И. П. НЕУМЫВАКИН
В. Н. ХРУСТАЛЁВ

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Что, сколько, зачем и как мы едим

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Неумывакин Иван Павлович,
Хрусталёв Владимир Николаевич

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА»

Что, сколько, зачем и как мы едим

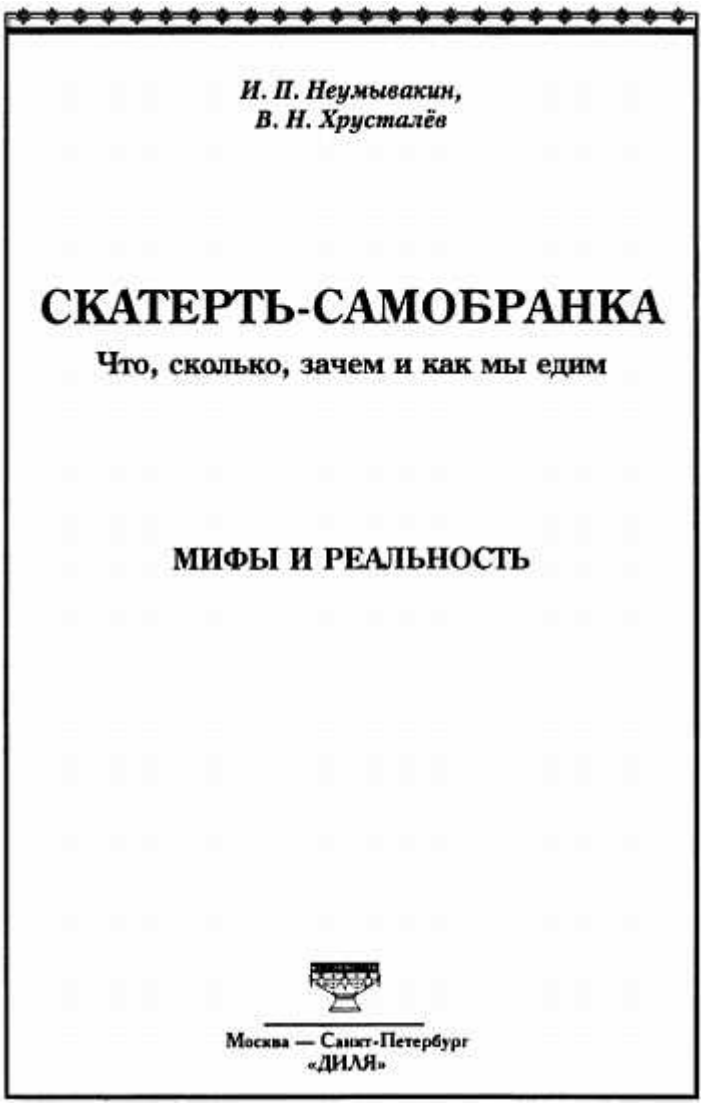
Мифы и реальность

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

Об авторах

Неумывакин Иван Павлович *, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Международной академии информатизации и энергоинформационных наук, медико-технических наук, заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии, имеет многочисленные награды. Автор научно-популярных книг и статей.*

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.*



Университеты профессора *НЕУМЫВАКИНА*

Мы опять, как и в книге «Апостол здоровья», вместе. Снова в паре. Почему? Перебираю в памяти те 30 с лишним лет знакомства с Иваном Павловичем, пройдя через тернии вместе с ним (и в прежние времена новое, прогрессивное продавливалось с трудом, ценой огромного напряжения сил и мужества), хорошо осознаю, что я прошел вместе с патриархом отечественной медицины блестящие университеты. Университеты врача божьей милостью, профессора, изобретателя, новатора, остро чувствующего новое, мужественного бойца, душевного и отзывчивого человека.

Впрочем, не я один. На 80-летие И. П. Неумывакина съехались со всей России и всего постсоветского пространства до 300 звезд официальной и народной медицины. И редко кто мог сказать: «Для меня это новое знакомство». Едва ли не каждый поднимавшийся на трибуну почитал за честь сказать: «Я благодарный ученик Ивана Павлович. Низкий поклон ему и многая лета!»

Так вот, меня не отпускают накопленные анналы наблюдений, записи, экспериментальные выкладки, сравнительные данные «до» и «после» в тяжелейших случаях, казалось бы, неизлечимых больных. И я, конечно же, размышляю: что с этим делать? Списывать в архив? Но не рано ли? Ведь люди ждут этого живительного глотка, подчас совсем разуверившись в чудесах официальной медицины.

Сколько ни наблюдаю за Иваном Павловичем, как журналист, сотоварищ, соиспытатель его чудодейственных приборов и биологически активных препаратов, а всякий раз хочется возвестить миру: все это, как и методы лечения без таблеток, всякой химии и заморочек, ра-бо-та-ет! Причем И. П. Неумывакин не поучает, не наставляет, не менторствует, он являет собой ярчайший пример, как

надо жить полнокровной жизнью, в радостном и творческом процессе, не будучи обремененным годами и болезнями. Он всегда говорит: «Делай, как я, и ты забудешь, что такое болезнь, что такое возраст».

Вспоминаю съезд хирургов двадцатилетней давности во Фрунзе (ныне Бишкек). Бравый полковник взошел на трибуну (а он, кроме того что доктор медицинских наук, еще и полковник медицинской службы) и воззвал к сотоварищам: «Не спешите резать без острой надобности. Даже если это полутруп, его можно поднять на ноги за три дня. Дайте мне такого кандидата. И в завершение съезда это продемонстрирую».

Такого кандидата — свою обреченную на угасание мать — представила главврач республиканской клиники. И вот на свои сеансы Иван Павлович приглашает меня. «Но я же не врач», — почувствовал неудобство я, ведь профессор будет работать своими методами с женщиной. «Ты уже почти врач, — обнадежил меня Иван Павлович, — останется только облачиться в халат».

Так я оказался свидетелем того, как пожилая угасающая женщина превращалась во вполне живую моложавую особу. Но я журналист, а не врач, и мне важно было найти подтверждение, что можно поднять тяжелого больного «из пепла». Без таблеток и хирургического ножа. Но сколь же поучительны «университеты профессора Неумывакина» для врачей, народных врачевателей!

Еще пример. Будучи вместе с профессором в реабилитационном центре «Надежда», что в татарской глубинке — Шемордане, я видел по утрам, как истязает свою плоть Иван Павлович. Однажды он меня вытащил во двор и буквально вынудил поучаствовать в «отжимах» и «зажимах». Ну, знаете, я почти на 20 лет моложе профессора, но тягаться с ним едва ли смог. Так что картинка на титуле книжки И. П. Неумывакина «Дыхание» на фоне горных склонов Альп не фикция. Стоит на лыжах по пояс голый, с мощным торсом, почти геракловским, патриарх медицины, а к нему, укутанная в норковую шубу,

жмется верный спутник и соратник, его супруга — Людмила Степановна.

Неумывакина нельзя застать врасплох ни единым вопросом, касающимся здоровья. Он неисчерпаем и неистощим. И будто волшебник, обнажает перед каждым из нас такие пласты знаний, что диву даешься: как это возможно все вместить в себя. А главное, как истинный волшебник, он вытряхнет из рукава столь же волшебный ключик: «Пользуйся, дорогой мой человек».

Сегодняшняя книжка — о лечебном питании. Проверено кратно: «Мин нет».

***Владимир Хрусталёв**, журналист-международник*

Скатерть-самобранка

Почему «скатерть-самобранка»? Откуда это название книги? И зачем? Это словосочетание можно встретить только в русском словаре. На иностранные не переводится. Оно означает и озвучивает извечное чаяние народа почувствовать себя зажиточным, питаться вдоволь, а не впроголодь, как всегда, чтобы и трудиться в полную силушку. Да и впрямь, кто из нас в детстве, испытав и военные, и послевоенные голод и холод, не пребывал в мире грез-сказок, которые передались нам от дедушек и бабушек о волшебной скатерти-самобранке, и мы, живо представив ее, брали мысленно пригоршнями разные сладости и вкусности, о коих в ту пору только можно было мечтать.

Изобилие на столе — это прекрасно. Но так ли уж полезно оно? И что дает оно, помимо чувственного удовлетворения и насыщения тела «до отвала», для самого организма?

Переработка пищи — это довольно сложный биохимический процесс, до конца еще не понятый официальной медициной. Ну, например, сколько надо съедать пищи за один присест? Считается, что чем больше — тем лучше. На бытовом, конечно, уровне. Да и «калорийщики» отнюдь не в стороне. Но для кого и чего лучше? Только не для физического тела.

Поймите, дорогие мои, что в организме у каждого органа — свой «шесток». Желудок, к примеру, располагается между концом грудины и пупком и фиксируется связками, как на растяжках. Это мышечный орган размером в два кулака. Его стенки довольно мощные, позволяющие перемалывать пищу, которая по объему в норме не должна превышать объем двух сложенных ладошек — это каких-то 500–700 граммов.

Мы же пихаем туда килограммами! И что же происходит с желудком? Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, сплошь и рядом видела такие «мешки», что иначе как насилием над живой плотью не назовешь. И впрямь, из-за обилия пищи желудок постепенно растягивается, мышечные стенки истончаются, процесс перемалывания пищи становится все более затруднительным. В итоге желудок соскакивает со своего «шестка» и опускается вниз, вплоть до малого таза. Понятно, что сдавливаются все внутренние органы и это мешает им исполнять свою работу. Но ведь двенадцатиперстная кишка и печень остались на месте, под ребрами, куда из опущенного желудка надо поднять пищу, да еще плохо пережеванную и не обработанную желудочным соком, которого мало, да еще разбавленного жидкостью, принятой во время и после еды. Дальше говорить о здоровье излишне, это уже в потенции больной человек.

Зачем мы едим? Это генетически заложенная в нас привычка, благодаря которой мы и существуем. Ведь в каждом продукте сокрыт комплекс веществ, переработка которых составляет суть материального тела. В то же время существуют так называемые солнцееды, у которых автотрофный вид питания. Они вообще не привязаны к пище. Солнцеед не ест, не пьет и живет при этом многие годы, оставаясь здоровым и трудоспособным.

Что мы едим? Вероятно, сколько народов на Земле, столько и диет, и видов питания. В цивилизованных странах, где бытует такая поговорка, как «Бог создал черта, а люди — кулинара», в основном предпочитают смешанную пищу, когда углеводы употребляются вместе с животными белками, при этом ничуть не утруждая себя пониманием, насколько это несовместимо и вредно, а в конце трапезы еще запивая жидкостью. Существует раздельное питание, когда прием углеводов «разводится» по времени с белковой пищей. Есть, наконец, приверженцы сыроедения, которые довольствуются лишь растительной пищей: фруктами, овощами, орехами, соками. Каждому — свое.

Как мы едим? Бег времени неумолим, поэтому, чтобы успеть за ним, мы суетимся, не оставляя на еду времени и поглощая на ходу все, что попадается под руку. Стоит ли теперь удивляться тому парадоксу, что чем «цивилизованней» общество, тем больнее мы, его «человеки».

Что же делать простому смертному в это непростое противоречивое время? Научиться правильно и физиологично по объему потреблять пищу, чтобы каждый «сверчок» знал свой «шесток». Чтобы желудок возвратился в изначальное положение и вершил свою работу энергично и исправно, не зная износа и сбоев. Для этого, конечно, пищу надо пережевывать не меньше 15–20 минут, чтобы позволить извлечь из нее все нужные организму и усвоенные вещества, а ненужное — удалить естественным путем. И что интересно: человек при этом будет есть в 3–5 раз меньше, а его здоровье наберет необходимую силу.

Данная книга, построенная в виде бесед с моим другом, журналистом В. Н. Хрусталёвым, раскроет вам некоторые тайны правильного питания. В книге, конечно, вы найдете разные схемы и особенности использования тех или иных продуктов, возможно, заново откроете для себя некоторые из них, несправедливо недооцененные, ознакомитесь с разными подходами и способами питания, но в конце концов поймете, что ваше здоровье будет зависеть от того, что, сколько, зачем и как вы едите.

***И. П. Неумывакин**, доктор медицинских наук, профессор, лауреат Государственной премии, заслуженный изобретатель России*

Есть — чтобы жить

Живым из этой жизни все равно не уйти, но так хочется пожить подольше!

Л. Аникеев

— Иван Павлович, с высоты своих знаний, кажется, вобравших в себя все знания различных специалистов, помогавших вам создавать космическую больницу, что вы скажете о том, что сейчас творится на Земле и в частности с человеком?

— Владимир Николаевич, в вашем вопросе кроется извечно мучивший человека вопрос: что происходит и что с этим надо делать. Если серьезно, то в настоящее время ученые, нарушая основные Законы Природы, искусственно создают условия жизни на Земле, требующие от человека «нечеловеческих» усилий, а это уже болезнь людей и Природы, как живого организма. Ну, например, в Академии наук РФ создан отдел по лженауке — это хорошо. И все, что не вкладывается в материальные рамки, все считается лженаучным. Превалирует понятие: этого не может быть, потому что не может быть никогда. Но как в таком случае понять математические доказательства всемирно известного химика, профессора Нажипа Хатмулловича Валитова из Татарстана, того, что во Вселенной существует какая-то Единая Высшая сила, которую называют Космический Разум, Бог (что не имеет значения), частицей которой являемся и мы? Он доказал также, что современная наука зиждется на искусственно созданных постулатах: 12 законов термодинамики, 28 разделов физики, 40 разделов механики, 20 разделов химии, и представьте себе, что никто в мире не может это опровергнуть. А это уже плохо, что современная цивилизация идет по ложному пути, а ученые с хорошей миной при плохой игре продолжают свое разрушительное творчество, что относится и к медицине.

Что удивительно, наши ученые как будто не заметили открытие М. Валитова, а вот Его Святейшество Папа Иоанн Павел II прислал ему письмо, в котором написано, что после тщательного исследования и солидной экспертизы, которую проделали специалисты в Ватикане, они с ним согласны, и Папа уверяет Валитова в «благочестивом отношении к нему, посвящая ему молитвы и ценя те чувства, которые побудили его написать книгу». Кроме этого, свою благодарность М. Валитову за доказательство истин Корана прислал король Саудовской Аравии Фахд.

Основной бедой медицины является переоценка собственных возможностей и недооценка защитных сил организма. Больного с помощью врача научили расслабляться, у него развилась направленность не на здоровье, а на болезнь. Несмотря на тысячи разновидностей, все болезни протекают практически однотипно: реакция организма, боль, воспаление. Соответственно строится и схема лечения, независимо от характера заболевания: противовоспалительное, обезболивающее, общеукрепляющее средство, операция, при онкологических заболеваниях добавляется химио- и радиотерапия. Спрашивается, неужели врачу надо было учиться семь лет, чтобы все лечение сводить к некоему стандарту (здесь, конечно, не имеются в виду случаи, требующие срочной хирургической или реанимационной помощи, а также использование лекарственных средств при острых состояниях)?

Все очень просто: больные — это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, техники, фармации, то есть рынка, который за счет больных живет — чем их больше, тем «эффективнее» работает система. Выходит, что здоровый человек медицине не нужен, врачу платят не за вылеченного больного, а за их количество. Создалась парадоксальная ситуация: чем меньше больных, тем меньше зарплата и меньше врачей в штатном расписании. Мы всегда гордились, что в нашей стране врачей больше, чем в любой другой стране мира. А что из-за их «профессиональной» гордости страдают люди,

которым они не могут и не умеют помочь, во внимание не принималось.

Разумеется, сводить все к тому, что медицина виновата в том, что у нас много больных и умирает людей больше, чем рождается, было бы абсурдным. Наше здоровье — это комплекс факторов, где социальная среда и условия жизни составляют 50–60 %, еще 35–40 % зависит от самого человека и только за 10 % отвечает медицина.

Немаловажной причиной кризиса в медицине является и тот факт, что она продолжает рассматривать человека как линейную систему, набор простых составляющих, раскладывая их на отдельные направления: кардиологию, пульмонологию, гастроэнтерологию и т. п. Человеческий же организм, так же как и другие живые организмы, — это система нелинейная и представляет собой единое целое, где все взаимосвязано. И медицина, которая лечит отдельный орган, уходит в прошлое. Появилась новая наука — синергетика, изучающая сложные системы в их взаимосвязи и рассматривающая человека не как сумму его частиц, а как нечто большее, объемное, голографическое понятие, где физическое и духовное слито воедино и одно зависит от другого. Что же делать в случае заболевания? При разрушении какой-либо системы на смену ей в качестве альтернативы приходит более жизнеспособная, которая вбирает в себя все лучшее, что уже создано, и несет позитивные начала. И такой альтернативой является накопившая многолетнюю практику народная медицина, которой я посвятил более 30 лет из 60 лет врачебной практики, и на примерах доказывающая, что ей подвластны любые недуги, с которыми не может справиться официальная медицина.

При этом хочу привести отзывы моих пациентов, которые лечились в моем центре.

«Только сейчас я поняла, что за здоровье надо бороться…»

Уважаемый Иван Павлович, Людмила Степановна и весь персонал центра!

Сердечно благодарю вас и искренне желаю вам всем такого же здоровья, которое вы дарите другим. Последние 7 лет я страдаю «неизлечимой болезнью» склеродермией, синдром Рейно, из-за чего стала инвалидом. Каждый год прохожу стационарное лечение, и периодически проводят капельницу. Принимала химиотерапию — плаквенил и еще много лекарств, которые каждый раз рекомендовали врачи, причем сами, не будучи уверены, что это мне поможет. Несмотря на все это, мое состояние все время ухудшалось. Я забыла, что такое спать спокойно, из-за сильнейших болей просыпалась, утром была совершенно разбитой, с трудом давалось выполнение домашних дел, ходила с трудом, не могла сесть, а потом встать. Болели все суставы, отеки рук, ног, лица были постоянными. Совершенно случайно ко мне попала в руки книга И. П. Неумывакина «Перекись водорода», и, прочитав ее до конца и найдя в ней адрес центра, записалась на прием. Когда сидела в очереди, брали сомнения, туда ли я с большим трудом добралась. Послушав разговор тех, кто уже проходит лечение, поняла, что это моя последняя инстанция на пути к выздоровлению. Иван Павлович после осмотра сказал, что действительно это серьезное аутоиммунное заболевание, которое медицина лечить не может, но, объяснив, из-за чего это происходит, сказал: «Давайте попробуем, у нас было уже несколько случаев излечения, в том числе и такого заболевания». Начинал с восстановления биополевой структуры, объяснив, что моя болезнь зависит не только от зашлакованности организма, малого количества выпиваемой воды, как энергопродукта, но и энергооболочек, облегающих тело, величина которых вместо 50—100 см всего в пределах 10 см, и что с таким биополем люди не только болеют, но и рано умирают. К моему удивлению, уже после первой процедуры коррекции позвоночника я довольно легко дошла до дома, хотя, идя в центр, дошла с большим трудом из-за невыносимых болей во всех суставах. С каждым днем мне становилось все лучше и лучше. У меня совершенно нормализовался сон, перестали мучить боли в суставах, сошли отеки, уменьшился вес на 8 кг, хожу

свободно, не задыхаюсь, как раньше, то есть стала практически здоровым человеком. Убеждена, что, выполняя все рекомендации, которые мне дал Иван Павлович, и советы Людмилы Степановны и других сотрудников центра, я покончу со своей инвалидностью. Иван Павлович на это мне сказал: «Вы же получаете кое-какие привилегии от инвалидности, поэтому официально вы оставайтесь инвалидом, а на самом деле будьте здоровы». За все время прохождения процедур я не выпила ни одной таблетки, а чувствую себя очень хорошо. Только сейчас я поняла, что за здоровье надо бороться и хотя бы 20–30 минут в день уделять внимание физкультуре, питаться, как советует Иван Павлович, — раздельно, — чтобы больше было растительной пищи, пить достаточно подсоленной воды вместе с перекисью водорода, да и соблюдать все советы, которые он дает в своих книгах, в которых есть то, что не найдешь в других: все просто и понятно. Забыть об обидах, которые причинили мне, а я кому-то, не требовать от людей, чтобы они делали то, что хочется вам, и многое другое. Низкий вам всем поклон и удач во всех делах.

