулировал: это не что иное, как хитин. А уже позднее выявился и ареал. Выяснилось, что выделенный ученым биополимер имеется не только в грибах, но и в надкрылках насекомых. Так в 1823 году веществу дали официальное название — «хитин». В греческом это «chiton — одежда».

Четверть века спустя химики получили из хитина новое вещество — хитозан — еще более интересное, чем его предшественник. Радоваться бы... Но виной всегда инерция. После всех открытий хитином целых 100 лет никто не интересовался, кроме, конечно, узких специалистов. А тем паче не спешили вкушать насекомых как деликатес.

74 *А между тем, как считают продвинутые диетологи, самый smak — откусать пустынного сверчка. Смешно, не правда ли, Иван Павлович?*

75 И не смешно. И самая что ни на есть правда. Вот как писали

о такой диете в популярном издании «Бабушкины рецепты»: «Любопытно, что диету из насекомых придумали еще в конце XIX века. В 1885 году английский путешественник и естествоиспытатель **Винсент Хольт** в противовес вегетарианству и мясоедению стал призывать к энтомофагии — питанию насекомыми. Не догадываясь об оздоравливающем действии хитина и хитозана, Хольт тем не менее писал: «Насекомые в качестве источника питательных веществ гораздо полезнее и чище, поскольку они сами питаются исключительно растительной пищей». Насытиться насекомыми хоть и трудно, но можно. Главное (хотя бы примерно) подсчитать, сколько кузнечиков, термитов, пчел и (не морщитесь, пожалуйста) навозных жуков нужно поймать, чтобы они в сумме весили 100 г.

По мнению «Бабушкиных секретов», а это вполне уважаемое, массовое издание, энтомофагия — все-таки экзотика. Сегодня, чтобы испытать на себе целительное действие хитина (хитозана), совсем не обязательно превозмогать брезгливость, есть насекомых. Достаточно попросить в аптеке хитинсодержащие препараты.

76 *И все-таки, Иван Павлович, зачем нужна хитиновая диета?*

77 Это лекарство от всех болезней. Это я говорю, доктор медицинских наук. Хитиновая диета защищает организм от радиоактивного излучения, подавляет рост раковых клеток, предупреждает инфаркты и инсульты, повышает иммунитет, регулирует уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение. Этого мало?

78 *Но существуют еще какие-то хитиновые добавки. Они-то для чего?*

79 Да, они существуют. И их не упразднить. Почему? Хитиновые добавки кладут в пищу для улучшения ее внешнего вида вкуса и аромата, а также в качестве консервантов.

80 *Прочитав материал в «Бабушкиных секретах» открыл для себя очень многое. Оказывается, хитин защищает от ионизирующего излучения. Вы-то об этом должны знать, как доктор космической медицины.*

81 А я знаю это очень хорошо. Действительно, хитиновая диета:

- защищает организм от радиоактивного излучения;
- подавляет рост раковых клеток;
- предупреждает развитие инфарктов и инсультов (усиливает эффект препаратов, разжижающих кровь);
- повышает иммунитет;
- регулирует уровень холестерина в крови (помогает при атеросклерозе и ожирении);
- улучшает пищеварение (снижает кислотность желудочного сока).

Самый первый лекарственный препарат на основе хитина был создан в 1960-е годы в Советском Союзе. Он должен был защищать человека от ионизирующего излучения. Я с этим был хорошо знаком, ибо готовил космонавтов к длительным полетам. А там, как известно, предполагалось наличие очень сильного и жесткого излучения. Все исследования нового препарата были строго засекречены. Причем его состав скрывали даже от врачей. После серии экспериментов на мышах, собаках и обезьянах было доказано, что препарат помогает животным выжить даже после смертельной дозы облучения.

Сравнительная пищевая ценность в граммах на 100 г продукта:

- Кузнечики: белков — 20,6; жиров — 6,1.
- Навозные жуки: белков — 17,2; жиров — 3,8.
- Термиты: белков — 14,2; жиров — 2,2.
- Пчелы: белков — 13,4; жиров — 1,4.
- Говядина: белков — 23,5; жиров — 21,2.

Чуть позднее ученые выяснили, что хитиновые лекарства помогают и человеку, а также, что их свойства не ограничиваются только радиационно-протекторным эффектом. Хитин и его производные помогают **бороться с раковыми опухолями, аллергиями, гипертонией, заболеваниями кишечника и т. д.** Кроме того, хитиновые включения способствуют более продолжительному действию остальных лекарств.

Исследования хитина и хитозана продолжаются и сейчас. В России этим занимаются члены созданного в 2000 году Российского хитинового общества. В его состав вошли не только ученые, занимающиеся исследованием хитина и хитозана, но и специалисты из других областей науки, представители промышленности, медицины, сельского хозяйства. На Западе лучшим хитинологам вручается Браконновская премия, названная в честь первооткрывателя хитина Браконо.

Сырьем для получения хитина и хитозана может служить **подмор пчел**. Подмор — пчелы, погибшие главным образом в период зимовки и осыпавшиеся на дно улья. Летом их гибель гораздо значительнее, чем зимой, но менее заметна, поскольку пчелы обычно погибают вне улья. Продолжительность жизни определяется физиологическим состоянием организма, что определяется характером выполняемой работы. Матки в среднем живут до 5 лет (максимально 8), трутни —

4 месяца. Предельный возраст рабочих пчел не превышает 1 года, а в активный период их жизни (летом) сильно сокращается и составляет в среднем 35 суток. Пчелы осеннего вывода, не выполняющие интенсивную работу, хорошо переносят зимовку и живут 8-9 месяцев.

За счет широкого распространения пчеловодства в нашей стране существует возможность получать хитиновое сырье (подмор пчел) в значительных масштабах. По состоянию на 2004 год в Российской Федерации во всех категориях хозяйств имеется 3,29 млн пчелиных семей. Сила пчелиной семьи (масса находящихся в пчелиной семье рабочих пчел, измеряемая в килограммах) равна в среднем 3,5-4 кг. Летом в период активного медосбора и весной после зимовки пчелиная семья обновляется почти на 60-80 %. Таким образом, ежегодная сырьевая база подмора пчел может составить от 6 до 10 тысяч тонн, это дает возможность рассматривать подмор пчел как новый перспективный источник хитозана насекомых наряду с традиционными видами сырья.

Существуют различные виды химической модификации хитозана насекомых для его перевода в водорастворимую форму (сукцинирование, дикарбоксилирование и т. д.), но наиболее перспективным является создание низкомолекулярного хитозана, отличительной чертой которого являются новые уникальные свойства. Хитин, полученный из пчел, представляет собой комплексную субстанцию с меланином, обладающую рядом биологических свойств, характерных как для хитина, так и для меланина животного происхождения.

Подмор бывает неоднородным. Среди его видов различают зимний, когда в телах погибших пчел содержатся яд и неперевариваемые остатки кишечника, летний, содержащий только яд, и «лечебный», который получают после использования пчел для целебных укусов и который уже не содержит яда.

В настоящее время центры нетрадиционной медицины используют в оздоровительных

целях несколько вариантов лечения подмором:

отвар подмора, жареные тела пчел, распар, линимент, спиртовой экстракт. ч

Основные показания для применения пчелиного подмора: аденома предстательной железы, хронические заболевания легких, печени, желудочно-кишечного тракта, мышечного аппарата и центральной нервной системы.

При лечении близорукости. Жареные тела пчел используются по следующей методике: 1 ч. ложку свежего *подмора* жарить в 50 мл *растительного масла* в течение 5-6 минут, затем остудить и измельчить, принимать внутрь по 1 ч. ложке до еды, запивая *молоком*, в течение 1-2 месяцев. Курс лечения можно повторить через 2-3 месяца.

При мастите и панариции, варикозном расширении вен. Рас- пар подмора — это распаренные в горячей воде тела пчел, он обычно накладывается на очаг воспаления. Проводится эта процедура следующим образом: 100 г подмора заливают очень горячей водой, но не кипятком, и настаивают 15 минут. Затем полученную массу слегка отжимают через марлю, тройной слой марли накладывают на больное место и сверху кладут сверток с отжатыми пчелами, накрывают целлофаном, закрепляют эластичным бинтом и оставляют этот компресс до остывания.

При суставных болях, тромбозах. Пчелиный *подмор* растирается в порошок и смешивается с горячим *оливковым маслом* (1 ст. ложка порошка на 200 мл масла). Хранится во флаконе из темного стекла в холодильнике. Втирается при болях (предварительно надо разогреть).

Для стабилизации кровяного давления, при сердечнососудистых заболеваниях, заболеваниях почек, сосудов головного мозга. Назначается спиртовой экстракт пчелиного подмора по 15-20 капель после еды в течение 1-2 месяцев. Экстракт также назначается пожилым людям ежедневно в течение 6-12 месяцев в дозе, равной 1 капле на год жизни (например, для 70-летнего человека = 70 капель), наблюдения показывают, что после курса лечения люди становились активнее, облегчались их привычные болезни. Приготовление экстракта: 1 ст. ложку размельченного в порошок подмора залить стаканом 40-градусной водки и настаивать

2 недели.

Экстракт применяется также для лечения аденомы предстательной железы и сексуальных нарушений — импотенции и фригидности.

При аденоме предстательной железы, болезнях почек, гломерулонефрите и ожирении.

Отвар из подмора пчел: 1 ст. ложку подмора залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. Процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца.

Настойка из подмора пчел: в любую тару (например, банку 0,2; 0,5 или 0,7 л) насыпать пчел до половины и залить спиртом выше подмора на 3 см. Настаивать 15 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку взрослым 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока не наступит облегчение.

Настойка из трав: приготовить смесь из 20 плодов шиповника, 40 г пустырника, 20 г листа подорожника и 20 г листьев березы,

3 ст. ложки смеси поместить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить, добавить *мёд* по вкусу. Пить настой теплым: 1/2 стакана 3 раза в день.

При простатите, аденоме простаты, простуде и других заболеваниях. 2-3 ст. ложки пчелиного подмора залить полулитром воды и на очень медленном огне томить 1,5-2 часа, чтобы выварилось полезное начало. Потом процедить и вот этим отваром уже

лечиться, принимать внутрь. Сначала по капельке, потом доводят до 1 ст. ложки и получается удивительный эффект: в некоторых случаях поднимают чуть ли не из могилы.

У пчел внешний скелет — хитин. Им пчелы сами себя защищают. В хитине много ферментов, которые лечат человека. Это хорошее средство лечения не только женских гинекологических проблем, но и мужских.

)

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЯДЫ

УЖАЛЬ МЕНЯ, ПЧЕЛКА, Я ЭТО БУДУ ПОМНИТЬ ДОЛГО

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД — КАК ТЕРМОЯД

82 *Все активнее утверждается в нашей жизни такой продукт пчеловодства, как яд «крылатых фармацевтов». По заслугам ли?*

83 Еще как! Яд пчелы — это уникальное по своему многогранному действию на организм человека и абсолютно безвредное (то есть без побочного воздействия) лекарство. Вот уж воистину прав был Теофраст Парацельс, утверждая: «Все есть яд, ничто не лишено ядовитости. И все есть лекарство. Одна только доза делает вещество лекарством».

84 *Не этим ли объясняется, что пчеловода никакая бяка не берет? Он крепок, активен, ядрен и здоров умом и, как правило, долгожитель...*

Иван Павлович, хотя бы вкратце помяните фармакологические свойства этого дива от «крылатых тигров». Они столь ошеломляющи, что не поддаются разумным меркам...

85 Известный исследователь и популяризатор целебных свойств пчелопродуктов **Наум Петрович Иорин** свидетельствует, что ужаление пчелами способствует выработке иммунитета ко многим инфекциям. Правильное применение этого яда действует не только на отдельные органы при определенных патологиях, но и на организм в целом... А почему? Да потому, что яд пчелы содержит почти всю таблицу Менделеева, 18 из 20 необходимых аминокислот, летучие масла и белковые вещества. Можно ли не ценить то, что подчас проникает в нас после укуса лучшего нашего друга?

Пчелиный яд расширяет артерии и капилляры, увеличивает приток крови к больному органу и уменьшает боли. Врачи-клиницисты отмечают также, что он благотворно действует на кровеносную систему: повышает количество гемоглобина, увеличивается как местный, так и общий лейкоцитоз. СОЭ понижается, уменьшается вязкость и свертываемость крови.

Пчелиный яд стимулирует сердечную мышцу, снижает повышенное кровяное давление, влияет на обмен веществ, в частности, уменьшается количество холестерина в крови, играющего определяющую роль в происхождении атеросклероза.

В конечном итоге пчелиный яд оказывает благотворное воздействие на состояние больного: повышается общий тонус и работоспособность, улучшается сон и аппетит. Не раз слышал от моих пациентов, что после ужалений «жизнь вообще становится в кайф». Вот так!

86 *Теперь понятно, почему укус пчелы столь эффективен. Очень быстро, почти мгновенно, происходит обезболивание. На себе испытал, когда на сельской дороге в пору распутицы «ипагат» пытался сделать. И коленку расшиб, и дремавший до поры радикулит раздражил. Но стоило сельскому апитерапевту мне пинцетиком трех «тигров» на поясницу посадить, как уgomонилась боль — и ваш покорный слуга заскакал дальше, как кузнечик.*

87 Это понятно. Ибо 90% яда, это опять-таки установлено учеными, попадает в

кровоток в первую же минуту.

88 *Поднимая материалы по апитерапии, я наткнулся на сборник 12-й международной научно-практической конференции, которая состоялась в 2004 году в Рязани на базе медицинского университета. Привлекло название: «Апитерапия сегодня — с биологической аптечкой пчел в XXI век». Скажите, Иван Павлович, что значит с биологической точки зрения «жалко у пчелки»?*

89 Сегодня уже можно с уверенностью сказать, что пчелиный яд — самый эффективный из продуктов пчеловодства. Это мощнейший катализатор физиологических процессов с массой характерных свойств и качеств. Он устраняет не симптом (то есть проявление болезни), а причину. Речь идет о хронических заболеваниях. К острым, экстренным случаям подход несколько иной.

Почти все знают, что в организме есть своя защитная регулирующая система. Что это значит? Если, скажем, повышается артериальное давление, организм тут же выделяет вещество, которое его стабилизирует. Если появляются боли, воспаление в суставах — организм незамедлительно включает свои резервы на их выздоровление, то есть выделяется противовоспалительный агент. Если появляется

травма, соответственно организм направляет свою защиту на заживление. И так в течение всей жизни, если организм в норме.

Но зачастую, особенно с возрастом, случаются сбои в этой системе. Если поломка сердечно-сосудистая, то развивается гипертоническая болезнь или ишемия сердца и т. д. Больной начинает принимать лекарства для уменьшения этих болезненных проявлений, но с каждым годом требуются все большие дозы лекарств, то есть болезнь с каждым годом укореняется и растет. А больному ничего не остается делать, как «глушить» болезнь. А почему так происходит? Да потому, что извне приходят препараты, действующие заглушающе на симптомы, а своя собственная, нарушенная ранее, защитная система атрофируется, так как сигналы о недуге все меньше и меньше будут до нее доходить. Так и развивается порочный круг.

А вот пчелиный яд, как уже говорилось раньше, медленно, но уверенно уничтожает, изживает причину заболевания. Яд действует на центральную и периферическую нервную систему, а также сердечнососудистую. Он стимулирует деятельность сердечной мышцы, уменьшает количество холестерина и уровень СОЭ. При введении под кожу яда в дозе 3,5-10,5 мг/кг массы уровень холестерина в крови снижается на 30-40%. Яд снижает артериальное давление на 40- 60 мм ртутного столба. Увеличивает объемную скорость коронарного кровообращения, расширяет сосуды головного мозга.

Яд также действует на кроветворные органы, на плазму крови и ее состав, на гипофиз, надпочечники, печень и ее состав, на гипофиз, надпочечники, печень и некоторые другие органы. Пчелиное «оружие» воздействует на ферментативные процессы. Стоит ли удивляться тому, что среди долгожителей пчеловоды и члены их семей составляют до 80%?

Водкой... ПО ТОКСИКОЗУ

90 *Пчеловод всегда в зоне риска. Только дымарь зачастую спасает его от гнева пчел. Но ведь, случается, жалят и вне пасеки. Что делать-то прежде всего, Иван Павлович?*

91 Ну я, допустим, не большой специалист по этой части. Давайте обратимся к практическому опыту вашего, Владимир Николаевич, большого друга, шушенского потомственного пчеловода **Павла Павловича Фориса**. Вы мне от его имени подарили совершенно бесценную книжку «Искусство пчеловода». И оттуда я узнал, как Павел Павлович спасал укушенных. Цитирую его:

«Расскажу об одной истории, когда и впрямь пришлось вместо «скорой помощи» спасти того, кто впал в пчелиную немилость. В начале марта теплый воздух из Казахстана проникает на юг Красноярского края через Саянские хребты. «Пора выносить пчел на облет», — скомандовал мой сосед дед Волков и пошел к своему омшанику расчищать вход от слежавшегося снега. Открыл, послушал: тишина! Знать, хорошо зимовали.

Мы осторожно закрыли все летки и стали выносить ульи под навес, где уж настолько тепло, что появились первые мухи. Когда мы вынесли все 20 моих ульев, от Волкова примчалась его старуха. «Палыч, мой старик помирает. Пчела ужалила его в висок. Лицо покрылось красными пятнами, пот ручьями льет, задыхается», — кричала она.

До больницы в Шушенском 5 километров. «Скорую» вызвать невозможно. Телефона нет. Что делать? А я для соседа всегда бутылек «полтинь» держал. Мало ли чем помочь потребуется.

Быстро свернул пробку, налил полстакана и всучил Маркеловне: «Гони к деду, влей ему в рот, пусть проглотит и будет спасен. Стопроцентно!»»

92 *И что же, водкой решили бить по токсикозу? Клинь клином вышибать?*

93 Именно. Испытанное средство. Не раз оно спасало ужаленных бедолаг. Так вот, бабка Маркеловна, как спринтерша, саженками ломанула к себе на дачу и выполнила указание Палыча дотошнейшим образом. Старик Волков (ему 75 лет) после насильного вливания медленно вошел в сознание, сел на пустой улей и замотал головой и руками, будто хотел что-то прогнать. Увидев свою бабу, завращал белками глаз: «Что это было-то?» Что-что? А была совсем рядом другая старуха — с косой за плечом. Пчелиный яд попал в опасный кровоток. И чуть-чуть не остановил сердце. Водка нейтрализовала яд, но ее надо успеть подать ужаленному.

94 *И ваш совет несуразным собратьям?*

95 Мой совет? Други мои, всегда держите в аптечке чекушку водки. Напиться ею не напьешься, а вот из беды вызволить можно. Так что не соблазнитесь до сроку.

96 *Но ведь есть и дразнители пчел. Вот не жить-не быть нужно палкой помахать. Чтоб им не повадно было жало выпускать...*

97 Ой, бедные мои! Нет проще средства заиметь проблемы. Хочу в поучение таким «экспериментаторам» тоже один случай припомнить. Через пять участков от пасеки Фориса был, собственно и есть, злобный мужик. Он, как увидит пчел на своей бочке с водой, сам не свой становится: чувство собственника в нем начинает проявляться. Причем в буйной форме. Доской начинал гонять.

Однажды обозленная им пчела увернулась от удара и всадила ему жало в щеку. У мужика случился шок, удушье, глаза покрылись поволокой... пришлось спасти хулигана (иначе его и не назовешь) тем же способом, что и старика Волкова, — водкой.

Кроме ее, родимой, в аптечке надо иметь димедрол в таблетках, супрастин, диазолин, фенкарол, тавегил — их рекомендую принимать перед работой с пчелами тем, у кого бурная реакция на пчело- ужаления. Я, например, только радуюсь, если меня нечаянно ужалит пчела, — это полезно. Но все дело в том, что пчелиный яд служит сигналом для раздражения сторожевых пчел, и они взлетают по 5- 10 штук враз и жалят нарушителей покоя. Поэтому, если какая пчела вас ужалила в руку, надо это место задымить из дыمارя, а жало прежде изъять ногтем. И последующих ужалений, уверяю, не будет.

Яд, ДАРУЮЩИЙ жизнь

98 *Ну, хорошо, предостереглись. Но ведь главное, чтобы яд из врага*

превратился в друга. Поэтому пчеловод лучше, чем кто либо, должен знать все «повадки» этого «зверя».

99 Ну прежде нужно знать, где и как, а главное — сколько можно взять этой одновременно и отравы, и редкого лекарства. На пасеке из одного улья можно откачать 8-10 кг мёда (в расчете заложены средние нормы), получают до 3 кг цветочной пыльцы и от силы берут 100-500 г маточного молочка. И всего 100-200 г пчелиного яда можно собрать за лето с целой пасеки, над пчелиными домиками которой с раннего утра и до позднего вечера вьется дымок работающего роя.

100 *Мал яд — да удал... Если мне память не изменяет, еще в советское время ученый медицинский совет Минздрава утвердил постоянную инструкцию по применению пчелиного яда при некоторых заболеваниях.*

101 Могу перечислить, ибо сам интересуюсь всем тем, что может легализовать лечение пчелопродуктами. Жить на пасеке и не лечиться самому, не помогать ближним и знакомым — это вроде «собаки на сене». Ни себе, ни людям.

Так вот, в перечень, названный вами и утвержденный еще Минздравом СССР в 1959 году, значатся такие болезни. Пчелиный яд «допущен» к лечению ревматических полиартритов, заболева-

ний мышц, ревмокардитов, деформирующего спондилоартроза, пояснично-крестцового радикулита, воспаления седалищного нерва, межреберных невралгий, полиневритов, трофических язв, тромбофлебитов, бронхиальной астмы, гипертонической болезни и.т. д. Вы можете представить себе какое-либо лекарство со столь широким спектром действия? У меня есть примеры совершенно чудоподобных исцелений.

102 *Именно такое подметил и доктор Павел Матвеевич Куренное, врачеватель в восьмом поколении и автор популярнейшего «Русского народного лечебника»...*

103 Вот уж поистине эта книга — сокровищница русских и зарубежных знахарей, травников и лекарей. У меня она — настольная, на все случаи жизни. Подкупает достоверность книги, ибо доктор повествует о личном опыте удивительных исцелений.

Как тут не процитировать уникальные случаи, когда пчелиное жало торжествует над подагрой, которая зовется «капканом для ног». Обычно не рекомендуется лечить этот недуг во время приступа, но не всегда есть время переждать, если муки непроходящие. Лучшим средством от подагры, считает П. М. Куреннов, являются укусы пчел. «Один немецкий пивовар страдал настолько жестокой формой, подагры, что был прикован к постели в течение пяти дней. После семи укусов он навсегда забыл про тяжкий недуг». Чудоподобно? Истинно! Еще пример: «В Рентенбахе, Германия, 9-летняя девочка настолько страдала от подагры, что не могла стоять на ногах. По совету одного врача больная была подвергнута лечению пчелиными жадами. После первого укуса девочка почувствовала облегчение, а после нескольких совершенно выздоровела».

104 *И здесь, наверное, уместен совет того же доктора П. М. Куреннова о технике лечения ревматизма пчелиным ядом...*

105 Цитирую дословно: «Ловят пчелу на цветке или на перелетной доске, берут козявку за крылья и сажают на больное место. Рассерженная пчела немедленно жалит. Следующий укол делают через сутки после первого, на расстоянии 4-5 сантиметров от первого укуса. В первый день сажают одну пчелу, на другой — двух, на третий — трех и так до пяти. Затем на день-два делают перерыв и продолжают уколы в обратном порядке, по убывающей. От пяти до одного. Если боли остались, ревматизм дает о себе знать, через

неделю сеанс повторяют. После второго курса перерыв делают на 2 недели, проводят третий сеанс, что бывает крайне редко».

Мне к этому добавить нечего.

МУРАВЬИНЫЙ, КАК И ПЧЕЛИНЫЙ, ЯД ПОМОЖЕТ ВСЕМ ПОДРЯД

Еще наши предки знали о целебном воздействии муравьиного яда при лечении болей в суставах. Для получения лекарства они закапывали рядом с муравейником пивную бутылку с остатками пива на дне. Приманенные муравьи заползали в бутылку и отдавали свой яд (в то время как сами тонули в пиве). Затем жидкость пропускали через фильтр и, добавив спирт (в качестве консервирующего средства), использовали для наружного применения. При нанесении на кожу обработанные места начинали поначалу гореть, как при укусе муравьев, которые, кусаясь, впрыскивают яд. Это горение через 4-

5 минут увеличивало температуру обработанной поверхности. Кожа краснела, в отдельных случаях появлялись даже волдыри.

Другой способ получения муравьиного яда и некоторые рецепты мы позаимствовали из Интернета.

Муравьиная настойка. Взять бутылку объемом в 1 литр, набить ее до половины муравьями и долить бутылку доверху водкой. Следует настоять содержимое бутылки в течение 5-7 дней в теплом месте. Это средство очень полезно при острых ревматических болях, простуде с насморком и для того, чтобы вызвать потение. Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза от половины до 1.

Натирки от болей суставов (мышц). Желчь (аптечная) — 50 мл, спирт — 50 мл, муравьиный спирт — 50 мл, камфорное масло (или касторовое) — 50 мл, йод 5%-ный — 25 мл, перец красный — 4 средних стручка или перцовая настойка — 50 мл, цветы картофеля —

1 горсть, анальгин — 1 пачка. Все смешать, дать постоять 1-3 суток и мазать больные места, ушибы, порезы.

Мазь от обмороживания. Настойка перца стручкового, муравьиный спирт, раствор аммиака, камфорное масло и касторовое, ланолин, свиное сало, вазелин, мыло зеленое. Применяют для профилактики обморожения. Втирают тонким слоем в открытые части тела.

Средство от радикулита. 100-200 мл муравьиного спирта в ванну с водой температурой 36-37 °С. Процедуру принимать через день по 10-15 минут. Курс лечения 8-10 ванн.

\

Муравьиная кислота содержится в крапиве. Крапива двудомная — многолетнее сорное растение семейства крапивных высотой 34- 40 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, вверху ветвящийся. Растение покрыто жгучими волосками, в которых содержится муравьиная кислота. Листья супротивные черешковые, яйцевидноланцетовидной формы, по краю крупнозубчатые, со свободными прилистниками длиной 8-17 см, шириной 2-8 см. Цветет с июня по август. Цветки мелкие, собраны в колосовидные повисающие соцветия, выходящие из пазух верхних листьев. Применяют при болезнях обмена веществ: радикулите, остеохондрозе, миозите и других, связанных с отложением солей.

У животных таких болезней нет, поскольку человек — единственное существо, способное запасать белки в виде мочевой кислоты про запас. Это очень ценное приобретение с точки зрения эволюции, однако оно каждому из нас несет неприятности. Соли откладываются на спине, шее, части головы, пояснице, затрагивают позвоночник со всеми вытекающими последствиями. Классический медицинский массаж практически ничего не дает, кроме приятных ощущений, конечно. Соли забивают мышцы и связки, и

извлечь их оттуда — сложная задача. Массаж проводится через день, это, однако, значительно более сильный массаж — должна чувствоваться боль. Однако в первый месяц боли или вообще нет, или она слабая. Со временем боль от процедуры возрастает и становится более сильной, так что невозможно терпеть, это нормально, и продолжается все это 2-4 месяца. Затем следует излечение — оно выражается в том, что каким бы сильным ни было воздействие массирующего, боль все равно не ощущается. Для массажа следует использовать мази и препараты, расщепляющие мочевую кислоту до мочевины (последняя выводится с мочой) — индометациновая мазь, муравьиный спирт или приготовленная самостоятельно мазь. Для этого положить сырое яйцо в фарфоровую кружку, залить уксусной эссенцией до верха яйца и добавить 100 г сливочного масла. Поставить в темное место на 10 дней, удалить пленку, затем перемешать. Для вывода из организма мочевины необходимо заваривать в термосе и пить, как чай, до 2 л в день горец птичий (спорыш). Он наиболее безвреден и не выводит из организма много микроэлементов, как другие мочегонные сборы.

Муравьиная кислота обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами. Поэтому ее водные растворы используют как пищевой консервант, а парами дезинфицируют тару для продовольственных товаров (в том числе винные бочки). Народная медицина издавна использовала муравьиную кислоту для лечения ревматических болей и радикулитов, при этом источником лекарства служили живые муравьи. Слабый водно-спиртовой раствор муравьиной кислоты (муравьиный спирт) применяют в медицине для растираний.

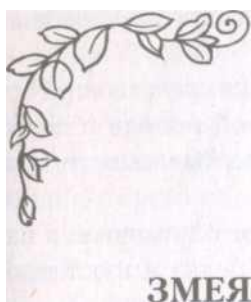
Масло муравьиное — прекрасное лекарство, о котором знают далеко не все. Данный рецепт уходит своими корнями глубоко в историю, и к нему прибегали еще наши предки.

Рецепт. В туманный день (в другие дни даже не пытайтесь, ибо дела не будет) необходимо заблаговременно прийти в лес и найти большой муравейник. Муравьи должны в нем быть крупные, длинноногие, а сам муравейник — словно стог сена. Рядом с муравейником оставьте палку длиной 3-4 м, а затем отправляйтесь домой, дожидаться туманного дня. Дорогу к муравейнику запомните хорошо, так как во время тумана в лесу может быть темно, как ночью.

И вот... Как-то утром на улице туман такой, что хоть глаз выколи — это верный признак того, что можно пойти к муравейнику. Возьмите с собой большой черепичный горшок и небольшой мешок. Итак, нашли ваш муравейник и оставленную палку и разгребите ею муравейник сверху на 50-60 см, и... доставайте оттуда масло. Берите это масло руками и кладите в горшок, а горшок в мешок. Затем заправьте (восстановите форму) муравейник палкой и идите домой.

Масло будет выглядеть, как старое сливочное, по цвету такое же желтое. Дома его необходимо у печки растопить, процедить через марлю, а затем поставить в холодильник. Лечат таким маслом: ревматизм, полиартрит, радикулит, разные суставные и даже простудные заболевания. Помогает масло и при ушибах. Ревматизм этим маслом за 2-3 раза излечивается.

Метод закапывания в землю пивной бутылки весьма трудоемок. Кроме того, в данном случае при получении настоя очень трудно регулировать дозу. Сегодня существуют современные методы приготовления препаратов, содержащих яд, в особенности пчелиный. Пчелиный яд намного эффективнее муравьиного. Он усиливает кровообращение в кожных и подкожных тканях, но также в ряде случаев ведет к перегреву кожи и легким волдырям. Одновременный укус большого количества пчел и ос очень опасен, поэтому никогда не машите руками, а спокойно отнеситесь к тому, что, например, вам на

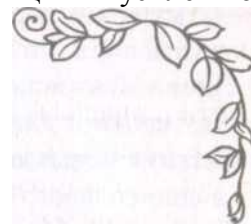


руку села пчела или оса. Может, она села просто отдохнуть. А если вы начнете ее отгонять, она это воспримет как угрозу и, защищаясь, укусит.

Эти природные средства очень эффективны. Часть из них продается в аптеках без рецепта. В продаже имеются также и лекарства, полученные химическим путем, которые стимулируют кожу и подкожные ткани и усиливают кровообращение. Но будьте осторожны! Интенсивное действие яда одновременно скрывает в себе и опасность. В особенности это относится к тем людям, у которых пчелиные укусы вызывают аллергию. Такие больные ни в коем случае не должны применять эти средства. Для того чтобы определить вашу индивидуальную реакцию на препарат, возьмите небольшое количество мази и нанесите ее на тыльную сторону кисти. Если вы почувствуете жжение, а кожа покраснеет, применение мази вам не противопоказано. Если же кожа покроется сыпью и появятся волдыри, то такая реакция организма указывает на отторжение. Дальнейшее применение мази в таком случае нецелесообразно и даже опасно.

Интенсивное воздействие яда не должно усиливаться какими-либо дополнительными средствами. Избегайте применять яд после принятия горячей ванны или похода в сауну. Из-за интенсивного жжения и глубокого проникновения это средство нельзя наносить на кожу на ночь, поскольку это может привести к нарушениям сна.

Средство нужно наносить на спину тонким слоем на расстоянии двух-трех пальцев справа и слева от позвоночника. После обработки кожи ядом рекомендуется на некоторое время лечь и расслабиться. Это приводит к расслаблению мышц и усилению



кровообращения. Мышцы становятся мягче, эластичнее. Такое расслабление способствует скорейшему выводу из организма побочных продуктов и оптимизации питания организма.