Надежда М., Москва

«Хотя мне 77 лет, считаю, что только сейчас поняла вкус к жизни»

Многоуважаемый Иван Павлович! 6 марта 2007 года я впервые пришла к вам на прием и пишу эти строки через 10 дней после того, как мне проделали все процедуры, начиная с ударно-волнового массажа и очистки организма от шлаков. Знакома с вами уже больше 5 лет, когда начала пить перекись водорода, прочитав о ней в ЗОЖе. У меня был порок сердца, полиартрит в такой степени, что я не могла без посторонней помощи двигаться, не могла причесаться и отрезать кусок хлеба. Лечащий врач говорила, что все средства, которые можно было вам выписывать, опробованы, и в дальнейшем хорошего ждать не приходится. Решила сама искать средства и вот начала с перекиси водорода и чистотела. Вскоре стало заметно лучше, но продолжала кружиться голова, начались отеки, боли в суставах усилились… Проблемы

возникли с кишечником, запоры были до 3–5 дней, а сидеть на стульчаке и тужиться, когда глаза вылезают на лоб и из-за боязни, что остановится сердце, врагу не пожелаешь такое. Прошло всего 10 дней лечения в вашем центре. После вашего массажа руки-то заработали, ноги размыклись, ходить стала свободно, почти перестала кружиться голова, желудок стал работать нормально. Оказывается, я почти не пила воды, чай и кофе, к которым пристрастилась, являются мочегонными, и из меня больше выходило воды, чем я пила. Стала все делать, как вы посоветовали, выполняю все упражнения, особенно приседания, не наклоняясь. Людмила Степановна, определив мое биополе, которое оказалось еще и разорванным, величиной 15–18 см, восстановила его целостность, а величину довела до 80–90 см, а также был устранен зажим потока энергии по позвоночнику снизу вверх. Хотя мне 77 лет, считаю, что только сейчас поняла вкус к жизни, и с ужасом вспоминаю, что 15 лет ходьбы по врачам — это выброшенное время, когда я могла бы сделать еще много как для себя, так и для общества. Спасибо, что вы есть со своими сотрудниками, общение с которыми только прибавило сил. Дай вам Бог всем здоровья и всего того, что можно пожелать таким добрым и ставшим родными людям.

С глубоким уважением, Т. Караванова, п. Томилино

— Да, такие отзывы впечатляют. Иван Павлович, а что вас подвигло на довольно критическое отношение к официальной медицине?

— Владимир Николаевич, да сама жизнь, которую я прожил, всегда ставила меня в такие жесткие условия, которые требовали поиска оптимальных решений и позволяли выходить без особых потрясений из складывающихся ситуаций. Особенно это касалось работы в течение 30 лет в космической медицине, когда мне была поручена огромной важности государственная задача — разработка методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. Конечно, это стало возможным только с привлечением к ней практически всех ведущих

специалистов Минздрава и смежных организаций. Это позволило мне лишний раз «разобрать» человеческий организм на составные части, что и является сутью официальной медицины, затем все объединить и сделать заключение: официальная медицина, поставив в основу своей деятельности ошибочные теоретические разработки академической науки, возведенные в ранг закона, не может решить элементарные вопросы излечения больных, которых становится все больше, причем большинство из них становятся «неизлечимыми». Мой более чем 60-летний опыт работы в области практической медицины, в том числе как народного целителя, позволяет отметить основные особенности, которые привели официальную медицину в тупиковую ситуацию, выход из которой она даже не пытается найти.

Совершенно неприемлемым фактом, с моей точки зрения, является то, что, забыв основы физиологии, официальная медицина до сих пор в основу питания заложила правило, когда смешение белковой и углеводной пищи считается нормой. Это с одной стороны, с другой — разрешается пить любые жидкости во время и после еды. Чтобы ответить на первый вопрос, почему нельзя смешивать белковую и углеводную пищу, для переработки которой требуются различные по концентрации пищеварительные соки, надо прочитать фундаментальные труды И. П. Павлова, И. М. Сеченова. То же самое относится и к приему жидкостей.

Человек на 70–80 % состоит из воды, которую официальная медицина считает предназначенной в основном для переноса питательных веществ и выведения из организма отходов жизнедеятельности. Но жизнь — это комплекс биохимических и энергетических реакций, которые происходят в клетке между растворами. Любое биологически активное вещество должно вначале раствориться и только затем взаимодействует с другими. При недостатке воды функции каждой системы затрудняются и замедляются, что особенно характерно с возрастом. Таким образом, вода для организма не просто нужна, чтобы она начала работать в организме как

электролит, ее надо пить до еды, то есть натощак за 10–16 минут, а после еды минимум через 1–1,5, а лучше через 2 часа. Вместе с тем, такие жидкости, как чай, кофе, какао, компот, пиво, минеральная вода, различного рода сладкие напитки типа «пепси», «кока-колы» и др. являются мочегонными — выпили меньше, а выделили больше (да они еще и закисляют организм). Выпитые во время еды или сразу после нее жидкости уменьшают концентрацию пищеварительных соков, которых уже не хватает для переваривания, да еще плохо пережеванной пищи, в результате брожения она загнивает, зашлаковывает организм, а человек ест в 3–5 раз больше, чем на самом деле нужно его организму. Сегодня уже доказано, что этот узаконенный способ приема жидкостей является началом того конца, который не только укорачивает жизнь, а делает человека обреченным на развитие практически любого заболевания, которое описано в медицинской энциклопедии.

Наиболее оптимальным объемом чистой воды, выпиваемой натощак, должно быть 30 мл на 1 кг веса при минимуме около 2 л, ибо за сутки организм теряет от 1,5 до 2 л.

Необходимо запомнить, что именно чистая вода, выпитая натощак, только в области двенадцатиперстной кишки становится щелочной, энергоносителем, основой для образования пищеварительных соков печени, поджелудочной железы, кишечника и других органов, что способствует нормальному протеканию всех биохимических и энергетических процессов в организме. Нарушение этого процесса рано или поздно — болезнь, особенно для пожилых людей или для больных, независимо от возраста.

В основу учения о питании официальной медициной заложено положение, что из 20 аминокислот, необходимых человеку, 8 являются незаменимыми и что они могут поступать только с белками пищи животного происхождения. Притом никто не задумывается, что больше всего токсинов, ядов образуется в результате обмена белков (индол, скатол, фенол, кадаверин и др.), что

зашлаковывает организм и способствует развитию заболеваний. Получается какая-то несуразица. Эти самые незаменимые аминокислоты — лизин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, тирозин, треонин, валин — в организме лошади, коровы, овцы и других животных синтезируются, а человека, что же, Природа обидела? Да нет, это очередная ошибка, постулат, за счет которого медицина недооценивает заложенные Природой в организм человека резервные механизмы, о чем свидетельствуют вегетарианцы, не употребляющие никаких животных белков. Работами, практикой ученых, с которыми мне пришлось сотрудничать, например академиком А. Уголевым, курировавшим вопросы питания космонавтов, Г. Шаталовой, ниспровергательницей официальной медицины в вопросах питания и др., доказано, что при правильном питании кишечная флора обеспечивает синтез всех необходимых для организма веществ, в том числе и незаменимых аминокислот, которые синтезируются из азота воздуха с помощью бактерий дыхательных путей. Однако академическая наука, не желая расставаться с изжившей себя доктриной, продолжает пичкать людей, особенно лиц пожилого возраста и больных продуктами животного происхождения. Приходится только удивляться, почему при этом больных становится все больше, и даже «неизлечимых», и умирает их больше, чем рождается. В назидание такой медицине хочется привести анекдот нашего друга Николая Николаевича Дроздова, истинного вегетарианца. «А этот ест одни овощи и фрукты и все еще жив?!?!»

Третья несуразица, а может быть и первая, заключается в том, что, используя резервные возможности организма, которые сильнее любых повреждающих факторов в 8-10 раз, только с помощью голодания можно излечить больного от таких болезней, которые официальная медицина считает «неизлечимыми». Примеров тому множество. В жизни мне довелось встречаться и дружить со многими неординарными людьми, одним из которых является Юрий Петрович Гущо, доктор технических наук, профессор, заслуженный изобретатель России, мастер спорта, президент Международной ассоциации

«Личность. Экология. Мир», который уже больше 2 раз обогнул земной шар, сидя за рулем машины, в недавнем прошлом будучи инвалидом I группы. В 37 лет, несмотря на интенсивные занятия спортом, у него появились боли в правом тазобедренном суставе. Врачи не нашли ничего лучшего как вводить внутрь сустава артепорон, в результате чего вскоре наступил генерализованный процесс, охвативший все суставы, в том числе анкилоз тазобедренных суставов. Вместо того чтобы влачить жалкое существование до конца своих дней, что приписывала ему медицина, он с помощью голодания в течение 40 дней и в последующем разработанной методики физических упражнений и системы питания добился поставленной цели — стал здоровым. И 25 лет не обращается к официальной медицине и вспоминает врачей, как в каком-то кошмарном сне, что не желает даже своему врагу. Что отрадно, именно сейчас раскрылись его творческие таланты: живет и работает в Германии, является видным специалистом в области создания электронной аппаратуры, а его книга «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» стала бестселлером. Вторым не менее впечатляющим примером может служить Владимир Алексеевич Лешковцев, бывший ученый секретарь отдела физики и астрономии АН СССР, к услугам которого были лучшие врачи страны. Также в 37 лет, после перенесенного гриппа на ногах, ему был поставлен диагноз: деформирующий коксоартроз, полиартрит, да еще на фоне отказа единственной левой руки, и было вынесено решение: больной обречен, помочь при этом заболевании медицина не может. Страстное желание жить заставило его самостоятельно найти оптимальный и единственный способ излечения этого грозного заболевания — голодание. Проголодав 45 дней только на воде, он стал практически здоров. Сейчас Владимиру Алексеевичу 88 лет, а за последние 50 лет он ни разу не обращался к врачам. Полностью изменив свою систему питания, основу которой составляют зерна, орехи, овощи, фрукты, которые содержат все необходимое для организма: белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы, витамины, гормоны. Помимо этого, как

считает Владимир Алексеевич, необходимым элементом здоровья является посильная физическая нагрузка, например, «бесплатный тренажер» — ходьба по лестничным пролетам, что требует даже больших усилий, чем ходьба и бег.

Как я уже говорил, немаловажным постулатом в медицине является тот факт, что при обращении пациента к врачу тот из всего арсенала заболеваний, в соответствии с симптомами, находит «болезнь» и ориентирует сознание уже больного на лечение с помощью химических лекарственных средств. Причина же такой болезни загоняется внутрь, в результате чего такой пациент становится инвалидом. Само слово «болезнь» несет мощную негативную энергоинформационную составляющую, которая оставляет след в центральной нервной системе, довлеет над всем, особенно у больного-хроника с вытекающими отсюда последствиями. Вместе с тем, моим другом, доктором философских наук А. Н. Петровым разработана методика, которая с помощью измененного сознания — ясновидения — не только может излечить любое заболевание, но и восстановить удаленный ранее хирургическим путем орган.

В медицине существует такой очень важный показатель, как кислотно-щелочной баланс, или водородный показатель, который в отличие от других физиологических показателей находится в жестких пределах pH 7,4 ± 0,15 и с помощью компенсаторных механизмов постоянно восстанавливается до физиологического уровня. Но эта работа не безгранична, и постепенно кислотно-шелочное равновесие снижается до 7,0. И этот показатель в урине, слюне, поте может снижаться до 6,5–6,0, после чего наступают необратимые изменения в организме.

Сегодня уже неоспоримо доказано, что чем больше кислотность организма, тем больше активируется в нем патогенная микрофлора, в том числе онкоклетки, а в нейтральной или щелочной среде она погибает. Что же получается, если обеспечить человеку поддержание кислотно-щелочного баланса внутренней среды на физиологическом уровне, то можно избежать

возникновения практически любого заболевания? Оказывается, дело обстоит именно так, что доказано многими специалистами традиционной народной медицины. Официальная же медицина делает вид, что этого не может быть — не может быть никогда. Случаи же выздоровления, в том числе «неизлечимых» больных, от которых отказалась медицина, которых фактически выписали умирать и которые через 2–3 месяца становятся практически здоровыми, они считают казуистикой.

Оказалось, работая на 28 ложных представлениях, физика сегодняшнего дня не знает даже, что такое электрический ток. Сведущие люди заявляют, что электрический ток имеет две стороны одного процесса: лево- и правовинтовую спиновую поляризацию. Так вот, левополяризованный ток несет негативную реакцию, что характерно для любого электрического прибора, будь то компьютер, мобильный телефон, медицинская аппаратура и т. п., и при этом в организме активируется патогенная микрофлора, в том числе онкоклетки. Если же электрический ток перевести в правовинтовую спиновую поляризацию, то вся патогенная микрофлора гибнет, а естественная микрофлора, являющаяся основой жизнедеятельности организма, — процветает. И не надо никаких химических лекарственных средств, а например, надо использовать устройства типа «Витон», предложенные украинскими учеными (В. М. Суржин), чтобы быть здоровым.

А что, об этом медицина не знает? Но с упорством, достойным лучшего применения, продолжает изыскивать все более сильные химические лекарственные средства, используя человека как разменную монету для наживы громадной, опутавшей его как спрут, фармакологической промышленности (в основном зарубежной), включая хирургию, объединившуюся в такое название, как здравоохранение, а на самом деле, как выразился один мой пациент, «систему здравозахоронения». В этой книге мы постараемся помочь вам, а может быть, и официальной медицине, найти выход из того состояния, в которое она зашла, и как вопреки существующим догмам стать

здоровым. Конечно, при условии, что вы этого хотите сами, ибо за вас никто ничего делать не будет. Ваше физическое тело — это система, в которой есть все для того, чтобы вы были здоровы, содержали ее в чистоте, как любую машину, созданную в совершенной форме, гармонизируя свое внутреннее состояние с внешним миром, а сознание направить на чистые помыслы, заключающиеся в том, чтобы вы не делали другим того, что не хотели бы, чтобы это сделали вам, и жили столько, сколько отмерено вам Природой.

— Иван Павлович, получается, что современную медицину надо ставить с на ног на голову, чтобы основной своей задачей она обеспечивала сохранение здоровья?

— Владимир Николаевич, дело в том, что разрушение современной медицины началось давно, еще в 1970-е годы, когда факультетские клиники, объединяющие разрозненные кафедры, ликвидировали, а сами кафедры стали специализированными, то есть интегративную медицину превратили в «ремонтную». Причем каждое последующее поколение требует все более сложного «ремонта», все более тяжелых, в том числе признанных неизлечимыми болезней. Высокая заболеваемость и преждевременная смерть в настоящее время отбросили нашу страну на 156— 162-е место в табелях о рангах, то есть дальше уже некуда. Вырождение нации вызывает еще тот факт, что смертность среди мужчин в молодом и зрелом возрасте превышает смертность женщин в 4,5 раза. К сожалению, в Минздравсоцразвития нет профессионалов, которые отвечали бы за все сказанное. Но наиболее тревожным является тот факт, что, несмотря на то что государство выделяет достаточное финансирование на «здоровый образ жизни», распределяются они бестолково, если не сказать хуже:

• на лекарственные препараты и медицинское оборудование — более 20 миллиардов;

• на биологически активные добавки — более 12 миллиардов;

• на импортные пищевые продукты, в том числе генномодифицированные — более 12 миллиардов;

• на алкоголь, табачные изделия, слабоалкогольные напитки — свыше 60 миллиардов долларов.

Впечатляет? Но дело в том, что все эти ассигнования, свыше 60 миллиардов долларов, уходят за рубеж через социальный сегмент Минздравсоцразвития. И хотя доля в сохранении здоровья зависит от медицины где-то в пределах 10–15 %, куда и направлена львиная доля указанных средств, то на социальное развитие, от чего в основном зависит наше здоровье (жилищные условия, работа, питание, бесплатное образование, медицина и т. п.) отводятся какие-то крохи. Давно ведь известно, что чем меньше уделяется внимания и средств на социальное развитие, тем хуже состояние здоровья населения.

Если за рубежом существует система контроля за качеством питания, причем предпочтение отдается натуральным продуктам, то в России из-за безграмотности населения оно считает, что все, что на прилавках, то съедобно. Вы хорошо помните, как появились в России «ножки Буша», которые выглядели внушительно и стоили дешевле наших кур. Но мало кто знал, что именно эти «ножки» американцы не ели, а выбрасывали их и топили в море из-за того, что в них накапливались все химические вещества, которыми кормили кур для того, чтобы они в минимум времени набирали вес. То же самое происходит и сейчас, когда в Россию поставляются фактически искусственно выращенные овощи, мясо, начиненное химическими добавками, что сказывается на нашем здоровье, особенно на детях, внуках, а главное, никто за это не несет никакой ответственности. Я, как изобретатель, понимаю, что создание нового — это самоутверждение собственного любопытства, так же как, например, процесс расщепления ядра. А что в результате — бомба, химическая, бактериологическая, радиационная. В данном случае только все происходит в замедленном темпе, но результат уже сейчас очевиден: делается все, чтобы процесс деградации, заболеваемости народа продолжался.

Косность медицины порой доходит до абсурда. В газете «Аргументы и факты» (Na 12,2009 г.) я заявил, что рака и СПИДа нет. Обычные люди это не только заметили, но и до сих пор не дают мне спокойно жить. А официальная медицина? Не только молчит, но и не привлекла меня к суду за подобные крамольные высказывания. Оказывается, она это тоже знает. И вот почему. В 1931 году Отто Уорбург получил Нобелевскую премию, доказав, что раковая клетка вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда ей не хватает кислорода, так называемым аэробным дыханием. При этом нормальная клетка не может больше поглощать кислород, чтобы глюкозу превратить в энергию, и процесс уже идет с помощью ферментации, когда образуемая молочная кислота понижает кислотно-щелочной баланс и нарушает способность ДНК и РНК контролировать деление клетки, которые начинают активно размножаться. Одновременно молочная кислота начинает разрушать клеточные энзимы, что и вызывает болевые реакции. Возникает быстротекущий процесс — рак. Вот что говорит доктор Уорбург: «Никто не может сегодня сказать, что не знает, в чем первичная причина рака. Напротив, нет такого заболевания, изначальная причина которого была бы более известна, поэтому неведение не может больше быть оправданием бездействия в предотвращении рака». Получается, что основная причина рака — это закисление организма. Сегодня медицина научилась измерять любой показатель даже на молекулярном уровне, но показатель, от которого во многом зависит наша жизнь, ее почему-то не интересует, и прибора для измерения кислотности организма кроме лакмусовых бумажек не существует.

Замечено, что люди больше доверяют написанному, печатному слову, чем сказанному. Несмотря на многочисленные книги, посвященные питанию, зачастую имеющие противоречащие одна другой рекомендации, из-за чего складываются самые различные представления о том, как на самом деле питаться.

Несмотря на многочисленные научные исследования, здоровье людей непрерывно ухудшается. Многие

диетологи связывают проблемы со здоровьем с недостаточным питанием. А в чем его смысл, каким оно должно быть, никто не удосужился ответить: сколько людей — столько и мнений. В основном работает культивируемая официальной медициной схема: ешьте, что хотите, на первое, второе и третье, запивайте съеденное любой жидкостью.

Человеческий организм претерпел существенные изменения, научившись поедать консервированную, рафинированную пищу, в результате чего нездоровая еда стала более привлекательной, чем естественные неперерабатываемые пищевые продукты, к тому же имеющие горьковатый вкус.

Когда мы снабжаем организм белками животного происхождения, свойственными только этому животному, например корове, и, кстати, полученными из трав, и чтобы они стали человеческими, надо вначале разрушить сложную длинную цепочку, состоящую из множества аминокислот, переставить их местами, на что, конечно, тратится огромное количество энергии, не говоря уже о том, что при этом образуется достаточно большое количество токсических продуктов.

Зная многих специалистов из области питания, я был удивлен, что многие из них не делают различия между сложными белками, имеющимися в мясе, молоке, рыбе, и аминокислотами, входящими в состав фруктов, овощей и особенно зелени. Как вы думаете, организм потратит меньше энергии на усвоение отдельных, свободных аминокислот, содержащихся в зелени, чем на усвоение сложных молекул белка, состоящих из множества цепочек аминокислот, скрепленных между собой в определенной последовательности, характерной для каждого вида животных?

Многие зелень относят к овощам, хотя это совершенно другой продукт. Более того, зелень — единственная пищевая группа, которая помогает переваривать все другие продукты. Зелень стимулирует выделение пищеварительных энзимов, и ее можно сочетать с любой

едой. Имеется множество доказательств, утверждающих, что так называемые низкокачественные растительные белки способствуют медленному, но устойчивому синтезу новых самых здоровых белков и к тому же лишенных токсических веществ, закисляющих организм.

Зелень (салаты, ботва) — не овощи, ибо она имеет совершенно другой набор питательных веществ. Существует мнение, что зелень — это корм для скота. Конечно, вкус корнеплодов лучше ботвы, потому что корни содержат значительно больше сахара и воды, чем верхушки, которые, к тому же, бывают горькими от обилия содержащихся в них питательных веществ. Вместе с тем, например в листьях свеклы, содержится в 7 раз больше кальция, чем в самой свекле, витамина А — в 190 раз, витамина К — в 800 раз, натрия — в 3 раза. В листьях репы, например, витамина К больше в 2500 раз, чем в корнеплоде. Именно зелень наиболее полно соответствует потребностям человека в питательных веществах.

Многие, в том числе врачи, считают, что потребность в белках можно удовлетворить только мясом животных. На самом деле это не так. Исследовательским путем установлено, что в зелени есть все необходимые организму аминокислоты, только в одних больше, в других меньше, но если употреблять 3–5 сортов зелени, то организм получит все необходимые ему аминокислоты. Зелень — наиболее щелочная среда, поддерживающая кислотно-щелочное равновесие (КЩР) на физиологическом уровне.