ЗМЕЯ - ВРАГ, ДРУГ ИЛИ ПРОСТО ТАК?

106 *Какой испытываешь ужас, когда встречаешься со змеей! Еще не знаешь, насколько она опасна. Но от взгляда ее цепенеешь...*

Но, оказывается, змея не только и не столько враг, сколько друг. Важно не впасть в необоримый страх, не парализовать волю при неожиданной встрече. Беда приходит тогда, когда первую помощь при укусе змеи оказывают невежественные люди. Уже считается доказанным, что самые тяжелые осложнения и даже смерть пострадавшего нередко зависят от неправильного оказания первой помощи.

107 *Вот именно. Обкалывание ранки растворами хлорной извести, марганцовокислого калия, прижигание раскаленным железом, кислотами, глубокие разрезы, наложение жгута выше места укуса, прием внутрь алкоголя оказывают чрезвычайно вредное воздействие на организм больного. И, наоборот, быстрое введение противоядной сыворотки, обильное питье, правильная транспортировка укушенного и своевременная доставка его в лечебное учреждение не только спасают жизнь человека, избавляют его от многих тягостных ощущений, но и резко сокращают продолжительность заболевания, предупреждают развитие поздних осложнений.*

108 *Согласитесь, Иван Павлович, ведь не случайно на эмблеме медицины —*

чаша со змеей над ней, как бы отдающей яд?

109 Совсем не случайно. Змеиный яд представляет большую ценность для медицины и биологии. С его помощью готовят специальные антиядные сыворотки. Яд гадюковых змей используется в мазях для растирания при болях в суставах, ревматизме, радикулите, ишиасе. Немало жизней спасли с помощью яда гадюк при нарушении свертываемости крови, при тяжелых кровотечениях во время родов и т. д. Успешно применяется яд гюрзы как кровоостанавливающее

110 средство и при операциях во время удаления миндалин, при носовых кровотечениях и т. п.

Змеиный яд используется и как диагностическое средство при болезнях крови и для получения экспериментальной модели в целях испытания новых препаратов, при нарушении свертываемости крови, водно-солевого обмена.

Яд змей необычно ценен еще и потому, что с его помощью в настоящее время проводится изучение структуры белка и нуклеиновых кислот, получение ранее неизвестных ферментов.

Интоксикации ядом змей имеют место почти на всех широтах нашей страны и стран, входивших ранее в СССР, включая на севере Ленинградскую область, на юге — республики Средней Азии и Закавказья. Нередко случаи тяжелого отравления отмечаются в районах Сибири, Дальнего Востока, Приморского края, Прибалтийских государств.

Значительная доля укусов ядовитыми змеями приходится на Среднюю Азию.

111 *По сведениям А. Т. Бердиева, автора наиболее значимой монографии о змеях, на территории Туркмении обитает 28 видов змей, яды четырех из которых смертельны для человека. Это яды среднеазиатской кобры, гюрзы, песчаной эфы и обыкновенного щитомордника. Вы же, Иван Павлович, родились и выросли в Средней Азии, и у вас есть четкое представление о рептилиях, безобидных и опасных для жизни. Будучи собкором центральной газеты в Средней Азии, я тоже прошел теми же тропами. И меня ни на миг не отпускала тревога за детей. Как бы они не попали в «дружеские» объятия рептилий. Ия реалист: мне сложно представить россиянина, опрометью кинувшегося отдыхать в туркменские пустынные дебри.*

Но, тем не менее, времена сейчас такие, что можно купить в виде экзотики любой живой товар, в том числе и ядовитых рептилий. Как же уберечь соотечественников от нелепых и опасных покупок? Как научить их различать безобидную экзотику от тающей смертельный риск?

112 Скажу как знающий человек, я ведь родился в Средней Азии, ядовитые змеи отличаются от неядовитых наличием ядовитого аппарата, который состоит из альвеолярно-трубчатых желез, выводных протоков и специальных ядовитых зубов, которые намного крупнее других, они находятся в верхней челюсти и подвижны.

Длина ядовитых зубов в зависимости от вида змеи колеблется от 0,5 до 1,5 см. После укуса змеи на коже остаются ранки в виде точек, имеющих характерное расположение: два параллельных ряда точек, по обеим сторонам которых видны точечные ранки.

Что касается так называемого жала змеи, это длинный, тонкий, черного цвета, раздвоенный на конце язык. Он часто высовывается наружу даже при закрытом рте через отверстие между челюстями и является органом осязания.

113 *А что нужно знать о кобре? Это же убийственной силы змея?*

114 Кобра — крупная змея длиной до 175 см. Окраска преимущественно желтая, но иногда бурая и даже черная, в области шеи — 1-2 поперечные полосы серого цвета. Отличительной особенностью этой змеи является ее способность при встрече с врагом

принимать угрожающую позу: приподнимать «свечкой» переднюю треть тела. Одновременно с этим расширяется шейная часть тела благодаря раздвижению соответствующих ребер, на спинной части расширения имеется своеобразный темный рисунок, по форме напоминающий очки. У среднеазиатской кобры рисунок «очков» отсутствует, поэтому ее называют «слепой».

Питаются кобры мелкими грызунами, лягушками, небольшими птицами, а иногда и змеями (ужами, полозами). Места обитания — предгорья Копетдага, холмы, поймы рек, заброшенные строения, норы грызунов. Кобра встречается в горах, холмистых участках с редким кустарником.

115 *А еще, говорят, опасен обыкновенный щитомордник. Что за зверь такой? И насколько эта рептилия ядовита?*

116 Щитомордник — небольшая змея длиной 68-80 см, сероватожелтого, иногда черного цвета. На боках туловища — темные пятна, посередине тела — поперечные полосы серо-зеленого цвета. На довольно хорошо отграниченной от туловища голове — своеобразный рисунок, который значительно варьируется.

Места обитания не только в горах, но и в степи под копнами сена, по берегам рек. Питается щитомордник песчанками, ящерицами, птенцами, различными насекомыми. Охотится, главным образом, в вечерне-ночное время, когда спадает зной. Уходит на зимовку в конце сентября, появляется в начале апреля. Щитомордник — яйцеживородящая змея. В неволе живет больше года.

Насчет ядовитости укуса змеи скажу обо всех опасных рептилиях отдельно. Важно знать, что змеиный яд — это сложный комплекс биологически активных веществ, обладающих чрезвычайно разнообразными свойствами. В нем содержатся протеины, липопротеиды, пептоны, муцин и муциноподобные вещества, соли, различные микроэлементы, эпителиальные остатки, пуриновые основания. Главной составной частью, ответственной за большинство его токсических свойств, является значительное количество биологически активных компонентов белковой природы. С присутствием в яде змей различных ферментов связывают проявление множественности симптомов отравления.

117 *Возможно, я сейчас напугаю читателей, но убийственность яда не знает предела. Знакомая стой же монографией А. Т. Бер - дыева и благодаря его за этот труд, я не могу отстраниться от ужаса. Неужели змея столь опасный и коварный враг?*

118 Да, нужно врага знать в лицо. Вооружен — значит спасешься. Скажу следующее.

Различные животные неодинаково чувствительны к одному и тому же змеиному яду. Так, 1 г активного яда кобры может убить 1150 кг собак, 100 кг кроликов, 500 кг больших свиней, 1500 кг — крыс и 500 кг мышей; 1 г высушенного яда этой же змеи убивает до 20 000 кг лошадей и 10 000 кг людей, то есть 167 человек по 60 кг каждый.

Свиньи и ежи мало восприимчивы к яду змей. Еж, например, в 40 раз устойчивее к яду гадюки, чем морская свинка. Эта резистентность ежей к змеиному яду представляет определенный интерес для изучения естественных противоядных свойств организма. Пониженная восприимчивость к яду у свиньи объясняется главным образом наличием у нее значительного жирового слоя, лишенного капилляров.

Воздействие яда возрастает прямо пропорционально степени сложности организма и уровню развития его нервной системы. Большое значение имеет доза яда, возраст змеи, время года, локализация укуса.

Укусы ядовитых змей чаще всего приходится на весенне-летний период года, на время

наибольшей биологической активности этих пресмыкающихся. Но в отдельные теплые дни даже зимних месяцев население нашего государства, а тем более люди, связанные с различного рода сельскохозяйственными работами, полевыми и экспедиционными, не вполне застрахованы от укусов ядовитых змей. Необходимо, однако, отметить, что змеи, как правило, никогда первыми не нападают на человека и кусают лишь с целью самозащиты, обороняясь.

119 Мы, Иван Павлович, нагнали на нашего читателя ужас. Наверное, довольно? Нужно предметно и доказательно дать понять, что змея не столько враг, сколько друг. Я так понимаю ситуацию?

120 Для меня, конечно, это не открытие. Столько лет в медицине. Но вот что важно знать.

Еще ученые древности считали ядовитых змей источником разнообразных целебных веществ, излечивающих многие болезни. Ядовитая змея стала спутником бога врачевания Эскулапа, и ее изящная фигура, обвивающая чашу с лекарством, осталась и поныне символом медицины. Впоследствии выяснилось, что большинство «лекарств», которые древние и средневековые ученые приготавливали из ядовитых змей, не имели лечебной ценности. Но зато современная медицина, изучив змеиный яд, нашла в нем такие чудодейственные средства, что теперь как никогда ранее оправдано присутствие змеи на эмблеме этой науки.

Змеиный яд в качестве лечебного средства использовался с древнейших времен, особенно в Китае, Индии, Тибете, Риме, Греции, на Филиппинских островах и т. д. Из змеиного яда и различных частей тела змей приготавливали лекарства против оспы, холеры, лихорадки, проказы, применялись они даже в косметике. В первой половине XVI века **Теофраст Парацельс** пропагандировал широкое терапевтическое использование змеиных ядов. Но научная разработка второго вопроса была начата совсем недавно — в конце XIX и в XX веке.

Вначале полученный яд применяли только для изготовления противозмеиных сывороток, но затем ученые-медики стали параллельно изучать лечебные свойства змеиного яда и пришли к интереснейшим результатам. В настоящее время можно назвать уже целый ряд сложных заболеваний, которые можно излечить или хотя бы облегчить лекарствами из змеиного яда.

Широкое применение в качестве обезболивающего средства нашел яд кобры. Небольшие его количества, не вызывая токсического действия, способны избавить человека от мучительных болей при злокачественных опухолях, от болей после тяжелых хирургических операций. Кроме болеутоляющего действия яд кобры и его отдельные фракции обладают возможностью снимать приступы удушья при бронхиальной астме. Хороший и длительный по времени эффект достигается при лечении ядом кобры гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Яды гремучих змей с большим успехом применяются при лечении такого тяжелого заболевания, как эпилепсия, хотя и не всегда излечивают его полностью, но значительно облегчают течение болезни, повышают трудоспособность больных людей.

Яд гюрзы в очень больших, не опасных для здоровья человека разведениях, давно и с большим успехом используется в качестве кровоостанавливающего средства. Особенно ценен он при удалении миндалин, при операциях в полости носа, при остановке кровотечения в послеродовом периоде.

121 Вы, Иван Павлович, стояли у истоков космической медицины. Ия хорошо знаю, общаясь с моим другом, космонавтом номер 4 Павлом Романовичем Поповичем,

что и там, в космосе, их спасали препараты на основе змеиного яда. Это правда?

122 Сегодня я уже могу сказать об этом. Хотя это было тайной за семью печатями. Пребывание в космосе — это проникающая радиация. Спасения от нее пока нет. Но мы нашли формулу. И она проистекает, как вы думаете, от чего? От змеиного яда. Скажу об истории.

У яда некоторых видов змей обнаружены радиопротекторные свойства — способность стимулировать устойчивость тканей животных и растений по отношению к проникающей радиации. Ферменты, содержащиеся в змеиных ядах, широко используются для изучения структуры нуклеиновых кислот и белка, для исследования некоторых ферментных систем организма человека, для изучения условий образования промежуточных продуктов белкового обмена, для моделирования на животных нарушений, наблюдающихся у человека при тех или иных заболеваниях. Все это еще раз подтверждает необходимость бережного отношения к ядовитым змеям, недопустимость варварского уничтожения и непродуманного отлова их, то есть соблюдения мер, направленных на охрану этих, ставших сейчас редкими пресмыкающихся.

При этом необходимо учитывать, что змеи поддерживают биологическое равновесие живой природы, регулируют численность грызунов — разносчиков чумы, туляремии и других болезней.

Еще далекие предки индийцев применяли яд и жир змей для лечения разных болезней.

Использование полезных качеств змей в Индии поставлено на научную основу русским ученым **В. Хавкинши**. В конце прошлого века он создал в Бомбее бактериологическую лабораторию, сделал очень много для спасения индийцев от холеры и чумы. Лаборатория преобразована ныне в научно-исследовательский институт, носящий его имя. По его системе изготовления вакцин работают ученые и со змеиным ядом, ведут научную работу в этой области.

За время своего существования институт провел интересные глубокие исследования, обогатившие мировую науку. Если выделить только одну проблему — отношение к змее, то здесь ученые института разработали убедительные решения. Декан кафедры энтомологии доктор **П. Дж. Деорас**, изучающий индийских змей около 40 лет,

утверждает, что эти пресмыкающиеся — друзья человека. В труде «Змеи Индии» он подтверждает свой вывод убедительными цифрами и доказательствами, рассказывая о соотношении пользы и вреда, приносимых змеями. В Бомбее количество умерших от укуса змей составляет 0,0031 к общей смертности населения. Невелика она и по всей стране. Так, в штате Бомбей было госпитализировано 20 тыс. человек, укушенных крысами, и только 4 человека, позже выздоровевшие, — жертвы змей.

Ныне змеиными препаратами лечат рак, невралгию, астму, проказу, туберкулез и другие болезни.

Змея уже используется в ряде стран для защиты садов и полей от вредителей. Ее специально разводят — и ядовитую, и неядовитую.

123 *Ну вот, как ни остерегались, но цапнула змея. Что делать- то, дорогой профессор?*

124 А не впадать в истерику. Это прежде всего. А далее надо знать следующее.

Первая помощь при интоксикациях змеиным ядом чаще всего бывает доврачебной. Она заключается в возможно быстром отсасывании содержимого из ранки. От этой процедуры должны воздержаться только те люди, во рту которых имеются свежие ранки или ссадины. Рекомендуются также сразу же после укусов сделать небольшой надрез и дать стечь нескольким каплям крови. Поскольку змеиный яд всасывается чрезвычайно быстро, в

более поздний период надрезы делать не рекомендуется. Что касается наложения жгута, то все большее количество работ и огромный практический опыт врачей убеждает нас не только в нецелесообразности этого способа лечения, но и в громадном вреде, который он причиняет. Жгут не препятствует всасыванию яда, а если еще неумело наложен, влечет за собой резкое нарушение крово- и лимфообращения, трофики тканей и гангрену конечностей. Пострадавшие, которым жгут не накладывали или снимали очень быстро, проводят в стационаре намного меньше времени. Ранка смазывается затем настойкой йода. Конечности необходимо придать полную неподвижность, по возможности — наложить шину. Транспортировать таких больных нужно незамедлительно и только в лежачем состоянии.

* Поварское вино (а в рецептах иногда просто указано — вино) в китайской кухне понимают обычно как рисовую водку (маотай) или желтую рисовую водку (шао-

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ

«ДЕТИ ДИКИХ ОЛЕНЕЙ» - У НИХ КОРНИ КАК У ЕЛЕЙ

- Сегодня уже ясно, что «цивилизация», которой мы пытались одарить аборигенов Крайнего Севера, не помогла им, а навредила. Поголовное пьянство, болезни, вырождение, натиск на исконную среду обитания северных этносов, современные средства освоения «северов» привели к кратному сокращению поголовья оленей, таежного и тундрового зверя, чем издавна промышляли аборигены. Нарушенный гусеницами вездеходов тонкий покров вечной мерзлоты образовал на этой, и без того обиженной Богом земле незаживающие «пролежни». Болеет земля — болеют и реки, сокращая свои рыбные запасы.

Численность малых народов тает на глазах. И сегодня уже впору кричать «SOS!», дабы спасти ее остатки. Особенно энцев, нганасан, долган.

И все же северные этносы показывают пример удивительной жизнестойкости. Они сохранили себя в условиях, когда все против них. И небывало суровый климат, и нещадное «потрошение» их угодий, и чуждые для них правила и устои жизни. Все враждебно. А они уцелели, сберегли свои обычаи и традиции, свой уклад жизни. И не благодаря устроителям «лучшей доли для них», а вопреки... Они уцелели и сохранили себя там, где им не мешали жить в привычной среде. Где они могли слиться с экстремальной средой, приспособиться к ней и стать ее более или менее гармоничным звеном.

Яркий пример тому — самый древний народ Крайнего Севера — нганасаны. Владимир Николаевич, вы, я знаю, бывали в их стойбищах, знаете этот народ не понаслышке. Поэтому с большим желанием и любовью к этим простодушным «детям природы» делились своими впечатлениями о быте и традициях этого удивительного этноса.

- Иван Павлович, да и вы, как и я, не чужой человек для Севера, в том числе и живущих там нганасан. Что же мы сделали с ними? Мы ели с вами так называемую строганину — нельму, не знавшую разморозки. Нас принимали как самых дорогих гостей и провожали с подарками — соболиными шкурками — в самолет. И вот сегодня мы жнем посевы. Не следует ли попристальнее взглянуть в традиции аборигенов? Ведь так, как они живут, правильно, в согласии с Природой. А мы только ее гадим... Не так ли?

— Да, грустно признаться, но это так. Мы даже ракеты посылаем в космос, сжигая озоновый слой, предназначенные для доставки боеголовок на Вашингтон. А между тем три «К», как называли Келдыша, Королева и Козлова, еще в 1960-х годах инициировали постановление ЦК компартии и правительства о новых средствах доставки космических

грузов — без тепловой тяги. И наш с вами друг *Василий Шабетник* спроектировал такой аппарат на электромагнитной тяге. Кому он нужен сейчас, когда разгромлена космическая отрасль? И мы имеем, что имеем: падают спутники, не туда летят ракеты...

— ***Я знаю, все, что касается космоса, вам очень близко... Я вас понимаю, но сейчас, Иван Павлович, давайте о земном — о быте и традициях аборигенов Севера. Их осталось совсем немного: где-то около 2 тысяч человек. Но как у них разумно была устроена жизнь! Меня бросает в озноб от великодержавного небрежения, с каким относятся наши власти к малым народностям. Нефть, газ, алмазы выкачивают из недр несчетно, а аборигенам — фигу в кармане. Да и судьбы их никого не интересуют. Подумаешь, исчезнет какая-то малая народность с лица Земли...***

— И я думаю, что они выживают не благодаря властям, а вопреки, крепко держась за свои родовые устои, быт и традиции.

Суровые природные условия, резкое сужение естественных ареалов обитания, бурный натиск цивилизации и сопутствующий ей шлейф вредных привычек и пристрастий... Подчас казалось, что их жизнь, само существование — на волоске. Все меньше и меньше аборигенов, живущих в условиях Заполярного Севера, немного их рассыпано и в Приенисейской зоне. Стоит, право же, вдуматься в такие цифры. Численность ненцев — 34 655, нганасан — 1278, долган — 6945, энцев — 209, эвенков — 30 163 человека. Кому из живущих этносов на Земле «повезло» столь же крупно?

И все же они уцелели — редкими островками, можно сказать, куртинками — благодаря лишь тому, что сохранили свою самобытность, свой уклад жизни, свое единение с легкоранимой северной природой. **Не поучиться ли нам, как живут они в единении с Природой?**

Из коренных народов, веками кочевавших по просторам Таймыра, нужно, прежде всего, назвать тех, кто дал имя национальному округу. Ненцы, проживающие восточнее реки Таза, в прошлом назывались юраками. Предполагается, что ненцы произошли от саянских племен, которые переселились на Север около I тысячелетия новой эры и смешались с племенами, ранее проживавшими в этих местах. Долганы по происхождению относятся к тунгусам, но говорят на якутском диалекте.

Нганасаны — народ, который, благодаря своей преданности северной земле, а поэтому и изолированности, в наибольшей полноте сохранили свою культуру, мироощущение, самобытность... Они считаются самыми древними жителями Таймыра, по-нганасански — «дети диких оленей».

— ***Мы с вами, Иван Павлович, не раз бывали в гостях у нганасан, эвенов и эвенков. Как все же целесообразно устроены их чумы. Ведь ни холод не страшен, ни жара. Нам бы так жилище обустроить.***

— А вы знаете, Владимир Николаевич, мне лично там уютно, как в родной войлочной киргизской юрте. Наверное, просыпаются какие-то языческие корни. Все ведь мы родом оттуда. Как разумно они строят свой промысел!

Жилье

Одеждой для семьи считается чум. Это удивительное творение рук человеческих. Этакий шалаш из жердей, комлями и мутовками вверх. Покрывается он так называемыми нюками, которые шьются из оленьих шкур. Зимние — из зимних, длинношерстных, летние — из весенних, коротковорсовых. Опять-таки все со смыслом. Волос у оленя полый. В зимнее время он взбухает, делает одежду, чум ветронепроницаемыми.

В чуме по земле — настил из тальника, сверху — деревянный пол. Они простилаются сначала невыделанными зимними шкурами, а затем высокобленными подстилками. Сухо,

тепло, уютно.

Планировка нганасанского чума также проста, практична, целесообразна. В центре перед входом — очаг. Ему всегда придавалось большое значение. Левая сторона чума была гостевой, правая — хозяйственной. Спальни же устроены так, что они не зависят от того, горит огонь под котлом или нет. Шьется специальный кокуль в виде «конверта». Верхний край его привязывается к шестам чума, нижний свободно ложится на подстилку, чтобы можно было подоткнуть его. Спать в таком кокуле можно раздетым, что и делали нганасаны испокон века. Зимой нижняя часть нюков присыпается снежными валками, летом — дерном и камнями. Автономная комфортная среда обитания.

— ***В краеведческом музее города Норильска я был буквально заморожен экспозицией малых народностей, населяющих Таймыр и Приенисейные. И особенно нганасан. Их унтайки и одежда, украшения для девушек и женщин, разнообразные поделки — украшение Крайнего Севера. Хотя не хочу принизить и другие народности. У каждого свои достоинства. Не так ли, Иван Павлович?***

— Вы рассмеетесь, наверное, но у меня хранятся великолепно отделанные нганасанские унтайки, и жена моя, Людмила Степановна, с удовольствием ходила в них в холода. Красиво, практично и целесообразно. Других слов, пожалуй, не найду.

Одежда

Испокон века считалось, что жилище нганасан — их одежда. Одежда и впрямь была их жилищем. Она считалась одной из самых совершенных одежд в защитном и эстетическом смыслах во всей Арктике. Обычно подразделялась она на рабочую повседневную, «танцевальную» праздничную и погребальную.

Орнамент тоже не повторялся. Все носило свой смысл. Охотились в одежде без орнамента — от зверя ни худого, ни доброго не жди. Но зато когда навещали в гости, то есть подразумевался контакт с другими людьми, от которых всего можно было ожидать, то облачались в одежду с орнаментом. Он имел охранительное и распознавательное значение, включая в себя и различные сакральные украшения. Наиболее распространенные в орнаменте — полоки. Этот элемент трактовался как символ сверхъестественного существа, отождествляющегося с пургой, с непогодой. Широко применялись металлические подвески. Был, очевидно, доступен материал. Предки нганасан скорее всего знали секреты выплавки металла из самородной меди, встречающейся на Таймыре.

Любопытно, что выделялся детский орнамент — чимирак, или «подобный нартам». Его нашивали на парки детей, юношей. Но с наступлением половой зрелости у девушек, например, меняется орнамент. Становится более сложным орнамент и у юноши, убившего первого оленя. Уже по парке или соку было видно, что юноша созрел для женитьбы. В зимнюю пору были и такие перемены: у мужчин — сокуй с мехом наружу, одетый на парку из замши, у женщин — лыхара, тоже носимая поверх парки. Прекрасно изолирует от холода.

— ***Самое интересное и поучительное у нганасан — промысел. Братья расселялись по реке и делали запруды. Выловил младший брат рыбу в своей ставке, идет на поклон к старшему, что живет выше. А он открывает свою запруду ровно настолько, чтобы и себе хватило. Так они приучались экономно пользоваться рыбными запасами. Не правда ли, Иван Павлович, как это разумно?***

— Вообще многому можно поучиться у нганасан. Не поучать их жить, а учиться у них трепетному отношению к Природе. Ведь не они, а мы разбросали бочки из-под солянки по всему Таймыру. Летишь на самолете вдоль кромки земли у Ледовитого океана и ужасаешься этим черным пятнам на фоне белого простора. Не они, а мы сдернули хрупкий ягельный и ягодный покров траками вездеходов на многие десятилетия вперед, вынуждая

стада оленей к дальней миграции из исконных своих пределов. Вот ведь что печалит особо...

Промысел

Интересно, что издревле календарный год нганасан не стыковался с общепринятыми границами зимних, весенних, летних и осенних месяцев. Признавались два периода: летний и зимний. Первый длился четыре месяца, второй — восемь. Вслушайтесь в музыку названий природных циклов. Примерно вторая половина мая и первая половина июня, когда охотятся на диких оленей с ружьем и сетью, на куропаток, — это «больших телят месяц». Далее — «гусей месяц». Это время поволоки — основной охоты на диких оленей. Месяц заготовки мяса на основную часть года. «Зимний год» тоже подразделяется на периоды, образность которых говорит сама за себя. «Месяц сохатого», например. В это время — время гона лосей. По нганасанской поговорке: «Лось с луной дерется, хочет ее на рога поднять». Далее идут: «осени месяц», «комолого оленя время», «темной поры», «инейя время».

Промысел нганасан никогда не был хаотичным, спонтанным, размеры и сроки добычи различных животных и птиц строго регламентируются обычаем — карсу. Считалось, например, что нельзя тревожить отдельные стада оленей в пору естественной половой разбивки. Строго возбранялось убивать песцов во время щенения и выкормки молодняка. Куропатку разрешается промысливать только до времени разведения пары. После этого убийство считалось постыдным и даже преступным.

Наконец, бытовало правило, запрещающее употреблять на топливо дерево. Тальник — пожалуйста! Дерево — нельзя. Ему находили лучшее применение. А если и проявляли снисхождение, то только с ветками от дерева. Какой от них прок?

— *Сказать, что у нганасан прекрасная кухня, как у кавказцев, скажем, или в Средней Азии, значит, сказать неправду. У них просто здоровая «дикая» диета. Я ведь верно полагаю, Иван Павлович?*

— Верно, но в этом и прелесть «дикой» диеты. Ну где бы мы с вами отведали «кислого мяса», которое нганасане почитают выше благородного вина? Или где бы поели мяса крачки или гусиные яйца? Только там, за Полярным кругом.

Рацион

Нганасанский рацион также определяет сезон. В «летний год» в нем много свежей рыбы, мяса. Едят и гусиные яйца, и мелких птиц — крачек, чаек. Благородную рыбу едят сырой и в виде строганины. Особое место в рационе нганасан занимает мясо оленя. Во всех видах «свежатины», копченое и вяленое, и даже «тухлятина». Не отворачивайте нос. Когда привыкнешь к нему — вкусотища невероятная. Это все равно, как байкальский омуль или енисейская салака, подпорченные для вкуса. Словом, оленье мясо съедается со всеми потрохами, остается лишь шкура. Даже кости собираются в специальные кожаные мешки, дробятся и из них вываривается очень ценный жир.

А особо почитаемое блюдо у нганасан — «кислое мясо». Некоторые туши в теплую пору поздней весной и ранней осенью специально «подквашивают». Их оставляют «томиться» на 10-15 часов. Тушу в таких случаях сильно раздувает за счет брожения зеленой непереваренной массы, которая в желудке оленя. Внутренности «прокисают» в первую очередь, и мясо приобретает «о-о-осень списи-фисеский» вкус. «Кислого оленя» съедают сразу же, ничего не оставляя впрок, так как он заменяет хмельные напитки. К тому же «кислое мясо» повышает тонус. Его едят еще для того, чтобы согреться.

— *Меня поражают дети нганасан, насколько все же они приспособлены к среде обитания, казалось бы, крошечного холода, расположены к умельству и жизнерадостны. Не раз видел, как они топчутся на морозе в снегу с голыми пятками и попами. Вспоминаю один случай. Едем на вездеходе геологов на Таймыре с какой-то*

фактории, уже, однако, запомнил.

Едем: кругом ни души — час, другой, третий, аж в сон начало клонить. Вдруг появилась оленья упряжка. Не знаю, кто: эвен не эвен, эвенк не эвенк, нганасанин не нганасанин. Остановились: абориген что-то бормочет. Чтобы включить его в разговор, спрашиваю: «С кем беседуешь, отец, или просто песню напеваешь?» Не удивился бы, если бы он сказал: с Вот беседую, однако, с оленями». Но он говорит: с Зачем с оленями — с ребенка разговаривал». А я смотрю: в нартах пусто. «А где, спрашиваю, ребенок-то». А он повернулся и без тени эмоций возвестил: «Ой, нет ребенка — надо, однако, поворачивать обратно».

Мы, замороженные этим случаем, едем за ним. Примерно час спустя этот «чукча» находит ребенка. Тот вывалился из нарты, укутанный в оленью шкуру, головкой как-то сбоку и выпел целую берложку в снегу. Ни звука. «Ой, вот ребенка», — возвестил снова абориген и бросил его на нарты. Бормоча что-то под нос, а скорее всего, беседа с «ребенком», поехал дальше.

Иван Павлович, а с нашим «ребенком» что бы произошло, случись такое в условиях тундры ?

— Да мог бы захлебнуться в плаче от ужаса, страха и холода. Дети нганасан совершенно другие дети. И родители тоже другие. У них нет такого сострадания к детям, как у наших отцов и матерей. Может, мы этим их «губим»? Итак...

I

Дети

Нганасанские дети — дети северных сказок и особого детского уклада жизни, в котором труд присутствует уже с первых лет жизни. Холод они воспринимают как необходимую данность, с которой надо не просто жить, но жить, радуясь. За пологом чума от мороза замертво падают птицы, а дети ныряют в остекленевшую тундру и топчутся босыми ногами по хрусткому снегу. В чумах жуткая антисанитария. Условия кочевья и близкого соседства с животными не располагают к чистоте. Выживают, как в Спарте, сильные.

У нганасанских малышей свои игры. Из оленьих зубов они вырезают оленей, а из кусочков дерева искусно устраивают нарты. Так посреди чума выстраиваются подчас почти натуральные караваны — аргиши. Дети не живут в безделье. Мальчики сызмальства привыкают к ножу, девочки — к рукоделью. Непривычно, прямо скажем, смотреть на малышей, раскуривающих громадные трубки для взрослых, орудующих при этом остро отточенным ножом, делая игрушки. Зато к совершеннолетию они готовы к самостоятельной жизни. К взрослой, суровой и подчас непредсказуемой. Умеют и нарты смастерить, и оленя заарканить, и шкуру выделать, и унтайки сшить.

И вообще, внутренний мир Севера, устройство его души, его голос, его память — это то, что составляет богатство нашего Земного

дома, являя миру пример мужественного противостояния суровым условиям жизни. Познать Север мало, а вот сделать его своим другом, жить с ним одним дыханием, одним ритмом — удел сильных. Абориген сродни хрупкому, после инея, мху-ягелю. Сдернуть его траком вездехода — пара пустяков, но потребуются столетия, чтобы восстановить покров на вечной мерзлоте. И то вопрос: восстановится ли?

— На Востоке мудро говорят: «Пусть расцветают сто цветов». Убережем один из них — убережемся сами.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ - У ЯКУТОВ НАДО ПОУЧИТЬСЯ

— Якуты — удивительный народ. Живущие практически в поясе вечной

мерзлоты (Оймякон — полюс Севера), могут и пчел содержать, и оленей лелеять, и алмазы добывать, и показывать образцы народной медицины в использовании лекарственных растений и продуктов животного происхождения.

Мы опустим тему лекарственных растений, хотя природные условия их произрастания на территории тундры, лесостепи, горных массивов здесь очень благоприятны, но один недостаток — они труднодоступны. Но обойти вниманием эту тему невозможно. Дадим очень краткие сведения об этом. Тем паче, что весь животный мир Якутии потому и способен помочь человеку в преодолении недугов, что поедает целебные растения.

К сведению читателей: к 1669 году относится первое упоминание о начале сбора лекарственных растений Якутии служилым человеком Сенькой Епишевым. В отправленной им царю Алексею Михайловичу 7 июля 1673 года и опубликованной только в 1857 году челобитной содержится комментированный список 19 лекарственных растений. Одну из первых попыток научной расшифровки этого списка сделал доктор биологических наук, профессор *А. И. Шретер* в Тезисах Всесоюзной научной конференции «Этнографические аспекты изучения народной медицины».

— ***Но самое интересное и близкое к нашей теме я нашел в книге <?Народная медицина якутов. Анализ историко-архивных материалов по народному врачеванию в Якутии XVII-XIX веков>. Там оказалась сверхинтересная нам глава: «Использование продуктов животного происхождения». Вы ведь тоже знакомы с ней, Иван Павлович?***

— Да, я основательно проштудировал этот труд. И вычерпал из него много полезного. Важно знать, что аборигены Якутии издревле тесно связаны с животным миром, так, они традиционно занимались охотой, рыбной ловлей, кочевым оленеводством, разведением домашних животных. Поэтому как в питании якутов, так и в народном врачевании продукты животного происхождения занимают видное место. В качестве лекарств используются части и внутренние органы животных: жир, желчь, печень, кровь, шкура, язык, кал, моча, кости, желудок, мочевого пузыря и прочее.

У якутов находит широкое применение гусиный и медвежий жир (при обморожениях, ожогах), медвежья желчь используется при глазных и внутренних заболеваниях. Занятие охотой заставило человека хорошо изучить повадки животных. Не могло не привлечь внимание, на первый взгляд, странное их поведение, их способность к инстинктивному самолечению. Современная наука располагает многочисленными наблюдениями использования больными и ранеными животными целебных сил Природы. Например, раненый медведь старается набросать снега на рану или прислониться к глыбе льда. Чтобы избавиться от кишечных паразитов, птицы и животные поедают целебные и ядовитые растения — мухомор, чемерицу, пользуются «муравьиными банями». Раненый хищник старается отыскать лосиный или олений рог, улегшись раной на снег, грызет его, кровотечение останавливается, и зверь уходит от преследователей.

— ***Я поражаюсь универсализму народного врачевания Якутии. Мне мнится, что у них нет каких-то злокозненных и неизлечимых болезней. Все есть про все. Или я идеализирую?***

— Да нет. Мы еще не познали всей силы народных познаний. Они безграничны. Вот, казалось бы, очень тонкая сфера — вакцинация оспы. Это же была беда в прошлые века. Имею в виду заболевание. Но, как известно, секрет вакцинации оспы впервые был открыт английским врачом *Э. Джернером* в 1796 году. Но в Якутии, как оказалось, тоже не дремали. В том же XVII веке там применялась искусственная прививка оспы при помощи живого возбудителя коровьей оспы. Известен факт, когда известный врачеватель Уьуньук (кон-галасский наслег Сунтарского улуса) при помощи прививок спасал людей своего

наслега во время эпидемии оспы. Для оспопрививания он пользовался вакциной, получаемой из гнойных пузырьков на коже больной оспой. И эту вакцину — возбудителя оспы — прививал на руку человека, предварительно накалив на костре кончик специального ножа.

— ***Из народных рецептов XVIII столетия дошло до нас немало таких, которые предписывают использование продуктов животных. И среди них немало оригинальных.***

— Действительно, в Якутской народной медицине немало оригинального. Из рецептов XVIII века дошло немало таких, которые предписывают использование продуктов животных. Например, Я. И. Линдену сообщает: «Если у кого запор, то медвежьи кости варят в воде, туда добавляют сливочное масло. И этим напитком поят в теплом виде».

Как свидетельствуют печатные материалы середины XIX века, «для лечения ревматизма якуты употребляют конский лыточный мозг, втирая его в больные места. Он тем более полезнее, если мозг употреблялся из частей лошади, соответствующей больным частям человека». Лечили ревматизм, прикладывая на больные суставы медвежье сало, употребляли настои из красных дождевых червей для натирания.

Воспаление глаз, например, пытались остановить, прикладывая на воспаленный глаз конский помет, завернутый в тряпку ила сырой яичный белок с примесью кумысного творога-закваски.

Например, при поносах применяли сливки молока, в особенности во время летних, часто встречающихся почти ежегодно, поносов у детей. Это же средство пользуется широким применением и у коренного русского населения города Якутска. Сливки детям дают по несколько раз по 1-2 ч. ложки на прием. Дают при поносе, как якуты, так и русские, густой кирпичный чай. Взрослые применяют перец, настоянный на водке с солью. В селении Табага, в 19 верстах от Якутска, у станичников мне пришлось наблюдать лечение поноса даже у грудных детей сырым тестом (наблюдаемый больной был 5 месяцев от роду). Мамаша собрала от стенок квашни тесто и небольшими кусочками старалась кормить своего ребенка, у которого был слизистый понос. И чудо, ребенок через несколько дней поправился.

Как пишет врач М. Овчинников, для лечения хронического воспаления мочевого пузыря якуты «употребляют накипь, образующуюся на обыкновенном плитняке, породе весьма древней геологической формации, встречающейся по р. Чаре, Олекмы, Намалхе и Жуе. Накипь эта известна у якутов под именем «каменного хайаха». Эта накипь использовалась вместе с различными продуктами животного происхождения с молоком, жиром и др.

— ***Проштудировав сборник «Народная медицина якутовряд других источников, а также будучи знаком с самими аборигенами Севера, их бытом, обрядами, традициями, я не устаю поражаться их мудрости в народной медицине. Они ведь хорошо знают, при какой болезни и какие органы животных пригодны.***

Это же проверялось столетиями, и авторитет лекарей наслогов был непререкаемым. Не так ли, Иван Павлович?

— Да я держу тот же сборник в руках, а также напитан, и, кстати, несколько больше вас в силу своей профессии и устремлений, опытом народного целительства Якутии. И самое главное — все, что наработано ими, работает. Хотя в иных случаях не поддается научному осмыслению. К примеру, исторические документы XVII столетия также свидетельствуют, что если кого сильно изобьют и есть угроза смерти, применяли вещества

животного происхождения — свежую оленью желчь — по несколько капель в воде. При язве желудка пили клей из осетрового пузыря, рогов и копыт оленя.

Иногда рецепты, связанные с продуктами животного происхождения, даются вперемешку с описанием представления якутов о причинах болезни, например связанных с вселением злого духа.

Желтуха лечится таким образом: больному во время сна, с целью испугать его, а вместе с ним и беса, засевшего в виде желтухи, под- кладывают под одеяло живую щуку. Больной одевается в желтую одежду. Больному, без его ведома, дается в стакане с водой глина с могилы умершего от желтухи.

Некоторыми знахарями дается настой цветов столетника. Цветы собираются накануне Петрова дня. Пьют не более одного стакана в день. Точных отношений настоя не удалось установить: в разных местах делается по-своему, где горсть цветов на чайник, где две. Дается также лягушиный бульон.

Подобный же рецепт записан нами в Эвено-Бытантайском национальном районе от информатора Х. Я. Гороховой. Для лечения желтухи забивают телку и ее свежеснятой шкурой (мехом вверх) оборачивают больному все тело. И больной лежит до остывания этой шкуры. После этого шкура, ставшая снизу совершенно желтой, уносится лекарем в отдаленное место и закапывается. Выздоровление наступает на 2-3-й день.

При различных заболеваниях, особенно опухолях, рекомендуется использование медвежьего жира и желчи в сочетании с лекарственными травами и неорганическими веществами: опухоль смазывают медвежьей желчью, разведенной в воде и подогретой на огне. Одновременно дают пить понемногу струю кабарги. При ранах и порезах полезен попутник, также хорошо затягиваются раны от «кучукты», завертывания в теплое коровье масло и подсыпания порошка из волчьего языка. При больших потерях крови рекомендуется пить свежую кровь скотины.

Разного рода опухоли смазывают медвежьим жиром с желчью, а , при опухолях с воспалением применяют тертую овсянку, вскипяченную с коровьим маслом, горячие отруби, тертый с кожуркой картофель, красную серу. Эти средства накладываются в виде пластыря.

При карбункулах, нарывах, чирьях, панарициях употребляли нарывный зеленый пластырь, жеваный хлеб с солью, сырое тесто, сырое в ломтиках коровье мясо, распаренный листовой табак. Как утверждает *Н. Е. Олейников* в «Сибирском враче» (№ 15-18, 1917), среди якутов, так называемых станочников («государевы ямщики» по реке Лена), пользовались широким применением лист табака и густо намыленная шкура зайца.

Кашель считается поветрием — инфекционным заболеванием. Больному повязывали голову платком, он обычно лежал. Пил много чаю, чтобы вспотеть. При сильном кашле смазывали грудь и спину салом, взятом со свечи. Этим же салом смазывали нос при насморке. Давали пить горячее молоко. При ангине горло повязывали заячьим мехом. В некоторых случаях прикладывали к шее горячую золу, завернутую в тряпочку.

Ногтеед лечили прикладыванием горлянки — «кучукты» с жеваной гвоздикой. Воспаление клетчатки пальцев лечили прикладыванием щучьего глаза или куса сырого мяса. Для того чтобы не было лимфангоитов или опухоль не продвинулась дальше, выше опухающего участка накладывается повязка из колкого волоса. Больной палец вкладывается в задний проход пестрой собаки.

Всего и не перечислишь. В общем, экзотики много, но повторюсь — ведь работает.

— *Меня лично очень заинтересовал опыт якутов в исцелении больных туберкулезом. Именно с помощью средств животного происхождения. Ведь нынче*

туберкулез — это пандемия. Мы с вами, Иван Павлович, как-то были у вашего друга, Дмитриева Александра, которого вы наставили заниматься соепродуктами. Помните, он говорил, как насели на него служители тюремного дела и начальники колледжей. Подайте эти продукты, дешевые, питательные и целебные, в рацион нашего питания.

— Первые понятно почему. Тюремные больницы изнывают от изобилия носителей палочек Коха. Лечить очень длительно и дорого. А распространяется палочка Коха очень быстро и массово. Вторые — за здоровую и безопасную пищу. Но мы-то с вами и самарским бизнесменом Борисом Михайловичем Волковым пробовали два десятка блюд из сои, которые нам демонстрировал ваш друг. Волков после этого засеял соей все поля и ввел в рацион своих работников (а их

более 2 тысяч) обязательные блюда из сои. У него великолепные не только предприятия сельхозпроизводства, но и переработки.

А. Дмитриев написал прекрасную книгу о питании в XXI веке, а вы к ней написали предисловие об этом удивительном продукте — сое.

— *Так вот, Иван Павлович, что-то в якутской технологии есть стоящее, путное, или, как это говорят нардепы и официальные представители нашей медицины, которая мало что может, это голый воды шарлатанство?*

— Меня всегда озлобляет такое противостояние. Нет, чтобы как-то вместе, а не порознь, как это делали наши предтечи, божьей милости врачи и клиницисты *Боткин* и *Захарьин*, а обязательно враздрай.

И скажу вам как врач, немало проработавший на ниве здравоохранения и стяжавший немало наград и премий: якуты уловили самую сердцевину проблем, хотя, может быть, и не блистали научной осведомленностью.

Смотрите, что они предложили. Да самое то, что бьет по «палочке Коха».

При туберкулезе легких рекомендуется пить оленье сало или ягель, яйца птицы кукши и отвар гнезда ее, проглатывать небольших живых лягушек и пить масло от пяти черных коров. (Это масло дают чахоточному по 1 ложке 2 раза в день.) В качестве лекарства едят медвежье сало, мясо, медвежью печень, желчь, соколиные яйца, тар- баганий жир, живых лягушек, легкие и сердце дятла, костный мозг из слабо подогретых цельных трубчатых костей скота, сарсапарель (кустарник), настой сосновых шишек, собачье молоко, скобленное золото. Берут у 7 или 9 вдов в Петров день приготовленные ими сливки, бьют из них масло (получается около 2,5 фунтов), укупоривают в горшок и закапывают в середине очага. Через трое суток остается только одна или 1,5 чашки, остальное сгорит. Утром и вечером понемногу, так как вкус масла скверный и оно черное, пьют в течение 3-7 дней до выздоровления. Называется это средство: «от старух взятое лекарство», старухи, давая сливки, говорят: «Да избавит тебя бог, я тебя благословляю», а взявший благодарит. Одним из способов лечения является также «черная» диета: 40 дней едят мясо без жира и пьют чай без молока. Наконец, от чахотки употребляется и большинство лекарств от кашля. И ведь что интересно — больной выздоравливает.

— *Вот лишний раз убеждаюсь, как не следует относиться к народной медицине, тем паче поддержанной отдельными нашими светилами официальной медицины. Вспомните своего друга про*

— *фессора Гальперина, да и свой опыт, скольким народным истинным целителям, а отнюдь не шарлатанам вы узаконили статус кво! Это ведь была подвижническая работа.*

А опыт армянского врача, который был лейб-лекарем всемогущего османского

султана, Амирдовлата Амасиаци о чем говорит? Мы с вами, Иван Павлович, захлеб читали его труды, сколь же богат и непревзойден его опыт!

Ведь это он говорил в XV веке: «Если дать конскую сычужину при застарелом поносе в язвах кишечника, то поможет. А если сделать окуривание копытом лошади, и женищина постоит над парами, то легко родит ребенка. Если сжечь копыто лошади, то поможет при свежих язвах и зарубцует их. Почечные камни, находимые у убитой лошади, превращаются в порошок и с помощью соломинки вдуваются в мочеиспускательный канал при гонорее. При трахоме на затылок ставятся банки и проводится заволочка из конского волоса».

У якутов основной продукт питания — мясо лошадей местной породы. Оно ведь и целебный продукт?

— Безусловно. Аборигены потребляют мясо в недоваренном и мороженом виде, а также жир лошадей якутской породы, кровь и высокой жирности молоко. В конском жире, к вашему сведению, незаменимых жирных кислот — линолевой и линоленовой — содержится до 20%, то есть во много раз больше, чем в говяжьем и свином жире. Конский жир, в связи с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, оказывает благоприятное действие. Ненасыщенные жирные кислоты растворяют холестерин и препятствуют отложению его на стенках кровеносных сосудов. Таким образом, они предупреждают развитие атеросклероза.

Кандидат биологических наук А. Г. Племянников обнаружил, что расплавленный конский жир при обычной комнатной температуре полностью не застывает и находится в полужидком состоянии. Его можно на центрифуге разделить на две фракции — жидкую и твердую. Особенно полезной является жидкая фракция жира, она по содержанию ненасыщенных жирных кислот находится на уровне растительных масел (оливковое, кукурузное, хлопковое) и приближается к подсолнечному маслу. Ученый утверждает, что жир лошади, нагулянный на летнем пастбище, содержит больше жидкой фракции, чем жир лошади, откормленной зерном и сеном.

Из конской кровяной сыворотки, которую получали особым способом, готовили, например, субай хаан, считавшийся гордостью национальной кухни. К сыворотке добавляли молоко, лук и прочее.

¹⁶ № 6623

321

¹⁷

Это кушанье можно считать хорошим тонизирующим средством, особенно для выздоравливающих после простудных заболеваний.

Очень разнообразны народные способы консервации пищевых продуктов животного происхождения. У якутов, например, применяется такой способ получения сухого молока: молоко замораживается, скоблится и сушится. Штаб-лекарь Осип Кричевский описывает опыт якутов, которые из обыкновенного молока приготавливают «сухое молоко», или молочный порошок, и возят для продажи в Охотск, где за неимением корма скот не держат и употребляют молоко сие в разных яствах и пьют с чаем».

— *Очень поучительно питание якутов. Оно состоит не только из конского мяса, жира, молока и крови. Солидную долю в их рационе занимает рыба. В основном, это гольян и карась. А жители, живущие поблизости рек, питаются такими высококачественными видами рыб, как чир, муксун, нельма, стерлядь и другие. Живя и работая в Сибири, как «полпред Москвы», я вкусил их изрядно и скажу нашему читателю, что вкуснее и полезнее рыбы нет. Но Красноярский край загрязнен промышленностью, а Якутия, или Саха, перевозданны и первородна. Да вы, Иван*

Павлович, и сами вкусили, будучи в Кординске, местных рыбных блюд. Ощущение на языке еще осталось?

— Еще какое. А Людмиле Степановне даже иногда снится настоящее, гурманское... И вкус до сих пор на языке. Если бы эта рыба, которую вкушают якуты, была доступна у нас...

Некоторые рыбопродукты широко используются якутами как общеукрепляющее: молока, икра, головной мозг, печень. Например, северяне от налима берут только печень, молоку и икру.

Зимой рыба из подледного улова используется для строганины (чир, муксун, нельма, хариус, омуль и др.), а в летнее время на рыбалках якуты едят свежепойманную рыбу сырой. Это обеспечивает в наибольшей степени сохранение в рыбной пище витаминов и других питательных веществ. Желчь рыбы по своим целебным свойствам приравнивается к желчи медведя, собаки и других животных. Она используется для заживления ран, лечения воспалительных процессов, в том числе в ухе.

Частым пищевым продуктом была сима, которая приготавливалась из озерной мелкой рыбы-гольяна, неочищенной, невыпотрошенной, которую сваливали в какую-нибудь посуду или специально вырытую для этого земляную яму, где она заквашивалась. Эта заквашенная рыба варилась с добавлением кислого молока и муки.

Особенно распространенным кушаньем являются у якутов озерные рыбы. Например: озерного чира едят преимущественно в виде строганины, а озерного карася в жареном или вареном виде.

В рацион питания якутских долгожителей нередко входили: черная смородина, голубика, брусника, земляника. По данным многих исследователей, в мясе, рыбе, молочных продуктах содержатся все необходимые витамины: А, В, В₂, В₁₂, Р, С, D, F и др.

Еще добавлю. В якутской народной медицине используются некоторые лекарства, приготовленные из рыбы. Например, из пузыря осетра, высушенного на воздухе (в темном месте), делается отвар: берется кусочек этого сушеного пузыря, размером 3х1 см, заливается 1,5 л воды и кипятится до тех пор, пока не останется 1 л клейстерообразного вещества. После охлаждения его процеживают и переливают в бутылку, которая заворачивается в темную бумагу или пленку и хранится в прохладном месте. Это лекарство используют при лечении язвы желудка, кишечника, колита, воспалений полости рта и пищевода. Многие знахари используют этот отвар для лечения раковых больных. При долгом хранении это лекарство становится, как густой холодец, поэтому его можно развести теплой водой по частям. Пьют лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день. Обычно до еды, а при обостренном воспалительном процессе — после еды.

Из кожи осетра также делается клейстер, который используется при лечении переломов костей, растяжении конечностей. Этот клей используют для смазывания головы или других мест тела при экземах. При разного рода сыпях пораженное место обкладывается чешуей или кожей тайменя или стерляди и мажется сажей со сметаной по 9 ложек.

При хроническом кашле, а также при туберкулезе принимали натуральный рыбий жир. Его также используют для натирания младенца после родов. При лихорадке едят рыбу, вынутую из живота другой хищной рыбы (щуки, тайменя).

— ***«Это же элементарно, Ватсон», — так бы сказал Шерлок Холмс.***

**ЛЕЧЕБНЫЕ
СРЕДСТВА
ЖИВОТНОГО**

ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫЙ ЖИР ЖИВОТНЫХ

МЕДВЕЖИЙ И БАРСУЧИЙ ЖИР (по материалам книги М. Никитиной «Сибирские рецепты здоровья»)

Медвежий и барсучий жир содержат огромное количество биологически активных веществ (белков, витаминов, микроэлементов, органических кислот и т. д.), которые легко и без остатка усваиваются человеческим организмом. Они способны повышать сопротивляемость организма к инфекциям и являются незаменимым средством для лечения простудных и легочных заболеваний: туберкулеза, затяжных форм пневмонии, бронхитов, в том числе с астматическими проявлениями. На ранних стадиях медвежьим и барсучьим жиром успешно лечат даже рак легких.

В народной медицине используется сало и других животных — сурков, гусей, бобров и т. д., однако предпочтение всегда отдавалось медвежьему жиру по причине его более богатого и разнообразного состава. Об уникальных омолаживающих свойствах этого ценнейшего продукта знала еще первая красавица Египта — царица Клеопатра, рецепты которой до сих пор являются предметом интереса многих специалистов в области эстетической медицины.

Второе место занимает жир барсука, который особенно активен в отношении туберкулезных бацилл. Народные целители и дипломированные врачи во все времена назначали барсучий жир больным чахоткой, и до сих пор этот способ лечения данного заболевания считается одним из самых эффективных во всем мире.

Препараты из жиров медведя и барсука изготавливают по одинаковой технологии. Как медвежий, так и барсучий жир абсолютно безопасен, нетоксичен и является экологически чистым лекарственным средством, оказывающим иммуностимулирующее, противомикробное и ранозаживляющее действие. При приеме лекарств из медвежьего и барсучьего сала внутрь усиливается белковый обмен, нормализуется состав крови, активизируется секреторная деятельность желудочно-кишечного тракта, повышается общий тонус организма и улучшается настроение. Последнее свойство жиров позволяет использовать их также для лечения затяжных депрессий.

Кроме того, научные исследования доказали благотворное влияние медвежьего жира на функции печени, поэтому не так давно препараты на его основе стали назначать в качестве гепатопротекторного средства после длительного приема антибиотиков и химиопрепаратов, применяющихся при лечении онкологических заболеваний.

Лечебные свойства медвежьего жира были досконально изучены специалистами из Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии. В результате исследований удалось установить, что компоненты этого биологически активного продукта могут в неизменном виде проникать в клетки человеческого организма и способствовать их регенерации. Биологическое действие этого вещества обусловлено наличием в нем цитаминов (гепатамина, карамина, тимусамин, бронхоламина, авариамин, церебрамин, ренисамин, ветрамин, панхрамин), тритерпеновых гликозидов (паноксозидов, пактинов, саломин), полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) омега-3 и омега-6, витаминов и т. д.

Этим институтом освоено производство цитаминов в виде биологически активных добавок к пище.

Основные показания к применению

Барсучий и медвежий жир назначают при любых простудных заболеваниях, хронических болезнях легких, бронхопневмонии, трахеите, туберкулезе легких, бронхитах

курильщиков, некоторых видах астмы, силикозе и других профессиональных повреждениях дыхательных путей. Как вспомогательный компонент животный жир может быть добавлен к препаратам из медвежьей желчи и бобровой струи при лечении онкологических заболеваний легких.

Назначают его и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: язве желудка и двенадцатиперстной кишки (в том числе в стадии обострения, так как этот натуральный препарат действует очень мягко и не раздражает слизистую желудка), колитах, гастритах, панкреатитах, воспалениях слизистой оболочки рта, горла и пищевода, а медвежий жир также — при острых и хронических заболеваниях печени.

Поскольку эти средства обладают прекрасными противовоспалительным и антисептическим свойствами, они также очень эффективны

при различных кожных травмах и заболеваниях (ранах, ожогах, обморожениях, порезах, царапинах, укусах, нагноениях, свищах, трофических язвах, псориазе, экземе, нейродермите, сыпи, кожном зуде и диатезе у детей). Благодаря выраженному омолаживающему эффекту, обусловленному большим содержанием в медвежьем и барсучьем жирах витаминов А, В₂, В₅, В₁₂, К, РР, Е, пектинов, каротина и многих других необходимых организму веществ, они нашли широкое применение в современной косметологии.

Лекарства на основе жиров барсука и медведя являются отличным средством для профилактики различных нарушений у людей среднего и пожилого возраста: атеросклероза, преждевременного угасания половых функций, понижения уровня гемоглобина, нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, ослабления иммунитета и многих других заболеваний, связанных со старением. Поэтому немолодым людям рекомендуется принимать такие препараты длительными курсами.

Противопоказания. Барсучий и медвежий жир *нельзя принимать* внутрь детям до 3 лет; при индивидуальной непереносимости; во время обострения аллергических заболеваний. Не рекомендован одновременный прием барсучьего жира с препаратами, оказывающими нагрузку на печень.

Меры предосторожности

Животные жиры являются нетоксичными природными лекарствами, поэтому главная опасность в данном случае заключается не в передозировке приготовленного из них препарата, а в приобретении некачественного продукта, который вместо лечебного действия может вызвать прямо противоположный эффект. Сегодня на рынке очень много поддельной, испорченной, разбавленной продукции, а также жира, полученного с грубыми нарушениями производственных технологий.

Качественный медвежий жир имеет белый или светло-желтый цвет, при температуре от 6 до 10 °С приобретает вязкую консистенцию, но не застывает. Барсучий жир выглядит так же, как и медвежий, имеет характерный (но не прогорклый!) запах, а при комнатной температуре быстро тает (в отличие, например, от свиного или говяжьего жира).

Испорченный жир может иметь резкий кислый или гнилостный запах, прогорклый вкус и ярко выраженный желтый оттенок. Такой продукт не только не имеет никакой биологической ценности, но и представляет серьезную опасность для здоровья.

Кроме того, необходимо помнить, что жир является высококалорийным продуктом, поэтому потребление его внутрь должно быть ограничено.

Рекомендации по лечению

Способы применения животных жиров, дозировки и длительность курсов лечения зависят от возраста, диагноза, общего состояния пациента, условий его жизни и многих

других факторов. Как правило, внутрь жир назначают натошак, за 1 час до еды, взрослым по 1 ст. ложке; детям в возрасте от 3 до 8 лет — по 1 ч. ложке; от 9 до 14 лет — по 1 дес. ложке 3 раза в день на стакан *горячего молока*, добавляя по вкусу *мёд* (при отсутствии аллергии) или варенье. Эта стандартная схема лечения применяется при острых респираторных инфекциях, ангинах, бронхитах, язве желудка, язве двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах, панкреатитах и при общем истощении организма. При устойчивом улучшении состояния больного или по истечении 2 недель следует перейти на двухразовый прием (утром, за 30-40 минут до завтрака, и на ночь, через 2-3 часа после ужина), а затем на однократный (перед обедом или на ночь). Дневную дозу лучше разделить на 2 приема (за час и за полчаса до еды).

Совет. *Здоровым людям с целью профилактики во время эпидемий гриппа и при переохлаждении, а также пожилым и ослабленным пациентам для поддержания общего тонуса организма рекомендуется принимать лекарство 1 раз в день в течение месяца.*

Как уже было отмечено выше, качественный продукт практически не имеет неприятного привкуса и запаха. Тем не менее лекарства на основе животных жиров нравятся далеко не всем. При употреблении медвежьего или барсучьего жира внутрь в него можно добавлять различные компоненты, обладающие сильным приятным ароматом: *малину, какао, смородину* и т. д. В крем или мазь для наружного применения желательно добавить несколько капель *эфирного масла*.

Приготовление лекарства для приема внутрь

Взять 150 г свежего внутреннего *барсучьего или медвежьего жира* и перетопить. Пока жир горячий, смешать его с 2 ст. ложками *порошка какао* и добавить несколько столовых ложек *мёда*. Когда немного остынет (но не застынет!), добавить 1/2 стакана *сока алоэ* с мякотью. Хорошо перемешать. Слить в стеклянную банку (должно получиться чуть больше 250 г) и хранить в холодильнике. Смесь для разового приема брать не сверху, а по всей высоте банки, так как при замерзании она расслаивается. Принимать в стакане горячего, лучше только что вскипяченного молока.

Совет. *При непереносимости молока жир можно намазывать толстым слоем на черный хлеб и запивать чем-нибудь горячим: чаем с малиной, черной смородиной, отваром плодов шиповника или цветков зверобоя.*

При тяжелых легочных заболеваниях

При туберкулезе, пневмонии, гнойном бронхите жиры назначают по 1-3 ст. ложки 3 раза в день натошак в течение месяца. Затем следует сделать перерыв от 2 до 4 недель (индивидуально в зависимости от тяжести заболевания), после чего курс можно повторить.

При туберкулезе народные целители советуют принимать смесь из 100 г *барсучьего жира*, 100 г *мёда* и 50 г *алоэ* по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. -

Для лечения туберкулеза взять 10 *лимонов*, 10 *яиц*, 0,5 л *коньяка*, 1 л *барсучьего жира*, 1 л *мёда*. Лимон с цедрой пропустить через мясорубку, залить этой смесью яйца на 3-5 дней, размять скорлупу и все компоненты перемешать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для лечения рака легких смесь из 0,5 л *барсучьего жира*, 0,5 л *коньяка*, 0,5 л *сока алоэ* и 0,5 л *мёда* принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

При бронхиальной астме

Взять в равных частях *мёд, барсучий или медвежий жир, сок алоэ и красное вино*. Все тщательно перемешать, поместить в глиняный сосуд с узким горлышком, закупорить и замазать пробку глиной. Сутки держать в горячей золе. Готовое лекарство пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

При простуде, кашле, насморке, ангине

Взять 2 ст. ложки *любого жира* и смешать с тертой *луковицей*. Эту смесь втереть перед сном в область шеи и груди, приложить салфетку и замотать теплым шерстяным шарфом. Компресс рекомендуется держать 1-2 часа.

При ангине и кашле перед приемом жира внутрь следует прополоскать горло.

При насморке полезно *закапывать в нос смесь жира с соком алоэ или каланхоэ*.

Для голосовых связок

Певцам, артистам разговорного жанра, дикторам, учителям и т. д., а также тем, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием на морозе, народные целители рекомендуют применять жир в чистом виде. Для быстрого смягчения гортани и улучшения состояния голосовых связок нужно принять 1 ст. ложку растопленного жира комнатной температуры.

При истощении

Смешать 100 г барсучьего или медвежьего жира, 100 г мёда, 100 г какао, 50 г свежих измельченных листьев алоэ, 50 г сливочного масла,

34 г *прополиса*, 2 г *экстракта мумиё* и 1 ч. ложку 94%-ного *спирта*. Растворить 1 ст. ложку смеси в стакане горячего кипяченого *молока* и пить мелкими глотками за час до еды по 2-4 раза в день. Эту же смесь можно использовать для растирания тяжелобольных, смешав в равных пропорциях с водкой. Втирать в стопы, область груди и спины 1 раз в сутки на ночь.

МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ

— О том, что желчь диких животных целебна, я догадывался давно. Знал о том, насколько она ценится китайскими лекарями. Знал, что желчь барсука хороша, но вот чем бесценна медвежья желчь, узнал у монахов-черноризцев или староверов, в глухой тайге, в селении Чиндрыкта, что на берегу Тувинского притока Енисея — Каа-Хема. Не мёд совсем этот желтоватый порошок, но и не хинин. Из детской памяти выскреб, как наши охотники на Севере ходили на медведя с рогатиной и единственной пулей. Рогатина распиливается на несколько частей, чтобы развернуться в грудной клетке хозяина тайги и мгновенно его умертвить. Для этого в осеннюю пору «сторожили» медведя в скрадке у овсяного поля. Ох и любит он созревший овес. Это вам похлеще, чем геометрия космических пришельцев.

Так вот, меня занимал процесс выслеживания по свежим следам органов. Откуда мне тогда было понять, для чего извлекается желчный пузырь. А только недавно узнал, что изъятие пузыря из туши должно производиться незамедлительно: через 2-3 часа после добычи зверя его желчь теряет свои лечебные свойства. И самыми ценными качествами обладает желчь самок, так как у самцов менее интенсивный обмен веществ.

Иван Павлович, но давайте ближе к теме. Скажите, чем ценна медвежья желчь?

— А что такое желчь? Это сильная щелочь (ее РН больше 7), содержащая желчные кислоты (гликохолевая и таурохолевая), желчные пигменты, холестерин, лецитин, муцин и неорганические соединения (соли натрия, калия, магния, кальция и др). Желчь нормализует среду двенадцатиперстной кишки, нейтрализуя кислоту желудочного сока, усиливает действие липазы поджелудочной железы по переработке жира, его всасывание и многое другое...

А теперь давайте снова обратимся к книге *Марии Витальевны Никитиной*, большого знатока сибирских рецептов здоровья. Так вот, она знает все о медвежьей желчи. Остается только пересказать то, что она написала в книге «Сибирские рецепты здоровья».

Медвежья желчь — богатый ферментами природный продукт, обладающий поистине огромным спектром полезных свойств. Она способна оказывать антибактериальное и

противовоспалительное действие, улучшать состав крови, омолаживать организм и расщеплять жиры, нормализовать обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта.