Более чем 60-летняя врачебная практика позволяет мне сделать вывод, что большинство проблем со здоровьем связано с плохой работой кишечника. Ежедневно в нашем организме образуется огромное количество токсинов, попадающих в организм с пищей, водой, воздухом, всасываемых через кожу, а также образующихся в результате жизнедеятельности организма, например, миллионы отживших клеток. Толстый кишечник представляет собой своего рода канализационную систему, от работы которой во многом зависит наше здоровье. Очистка организма от шлаков и токсинов

невозможна без клетчатки, содержащейся в зеленых растениях. Довольно долго существовало мнение, что клетчатка, содержащаяся в зелени, сама по себе является вредной для организма, так как не усваивается, вследствие чего человеку стали предлагать готовить рафинированную пищу. Оказалось, что именно без клетчатки невозможно очистить организм от шлаков. Сейчас многие считают, что недостаточное потребление клетчатки является одной из главных причин ухудшения здоровья и старения людей.

Существует клетчатка двух видов — растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка находится в мякоти фруктов, бобах, горохе, моркови, свекле, которая благодаря своей желеобразной консистенции как бы склеивает все отходы и токсины. Нерастворимая клетчатка, наиболее важная для организма, находится как раз в зелени, в кожуре растений, шелухе. Очищение организма от токсинов — это сложнейший процесс, усовершенствованный за миллионы лет до мелочей. Ведь наше мудрое тело должно вначале отделить полезные, необходимые для организма вещества, а вредные токсины выбросить.

Кроме клетчатки, как главный строительный материал, зеленые растения содержат целлюлозу, имеющую одну из самых сильных молекулярных структур. Благодаря целлюлозе зеленые растения как бы защищают себя от поедания, и чтобы получить ценные питательные вещества, содержащиеся в них, необходимо разрушить стенки этих клеток. И если у животных в результате эволюционного развития желудочно-кишечный тракт стал способен размельчать зеленые растения, то человек почти утратил способность правильного пережевывания их до кашицеобразной консистенции.

Кроме этого, в зеленых растениях много хлорофилла, который концентрирует в себе солнечную энергию. Для обеспечения работы аэробных бактерий, без чего наша жизнь была бы просто невозможна, необходим кислород, повышение уровня которого обеспечивает как раз хлорофилл. Доказано, что сам хлорофилл предотвращает развитие атеросклероза, многих форм онкологических

заболеваний, да и вряд ли существуют какие-либо заболевания, когда с помощью хлорофилла нельзя было бы улучшить здоровье. Ведь жизнь растений зависит от солнечного света, а наша жизнь — от растений. Хлорофилл необходим людям, получающим мало солнечного света, офисным работникам и тем, кто безвыездно живет в крупных городах.

Огромная питательная ценность зелени очевидна, в то время как тысячи тонн ценнейших продуктов — зеленой массы, ботвы — в лучшем случае используют для корма скоту, в худшем, особенно в городах, — выбрасывают, в то время как большинство людей страдают от хронической нехватки питательных веществ.

Существует такая категория людей, как сыроеды, которые употребляют много сырых овощей, корнеплодов или выжимают из них соки, которые более приятны на вкус, чем сама зелень, требующая соответствующей предварительной переработки в блендере. В зелени, в листьях белки находятся в форме свободных аминокислот, созданных из солнечного света и хлорофилла, благодаря чему с их помощью легко, практически без особых энергетических затрат, создаются собственные аминокислоты. Сыроедение, конечно, на первых порах значительно уменьшает вес, улучшает здоровье, но никто при этом не поинтересуется содержанием соляной кислоты в желудке. Если соляной кислоты недостаточно, а у сыроедов это наблюдается часто, не говоря уже о людях пожилого возраста, организму не удается получить все необходимые вещества, особенно белки. Мой врачебный опыт подсказывает, что многие, если не все болезненные состояния связаны с низкой концентрацией соляной кислоты: это и избыточный рост патогенных бактерий, грибов и других микроорганизмов, попадающих в организм вместе с пищей, водой, воздухом, а также при санобработке, — что приводит к недостаточному разъеданию пищевой массы до микроскопических структур, а это, в свою очередь, значительно ухудшает ее последующую обработку, экстракцию всех веществ, находящихся в ней. Снижение количества соляной

кислоты, да еще употребление жидкости во время и после еды, приводят к неполному расщеплению фрагментов белка, которые всасываются в кровь и влекут за собой излишнее образование токсинов, зашлаковывают весь желудочно-кишечный тракт, что ведет в результате к развитию таких тяжелых заболеваний, как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, нарушаются обменные процессы, работа нервной, сердечно-сосудистой систем, возникают эндокринные, гормональные и иммунологические расстройства. Непереработанные, да еще плохо пережеванные частицы пищи, как правило, превращаются в кислые отходы, а это дорога к развитию заболеваний, характер которых не имеет значения.

Соляная кислота — единственная кислота, которая вырабатывается организмом, и просто поражаешься, как она обделена вниманием официальной медицины. Все же остальные кислоты должны из организма удаляться. Проверка достаточности соляной кислоты в организме, а также работы печени является довольно простым способом: необходимо приготовить полстакана свежего свекольного сока (пусть постоит 1520 минут), затем выпить его, и если моча и кал будут окрашены в свекольный бурячный цвет, значит, надо обратить внимание на восстановление нормальной работы желудка и печени. И что особенно важно, именно зелень, как никакой другой продукт, способствует восстановлению количества соляной кислоты до нормы и налаживанию работы печени, независимо от возраста человека, не говоря о том, что при этом происходит очистка организма от шлаков, подпитка естественными аминокислотами и многим другим, что могут дать только зеленые растения, к которым мы продолжаем относиться пренебрежительно.

— Иван Павлович, здесь уместно остановиться на таком общеизвестном факте, как убеждение в том, что при выращивании овощей и других видов плодов используются азотистые удобрения — нитраты, которые в последующем могут вызвать отравление. На самом деле это так?

— Владимир Николаевич, совсем не так. Кампания против нитратов началась в США еще в 1940-е годы, когда было обнаружено у младенцев нарушение усвоения кислорода, так называемая метгемоглобинемия, и второе, что нитраты способствуют увеличению риска заболеваний желудка и в частности рака. И хотя на эту тему проведены многочисленные исследования, которые не обнаружили никакой связи между нитратами и в частности заболеванием раком желудка и смертностью, но запущенная «утка» продолжает гулять по свету. Это оказывается, очередной миф.

Говорят о возможном отравлении при употреблении продуктов, содержащих нитраты, но оказалось, что дело не в них, а в обычных отравлениях, вызванных токсинами и бактериями, которые накапливаются в подпорченных продуктах. Искусственная добавка азотистых удобрений в почву на общее содержание нитратов в растениях оказывает очень слабое влияние, ибо они сами способны синтезировать натуральные нитраты, которые естественно входят в комплекс всех веществ, свойственных данному продукту. Более того, поступая в растение, азотистое удобрение в нем перерабатывается и, по сути, становится натуральными нитратами. Больше всего нитратов в листьях, стеблях, меньше в корнеплодах (свекла — исключение) и совсем мало в плодах и семенах (помидоры, огурцы, горох). Учеными доказано, что при нормальной желудочной секреции нитраты в желудке превращаются не в канцерогены, а в нитриты, а затем в оксид азота — полезнейшее вещество, как раз защищающее желудок от воспаления, язвы, рака в том числе.

Еще один парадокс, которым нас пичкают стоматологи, рекомендуя бороться с бактериями во рту с помощью щеток и различных специальных паст. На самом деле это повышает риск развития болезней желудка. Дело в том, что бактерии, проживающие во рту, помогают нам преобразовывать нитраты в нитриты, а последние уже в желудке — в оксид азота. Оксид азота, образующийся в нашем организме естественным путем, делает много

полезного: благотворно влияет на сосуды, повышая их тонус, предотвращая развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет и даже оксид азота… способствует усилению потенции. И после этого вы будете использовать зубные щетки с пастами, которые убивают всю, в том числе полезную микрофлору, от которой зависит наша жизнь? Тщательное жевание, да еще грубой пищи прекрасно тонизирует весь пародонт, мускулатуру жевательных мышц, что служит лучшей профилактикой любых проблем с зубами.

Бактерии, проживающие во рту, помогают преобразовывать нитраты в нитриты и, если их там будет мало, недостаточно будет нитритов, а следовательно и оксида азота, и желудок будет подвержен образованию различной патологии.

Оптимальная диета, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения, содержит около 500 г овощей и фруктов в сутки, в которых уже, даже с избытком, будет количество нитратов, необходимых организму, дневная норма которых составляет около 100 мг.

Нитратный рейтинг некоторых продуктов на 100 г массы:

***Очень низкое содержание**, меньше 20 мг, — картофель, помидоры, баклажаны, фасоль, перец, горох, дыни, чеснок, лук, грибы.*

***Низкое**, от 20 до 50 мг, — огурцы, морковь, цветная капуста, брокколи.*

***Среднее**, от 50 до 100 мг, — капуста кочанная, тыква, укроп.*

***Высокое**, от 100 до 250 мг, — петрушка, сельдерей, китайская капуста, капуста кольраби, лук-порей.*

***Очень высокое**, больше 250 мг, — свекла и ее сок.*

Причем замечу: свекла и ее сок прекрасно действуют на сердечно-сосудистую систему, успешно очень мягко снижая кровяное давление не хуже многих лекарств.

Только свекольный сок после приготовления необходимо выдержать не меньше 30 минут, а свеклу можно употреблять в любом виде. Недаром имеются сведения о лечении онкологических заболеваний этим продуктом.

В этой книге мы посчитали нужным остановиться на некоторых, часто используемых продуктах, особенностей их приготовления и, что немаловажно, их дешевизне.

Конечно, лишний раз дадим рекомендации по физиологичному, природному питанию, благодаря чему человек сам себя начинает лечить, не обращаясь к врачам, которым на самом деле нужны не здоровые, а больные люди, или которые очень часто способствуют тому, чтобы из здорового сделать больного.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Пять урючин старость вздрючат

В кои-то веки… Вы поверите, что в какую-то глухомань, что в татарской глубинке, да еще в участковую больницу приезжает подлечиться мэтр российской медицины? А я сам привез его сюда и регулярно, изо дня в день, общался с ним. И уж если быть совсем точным: светило не только народной медицины — профессор Иван Павлович Неумывакин, да и приехал он не в участковую больницу, а в реабилитационный центр «Надежда», где врачует истинный кудесник Альфред Абдульбарович Зиганшин, кого он курирует заочно много лет.

Естественно, наша беседа ведется вокруг удивительного по эффективности метода «бархатного» голодания, которым врачуют в «Надежде» уже десяток лет.

ВОЗРАСТ И БОЛЕЗНИ ОТМЕНЯЮТСЯ

— Ну как вам, Иван Павлович, здешнее лечение?

— Отлично! Динамика превосходна — даже сам не ожидал. Сбросил без особого труда 9 кг лишнего веса. Многое, что меня обременяло прежде, подтянулось, вжалось и как бы растворилось во мне. Давление почти юношеское — 120/75, хоть на него я и не сетовал прежде, стали лучше работать суставы. И главное — стала свободней и раскованней мысль, наступило, как бы это поточнее сказать, некое просветление, а для пишущего книжки это сродни вдохновению.

Вообще, вам скажу: Альфред Абдульбарович нашел поистине «золотую формулу» здоровья. Вот эти его пять урючин, апельсин и ложка морской капусты, которые порционно выдаются через каждые два дня, перемежаясь с обычным питьем, делают голодание совсем не обременительным.

Церемония награждения орденами Всемирной организации здравохранения «За личный вклад в развитие традиционной народной медицины» (Москва, 13.02.2010). Рядом с ***И. Неумывакиным*** *—* ***А. Зиганшин***

Конечно, помогают в этом и иголочки, и великолепный массаж, которым одаривает нас медперсонал. Все это в период, когда вы отрезаны от внешнего потребления, усиливает эффект самоочищения организма, выброса токсинов и «зачистки» хлама, накопившегося в «темных закоулках» организма.

— Все гениальное просто, как проста и сама формула. Но шел-то Зиганшин к ней практически всю жизнь, практикуя и земским врачом, и главным врачом участковой больницы. По себе знаю, сколь эффективна эта «формула здоровья». Впервые провел курс «бархатного» голодания, когда в организме был полный кавардак. Пошаливало всерьез давление, мучила бессонница, беспокоили ножные судороги (после автоаварии), за ремнем образовался приличный «арбуз». Но уже после первого курса трехнедельного «бархатного» голодания невесть куда отошли хворобы. Осталось со мной что? Сердечная аритмия. Но и с ней я с помощью Зиганшина, уверен, справлюсь.

— Давайте отнесемся построже к категории гениального. Ведь сказать, что Зиганшин шел неторными

путями, — это значит, обидеть или затенить первопроходцев. Но ведь добрых полтора столетия гигиенисты или натуропаты Запада утверждали в жизни теорию очищения организма методом голодания. Прозрели этот способ и великие мыслители и философы тысячелетия назад.

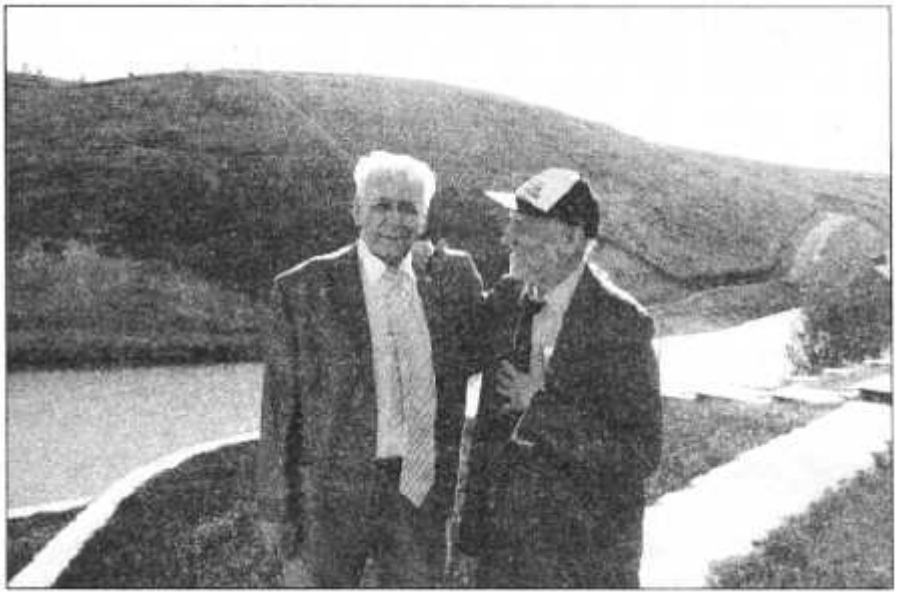
И. Неумывакин *и* ***А. Зиганшин*** *(Татарстан, 2010)*

***И. Неумывакин**, **А. Зиганшин**, **Н. Дроздов** и **Л. Аникеев** — ниспровергатели доктрин официальной медицины (Татарстан, 2010)*

***А. Зиганшин**, **Н. Дроздов**, **И. Неумывакин** и **Р. Бурганов** — главный врач центра «Надежда» (Татарстан, 2010)*

*Выступление **И. Неумывакина** в центре «Надежда» (Татарстан, 2010)*

Трапеза в центре «Надежда» (Татарстан, 2010)



***И. Неумывакин** и **Н. Дроздов** (Татарстан, 2010)*

***И. Неумывакин**, **Н. Дроздов** и **Л. Неумывакина** на трапезе в центре «Надежда» (Татарстан, 2010)*

Я отдаю должное (как и собственный опыт) доктору Зиганшину за неустанный поиск, пробы, комбинации, когда соединилась эта «волшебная цепочка»: пять урючин, запиваемых кипятком шесть раз в течение дня, съедаемая в завершении клетчатка, один апельсин, чайная ложка морской капусты, чеснок, травяные чаи, иголочки и психотерапия.

«Это же диета!» — воскликнет иной жаждущий открытий и истомленный болезнями пациент. Если хотите, диета! Но какая? Она не дает «уснуть» пищеварению, включая его на незатухающий режим, в то же время прерывистая, благодаря чередованию циклов: два дня — «бархатная» диета, а два — дистиллированная вода. Она позволяет включить на полную мощь самонастраивающиеся и саморегулирующиеся системы организма для «ассенизаторской» работы. Видели бы вы эту «выгребную» яму, что называется вживую. Угнетающее и даже мертвящее зрелище. Вспомним известного врача из Лондона, о котором поведал нам в своем замечательном «Русском народном лечебнике» врачеватель в восьмом колене Павел Матвеевич Куреннов.

Разрезав толстую кишку умершего, он извлек 25 фунтов (1 фунт — 358 г) старого «закаменелого» кала, который он сохранил как наглядное пособие. Вдумайтесь: целых 9 кило!

«ВОЛШЕБНЫЕ ПРОПОРЦИИ» И «САПОГИ ВСМЯТКУ»

— Меня занимают эти пять урючин, один апельсин и одна чайная ложка морской капусты. Можно ведь крупно прогневать Зиганшина, прибегнув к «доппайку». «Со своим уставом в чужой монастырь?» — вскинет он брови, осадив мягко, но в то же время довольно строго. Почему именно пять урючин?

— Вы, Владимир Николаевич, конечно же, знаете, что я 30 лет посвятил космической медицине, а точнее, жизнеобеспечению космонавтов в длительных полетах. Разработаны и созданы десятки умных приборов. Создавались для Икаров и самые разнообразные адаптогены с биологически активной основой. Так вот, мы с моим другом и однокашником по мединституту киргизским академиком Арстанбеком Алыбаевичем Алтымышевым нашли, что вытяжки из урюка (сушеного на самом дереве в горной местности) и зеленой скорлупы грецкого ореха, и некоторых других компонентов — лучшее средство стабилизировать организм в экстремальных и стрессовых условиях. Урюк в данном случае — лучший «витамин» для сердечной мышцы, нашего вечного и неустанно, до последнего часа, работающего мотора. Он — источник калия и магния. Урюк очень богат растительными волокнами и поэтому применяем в медицине как стимулятор двигательной активности кишечника. Апельсин — это витамин С и калий. Морская капуста — источник йода, столь необходимого для щитовидной железы — нашего главного гаранта эмоций, здоровья и долголетия.

Почему неуместен и даже вреден «доппаек». Вы же знаете лучше меня: доктор категоричен. Все сдозировано, выверено, уточнено. «Никаких «доппайков», — не устает

повторять Альфред Абдульбарович, — иначе получатся “сапоги всмятку!”».

— Но ведь практически каждый проходит через искус что-нибудь еще «отщипнуть», дабы заглушить голос плоти…

— «Плоть глупа, — говаривали древние. — Разум должен руководить брюхом». Что скрывать: и я не устоял на день рождения друга «отщипнуть», как вы говорите, пару ложек овощного салата с ложечкой майонеза, за что был поруган доктором. Он абсолютно прав. Мне ли не знать, что этим майонезом сбита с толку уже наладившаяся на обновление клетка. Эта непривычная и несовместимая с голоданием пища потребовала иного сокодвижения. И ты, по существу, как бывает в спорте, взял «фальстарт».

НОВАТОРЫ И КОНСЕРВАТОРЫ. КТО КОГО?

— Клиника доктора Зиганшина и участковая больница в одном здании. Но это два разных мира. В больнице современное техническое оснащение, профильные врачи, амбулаторный анализ. В центре «Надежда» лишь «койкоместо». А результаты: небо и земля. Скажем, в больницу поступает больной с высоким артериальным давлением. Его «прокалывают» необходимыми препаратами и на время доводят давление до приемлемого уровня. Именно на время. Ибо через месяц тот же пациент снова в приемном покое. В «Надежде» — голодание и иглотерапия. Но здесь стабилизируют давление надолго или навсегда, если пациент не свернет с избранной «тропы здоровья». Неужели кому-то нужно доказывать, что в конце концов эффективней?

— Извечная проблема. Новаторы и консерваторы. Первым никогда жизнь не казалась мёдом. Они всегда были поруганы, а иногда и обесчещены. Что мешает, скажем, республиканскому Минздраву прикрыть «лавочку» Зиганшина или приклеить к нему ярлыки: «прохиндей» и «шарлатан», дай только повод. А вот главный врач участковой больницы Бурганов — свой человек, все делает по инструкции, хотя они и не дают

нужного результата. Что, главврач не понимает, что Зиганшин ему — молчаливый укор? Еще как понимает. Но попробуй он «выломиться» из системы. Кара немедленная. Попробуй он не выпиши те же малоэффективные, но применяемые по инструкции, препараты, тут же урежут бюджетное финансирование.

Я не хочу вбивать клин между официальной и традиционной медициной. И я далек от того, чтобы сталкивать того и другого. Оба мне симпатичны. Зиганшин — как новатор, Бурганов — как специалист современной формации, к тому же сильный остеопат, он не раз аттестовался в Лондоне. Да и мужества у него хватило не только пригреть на своих площадях «Надежду», но и отозваться одобрительно о методике «бархатного» голодания в республиканском журнале «Татарстан». Ему журналист задал прямо-таки каверзный вопрос: «В вашу «Надежду» приезжают очень старые, очень больные люди. А вдруг кто-то умрет в этих стенах, это вас не пугает?»