Желчный пузырь большинства млекопитающих является важнейшей частью пищеварительной системы. В нем накапливается выделяемая печенью желчь, которая совместно с ферментами поджелудочной железы расщепляет в кишечнике жиры, благодаря чему они могут усваиваться организмом. Чем больше жиров содержится в пище животного, тем большие размеры имеют его печень и желчный пузырь. Поэтому желчь травоядных, в отличие от секрета желчного пузыря хищников, не оказывает такого выраженного лечебного воздействия на человеческий организм.

Целебные свойства желчи медведя известны во всем мире. В Индии и Китае о них знали еще в глубокой древности. Лекарства из желчи применяли в своей врачебной практике Авиценна и Гиппократ. Тибетская медицина также предлагает множество эффективных рецептов приготовления и использования различных лекарственных форм на основе этого ценного вещества. В традиционной восточной медицине желчь хищных животных издавна считалась одним из важнейших лечебных средств.

В России методика лечения желчью стала известна в начале XVI века. Она пришла в восточные регионы нашей страны из Монголии, Китая и Кореи. Восточные купцы приобретали у русских звероловов консервированную желчь диких животных по очень высокой цене. Рецепты лечения этим средством были отлично известны и русским знахарям. Многие наши таежные целители имели весьма богатый опыт его применения. Охотники Сибири и Дальнего Востока с успехом использовали мази из желчи медведя, соболя и кабана для лечения язв и ран, в качестве болеутоляющего и антисептического средства, а также изготавливали и принимали лекарства на основе желчи с целью дегельминтизации.

Настойку медвежьей желчи брали с собой в походы великие русские полководцы. Александра Васильевича Суворова (1729-1800) она спасала от язвы желудка; Георгий Константинович Жуков (1896- 1974) во время Второй Мировой войны лечился ею от радикулита. Некоторые дошедшие до наших времен исторические документы свидетельствуют о том, что именно настойка медвежьей желчи поставила на ноги тяжелораненого Ивана Грозного (1530-1584), который получил травмы при взятии Казани. А Григорий Распутин, выходец из семьи потомственных охотников, рекомендовал это средство цесаревичу Алексею, сыну Николая Второго, для лечения от «царской» болезни — гемофилии.

В народной русской медицине применяется желчь и других животных, однако предпочтение отдается именно медвежьей. Дело в том, что в желчи медведя содержится наибольшее количество биологически активных компонентов, что объясняется особенностями организма этого крупного хищника, который накапливает запасы всех необходимых веществ для 4-6 месяцев зимней спячки без еды и воды. Многие целители Якутии и Приамурья до сих пор используют в своей лечебной практике замороженную или высушенную желчь соболя, но соболиной желчи при изготовлении лекарств требуется примерно в 20 раз больше, чем желчи медведя.

Медвежья желчь — натуральное природное средство, которое в течение длительного времени применялось многими поколениями наших предков и является проверенным, не раз доказавшим свою эффективность лекарством. Традиции, связанные с использованием этого важнейшего продукта охотничьего промысла, с годами совершенствовались, и сегодня мы обладаем бесценными методиками оздоровления организма, которые нам предлагает народная медицина.

Показания к применению

Медвежья желчь рекомендуется тем, кто перенес тяжелые болезни, для ускорения периода реабилитации. Назначают ее и практически здоровым людям с профилактической целью, так как прием этого средства способствует повышению умственной и физической активности, укреплению иммунитета, улучшению обмена веществ; предупреждает заболевания печени; вызывает прилив сил и помогает поддерживать жизненный тонус.

При помощи этого высокоэффективного средства можно вылечить более 100 различных заболеваний, среди них те, которые официальная медицина зачастую признает неизлечимыми. Среди них — опухоли (в том числе злокачественные), лучевая болезнь (медвежья желчь обладает способностью выводить из организма радионуклиды), хронические гепатиты В и С, цирроз печени, эпилепсия, хронические панкреатиты, артриты, аденома предстательной железы. Очень важно то, что данное средство хорошо сочетается и может быть назначено одновременно со способами лечения, которые применяются в традиционной медицине: химиотерапией, лазеротерапией и т. д.

Лечение медвежьей желчью значительно улучшает состояние при сахарном диабете, болезнях обмена веществ, простатите, импотенции; помогает останавливать внутренние кровотечения. При наружном применении желчи в виде компрессов, примочек и растираний успешно лечатся пролежни, злокачественные нарывы и язвы, сильные ушибы, гематомы, переломы. Очень быстро заживают свежие и старые раны, срастаются раздробленные кости, поврежденные связки и сухожилия, уменьшаются отеки и опухоли.

Медвежья желчь рекомендована при радикулите, ревматизме, остеохондрозе. Применяют ее и при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах, геморроидальных опухолях и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при таких инфекционных болезнях, как дизентерия, вирусный гепатит и т. д. Кроме того, медвежья желчь обладает выраженным антигельминтным свойством.

На основе этого ценного продукта, являющегося на сегодняшний день самым эффективным средством для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, производятся медицинские препараты *уросан* и *урсофальк*. Помимо гепатопротекторного, данные препараты оказывают также желчегонное, холиолитическое, гиполлипидемическое, гипохолестеринемическое и некоторое иммуномодулирующее действие. Показания к их применению: неосложненная желчнокаменная болезнь, острый и хронический гепатит, лекарственные и алкогольные поражения печени, первичный цирроз печени, кистозный фиброз (муковисцидоз) печени; атрезия внутрипеченочных желчных путей (в том числе врожденная атрезия желчного протока); дискинезии желчевыводящих путей; гастриты; холестериновые желчные камни в желчном пузыре (при отсутствии возможности их удаления хирургическим или эндоскопическим методами); профилактика рецидивов камнеобразования после холецистэктомии; профилактика поражений печени при использовании гормональных контрацептивов и цитостатиков.

Фармацевтические предприятия выпускают также препараты *холензим*, *аллохол* и *биллиарин* из желчи свиней и крупного рогатого скота. Помимо таблетированных форм существуют лекарства на основе консервированной желчи.

Следует заметить, что область применения желчи животных в официальной медицине ограничивается довольно небольшим спектром заболеваний. Препараты на ее основе назначают преимущественно при хронических гепатитах, холециститах и некоторых других болезнях печени и желудочно-кишечного тракта. В качестве наружного средства желчь иногда используют для лечения ревматизма и артрита. В спортивной медицине она применяется наружно для обезболивания и лечения ушибов, травм, гематом; при

растяжениях связок и сухожилий.

К сожалению, биологические особенности желчи диких животных изучены пока еще недостаточно — соответственно, не разработаны и технологии получения из нее фармакологических препаратов широкого спектра действия, которые были бы рекомендованы врачами к применению и находились в свободной продаже. Пациентам в такой ситуации приходится прибегать к услугам фирм, приобретающих продукцию непосредственно у заготовителей, или покупать готовые лекарственные средства в виде биологически активных добавок.

Предупреждение. *Настойки из желчи крупного рогатого скота, которые продаются в аптеках для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, предназначены только для наружного применения!*

Меры предосторожности

Немаловажным преимуществом медвежьей желчи перед многими другими лекарственными средствами является тот факт, что она не вызывает аллергии, но, как и любое сильнодействующее средство, медвежью желчь нужно применять очень осторожно.

Прием медвежьей желчи внутрь **абсолютно противопоказан детям, беременным и кормящим матерям, а также больным туберкулезом.** Относительным противопоказанием к лечению желчью является повышенное артериальное и внутриглазное давление. В таких случаях специалисты рекомендуют либо совсем отказаться от этого способа, либо руководствоваться принципом: «В ложке — здоровье, в стакане — яд», то есть дозировки должны быть самыми низкими. Это, конечно, существенно удлинит срок лечения, но, к сожалению, быстро далеко не всегда означает хорошо.

На протяжении всего срока лечения нужно внимательно следить за реакциями своего организма и при появлении любых негативных симптомов обращаться к врачу. Нормальным при использовании медвежьей желчи считается горький привкус во рту, который может сохраняться в течение длительного времени после приема препарата. А вот жжение в желудке является тревожным сигналом, указывающим на возможное отравление по причине передозировки.

Предупреждение. *На весь период лечения препаратами, изготовленными из медвежьей желчи, необходимо отказаться от употребления любых спиртных напитков, включая пиво.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ИЗ МЕДВЕЖЬЕЙ И ЖЕЛЧИ ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

При лечении гепатитов А, В и С, запущенной онкологии, лучевой болезни и некоторых других заболеваний, с которыми не может справиться официальная медицина, наибольшей эффективностью обладают спиртовые настойки из сухой желчи медведя.

Спиртовая настойка из сухой желчи

Желчь тщательно измельчить (крупные частицы могут повредить желудок и вызвать отравление!). Измельченную желчь поместить в емкость из темного стекла и залить *водкой* или *40%-ным спиртом* 25 г желчи на 500 мл водки. Емкость плотно закупорить и настаивать смесь в темном месте при комнатной температуре в течение 1 месяца, ежедневно взбалтывая.

Как уже было сказано выше, дозы приема зависят от заболевания, состояния организма больного и должны определяться врачом. Как правило, настойку из медвежьей желчи принимают 3 раза в день за час до еды по 1 ч. ложке при весе человека до 50 кг, по 1 дес. — при весе до 80 кг и 1 ст. — при массе тела от 100 кг и выше. **Заедать и запивать лекарство нельзя ничем, даже обычной водой.**

Для лечения гепатитов, доброкачественных и злокачественных опухолей, при сильной степени облучения принимать лекарство следует 1-2 месяца, затем в течение месяца делать перерыв и только после этого начинать повторный курс.

При хронических гастритах и холециститах, нарушениях эрекции и простатитах у мужчин, эндометриозе и доброкачественных опухолях матки и яичников у женщин время приема не должно превышать 2-3 недель (как правило, этого оказывается вполне достаточно).

При желудочно-кишечных расстройствах и кратковременных нарушениях пищеварения иногда хватает одного приема.

Для лечения эпилепсии медвежьей желчь рекомендуется настаивать в тех же пропорциях не на водке, а на вине и принимать по 1-

35 капли 1 раз в день в течение 40 дней.

Лечение желчью рекомендовано и *при циррозе печени, токсическом гепатите, хроническом алкоголизме*. В этих случаях спиртовой раствор принимать нельзя, нужно приготовить *водный*. Если печень увеличена и болит, медвежьей желчью принимают длительно. Улучшение наступает обычно через 4 месяца.

Для приготовления настойки кусок желчи отрезают ножом (можно вместе с прилегающей частью стенки желчного пузыря), измельчают в ступке и растворяют 0,5 ч. ложки в 100 мл теплой воды. При регулярном помешивании раствор будет готов к употреблению довольно быстро. Принимать его нужно по 1-2 ч. ложки за 30 минут до еды 1-2 раза в день.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДВЕЖЬЕЙ ЖЕЛЧИ С ЛЕЧЕБНЫМИ ТРАВАМИ

Для лечения опухоли печени в качестве основы можно использовать спиртовые настойки травы *зубчатки поздней, скерды кровельной* и т. д. Чтобы приготовить лекарство, нужно взять 20-25 г медвежьей желчи на 0,5 л настойки трав и выдержать при регулярном встряхивании 3 дня. Принимают такую настойку по 20-30 капель 3 раза в день 1 месяц, затем делают перерыв на 7-10 дней.

Для лечения болезней опорно-двигательного аппарата настои трав (*аконита джунгарского, окопника* и т. д.) и медвежьей желчи применяются наружно и не одновременно, а с перерывом в 2-3 часа.

Предупреждение. Некоторые травы (например, *солодка, клевер, хмель, пион, чабрец, петрушка* и др.) снижают эффективность лечения желчью.

НАСТОЙКА ИЗ СГУЩЕННОЙ МЕДВЕЖЬЕЙ ЖЕЛЧИ

Для лечения ревматических болей, артрита и радикулита 20-

30 г сгущенной медвежьей желчи растворяют в 500 мл 60%-ного спирта. Настойку выдерживают в течение недели при периодическом встряхивании в темном месте. Применяют наружно в виде компрессов, растираний, как обезболивающее и рассасывающее средство.

МАЗЬ ИЗ МЕДВЕЖЬЕЙ ЖЕЛЧИ С МЁДОМ

Для наружного применения можно использовать и свежую жидкую желчь, которую подсушивают на маленькой сковородке с добавлением мёда (1:1) до консистенции густой сметаны. Такую мазь можно применять при геморрое, опухолях матки и яичников у женщин, опухолях предстательной железы у мужчин. Для лечения этих заболеваний следует пропитать мазью тампон и ввести внутрь на 1-2 часа. При лечении пролежней, наружных ран, язв и нагноений пораженную область сначала очищают, а затем густо смазывают мазью.

МАЗЬ С ТРАВАМИ, МАСЛОМ КАКАО И ПРОПОЛИСОМ

Для лечения геморроя и злокачественных опухолей прямой кишки мазь готовится по

следующему рецепту: 1 ст. ложку *корня кровохлебки* и 1 ст. ложку *травы спорыша* залить стаканом кипятка и держать на огне в течение 30 минут. Процедить в теплом виде, добавить 1 ч. ложку *порошка желчи* в 200 мл *отвара трав*. Помешивая, добавить *масло какао* и жидкий *прополис*, довести до консистенции мази. Введение такого лекарства в прямую кишку помогает уменьшить отечность и боли, способствует исчезновению ложных позывов и постепенному рассасыванию опухолей.

РЕКОМЕНДАЦИИ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Медвежья желчь используется в народной медицине так широко, что все рецепты перечислить просто невозможно. Смесь из медвежьей желчи, мёда и перца втирают в кожу головы для лечения облысения; в сочетании с соком фенхеля медвежья желчь улучшает зрение. Она является прекрасным кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим средством, оказывает иммуностимулирующее и противораковое действие.

Рецепт от профессора Неумывакина

Очень эффективный рецепт для лечения проблем с гепатодуоденальной зоной, а также камнями в желчном пузыре. И хотя в этот рецепт не входит медвежья желчь, но здесь он будет кстати, так как хорошо действует. Взять кусочек *желчного пузыря цыпленка*, поместить его в хлебный мякиш и проглотить. На курс 7-10 шт.

РАЗДЕЛ ПЕЧАЛЬНЫЙ НЕОБЫЧАЙНО

... Оторвали мишке лапу, все равно его не брошу, потому что он хороший.

— Вы, дорогой читатель, наверняка помните эти строки детского стихотворения. Так относились к мишкиным лапам, разумеется, игрушечным, всегда и повсеместно. Конечно, для большинства деток стихотворение звучало жестоко и слезливо, но сглаживают ситуацию слова «не брошу»... Увы, сегодня экзекуция такая переносится на «хозяина тайги» в прямом, а не в переносном смысле. Лапы медведя стали очень прибыльным товаром. Иными словами, очень «наваристой» контрабандой.

Это трудно укладывается в голове, но факт подтвержденный. 15 июня 2011 года российские таможенники в Благовещенске перехватили крупнейшую за всю историю партию медвежьих лап — более

8 тысячи штук. И мне подумалось: если такое количество предназначалось на вынос, что же в скором будущем останется у нас, россиян?

Эти лапы, конечно же, купили китайцы, и предназначались они для лечения страждущих. У них очень популярен порошок из лап медведя. Излечивает десятки непростых болезней. Очень востребован и кулинарный деликатес из лап «хозяина тайги». Но вдумайтесь, дорогой читатель, в масштабах злодеяний: если одна партия из тысяч с лишним лап задержана одновременно, то какой урон нанесен тайге. Это же не кролики, расплодившиеся в Австралии и ставшие настоящим бедствием. Это штучный товар в тайге. И такое «прореживание» мишек — настоящее бедствие.

Дорогой Иван Павлович, получается так, что Россия — сырьевой придаток Китая? Или я ошибаюсь, а может, преувеличиваю?

— Да нисколько не ошибаетесь и не преувеличиваете. Так оно и есть. И речь не только и не столько о медвежьих лапах, хотя и этого более чем достаточно. Контрабандно, причем крупными партиями, вывозятся в Поднебесную губы лосей — изысканный там деликатес, и кабарга, ради стимулирующей половую активность мускусной струи, и бивни мамонта, и шкуры рыси, и сайгак, рога которого очень ценятся в народной медицине. Сверхпотребны таежные реликты: женьшень, элеутерококк, мумиё, лимонник, папоротник, морозник. Ну реликтов много не «накосишь», нужно их искать. А вот лягушек, они в Китае, так же как и во Франции, ценятся как изысканный деликатес, вывозят тоннами. Да ладно бы,

если бы их, как сказочный Дуремар, ловили сачками, как он пиявок... Сегодня в ходу убийственные браконьерские средства. Либо пестициды, либо электрический ток. Чем больше трупиков, тем больше прибыль. Благо стариц¹² в Приморье, рек и болот хватает.

Добавьте сюда тонны контрабандной рыбы ценных пород и икры, которые к нам и вернутся в виде переработанного и дорогого товара, а также пушнины, тысячи кубометров древесины — кругляка, зачастую драгоценного кедра, его шишек, сотни и тысячи тонн металлолома.

Кто бывал на рынке китайской медицины Цинпин в Гуанчжоу (на юге Китая), тот наверняка поразился его размерами и многообразием его снадобий. Здесь можно купить и сушеную змею, морского конька, сушеные травы и корни (от женьшеня до мандрагоры), всего, кстати, 675 наименований, дождевых червей и кожу лягушки и много-много такого, что и придумать трудно. Но все эти снадобья, как и живые скорпионы, волчья ягода, порошки и настойки из рогов оленя и сайгака, тысячи видов целебных микстур, которые готовятся тут же, перед глазами покупателей, — это опыт 3 тысяч лет китайской медицины. Если бы не помогало — не брали бы.

В одной из популярных газет приводится речение врача из Гонконга Эрика Вонга, пустившего глубокие корни в Цинпине: «Здесь имеется и нелегальный товар. Если примелькаетесь — «лекарственной мафии» есть что предложить. По большей части это толченый рог носорога и пенис тигра. Не захотите, предложат настойку из кобры. А на худой конец — желчь медведя».

Причем особо замечу, тысячи загубленных медведей, тонны лягушек — это не есть полная статистика. Это только выявленные случаи.

А реальность, видимо, ужасающая... Наши соседи из Поднебесной — мастаки уловов и подкупа.

— ***Любопытную статистику поведал читателям журнала «Природа и человек» журналист Иван Смирнов, видимо, основываясь на данных таможни. Вывоз из Сибири в Китай медвежьих лап нарастает в прогрессии. Это так?***

— Абсолютно так. По свидетельству автора, раньше таможенники перехватывали партии в десятки лап, но уже 8 февраля 2010 года воспрепятствовали вывозу 447 пар, погруженных в две фуры вместе с другими нелегальными товарами. Но, как уже знаем, этот «рекорд» продержался недолго, чуть больше года, и был перекрыт в 2 с лишним раза!

И доколе это будет продолжаться? Происходящие изменения в России направлены на ухудшение любой отрасли народного хозяйства. Охрана Природы как основы нашего здоровья до недавнего времени обеспечивалась системой правильного природопользования, будь то лесное хозяйство, водные ресурсы, дары Природы. В настоящее время этого всего нет. Но пустое место всегда чем-то заполняется, так произошло и с Природой. Почему в Крымске произошло наводнение?— Из-за элементарного нарушения природопользования, почему леса на Дальнем Востоке горят? Да потому, что они брошены на произвол судьбы, а предприимчивые соседи-китайцы тут как тут и вырубают все, что можно увезти, но лесопосадки они ведь не восстанавливают... Причем это делают не отдельные китайцы, а сотни, которые на делянки, где они работают, не пускают даже русских. Н ведь транспортировка того же леса осуществляется на больших машинах-лесовозах, которые не спрячешь, и это происходит на глазах у местной администрации, таможни.

Все это делается для того, чтобы обеспечивать несколько поселений, специально созданных на границе с Россией в Китае, по переработке сырья, поступающего из России. И стоит ли потом удивляться, что стерхов осталось 20 шт., что амурские тигры вырождаются,

¹² Старица — ряз., сев.-вост.-сиб. — бывшее, покинутое русло реки, парусло, па- руслина, речище. — *Прим. ред.*

ведь с них тоже есть, что «содрать» браконьерам, что «хозяин тайги» — мишка — промышляет по помойкам таежных поселков в поисках еды, что истинно радеющие за животный мир и Природу на голом энтузиазме создают приюты для попавших в беду зверей и кормят их на свои крохотные пенсии...

Да, богата Русь-матушка, хороших ей бы хозяев, глядишь, и понеслась бы вперед... А сейчас, по-гоголевски: «Русь! Куда несешься ты? — Не дает ответа...»

СЪЕЛИ ПАНТЫ - И МЫ КАК АТЛАНТЫ

— Опять вспоминаю последний эпизод нашей экспедиции к монахам-черноризцам, а проще, к отшельникам в верховье Каа-Хема (Тува). Мы вместе с главой паспортного отдела местного МВД подполковником Михаилом Ефремовичем Бочкаревым вернулись в Кызыл. На нем буквально повисла полной грудью жена: «Сладушка ты мой!» Подумалось: «А чего это при незнакомом мужчине такое выражение?» А потом, понятное дело, было застолье. И, видимо, принятая в этих домах «кровавая мэри». Это настойка на пантах оленей.

О-о-о! Это нечто! Но лучше бы я ее не пил. Мужская сила прибывала с каждым часом, и так накачивалось «желание обладания», что сладить с этим было невозможно. Ну никак... Вот тогда я и задумался: а что такое панты? И почему они имеют такую, прямо скажем, сексуальную силу?

Иван Павлович, а вы что скажете на этот счет? Это какая-то не разгаданная доселе наукой магия или действительно действующее начало?

— Тут, дорогой мой друг, магии и в помине нет. Панты — естественный союзник нашего организма по типу того же женьшеня. Но гораздо шире.

История применения продуктов пантового оленеводства насчитывает не одну тысячу лет. И все эти годы препараты и средства из пантов занимали лидирующую позицию среди бесчисленного множества традиционных и нетрадиционных средств поддержания здоровья, продления молодости и отдаления старости.

Панты (молодые рога оленей) представляют собой наполненную кровью костную губку. Панты — сложный орган, состоящий из разнообразных, большей частью молодых, растущих и дифференцирующихся тканей. Наружный покров — кожа, центральный — мозговой, богатый тонкостенными сосудами, окруженными кольцом рыхлой соединительной ткани. Панты, консервированные тепловой обработкой, используются в народной медицине стран Юго-Восточной Азии более 2000 лет.

В основных рецептах восточной медицины консервированные панты всегда толкли или растирали в порошок и в таком виде принимали как лекарство, часто смешивая с другими порошками. Было замечено их положительное действие *при анемии, истощении, общем ослаблении организма после инфекционных заболеваний, при недостаточности сердечно-сосудистой системы, медленном заживлении ран*. И по сей день восточными целителями панты с успехом назначаются при различных *функциональных расстройствах половой системы* как у мужчин, так и у женщин. Считается, что настой пантов и женьшеня — самое действенное средство против всех форм полового бессилия.

В России на протяжении 80 лет изучали химический состав пантов и механизм воздействия их на организм человека. Проведенные исследования убедительно доказали, что целебными свойствами обладают не только панты марала, пятнистого оленя, но и панты северного оленя. Причем активность по ряду биологически активных веществ у них значительно выше, чем у пантов марала. В экстремальных условиях Крайнего Севера олени в борьбе за выживание в короткие полярные дни вырабатывают наивысшее количество биологически активных веществ. Этим уникальным явлением и объясняется всплеск

жизненных сил у коренных народностей, использующих в пищу панты оленей. При этом в организме компенсируются жизненно важные биологически активные вещества, что помогает человеку выжить в суровых условиях Севера.

В пантах содержится огромное количество биоактивных веществ, белковых соединений, энергетиков, которые необходимы не только при лечении различных болезней, но и как профилактическое, тонизирующее средство практически здоровым людям.

— **Учитывая то, о чем вы, Иван Павлович, сказали, хорошо бы знать и химический состав сей субстанции. В чем живизна пантов? Почему они увенчаны такой необоримой славой?**

— Это сложный комплекс минеральных и органических веществ — 52-57%, золы — 30-35%, азота — 9%. Панты также содержат жиры, кальций, магний, железо, фосфор, кремний, натрий, калий. Имеется также в малых долях никель, медь, титан, марганец, олово, свинец, барий. Из пантов выделено 25 различных аминокислот, из которых 38% составляют глицин, пролин и глутаминовая кислота. Ценен сам подбор элементов и веществ.

Лекарственные средства. Панты используют для получения препарата *пантокрин* (*pantocrinum*). Это светло-желтая прозрачная жидкость в виде экстракта на 50%-ном спирте из неокостеневших рогов-пантов марала, изюбра или пятнистого оленя. Выпускаются следующие лекарственные формы: флаконы по 50 мл; таблетки (50-150 шт. в упаковке); ампулы по 1-2 мл. Применяют внутрь (под кожу и внутримышечно) как тонизирующее средство при переутомлении, неврозах, неврастении, после острых инфекционных заболеваний, при слабости сердечной мышцы, гипотонии. Хранить следует в прохладном, защищенном от света месте.

— **Было бы интересно затронуть вопрос о биологически активных веществах (БАДах), ныне очень популярных в России. Особенно в связи с тем, что вы, Иван Павлович, едва ли не первым занялись ими с целью поддержать здоровье космонавтов в условиях долгосрочных полетов. Вот вам, пожалуйста, и БАДы на основе пантов эваларовского производства. Не понты ли это, как часто бывает с таблетками «плацебо».**

— Мне грустно слышать об этом от вас, Владимир Николаевич... Какие понты, когда «Эвалар» завоевал мировую известность. Вы ведь сами ищете *золотое мумиё* этой горно-алтайской фирмы, *чернику-форте*, *звездную очанку* для поправки зрения, другие препараты со штемпелем «Эвалар». Это суперсовременные технологии!

Сегодня все большую популярность приобретают БАДы из пантов, неокостеневших рогов алтайского пятнистого оленя марала. На российском рынке препараты из пантов встречаются в значительно большем количестве, чем производится пантового сырья. Кроме того, пантовые препараты активно используют в мини-саунах, но при температуре выше тела марала препараты теряют почти все лечебные свойства. Причина — в плохой осведомленности о таком явлении, как препараты из пантов марала.

С XII века в Китае началось разведение пантовых оленей в качестве домашних животных. На Алтае же с конца XIX века и по настоящее время сформировалась целая отрасль хозяйства — пантовое мараловодство. Эта отрасль характеризуется содержанием маралов в парковых условиях, максимально приближенных к природным.

Кстати поясню, алтайский пятнистый олень марал — один из крупных представителей в своей группе. Достигает высоты в холке до 150 см и веса до 300-350 кг. Панты — это неокостеневшие рога, которые начинают бурно расти в период гона (наивысшей половой активности) в мае-июне. Губчатая ткань пантов напитана кровью и покрыта нежнейшей кожей с коротким волосным покровом. По мере ослабления секреции половых гормонов

панты отвердевают, закостеневают. Это происходит на 120-150-й день с начала их роста.

Чем же объясняется чудодейственная сила пантов? Во-первых, алтайский марал — эндемик, то есть этот вид оленя больше в природе нигде не встречается. Во-вторых, в период гона организм марала производит до 25 кг костной ткани, что требует напряжения всех функциональных систем организма, отсюда высокая концентрация биологически активных веществ. В-третьих, экологически чистая среда обитания: воздух, горная вода и кормовая база, куда входят, в том числе, ценнейшие лекарственные растения, например, золотой корень. В-четвертых, пантовый олень и человек — теплокровные организмы, поэтому препараты из пантов лучше усваиваются организмом, чем БАДы растительного происхождения.

Еще в 90-е годы XX века на мировом рынке тонна пантов алтайского марала стоила 1200 долларов, то есть в 3-4 раза больше, чем новозеландского и канадского пятнистого оленя. И на мировом рынке пантов не раз возникали скандалы из-за продажи иного сырья под видом алтайских пантов. Из-за разобренности маральников цена на панты алтайского марала упала до 300 долларов. 80% пантов алтайского марала потребляет маленькая Корея.

Но приоритет в создании оздоравливающих препаратов из крови и пантов марала принадлежит России. Еще в 30-х годах прошлого века С. М. Павленко получил спиртовой экстракт *пантокрин*. Препарат с тех пор завоевал огромную популярность и стал дефицитным

Западные ученые сначала очень скептически отнеслись к пантовым препаратам. Но о них вспомнили, когда пытались объяснить возросшие успехи российских и китайских спортсменов.

С 1986 по 1996 год под руководством томских ученых (НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН) были проведены работы по сушке крови марала. В исследованиях приняли участие научные организации из Барнаула, Новосибирска, Москвы. В итоге в 1996 году был запатентован препарат *пантогематоген сухой*.

Но было бы неправильным приписывать себе первородство. В основу создания целой линии пантовых препаратов положен опыт народной медицины Китая, Тибета и стран Юго-Восточной Азии, научно обоснованные подтверждения эффективности их использования и использование добротных европейских традиций упаковки.

На азиатский рынок, конечно, нам не пробиться. Но российский рынок представляется чрезвычайно перспективным. Стадо маралов способно обеспечить сырьем выпуск 3 млн уникальных препаратов на основе пантов, столько же на основе венозной крови. Итого: 6 млн дешевых препаратов в год. При этом ни одно животное не пострадало. Это уникальный возобновляемый источник энергии.

— ***Ну хотим мы этого или не хотим, но БАДы покупаем. Особенно после озвучивания рекламы сЭвалара». Они даже бросили крылатую фразу: «Лекарства нужны больным, а БАДы — всем и каждому». Но есть ли полная уверенность, что они безвредны? Не аукнутся ли они в отдаленном результате?***

— Ну, милый мой Владимир Николаевич, это же не химия, которой сегодня в наших аптеках «выше крыши». Это, повторяю, биологически активный продукт. Продукт Природы. Он не может навредить и не может «аукнуться». Вновь попытаюсь зафиксировать и в вашем сознании, и в сознании наших читателей следующие, абсолютно неопровержимые постулаты:

- Оздоровление с помощью БАДов — препаратов животного происхождения — абсолютно безопасный природный метод.
- Он не привязан ни к месту, ни ко времени года.

- Он помогает улучшить состояние организма.
- Он не имеет побочных эффектов, как лекарства.
- Он утвержден в форме Методических рекомендаций Минздрава России.
- Он предназначен для детей и для взрослых.
- Он приспособлен к домашним условиям настолько, что достаточно обычной ванны.

— *А теперь, дорогой Иван Павлович, подступимся к не менее важной теме: как наиболее эффективно лечиться БАДами на основе пантов? Ведь важно не переборщить...*

— Вы, Владимир Николаевич, были в Белокурихе в местном санатории, и я был, и оба мы испытали на себе действие пантовой ванны, а вы еще, вдобавок, вместе с Михаилом Ефремовичем Бочкаревым, который вас сопровождал в верховье Каа-Хема в Туве к монахам-черноризцам, испробовали еще и сычуг, и «мужичка», и в завершение из рук его женушки «кровавую мэри». И вы должны знать, насколько благотворно влияют на здоровье пантовые вещества.

Вот очень эффективный и проверенный в Белокурихе рецепт. Ручаюсь за него, как доктор медицинских наук и профессор.

Тысячи людей посещают Горный Алтай, в том числе курорт Белокуриху, чтобы принять бальнеологическую процедуру — пантовые

ванны с кровью в период срезки пантов. Это действительно происходит только раз в году и только в одном месте: только в июне и только на Алтае.

По данным клинических исследований, биологически активные вещества проникают из бальнеологического раствора в кровь уже при однократном применении через кожу и доступные слизистые.

Пантовые ванны принимают в период варки пантов. В горячую воду из пантов попадает кровь, жировое покрытие, и в этот «бульон» человек погружается на 12-15 минут. Бальнеологические процедуры, состоящие в принятии пантовых ванн, лечат радикулиты, ускоряют выздоровление после хирургических операций. Во всяком случае, прием 7-10 ванн один раз в год избавляет от многих проблем со здоровьем: ни грипп не пристанет, ни боли, связанные с опорнодвигательным аппаратом, увеличиваются активность, бодрость. Очень важно, что при этом отсутствует эффект привыкания, как в случаях с употреблением допинговых веществ. Для приема пантовых ванн необходимо, во-первых, приехать на Алтай, а во-вторых, приехать с деньгами: цена приема пантовой ванны колеблется от 220 до 250 рублей, а один сеанс в пантопаровой бочке стоит от 900 рублей. Однако, несмотря на дороговизну, пантовые процедуры популярностью пользуются огромной, особенно среди мужчин. Оказываемый лечебный эффект производит, видимо, настолько неизгладимое впечатление, что у процедур этих есть приверженцы, которые ежегодно проходят курс пантовых процедур.