«Нет, — ответил главный врач Шеморданской больницы Радик Ахметович Бурганов. — Я долго наблюдал за работой Альфреда Абдульбаровича в Ново-Чурилово и заметил, что все «умирающие» у него обязательно бодреют и молодеют. Я тщательно проанализировал его метод, основанный на таких древних и понятных вроде бы средствах, как диета, природотерапия, массаж, иглоукалывание и психотерапия. При этом он получает стопроцентный результат там, где современная медицина бессильна. Почему так получается у доктора Зиганшина, я пока не могу объяснить.

Такого бы понимания в кабинетах Минздрава. И союза древнего и понятного, а также современного, но не всегда эффективного.

— И все же, когда видишь в коридоре «Надежды» портреты заслуженных людей, бывших руководителей местного Минздрава в траурных рамках, озноб берет. Вроде бы все достижения современной медицины у их ног, все доступно, только пальцем пошевели, а уходят в мир

иной в каких-то 60–62 года. Но ведь Зиганшин «выдергивает» практически с того света даже 80-летних. Что это? Непонимание значимости того, что делают в «Надежде», или элементарный снобизм «мундиров» от медицины: все мы знаем, все понимаем, не вам нас учить…

— Наверное, взгляд свысока на новаторов, неумение видеть зерно истины и укорачивает жизни таких людей. С грустью и сожалением читаю эпитафии к этим портретам в траурных рамках: «Каратай Шамиль Сагитович, доктор медицинских наук, директор реабилитационного центра МЧС, депутат Госсовета республики. Ушел из жизни на 62 году…». «Мухутдинов Иршат Закирович, бывший министр здравоохранения, директор Казанского НИИ эпидемиологии и микробиологии, заслуженный врач РСФСР. Скончался в 60 лет».

Им бы пройти реабилитацию в «Надежде». И сносу бы им не было!

ДИЕТА ИЗ…БИБЛИИ

— Когда речь заходит о лечебном голодании, почему-то всегда в классиках преобладают западные гигиенисты и натуропаты. Что, у нас нет своих, доморощенных?

— Это, наверное, особенность российского менталитета. Помните: «Нет пророка в своем Отечестве»? Или признание великого поэта: «Угораздило же меня родиться в России, да еще и с талантом…» Есть, есть пророки в своем Отечестве, всегда были! Вам о чем-либо говорит фамилия Суворин? Не того известного российского книгоиздателя и публициста А. Суворина (1834–1912). У него был сын — Алексей Алексеевич Суворин, к сожалению, живший и творивший в эмиграции. Что его вынудило покинуть Россию и жить в Югославии, можно лишь догадываться.

В бытность свою в России он продолжал дело отца. Но дело это для него, судя по всему, было подсобным занятием. Главное — научная публицистика,

популяризация знаний в области природы человека, его физического и духовного совершенствования.

Суворин-младший вплотную изучал метод лечебного голодания, явления «животного магнетизма» (по-сегодняшнему, биоэнергии), собирал специальную библиотеку на трех языках по этим вопросам, выступал с лекциями. Сам пробовал голодать до 10 дней, выдержал испытания легко. В 1912 году написал книгу «Новый человек», в которой говорится о способностях и силах, что дает голодание. По Суворину, «новый человек» тот, кто создает себя в триединстве тела, души и духа, в той природной гармонии, по которой он заложен изначально. Созданное им в Белграде издательство он так и называет — «Новый человек».

Так что перед нами не просто практик-врачеватель, а высокообразованный человек, который в своих работах постоянно ссылается на И. П. Павлова, И. И. Мечникова, десяток других русских и зарубежных ученых — биологов, философов, медиков. Популяризатор научных знаний, впоследствии сам стал экспериментатором, первооткрывателем неизвестных до него «таинств» голодания, непревзойденным авторитетом в этой области.

Кстати, работы Суворина «Новый человек» и трехтомного издания «Лечение голоданием русского целителя Алексея Суворина», выпущенного в Белграде в 1931 году, не сыскать даже в отделе редких изданий «Ленинки», не говоря уже о книготорговле. Я с ними знаком благодаря башкирской целительнице Зульфире Баганяковой. Ей их подарил поляк пан Гурак в благодарность за то, что та вылечила его малолетнего сына от катаракты и вывиха хрусталика глаза.

— Да, я тоже пытался найти эти труды, будучи наслышан о них, но тщетно. Не очень-то продвинуто у нас книгоиздание, если не переиздают столь уникальные работы. Причем нашего прославленного соотечественника.

— Так вот, как пришел Суворин-младший к открытию. Создав в Югославии русское издательство «Новый

человек», где и отпечатаны были главные его труды, Суворин, похоже, хорошо развернул дело. Но позарился на него завистливый компаньон. По его клеветническому доносу хозяина препроводили в тюрьму, а делом и имуществом завладел клеветник (так бывает не только в России). В знак протеста русский эмигрант объявил голодовку.

На 34-й день отказа его от пищи в камеру явился чиновник и сообщил, что ввиду обессиленности истца суд решил рассмотреть дело в тюрьме. Суворин воспротестовал: он сам, на своих ногах, явится в суд. И явился. Его оправдали и освободили. Препровожденный из тюрьмы в больницу, он под нажимом врачей нехотя принял пищу после 39 дней голодания, пока что не зная сам, что «недотянул всего 12 часов», ибо открытие им библейского рецепта было еще впереди.

В таких случаях говорят: не было бы счастья, да несчастье помогло. «Благодаря» проискам нечестного компаньона русский эмигрант подарил югославам и другим народам свою знаменитую «методу» лечения голоданием. Он первым обратил внимание на неслучайность продолжительности Великого поста — 40 дней, для принятия которого Иисус Христос уединился в пустыню, так начав свое посланничество к людям, чтобы своим примером вывести их на путь новой жизни. В Библии об этом говорится: Мт. 4:2: «И, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал»; Лк. 4:2: «Сорок дней он был искушаем от диавола и ничего не ел в сии дни, а по прошествии их напоследок взалкал».

— Что значит: «А по прошествии их напоследок взалкал»?

— Обращаясь к свидетельствам апостолов, Суворин в обоих случаях выделяет курсивом слово «напоследок». То есть аппетит появляется именно по прошествии 40 дней голодания при правильном его течении. Тюремное голодание, как считает З. Баганякова, дало ему возможность приблизиться к тайне. С того момента Суворин всецело отдается целительству и обобщению

своих наблюдений. Ставит новые и новые опыты. Сначала на себе (один из его постов продолжался 54 дня, а за 5 лет разными сроками экспериментатор голодал 280 дней), потом на 10 тысячах здоровых и больных людях «русский народный лекарь», как его называли сербы, доказал, что естественный, природный цикл голодания, за который организм полностью очищается от накопившихся в нем шлаков, составляет 40 дней. Это такая же закономерность, говорил он, как, скажем, срок беременности в 9 месяцев.

— Давайте, если можно, подробней остановимся на механизме очищения. Он, насколько мне известно, хорошо прописан в трехтомном издании «Лечение голоданием»…

— Суворин первым вник в механизм этого очищения. Есть общеизвестный путь удаления отходов через желудок и кишечник — его Суворин назвал «нижним». А при голодании очищение идет снизу вверх. При этом питание организма начинает совершаться из внутренних запасов и устанавливается автономный процесс общего глубокого очищения всего организма изнутри. Тот же желудок при этом становится органом, выбрасывающим отбросы внутреннего перегара веществ, главным образом, через рот слюною и выпотом (налетом) на языке.

Причем, утверждает Суворин, этим «верхним» путем организм имеет силы посылать отбросы только тогда, когда желудок и поджелудочная железа свободны от процесса пищеварения. Как только в желудок попадает пища, отбросы срываются с «верхнего» пути, направляются по «нижнему», встречаясь на нем с кровью, отравляют ее и могут вызвать смерть.

Выбрасывание шлаков через слюну и рот начинается уже с первого дня голодания, о чем свидетельствует исчезновение аппетита. Организму требуется обычно 5–6 дней, чтобы окончательно наладить через рот эвакуацию пеплов перегара. В это время он нуждается в воде: отравленный отбросами желудок и воду принимает тяжело и нехотя. Это вызывает ощущение слабости, головокружения. Человек объясняет себе данное состояние «изнурением от неедения». Между тем,

причина — недостаток воды для удаления «мусора» из тела.

Если голодающий сокращает пост до 30 дней, то аппетит поначалу бывает очень туп. Ибо организм принужден рассасывать обратно шлаки, уже приготовленные и доставленные к местам выброса, и это временно отравляет его. Если же попытка прекращения поста делается после 30-го дня, то обыкновенно организм прямо протестует против этого и выбрасывает пищу рвотой через рот, ибо в эти дни идет эвакуация самых тяжелых и острых пеплов, принять которые обратно в себя организму особенно трудно. К последнему дню срока (40–42 дня) язык очищается и является неукротимый аппетит.

За 6 недель голодания, утверждает Суворин, человек находится в совершенно особом состоянии. Его организм совершает огромную внутреннюю работу по очистке и исправлению всех своих недочетов и в то же время дает достаточно сил, чтобы человек мог делать весь свой обычный труд. Достигает он этого, получая от питания из внутренних своих запасов всего две трети той пищевой силы, которую он получает при нормальном питании, то есть где-то 1600 калорий вместо 2400, считающихся нормой. Вспомним Галину Шаталову, насколько она была права, проводя свои экстремальные переходы в условиях пустынной жары и отсутствия воды, когда пациентам ее вполне хватало калорий, в 5 раз меньше, чем узаконено нашими «калорийщиками». Вот, оказывается, какой пищевой нормой человек может обходиться вполне хорошо.

— Здесь, наверное, уместно вспомнить и то, что вы говорили о космической энергии в своей книге «Дыхание и сознание»?

— Да, голодающему человеку приходит на помощь усиление биоэнергии, чем значительно восполняются недостающие калории. Кроме того, по утверждению Суворина, после 3 недель голодания «магнитное напряжение в молекулах тела» (это явление он также называет «животным магнетизмом») повышается до того,

что жизнь и размножение в нем бацилл становятся невозможными и они вымирают.

От себя добавлю: голодание действительно повышает водородный показатель pH до первородной нормы 7,1–7,6. В этой среде и впрямь не выживают никакие патологические возбудители. Вот почему буквально «разбегаются» злокозненные бациллы, укоренившиеся в организме, после голодных дней лечения.

«Голодание, правильно, систематически и настойчиво примененное, дает человеку новые и прямо безграничные возможности. Оно дает возможность человечеству в короткое время перевоссоздать себя физически, физиологически, душевно и духовно, — пишет автор. — Вместо слабого, больного, одряхлевшего тела, которое отошло при голодании, к нему придет молодое, полное сил и свежести тело — кило за кило, по крайней мере. Короткими голоданиями по 3–5 дней скиньте с себя 10–15 раз в году по 3–5 кило, и вы за год замените в себе 45–75 кило старого тела телом молодым». И еще он пишет: «Процент выздоровлений и облегчений при голодании беспримерен: у меня их на 10000 больных — 9900 или 99 процентов. Процент смертных случаев, о которых я знаю и слышал в связи с голоданием, тоже беспримерен — на 10000 больных 9 человек, то есть меньше 0,1 процента».

Вот за какие сроки излечиваются те или иные болезни по методу Суворина:

- язва желудка и кишечника — за 4 недели,
- эмфизема легких — 4–5 недель,
- астма — 2–5 недель,
- расширение аорты — 4–6 недель,
- склероз — 1–3 недели,
- диабет — 8-12 дней,
- застарелые катары — 4–6 недель,
- гонорея — 3–9 недель,
- водянки и отеки — 2–3 недели,

• камни и песок в желчном пузыре, печени, почках — от 10 дней до 6 недель,

• ревматизм и подагра — от 5 дней до 6 недель,

• лимфатические железы — 2–4 недели,

• неврастения, тяжелые неврозы, контузии — 3–6 недель,

• геморрой — 2–6 недель, малярия — 6–9 недель,

• экзема — 3–6 недель, иногда нужны повторные голодания,

• трахома — 6 недель,

• туберкулез легких и сифилис лечатся повторными голоданиями разных сроков в сочетании с режимом питания и ритмическим дыханием…

— Но если это возможно, а это уже доказали и профессор Ю. С. Николаев, и сельский врач Зиганшин, почему нет «прорыва» в лечении этих болезней? Почему нет государственной программы? Что мешает открыть шлюзы?

— Инерция мышления. Тот же консерватизм, о котором мы с вами говорили. Как страдал от этого сам Суворин, как страдали идущие во след новаторы! С какой болью он говорил: «Эти сроки означают, что если бы все население государства однажды провело строго Великий пост, то в нем исчезли бы бее указанные в этом списке болезни и по здоровью и готовности к жизненной борьбе народ этого государства стал бы на первое место перед остальными народами мира».

Вот за такого обновленного человека, за оздоровленное человечество боролся наш соотечественник Алексей Алексеевич Суворин, не отступивший от своей гуманной и глобальной цели, даже будучи заброшенным на чужбину, где ему, помимо всего прочего, приходилось бороться еще и за выживание.

Алексею Алексеевичу Суворину, когда он писал книгу «Лечебное голодание», было 68 лет. По нашим понятиям,

возраст, когда человек начинает подводить итоги в этой жизни. Но…

— Зиганшин заметил (это объективно отмечено всеми): его пациенты молодеют. Да это и я на себе почувствовал, а вы, уважаемый Иван Павлович, наверное, как и Людмила Степановна, на себе. Ведь вас не узнать нынче. Какой младой огонь в глазах, какое легкое движение.

— Снова обращусь к «открытиям» Суворина: «Голодание и со мной самим совершило чудо — омолодило на целую четверть века… Я ощущаю себя, как в свои 45 лет, — не знаю, что такое усталость, работаю столько, сколько надо, хотя бы ночь напролет… И при этом я до сих пор сплю как убитый, хожу, вероятно, быстрее всех по ул. Кр. Милана в Белграде и круглый год беру ежедневно душ из-под крана».

Эффект омоложения постом его поражал все время. За три года до выхода книги он зафиксировал такой эпизод: «Третье мое полносрочное голодание поразило меня легкостью, с которой оно для меня протекало. Помню, на 17-й день его, я шел главной улицей Белграда, как всегда быстро, перегоняя всех других, и вдруг остановился на несколько секунд — так меня ошеломила внезапно пришедшая мне в голову мысль:

Я 17 дней ничего не ел! Мне 65 лет, и я иду так легко, так свободно перегоняя всех! И во всем организме нет никакой — решительно никакой — усталости. Все спокойно, крепко и свежо… Как это возможно?

Через 2 дня я шел по Белграду… Раздался глухой раскат грома. Все сразу бросилось в панику и побежало. Побежал к дому и я… Остановился только на Славии. Невольно думаю: как сердце?

Приложил руку — совершенно нормально, совершенно спокойно!»

Окрыленный и одухотворенный сказочно открывшимися возможностями возвращения в более молодые годы, А. Суворин строил смелые планы прожить

долгую жизнь, по крайней мере, лет еще 60. Как сложилась его последующая жизнь? Что с ним сталось? К сожалению, мы на сегодня не располагаем какими-либо данными о нем, помимо тех, что имеются в книге. Оставалось еще целых 10 лет до Второй мировой войны. А там война. Как она с ним обошлась?

Полагаю, что установление дальнейшей его биографии и всего его целительско-публицистического наследия, — наш долг. Алексей Суворин, на наш взгляд, был уникальной колоритнейшей фигурой в истории отечественной да и мировой народной мед ицины. Его книги сразу по выходе переводились даже на китайский и арабский языки, не говоря о европейских. Можно не сомневаться, что он еще завоюет известность и у себя на Родине.

ОБ «ОТКАЗНИКАХ» — С ОПТИМИЗМОМ

— Не могу не спросить еще об одном, сверхважном. Вы ведь заметили, Иван Павлович, что «Надежда» не лишает шанса на исцеление даже «отказников». Наблюдал здесь за реабилитацией трех уже вчистую «списанных» онкологических больных. Видел, какими привезли их сюда и какими они уезжали. Фаину из Нижнего Новгорода так и не узнал, пройдя мимо. Стильная прическа, живой блеск в глазах, точеная фигурка. А ведь в первый раз приезжала в Шемордан «живым трупом» с обсыпавшимися после химиотерапии волосами. Значит, голодание излечивает и такую болезнь?

— Да, улучшение очевидно для всех. Я тоже застал двух больных: Андрея из Красной Поляны, что под Сочи, и 72-летнюю Марию Васильевну из Анапы. Первый уезжал навьюченным рюкзаками (вот уж не скажешь, что 3 недели назад был под капельницей). Вторая покидала «Надежду» с уверенностью, что одолеет и эту болезнь. Мне понравился ее боевой настрой. «Я не сдамся», — решительно заявила она. Ну, милые мои, 72 года — это вам не 40, ровно столько Андрею и чуть больше Фаине.

Улучшение, повторяю, заметно всем. Положительную динамику отмечали и гораздо ранее с онкологическими

больными известные доктора: Макс Герзон, Поль Брэгг, Михаэль Горен. Но тот же Поль Брэгг остерегал от эйфории: «Голодание — не способ лечения какой-то болезни и недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Голодание помогает организму помочь самому себе».

Доктор Макс Герзон, к примеру, в 1940-х годах часть исследований посвятил модификации диеты для лечения рака. По его утверждению, его диета тормозит и противодействует развитию онкологии. Это основывалось на тех случаях, когда злокачественная опухоль быстро уменьшалась.

— Но ведь у Андрея из Красной Поляны такой же случай. В подреберье обнаружили опухоль размером в два спичечных коробка. Она, а не легкие, как поначалу считали врачи, мешала ему дышать. В завершение курса лечения у Зиганшина она уже не прощупывалась. Дыхание пациента ничем не сдерживалось.

— Все верно. Но уменьшение опухоли, по мнению Герзона, нельзя считать излечением рака. Надо отличать опухолевую ткань и отечную зону вокруг ее. На бессолевой диете, которую применял немецкий врач, уменьшается отечная зона вследствие вывода воды, скопившейся в ней. Уменьшение размера опухоли облегчает состояние больного, уменьшает боли и вселяет в него новые надежды. Однако все это не может излечить рак. Опухолевая ткань остается и через некоторое время может вновь начать развиваться.

Тем не менее доктор Герзон наблюдал несколько случаев, когда таким образом было достигнуто нечто большее, чем просто уменьшение опухоли. Применяемая им диета была исключительно бедна протеинами (со строгим ограничением даже яичных желтков). Большую роль в ней играл, кроме увеличенных доз витаминов, свежий сок и слегка поджаренная печень. Согласно мнению доктора Герзона, печеночный сок, как и сок свежего шпината, составляет основу лечения опухолей.

— Да, диета Герзона имеет широкое хождение. И у меня она всегда на видном месте. Как не считаться с тем, что он исповедовал? Я только перечислю, чтобы даже «отказники» не падали духом. Первый принцип этой диеты гласит, что наш организм должен переваривать лишь определенное количество твердых и жидких продуктов в данный промежуток времени. То есть не нужно есть ничего, что не приносит пользы. Второй принцип: здоровый человек может есть все, больной, наоборот, нуждается в мобилизации всех своих сил, чтобы победить заболевание. Доктор Герзон строго запрещает все стимуляторы (кофе, табак, чай, алкоголь) и особенно соль (даже в минимальных количествах) и все, что содержит соль (хлеб, пироги, всякого рода соленья, колбасы, сыры, кроме специально приготовленного домашнего, селедку, рыбные консервы). Поскольку пища без соли невкусна, применяйте травные и овощные приправы. Третий принцип: категорический запрет всех денатурализированных продуктов (белый хлеб, крупчатая мука, рафинированный рис, яйца кур, питающихся рыбной мукой, и т. п.). Четвертый принцип: больше пить и больше мочиться…

— Я хотел бы особо остановиться на этом. По мнению доктора Герзона, если пить «нейтральную» жидкость, такую как вода, то она не только без пользы занимает место в желудке, но и, разбавляя желудочную кислоту, замедляет пищеварение и увеличивает нагрузку на сердце. А мочегонный напиток стимулирует работу почек и, следовательно, способствует выводу лишней воды из организма. Тем самым, с сердца снимаются лишние нагрузки.

Известно, что самые сильные мочегонные средства — сырые соки из свежих фруктов и овощей. Надо отметить, что, например, сок яблок, апельсинов и других фруктов содержит 100 частей калия на 1 часть натрия. Следовательно, при приеме соков из организма «вымывается» накопленная в тканях соль (хлористый натрий). Поэтому чем большее количество этих соков

выпито, тем быстрее уменьшается в организме содержание отработанной соли и воды.

— Наверное, я продолжу перечисление принципов, чтобы сохранить целостность диеты Герзона. Пятый принцип: есть и пить отдельно и медленно. Чтобы овощные и фруктовые соки перемешивались во рту со слюной. Шестой: не оставаться долго на одной диете. Смена диеты может ускорить процесс выздоровления. Это так называемые краткосрочные диеты, которые применяются от 3 до 7 дней. Чередование сырой пищи с добавлением большого количества соков и калиевой, состоящей из картофеля, фруктовых соков (яблоки, апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты) и сырых фруктов, при полном исключении овощей. И, наконец, седьмой принцип диеты Герзона: не следует упускать из виду, что не все фрукты и овощи подходят всем. У некоторых больных аллергия на определенные виды. Было бы ошибкой упрощать принцип естественной и растительной диеты, особенно, когда речь идет о слабом организме, как это бывает у хронических больных. Итак…

— …главное резюме доктора Герзона. Он считал, что все, что произрастает из земли, относится к «Божественной аптеке» и принадлежит к естественной фармакологии. Но каждый человек должен уметь выбирать из даров природы то, что подходит ему лично.

— После очередного курса «бархатного» голодания я заметил, что у меня в норме водородный показатель — pH. А это, по вашему утверждению, главное противоядие в борьбе с патологиями? Не так ли?

— Вот к чему, пожалуй, самому стержневому, мы с вами подступились. Вот то главное, что дает голодание. Нормализует кислотно-щелочное равновесие. Посмотрите, pH в пределах нормы: 7,0–7,6. Если он снизился до 6,5 — у человека появляются отдельные симптомы — болит голова, он быстро устает. Но когда pH 6,5–6,0 — тут уже не обойтись без врачей. Если у больного кислотность с этих пределах, за рубежом операции делать отказываются.

Теперь посмотрите, pH 5,5–6,0 — это уже онкология. Что нужно, чтобы убрать кислую среду? Верно: поголодать от 2–3 дней в неделю и до целой недели, а затем — до 14 дней. Это обеспечит прибавку pH в 2 единицы (!). Дайте отдохнуть вашей «машине». Попейте вдоволь воды. Вода — это святое. Грязь подчищается: часть перерабатывается, часть выбрасывается.

Замечу особо: кровь человека должна иметь щелочную реакцию. У большинства же людей она кислая. Результатом такой реакции (ацидоза) является большинство болезней: от несварения желудка и головной боли до онкологии.

Убрали отработанную соль из организма и довели ее до минимального оптимального физиологического уровня в 0,9 %, — тем самым устранили отечность; насытили кровь целебными компонентами — убрали последствия аутоинтоксикации. При первых ее симптомах проведите 3-4-дневное с переходом на 7-дневное голодание и переключитесь на щелочную диету — вы сразу убедитесь, как организм сам расправляется с болезнями.

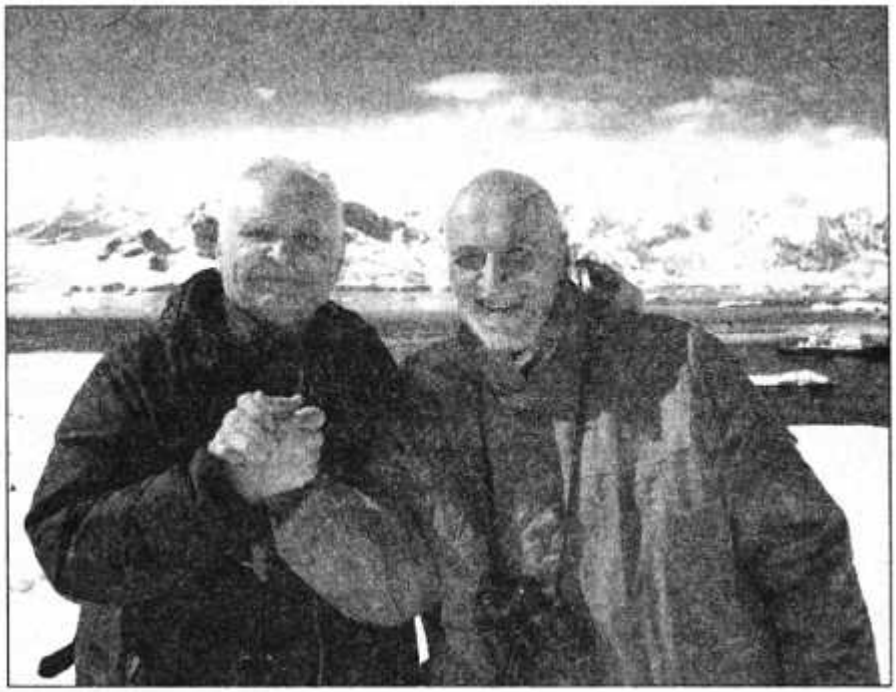
«Бархатное» голодание и выбивает почву «из-под ног» различных патологий, ибо очищает кровь от токсинов, создает совершенно неприемлемую среду для патогенной флоры: вирусов, микробов, гельминтов, и т. д.

Человеческий организм — очень сложная машина, которая каждый день должна обеспечить вам оптимальное существование. Но надо задуматься, как помочь этой системе, что мы и пытаемся объяснить людям.

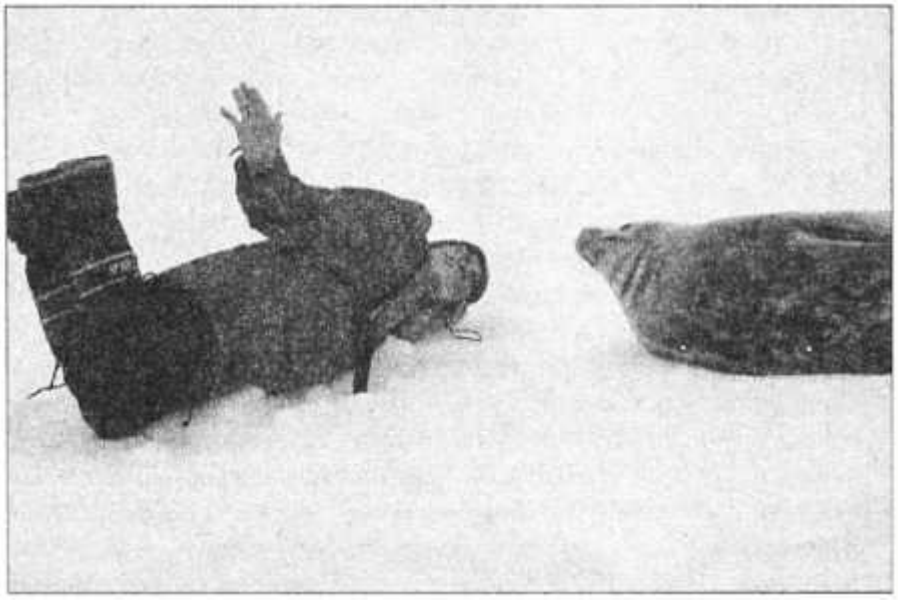
— Мы с вами свидетели, как работают пять урючин, один апельсин и ложка морской капусты. Наш с вами знакомый, главный редактор журнала «Гений жизни» Леонид Степанович Аникеев после «бархатного голодания» буквально «возродился из пепла». Ведь так?

— Леонид Степанович меня вообще поразил. Я знаю хорошо его историю. К Зиганшину он пришел вообще в разобранном виде. Мыслимо ли столько иметь болезней.

Не зря говорят, кто что ищет, тот всегда и находит. Так и нам с тобой, Владимир Николаевич, посчастливилось встретить удивительного человека, который сделал сам себя и в том числе с помощью А. Зиганшина. Этот человек — Леонид Степанович Аникеев в 27 лет получил травму позвоночника — его бетонной плитой прижало к стене, да еще в придачу получил разрыв левой почки. Кто только его не пользовал в течение 3 лет, сколько на него было потрачено лекарств, к счастью, остался жив, но с диагнозом: посттравматический синдром позвоночника, дегенеративное изменение почек с постоянной гематурией (выделение с уриной живых эритроцитов), в результате — 2-я группа инвалидности без права работать. Ходить нормально не мог из-за сильных болей в спине, нижних конечностях. Начитавшись многих книг по китайской, российской народной медицине, начал сам себя разрабатывать. Уехал на один год в тайгу, к кедрам, ел то, что растет, плавает, летает, плавал на плоту по сибирским рекам (холодная вода с перекатами, водопадами). Вернувшись в Москву, прошел обследование в той клинике, где раньше лежал — удивились его здоровью, и диагноз был снят. В 40 лет став директором крупного металлургического завода, ежегодно наблюдался в лучших клиниках Москвы, где его пичкали лекарствами, из-за чего его вес достиг 125–130 кг. Вместо санатория уезжал на Кавказ, в Сибирь. Случайно узнал о центре «Надежда» А. Зиганшина, поехал к нему и уже после первого курса потерял 18 кг. Затем в течение ряда лет 2–3 раза ездит туда. Вес 90–95, но главное, чем больше становится его возраст, тем лучше его здоровье. Чтобы передать свой опыт выздоровления, он создает «Клуб 100 лет», издает журнал «Гений жизни» с призывом объединения сторонников активного долголетия. Здесь печатаются все, кто сохраняет жизненную активность и кто хочет жить здорово и долго. В качестве примера можно привести такой факт: он со своим другом, Николаем Николаевичем Дроздовым, встречал Новый 2009 год в Антарктиде, где, как в купели, прошли крещение, что еще больше прибавило им сил. Вот что рассказал Аникеев о методе Зиганшина.



***Л.Аникеев** и **Н. Дроздов** (Антарктида, 2009)*



***Н. Дроздов** с тюленем (Антарктида, 2009)*

Долголетие и методы доктора Зиганшина

Не думайте, что вы поголодали, а теперь можете распоясаться: ешь, что хочу. Очень важно, какой питательный режим будете соблюдать в период между голоданиями. Скажем, доктор Зиганшин — вегетарианец. Никакого мяса, никаких животных жиров. Но в отношении своих пациентов он демократичен: не очень

активно старается «втянуть в вегетарианство». Однако считает, что оно дает ему здоровье и бодрость духа. В свои 60 лет он стал победителем забега на дальнюю дистанцию среди молодых.

Я же не могу четко определить, что есть, а что отвергать. От колбас, сосисок и прочих мясных деликатесов отказался, не пью молока, не ем сыров, не употребляю сахар, варенье тоже, никаких бисквитов. От черного хлеба полностью не отказался. Если появляется в магазинах, беру зерновой.

Утром ем кашу из овсяных хлопьев или гречневую. Рисовую и манную не употребляю. Днем ем суп овощной или луковый. В овощном такой букет: свежая капуста, несколько луковиц, болгарский перец, тыква, кабачок, стручок жгучего красного перца. Еще можно добавлять цветную капусту, морковь, корень сельдерея, свежие томаты, чеснок, лавровый лист. Свежая зелень укропа, петрушки — для заправки готового супа.

Постоянно покупаю треску в желе и соленую семгу. У моей жены аллергия на рыбу. Поэтому никакой вареной, пареной, жареной рыбы не ем. Люблю грибы соленые, вареные, жареные.

Сейчас рекомендуют особый питьевой режим. Пить много воды до еды, можно за два часа. Еду не запивать. Чаепитие после еды отменяется. Жидкость употреблять можно только спустя пару часов после еды. Этот режим я пытаюсь соблюдать.

По этому случаю хочу рассказать одну быль. После трехлетнего лежания в больнице я получил санаторную путевку в Гагры. Здесь же отдыхал один пожилой человек, Иван Ануфриевич. Он рассказывает. Доктор сообщил, что у него страшная болезнь, поэтому ему нельзя есть сало, масло, яйца и что-то там еще. Нельзя выпивать крепкие напитки. Начал я, говорит, выполнять предписания доктора, а сам чувствую себя все слабее и слабее. В лесу дорожки выбираю протореннее: если упаду — кто-то подберет. Иду по деревне — кто-то приглашает к обеду, «Нет, — говорю, — нельзя мне». В

другой деревне зовут: «Иван Ануфриевич, дочь замуж выдаем, зайди, поднимем чарку за счастье молодых». — «Нет, — говорю, — нельзя мне». Батюшка приглашает: «Сын мой, зайди к утренней трапезе». — «Нет — нельзя мне. У меня страшная болезнь». И все же батюшка уговорил, зашел я к нему. «Рассказывай, что у тебя за страшная болезнь?» — «Доктор сказал, что у меня… склероз (!). Это, когда все забывают».

«Сын мой, говорит батюшка, ты превратно понял доктора. Он сказал, чтобы ты ограничил употребление этих продуктов: немножко сальца, немножко маслица, иногда яичко, изредка и чарочку можно испить» — «Послушался я батюшку. Немножко окреп. На поправку сюда отправили».

Вот и я изредка лапку цыпленка поглодаю, изредка яичко съем. Я же белорус, поэтому иногда позволяю себе полакомиться кусочком сала. А как приеду в Беларусь, в Логойск, к племяннице, не могу себе отказать, чтобы не съесть бутерброд с домашним маслом. Иногда могу себе позволить бокал хорошего сухого вина. От крепких напитков уже отказываюсь.

В диетах не разбираюсь. Другое дело — овощные, фруктовые, соковые диеты — это дело полезное.

Голодание один раз в неделю — это не по мне. Организм беспокоится, начинает переходить на внутреннее питание, а тут назавтра пищу подают.

Или три дня голодания. Организм уже перестроился на внутреннее питание, а тут — отбой. Это все равно, что начать интимные отношения, а на полпути заявить: «Ай, ладно, завтра закончим». Какая-то разбалансировка получается. Перешел организм на внутреннее питание, так дай же ему поработать в этом режиме хотя бы еще дня три-четыре. Смотришь, за эти дни организм кое над чем поработал, что-то восстановил. А первые три дня никакого эффекта, кроме похудения. А вы ведь хотите оздоровиться.

Семь дней в месяц не получается, поголодайте в два месяца раз. Это намного выгоднее, чем 8 дней голодания за 8 недель по одному дню.

А я мечтаю приучить свой организм обходиться без пищи с 17 часов до 9 часов утра. За 16 часов организм и пищу переварит, и на ревизию своих органов время остается. И что главное для организма — это будет система.

Уверен, что человечество могло бы избавиться от многих недугов, если бы люди добровольно стали проходить курсы лечебного голодания. Нет, не больные, а именно все — все население страны.

Непонятно, почему официальная медицина отрекается от лечебного голодания. Мало того, доктора отговаривают своих пациентов соглашаться на такое лечение. За примерами ходить не надо. Близкий мне человек заболел ревматоидным артритом. Лучшего средства от этой болезни, чем лечебное голодание, человечество еще не придумало. А доктор из института ревматологии запугала моего человечка: «Ни в коем случае не соглашайтесь на голодание». Говорит, что голодание чуть ли не смертельно…

А ведь этот метод мог бы хорошую службу сослужить обществу, так как открывает перед системой здравоохранения огромные возможности. К доктору Зиганшину поступает много людей, от которых официальная медицина отказалась.

Ученые доказали, что если бы население начало профилактически голодать, то мы забыли бы о проблеме заболеваемости подагрой и ревматизмом. Во много раз уменьшилось бы количество людей, страдающих повышенным артериальным давлением. Перестали бы быть массовым явлением ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда. Намного реже стали бы встречаться артрозы.

Доказано, что органы человеческого организма могут самовосстанавливаться. Только надо создать для них

необходимые условия. Таким условием будет лечебное голодание. И многим тогда не нужны будут пересадки почек, печени, сердца, других жизненно важных органов.

Если бы люди начали осознанно голодать, то аллергия со временем снова превратилась бы в редкое заболевание, каковым она являлась еще несколько десятков лет назад.

Благодаря массовой профилактике заболеваний с помощью лечебного голодания было бы достигнуто и массовое повышение иммунитета, отпала бы необходимость объявлять карантины по случаю эпидемий гриппа.

Но в ближайшие годы просветления умов вряд ли надо ждать. Потому что кому-то это невыгодно. Есть мощнейшие силы, которые этому противостоят.

Но и сам человек не приучен заботиться о своем здоровье. Зачем? На то есть врачи. Пусть они и заботятся. А им и голову поднять некогда. В коридоре ждут десятки страждущих. Доктор успевает мельком взглянуть на анализы, выписать рецепты и все — гуляй, Вася. Сегодня некоторые доктора ухитрились за выписанный рецепт получать выгоду — аптека за каждый его рецепт готова платить проценты.

Когда я работал директором завода, у нас был установлен такой порядок. Наладчик станков месячную премиальную добавку получал, если станки в течение месяца не выходили из строя. Надбавка солидная. Стоит серьезно заниматься профилактикой, чтобы станки были всегда в строю. А что, в медицине нельзя такой порядок ввести? Скажем, за тысячу здоровых человек доктор получает тысячу рублей в день. С заболеванием каждого подопечного зарплата снижается. Повальное заболевание — сиди без зарплаты. А сегодня все наоборот: чем больше доктор принял больных — тем больше зарплата. «Болейте, дорогие граждане, во благо мне».

А теперь позволю себе несколько практических советов:

***В какое время года голодать**. Зима — не совсем подходящее время для голодания. Голодающий человек*

больше страдает от голода. Весна — пробуждается природа. В это время у человека повышенная одухотворенность, романтическое настроение, воодушевление. Осень — подготовка к зиме. Это раньше к зиме запасались жирком. Сейчас же просто надо сделать профилактику организму. Новый год, Рождество, а теперь еще и рождественские каникулы — все это немалая нагрузка на организм. Летняя жара — не совсем подходящее время для голодания… Сегодня, по мнению доктора Зиганшина, сезонность не имеет никакого значения. Результат лечения будет в любое время одинаковым.

***Кому голодать не рекомендуется**. Тому, кто хочет пройти курс лечебного голодания, необходимо отказаться от алкоголя, курения, крепкого кофе. Если человек не может отказаться от того, чтобы не покурить и не выпить, ему лучше не приступать к лечебному голоданию, иначе вреда будет больше, чем пользы.*

***Место голодания**. Голодание надо проводить там, где окружающая среда не загрязнена. Организм, который во время голодания становится особенно чувствительным к качеству воздуха и воды, болезненно реагирует на загрязненную среду. И нужно, чтобы как можно меньше было советчиков. Скептически настроенные близкие, друзья, партнеры по работе, многие врачи официальной медицины могут поставить под сомнение успех вашего начинания.*

Физиология голодания

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.

Восточная мудрость

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК ЕСТ?

— Иван Павлович, о голодании написаны горы фолиантов, и чего там только нет. Не могли бы вы просветить нас с учетом собственного опыта?

— С удовольствием, только начну с предыстории.

Как-то на международном конгрессе я обратил внимание на одну необычную женщину, словно излучающую сильную энергетику. Подойдя к ней, попросил разрешения посмотреть ее энергетику с помощью биорамки. Внимательно посмотрев на меня, она разрешила, только сказала: «…Если можно, расскажите, что со мной случилось». Через минут десять я сказал ей, что несколько лет тому назад, не меньше пяти, с ней случилась стрессовая ситуация, которая в корне изменила всю ее жизнь. Эта женщина, З. Богданова из Краснодара, после сильной психологической травмы (гибель сына) перестала есть и пить. В настоящее время ей уже почти 80, но выглядит она не более чем на 30 и чувствует себя отлично. А австралийка Джасмутин не ест уже 12 лет, потребляя не больше 100 мл в сутки, и в свои 50 лет, как она сама говорит, ощущает себя 17-летней. Таких людей называют солнцеедами. Еще большее удивление вызывает житель Индостана, которому 78 лет, из которых 68 лет он ничего не ест и не пьет. Живя в пещере, он находится в состоянии, которое в индуизме называется самадхи. Многие думали, что солнцееды просто вводят в заблуждение других, а на самом деле в укромном месте

все-таки едят и пьют воду. Чтобы проверить, что же происходит в организме таких людей, ученые Индии одного факира, которого зовут Пралад Джани, поместили в комнату, начиненную приборами, и в течение 411 суток наблюдали за ним. Особенностью этого солнцееда было то, что он сутки принимал четверть стакана воды, остальное время проводил в состоянии медитации и выполнении различных асан, на прогулки его не выводили. Эксперименты закончили, так как ученым надоело наблюдать за своим подопечным, которому даже не нужен был солнечный свет, ибо космическая, как и другая, энергия находится всюду, а ученым пока не хватает сознания, которое слишком материализовано для понимания того, что эта энергия существует как факт. Во время эксперимента факир не принимал душ, чтобы его не обвинили, что он пьет лишнюю воду, а той водой, которую ему давали, он полоскал рот и потом выплевывал в специальную миску для контроля за «выходом». У наблюдавших за ним врачей вызвало недоумение, что у него не выделялись фекалии, а появившиеся капли урины в мочевом пузыре снова всасывались его стенками. Вывод комиссии был таков: организм функционирует совершенно нормально, никаких функциональных отклонений в любой системе организма отмечено не было. Психическое состояние Пралада Джани нормальное, он здраво мыслит, несмотря ни на что не нервничает, не раздражается, настроен благодушно, обладает чувством юмора.

На фоне обилия продуктов и неправильного питания часто, особенно у молодых девушек, наблюдается лишний вес, с коим они начинают активно бороться. Некоторые применяют, на их взгляд, довольно простой и оригинальный способ: после еды сразу же вызывают рвоту, которая приводит к необратимым процессам в организме. Как-то по телевизору показывали одну такую «красавицу», которая весила всего 24 кг. На вопрос, зачем она это делает, ответила, это модно, да и ее молодой человек сказал, что ему нравятся худенькие. Абсурд, конечно, ибо природу не обманешь и естественное питание организму необходимо, как воздух.