Для приема пантовых ванн в домашних условиях надо приобрести соответствующий препарат в аптеке. Укрепите свой иммунитет, принимая домашнюю пантовую ванну!

ГИРУДОТЕРАПИЯ

ПИЯВКА ВРАЧУЕТ, ЗДОРОВЬЕ ДАРУЕТ

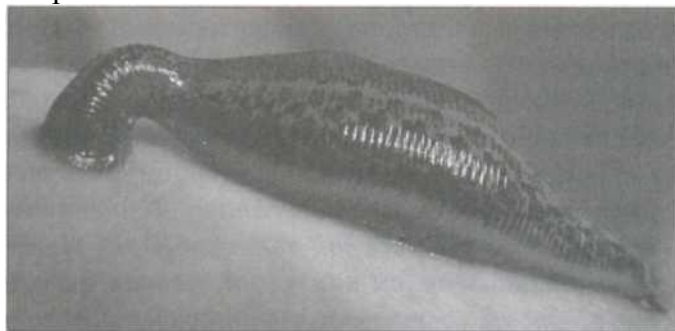
— Помнится, в детстве зайдешь в тихую заводь или в старицу за кувшинкой и чувствуешь, как к ногам что-то прилипло и даже присасывается. Деру на берег и там с безгловым чувством стряхиваешь или отрываешь с ног пиявок. Знать бы тогда, что пиявица, как здравица, всегда во пользу и во здравие.

Ну а нынче-то все просвещены. В аптеках в открытую торгуют. С инструкциями, как и

положено. Гирудотерапией называется.

— **Иван Павлович, но ведь гирудотерапия совсем не новое направление. Почитайте Библию или Коран — там есть упоминание о пиявках. А наши столпы древней медицины Гиппократ, Гален и Авиценна разве не облегчали с помощью пиявок страдания своим пациентам? Значит, гирудотерапия — это совсем не новое, а хорошо забытое старое?**

— Так оно и есть. Сколько послужила пиявица здоровью наших пращуров! Даже фараоны пользовались ее услугами. Но в кои-то времена знахари явно переборщили. Стали сажать до 200 пиявок на больной орган, чем и скомпрометировали гирудотерапию. Однако с учетом новых исследований, отработавших методики применения пиявок, в прошлом веке начался новый всплеск интереса к этим



77 № 6623

кровопускающим и кровососущим. Ведь совсем не случаен был интерес наших предков к «кровопуцанию у болезных».

Ученые уже выяснили, что доноры, например, сдающие кровь и плазму, реже болеют гриппом и простудными заболеваниями, менее восприимчивы к онкологическим заболеваниям, реже страдают от сердечно-сосудистых катаклизмов. Секрет прост. При кровопускании повышаются все защитные функции организма, усиливается обмен веществ, улучшается общее самочувствие, приостанавливается процесс старения.

— **В чем же секрет волшебного действия пиявки, этого «мерседеса», оставляющего на теле такие же следы, как от протектора. Ведь дело не только и не столько в кровопускании, не так ли, Иван Павлович?**

— Хочу процитировать **Софью Гришину**, написавшую прекрасную книжку в рубрике «Золотые рецепты гирудотерапии». А книжка учит: «Как в домашних условиях лечиться медицинскими пиявками». Бесценная книжка. Жаль, что издана небольшим тиражом.

Так вот, сама цитата, отвечающая на ваш, Владимир Николаевич, вопрос. «Гирудотерапия позволяет быстро и качественно справиться с самыми различными недугами, не нанося при этом вреда организму. И сколько бы ни придумывали новых препаратов, пиявки все равно выдержат конкуренцию через сто и двести лет. Просто удивительно, как такие невзрачные и не очень приятные на вид кровососы способны соперничать со «всезнающими» врачами.

Все дело в том, что в их слюне содержатся невероятные по своим целебным свойствам ферменты, которые невозможно создать химическим путем. Они обладают целым спектром лечебных действий: повышают иммунитет, снимают процессы воспаления и гниения, препятствуют свертываемости крови и образованию тромбов, улучшают обмен веществ и микроциркуляцию крови, способствуют выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме

того, пиявки безошибочно прокусывают кожу именно в биологически активных точках, тем самым оказывая рефлекторно-терапевтический эффект».

Хочу лишь добавить, что «работающие» вещества в слюне пиявки имеют точные научные названия. Это гиалуронидаза, гирудин, едлыны, эглины, дестабилазный комплекс (природная липосома) и др. Кроме того, слюна обладает еще и антибактерицидным действием.

— *Мой хороший знакомый, собственный корреспондент центральной газеты по Белгородской области Юрий Петрович Антропов лет 15 назад лечился пиявками, подсаживая их на виски. Ради того, чтобы соответствовать и внешне, и внутренне молодой жене, которую он встречал у двери из солидной фирмы с цветами. Но это, наверное, насадно, когда тебя кусают сразу несколько ползучих кровососов?*

— Я испытал укусы медицинской пиявки на себе. И смею уверить вас: ее укусы не причиняют боли. Ну разве что напоминают укусы комара. Конечно, это странно звучит, но во время укуса пиявка вбрасывает в кровь и обезболивающее вещество, поэтому ее присосы совершенно не вызывают никакого дискомфорта. Так что не бойтесь, друзья, проходить процедуры гирудотерапии.

— *Вы, Иван Павлович, сказали: «медицинская пиявка». А разве другие бывают?*

— Их же всего более **600** видов. И, понятное дело, применимы только «медицинская» и два ее подвида — «аптекарская» и «лечебная». И, конечно же, в пруду их не отлавливают. А специально выращивают в медицинских лабораториях. Оттуда они и «переселяются» в наши аптеки и медицинские центры.

— *Есть что-то особенное в медицинских пиявках, что отличает их от других видов? Может, строение или какие-то другие особенности?*

— В принципе, всякая пиявка есть пиявка. Ибо у нее **10** глаз на передке, а зубов целых **270**, которые расположены в трех челюстях. Медицинская пиявка в сравнении с прудовой чиста, не ленива и не закормлена. Она, как человек, обладает обонянием, вкусом и осязанием. Разве что, в отличие от нас, с мозгами у нее не все в порядке. Не может продуцировать мысль. В остальном работает, как разумное существо. С помощью острых челюстей пиявка прокусывает кожу на глубину **1,5** мм и сосет кровь в объеме **5-15** мл. Столько же крови вытекает из места укуса впоследствии — в течение **3-24** часов. За один лечебный сеанс обычно приставляют от **5** до **7** особей.

— *Не у всякого, дорогой Иван Павлович, есть возможность лечиться пиявками в лечебных профильных центрах. А самолечением можно заниматься?*

— А почему же нет, если следовать рекомендациям «классиков» гирудотерапии. К оным я с необычайным уважением отношу доктора биологических наук, академика Европейской академии наук, вице-президента Международной федерации защиты и применения пиявок *Hirudo medicinalis*, генерального директора Международного центра медицинской пиявки **Геннадия Ивановича Никонова**. Оказывается, и такой у нас есть! Куда уж выше авторитет...

Придется процитировать его о том, как ставить пиявок, дословно. Но хочу предупредить особо: надо знать биологически активные точки разных органов. А здесь без специалиста не обойтись. Итак...

«Перед приставкой пиявок нужно отобрать необходимое количество и пересадить их в отдельную банку, которую следует тут же закрыть. Брать пиявку из сосуда следует руками, чтобы не повредить ее и при этом проверить качество пиявки. Тело здоровой пиявки при прикосновении должно сократиться и стать упругим. Если пиявка вялая, на ее теле имеются

узелки, уплотнения и клейкая поверхность, то такую пиявку использовать нельзя.

Пиявки очень чувствительны к запахам, поэтому кожа человека, которому приставляются пиявки не должна быть надушена, чистая. Перед сеансом гирудотерапии лучше всего мыться нейтральным детским мылом.

Выбранную пиявку помещают в небольшой флакончик или пластмассовую пробку от бутылки с водой. Затем приставляют к коже пациента в районе намеченной точки. Пиявка может присосаться не сразу. Возможно, даже придется посадить к ней еще несколько штук. Какая-то из них да укусит.

Насколько активно приставленная пиявка будет работать, зависит от многих факторов. Это и характер самой пиявки, и время суток, погодные условия. Но самое главное — насколько запущен патологический процесс у конкретного человека. Чем более зашлакован организм, тем сложнее пиявке. Часто кровь у пациента настолько густая, что на первых сеансах, после отпадения пиявки, не течет, а как бы выдавливается.

Здоровая пиявка насасывает кровь до полного насыщения, после чего сама отпадает. Если необходимо прервать акт кровососания раньше, то к телу пиявки прикасаются смоченным в спирте бинтом.

Время, в течение которого пиявка сосет кровь, индивидуально. Иногда это 10-20 минут, а иной раз и 2 часа. Но чаще всего 30- 40 минут. Поэтому пациент должен принять такое положение, в котором ему будет комфортно провести это время.

После того как пиявка, насытившись, отпадет, ранку следует закрыть стерильной ватой и заклеить поверх ваты скотчем, для того чтобы повязка не сползала».

— ***Иван Павлович, сугубо прикладной вопрос: а можно ли производить пиявок в домашних или дачных условиях? Ведь это могла бы быть не только лечебная для собственных нужд, но и доходная статья для не очень состоятельных россиян. А их так много, хотя официальная статистика нам впаривает другие цифры, как с той же инфляцией...***

— Опять-таки обратимся к мудрейшим. Что нужно знать о среде обитания, как размножаются пиявки, чтобы отважиться на дело. То ли для собственных нужд, то ли на продажу. У того же гения гирудотерапии Геннадия Ивановича Никонова есть необходимые послы:

«Пиявки относятся к типу червей, подтипу кольчатых, классу пиявок. Обитают в водоемах, но могут существовать и во влажной земле. Особенно часто можно встретить пиявок в неглубоких болотах с илистым дном, густо заросших камышом.

В естественных условиях пиявки имеют своих врагов. Водоплавающие птицы, некоторые хищные водяные насекомые и их личинки не прочь полакомиться пиявками.

Излюбленной пищей пиявок является кровь млекопитающих: диких животных, домашнего скота, человека. Но при необходимости пиявки не брезгуют и кровью рыб и лягушек. Свою добычу пиявки чувствуют на весьма большом расстоянии. Они реагируют на шум, запах. Стоит даже осторожно войти в воду пруда, где обитают пиявки, как они тут же устремятся к своей жертве.

Давно замечено, что в холодную и ветреную погоду пиявки двигаются мало, а в солнечную и безветренную усиливают свою активность.

Размножение у пиявок происходит примерно в середине лета. В это время половозрелые особи приступают к спариванию и откладывают коконы. Интересен тот факт, что пиявки являются гермафродитами, то есть обладают и женскими и мужскими половыми органами одновременно. Для того чтобы отложить коконы, пиявки зарываются в берега водоемов, в частности дачного пруда, где проделывают ходы и галереи. Кокон пиявки похож

на кокон шелковичного червя. Под губчатой поверхностью находится белковая масса, а в ней оплодотворенные яйца. Развитие зародыша происходит около 30 дней. Пищей для зародышей служит белковая масса, заключенная в кокон. Из одного кокона вылупляются примерно 20-30 маленьких пиявчат. Они такие маленькие, что напоминают ниточки. Их так и называют «нитчатки». Вылупившиеся пиявочки сразу начинают вести самостоятельный образ жизни. Дальнейшее их развитие зависит от количества съеденной пищи и погодных условий.

В начале осени пиявки из-за похолодания закапываются глубоко в ил или в берега и впадают в зимнюю спячку. С наступлением весны пиявки просыпаются и ведут свой привычный образ жизни».

— ***Я с интересом прочитал книжку «Пиявка на страже здоровья». И меня, как журналиста и писателя, крайне тронули рукописные тексты Геннадия Ивановича Никонова о вкладе в эту книжку журналиста Назима Вартанова. «Изложенные господином Н. Вартановым материалы, — пишет ученый, — имеют не только практическую, но и научную значимость». Но читателя, наверное, интересует прежде всего практическая ценность пиявок. В частности, как исцелять с их помощью самые распространенные заболевания. Не нарушим ли мы их права, Иван Павлович, дав в нашей книжке их рекомендации?***

— Я думаю, что для бесценной, на мой взгляд, книжки, изданной 10-тысячным тиражом, наша книга будет подспорьем. Больше людей узнают об этих подвижниках, а это стимул для издательств умножить тиражи. Поэтому давайте рискнем. Приведем некоторые их рекомендации по применению пиявок при различных заболеваниях из книги «Пиявка на страже здоровья» (Н. Н. Вартанов, 2010).

Пиявка в помощь больным сахарным диабетом

Сахарный диабет — заболевание эндокринной системы, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью в организме гормона поджелудочной железы — инсулина — и проявляющееся глубокими нарушениями углеводного, жирового и белкового обмена.

Недостаток инсулина приводит к снижению тканевой проницаемости для глюкозы, нарушению окислительно-восстановительных процессов и кислородному голоданию органов и тканей.

Оттого, что инсулина нет совсем, его мало, он «некачественный», или, если клетки потеряли чувствительность к инсулину, клетки не могут получить глюкозу из крови. А ведь именно из глюкозы клетка вырабатывает энергию. Итак, клетки голодают, организм получает сигнал SOS и дает команду подтянуть резервы, то есть использовать внутренние ресурсы. Так, в дело спасения организма вступает печень как основной запасник глюкозы.

Печень, повинаясь сигналам мозга, выбрасывает в кровь глюкозу, но... Она опять не может проникнуть в клетки из-за недостатка ключиков — инсулина. Сахар в крови тем временем неуклонно повышается, кровь густеет, и ей все труднее и труднее течь по сосудам, которые, в свою очередь, теряют эластичность. Печень при этом, работая в повышенном режиме, истощается. Происходит увеличение ее размеров. Появляется общая слабость, боли в правом подреберье, диспептические явления.

В этом случае постановка пиявок помогает восстановлению печени. Печень очищается от токсинов, возрождаются ее клетки.

Почки, при превышении уровня сахара 10 мм/л, начинают выводить избыток сахара с мочой. Развивается так называемая глюкоз-урия. При этом, чем выше концентрация сахара в крови, тем больше приходится работать почкам и тем больше они страдают.

Чем запущеннее состояние, чем дольше длится заболевание, тем вероятнее развитие такого опасного явления, как почечная недостаточность, которое ведет к самоотравлению организма, так как почки уже не способны к фильтрации, а также развитие нейропатии, ослабление зрения и заболевание сосудов.

Приставки пиявок благотворно действуют на почки, нормализуя их работу.

Чем же еще опасен сахарный диабет?

Часто у больных сахарным диабетом отмечаются нарушения со стороны глаз.

Сначала на глазном дне расширяются сосудики. Затем, если не была достигнута компенсация, сосудик может лопнуть, и происходит кровоизлияние. Если сахар крови будет оставаться по-прежнему высоким, то на месте кровоизлияния разрастается рубцовая ткань, что приводит к слепоте.

Осложняет дело наличие у больного сахарным диабетом высокого артериального давления. Поскольку давление повышается во всех сосудах, то более всего страдают нежные и хрупкие сосудики глазного дна и сосуды стоп: развивается так называемая диабетическая стопа и затем гангрена.

Гирудотерапия отлично восстанавливает микроциркуляцию, снимает отек, устраняет сосудистые нарушения.

Таким образом, нормализация уровня сахара и приведение артериального давления в норму — необходимое условие профилактики нарушений со стороны глаз. Нормализация артериального давления с помощью природных средств, наиболее эффективным из которых являются пиявки, может существенно облегчить жизнь многих людей, особенно страдающих сахарным диабетом.

Также очень сильно могут быть поражены у больных сахарным диабетом ноги. Нижние конечности у человека пронизаны множеством мельчайших сосудов, и надо ли говорить, что ноги у каждого подвержены большим нагрузкам. Поэтому при нарушениях кровообращения в капиллярах любая ранка на стопах может стать проблемой. А уж если поражены крупные сосуды, то может развиваться даже гангрена.

Если сахарный диабет сопровождается атеросклерозом, то проблемы увеличиваются, так как холестериновые бляшки перекрывают просветы в сосудах и вызывают нарушения кровообращения в тех органах, которые связаны с этими пораженными сосудами.

Гирудотерапия может стать отличной профилактикой грозных осложнений сахарного диабета. Причем это касается как диабета второго типа, так и диабета первого типа (инсулинзависимого).

В случае диабета второго типа при помощи гирудотерапии можно не только устранить осложнения, но и полностью избавиться от заболевания.

Известно, что диабет второго типа — это диабет пожилых и полных. Скорее всего, инсулина у них вырабатывается достаточно, но клетки потеряли чувствительность к нему и не могут выполнять своих функций. Клеточки как бы окутаны жиром, а инсулин, вместе с глюкозой, не могут пробиться к ним. При нормализации массы тела и устранении имеющихся нарушений происходит обновление организма, и человек возвращается к состоянию здоровья.

Если появление высоких сахаров связано с ожирением, что чаще всего и происходит, то лечение пиявками — лучшее средство. Улучшая работу внутренних органов, ликвидируя ишемию в тканях, устраняя избыточный вес, пиявки помогают обрести утраченное здоровье.

Бронхиальная астма и пиявки

Бронхиальная астма становится настолько распространенным заболеванием, что почти в каждой семье есть родственник, который страдает ею. А в последнее время все чаще

астмой заболевают дети.

Бронхиальная астма — это инфекционно-аллергическое заболевание, основными признаками которого являются приступы или периодические состояния экспираторного удушья, обусловленные гиперреактивностью бронхов.

Почти во всех случаях возникновению бронхиальной астмы предшествуют аллергические состояния разной степени тяжести. В результате многолетних исследований была выявлена связь между аллергическими реакциями и заболеваниями поджелудочной железы. Установлено, что аллергия — это симптом панкреатита. Поэтому можно предположить, что рост заболеваемости бронхиальной астмой связан с увеличением количества поражений поджелудочной железы, что напрямую зависит от качества питания. В последнее время многократно увеличилось количество различных пищевых добавок, красителей, ароматизаторов, улучшителей вкуса, модифицированных

продуктов. Все это бьет по поджелудочной железе и приводит к аллергическим реакциям, а вследствие этого и к бронхиальной астме.

И вновь на помощь заболевшим приходят природные лекари. При правильно проведенном лечении пиявками можно добиться потрясающих результатов. Уже после первых сеансов количество принимаемых препаратов снижается. Если человек пользовался ингалятором стабильно 4-5 раз в сутки, то теперь уже 1-2 раза. По мере улучшения состояния здоровья пользование препаратами можно прекратить. Человек, который был привязан к постоянной гормональной терапии, чувствует свободу. При этом обычно проходят и сопутствующие заболевания. Общее состояние организма также улучшается.

Проблемы в интимной сфере

Говоря о проблемах современных людей, нельзя не затронуть такую тему, как влияние здоровья физического на состояние психологическое, на самоощущение человека, на его готовность и способность к полноценному общению. Неправильная работа желудочно-кишечного тракта, постоянные стрессы, переедание, злоупотребление алкоголем, курение вызывают проблемы в сексуальной сфере. Ни для кого не секрет, что проблемы с потенцией возникают уже у мужчин 30 лет, причем не эпизодически, а на постоянной основе. Виагра становится популярным и успешно продаваемым товаром, доход от которого приносит значительные прибыли фармацевтическим компаниям. Но эффект от применения этого стимулятора потенции временный, а проблема, вызвавшая необходимость его применения, — постоянная. Пиявка, напротив, излечивает причину неудач и возвращает удовольствие от интимного общения, зачастую, давно забытое. Появляется уверенность в себе, в своих достоинствах, улучшаются отношения с любимыми. Все это неизменно повышает качество жизни.

Проблемы в интимной области возникают, разумеется, не только у мужчин, но и у женщин. Причин этому много: это и гормональные нарушения, и проблемы функционирования внутренних органов, и хроническая усталость, и постоянные стрессы. Сексуальная неудовлетворенность имеет для женщины значение не менее важное, чем для мужчины, так как влечет за собой многие гинекологические заболевания, что, само собой, не способствует психологическому комфорту. Женщина начинает испытывать нервозность, конфликтует на работе и дома, находится постоянно на взводе, при этом причиной во многих случаях являются именно половые нарушения.

Пиявка в умелых руках снимет все эти негативные симптомы, вернет нарушенное самочувствие и радость жизни. Женщина вновь сможет почувствовать себя именно женщиной, а не загнанной лошадью с кучей болячек.

Бесплодие

Сейчас существует множество супружеских пар, которые не могут испытать счастья рождения ребенка.

Бесплодие у мужчин — это неспособность к оплодотворению независимо от возможности совершения полового акта. Причины бесплодия у мужчин многочисленны.

Бесплодие у женщин — неспособность к зачатию в детородном возрасте. Причиной этого заболевания могут быть гинекологические воспаления, нарушения обмена веществ, врожденная патология строения полового аппарата.

В этом случае пиявка великолепно может помочь, так как восстанавливает репродуктивные способности как у мужчин, так и у женщин. При помощи пиявок излечивается даже самое безнадежное бесплодие.

Простатит и импотенция

В народе простату называют вторым мужским сердцем. Ведь именно от состояния простаты во многом зависит успех мужчины в любовных отношениях.

Простата находится под мочевым пузырем, состоит из мышц и железы. Функция простаты включает в себя образование продуктов выделения, которые входят в состав мужского семени, а значит, от нее зависит и способность к оплодотворению.

Симптомами простатита и аденомы простаты являются: учащенное мочеиспускание (особенно беспокоящее по ночам, так как прерывается сон по 3-4 раз за ночь), чувство тяжести внизу живота, дискомфорт в области промежности.

В последнее время все чаще простатитом болеют молодые мужчины.

Причин возникновения этого заболевания может быть много. Это и переохлаждение, и сидячий образ жизни, и курение, злоупотребление спиртными напитками, а также онанизм и беспорядочные половые связи. У мужчин возникает страх перед вступлением в интимные отношения, так как не всегда есть уверенность в себе, в своей способности осуществить половой акт.

Запущенный простатит ведет к импотенции.

Импотенция — неспособность мужчины выполнить половой акт или обеспечить половую удовлетворенность у обоих партнеров. При этом у мужчины страдает эрекция — возбуждение полового члена, эякуляция — семяизвержение, половое влечение — холодность. Психологический дискомфорт сильный пол испытывает оттого, что эякуляция происходит слишком быстро, либо оттого, что слишком задерживается, выматывая мужчину.

При правильном подходе к пациенту через 4-5 сеансов гирудотерапии устраняются воспалительные явления в предстательной железе, исчезает чувство тяжести в промежности, возвращается половая сила. Мужчина обретает уверенность в себе.

Практика показывает, что большинство мужчин отрицают наличие у них неудач на любовном фронте и даже говорят о каких-то невероятных успехах. Но реальность чаще всего бывает такова, что это только бравада, и помощь своему половому аппарату желают получить практически все.

* * *

И в заключение разговора о пиявках нельзя не упомянуть имя старейшего гирудолога России, кандидата медицинских наук, руководителя Московского альянса гирудологов, **Владимира Алексеевича Савинова**, немало сделавшего в возрождении гирудотерапии и воспитавшего целую плеяду специалистов, моего коллегу по вкладу труда в традиционную народную медицину.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА

КАКОВ НАШ ОСТОВ - мышцы, кости, - ТАК И БУДЕМ ЖИТЬ: В РАДОСТИ ИЛИ В ГОРЕСТИ

Мы чаще всего не замечаем, как быстро течет время, и несмотря на все житейские испытания, кажется, еще и не жил, а уже наступает старость, когда жизнь превращается не в радость... Поиски хороших врачей (а где они?) и лекарств, которые еще быстрее превращают вас в хроников со всеми вытекающими из этого последствиями. Не зря говорят, что первую половину жизни человек тратит все деньги на подрыв своего здоровья, а вторую — на его восстановление. Особенно это касается болезней, связанных с нарушением обменных процессов, таких как остеопороз, остеохондроз, артроз, когда наши постоянные труженики, суставы и кости, начинают деформироваться, скрипеть, скручиваться, опухать... А уж если это ревматоидный полиартрит, который официальная медицина считает неизлечимым, то и совсем невмоготу. Наступает момент, когда единственным желанием остается желание покинуть этот мир как можно скорее. Конечно, рано или поздно мы все там будем, но... не спешите туда: все находится в ваших руках или, вернее, сознании, чтобы перестать жить «на халяву» и относиться к телу, дарованному Природой, не как к данности, с которой можно делать все, что нам хочется, а как к сложнейшей системе, за которой надо ухаживать, как за любой машиной... если не лучше. А ведь всего-навсего необходимо соблюдать законы, по которым живет организм, и соблюдать здоровый образ жизни. Вот почему мы отсылаем вас, дорогие читатели, к книге И. П. Неумывакина «Позвоночник. Мифы и реальность», выпущенной издательством «ДИЛЯ», *а в этой книге остановимся на некоторых проблемах костно-суставной системы, возникающих в детстве, а потом уже усугубляющихся во взрослой жизни, лишающих нас здоровья и мешающих жить.*

Из отзывов

Ковалева Н. М., больна с 1994 года, перенесла 4 инфаркта, ишемия, стенокардия. Почти каждый квартал лежу в больницах. Вскоре появились боли в спине, уже не могла подняться на 3-й этаж в доме без лифта, из-за чего наблюдала жизнь только из окна. Это мне, всегда жизнелюбивой, активной женщине, было невыносимо. Пила горстями лекарства, которые мне выписывали. Даже кардиолог в поликлинике сказала, что «больше ничем вам не поможем». Осталось только ждать смерти. Услышала

3 профессоре Неумывакине, помогли добраться до его центра. Иван Павлович сказал: «Сколько же вы прошли мучений, от которых я вас избавлю за несколько дней!» Назначив процедуры, начал с коррекции позвоночника. Первый раз в жизни по моей спине начали стучать молотком и, как в музыкальном инструменте, настраивать позвонки на ту волну, на которой они должны работать. Так мне, шутя, объяснял во время сеанса Иван Павлович. А сколько грязи из меня вышло, вы и представить не можете, и какое блаженство наступает после всех процедур, особенно после лимфодренажа. Уже в первый день я почувствовала, что болей в позвоночнике нет, шея поворачивается нормально, давление, которое было до 200, даже до 220/130-140 мм рт. ст., стало к концу процедур 130-140/90. Вы представляете себе, что из глубокой развалины сделали за несколько дней нормального человека. Теперь хожу свободно, поднимаюсь к себе домой по ступенькам, правда, отдыхая 1-2 раза, но ведь хожу, чего не могла делать более 10 лет, и это в 72 года. Я очень благодарна персоналу центра,

какие же они молодцы: внимательные, чуткие, с хорошим настроем всей работы, который задает удивительный Человек, Гордость России, академик Неумывакин. Если бы это могла отметить официальная медицина, которой безразлична наша судьба...

Москва

* * *

Как только не сгибает наша довольно трудная жизнь человека, особенно после 60 лет: тут и спина горбится, болят и скрипят все суставы, которые не дают как следует согнуться и разогнуться, не говоря о том, что вообще творится в организме. Один только запор, доходящий до

40 дней, чего стоит. Можете мне поверить, что даже то, что я была прикреплена к спецполиклинике и такой же больнице в течение многих лет, мне ничего не давало, кроме временного облегчения, а мое здоровье постепенно все ухудшалось. Узнала о центре профессора И. Неумывакина, куда обратилась. Начали с позвоночника, сказав, что через месяц-другой я буду, как молодая. Подумалось, что-то чудит доктор, меня пользовали именитые профессора и то ничего не могли сделать, а тут обещают сделать молодухой.

Еле взобралась на кушетку. Иван Павлович показал на разные молоточки, и маленькие, и большие, и спросил: Вас каким бить, маленьким или вот этим, килограмма на 2? Говорю: а у Вас кувалда есть, бейте уже сразу по темечку — и дело с концом. Через силу посмеялась, а Иван Павлович говорит: «Что Вы — это же верная тюрьма, меня давно туда хотели да и хотят посадить, так что лучше я Вас поправлю, а после сеанса я даже с Вами попляшу». Тут все и началось, Иван Павлович взял молоточек, деревянную плашечку и начал пальцами щупать позвонки и поправлять их молоточком, говоря: «Я их ставлю туда, где они должны стоять». Вот уже спина стала распрямляться. Конечно, в некоторых местах простукивания боли были ужасные, а через минут 10-15, которые мне показались вечностью, доктор мне говорит: «Садитесь и вставайте».

Села, встала с кушетки, размяла ноги, постучала ими об пол, пошевелила бедрами, как велел Иван Павлович, а болей-то нет. Через минут 10 мне захотелось в туалет, и из меня столько начало выходить, что хватило бы на ведро. И тут на стульчаке я разрыдалась: как же так, столько лет страданий, а здесь за какие-то минуты сотворили со мной чудо?! Провели все мероприятия, проводимые в Центре. Прошло уже

10 месяцев: боли в области печени, мучившие меня особенно по ночам, прошли, кровяное давление с 180-200/130-120 мм рт. ст. снизилось до 140/90-100, и я его перестала чувствовать. Все лекарства выбросила. Сейчас поднимаюсь на 5-й этаж дома, где живу, только по лестнице и даже не задыхаюсь. В этом центре, где всего работают несколько врачей, заменяют целые институты. Мне дали Веру в свои силы, теперь я знаю, что мне делать и, если будет нужно, куда обратиться. Спасибо всем сотрудникам и здоровья всем.

С благодарностью, К. Исмаилова, Москва

ЧЕЛОВЕК МОЛОД НАСТОЛЬКО,

НАСКОЛЬКО МОЛОД ЕГО позвоночник

Позвоночник — это опора всего организма, на котором сказываются все жизненные невзгоды, удары, толчки, сотрясения и т. п., сопровождающие человека всю жизнь. Что характерно, на изменение его функции влияют многие факторы, даже задолго до рождения ребенка. Дело в том, что от состояния позвоночного столба матери, костей ее скелета

зависит и здоровье будущего ребенка. Например, девушка ходит на высоких каблуках, что делает ее более красивой, если бы не одно но: при этом нарушается гармония взаимоотношений между мышечно-связочным аппаратом сгибателей и разгибателей ног, таза, в результате чего происходит смещение костей таза вверх, что сопровождается загибом матки вверх, усиливается лордоз поясничного отдела, вызывая уменьшение щелей между позвонками и т. п. В ряде случаев происходит искривление позвоночника, начиная с перекоса в тазовой области, а это приводит к укорочению одной ноги. Кстати сказать, это обязательно приведет к искривлению позвоночника и у ребенка.

Если будущая мать курит — это нарушение питания тканей, это уменьшение роста ребенка, это практически полностью разрушение аскорбиновой кислоты (витамина С), без которой невозможна ни одна биохимическая реакция и многое другое. Но главная беда подстерегает позвоночник при родах. Так, до 90% всех повреждений, особенно шейного отдела, происходит именно во время родов. Работая с акушерами, гинекологами, мы неоднократно наблюдали картину, которая при родовспоможении называется «поворот головы на ручку». Просто так удобно принимать роды. При появлении головки ребенка из родовых каналов для облегчения прохождения по ним акушеры поворачивают головку ребенка влево или вправо. Именно в этот момент и происходит в полном смысле этого слова сворачивание головы, так называемые ротационные подвывихи в области шеи, особенно в области головы и 1-го шейного позвонка. В последующем в области шеи обнаруживается сглаженность лордоза (естественного изгиба шеи), снижение тонуса мышц шеи верхнего плечевого пояса, снижение кровоснабжения позвоночной артерии из-за ее перегиба, сжатия и нарушение кровоснабжения половины головного мозга. Из-за этого даже иногда наблюдаются судорожные состояния, так называемый эписиндром, снижение слуха, зрения. Часто детям ставят диагноз «вегето-сосудистая дистония», как правило, связанная с понижением кровяного давления, «мигрень», а все дело в изменении положения шейных позвонков. Организм пытается сам компенсировать это состояние тем, что мозг в любом случае получает кровь за счет круговой артерии, ибо позвоночная артерия связана с ветвями сонной артерией, что в какой-то мере ослабляет головные боли, но причина-то лежит в позвонках, на что врачи, как правило, не обращают внимания.