Но оказывается, что существует еще один вид питания, автотрофный, — питание от энергий космоса и природы. В учении В. И. Вернадского и Э. К. Циолковского есть идеи о бережном отношении к природе, животному миру, в том числе и об автотрофном человечестве. Автотрофный человек в их понимании — это тот, который научится добывать пропитание из минеральных элементов, используя новые виды энергии. Казалось бы, это просто еретические идеи, вред ли осуществимые. Но ведь сейчас уже появились «люди-солнцееды», которые обходятся без традиционной пищи. Сегодня доказано, что энтеробактерии, относящиеся к классу гетеротрофов, не способных усваивать напрямую углерод воздуха, используют автотрофный тип питания и не связывают его с фотосинтезом, как у растений. А за счет чего же они живут? Наиболее приемлемым является предположение В. П. Казначеева, так называемая гипотеза автотрофности, то есть усвоение информационно-энергетических потоков пространства «энергии — времени», открытого Н. А. Козыревым. Один вполне обычный человек, который решил доказать, что автотрофное питание — это реальная возможность питания для всего человечества, живет среди нас, это Дмитрий Васильевич Гончаров из того же Краснодара. Представляете себе, что наперекор тысячелетним традициям, утверждавшим, что без пищи и воды не может жить обычный человек, он без еды существует уже не один год. Несмотря на то что ему сейчас 80 лет, выглядит он значительно моложе и, главное, ничем не болеет и продолжает работать, а при росте 161 см весит 74 кг. Бывший военный, заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Олимпийских игр в Хельсинки в 1952 году по классической борьбе. В 1993 году семью Гончарова постигло несчастье: погиб сын, военный летчик, что особенно сказалось на здоровье его жены. Чтобы вывеет^ ее из состояния депрессии, он вместе с женой стал по примеру Порфирия Иванова обливаться в любое время года холодной водой и голодать, постепенно увеличивая время голодания с 3 дней до недели, 10, 21 дня, а в 2002 году голодал 185 суток, причем 150 суток обходился и без воды. Он нашел другой способ подпитки

водой: ежедневно 2 раза в день они с супругой бегают на реку Кубань, а это в 7 км от их дома, принимают душ, рот полощут водой, но ее не глотают, а выплевывают. Объяснение своему подвигу он нашел совершенно простое: люди думают, что без пищи они умрут. Надо перестроить свое сознание и философски относиться к пище: есть — хорошо, нет — и не надо, но при этом вести активный образ жизни — движение, хороший настрой, купание.

Парадокс нашей науки заключается в том, что жизнь человека не ограничивается 70–80 годами, на что и настраивается сознание людей. А тот же Гончаров думает прожить не меньше 120 лет, причем ведя активный образ жизни. На вопрос: как к его эксперименту относится медицина, ответил: «Конечно, враждебно, это своего рода каста, которая не может отказаться от своих заблуждений. Понять, конечно, их можно, если они начнут пропагандировать опыт того же Порфирия Иванова и мой опыт, когда люди без всяких лекарств будут здоровы, а им что прикажете делать? Медицине нужны больные люди, и главная задача для них, чтобы больных было больше, и делать при этом вид, что они пекутся о здоровье людей, пичкая их лекарствами, за счет чего и процветает эта индустрия преступления против здоровья народа». На вопрос, зачем он это делает, отвечает: «Я хочу доказать возможность бессмертия человека в его существующем теле и что автотрофное питание вполне возможно». Что удивительно, находясь на пенсии, он продолжает работать. Когда его спросили: вот вы можете столько жить без пищи и воды, почему же погибали люди в ГУЛАГах, в блокаду, — он ответил, что это происходило потому, что морально человек знал, что ему надо есть, а есть нечего. Это и убивает человека. Главное, надо иначе настроить сознание, которому подчинить тело. Вы уже знаете о его мнении о медицине, к которой он обращался неоднократно, чтобы они изучили то, что с ним происходит, так как он ничем не болеет и имеет отменное здоровье. Вот что он еще говорит: «Например, я ни в какие лекарства не верю и другим не советую, а какая при этом польза для медицины, которая обогащается на тех же

лекарствах, поэтому легче обозвать таких, как я, сектой. Ведь здоровый человек медицине не нужен, она делает все для того, чтобы он не умер и подольше жил, что обеспечивает работу всей индустрии “здравозахоронения”». Я полностью подписываюсь под этими его словами.

Автотрофное питание — это целая наука, которой и должна заниматься медицина, разрабатывая рекомендации, ибо на этом пути можно быстро сломаться, как та «дива», и на восстановление потребуется много времени и сил. Вот вам пример. В Турции после землетрясения прошло 34 дня, и, расчищая место для строительства нового дома, бульдозер откопал полугодовалого ребенка, который не ел и не пил все это время. Дело в том, что дитя не знало, что людям нужна еда и вода, и оно подумало, что так и надо. Вероятно, поплакав в первое время и не получая материнского молока, ребенок привык и перешел на питание энергиями космоса. Это уже не из области чудес, а реалии жизни, которые должны стать ее нормой и о чем должны знать люди.

С помощью сканирования у таких людей было обнаружено увеличение шишковидной железы (эпифиза), так называемого «третьего глаза», и ее свечение в 20 раз было более ярким, чем у нормальных людей. Дело в том, что в результате медитации (Джасмутин) или различных потрясений (Богданова) их мозг начинает работать на более низких вибрациях (0,5–3,0 колебаний в секунду), благодаря чему меняется и состояние их тела, души и возможностей организма. Оказывается, человек при этом способен трансформировать и получать энергию другим, отличным от обычных людей, способом, на атомном уровне через космос. Вы спросите, а как же макро- и микроэлементы, витамины и другие вещества, без которых, как все утверждают, организм существовать не может? Но это липший раз доказывает, что наш организм — мощная энергоинформационная система с громадными резервными возможностями — представляет собой единый организм с Вселенной, который должен всегда

находиться в гармоничном состоянии на всех уровнях: клетки, органа, тела, души, окружающей среды, мира…

Еще один интересный пример. Главный лама Восточной Сибири в 1927 году впал в состояние, которое называется сомати, своего рода самоконсервация или самопрограммирование. Предчувствуя приближение конца жизни, такие святые уходили в пещеры, садились в позу лотоса и, не принимая пщци и воды, уходили в мир иной. В настоящее время Хамбо-лама находится в Иволгинском дацане (буддийский монастырь) под Улан-Удэ. Ученые ломают головы над тем фактом, что при обследовании ламы состояние его кожных покровов и внутренних органов такое, как у совсем недавно умерших людей, отмечается деление клеток, рост ногтей, волос. Впрочем, вот факты:

Хамбо-лама Даша-Доржо Итигэлов (1852–1927) скончался неподалеку от Улан-Удэ, там, где в 1957 году был построен знаменитый Иволгинский дацан. Умирая, он завещал вскрыть его саркофаг (бухман) и посмотреть состояние его останков. Умер он, как и положено йогу высшего ранга, медитируя в позе лотоса. С тех пор эксгумация тела происходила трижды — в 1955,1973 и 2002 годах. Как утверждают монахи Иволгинского дацана, каждый раз оказывалось, что тело великого ламы не проявляло ни малейших признаков тления и вообще находилось в таком прекрасном состоянии, будто человек только что умер.

Последний раз монахи решили святыню больше не захоранивать, а поместили тело в специальный саркофаг из стеклопакета. Саркофаг установили в специальном помещении и выносят его оттуда на обозрение верующим. Ни фотографировать, ни снимать на видео тело Итигэлова ни в коем случае не разрешается — это, как утверждают в дацане, противоречит буддистским традициям. При последнем вскрытии бухмана 11 сентября 2002 года присутствовали не только руководители Буддийской традиционной Сангхи России, но и медицинские эксперты.

Как сообщил корреспонденту «НГ» доктор медицинских наук Виктор Звягин, заведующий отделом идентификации личности Российского центра судебно-медицинской экспертизы МЗ РФ, тождественность тела захороненному 75 лет назад была подтверждена свидетелями, участвовавшими в предыдущей эксгумации. Феномен поразил ученых, и они попросили разрешения взять для исследования фрагменты волос и ногтей Хамбо-ламы.

«По многим параметрам тело Хамбо-ламы производит впечатление тела живого человека, — заявил корреспонденту «НГ» Виктор Звягин, в отделе которого исследовались эти фрагменты. — Это эластичность кожи, подвижность суставов и так далее. Для меня было большой неожиданностью, когда мы сделали инфракрасную спектроскопию образцов тканей и убедились, что их состав мало чем отличается от состава таких же тканей у живого человека» (www.fotoelista2.narod.ru). Действительно, не зря говорят, что «пути Господни неисповедимы».

17 апреля 2007 года в Россию из Греции (остров Корфу) были привезены нетленные мощи святого чудотворца Спиридона Тримифунтского, считающегося покровителем всех страждущих. Оказывается, его нетленные мощи имеют температуру человеческого тела, а кожный покров мягкий. Кто только не занимался попыткой объяснить этот феномен, зациклившись на материалистической основе мироздания, но никто так ответить и не смог. А то, что святой Спиридон в течение всей своей жизни был незримо связан с космической, животворящей энергией, которой его тело продолжает подпитываться до сих пор, до этого еще ученые мужи не созрели.

В мире православия такие святые, как Сергий Радонежский, Серафим Саровский и другие, пребывали в затворе, то есть удалялись от мира, как сейчас это делает праведник Елисей в Сибири. Особенность таких людей, у которых впоследствии сохраняются нетленные мощи, заключается в том, что они никогда не употребляли животную пищу, питаясь только свежей растительной и

«живой» родниковой водой. Исследованиями ученых при этом было доказано, что в таком организме никакие вредные паразиты существовать не могут, то есть организм находится в нормальном кислотно-щелочном равновесии. Вот почему, делают вывод ученые, человек по своей природной, духовной и разумной точки зрения совершенно неправильно питается. Растительная пища и «живая» вода, способствуя снижению уровня холестерина до нормы в 2,54,5 ммоль/л, а pH- в пределах 7,2–7,4, являются основой жизни и долголетия.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ ПРИ ГОЛОДАНИИ?

«Человек ест слишком много, для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он употребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать жить врачам». Эта восточная мудрость довольно ясно объясняет, откуда у человека возникают болезни.

Несмотря на то что в стране существует много официальных учреждений, занимающихся питанием, на самом деле физиологических его основ не существует. Начиная с раннего возраста, несмотря на то что разработана система питания, основанная на искусственном сбалансированном питании, здоровых детей к 15–18 годам остается только около 2 %. Врачи даже придумали термин «ретардация», означающий замедление физического развития (полнота или дистрофия, нарушение зрения, эндокринные нарушения, половая дисфункция и многое другое). Оказывается, всего надо с момента рождения начать вскармливание ребенка материнским молоком (что бывает только в 4–5 %), в котором есть все, что необходимо ребенку, с чего начинается включение иммунитета, лактации, своего рода вакцинация и профилактика любых инфекционных заболеваний, а не перевод на искусственное вскармливание, что и порождает различные болезни. Известно, что такие нецивилизованные страны, как в Африке, на скудном питании кормят грудным молоком детей до 3–4 лет, то есть во время закладки фундамента, на котором впоследствии и развивается человек. Необходимо просто создать материальные условия

благополучия, нормальные жизненные условия для кормящих матерей, до 2–3 лет обеспечивать оплачиваемый отпуск, который засчитается в трудовой стаж, этой основы здоровья будущих людей, а не просто безадресное выделение финансовых средств, неизвестно куда исчезающих вместе с ликвидацией детских садов. При многолетних исследованиях, проводимых научными учреждениями, касающихся питания, проблема которого так и не решена.

Одним из мощных физиологических механизмов исправления «поломок» в организме под названием «болезнь» является голодание, при котором организм сам избавляется от шлаков. Если бы животные могли говорить, то они сказали бы, что единственным путем избавления от физических недугов может служить только голодание. Это природный инстинкт, который по мере развития цивилизации человек утратил. Недаром различные религии в своих учениях организуют посты различной деятельности, считая, что голод является отличным средством сохранения и поддержания здоровья. Правда, у меня вызывает недоумение, что помимо того, что мусульмане не употребляют алкоголь, не курят, проводят свои посты оригинально: не едят от восхода до захода солнца, а в ночное время едят что хотят, что не только нефизиологично, но и вредно. Может быть, я что-то в этом плане недопонимаю или срабатывает религиозный постулат? Меня, как врача, уже давно перестала возмущать косность и постулаты, принятые официальной медициной, когда больного независимо от того, чем он болен, по сложившейся традиции пичкают первым, вторым и третьим блюдами, забывая советы наших древних учителей, что если больного питать, тем больше ему будете вредить. Вы тем самым кормите болезнь, которую уже излечить, тем более используемыми методами и средствами (химическими лекарственными средствами), будет нельзя. Если нет пищи, организм включает свои резервные механизмы и начинается так называемое эндогенное питание. У любого больного много энергии тратится на устранение того или иного патологического процесса или ее недостает на довольно

трудоемкий процесс переработки пищи, что еще больше усугубляет состояние больного. Вы же знаете, что любое животное, если заболело, перестает кушать, пьет только воду и…выздоравливает, то есть поступает умно, а человек в лице официальной медицины делает все наоборот. Когда организм переваривает пищу, кровь должна активно притекать к различным органам желудочно-кишечного тракта, вот почему человека после еды тянет поспать, он становится вялым, теряет работоспособность. Энергия организма более или менее постоянно равномерно распределяется между всеми органами, это физиологический закон. Поэтому, уменьшая энергетические траты на пищеварение при голодании, организм использует ее избыток для усиления включения резервных механизмов в первую очередь иммунной системы со стволовыми клетками. Очень важно, что ученые, занимающиеся голоданием, заметили, что в это время происходит не только очистка организма от шлаков, но и его омолаживание, как в физиологическом, так и в умственном отношении. Иначе: во время голодания человек предотвращает преждевременное старение. Одновременно с этим происходит изменение в психической, духовной сфере, наше сознание освобождается от всего мелкого, суетного, негативного. В жизни нас общество учит придерживаться определенных правил: стандартный образ жизни, зависимость от кого-либо, стремление занять должность, тем самым достичь материального благополучия, то есть жить так, что все время мы кому-то что-то должны, от кого-то зависим. Но ведь все это требует много энергии, которую мы пытаемся получить с помощью каких-то суррогатов: кофе, спиртных напитков, излишков питания, а заниматься своим физическим телом, той же физкультурой, конечно, нет времени. Решившись же помочь сами себе с помощью голодания, при этом не прекращая работу, очищая свою душу и тело, вы становитесь другой личностью, пытаетесь преодолеть сложившийся стереотип мышления, есть, например, когда вы не голодны, перестаете жить по чужой, навязываемой вам воле, начинаете себя уважать. Таким образом, голодание воздействует на нас сразу в трех

направлениях: очищает организм на физическом уровне, нормализует биоэнергетические процессы, и вы становитесь духовно сильной личностью, способной решать свои проблемы независимо от навязываемых обществом правил и жить по собственным убеждениям. Душевное равновесие, наступающее при голодании, объясняется тем, что в это время происходит выброс в кровь эндорфинов (гормонов «счастья») в больших количествах, увеличивается уровень норадреналина и уменьшается — адреналина. Вот почему происходит расслабление организма, снимается психическое напряжение, отрицательные эмоции уступают место положительным, освобождающаяся при этом энергия, распределяясь равномерно по организму, максимально концентрируется в патологическом очаге, что ведет к более быстрому оздоровлению как отдельного органа, так и всего организма в целом.

Напомним, что происходит в организме во время голодания в первые один-два дня: когда в организме еще есть запас гликогена, животных жиров, они, перерабатываясь, накапливают в крови кислые продукты неполного сгорания жиров (ацетон, масляные кислоты), а щелочное равновесие, что составляет основу жизни, — снижается. Это отражается на самочувствии голодающего: появляется чувство слабости, головная боль, общее недомогание — ничего страшного в этом нет. Стоит прогуляться на свежем воздухе, принять контрастный душ, попить воды (чем больше, тем лучше), как эти явления проходят. Однако эти проявления самоотравления при переходе организма на эндогенное, внутреннее питание могут продолжаться до 5–7 дней. В это время одновременно с жиром организм начинает использовать и белки, необходимые для нормальной деятельности мозга, сердца, эндокринных органов. Причем при этом используются белки за счет ослабленных болезнью измененных тканей, в том числе опухолей: спаек, отеков и т. п. В медицине этот процесс носит название автолиз (самопереваривание). Помимо накопленных в организме токсических продуктов из него удаляются также вещества, попавшие извне, в том числе химические лекарственные

средства. Однако через 2–3 дня чувство голода настолько притупляется, что на пищу взираете равнодушно. Начиная с 5-7-го дня секреция желудка прекращается и вместо нее включается спонтанное выделение желудочного содержимого, которое содержит большое количество белков, что является мощным адаптивным механизмом, который снижает потерю белков в организме и обеспечивает его постоянным притоком аминокислот — этого пластического материала, без которого невозможно построение и восстановление самих белковых структур. Немаловажно, что надо знать: в любом органе, клетке в крови, лимфе содержатся запасы белка, жира, сахара, солей, витаминов, которые начинают использоваться тогда, когда пищи мало или она не поступает в организм вообще, как при голодании. Конечно, этих запасов очень мало. В первую очередь перерабатываются «залежалые», больные, отжившие клетки, токсические продукты, а затем человек может жить длительное время за счет этих продуктов, из-за чего у него вначале вес снижается значительно, а затем по 0,5–1 кг в день. Голодание как таковое не может принести человеку вред до тех пор, пока внутренние ресурсы соответствуют потребностям в питании работающих тканей. Это в первую очередь имеет отношение к полным людям, предрасположенным к хроническим болезням и так называемым неизлечимым больным. Теперь представьте себе, что человек таскает на себе ежедневно лишний вес (рост в сантиметрах минус вес — это упрощенная норма). Кажется удивительным, но на 1 кубический сантиметр лишнего веса организм имеет 11 км капилляров для того, чтобы питать и лелеять этот жир. Эта громадная дополнительная нагрузка ложится в первую очередь на сердечно-сосудистую систему, особенно на нижнюю часть тела, где кровь, скапливаясь, не может подняться вверх из-за плохой работы периферического сердца, то есть мышц, начиная от таза, бедер и, главное, икроножных мышц. Излишняя тяжесть, конечно, ложится на опорно-двигательный аппарат, в частности на суставы, которые перестают выдерживать такую нагрузку, выходят из строя. Вот откуда берутся болезни сердца, сосудов, суставов, нервно-психические

расстройства, да еще на фоне ограниченного потребления воды, выпиваемой натощак; вода, которую потребляют во время еды и сразу после нее, или такие напитки, как крепкий чай, кофе, газированные напитки, кока-кола и т. п., только способствуют постепенному накоплению в организме недоокисленных продуктов и соответственно болезней. Вот почему голодание является естественным, научно обоснованным, безопасным, оздоравливающим организм методом. Таким образом, голодание не лекарство, а средство, помогающее мобилизовать резервные возможности организма для предотвращения возможности возникновения и значительно облегчающее, а во многих случаях и избавляющее от различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Выздоровление за свет голодания — это биологический процесс, заложенный в организм природой. Ведь хирург может только удалить, сшить, а все остальное делает сам организм за счет заложенных в нем механизмов. Лечения, которым занимаются врачи, может быть, а может и не быть, а процесс регенерации, выздоровления в организме существует всегда. Голодание можно также рассматривать как процесс физиологического отдыха, во время которого организм наводит порядок, устраняя то, что ему вредит. Ведь болезнь — это процесс, с помощью которого природа показывает, что организм перестал нормально работать, в том числе из-за не разложившихся до конца излишне съеденных продуктов и накопившихся в связи с этим токсических продуктов. Вот почему в большинстве случаев больным не поможет никакое средство, рекомендуемое официальной медициной, и он превращается только в ходячую медицинскую энциклопедию. Организму необходимо периодически давать отдыхать от непосильной нагрузки, навязываемой вам системой.

В качестве примера можно рассмотреть обычный день россиянина. Утром спешка, завтрак накоротке, для физзарядки времени нет. В обед все отправляются в столовую, буфет, где обильная трапеза, после которой хочется не работать, а отдохнуть, поспать, не говоря о том, что при этом значительно снижается работоспособность,

ибо процесс пищеварения требует значительных энергетических усилий. Вечером, когда семья вся в сборе, это 19–20 часов, расслабляясь от трудового дня, наедаемся до предела, а перед сном еще что-нибудь перекусим. День закончен, а процесс возникновения болезней уже начался.

Кто был в Германии, тот встречался с несколько иной постановкой там жизни. Утром легкий завтрак, в 12 часов, независимо от чего бы то ни было, во всей стране перерыв на 30 минут, во время которого легкий перекус с чашечкой кофе. Так как в Германии рабочий день начинается рано и заканчивается в пределах 16–17 часов, после чего, конечно, они могут себе позволить и хорошо поесть. Перед сном — какие-нибудь овощи, салат, фрукты. Не это ли является причиной, когда на государственном уровне сложился такой ритм жизни, который позволяет немцам быть относительно здоровее и жизнь которых более продолжительна, чем в России (если бы они еще меньше пили пива). Вот где непочатый край поисков (а они уже есть) разумных решений по достижению активного долголетия на фоне социальной обустроенности. Для этого просто-напросто давно уже необходимо преодолеть сложившиеся стереотипы мышления и заблуждений, в том числе официальных медиков, придерживающихся устаревших догм и норм жизни, нарушающих основные законы природы.

Почему же, несмотря на то что проблемой лечебного голодания за последние 50–70 лет занимались многие ученые (Герберт Шелтон, Поль Брэгг, Юрий Николаев и др.), учение, доказавшее, что голодание является наиболее простым, физиологичным и надежным средством избавления от многих болезней, так и не нашло признания и, главным образом, внедрения в медицинскую практику? Да потому что запущен постулат, начиная со студенческих лет, что болезни, причины которых в большинстве случаев даже неизвестны, можно излечить с помощью химических лекарственных средств. И второе, людям внушают, что врач всемогущ и с помощью его рекомендаций легче проглотить лекарство, чем заботиться о здоровье самому. А вы таким образом перекладываете ответственность за

свое здоровье на врача, который сам болеет так же, как вы, и вылечить себя не только не может, но и живет меньше своих пациентов на 15–20 лет. Кстати, медицинское учреждение должно быть школой здоровья, где должны заводить не историю болезни, несущей в своем названии негативную информацию, а историю здоровья, оздоровления. Когда есть возможность выбора между рекомендациями врача с обещаниями вылечить всё, и голоданием, которое многим к тому же не совсем понятно, то, конечно, выбор будет первым. Ведь то же голодание, даже кратковременное, требует собранности, системности — целеустремления и ответственности за исход такого лечения не кого бы то ни было, а вас лично! Ведь всегда легче обвинить в своих бедах кого-либо вместо себя: например, как можно мириться с тем, что в больницах больные продолжают курить, есть так, как рекомендует официальная медицина 1-е, 2-е блюдо, запивая еду чаем, компотом, кофе, тем самым усугубляя состояние и тяжесть болезни, не говоря о том, что особенно в пожилом возрасте человек мало пьет воды и которого уж точно вылечить невозможно.

В настоящее время существует множество различных схем голодания от кратковременных 1–2 дня до 3, 5, 7, 14 и более дней на воде, соках, в том числе сухое. Процесс голодания может сопровождаться даже клизмами по нескольку раз в день. И так в течение 10 и более дней. В последние годы даже официальная медицина предлагает для очистки кишечника так называемую колоногидротерапию — мониторинговую систему очистки кишечника достаточно большим количеством воды. Я не берусь здесь критиковать все существующие системы и методы голодания, они все работают. Мы же в своей практике, помимо гидроколонотерапии, вместе с определенной концентрацией перекиси водорода через 30–40 минут после очистки кишечника вводим в него комплекс живых кишечных палочек, что за несколько сеансов полностью восстанавливает бактериальную флору кишечника, от которой практически зависит вся наша жизнь. Наряду с этим нами также используется более физиологичный и эстетичный метод, который впервые

был предложен районным врачом Татарии А. Зиганшиным в собственной модификации. Зиганшин, будучи районным врачом, вскоре убедился в том, что любое лечение не дает какого-либо заметного длительного улучшения, и назвал свой метод «бархатным», производя очистку организма без каких-либо клизм, только сверху. Я в течение ряда лет не только пропагандировал этот метод, но с Людмилой Степановной проверил все на себе, как это обычно мы делали и делаем перед тем, как что-то советуем другим, побывав у Зиганшина в г. Шемордане.

Основоположник медицины Гиппократ, на которого многие врачи ссылаются, еще за 3–4 тысячи лет до нашей эры говорил, что «кормить больного — это значит кормить саму болезнь». Из-за навязывания официальной медициной и коллективным сознанием мысли о пользе предлагаемой так называемой цивилизованной суррогатной пищи и напитков, невоздержания в еде человек не проживает и половину отведенного ему времени. Только удивляешься тому, что совершенный механизм человеческих существ, в самой мельчайшей своей клетке, сочетающий Богоподобный разум с совершенной формой сознания, так безжалостно разрушается самим человеком. Даже животное, если ему не навязывать искусственный режим существования, использует голодание как естественный механизм оздоровления, проживая полный срок своей жизни. Человек же представляет собой единственное исключение из этого правила, используя его как средство обогащения под видом заботы о благополучии. Существует такой афоризм: «Известно, что Бог создал черта, а человек — кулинара». Изощренное искусство кулинаров, рекомендуемые несочетаемые продукты, да еще запиваемые различными напитками (пиво, алкоголь, кофе, газировки и т. п.), приводят к тому, что мы так мало живем; не успев родиться, уже болеем, а затем с торбой болезней забываем о нормальной жизни, влачим жалкое существование. Такой режим рано или поздно приводит к «сбою» в различных системах организма, происходит нарушение синтеза белка, вследствие чего в организме вырабатываются токсические вещества, от которых жиры

в наших клетках становится «прогорклыми», а сами белки «протухшими». Процесс старения ведь генетически обусловлен, который, конечно, можно предотвратить, замедлить и в этом как раз может помочь знание механизма голодания как естественного способа очистки организма.

Не менее важным фактором при голодании является использование воды. Обычно вода представляет собой хаотическое нагромождение молекул, которые вбирают в себя всю информацию, с чем она соприкасалась. Вот почему пить такую воду себе дороже, ибо в организме работает только структурированная вода, то есть электролит, на что, в свою очередь, требуется достаточно много энергии. И главное, что такой водой она становится только выпитая натощак и превращенная в двенадцатиперстной кишке в щелочную. Если же человек употребляет воду во время или после еды, то она, разбавляя пищеварительные соки желудка, печени, поджелудочной железы, уменьшает их концентрацию, и пищевая масса не перерабатывается до конца, превращается в «помои», зашлаковывая организм. Вот почему с водой надо обращаться на Вы как с самым ценным продуктом, который не зря мой коллега по жизни и перу Ю. Андреев назвал «наместником Бога на Земле». Хорошей воды практически на Земле уже осталось мало, вот почему сейчас так много появилось различных систем по очистке воды, что не всегда доступно во многих районах не только из-за дороговизны, но и потому, что они в большинстве случаев только очищают воду от механических примесей, а кислотность как таковую, отчего и зависит наша жизнь, не устраняют, хотя в России, в средней ее полосе, она кислая. Даже кипячение снижает кислотность до 1,0, то есть с 5,5–6,0 до 6,5–6,8, что является уже хорошим показателем. Хороший способ получения правильной воды — отстаивать ее ночью, а утром на 1 л добавить 1 чайную ложку 3 %-ной перекиси водорода — и вода становится стерильной.

Клятва Гиппократа до сих пор является постулатом в действиях врача, исповедующего принцип «не навреди».

Клянясь каким-то именем, как минимум нужно делать то, что завещано, а ведь Гиппократ был ясновидящим. Он завещал видеть точку входа болезни, как ее причину, и применять тонкую силу для избавления от нее, а не лекарства, искусственно созданные. Врачи ведь не знают биографии Гиппократа, который напрямую заявлял, что он — потомок бога Асклепия, то есть свое происхождение связывал с Божественным началом. Вот почему истинному врачу необходимо владение таким предметом, как ясновидение, при котором традиционные знания соединяются с глубинными Божественными.

В природе на микроуровне постоянно идут процессы перехода энергии в вещество и вещества в энергию на уровне элементарных частиц: протона и электрона. И хотя они по природе своей стабильны, попадают в результате сложений и накладок от различных источников в возникающие сверхмощные электрические поля, которые способствуют их разложению на гамма-кванты, при захвате веществом которых и возникают элементы дополнительной энергии. Вот почему даже простое переливание воды усиливает ее энергонасыщенность, усиливая биологическую активность. Если перед такой процедурой возле воды поставить свечу, которая устранит содержащуюся в ней негативную энергию, такая вода превращается уже в целебную. На этом принципе И. И. Линев предложил вместо постройки гидроэлектростанций, устанавливаемых на реках с плотинами, обходиться без них. Просто направлять воду на перегородку под 90° на выходе, в результате чего поток увеличивался в 3 раза и достигался КПД до 800 %, а это уже альтернатива для ГЭС. И не надо никаких плотин. Теоретически физика подошла к исследованию микромира, но не может объяснить, что происходит на уровне молекул, так же как и что такое электрический ток.

Во время голодания усиленно вырабатывается гормон роста, благодаря которому замедляется процесс старения.

Организм обладает большой потенциальной способностью к самоисцелению, своего рода

гомеостатическому механизму саморегуляции, естественному процессу очистки от шлаков.

Голодание — время физиологического отдыха. Несмотря на то что при голодании ощущается прилив сил, не надо в это время заниматься физической работой, а только ходьба и умеренная физзарядка с контрастным душем. Любые ванны, особенно горячие, исключаются.

Голодание является одним из лучших средств и методов очищения, оздоровления и омоложения организма, или иначе, как утверждал Парацельс, голодание — лучшее лекарство. Существует много методик голодания: на воде, соках, сухое, смешанное, без движений и т. д. В большинстве случаев при голодании используются клизмы, иногда и несколько раз в день, что и нефизиологично, и неэстетично. Предлагаемый метод голодания А. Зиганшина очищает организм без клизм, поэтому и называется физиологическим, или «бархатным». Суть метода такова.

Голодание по Зиганшину

На ночь 5–6 шт. кураги (урюка) завариваются в термосе 2 л кипятка и добавляется разрезанный лимон или 2–3 столовые ложки яблочного уксуса. Такая вода выпивается в течение дня, своего рода витаминный напиток. Воды можно туда доливать по мере ее расходования: чем больше выпьете воды, тем лучше: появится желание «поесть» — выпейте воды, снова появится желание — опять вода.

В течение дня можно съесть один апельсин, можно сразу, а можно по долькам в течение дня. Утром и вечером надо раскрошить по одной дольке чеснока, положить в стакан и выпить. Два раза в день с водой принимать морскую капусту. Утром и вечером выпивать по 2–3 столовые ложки магнезии и после ее приема далеко не отходить от туалета (это что касается утреннего приема). Вечером все, что было в термосе, съесть. Если урюк был с косточками, то их можно (зерна) тоже съесть. 2 дня «питаться» так, а следующие два дня — голодание только на воде, и так чередовать в течение 2

недель. При приеме воды можно использовать немного мёда, растворив его в воде.

Обязательны пребывание на свежем воздухе и ходьба, приседание с отклоненным туловищем от стойки: чем больше, тем лучше, что способствует укреплению мышц живота, спины и включает в работу мышцы ног, бедер, таза, тем самым снимая нагрузку с сердца.

Такое голодание проводить 2 недели. В первый день после голодания — овощные супы, можно тушеную капусту. Есть надо мало, хорошо пережевывая пищу. На второй день — суп, соки, овощи, салат, а затем переходить на каши — чем грубее, тем лучше. От мясных, белковых продуктов отказаться совсем. За 2 недели человек худеет на 10–12 кг. Так как наша жизнь довольно сложна и иногда приходится нарушать режим питания, что приводит к зашлакованности организма, и чем старше человек, тем больше, то такое голодание желательно проводить один раз в квартал, но не менее 7 суток. Голодать меньше — нецелесообразно. Одно из непременных условий: во время голодания желательно не работать, так как в это время вся энергия будет направлена на устранение имеющихся в организме дефектов и патогенов, а в щелочной среде вся эта нечисть гибнет.

По мере возможности в каждый стакан добавлять по 5—10 капель 3 %-ной перекиси водорода, а в 2-литровый термос — 1 столовую ложку перекиси и 1 чайную ложку соли.

Не менее важно, что само по себе голодание приводит кислотно-щелочной баланс к норме (7,2–7,4), который при любых заболеваниях и с увеличением возраста уменьшается, в результате чего организм закисляется, что является основой для любого заболевания, в том числе онкологии, и в такой среде развивается любая микробная (вирусы, грибы, бактерии, глистная инвазия) патология.

РОССИЙСКАЯ КУХНЯ

Важен за столом не пир, а мир. Животу и здравию

Уж сколько копий поломано, каким должен быть стол у россиянина. Кто-то откровенно жирует — достаточно посмотреть на фигуры наших народных депутатов — аж пиджаки лопаются и не сходятся на животе. А кому-то жалкая пайка в виде непонятно кем и по каким меркам рассчитанной «потребительской корзины».

И все-таки, что есть и как есть знает лучше других Иван Павлович Неумывакин, сотни раз перепроверивший стандарты «калорийщиков» и физиологические нормы потребления.

Ему и карты в руки и в этом разделе.

ЕДА ДЛЯ КОГО — БЕДА, А ДЛЯ КОГО — ПОБЕДА

— Иван Павлович, мне посчастливилось побывать на выставке работ самобытнейшего художника-графика Владимира Любарова в галерее «Дома Нащокина». Назвал он ее по-бытовому просто и непритязательно: «Едоки». Но сколько в этом поэзии жизни! Оказывается, еда практически живая. И серые макароны по-флотски, которые уминает арестант братан, и батон, лежащий на столе, и банки с засолкой огурцов и лука («Света приготовила закуску на зиму»), и рыба над столом едоков из серии «Еврейское счастье», и трогательный тортик с резаком, которые смахивают на несбывшееся женское счастье, и даже головка чеснока — все живое! Мы забыли об этом или не знали?

— Наверняка знали, но забыли об этом. Вспомним жаркую сенокосную пору с ломтем хлеба, кусочком сала и крынкой молока. Или поданные на стол пышущие пироги, испеченные в русской печи бабушкой-умелицей. Или те же деревенские щи. Сколько же в них труда и поэзии.

Читаешь давние источники еще с «ятями», как жили наши предки, и ни на минуту не усомнишься в том, что они одухотворяли простейшую, казалось бы, еду, видели в ней высокую поэзию.

— Вы знаете, в каком-то старом источнике натолкнулся на интересную мысль: крестьяне считали, что их пища лучше «барской». На вопрос: «Чем же лучше? — отвечали. — Мы едим то, что нам Бог даст, и не выдумываем себе разных яств… За это-то Бог и благословляет наше здоровье».

— Это так. «Божий хлебушка» составлял основу пищевого рациона и не считался скудной пищей. Повседневной едой считались ржаной хлеб, щи, картошка, редька и молоко. Масло и сметана лишь в качестве приправы. Пища считалась скудной, когда ничего нет, кроме небеленых щей (подобный «стол» встречался летом в семьях, не имеющих коров). К изобильной пище относили лапшу, кашу, молоко, говядину, которую ели в осенние храмовые праздники. Для почетных гостей жарили мясо, пекли пироги, катали лапшу, делали «яечню».

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

Мы же нынче — кто во что горазд. Праздники смешались с буднями. Кто погонорливей, да с мошной, устраивает себе сплошные праздники.

Простоте бытия крестьян нам бы надо поучиться. В то же время мы помним колоритную фигуру хлебосольного и не умещающего свое тело в карету Петра Петровича Петуха из бессмертных гоголевских «Мертвых душ». Помните, как он изобиделся на гостя, который заявил, что он сыт, так как только что после обеда. «Что мне в вас после обеда, сударь?» — буквально взревел помещик.

А помните его присказки, когда приказчик ротозей Емельян и вор Антошка начали метать на стол разные фирменные блюда? Чуть замечал у гостя один кусок,

подкладывал ему другой, приговаривая: «Без пары ни человек, ни птица не могут жить на свете». Съедал гость два, тут же подваливал ему третий, приговаривая: «Что же за число два? Бог любит троицу». Съедал гость три — он ему: «Где же бывает телега о трех колесах?

Кто же строит избу в трех углах?». На четыре у него была своя поговорка, на пять — своя.

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

— Вспоминаю. Чичиков взмолился: «Не взойдет!»

— Да ведь и в церкви не было места. Взошел городничий — нашлось. А ведь была такая давка, что и яблоку негде было упасть. Вы только попробуйте: этот кусок — тот же городничий.

— Согласен, классика преподнесла нам немало ярких картин обжорства, коим грешили люди во все времена. И брались они, безусловно, не с неба, не из эмпирей, а из самой жизни. Вспомните, как красочно и реалистично описал их в средневековье Ф. Рабле. Речь о юном Гаргантюа в период, когда его воспитывал учитель-схоласт. Вспомнили эти эпизоды, Иван Павлович?

— Нас всерьез учили на этой классике (не то, что сейчас), поэтому я и не забывал. Хотите, процитирую?

«НО ДУША ЕГО УЖЕ БЫЛА НА КУХНЕ»

Время Гаргантюа было распределено таким образом, что просыпался он обыкновенно между восемью и девятью часами…’ Раз семь поворачивался с боку на бок, не умывался и не чистился, так как наставник считал это потерянным временем, и сразу же усаживался за стол завтракать.

На завтрак ему подавались превосходные вареные потроха, жареное мясо, отменная ветчина, чудесная жареная козлятина и в большом количестве ломтики хлеба, смоченные в супе.

После завтрака Гаргантюа направлялся в церковь, где выстаивал до 30 месс. Затем с ним персонально занимался священник. Потом он на какие-то полчаса брал в руки книгу, но «душа его была уже на кухне».

Обед он начинал «с окороков, копченых бычьих языков, икры, колбасы и других невинно-позывающих закусок». Пил вино, затем снова ел мясо и прекращал еду не прежде, чем у него начинало пучить живот.

После еды до отупления играл в карты, кости и шашки. Затем часика два спал сном праведника.

После сна «он нехотя принимался за уроки, и прежде всего за молитвы». А вскоре и ужин. «И ужинал он отлично, и часто приглашал к себе кого-либо из соседей — любителей выпить, и он от них не отставал, а они рассказывали ему небывальщины, старые и новые». Затем Гаргантюа спал восемь часов кряду.

Кажется, это сродни сатире Салтыкова-Щедрина. Читаешь и невольно закрадывается сомнение. Преувеличение? Злая сатира? Гротеск?

Да нет же. Средневековые источники полны примеров «разгулов плоти». В книге Ф. Канна «Чудеса природы» в разделе, составленном на основе литературы XVI–XVIII веков, фигурируют дети, вес которых превышал 25 кг, а в 10 лет — 109 кг, и взрослые, вес которых был от 290 до 490 кг.

Одним из наиболее тучных людей этой эпохи, несомненно, был испанский фельдмаршал Матиас Галлас, у которого размеры живота были так велики, что он вынужден был возить его на тачке. Какой уж тут гротеск?

Трагические последствия пренебрежения режимом питания были хорошо известны и понятны и В. Шекспиру, который в хронике «Король Генрих IV» писал:

Умали твою плоть, возвеличь свое достоинство,

Брось наслаждения стола;

Знай, могила

Для тебя открывает свою пасть

В три раза больше, чем для других.

ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША

— Иван Павлович, не знаю, насколько разборчивы в еде наши давние предки, но вот хорошо помню скудноватый обед в семействе моего деда. На столе — домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пшенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового деда деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».

— Да, ностальгические воспоминания. У моей родни ведь тоже было так. Формула до боли российская: «Щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия. — Он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двужильными, тягловатыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

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

— Я знаю — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот бы от чего сейчас не отказался

бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его — avena sativa означает «быть здоровым». Овес содержит 11–18 % крахмала, 11–14 % клетчатки, 4–6 % жира, 2,5–5,7 % золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие крайне нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»? Сомневаетесь — посмотрите на лошадь…

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

Как он готовится? Записывайте:

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

— Мне доводилось не раз отведывать обеденных блюд у ангарских мокченов (их пращуры — беглецы и переселенцы эпохи Алексея Тишайшего). Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов.

— Я был в тех кежемских дебрях по приглашению известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарнова и с удовольствием отведал местных блюд. До сих пор никак не выветрится дух максы — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с максой на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше. Мы с

Людмилой Степановной вспоминаем об этом утром — и слюной исходим…

— Лет десять назад меня пригласил в гости «легенда Севера», собравшая в Кодинске музей под открытым небом (строения, домашняя утварь мокченов), ровесница века, Юлия Михайловна Кулакова. Я записал беседу с ней о быте, укладе жизни, традициях ангарцев, как они играли свадьбы, как промышляли зверя и рыбу, что подавали на стол. Так вы знаете, Иван Павлович, чуть слюнкой не изошел (условный рефлекс по Павлову). Настолько аппетитна, а главное — полезна для здоровья эта гастрономия ангарцев.

— Как вы знаете, Владимир Николаевич, в Кодинске я тоже побывал вместе с супругой Людмилой Степановной и посетил тот музей. Кстати, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаще всего готовились такие блюда: верещага — яичница из яиц со сливками на топленом масле, драчёна — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая драчёна — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

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

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

СОЛИЛИ ДАЖЕ ЛИМОНЫ…

— Насчет пряженого, соленого и сброженного. Вот уж тяга была у наших предков к разносолам и печному томлению. Откуда это?

— Да оттуда, из толщи столетий. Мудрость бытия черпалась из трепетно-преклонного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой» — памятник русской литературы XVI века. Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед? Авторство «Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного, благовещенского иерея Сильвестра.