Кстати, немало проблем возникает у взрослых людей из-за того, что в процессе рождения им была нанесена травма. В настоящее время роды протекают не столь физиологично как раньше, все перешло в «цивилизованную» форму: например роды, как правило, происходят в горизонтальном положении, что требует от женщины значительно больших мышечных, эмоциональных и психических усилий, чем роды в полуприседе, как это делали наши бабушки в деревнях.

Достаточно даже незначительной компрессии акушера на головку ребенка, чтобы свернуть какой-либо позвонок (чаще 1—2-й шейные), что скажется впоследствии. Наличие таких подвывихов сказывается на повышении внутричерепного давления, а к 2 годам мозг человека во многом уже сформирован с определенными изъятиями, что влияет на всю последующую жизнь. А ведь достаточно было исправить возникший подвывих сразу же после родов — и можно было бы избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

Как я уже говорил раньше, от положения 1-го шейного позвонка, атланта, во многом зависит наше здоровье. Этот позвонок должен достаточно прочно фиксироваться с помощью анатомических особенностей и позвонка, и черепа, с определенной степенью свободы с помощью атлантозатылочного сустава. Несмотря на то что голова может вращаться влево и вправо до 180° и даже больше, правильное положение к черепу в норме не влияет на функционирование нервных структур, проходящих через это отверстие. Так вот, при даже

незначительном смещении атланта, когда он выходит из зацепления, что бывает, как доказывает **Клаус Цумкеер**, практически у всех людей при черепно-мозговых травмах, происходит уменьшение черепного отверстия, что приводит к увеличению давления на все нервные структуры, сосуды. Большинство исследователей считают, что все изменения в этом шейном отделе позвоночника связаны с пролиферацией, разрастанием окружающих тканей, но если использовать метод сцинтиграфии¹³, то можно четко увидеть, что дело не в пролиферации, а в смещении атланта по отношению к черепу, устранив которое можно избавить больного от многих страданий. Длительное давление на спинной мозг, который начинается как раз здесь, у верхнего края атланта, искажающее нервные импульсы, идущие от мозга, нарушение свободного движения спинномозговой жидкости, сдавливание сосудов рано или поздно приводят к тяжелым последствиям. Еще необходимо учитывать то, что в шейных позвонках, в боковых петлях (отверстиях) слева и справа, проходит позвоночная артерия, снабжающая кровью основание мозга, мозжечок — центр равновесия — и центры вегетативной нервной системы, регулирующей все процессы жизнедеятельности организма. Даже незначительное пережатие позвоночной артерии, да еще в сочетании со смещением шейных позвонков и атланта, тоже, как правило, приводит к синдрому вегетативно-сосудистой недостаточности — «любимому» диагнозу врачей, в том числе невропатологов, не понимающих причины его возникновения и считающих это неизлечимым заболеванием.

Элементарное незнание законов физиологии, анатомических особенностей человека привело к тому, что узкая специализация врачей привела к созданию целой сети учреждений, специалисты которых не могут понять, почему их «методы» лечения не дают должного эффекта, и они дают заключение о неизлечимости болезней, будь то диабет, гипертония, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и т. п. Возвращаясь к 1-му шейному позвонку, атланту, отмечу, что его смещение связано даже с моментом рождения, когда акушеры «помогают» появлению ребенка на свет, фактически сворачивая ему голову, или, иначе, смещают атлант по отношению к черепу. Различного рода травмы, значительная работа мышц шеи, которые должны постоянно удерживать голову в определенном положении, из-за чего они испытывают напряжение, приводят к спастическому состоянию, а это уже нарушение кровоснабжения прилегающих тканей, в том числе суставов, в которых сосуды с возрастом заустевают. Так вот, даже напряжение коротких затылочных мышц, которое наблюдается практически у всех пациентов, определяемое болезненностью при надавливании, также способствует смещению атланта. Только проводимый массаж в области шеи, особенно верхней ее части, позволяет атланту самому вернуться в свое естественное положение. Как утверждает К. Цумкеер, если атлант поставить на место, то все остальные позвонки также станут на место. 1-й шейный позвонок играет немаловажную роль в состоянии позвоночного столба, а также в жизнеобеспечении любых процессов в организме, будь то нарушения органического характера или нарушения нервно-психического состояния. В своей практике К. Цумкеер использует прибор Рене-К. Шюмперли, который с помощью вибрационного массажа корректирует состояние шейных мышц. Я в своей практике использую метод, предложенный профессором **А. Т. Огуловым**: надавливая на болезненные точки спазмированных мышц, что бывает всегда, довожу до болезненности и удерживаю в таком положении 2-3 минуты, слегка даже массируя, и боль за это время проходит. Массаж проводится до тех пор, пока при надавливании с любой силой на любую точку тела, будь то шея, зона вдоль позвоночника, области живота, больной не будет испытывать никакой боли: после снятия спазма с мышц, что является началом любого

¹³ Сцинтиграфия — исследование состояния тканей и органов при помощи радиоизотопов. Безвредные радиоизотопы вводятся в организм внутривенно, через рот или ингаляционно. — *Прим. ред.*

заболевания, происходит восстановление кровоснабжения, а использование рекомендаций, данных в книге, вообще будет способствовать избавлению от многих заболеваний.

При смещении атланта на черепе его отростки должны находиться, соответственно, на высоте сосцевидных отростков (они прощупываются под ушами). Эти отростки должны быть расположены строго по горизонтали, и при этом мышцы не должны быть спазмированными, а эластичными, как лепешки. Конечно, массаж, проводимый самим пациентом или его родственниками, должен осуществляться постоянно, ибо это не сиюминутный процесс, а требующий постоянного внимания, так же как и посильный тренинг всего тела, независимо от возраста.

Еще у меня настоятельная просьба к пациентам: никогда не прибегайте к помощи «специалистов» от мануальной терапии, работающих под Касьяна, когда они на фоне спазмированных шейных мышц могут действительно свернуть вам голову и когда уже вызов «скорой помощи» будет бессмысленным. На шее можно манипулировать только тогда, когда пациент лежит горизонтально, и после хорошего массажа мышц, легкими движениями поворачивая голову влево- вправо с потягиванием на себя, можно способствовать тому, что атлант станет на место. Особенно эту методику хорошо использовать у детей, у которых очень быстро проходят все явления, связанные с расстройством нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Во время родов при тазовом предлежании возможны вывихи бедра, для которых типична сглаженность ягодичных складок в результате повреждения спинного мозга и, соответственно, нервных окончаний, возможен вялый парез ноги: нога как будто приставлена к ягодиче, а ягодичная складка очень углублена. За счет искривления костей таза наблюдается укорочение ноги, косолапость, энурез. И это все случается при родах. Получается, что вместе с радостью появления наследника вы получаете инвалида, которого впоследствии будут изучать, выяснять причины его болезни и даже на этом защищать диссертации. Вот почему родители в первое время должны внимательно наблюдать за ребенком: он вяло сосет грудь (снижение тонуса мышц), беспокоен, плачет, возбужден (повышен тонус), все время поворачивает голову в одну сторону. Подрастая, ребенок не может сидеть ровно на стуле, все время сползает с него. Родовая травма также может приводить к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта (частые срыгивания). Когда ребенок начинает держать головку (2 месяца), проследите, не свешивает ли он ее в одну сторону, к 6 месяцам, когда сидит, — не заваливается ли в одну сторону. К году, когда ребенок начинает ходить, не подворачиваются ли стопы внутрь, наружу, одна стопа или обе просто шлепают, одна лопатка выше другой. Во время сна головка занимает одно и то же положение в одну сторону, ребенок чрезмерно сонлив и многое другое. Это все зависит от состояния позвоночного столба, с которым произошли изменения во время родов.

К сожалению, в нашей стране на эти «мелочи» мало кто обращает внимание, что в последующем приводит к патологии. Что уже говорить о будущих наших потомках, когда на фоне реформирования медицины такая специальность, как педиатр, вообще будет исключена из штатного расписания и ребенок со всеми особенностями детского организма будет приравнен к взрослым. А вот, например, в США при вспоможении в родах работают вместе с акушерами хироманты, которые при рождении корректируют положение позвонков, считая справедливым при этом, что человек в дальнейшем будет здоров.

Немаловажно и то, что ребенок рождается в присутствии папы, который сам перерезает пуповину, и что ребенок сразу прикладывается к груди матери. Для приема основы его будущего здоровья — молозива. Это способствует запуску иммунной системы (своего рода вакцинация) и улучшению выделения молока у матери: ребенок при этом

больше получает гормонов, контролирующих рост и созревание мозга, благотворно влияющих на духовное и физическое развитие. В противном случае ребенок фактически обрекается на различные болезни в дальнейшем, не говоря о том, что искусственное кормление должно быть только вынужденной мерой. Ребенка надо кормить грудью до 1,5-2 лет, что должно быть обеспечено социальным законодательством, ибо тесное общение матери с ребенком, разговор с ним, когда для матери нет большего чувства блаженства, — это залог и здоровья ребенка, и его нравственного и психического состояния, а также защита от инфекционных и других болезней. Женское молоко само по себе обладает бактерицидным действием, вот почему им надо смазывать трещины сосков, царапины, добавлять молоко в ванночку при купании ребенка, что сказывается на его здоровье.

Не следует исключать тот факт, что ребенок родился в чужую пока для него среду и единственным звеном, связывающим его с внешним миром, является энергоинформационное поле матери (биополе). Вот почему сразу же после родов мать должна знать основы ухаживания за позвоночником младенца: поглаживание, разглаживание, вытяжение. Так как из-за слабости связочного и мышечного аппарата младенец не может сидеть, стоять, в отличие от детенышей животных, он еще долгое время должен лежать спеленатым, а в голом виде «сучить» ножками, ручками, укрепляя мышцы и связки, начать ползать. Родители же ни в коем случае не должны преждевременно сажать ребенка и ставить его на ножки: он это должен сделать сам, в противном случае неизбежны нарушения в структурах позвоночника, что приведет к различной патологии.

Жизнь ребенка после родов — это тяжелое испытание, ведь 9 месяцев он находился в водной среде, как в невесомости, а здесь на него сразу навалилась земная тяжесть. Вот почему он должен большую часть времени лежать, а пребывание в воде — это воспоминание о прежней жизни, и более быстрое укрепление тонуса мускулатуры, и закрепление акта плавания. Пеленание же — это коррекция оси позвоночного столба и нижних конечностей. Только следует обратить внимание на следующее обстоятельство. Вероятно, вы замечали, что некоторые люди, особенно женщины, ходят, заплетая ногу за ногу, не могут быстро ходить, бегать, а в районе промежности, в верхней части бедер, всегда потливость, мацерации, что приводит не только к физическому, но и эстетическому дискомфорту. Это значит, что в детстве родители не обратили внимания на то, что у ребенка между бедрами сверху должен быть просвет. Вот почему при пеленании, помимо памперсов, между бедрами сверху надо вставлять вначале мягкую, а затем более жесткую прокладку и добиться, чтобы, когда ребенок будет стоять, верхние внутренние части бедер не соприкасались. Также вы можете исправить X- или O-образные искривления ног с помощью таких прокладок.

Вам, вероятно, знакома картина, когда мама (папа, бабушка...) гуляют с ребенком, держа его за руку, которая из-за разницы в росте сильно поднята. Длительное нахождение в таком состоянии руки ребенка чревато последствиями: сколиозом, подвывихом плеча, усталостью ребенка из-за ограничений движения. А ведь кто мешает гулять с ребенком вот так. Из ремня сшить пояс, одеваемый под мышки, а слева и справа пришить ремешки длиной в 1-2 м, за которые поддерживают ребенка. Получается своего рода игра: ребенок, как лошадка, везет (ведет) того, кто сзади, но руки у него свободны, он ими делает все, что хочет. Такие прогулки оставляют неизгладимый след у ребенка, даже после того как он подрастает.

Дальше — больше. В детском саду, которых на государственном уровне становится все меньше, физическому воспитанию детей практически не уделяется никакого внимания, кроме прогулок: нет достаточного количества бассейнов для того, чтобы научить детей

плавать раньше, чем ходить, игровых комнат по интересам, большая скученность детей, недостаточная подготовка воспитателей и многое другое.

А что делается в школах? Дети младших классов сидят на уроках по 40-45 минут, а детский организм такую статическую нагрузку не может выдержать больше 10-15 минут. Вот почему умные педагоги через каждые 15-20 минут позволяют детям какую-нибудь разрядку (встать, помахать руками — полететь, как птичка, даже если очень хочешь, то походить, не говоря о том, что отпускают на уроке в туалет). Конструкция парты сделана таким образом, что у детей из-за горизонтального расположения панели стола быстро возникают нарушения с глазами, позвоночником, поэтому желательно половину урока проводить сидя за партой, а половину стоя. Во время перемен нет возможности снять физическое напряжение: нет своих спортивных площадок на улице, только беготня по пыльным коридорам, что вдобавок развивает аллергию. Ученики старших классов, среди которых много акселератов, сидят за такими партами, согнувшись, со всеми вытекающими отсюда последствиями. На переменах время проводят в туалетах, где приобщаются к курению, наркотикам, ко всем злчным делам: организуют своеобразные группы, когда большинство ребят попадает в рабскую зависимость от более сильных, наглых.

Немаловажным является и то, что дети, особенно младших классов, таскают портфели с грузом для них непосильным, что для неокрепшего мышечного каркаса является недопустимым. Ведь кто-то на государственном уровне разрабатывает рекомендации, для того чтобы с малых лет превращать детей в инвалидов, вместо того чтобы носить ранцы, хорошо формирующие осанку, развивающие мышцы, устраняющие изменения в позвоночнике. В результате чего ребенок надолго, если не до конца своей жизни, становится инвалидом, как с эстетической, так и социальной точки зрения. Когда уже развилась тяжелая патология позвоночника, здесь не обойтись без специалиста-вертебролога. Все сказанное и многое другое приводит к тому, что у детей с возрастом все больше происходит изменений в позвоночнике, на который никто не обращает внимания, а наоборот, к примеру, при обнаружении того же сколиоза, освобождают от физкультуры, тем самым превращая ребенка в инвалида.

В настоящее время больше 80% детей имеют изменения в позвоночнике: сколиозы, кифозы, лордозы — и по окончании школы детей практически здоровых нет. Наиболее частые отклонения в состоянии здоровья у детей — это нарушение зрения, изменения в позвоночнике, беспричинная головная боль, обмороки, плоскостопие (из-за ходьбы в кроссовках, в которых нет супинаторов), вегетативно-сосудистые расстройства, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и многое другое.

Ханжеское отношение к культуре тела прослеживается на всех уровнях, начиная, конечно, с безграмотности родителей. В своей врачебной практике мы сталкивались в большинстве случаев с таким фактом: родители запрещали детям ходить в туалет в школе из-за антисанитарного состояния и справлять нужду только дома. Как правило, это приводит к нарушению работы всего желудочно-кишечного тракта (запоры), расстройству вегетативно-сосудистой системы, отвечающей за общее состояние организма. Представьте себе ребенка с переполненным мочевым пузырем или позывом на испражнение, где уж тут до знаний, когда у человека почти обморочное состояние. А вот, например, в Германии детям беспрепятственно разрешается выходить на уроке в туалет, люди не стесняются даже выпускать газы (взрослые это делают по-тихому), так как там считают, что физиологично — то не стыдно, конечно, при соблюдении определенных правил приличия, которым обучают с детства.

Интересные сведения приводит детский эндокринолог профессор *Петеркова*

Валентина Александровна. Она утверждает, что рост ребенка во многом зависит от характера питания. Если ребенок недоедает на первом году жизни, особенно при искусственном вскармливании, это приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, аллергии, при которых пища не усваивается, что сказывается на росте. Так, в России повсеместно недостает йода (что можно восполнить йодированной солью), его недостаток скажется на росте. При этом снижается функция щитовидной железы, а это обязательно скажется на росте. Интересен факт, что после наступления менструации у девушек через 2 года они перестают расти. В организме у девушек начинают вырабатываться женские гормоны (эстрогены), которые блокируют зоны роста. Если внимательно следить за ростом девочки, то ей обязательно надо принимать гормон роста, который в этом возрасте абсолютно невреден. Гормон роста — это витамин А, который содержится во всех продуктах «красного» цвета: моркови (морковь усваивается при употреблении с жиром, например, сметаной, растительным маслом), свекле, красных яблоках, помидорах, грейпфрутах, а также в твороге, мясе, больше всего в печени трески, жирной рыбе, рыбьем жире. Очень полезна для роста ребенка икра, особенно черная, которая помимо всего прочего содержит много витамина **В**. Кстати, гормон роста, оказывающий сильное стимулирующее действие, может использоваться при лечении остеопороза, при резком истощении, переломах, сердечно-сосудистых расстройствах, при снижении иммунитета, а также для замедления возрастных процессов, только здесь обязательно нужна консультация врача-эндокринолога.

Основной компонент костей и всех мембран клеток — **кальций** (около 90%), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводкам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- неврозы;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

Слово «кальций» произошло от латинского слова «кальке» — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочны связаны с ядром, но он является составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. Залежей одного только известняка около 40 млн км² или 3,25% атомов земной коры. В организме человека его при весе 70 кг содержится не менее 1 кг, и находится он в костях и зубных тканях. В среднем суточная потребность организма в кальции составляет 1 г, а в растущем организме и у беременных и до 2 г. Немецкий биохимик **Отто Варбург** в 1932 году получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что рак развивается в бескислородной или закисленной среде. Затем вместе с известным американским доктором **Карлом Ричем** они установили, что кальций, который как раз ощелачивает организм, является одним из мощнейших средств борьбы с онкологическими заболеваниями. Ведь что делали хирурги еще в 1919 году (только за рубежом) — *перед операцией на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 минут опухоль*

уменьшалась в 3-4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием). После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет

тому назад. Сегодня же более 90% оперированных раковых больных в России рискуют развитием метастазов, рецидивов. Представляете, до чего дошла современная наука в своем изощренном развитии, когда игнорируется то, что на самом деле делает человека здоровым.

Что же такое кальций и его роль в жизни человека?

Медицина считает его микроэлементом, и только в одном случае я встретил информацию (А **Кабыш** — ветеринар), что кальций является макроэлементом. Парадокс в том, что вся порода земли — это силикаты кальция или разновидности карбонатов, из которых построено все, что есть на земле, а плодородный слой почвы кормит все, что существует на ней. Депо кальция в организме человека является костная ткань, которым она пополняется до 20-25 лет, а затем он только расходуется. Конечно, сила кальция определяется его активностью и связями с другими элементами, но на нем держится весь мир.

Таким образом, основой материального мира является кальций, а в органическом — биологический кальций, производимый растительным миром, который и является основой живого мира, что и составляет единство в Природе. К сожалению, в аптеках продают в основном только неорганический кальций, от которого мало проку, который как раз укорачивает жизнь.

Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.

Врачи, к сожалению, даже не знают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля. Известно, что биокальций переходит в кальций, который для организма, кроме вреда, ничего не дает. Не говоря уже об угнетении электронных процессов, на которых держится жизнь. А электроны работают, если их кто-то возбуждает, как электрогенератор дает энергию всем механизмам. Вот таким электронным генератором и является биокальций, у которого связь электронов с ядром достаточно свободна, и его атом является донором электронов там, где нарушен баланс. При дефиците биокальция в организме создаются условия для бесконтрольного деления больных (в том числе раковых) клеток, что сейчас можно с успехом решить с помощью предлагаемых нами методов. Именно от биокальция зависит контроль за нормально протекающими био- и энергетическими процессами, осуществляемый через кровь, которая сама из-за нехватки этой энергии начинает страдать. Если человек обуздал электронику, то биоэлектронику, источником которой в организме является кровь, пока не знает.

Кровь — это та же электростанция, но био, которая живет биопроцессами в организме, тратя свою энергию на работу этих процессов, а часть отдавая в «сеть» в виде психической энергии, творящей все на земле. Фактически это обеспечивается за счет биокальция, который как естественный элемент своими свободными электронами, как обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как поставщиком энергии Творца. При приеме лекарства от боли (к примеру, пенталгина) фиксируется состояние всех систем организма на уровне данной боли и причине, которая допустила эту боль. При снятии этой боли происходит своего рода «залечивание» организма, приводящее к снижению общего иммунитета и в конце концов к гибели. Как показывают проведенные исследования, любая

боль возникает при прогрессирующем недостатке биокальция. Вот почему, независимо от характера боли, в первую очередь надо восстановить норму биокальция. К сожалению, на этот показатель официальная медицина совершенно не обращает внимания, а методы и способы его коррекции далеки от совершенства и фактически на фоне смешанного питания являются безрезультатными.

Выдвинутые и проверенные на практике идеи по обеспечению основополагающего механизма энергоинформационного процесса, аналогичного фотосинтезу и реализованному в приборах для ультрафиолетового облучения различных сред организма человека и животных, а также растений в определенный период вегетации, биологическим кальцием и перекисью водорода (как одним из мощных естественных антиоксидантов, заложенных в организм Природой), показали, что это сама жизнь, и если перекрыть хоть один из названных компонентов, в том числе жидкостной конвейер, то она прекращается. Они даже отвечают за извечный вопрос, откуда берутся дети? Оказалось, что тот же биокальций обладает способностью при встрече яйцеклетки со сперматозоидом отдавать и принимать электроны, которые, соединяясь, образуют новый атом зародыша будущего человека. Низкое содержание биокальция у умерших и безнадежных больных, все большее количество женщин, страдающих от бесплодия, от которого не могут избавить ни одним из существующих методов, и многое другое невольно ставят вопрос о неправильном подходе к лечению больных, а вернее, только к временному устранению симптомов, а не причины заболеваний. Само по себе использование химических лекарств небезопасно для организма, так как всегда оставляет после приема «хвост» побочных действий, которые порою даже хуже болезни.

Рано или поздно все заинтересованные ученые придут к пониманию того, что надо полностью отказаться от существующей парадигмы взглядов на здоровье и болезнь человека, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. За основу здоровья мною и физиком **И. И. Кондратьевым** принято такое определение биокальция: это базовый элемент матрицы жизни на Земле, который вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостный конвейер организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (pH) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая энергию тонкого тела, которую кровь доставляет каждой клетке вместе с пищей и кислородом, по пути создавая перекись водорода, которая, в свою очередь, служит источником атомарного кислорода, уничтожающего любую патогенную микрофлору, тем самым формируя иммунный потенциал и биополевую структуру организма, обладающую, в том числе, и психической энергией. Таким же свойством обладают и созданные нами ультрафиолетовые облучатели жидкостных сред организма человека и животных, работающие на физиологической длине ультрафиолетового излучения, без которого невозможна жизнь на Земле.

Вопрос о долгожительстве довольно сложен. Сторонники естественного образа жизни, так называемые сыроеды, меньше болеют, но, так же как и мясоеды, живут не больше 100 лет. Значит, организм изнашивается и у тех и у других так же, как и любая машина. Не в этом ли причина многих патологий со стороны нервной, сердеч-но-сосудистой, костной и других систем, которых больше бывает у мясоедов, употребляющих продукты животного происхождения, фактически лишенные биологического кальция после их кулинарной обработки, и в 40-50 лет получающих инвалидность со всеми вытекающими отсюда последствиями? Спасает человека широкая возможность адаптации к реалиям жизни, а его здоровье зависит от региональных условий, в которых он живет. Вот почему появление

уникальных людей бывает, как правило, в глубинке (деревне), где в их рационе преобладает преимущественно растительная пища в сочетании с чистым воздухом, водой, активным образом жизни. Если взять японцев, в пище которых преобладают растительная пища и морепродукты на фоне прививаемого на государственном уровне физического воспитания, то и живут они не менее 80, а то и 100 лет.

Таким образом, все предлагаемые методы восстановления биоэнергетических процессов организма устраняют причины заболеваний естественным путем, не доводя до болезней. И все это не требует больших затрат, доступно, безопасно, а главное — без вмешательства химии, которая сама по себе оставляет в организме непредсказуемые последствия.

Известный биохимик **Виталий Васильевич Караваев**, который всю жизнь занимался вопросами коррекции кислотно-щелочного, энергетического и психологического равновесия, конечно же, не мог обойти вниманием такой важный элемент, как кальций. Главная заслуга кальция, по его мнению, состоит в том, что он нейтрализует все кислоты, переизбыток которых приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса и в результате этого к заболеваниям. Любой вид активной деятельности (например, бег, физические упражнения, лыжи, даже ходьба) требует энергетических затрат, которые организм должен восполнить. В результате окислительно-восстановительных процессов образуются кислоты: мочева, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно названных, образующихся в результате распада белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический. Такие «популярные» болезни, как артриты, артрозы, атеросклерозы, — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней.

В норме кислотно-щелочное равновесие (КГЦР) должно составлять $7,4 \pm 0,35$. Уменьшение этого показателя ниже этих чисел — закисление среды, а выше — защелачивание, что приводит организм к гибели. Известно, что к 20 годам количество кальция в организме достигает своего пика — это тот капитал, который с возрастом может только расходоваться, если его не пополнять, особенно за счет растительной пищи.

Кальций обеспечивает рост, развитие и деятельность клеток, усвоение пищевых веществ, работу свертывающей системы крови, иммунной системы, кроветворение, регулировку кровяного давления, блокировку усвояемости насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте («плохого холестерина»), устойчивость организма к инфекциям, нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов.

Дефицит кальция — это депрессия, спазмы и судороги мышц рук и ног, не говоря уже об остеохондрозе и остеопорозе. Мой единомышленник по здоровому образу жизни **Я. И. Осипов** в свои 70 лет выглядит на 40. Он использует **глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира**, а также употребляет **морепродукты**.

Для определения кислотно-щелочного баланса пациента народные целители нашли очень простые методы. Загляните человеку в глаза: если конъюнктивы бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме.

Еще раз напомним: сильно ощелачивающие овощи — капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз; из фруктов: сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма.

Беда в том, что практически все продукты мы употребляем не в свежем, а в вареном и жареном виде, а биокальций есть только **в свежих или сушеных продуктах: растениях, овощах, фруктах, грибах**, из которых легко усваивается.

Итак, как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаю вам способы коррекции недостающего кальция в организме из арсенала народной медицины и моего оригинального решения — использования естественного биологического кальция из костей животных.

К сожалению, в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав.

Самым доступным способом получения органического кальция является **яичная скорлупа**. Биокальций из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий. Вообще прием яичной скорлупы поможет всему организму справиться с хворями.

• При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами) надо пить воду, настоянную на яичной скорлупе.

Яичная скорлупа, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная от сырых или от сваренных вкрутую яиц, делает настоянную на ней воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше.

На 3 л воды достаточно скорлупы от 2-3 куриных или 8-10 перепелиных яиц, причем скорлупу можно использовать 4-5 раз, а затем приготовить новую порцию скорлупы. **Такой воды можно пить сколько угодно и детям, и взрослым.**

Кстати, такие препараты кальция, как кальцид, морской кальций (представляют, как вас обманывают) делают из яичной скорлупы, их нельзя употреблять с мясом, животными жирами, молоком, изделиями из муки, сахаром, фасолью, соей, шоколадом, какао. В общем, более изумительной диеты, при которой можно безопасно и с пользой для здоровья принимать эти «укрепляющие» здоровье препараты, придумать было нельзя, а вы еще за такие препараты платите немалые деньги.

• Остеопороз — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99% кальция и 87% фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, еда из «Макдоналдсов», фастфуды, консервированные продукты, колбасы. В большинстве этих блюд содержится много фосфора и мало кальция, недостаток которого пополняется из самих костей, из-за чего они становятся пористыми.

Чем старше человек, тем больше он должен употреблять растительной пищи, в том числе **кожуры цитрусовых**, можно с **мёдом**, и больше выполнять движений, особенно для мелких суставов, в сочетании с водными контрастными процедурами.

Второе, что не менее важно: кости питаются кровью через мышцы, которые прикрепляются к ним. Естественно, что при малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение не только в мышцах (запустевание капилляров, этих маленьких, но очень важных

насосов, помогающих проталкивать кровь к сердцу), но и в костях. Вот почему лишний раз надо подчеркнуть, что **спорт, физическая зарядка — это и лечение, и профилактика остеопороза.**

• **При остеохондрозе, остеопорозе.** Взять 6 свежих **куриных яиц** с белой скорлупой, залить свежим соком 10 **лимонов**, поместить в банку с темным стеклом и закрыть марлей. Через 7-8 дней скорлупа полностью растворяется с образованием лимонно-кислого кальция. Образовавшуюся пленку проколоть, содержимое оставить, а ее выбросить. К смеси добавить по 200 г **мёда** и **коньяка (бальзама)**, перемешать и держать в темном прохладном месте до 3 недель. Принимать по 1 дес. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при **нарушениях обменных процессов (артритах, артрозах, остеохондрозах)**, но и при **аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.)**.

Можно рецепт несколько упростить. Взять 1 **яйцо**, залить полностью **лимонным соком**. Когда яйцо полностью растворится, пленку проткнуть и выбросить, добавить **мёд** (1 часть мёда, 5 частей полученной яично-лимонной субстанции). Принимать по 1 ст. ложке натошак, пока не закончится.

• Много хлопот приносит, особенно у детей, **диатез аллергического происхождения**. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее **яйцо** отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок).

Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2 раза больше, в 5-7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель **лимонного сока** и 1 капсулу **рыбьего жира**, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

• Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождаются старостью **болями и ограничением подвижности**. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая инолтра, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. руб. Профессор **А. Газнев** выяснил, что основу препарата

13 N«6623

инолтра составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы или такие заболевания, как остеохондроз, артрит и т. п. «И как грибы в лесу растут сверхсовременные аптеки. Дерьмо заморское везут крутые бизнес-человеки...» (И.

Бединский)

А Русь сама всегда была щедра на выдумки. К примеру, еще в старину в Беломорье нашли способ **лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов**, используя для этого **выварки из костей копытных животных и различных рыб**. Выварки получались или в виде нава, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабр, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их не менее 5-7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120-130 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (1 кг костей, лучше свиные ребра или грудинка). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно — скороварку. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 литрами воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 часов. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, мы в такое варево положили лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2-3 ч. ложки. Так оказалось намного вкуснее). За это время все кости, суставы полностью размягчаются, так же как и то, что находится в рыбе. Такое варево размешивается (измельчается деревянным ножом, чтобы убрать те же сухожилия), остужается до комнатной температуры и ставится в холодильник, в результате чего образуются два слоя: внизу холодец, а сверху слой жира, который надо удалить. Такой холодец надо принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это около 2 недель.

Процеживать такой навар нельзя. Студень едят через час после еды или после сна, без хлеба. Можно использовать и навар: не остужая варево, пить маленькими глотками по стакану. Студнеобразованию также способствует содержащийся в костях коллаген. Оказывается, все и дешево, и просто, не надо никаких заумных изобретений, бери то, что придумано народом, народной медициной, и используй.

- В последние лет десять реклама о японском коралле покорила Америку, Европу и дошла до нас, в Россию, обещанием всем быть здоровыми и долго жить, принимая биодобавку этого препарата, созданного самой Природой. Коралл Санго на 90% состоит из карбонатов, образованных скелетами морских организмов за много веков на островах Японии, где люди живут до 120 лет. Однако коралловый кальций, хотя и играет большую роль в человеческом организме, один не может решить все вопросы, связанные со здоровьем и долголетием, в том числе и из-за дороговизны.

В противовес японскому кораллу нами в качестве оптимального решения указанной проблемы предложено использовать порошок **биокальция**, приготовленный **из костей забитых животных**. В отличие от кораллового кальция, он является основой костей наземных животных организмов, без многовековой стадии превращения их в кораллы. Если содержание кальция в измельченном коралле составляет только 34,6%, то в порошке из костей животных, организм которых подобен человеческому, содержится до 90% биологического ионизированного кальция. После вакуумной обработки и удаления из костей межклеточной жидкости биокальций очищается от среды, насыщенной всеми признаками животного, и переходит в первозданное нейтральное состояние, безопасное для приема человеком. При введении в организм живого, ионизированного кальция восстанавливаются

био- и энергетические процессы работы клеток, улучшается регенерация больных, и как результат — оздоровление и омоложение всего организма.

Известно, что процессы саморегуляции и самовосстановления биосистем организма хорошо работают при достатке и балансе четырех составляющих: ультрафиолетовое излучение определенного спектра, вода, воздух (перекись водорода) и биокальций, вкуче с Р, Mg, Si, I и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или раздельно **при любом недомогании, неясном диагнозе**, в том числе для **предупреждения развития болезни**. Первичный механизм их прост, как «живая» вода, ультрафиолетовое облучения, перекись водорода, биокальций, они поддерживают кислотнощелочной баланс (рН) организма на уровне 7,4, при котором взаимно-балансируются все биопроцессы, приводя в норму формулу крови, иммунитет, биоэнергетику. Это закон Природы, нарушение которого является первопричиной любых заболеваний. В частности, содержание биокальция в костях человека задано Природой таким, чтобы

человек жил без химии лекарств, которые, «устраняя» одни болезни, * провоцируют другие. Вот почему при создавшейся экологии, ведении «цивилизованного» образа жизни (смешанное питание, ограничение двигательной активности и т. п.) необходима регулярная подпитка биокальцием в любом возрасте, особенно после отмирания стволовых клеток после 30-35 лет. Биокальций в организме незаменим, он является естественным средством защиты организма от старения.

- Для лечения используют 1 г **костного порошка** (пилочкой настрогать) на стакан воды 1 раз в сутки (постепенно увеличивая до

5 ч. ложки — 5 г), добавив туда немного **сока лимона** и 5-10 капель **3%-ной перекиси водорода**. Порошок можно добавлять в приготовленную, но не горячую пищу. Курс 1 неделя, 1 неделя перерыв, а при выраженных заболеваниях — ежедневно в течение месяца.

- В качестве наружного средства при различного рода болях (**миозиты, радикулиты и боли в суставах**) берется 1-2 ч. ложки **порошка**, 5-10 капель **сока лимона**, 5-10 капель **3%-ной перекиси водорода**, еще лучше туда добавить 5-10 капель **10% -ного раствора медного купороса**, перемешать и сделать аппликацию диаметром до 10 см на позвоночник между поясницей и копчиком на 1-2 часа (или перед сном на ночь). Такой состав фактически становится стерильным из-за перекиси водорода, поэтому его можно использовать **при открытых переломах** или **на места закрытых переломов**. Практика показала, что процесс регенерации костной ткани при этом происходит в 2-3 раза быстрее.

- Костный порошок может использоваться для лечения трофических язв. Взять немного **костной стружки**, добавить чуть-чуть **3% -ной перекиси водорода** и прикладывать к язвам.

- Сейчас разрабатывается технология приготовления порошка как биодобавки наподобие пакетиков с чаем. Пока этот порошок дойдет до вас, приготовить порошок можно следующим способом. **Возьмите на рынке кость коровы, очистите ее, сняв сухожилия и надкостницу. Возьмите мелкую пилу или дрель (с медленным вращением, чтобы кость не нагревалась), полученные опилки (порошок) поместите в холодильник и номере надобности принимайте. Кость также положите в холодильник, она при длительном хранении не гниет, но если у вас возникнет сомнение в ее качестве, купите новую. Вот такой простой способ пополнения организм биокальцием, без которого жить, оказывается, нельзя.**

Из отзывов

Я, Сапрыкина Т. М., страдаю много лет от болей в позвоночнике, почему даже дали инвалидность. Замучил остеохондроз, особенно в шейном отделе. Нормально уже

ходить не могла, а тут еще перелом ноги. То, что

все суставы были опухшие и ночью от боли выла, я уже не говорю. Что только мне не делали и в стационаре, и в поликлинике... Мне говорили, что сделать больше того, что делают, уже не могут. Случайно узнала от знакомой о центре профессора Неумывакина, добилась на прием к нему. Посмотрев мои снимки, пощупав своими теплыми пальцами позвоночник, шею, сказал: «Починим». Вначале я не поняла, кого будут чинить, но когда увидела в его руках молоток и какие-то деревяшки, подумала, вот русский мастеровой. После первого сеанса у меня была снята всякая боль в позвоночнике, и она не отдавала в ноги. Но главное, боль ушла из шеи, и она стала вертеться, как раньше. Никакими словами нельзя выразить благодарность, что за какие-то мгновения золотыми руками Великого Доктора мне сняли многолетние мучения. Как мне после этого относиться к официальной медицине, которая не лечит, а только калечит нас, а потом просто отказывается нас лечить, говоря «а что Вы хотите в Ваши годы?». А вот в центре у Доктора Неумывакина из стариков делают молодых, правда, что это во многом зависит от нас самих, но главное: надо ведь знать, что нам делать, о чем никто, ни в одной больнице, поликлинике не учит. Низкий поклон Вам и всему Вашему коллективу за Вашу доброту и любовь к людям.

Москва

* * *

Последние 15 лет, а мне уже 72 года, из-за постоянных болей в позвоночнике ничего не могла делать, немели руки, болела голова, и жизнь уже стала не мила. Сколько перепила лекарств, и все без толку. Врачи говорили, что ничем больше помочь не могут, ведь я уже старый человек. Прочла в «ЗОЖе» о центре профессора Неумывакина, записалась к нему на прием. Пока он поговорил со мною минут 10, у меня куда-то стали уходить боли, а уже когда он начал стучать по моим позвонкам, я подумала: все, меня он прикончит, такие были боли, о чем Иван Павлович сказал, что через минут 5 Вы забудете, что это такое. Действительно через некоторое время наступило такое облегчение, пробил пот, расслабление и страшно захотелось спать, настолько я устала от этих болей. Иван Павлович что-то помял, на расстоянии подержал руку, а меня, как током, теплом начало пробивать через спину в сердце, печень, в пояснице до пупка и даже захотелось пойти в туалет. Думаю, как не замочить простыню. Но ничего, встала, а доктор что-то еще сделал с шеей, дал в зубы ситечко и сказал: «Держите крепко зубами» — и несколько раз ударил по нему. Я отдышалась, откинулась на спинку стула, и такое блаженство охватило меня, что хотела кричать от радости, голова-то стала ясной, и никаких болей. По позвоночнику пошло такое тепло, какого я никогда не чувствовала, и боли куда-то ушли.

В Центре прошла все процедуры, и, как сказал Иван Павлович: «Мы провели вам евроремонт, и храм вашего тела стал чистым, как в обновленной квартире, только теперь вы сами в ней поддерживайте порядок, а о старости надо забыть». Пью воду чуть подсоленную до 2 литров, а вместе с супом и соками даже до 4 литров. Отеков нет, как будто налилась какой-то силой, да и энергии прибавилось. Спасибо, что у нас есть такие люди, которые с добрым сердцем подходят к нам, обездоленным и уже никакой медицине ненужным. Я бесконечно благодарна за помощь, которую мне оказали здесь, всем, кто здесь работает, милым, сердечным людям.

Рощина Л., Ногинск

В течение двух недель страдал сильными болями между ребер с правой стороны. Обратился к специалистам ведомственной поликлиники, и после рентгено снимков

хирург дал заключение, что мои боли — следствие остеохондроза, и посоветовал растираться фастум-гелем. Неделью аккуратно делал все, как велел врач, результата никакого. Обратился к терапевту, провели гастроскопию, УЗИ печени, желчного пузыря, ничего «криминального» не обнаружили. Видимо, судьбой было уготовлено встретиться с академиком Неумывакиным, с которым познакомился через его книги и очень проникся его идеями. Вспомнив о том, что профессор открыл свой центр, направился к нему. Внимательно осмотрев глаза, он сказал мне все, чем болел и болеет мой организм. Все оказалось правильно, но я пришел с болями, с которыми уже не могу совладать, и никакие даже обезболивающие средства, снимающие боли на час-два, не помогают. Шутя Иван Павлович сказал: это ведь Ваши проблемы, а для меня это семечки. Ничего себе, семечки, подумал я и спросил, а что мне дальше делать? Да ничего не надо, ложитесь на кушетку, и эту боль оставите на ней.

Он взял деревянную плашку, молоток и начал стучать по моим позвонкам, поработал пальцами вдоль позвоночника, зачем-то поковырялся в области копчика. Отметил, что у меня одна нога чуть короче другой: видите, когда Вы лежите, чуть согнув ноги в коленях, одно выше другого. Я сейчас их сделаю одинаковыми. Постучал молоточком в паховой области, и колени стали ровными. Чудеса, да и только. Это было в пятницу. Когда уходил из Центра, боли в правом боку куда-то ушли глубже, а в субботу начал вспоминать, чего-то мне не хватает: а болей-то нет, не появились они и в последующие дни.

Прошло уже много дней, и хотя я имею возможность обращаться к любым именитым врачам официальной медицины, я знаю, куда обращаться, если возникнет проблема со здоровьем. Спасибо Великому Врачу и Человеку, академику Неумывакину И. П. и с добрыми пожеланиями ко всем его сотрудникам.

А. Чайников, Москва

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ

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

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог *Илья Ильич Мечников* писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время [первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. авт.*] понадобилось новое издание моих «Этюд о природе человека» и этих «Этюд

оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась

потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

О каком же «положительном знании» говорит Мечников?

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

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

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1-

6 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20-25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

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

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет,

как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... [Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. авт.]. Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.*

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

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же **Богомолец**, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом **Вебером**, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственными или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих

случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6- 7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник? И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. **Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу.** Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) — **изменить питание и свое сознание.**

Мой более чем 60-летний врачебный опыт и почти 30-летний — народного целительства позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся, самодостаточная энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Но основополагающей причиной практически всех заболеваний все-таки является нарушение работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что увеличивает его поверхность, облегчая его переработку пищеварительными соками в дальнейшем.

Напомню, ЖКТ — это:

- 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за «наведение» порядка в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически

активные вещества и разрушающих вредные;

- своего рода корневая система, брюшной мозг, от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;

- поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы $7,4 \pm 0,15$, от которого и зависит здоровье и сама жизнь.

Зашлакованность организма — это:

- консервированная, рафинированная жирная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание, при котором развивается патогенная микрофлора, в том числе онкоклетки;

- пережеванная пища, да еще разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволит им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляет организм, что также является причиной заболеваний. В результате мы едим пищи больше, чем необходимо организму. Вот почему умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4, 1/5 съедаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;

- еда после 18, максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки и вся съедаемая после этого пища транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир.

Нарушение работы ЖКТ — это:

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замена физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

- изменение электролитного баланса (витаминов, микро-, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);

- смещение и сдавливание всех органов брюшной области из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5-0,8 л, что приводит к нарушению их функционирования;

- застойные явления в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводят к патологии, что по рефлекторной системе сказывается на всем организме.

Не нормализовав режим питания, не очистив организм от шлаков, особенно печень, почки как важнейшие фильтрующие системы, любое заболевание вылечить невозможно. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндозкологическое состояние или, иначе, — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и со внешней средой, и живем столько, сколько отмерено нам Природой. Иного пути нет.

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

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

— СОВМЕСТИМЫЕ
— СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3-

11 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

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

И еще не менее важное. Как правило, с возрастом человек ограничивает себя в приеме жидкости (просто не хочется пить), а объем пищи остается прежним, а для ее переработки как раз и нужна вода, да еще не менее 2 л. Именно такое количество воды необходимо для выработки того количества пищеварительных соков, недостаток которых как раз способствует накоплению в организме шлаков, следствием чего и являются процессы нарушения обмена веществ: атеросклероз, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Подумалось, а что если к достаточному количеству воды добавить еще специй и горечей, которые будут активировать выработку пищеварительных соков и содержание которых с возрастом, так же как и желание пить, уменьшается на 30% и более по сравнению с 20-летним возрастом? Вот теперь схема питания, предлагаемая вам, приняла

окончательный вид, и в ней ни прибавить, ни убавить уже ничего нельзя.

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

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1-2 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3-5 штук). При любых заболеваниях и после 40-50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов.

Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и ДР-)-

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50-100 г нужно съесть не меньше 150-200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Так как вы должны знать своих «врагов», то привожу список продуктов, обладающих кислыми свойствами (табл. на с. 400).

Кроме этого, закислению организма способствуют такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, сидение, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Продукты	рН		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Мясо белое	3.5	4.5	4.0
Рыба	1.3	3.7	2.5
Яйца	2.4	6.0	4.2
Молоко пастеризованное	1.9	4.8	3.35
Белый хлеб	5.63		
Сыр	5.92		
Чепный кофе. чай. какао	3.0	5.5	4.25
Пиво	3.0	5.0	4.0
Шавель	2.3	3.5	2.9
Лимон	2.3	3.0	2.65
Клюква	2.1	3.0	2.55
Вода водопроводная	5.8	6.0	5.9
Водка, 100 мл	1,4		

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что рН определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные **Е. А. Ланно**, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (графа 1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, то мои собственные данные (графа 2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1-1,5 единиц. В графе 3 — усредненные данные.

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

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к **Б. Болотову** как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно: 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подоб-

ного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. **Особенность органических кислот, содержащихся в кислых продуктах, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «закиси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете.** Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60-65%, а калия 20-25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2-7,5.

Теперь познакомимся со своими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты, обладающие щелочными свойствами

Продукты	pH
Кукурузное' масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мёл	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Пропосная пшеница	7,4
Морковь	7,2
Цветная капуста	7,1
Свекла	7,4
Дыня	7,4
Арбуз	7,2
Зелень (ботва, листья)	7,4-7,6

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

Как же нормализовать pH жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным pH и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие pH, **нужно пить живую воду**, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 6-6,5 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает pH воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость, — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза, — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, ведет как раз к зашлакованности организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Кстати, так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода, обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. **«Живую» воду (отрицательные ионы, pH 10-11) пьют за 20-30 минут до еды по 100-150 мл, а «мертвую», как сильный антисептик, пьют 1-2 раза в неделю по 50-75 мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2-3 часа теплой водой.**

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

И здесь я хочу несколько подробнее коснуться вопроса **влияния соли на организм**.

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

длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу хлорида натрия.

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

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

В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе хлорид натрия, которого в норме должно быть

1, 9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме $\frac{3}{4}$ веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6 г. Именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Откуда взялись эти 6 г? Всемирная организация здравоохранения, являющаяся законодательницей моды в медицине, отвечает, как говорится, «с потолка», ибо никто тщательно этим вопросом не занимался. Вот почему при имитации полета к Марсу, проводимой в моем родном Институте медико-биологических проблем, одной из поставленных задач было изучение влияния на системы организма человека различного количества соли в пище (кстати, солонки там не было): 2 месяца — 6 г, 2 месяца — 9 г, 2 месяца — 12 г. Ведь в растительной пище солей нет. Она бывает горькой, кислой, сладкой. И только одно вещество в Природе содержит хлор, так необходимый нашему организму для образования в желудке соляной кислоты, соленое, и это соль, без которой мы жить не можем.

Окончательных выводов пока нет.

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

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус), ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед

употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1-2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора в качестве наружного средства, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10-15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 2- 3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

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

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

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

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решается, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Так что называть соль «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5-2 л (8-10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки.

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

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;

- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбозы;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- «приливы» у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсолненную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсолненная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2-3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму 5-6 г.

Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсолненной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5-2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсолненной воды: 1-2 крупинки крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5-10 капель 3%-ной перекиси водорода).

При большом потреблении соли увеличивается выделение нор- адреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем соли как необходимого вещества для организма и надо принимать не больше 2,5-3 г, что вместе с тем количеством, которое уже находится в пище, будет составлять не больше 5-6 г. Хотите увеличить образование соли в организме, используйте различные специи, пряную зелень: хрен, чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, употребляйте клюкву, апельсины, огурцы с помидорами. Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а натриево-калиевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если же в пищу вы будете употреблять «острые» овощи, ароматизированные травы, различные горечи, специи — то не только с избытком будете получать необходимые для организма микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В этом-то и заключается главная особенность различных приправ, их важность для здоровья и долголетия. Низко- или

бессолевая диета чревата такими последствиями, как: увеличение в крови количества ренина, вызывающего спазм сосудов; снижение выработки инсулина; нарушение равновесия в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма.

Поэтому необходимым условием для предотвращения отрицательного воздействия приема неорганического натрия — поваренной соли (5-6 г в сутки вместе с солью, содержащейся в готовой пище) является употребление различных овощей и растений, в которых содержится много органического натрия, который, взаимодействуя с калием, обеспечивает нормальную работу «натриево-калиевого насоса». Это хрен, чеснок, лук, петрушка, сельдерей, кинза, кислые сорта яблок и др.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

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

51 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10-15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2-3 г (1/2 ч. ложки без верха). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

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

Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

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

Вот, например, обыкновенная чистая вода. Недолго думая, начиная с 15 октября

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

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и

2 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

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

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

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5-

3 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 1 8 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более 4 лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 1 2 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

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

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки *мордовник* + *меновазин* + *мухомор* (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила *мидокалм*. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна

называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья

И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

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

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

(Л. Болотова)

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

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что дало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспосабливайте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь- то вы живете в мире капитализма, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

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

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

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.

С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка. Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от

головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5- 10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания. К примеру, если женщина будет выпивать не меньше 6-8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

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

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

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

давно известный благодаря профилактическому действию в отношении заболеваний сердечно-сосудистой системы и рака, предотвращает развитие нарушений, связанных с пребыванием в условиях невесомости и сидячим образом жизни. Раньше ученые уже говорили о пользе ресвератрола. Теперь же выяснилось, что это же вещество помогает поддерживать мышцы в тонусе и помогает сжиганию жира.

Исследование проводилось с тем, чтобы помочь астронавтам, чьи двигательные способности сильно ограничены условиями невесомости. Для моделирования этих условий ученые подвешивали крыс за хвост на 15 дней. В результате этого у мышей из контрольной группы происходило снижение массы тела, а также развивалась резистентность к инсулину и снижение минеральной плотности костей. В то же время подобных изменений не наблюдалось у мышей, получающих дозу ресвератрола.

Французские специалисты, таким образом, сделали вывод, что вещество, содержащееся в красном вине, переключает «клеточный метаболизм» и поддерживает полноценное функционирование энергетических центров клетки — митохондрий.

Ученые считают, что употребление ресвератрола поможет людям частично предотвращать вредные последствия сидячего образа жизни. Бокал красного вина, по мнению французских ученых, способен в некоторой степени компенсировать недостаток физической активности. Но при этом все же нельзя забывать и об исключительной важности физической активности, заменить которую не способно ни одно чудодейственное средство.

Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — **трансверод**, препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Знаете, почему во всем мире русских считают пьяницами? Ответ очень простой: русские не умеют пить... А как надо? Дело вот в чем. Если в повседневной жизни перед едой (или спустя 1,5 часа после еды) надо выпить стакан чистой воды, а во время еды не пить, то в застолье необходимо поступать иначе. Оказывается, все газированные напитки и соки, которыми мы запиваем алкоголь и еду, содержат сахара, красители и ароматизаторы, которые ускоряют его всасывание и блокируют очистительную работу клетчатки (зелень, овощи), а также печени и поджелудочной железы. В застолье эти напитки надо заменить чистой водой и при обильной трапезе выпить ее не менее 2-3 стаканов. Под ее действием клетчатка разбухает, вбирает в себя все продукты интоксикации, в том числе алкоголь, придает каловым массам мягкую консистенцию, способствуя хорошему опорожнению. Практически от вчерашних возлияний не останется и следа... Вот почему во всех европейских ресторанах на столах стоят сосуды с чистой водой, да еще с кусочками льда. Теперь вы знаете зачем...

Несколько слов о пиве — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано большинство роликов про пиво, и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

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

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

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные

вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

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

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3-0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убийственную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс. Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая пословица: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и несмотря на славословие создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

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

Делайте выводы, дорогие читатели...

ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРИ

Говоря о долголетию, надо отметить, что Природа создала много растений, без которых быть здоровым просто нельзя.

5. Прекрасным средством, восстанавливающим обменные процессы в организме, являются **злаки**. Как вы поняли из прочитанного, заболевания позвоночника, суставов — это нарушение обменных процессов, обезвоживание организма, чему много причин. Одним из эффективных средств нормализации обмена веществ, а следовательно, и лечения различных органов, является использование **проросших зерен пшеницы твердых сортов**. Любое зерно — это дремлющий организм, в котором заложена вся информация и все ценное, что необходимо для растущего организма. Содержащиеся в оболочке зерна вещества (**отруби**) — своеобразные сорбенты, очищающие организм от шлаков, устраняющие атеросклеротический процесс, укрепляющие стенки сосудов, нормализующие показатели

холестерина. Кроме этого, в пшенице содержатся аминокислоты, являющиеся основой построения белков, энзимы, ферменты и многое другое, без чего организм обходиться не может и чего у заболевших всегда не хватает.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы — они замедляют процесс старения. Доказано, что ростки пшеницы поставляют в организм ценные минеральные вещества, витамины, ферменты, энзимы, без чего не могут протекать нормально физиологические процессы, и что особенно важно, в естественной форме. Являясь мощным энтеросорбентом, 1-2 ст. ложки ростков стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, устраняют запоры, и в целом организм омолаживается: улучшается состояние кожи, волос, ногтей. В качестве диетического питания ростки можно рекомендовать больным с сахарным диабетом, гастритом, язвенной болезнью. Не зря многие называют проросшие зерна пищей XXI века, рекомендуя при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, снижении половой потенции, различного рода интоксикации, в том числе и при алкоголизме.

14 № 6623

В Башкирии сейчас освоен продукт «Талкан», изготавливаемый по рецепту древних кочевников. По своей 417 сытности и полноценности состава, а также большой энергетической ценности он может заменить даже мясо, которое с годами, как вы уже знаете, употреблять не следует.

Проращивают пшеницу следующим образом. Берут 100 г зерна, 2-3 раза промывают в проточной воде. Поврежденные зерна выбрасывают и слоем в 2-3 см кладут в посуду и заливают водой так, чтобы она покрыла верхний слой пшеницы, накрывают марлей, и при температуре 20-22 °С через сутки в ней покажутся беленькие проростки. После того как они станут длиной 2-3 мм, зерна надо промыть, отбраковывая непроросшие зерна. Некоторые рекомендуют такую пшеницу пропустить через мясорубку, чего делать нельзя: при соприкосновении с железом многие полезные вещества исчезают. Надо измельчить ее в кофемолке, а если позволяет состояние зубов, то просто жевать зерна, что еще полезнее.

Тем, кто ленится жевать, можно рекомендовать следующий способ: 2-3 ч. ложки пшеницы растолочь, добавив туда 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, затем отжать, и это пшеничное молоко пить натошак по 0,5 стакана. Отжимки также съесть. Можно к зерновой массе добавить немного мёда, сока лимона. Есть вместо завтрака.

Проросшие зерна — это лечение не какой-либо болезни, а всего организма, вот почему они особенно полезны *при любых заболеваниях суставов, переломах, способствуют рассасыванию различных новообразований (доброкачественные и злокачественные опухоли, полипы, фибромы), обогащают кровь кислородом, повышают иммунитет.* Только надо немного потрудиться, и в комплексе с другими рекомендуемыми способами получите то, что хотите, — здоровье.

Так же, как пшеницу, можно использовать *овес*.

6. Еще один уникальный продукт — *пчелиный мёд*. Многие пасечники являются долгожителями, и все потому, что регулярно употребляют мёд, который без всякого преувеличения можно назвать королем биологических продуктов. Дело не только в том, что в нем присутствуют почти все элементы периодической системы Менделеева, а по содержанию аминокислот ему нет аналогов среди натуральных продуктов, и по биохимическому составу он сродни сыворотке крови. На сегодня известно в Природе только два продукта, которые идеально усваиваются полностью, — это материнское молоко, мёд и все продукты пчеловодства. Мёд обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, противоглистным и другими свойствами. Любая патогенная микрофлора не любит мёд, но любит сахар. Если любого паразита поместить в 30%-ный раствор мёда, он погибнет. Мёд способствует перевариванию «завалов» в кишечнике, поддерживает его микрофлору, снимает явления аллергии (если на сам мёд нет

аллергических проявлений, что редко бывает), восстанавливает pH среды организма в пределах нормы (7,2-7,4). *Если учесть, что двенадцатиперстная кишка является рассадником большого количества грибов и других паразитов, которые живут за счет использования наиболее ценных и питательных для организма веществ, из-за чего и усиливается внутренняя интоксикация организма, и что именно здесь заложен наш иммунитет, то чем эта часть кишечника будет чище, тем будет более здоровым человек. Вот почему прием 1 ч. ложки или 1 дес. ложки мёда на стакан теплой воды утром натощак или перед сном обеспечит вас необходимыми веществами (в том числе ферментами, энзимами, гормонами, фитонцидами и т. п.), в том числе избавит от паразитов, окажет легкое снотворное действие.*

Очень эффективен периодически проводимый массаж спины с мёдом для улучшения обмена веществ и кровоснабжения, особенно вдоль паравerteбральных зон позвоночного столба (вдоль него). Хорошо прогреть спину, смазать мёдом и похлопывать ладонью до тех пор, пока она не перестанет приставать к телу. После этого протереть спину теплой водой, укутаться и лечь спать (отдыхать).

Как известно, на подошвах ног и ладонях рук находятся **биологически активные точки**, которые связаны со всеми органами нашего тела. С годами их биологическая активность снижается, особенно на подошвах. Для активизации этих точек, улучшения общего самочувствия, улучшения сна необходимо на ночь использовать следующую мазь. Взять 1-2 ст. ложки **топленого сливочного масла**, добавить туда 1 ч. ложку **мёда** и добавить 10 капель **3%-ной перекиси водорода**, размешать и втереть в кожу стоп, надеть носки из натуральной ткани, одновременно втереть и в ладони, лечь спать. Утром смыть теплой водой. Если вы это будете делать не меньше месяца, вы станете другим человеком.

7. Я хочу сказать несколько слов о таком удивительном растении, как **хрен**. Хрен отличается от всех других растений тем, что он своим материнским корнем достигает глубины почвенных слоев 15 м, так называемой адамовой земли, и достает питательные вещества, которых на поверхности уже нет. Хрен — это кладезь микро- и макроэлементов, комплекса витаминов. Например, витамина С в нем больше, чем в любом цитрусовом плоде. Хрен — это мощный антиоксидант, обладает антибиотическим действием, убивая любую патогенную микрофлору: вирусы, грибы, глистные инвазии и т. п.; в хрене нашли антиканцерогенное вещество. Но главное — хрен содержит пероксидазу — сильное энергетическое средство, которое входит в состав ракетного топлива и из которой создают противораковый препарат. Интересно, что из 1 тонны сырья получают только 1 г пероксидазы (в лучшем случае — 2 г), который стоит около 7 тысяч долларов. Причем в мире существует более 5 тысяч сортов хрена, но только в России был выведен сорт хрена (совхоз «Ставропольский» на Владимирщине), из

4 т которого получают 25 г пероксидазы. Однако этот совхоз влачит нищенское существование, потому что никто в России не заинтересован в получении пероксидазы, 1 г которой у них стоит около

3 тысячи долларов, в то время как потребность в этом веществе в год достигает 100 кг, что в денежном выражении составляет 7 млрд долларов. А Всероссийский институт лекарственных растений фактически перестал существовать, и вся данная индустрия страны подчинена западным странам. А ведь эти деньги могли пойти на лечение больных детей и обеспечение достойной старости пенсионеров.

А хрен, дорогие мои читатели, должен расти на каждом садово-огородном участке. Только помните: чтобы он не был излишне горьким, его надо чаще поливать через дырки, сделанные ломиком, так как корни его уходят на большую глубину. Вот несколько лечебных рецептов использования хрена.

- Будем использовать **листья хрена**, которые содержат витамин С (даже больше, чем его корни), витамины группы В, каротин, флавоноиды, калий, кальций, железо, медь,

фосфор, серу, углеводы, крахмал и др. Итак, листья хрена измельчить, набить ими банку, залить **водкой** и 7 дней держать в холодильнике на нижней полке. Затем процедить и хранить при комнатной температуре в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Можно в эту настойку (на 0,5 л) добавить 2-3 ст. ложки **мёда** и **сок** 2-

4 лимонов. Помогает при заболеваниях печени, в том числе при **циррозе и вирусном гепатите, при заболеваниях женской и мужской половых сфер, нарушении обменных процессов, остеопорозе, остеохондрозе, атеросклерозе.**

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, язвенный процесс в желудочно-кишечном тракте, пиелонефрит.

Для нормализации работы иммунной системы и общего оздоровления используйте такой рецепт: 0,5 кг **корня хрена** дважды пропустить через мясорубку, добавить 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры и поставить на 7 дней настаиваться. Потом процедить, добавить 0,5 кг **мёда** и **сок 2-3 лимонов** и держать еще 7 дней. Хранить в прохладном темном месте, принимать по 1 ст. ложке за 10-20 минут до еды 2-3 раза в день.

Для очистки организма: в 150 г кашицы из **корней хрена** добавить 1-2 ст. ложки **мёда** и **сок 2-3 лимонов**, перемешать и принимать

4 раза в день по 1/2 ч. ложки за 15-20 минут до еды.

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того как используете всю порцию средства, надо

8- 10 дней принимать смесь **сока моркови и черной редьки (1:1)**, что поможет вывести из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

При заболеваниях сердца: 1 ч. ложка кашицы **хрена**, 2 ч. ложки **мёда** и **сок 1 лимона**, смешать и принимать утром натощак за 10-15 минут до завтрака. Курс 2-3 недели.

Для выведения камней из мочевого пузыря, почек, печени: 1 ч. ложку **тертого хрена** залить стаканом **горячего молока**, можно добавить

3 ч. ложку **мёда** и **сок 1 лимона**. Настаивать 10 минут, процедить и пить понемногу в течение дня.

Примечание: Впрок хрен натирать не нужно, так как через «7 дней он теряет свои свойства. Сок лимона добавляют, чтобы немного снять терпкость хрена, так же как и мёд.

Для улучшения обменных процессов, работы печени и всего желудочно-кишечного тракта надо взять 1-2 ст. ложки **клюквы (черники)**, растолочь, залить 200 мл **настоя шиповника**, добавить туда 1-

4 ч. ложки **мёда**, капнуть 10 капель **3%-ной перекиси водорода** и натощак утром выпивать по 100 мл.

Аллергические проявления помогает снять такой способ: растолочь **чеснок**, положить кашицу вместе с соком в 4-5 слоев марли и как тампоном на ночь втирать в позвоночник, от шеи до копчика.

8. **Ослабление иммунной системы.** В 1970-х годах биохимик **Р. Пассвотер** установил, что во многих наших бедах со здоровьем огромную роль играют **свободные радикалы**, о которых вы уже знаете, с избыточным количеством которых здоровый организм сам справляется с помощью антиоксидантов. При ослаблении иммунной системы свободные радикалы провоцируют воспалительные процессы в мышцах, соединительных тканях, в том числе в суставных хрящах. Одним из хороших и доступных антиоксидантов оказался витамин С, но, как в последующем доказал американский биохимик **А. Сент-Дьёрдьи**, даже чистый витамин С работает хуже, чем **сок лимона**, из которого его получают. Оказывается, в лимоне много других соединений, в частности биофлавоноидов. Чистый витамин С не работает, потому что без проводника, то есть биофлавоноидов, он проникнуть

в клетку может с трудом. Вот почему надо просто *употреблять лимон, измельчив его вместе с цедрой*. За это открытие *А. Сент-Дьёрдьи* получил Нобелевскую премию.

Биофлавоноиды практически присутствуют в любых растениях, вот почему, независимо от того, больны вы или нет, как можно больше ешьте натуральных продуктов, растений в живом виде.

9. Универсальным средством при лечении *различных заболеваний*, а также *нарушений обмена веществ (полиартрит, подагра, остеохондроз и т. д.), желудочно-кишечного тракта, будь то заболевания печени, почек, язвы желудка, полипы, явления атеросклероза, опухоли различного генезиса*, является трава *пол-пола*. В последнее время эта трава получила широкое распространение, и не зря: на Востоке ее называют «царской». Пол-пола хорошо очищает кровь от шлаков, тем самым нормализуя обменные процессы в организме и многое другое.

Способ применения: 1 ст. ложку мелкоизмельченной травы залить стаканом кипятка и 15 минут нагревать на водяной бане, остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по 50- 100 мл за 30-40 минут до еды через трубочку. Раствор не должен попадать на зубы, чтобы их не повредить. Лучше всего настой держать в термосе, в котором можно приготовить 2-3 стакана (больше не надо). Принимать 2-3 раза в день, курс 10 дней, на что потребуется до 70 г травы, перерыв полгода. При запущенной болезни пить отвар через каждые 3 часа, в этом случае потребуется 100 г травы.

10. **Рецепт молодости.** По стакану *морковного, свекольного и сока черной редьки* смешать с 1 л *водки*, добавить стакан *мёда*, настаивать

5 недели, плотно закрыв. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды (2 ст. ложки).

11. Издревле для сохранения молодости и долголетия использовался «великий источник энергии» — *панты оленя и его кровь*. Практика использования пантов и крови алтайского марала показывает, что они оказывают *противоопухолевое действие и действие, нормализующее сердечно-сосудистую, пищеварительную системы, обменные процессы, восстанавливают репродуктивную функцию и расстройство половых сфер* как у мужчин, так и у женщин, и многое другое.

Если желаете жить долго и в здравии, вы можете использовать созданный в России препарат *маранол* — биологически активную добавку, содержащую все, что необходимо организму, при соблюдении тех рекомендаций, с которыми вы познакомились в книге.

12. **Йод.** Как известно, из всех необходимых микроэлементов наиболее важное значение имеет йод, который:

- защищает организм от агрессивной микрофлоры (вирусов, бактерий, грибов);
- активизирует действие более 100 ферментов, от которых зависит умственное и физическое развитие, особенно детей;
- способствует нормализации обменных процессов при атеросклерозе, остеохондрозе, что сказывается на продолжительности жизни;
- 65% йода содержит гормон щитовидной железы, регулирующий энергетический обмен, эмоциональное состояние и влияющий практически на всю гормональную систему человека.

К сожалению, 3/4 населения нашей страны живет в условиях дефицита йода. Недостаток йода в нашем организме можно определить следующим образом: 3-5%-ный йод нанести на внутреннюю поверхность локтевого сгиба, и если пятно исчезнет через 2-3, максимум — через 8 часов, то вы испытываете недостаток йода. Для того чтобы ликвидировать дефицит йода, надо взять 50 мл теплой воды и 1 ч. ложку 5%-ного спиртового раствора йода, добавить 1 ч. ложку крахмала, разведенного кипятком, и перемешать. Пить от 1 до 8 ч. ложек через 30 минут после еды вместе с киселем, компотом; чаем 1 раз в день. Прием 5 дней, 5 дней перерыв. Контроль — по исчезновению пятна. Раствор хранится не более 10 дней, поэтому новый раствор надо готовить каждый раз.

13. **Стресс-белки.** Наш организм устроен так, что, несмотря на любое воздействие холода или тепла, температура тела должна сохраняться постоянной. Это происходит за счет процесса терморегуляции — сложного процесса, в котором принимают участие многие структуры организма и, в частности, мышцы и сосуды. У хорошо тренированного человека способность организма сохранять комфортное состояние называется адаптацией. Почему многие люди плохо переносят жару или холод, боятся сквозняков? Что при этом происходит? Любая мышечная боль или боль в суставах, позвоночнике — это нарушение микроциркуляции в результате спазма мышц. Например, при воздействии холода организм реагирует выделением тепла, усиливая кровообращение. Почему на холоде вам хочется подвигаться? Да просто усиливается активность мышц, и тем самым становится теплее. Надо помнить, что у нас в каждой клетке есть много маленьких «электростанций», называемых митохондриями, которые вырабатывают тепло. У хорошо тренированного человека они быстро реагируют на движение, усиливая процесс выработки тепла, а у нетренированных они остаются в спазмированном состоянии, не работают. В работающих мышцах спазма не бывает, вот почему и боли проходят быстро или вообще не возникают. Как доказали физиологи, на любое стрессовое воздействие организм вырабатывает **стресс-белки**, обеспечивающие защиту внутренних органов от недостатка кровоснабжения тканей. Что предлагается при тех же болях в суставах, позвоночнике? Говорят, «клин клином вышибают», так и здесь. Простыли, ноют суставы? Взяли лед, приложили на больное место на 30 секунд (не больше), после чего растерли, укутали, и боль прошла. Можно зайти в ванну, постоять под холодной водой 10-15 секунд или окунуться в холодную ванну опять же на 5 секунд. Реакцией организма на эту процедуру будет тепло, снятие спазма, восстановление кровоснабжения в больном участке.

Сейчас много рекламируют различных средств при радикулитах, ту же собачью шерсть. Даже здесь наживаются на нашем здоровье. Дело в том, что на внешнее тепло сосуды будут спазмироваться еще больше, в результате чего после кратковременного улучшения у вас процессы микроциркуляции ухудшатся и болезнь перейдет в хроническую форму.

14. Известно, что такое вещество, как **ликопен** из класса каротиноидов, является одним из ценнейших средств профилактики многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии, в том числе нарушения обменных процессов и старения. Наибольшее количество ликопена содержится в **красных помидорах**. При их термической обработке образуется ликопен. Многие употребляют томатный сок, который приготавливается без нагрева, и в нем есть только витамин С, а вот ликопена нет совсем. Томатная же паста готовится при нагреве, значит, в ней есть и ликопен. Еще больше будет польза от томатной пасты, если ее прожарить на растительном масле. Жарить надо до тех пор, пока все масло не покраснеет, вода выпарится, а масло займет ее место. Вот почему жареные помидоры придают такой неопишуемый аромат борщам. Еще совет: когда вы готовите яичницу с помидорами, то, чтобы помимо удовольствия получить побольше ликопена, надо вначале в растительном масле поджарить помидоры, а потом заливать яйца. Злоупотреблять помидорами нельзя, так как они содержат довольно много закисляющих веществ.

15. **При заболеваниях сосудов (облитерирующий эндартериит, варикоз и т. п.)** нельзя использовать никакие мази, ибо масло закупоривает поры, кожа перестает дышать, нарушается обмен, состояние ухудшается. Хорошо помогают **горчичные ванны** (1 ст. ложка **горчицы** на 2 л воды и 1 ст. ложка **морской соли**), вода должна быть 37 °С, попеременно со **скипидарными ванночками** (начиная с 6 до 10 капель! скипидара на 1 л воды).

На ночь надевайте две пары хлопчатобумажных носков, а между ними — мелко нарезанный **лук** и **чеснок**.

Кстати, **чесночная настойка** очень полезна **при заболеваниях сосудов**: шесть зубчиков растереть, залить 0,5 л кипяченой воды, настоять 2 суток и в 2 приема выпить за

день перед едой. Длительность! приема настойки не ограничена.

Удивительно хорош такой прием. На ночь надо смочить хлопчато- бумажные носки очень холодной водой. Чуть отжать, надеть на ноги сверху сухие, а потом еще шерстяные. Эта процедура *снимает отеки нормализует работу мелких сосудов*. Только в воду добавьте немного *морской соли*, 2 ч. ложки на 200 мл воды.

Много проблем создают *узлы на венах*, так называемые *тромбы*, и хирурги, как правило, предлагают операцию. Надо просто взять по вязку с *морской солью* (1 ст. ложка на 1 л воды, добавить 1 ст. лож ку *3%-ной перекиси водорода*) и наложить на место тромба или сделать повязку на всю голень на 3-4 часа. Можно это делать утром \ на ночь. Через неделю тромб не будет, и постепенно станете делать! *упражнения с приседаниями*, укрепляя насосы вен.

При трофических язвах также используйте эти рекомендации только повязки следует чередовать с повязками с теплой водою с *хозяйственным мылом* и с *яблочным уксусом* (2-3 ст. ложки н;

125 л воды).

То же самое можно практиковать в случае *лимфостаза конечное тей*, так называемой *слоновости*. В таком случае хорошо применяют] повязку на всю ногу с тертой картошкой или с гречневой кашей сред ней консистенции.

Из отзывов

У меня миастения, генерализованная форма, которая два раза при водила меня на край жизни, где мне с большим трудом удавалось удержаться. Первый раз усилиями миастенического центра, второй — когда в силу разных причин старые рекомендации совсем перестали действовать. Никто из официальной медицины, ни невропатолог поликлиники окружной невропатолог, ни даже врач миастенического центра не мог ли, а может, не умели, а скорее всего, не хотели взять и подумать, как мне помочь, просто отмахнувшись от меня: «Что Вы хотите, ведь Вам 8(лет». А я хотела еще постоять на краю пропасти, отдышаться и сумею отойти и еще пожить. Верность клятве Гиппократу, доброта, гуманность в медицине стали далеким прошлым, а формализм и бездушие — нормой их работы, а вероятно, и жизни. Я поняла, что надо найти какой-то другой путь, кроме официальной медицины, и без колебаний остановилась на профессоре Неумывакине Иване Павловиче. О его колоссальных знаниях мне было известно из его изумительных по содержанию и информации книг. Талант врача несомненен. Но шла в салон, если честно сказать, с опаской, не отмахнутся ли? Ведь 80 лет! Но никто от меня там не отмахнулся, только Иван Павлович сказал, что действительно официальная медицина, несмотря на центр, который занимается миастенией, лечить эту болезнь не может, но меня поразила фраза, сказанная Иваном Павловичем, как в фильме «Ко мне, Мухтар»: мы постараемся... Мое желание еще пожить здесь встретили с пониманием, коллектив врачей выполнил все предписания Ивана Павловича добросовестно, с большой душевной теплотой, что немаловажно всегда, а касательно такого больного, как я, особенно. Поправили позвоночник особым способом, прочистили организм, порекомендовали мне ряд процедур, которые я должна делать дома, и дали комплексный пакет с аминокислотами, которых практически нигде нет, — *астровит*. Я живу с мужем-инвалидом, ему 85 лет, он пропахал всю войну от Сталинграда до Берлина, и уж болячек у него хватит не на одного человека! Когда я была в кризисе, а это было часто, многожды, вывозить его на дачу не было никакой возможности. Когда я выкарабкалась — знала, что поеду туда, но, конечно, делать ничего не смогу.

И вот когда я пропила весь *астровит* и, конечно, делала все, что мне советовал Доктор от Бога, описать невозможно, что со мной начало твориться на даче. Я там все перепыхала, пересажала, переустроила, и без усталости, с утра до поздней ночи (а дни

летом длинные!). И как-то все делала с восторгом, соскучившись по тому, что не могла делать много лет (хотя в былые времена особого рвения к земельным работам у меня не было). А здесь — я все могу! Это я, которая семь месяцев назад не могла пройти 300 м до поликлиники.

Сейчас я «на коне»! И живется мне спокойно, так как я знаю, что в случае чего в салоне академика И. П. Неумывакина от меня не отмахнутся. А мне все время твердили, что эта болезнь неизлечима, да еще в таком возрасте, а какой мой возраст сейчас? Потянет где-то лет на 50-55, так что мне до старости жить еще долго.

Низкий поклон Человеку с огромной душевной теплотой и прекрасному его коллективу.

Яковенко Л. В., Москва

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

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

- Одним из простых способов очистки крови, лимфы является *сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут 1-2 раза в неделю*. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.

- Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. *Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полежит минут 15-20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут*. Такой метод дорогого стоит, поэтому попробуйте это делать *1 раз в день*, и через 3-4 недели почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

- *Очистка сосудов с помощью лаврового листа. Взять 1-2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настоем маленькими глотками. Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв 2 недели.*

- Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от излишнего веса. *Имбирный чай с лимоном и немного мёда пить за 30 минут до еды*. Только пить его не на ночь, ибо он обладает тонизирующим эффектом.

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

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

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

- Можно воспользоваться следующим рецептом. *Вечером 1-*

126 *ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна*

выпить 1-2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку. Это естественный завтрак и средство, которое, как веник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.

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

- Не забывайте также про общий положительный настрой: радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью, и будьте уверены, что именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» — говорил Сократ.

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

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

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

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной

ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5- 10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, ал- ликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

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

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

Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за

9- 10 минут до углеводной или белковой пищи. .

Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

Пейте только талую воду (или такую, как описано выше). Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) способствуют закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50-60 лет лучше отказаться от животных белков.

Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше

пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то

время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

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

- В результате нарушения работы желудочно-кишечного тракта образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5-2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых, в первую очередь, являются мясо, яйца, рыба, молоко и недостаток воды. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

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

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

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

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

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую или структурированную воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0. Голодание 1-2 дня уже нормализует pH с кислой среды 6,5-7 на 0,5-1 единицу pH в щелочную сторону.

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

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

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать **1-2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2-3 часа, еще по 100- 200 мл**, что особенно важно для пожилых.

Съеденная пища должна быть компенсирована движениями. Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

А теперь немного о **перекиси водорода**. Впервые в России я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появились мои публикации на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных

утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

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

Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак и в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5-2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5-2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за

10-15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить, сколько хотите, но не меньше 1,5-2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода воды натошак за 10-15 минут или через 1,5-2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»). Кстати, Ижевская медицинская академия использует перекись водорода в низкоконцентрированных растворах для лечения инфарктов, инсультов, гангрены, что также официальная медицина лечить не может. Так что не бойтесь перекиси: если все будете делать по инструкции, получите только пользу.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает действовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20-30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в

могилу. Ведь известно, что нарушение любого техноло-

гического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

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

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

В своих книгах я привожу много упражнений разной сложности. Выбирайте по вкусу.

Из отзывов

В январе месяце 2012 года у меня была удалена злокачественная опухоль головного мозга: мультиформная глиобластома [наиболее частая и наиболее агрессивная форма опухоли мозга] правой височной области. В г. Калуге есть удивительный нейрохирург Авишер Рамзан Шабан, который операцию сделал без вскрытия черепной коробки и на позвоночнике — способом скинирования, также без вскрытия позвоночника. После операции мне было предложено проведение химии и лучевой терапии, от чего я отказалась. В это время познакомилась с удивительной книгой Ивана Павловича Неумывакина «Перекись водорода» и «Эндозкология здоровья». Через Интернет нашла его домашний телефон и удивилась, что не только сразу ответил мне Иван Павлович, но уже через день принял меня. После тщательного знакомства с материалами истории болезни

с помощью своей биорамки и по радужной оболочке дал мне совет - ты и рекомендации. Начала не только принимать перекись водорода внутрь по 10-15 капель (3%-ной) в каждый стакан воды, выпиваемой не меньше 2 л в сутки. Но и в клизмах: 0,1%-ного раствора капельно, по 60 капель в минуту — 200 мл физраствора. Иван Павлович объяснил, что заболевания головного мозга в первую очередь связаны с недостатком воды, чуть подсоленной. Прошло уже 4 месяца, как я шприцем вливаю в каждую ноздрю по 2-3 капли 3%-ной перекиси на 0,5 стакана воды, капала от 15 до 20 капель с втягиванием в себя жидкости и в уши. Ежедневно выпиваю по 0,5-1 стакану пищевого коктейля, беру 3-5 различных растений, крошу, беру эту смесь 1 часть, развожу 1:3 водой, в которую предварительно опять же капаю перекись водорода, все размалываю в блендере и в свежем виде выпиваю.

Во время еды перестала принимать жидкости, отказалась от мясного. Отмечается положительная динамика во всем, проблем с головой нет, самочувствие, как говорят, в пределах нормы и возраста. Остается только пожелать, чтобы опыт таких народных целителей, как профессор Неумывакин, был на государственном уровне узаконен и поставлен на службу оздоровления

народа.

Приобрела все его книги и написанные с его подвижницей, супругой Людмилой Степановной, где можно найти на любой вопрос о здоровье ответ, как избежать различных болезней, которых, оказывается, и нет вовсе, а есть состояния, о которых должны знать все люди: как избегать возникновения болезней, а если и уже они появились, то избавиться от них. Оказывается, при этом не надо принимать никаких лекарств, все это есть в Природе. К сожалению, просто надо заболеть, чтобы пытаться искать выход из, кажется, безвыходного положения, как это случилось со мной.

Здоровья Вам и удачи во всех Ваших начинаниях, в том числе создании оздоровительных центров, хотелось бы, чтобы такой был и в Калуге, где Вы часто были.

С уважением, Калитвинцева В. К., г. Калуга

Уважаемые, Иван Павлович и Людмила Степановна!

Спасибо сердечное Вам за Ваш бесценный подарок нашим людям — за книгу «Эндэкология здоровья». О вас, Иван Павлович, я была наслышана лет 20 тому назад. Но видно всему свое время. Начинала пить перекись водорода, но из-за нехватки времени незаметно отставила в сторону и забыла. Понимаю — все надо делать вовремя. Если бы не оставила тогда, то в настоящее время не попала бы в Ваш центр.

Здоровье ухудшалось постепенно. Дистония с 25 лет, операция — паховая грыжа, после чего постоянные сильные боли — наверное, спайки, нога потемнела (кровеносные сосуды), после чего заметила: стало часто сводить пальцы на ногах. Спина болела всю жизнь, старалась не обращать внимания. Считала такое состояние нормой, так как дети легко никому не достаются, а их у меня было трое, сейчас внуков подняла — их пятеро. Короче, вся левая сторона мне показала, что пора бить тревогу. Приступы в височной области слева были по несколько раз в месяц, с криками и рвотой. Изжога замучила окончательно, слабость, на левую ногу наступать не могла, икры по ночам и конечности сводило так, что не было сил терпеть. Ниже поясницы слева боль была лет 15, то есть после операции появилась. А самое главное: на фоне всех этих неприятностей после исследований в женском кабинете обнаружили опухоль, во что я сразу не поверила. Но настроение к жизни изменилось. Мне назначили операцию.

Но у меня есть книга Ваша, Иван Павлович. Прочитав ее, я сразу поняла, что это мое спасение. Спасибо, что приняли меня в Москве. Когда я уезжала от Вас, в дороге уже начала голодать. Это самое чудесное исцеление от всей грязи, или иначе сказать, от всех заболеваний, которые мы копим всю жизнь, живя красивой жизнью. Это касается не только меня, а всех людей без исключения и всех возрастов. Куда проще понять — голодание есть жизнь, здоровье, красивая и стройная фигура, никаких болей. Все недуги исчезают разом и, похоже, навсегда. Остается только поддерживать свой нормальный образ жизни и радоваться всему. Память моя в те годы тоже начинала ухудшаться. Сейчас же все мои функции восстановились, чему я очень рада. Работоспособность увеличилась. По утрам с постели прыгаю, как девочка. Все мои заболевания куда-то исчезли. После голодания в оздоровительном центре «Адонис» я почувствовала себя лет на 20 моложе. Все ваши рекомендации, Иван Павлович и Людмила Степановна, выполняю с огромной радостью и благодарю Вас каждый день. Сдав анализы в 2 разных лабораториях, результаты получила отличные. А главное я поняла — нет тех заболеваний, которые ставят нам врачи. Я беспрдельно благодарна судьбе за то, что она свела меня с таким человеком, как Иван Павлович Неумыва- кин,

доктором медицинских наук, ведущим народным целителем России, который полностью отдает себя людям. Два раза Иван Павлович прошелся по моей спине молоточком, и все мои боли 15-летней давности исчезли. Не это ли чудо!

В центр я приехала уже после голодания, проведенного по Вашей методике в домашних условиях. Это было осенью, а я приехала весной второй раз и снова по своему желанию голодала 14 дней. Приняли ме^

ня здесь очень тепло, начиная с главного врача центра А. З. Тумакова. А это уже немало. Забота о человеке в «Адонисе» стоит на первом месте. Хочется улыбаться, глядя на их добрые лица. Я удивляюсь их терпению. Ведь каждый пациент имеет свой характер и требует особого индивидуального подхода. Низкий поклон всем врачам, медицинским сестрам и обслуживающему персоналу. Их внимание и забота сделали свое дело. По назначению Александра Захаровича я прошла полный курс лечения — голодание, внутривенное введение перекиси водорода, энергетизированного раствора с помощью аппарата «Гелиос», проводилась иглорефлексотерапия, принимала процедуры «горного воздуха», массаж. Совершала прогулки по 3-4 часа в день, посещала спортзал, принимала контрастный душ. От этих процедур мой организм заработал как часы. И еще мои пожелания всем, кто будет читать мои строки, пить воду всю оставшуюся жизнь, как об этом пишет Иван Павлович.

Долгих лет Вам, Иван Павлович, здоровья. Будьте уверены в своих целях. Вы нам, людям, очень нужны. Горжусь тем, что встретила Вас на своем пути. А еще спасибо Вам за мою дочь Наташу. Ей всего 29 лет, но, находясь в Вашем центре здоровья, она многое поняла и полностью поменяла свой образ жизни, а значит, и своих детей научит вести здоровый образ жизни. Это говорит о том, что труды Ваши бесценны, и будут, словно по цепочке, передаваться из поколения в поколение.

Ко всему вышесказанному из своих наблюдений хочется все же отметить и недостатки. Конечно, не в обиду персоналу. Пожелания:

в спортзале собирать всю группу одновременно в определенные часы, для того чтобы у людей не появилось времени на сомнения при поступлении в центр;

в номерах повесить аннотации с подробным изложением текста о голодании, воде, прогулках, дыхании и прочих удовольствиях, т. е. не оставлять людям времени на раздумье. Из моих наблюдений — люди те-

ч

ряют почти неделю, пока до них доходит, что голодание и есть спасение. А если человек приехал на две недели, да еще с большими проблемами по здоровью или в преклонном возрасте, ему очень трудно осознать, принять и перестроить свой образ жизни.

С огромным уважением ко всем работникам ЛОЦ «Адонис», Куприянова Любовь Владимировна, поселок Выкса, Нижегородская область.

21.03.2012 года.

* * *

Как всегда, заканчивая очередную книгу, я обращаюсь к своему единомышленнику со сложной судьбой, в конце концов обретшему божественный дар принимать информацию от Единого информационного поля Вселенной. И как всегда, прошу его обобщить то, что происходит в Природе. Куда идет человечество в своем «цивилизованном» угаре, уничтожающем то, без чего оно погибнет. Слово *Ивану Савельевичу Бединскому*.

[Пишу] с самыми лучшими пожеланиями Ивану Павловичу и Людмиле Степановне и желанием рассказать вам, как я докатился до такой жизни, что я в дружбе с вами и что мои стихи, маленького по физическим и интеллектуальным меркам человека, печатаются в книгах известного ученого, профессора и академика, что в принципе невозможно в современном, дошедшем до крайней степени растления и

безнравственности мире.

От рождения и до 23 лет я был совершенно здоровым, физически крепким человеком. Я всегда хорошо учился и в школе, и в техникуме, а в институте, после армии, даже умудрился быть студентом-отличником. Но уже на втором курсе появились головные боли, да такие, что я вынужден был оставить учебу и всякий умственный труд на последующие 20 лет, и в этом году у меня 50-летний юбилей головной боли. За эти 20 лет я стал тяжелобольным человеком с двумя язвами в желудке, радикулитом, неврозами и пр.

От избытка принимаемых медикаментов по голениям пошли язвы, а на 40-м году жизни попал в аварию и получил черепно-мозговую травму с сотрясением головного мозга. Целый год лечили меня то в городской, то в областной больницах, что привело к усугублению всех моих болячек, однако воля к жизни взяла верх и я пошел на поправку, отпустив бороду и усы, чтобы скрыть под ними следы моего измождения.

Перед моим домом большая поляна с разнотравьем. Чуть-чуть при- окрепнув, я выкосил на ней траву, напевая пришедшие на ум строчки:

*Звон косы, как музыка из детства,
Продолжает память ворошить,
И на свете нет такого средства,
Чтоб могло те звуки заглушить.
Под косою трава в валки ложится,
Пряный запах голову кружит,
А коса взлетает, словно птица,
И роса на солнышке блестит.
Мысль моя, конечно ж, не новинка,
Было так всегда и будет впредь:
Вырастает каждая травинка,
Чтоб во имя жизни умереть.*

Когда сено высохло, я пошел сгребать его, и на тот момент по тротуару, в 10 м от меня, проходила старушка и, обращаясь ко мне, сказала: «Мне сегодня во сне было видение: я увидела мужчину с бородой, сгребającego сено, и услышала голос, говорящий: если увидишь днем такого мужчину, то он будет долго жить. Вот я и вижу тебя». Я ответил ей, что из 40 прожитых мною лет 20 из них я болею, могу ли я долго жить? На что она, не раздумывая, ответила: «Все пройдет, и будешь ты жить 145 лет». И тут я — воинствующий атеист — впервые в жизни сказал: «Ну дай Бог». Старушка, уже собравшаяся продолжить путь, снова остановилась и сказала: «Он и даст!»

И Он дал мне сначала Ивана Сергеевича Добрыднева — биолога с университетским образованием и правом медицинской практики, — который более полувека занимался траволечением (в 43 года я начал писать серьезные стихи и песни), а потом и вас, Иван Павлович, — трибуна здорового образа жизни, известного ученого, умеющего сложные физиологические процессы, протекающие в нашем организме, изложить простым, доступным всем языком. Мне повезло быть учеником и пациентом таких учителей.

Есть такая притча:

Половодье, на крыше дома стоит, ухватившись за трубу, верующий человек и молит Бога о спасении. Мимо проплывает мужик на бревне и приглашает верующего на бревно, но тот отказывается, надеясь на помощь Бога. Затем проплывает мужик на бочке, приглашает... и опять отказ. Так и утоп верующий, а представ пред Богом, упрекнул Его в неказании спасения, на что Бог ответил: «Так Я ж посылал тебе бревно и

бочку»

Похоже, что я ухватился за свои бревно и бочку. В этом году мне

исполняется 73 года и, как видите, полон сил и разнообразных интересов, занимаюсь траволечением, пишу стихи и песни, освоил компьютер и через недельку подключусь к Интернету: вынашиваю план создания сайта, на котором изложу мое видение комплексного исцеления человека как триединой сущности, которая есть — дух, душа и тело. Средствами исцеления будут мои душевные и духовные стихи, песни, размышления, наблюдения, а также натуропатия и Библия. Здоровья вам на долгие годы, мира, благополучия и новых книг.

23.02.12.

Иван Павлович, мне кажется, что моя «Мудрая Ворона», написанная по вашей просьбе, может стать одной из страниц вашей книги о братьях наших меньших. Давайте дадим ей слово, если ее монолог укладывается в парадигму вашего повествования.

МУДРАЯ ВОРОНА

Вороне Бог послал кусочек сыру И молвил ей: «Не тяни ты крылья к миру, Чужого не бери, лишь только не ленись, Ведь все в лесу Я дал тебе на жизнь!»

Там желуди, орехи, ягоды, грибы,

Сотворена ты Мною баловнем судьбы.

В лесу создал тебе Я настоящий рай:

Ешь вволю летом и на зиму собирай.

А ты, проказница, все тянешься к жилью И нарушаешь заповедь Мою».

На ель ворона, устыдившись, села И от хвоста до клюва покраснела.

Сыр уронила, слезы в три ручья И душу Господу открыла, не тая:

«Отец Небесный, знаю, я грешна,

Чужого братъ, конечно, не должна.

Но что мое, Отец, и где оно мое?

Давно ведь гибнет с голоду зверье!

То, что Ты нам от сотворенья мира дал.

Все человек, безумствуя, отнял.

Он никого и ничего не бережет,

В лесу и в поле пилит, рубит, травит, жжёт. Забыл гордец, кому доверил Ной

Быть первым на поверхности земной! Известно всем, мы — санитары леса,

Хворь изгоняем из него и бесов.

Но где тот лес? Орешник где, дубы?

Давно уж я не баловень судьбы,

Ведь родилась я в лесополосе.

Отравой кормятся мои собратья все.

И гибнем мы по воле злой людской,

А триста лет наш век, дарованный Тобой. Вор человек, и лжец, и пустозвон,

Он не щадит ни зайцев, ни ворон.

Ужасную Тебе открою правду я:

Охотников сегодня больше, чем зверья!

Там, где был рай лесной, сегодня просто ад, Господствуют в лесу ружье и автомат.

И человек давно уж нам не старший брат! По краю пропасти его безумный бег.

Жесток, и слеп, и глух стал гордый человек! Вопит бродячее и дикое зверье:

«Отец — Творец, да приидет Царствие Твое!» Взывает к Богу и униженный народ:

«Призри, Отец, на вдов, убогих и сирот. Доколь нам жить так? Уж нет мочи.

Попробуй вразумить Ты супостатов,

Ведь хочется еще пожить.

И жизни радоваться, и детей растить, Природу, Землю сохранить».

ЛИТЕРАТУРА

Амасиаци Амирдовлат. Ненужное для неучей. Научное наследство. Т. XIII. - М., Наука, 1990.

Бердыева А. Т. Змея — враг, змея — друг. — Ашхабад, 1981.

Большая книга о самых маленьких: жуки, моллюски, пауки. — М., 2002.

Вартанов Н. Н. Пиявка на страже здоровья. — М., ТехКомпани, 2010.

Винтерих Д. Приключения знаменитых книг. — М., Книга, 1979.

«Вкус Японии». — журнал, июнь, 2007.

Гусев А. Г. Наши питомцы. Птицы и звери — обитатели живых уголков. — М., Лесная промышленность, 1987.

Дейниченко Г. и др. Мидии и рапаны — новая диетическая добавка. — журнал «Питание общества», № 7, 2010.

Жук В. Н. Реабилитация козы. — Одесса, 8 апреля 1909.

Земнов М. Парадоксы Михайлова. — журнал «Техника — молодежи».

Ковалев Н. И., Куткина М. Н., Карцева Н. Я. Русская кухня. — М., 2000.

Лебедев К. А. Целительная сила. Рыбий жир. Почему он нужен детям и взрослым. — М., Крон-пресс, 2000.

Лозовская Е. Загадки паутины. — журнал «Наука и жизнь», № 3, 2002.

Львов Л. А.. Образ жизни и долголетие в Якутии. — Якутск, 1974.

Мехтиханов С. Д. Жиры непромысловых и малоценных рыб — новый источник лекарств. — Махачкала, 2009.

Морсова Н. Как улитка Париж завоевала. — Журнал «Природа и человек», № 8, 2012.

Никитина. М. Сибирские рецепты здоровья. — СПб., 2010.

Новаш И. Русский дебют. — журнал «Экспедиция», июль, 2004.

Олейников Н. Народные средства в Якутской области. — газета «Сибирский врач», № 15, 1917.

Романов В. А., Разбегов О. К. Голубеводство. — М., Агропромиздат, 1987.

Симонов Г. Лосиное молоко — полезное и целебное. — журнал «Питание и общество», № 4, 2009.

Хитиновая диета. — газета «Бабушкины рецепты», № 33 (337).

Яцутко Д. Как готовить каши. — журнал «Геофокус», № 10, 2005.

Фирма «ДИЛЯ» приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный) Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29
107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

Книги «Издательства *Дилиа» вы можете приобрести наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресу

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Дилиа».

E-mail: post@dilya.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «Дилиа» высылается бесплатно. Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя и контактный телефон.

И. П. Неумывакин, В. Н. Хрусталёв «ПИЛЮЛИ» ОТ ЖИВОТНОГО МИРА

Мифы и РЕАЛЬНОСТЬ

Ответственный за выпуск

С. С. Раимов

Редактор

А. Г. Кудряшова

Художественный редактор

И. Н. Фатуллаев

Корректор Л. Г. Алешичева

Верстка М. В. Вдовин

Подписано в печать 29.10.12. Гарнитура «Times». Формат 70X100 Vie. Уел. печ. л. 36,40. Печать офсетная. Тираж 5000 экз. Заказ № 6623.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СтР в ИПК ООО «Ленинградское издательство».

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9. Телефон/факс: (812) 495-56-10.



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор, академик Международных академий Милосердия, Информатизации, Энергоинформационных наук, Европейской и Российской академий естественных наук, Медико-технических наук. Лауреат Госпремии, Заслуженный изобретатель России.



Хрусталёв Владимир Николаевич — журналист-международник. Прошел путь от сотрудника заводской многотиражки до главного редактора общероссийской газеты «Российская марка». Лауреат публицистических премий. Работал собственным корреспондентом центральных газет в регионах и республиках СССР: Курской и Белгородской областях, Красноярском крае, Средней Азии; на Балканах.

Мы надеемся, дорогие читатели, что по названию книги вы догадались, что речь пойдет о животном мире, о том, как различные его представители помогут нам сохранить здоровье. Нужно черпать силы не в таблетках, напичканных химией, а в природных кладовых. Все равно более верного союзника, чем Природа, найти не удастся.

В книге приводятся лечебные и кулинарные рецепты, а также авторские методики профессора Неумывакина по оздоровлению организма, следуя которым вы действительно обретете здоровье. Надеемся, что вы откроете для себя много нового и интересного.

www.e-puzzle.ru