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

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

— Основа «Домостроя», как считают исследователи, — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей. Так давайте же заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились дары поля, сада и огорода. Предвкушаю некие приятные открытия.

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

Удивляют прежде всего лимоны, что их, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же «мушкат» — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Свое же, домашнее, вот что: «…у мужа в год все припасено, и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и конопли, и мак, и пашено, и хмель».

— И все же особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют «духовному расписанию и крестьянина, и городского люда…»

— Именно. Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти, прежде всего и лучше всего. «В постные дня выпекают пироги с начинкою: с кашей или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), или репой, или грибами, или рыжиками, или капустой».

А в другом месте: «…пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою». Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди нам уже понятно. Грибами, как мы знаем, называли нечто «благородное» — белый, подберезовик, подосиновик. Грузди же и рыжики, и волнушки — не грибы, а губы.

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

РАЗДЕЛЯЙ И ПОТРЕБЛЯЙ

— По части разумного питания Запад преподал нам немало поучительных уроков. В разряд учителей попали такие авторитетные натуропаты, как Герберт Шелтон, Поль Брэгг, Джастин Глас, Дж. Джарвис. Но сколько уже лет прошло, но наши диетологи так и не восприняли эти уроки. Ну, в упор они не видят западных учителей и знать их не хотят. Почему?

— Все идет от лукавого расчета, где-то и когда-то рассчитанной калорийной цифири. Вот, ни дать, ни взять, а 3000 килокалорий в день потреби, иначе не будет нормального теплового обмена и энергетика организма пойдет на затухание. Но ведь бред же это! Та же Галина Шаталова на практике доказала, что для организма достаточно в сутки 600 килокалорий, при этом люди не теряли вес, а побивали рекорды в экстремальных условиях (пустынная жара и нехватка воды), избавлялись от тяжелых, подчас неизлечимых недугов.

Так и хочется процитировать Галину Сергеевну: «Поскольку я уже не в первый раз оперирую примерами из своих путешествий по жарким пескам Средней Азии, хочу пояснить, почему я питаю к ним такое пристрастие. Дело в том, что в экстремальных условиях предельно высоких температур и безводья человеческий организм, переведенный с помощью моей системы в естественное, видовое состояние, очень ярко и убедительно демонстрирует свои безграничные условия.

А теперь вернусь к особо памятному мне путешествию, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки километров нет ни одного колодца. Будь приверженцы калорийной теории правы, ни я, ни ребята, которые шли за мной по раскаленным пескам, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда (500–600 килокалорий). Зато солнца было, что называется, море».

— И что это означает?

— Первый и главный вопрос, совсем не случайно любопытствует Г. Шаталова, на который всем нам, не только ученым, надо найти ответ: какие мы, плотоядные или всеядные. И сделать это поможет сама природа. Это прежде всего видовые анатомические особенности человеческого организма, это опыт миллионов людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса.

— Вообще, мне кажется, наши диетологи-калорийщики и, прежде всего, их законодатели — НИИ питания — скомпрометировали себя на веки вечные. По их рекомендациям нужно молотить без устали все подряд и переваривать в желудке абсолютно несовместимые продукты. В то же время известные в мире натуропаты не устают взывать к нашему разуму: для здорового баланса организма необходимо раздельное питание. Напомните, в чем его суть?

— Формула проста. Не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы-братья, а скорее — антагонисты. Так, например, после того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после углеводной — белковые — через 3–4 часа. Растительная пища принципиально совместима с любой другой, кроме молока, но и ее следует есть за 10–15 минут до приема белков и углеводов, и то надо знать меру.

— Сколько бы ни твердили это сторонники рационального и видового питания, множество людей абсолютно не утруждают себя в понимании, что такое белки и что такое углеводы, какие распространенные продукты к какой группе относятся. Придется, наверное, вновь прибегнуть к «ликбезу»?

— Запомните раз и навсегда: к белкам относятся все сорта мяса, рыбы, яйца, бульоны, все виды бобовых, грибы, орехи, семечки. Углеводы больше всего содержатся в хлебе, мучных изделиях, крупах, картофеле, сахаре, кондитерской выпечке, мёде.

— Тогда каким же должно быть правильное сочетание продуктов в рационе?

— Оптимальное соотношение такое: белков, преимущественно растительных, — 15–20 %, растительной пищи — 50–60 %, углеводов — 3035 %, иначе говоря, 1:5:3. С возрастом необходимо ограничивать употребление животных белков: мяса, рыбы, яиц (а если и есть яйца, то лучше — перепелиные) до 1–2 раз в неделю. Почему?

У пожилых людей ферментная система начинает работать менее интенсивно, выделение пищевых соков также сокращается — и по количеству, и по концентрации — на 30 % и более. Поэтому и объемы потребляемой пищи должны пропорционально уменьшаться, ее состав должен упрощаться для обеспечения работы пищеварительной системы.

— А о жирах вы как-то забыли, или они уже не так и важны?

— Почему же… Третья большая группа продуктов после белков и углеводов — содержащая жиры. В принципе она неплохо совместима как с белками, так и с углеводами, но порознь.

Так в чем же преимущество для организма системы раздельного питания? Почему надо жить по Герберту Шелтону и Полю Брэггу, а не так, как исповедуют великие знатоки диеты из НИИ питания?

Но это сегодня и козе понятно, кроме, кажется, этого НИИ. Поскольку по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

— Заметил, что нигилизм закоренелых «мясоедов» действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз

слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костамыги мяса — не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуюсь». Как побороть такое заблуждение?

— Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как переубедить их? Наверное, нужно вспомнить известного английского врача, который, вскрыв толстую кишку у умершего пациента, такого же оптимиста «мясоеда», извлек оттуда 25 фунтов (10 кг) старого «закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора Уокера, главным образом — от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупу». Кровь в циркуляции имеет тенденцию освобождаться от этой «крупы» и, в конце концов, устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает, скажем, 40 тысяч обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

— Об отношении к молоку. Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний Мак Феррин, например,

разносит молоко в пух и прах. По той причине, что в коровьем молоке на 300 % больше казеина, чем в женском. Расчески бы делать из этого пития. Вы же, уважаемый профессор, допускаете его потребление. Казеин вас не пугает?

— Это не я, а специалисты официальной медицины, специалисты по питанию не только допускают, но и считают весьма полезным коровье молоко. У меня же взгляд на этот продукт более взвешенный. Молоко является пищей только для детей.

С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя, особенно пастеризованное. Депо в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят: а как же кошки?

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

уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

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

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пиши и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В

западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5 %, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье людей потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и за счет содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать: отказаться от молока совсем, как советует целительница Н. А. Семёнова? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою

корову и другую живность? Нам представляется, что этого делать не надо.

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

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая, помимо молока, рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно… «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированное™, содержания всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

О низкожирном молоке, или так называемом «снятом», вы уже знаете, да еще если вы в молоко положите камень-кремень на 1–2 дня! Кисломолочные продукты (кефир, йогурты), по данным Н. Семёновой, также представляют собой вредные продукты. Эти продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента, да еще если из цельного молока приготовите так называемый «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

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 (так же как кобылье), поэтому оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук

Н. М. Самохиной, которая считает, что сливочное масла, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное потребление 40–50 г.

— Как разделить продукты? Можете ли вы предложить нашим читателям примерный рацион при переходе на раздельное питание?

— Залейте с вечера горсть сырой гречневой крупы стаканом кефира и оставьте до утра. Это и будет ваш завтрак, причем такой сытный, что до обеда есть не захочется.

Ужин лучше готовить из растительной пищи, и ни в коем случае он не должен быть позже 18–18.30 по местному времени. К 21 часу желудок, поджелудочная железа должны перестать работать, должны быть пусты и готовы ко сну. Если это правило систематически нарушать, неизбежны набор лишнего веса, болезни внутренних органов и высокая вероятность заболевания диабетом.

ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

— Но есть и, казалось бы, неожиданное решение, доступное абсолютно всем. Бери, используй, не кисни и не чахни. Речь о проросших злаках и отрубях. Ведь будь они в нашем рационе каждодневно, мы бы не знали многих болезней, если не сказать, — всех. Не так ли?

— Да, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькое семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища попрет наружу, что измерить ее какими-то физическими

величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно — это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая Эни Витмор в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: «Человек — сын природы. И он должен принимать пищу, которую природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».

Особая ценность этой живой пищи, как считают «энергетики» Анастасия Семенова и Ольга Шувалова, в том, что она необыкновенно богата ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержит полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода.

Живая пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия, содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда — «топливо» — лекарство помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, ненужное организму, добравшись до самых сокровенных уголков, и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные, восстановить здоровье.

— Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не. скажем,

дубовые желуди или там разные корешки-клубешки? В чем ее преимущество?

— Ну, прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Б. Именно они замедляют процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных сокровищ побуждает каждого из нас пользоваться ими.

Первое. Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

Второе. Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

Третье. Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и не допускает увядания мышц, придает им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

И, наконец, четвертое. Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния, что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния, что магний и кальций в оптимальной форме находится в доломите.

— И с этим снадобьем мы также догоняем, причем с огромным отрывом, Запад. Ведь, насколько мне известно, впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, З, А) Альберт Сент-Дьерди…

— О-о-о, это занимательная история. Сент Дьерди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел осанну этим невзрачным и бледным проросткам: «Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир, и в особенности люди “третьего возраста” спасаются этими ростками».

— Посоветуйте, Иван Павлович, как правильно проращивать пшеницу.

— Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень убойные советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства зерна и крупы» тех же почитаемых мною Анастасии Семеновой и Ольги Шуваловой. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8-10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5–2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 68 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и

увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6–8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5–7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать загнивать.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте, затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3–4 раз в день. Через день зерна начнут набухать, а через 2–3 дня появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорастать. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2–3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день.

Проростки будут готовы к употреблению через 7-10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в двухлитровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо слабее. Ежедневная норма — 1 столовая ложка сухого проросшего зерна. Из-за большой концентрации веществ передозировка ведет к излишнему физическому и психическому перевозбуждению. Поэтому проросшие зерна не рекомендуется принимать при высоком кровяном давлении (или по 1/2 столовой ложке) и вечером на ночь. Ежедневную дозу можно употреблять за 1 прием во время завтрака или обеда.

Ростки можно добавлять в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам.

СЛЕДИТЕ ЗА ВОДОРОДНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ!

— До недавних пор для меня лично, да и для многих других людей, водородный показатель pH существовал как отвлеченная величина. Но, познакомившись с Евгением Алексеевичем Лаппо из Витебска, который считает pH главным показателем здоровья, и начитавшись ваших книг, дорогой Иван Павлович, я как бы прибавил в разумении. Теперь я знаю, кто «враг», а кто «друг» в кислотно-щелочном балансе организма.

— Совершенно верно, своих «противников» и «союзников» надо знать в лицо. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм. И сегодня уже неопровержимо

доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибы, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжают активно размножаться, а в щелочной — гибнут. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотите съесть мяса, то на 50-100 г нужны 150–200 г ростков пшеницы, различной зелени, чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм.

Так кто же наши заклятые «враги»? Заучите наизусть, какие продукты обладают кислыми свойствами и тянут водородный показатель к опасному порогу. Мясо — 2,3, рыба — 1,3, яйца — 2,4, молоко — 1,9, сыр — 5,9, черный кофе, чай — 3,0, пиво — 3, щавель — 2,3, лимон — 2,3, клюква — 2,1, вода водопроводная — 5,8–6,5, водка — 1,4.

— Разные источники дают разные величины, подчас с большим разбросом. Отчего?

— Все дело в том, что pH определяется разными способами. Я представил цифры, полученные Е. А. Лаппо, который использовал лабораторное оборудование MERCK. Мои же собственные замеры тоже разнятся, ибо я использовал отечественную лакмусовую бумажку с погрешностью до 1–1,5 единиц.

— Много это или мало?

Это более чем существенно. Ведь абсолютная норма водородного показателя pH — 7,4 единицы. Но с возрастом, это установлено достаточно точно, каждые 10 лет снижают его на 0,1 единицу в жидкостных средах (слюна, пот, урина), кроме крови. Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больных — на 0,5–1,0 меньше.

— А чем это чревато?

— При pH 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшается самочувствие, накапливается усталость, при 6,0–6,5 пациент уже обращается к врачу;

при 5,5–6,0 проявляются, а при 5,9–5,8, а по некоторым данным, даже при 6,2–6,5 наступают необратимые перемены, а зачастую и смерть. Учитывая то, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, после каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, яйца, рыба), pH среды снижается до довольно низких величин, скажем, 3,0–2,5, но благодаря системе контроля и регуляторным механизмам, приему даже с избытком овощей и фруктов, этот показатель способен выравниваться. Однако особенно при смешанной системе питания, рекомендуемой официальной медициной и специалистами НИИ питания, все системы организма работают с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности. В данном случае имеется в виду pH — слюны, урины, пота. В то время как pH крови довольно постоянный показатель с незначительными колебаниями: 7,39-7,42. Скорректировать кислотно-щелочной баланс не значит привести все показатели pH к указанной норме. Например, среда желудка имеет в норме — 2, верхний слой кожи — 5,2, панкреатический сок и желчь — 7,5–8,8, тонкая кишка — 6, урина — от 4 до 7 единиц. Задача врача (что они не делают) восстановить pH среды в целом, в то время как pH крови практически не меняется, остается как никакой другой физиологический показатель, постоянным.

— А кто же в таком случае наши «друзья»?

— Заучивайте и этот список: кукурузное масло — 8,4 единицы, оливковое — 7,5, соевое — 7,9, капуста — 7,4, мёд — 7,5, картофель — 7,5, хурма — 7,4, морковь — 7,2, цветная капуста — 7,1, свекла — 7,0, дыня — 7,4, арбуз — 7,0, все зеленые растения (ботва, листья, кожура) — 7,2–7,4.

Кроме того, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты, особенно груши.

— Но вот вы вслед за Лаппо занесли рыбу в очень кислую среду. В то же время всюду слышно: ешьте

побольше рыбы, она естественный враг «плохого» холестерина. Явная нестыковочка, вы не находите?

— Рыба — особый продукт. Хотя она и относится к кислым средам, но в то же время содержит множество веществ, остро необходимых организму. Например, комплекс жирных кислот омега-3, полиненасыщенные жиры, снижающие уровень избыточного холестерина и улучшающие уровень триглицеридов (холестерола), очень опасных для организма веществ, а также являющиеся основным источником деказагексановой кислоты (эффективного средства против старческого слабоумия), которой много в селедке, лососе, сардинах. Не с этим ли связано то, что народы Крайнего Севера, а также японцы и эскимосы не знают сердечнососудистых заболеваний и живут дольше. Конечно, при этом нельзя не учитывать, что они ведут активный образ жизни. Вот почему нелишне 2–3 раза в неделю употреблять рыбу.

Так что следите, дорогие мои, за своим водородным показателем. Внимательно следите! От него как раз зависит наше здоровье, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

«Не сыпь мне соль на рану, не говори навзрыд»

СОЛЬ — ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Мы с удовольствием ставим на стол солонку. Пресная еда — разве еда? И столь же спешно и безоговорочно отрекались от нее. После ряда публикаций, приравнявших соль к сахару. Каинова печать — «белая смерть». Но так ли все однозначно? И стоит ли вообще отрекаться от солонки?

Свой взгляд на «белую смерть» имеет патриарх современной медицины Иван Павлович.

НЕ ОТРЕКАЙСЯ ОТ СОЛОНКИ СГОРЯЧА

— Сейчас вошли в моду бессолевые диеты. И люди, отрекшись от солонки, уверяют: стали себя лучше чувствовать. А вы, Иван Павлович, считаете, что это мина замедленного действия. С чего бы это?

— Скажу не совсем привычную вещь. Бессолевая диета опасна для жизни. Ведь соль — одно из важнейших средств для выживания людей, а в некоторых культурах ценится на вес золота. Особенно это важно для жителей пустынь. Соль (натрий хлор), вода и калий регулируют содержание воды в организме.

Натрий хлор поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество внутри клетки. И вот делаем с вами «неожиданное открытие». С помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга (вот почему длительная бессолевая диета вредна еще и на фоне мочегонных лекарств). Добавим еще ряд позиций, говорящих в пользу натрий хлора.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды и на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень быстро

попадете во власть Морфея. Бессолевая диета ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум, звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы, и организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немаловажно, при бессолевой диете ухудшается удаление метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что зашлаковывает организм, а само закисление приводит к заболеваниям. Именно вода с солью является лучшим противоотечным средством для сердечно-сосудистых и почечных больных.

Закисление организма — это заболевание суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной, нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмии, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др. Это также отсутствие воды с солью. Соль прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры.

— Кстати, Борис Болотов в своих «40 феноменах» придерживается такой же точки зрения…

— Это и понятно. Ведь происходит баланс уровня сахара в крови. Для диабетиков, например, это спасительно. Снижается потребность в инсулине. Вода и соль могут уменьшить степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Соление овощей, популярное в России, лучший способ сбалансированного продукта, в котором натрия и калия достаточно, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

— Торговля сегодня дает нам большой выбор солей: и почти дисперсную «экстру», и йодированную, и крупнозернистую. Какую все-таки предпочтительней на язык класть?

— Лучше всего подходит морская неочищенная соль, которая содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ. Она способствует выработке в организме соляной кислоты, потому что в ней есть хлор, которого нет ни в одном продукте питания.

Важность поддержания физиологического уровня соляной кислоты в организме во многом зависит от приема соли, в которая практически единственное средство, содержащее хлор. По мнению ряда ученых, основу здоровья и долголетия (И. Хазен, В. Бутенко, Б. Болотов и др.), снижение уровня соляной кислоты, а с возрастом считается это неизбежным процессом, приводит к избыточному росту патогенной микрофлоры, нарушению обменных процессов, влияющих на все органы и системы организма. Соляная кислота с участием хлора, содержащегося в соли, единственная кислота, вырабатываемая организмом, все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма. Проверить достаточность соляной кислоты в организме, а также работу печени можно довольно простым способом: необходимо выпить полстакана свежевыжатого свекольного сока (предварительно дать постоять ему минут 15–20), и если моча и кал будут окрашены в бурячный цвет, значит необходимо восстанавливать нормальную работу желудка. Наиболее простым и надежным методом восстановления соляной кислоты является использование в пищу зелени (ботвы растений, листьев) по 0,5–1 стакану в день, лучше на ночь. Соляная кислота участвует в разрушении вредных микроорганизмов, попадающих вместе с пищей, водой, воздухом: бактерий, паразитов, в том числе и глистная инвазия, грибки, — способствует разъеданию пищевой массы до мелких структур, что способствует лучшей ее переработке и всасыванию. Снижение концентрации соляной кислоты, особенно с возрастом, уменьшается на 25–30 % и более, а также использование воды во время и после еды приводит к неполному расщеплению фрагментов белка и его всасыванию в кровь, что приводит к закислению среды организма, образованию токсинов, кислот, приводящих к иммунологическим и другим расстройствам.

— Ну а доза-то какой должна быть? Ведь советуют кто во что горазд. У Малахова — одно, у Герзона — другое, у Джастин Глас — третье. Кому верить?

— Если соли мало, то увеличивается количество ренина, что в свою очередь вызывает спазм сосудов, снижается количество инсулина. Кровь должна обладать определенным осмотическим давлением, зависящим от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе натрий хлора, которого в норме должно быть 0,9 % или почти 1 г на 100 мл жидкости. Ее в организме 3/4 веса тела или при весе в 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И эта величина должна поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6–8 г. Когда соли много, то увеличивается количество норадреналина, в результате чего уменьшается количество простагландинов, расширяющих сосуды, но при этом натрий подавляет калий, чем нарушается их равновесие и повышается кровяное давление.

Но это спорная величина.

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

Нельзя забывать, что жидкость нашего организма имеет концентрацию натрий хлора 0,9 %, который циркулирует в организме, именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концентрации. Врачи вместо переливания крови вводили профильтрованную морскую воду, которая по своей солености равнозначна раствору в плазме.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который также расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказал, что он может жить без болезней, страданий и дряхлости, — 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, для того чтобы этого не было, Б. Болотов перед пищей рекомендует принять щепотку соли, а я перед этим еще рекомендую выпить один-два стакана воды. После же еды Борис Васильевич также рекомендует взять щепотку соли, рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соли, в которой, как в единственном продукте, есть хлор — основа соляной кислоты, что обеспечит не только процесс переработки пищи в желудке, но и, как санитар, начнет уничтожать все патологические клетки в организме, включая раковые. В своей практике с помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора Б. Болотов восстанавливает, регенерирует нарушенные ткани: последствия ожогов, рубцов, трофических процессов.

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 вашего организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образуемой в результате работы клеток) удаляется до 2–3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — это те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры. Единственно, что к этому надо добавить, так это то, что Б. Болотов все время говорит о закислении организма, будь то прием просто соли или употребление засоленных овощей, продуктов. На самом деле речь идет не о закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, которые, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, создавая

нормальную или чуть щелочную среду организма, являющуюся основой нашего здоровья.

Раньше мудрые люди говорили, что соль — это «соль Земли», и это правильно: как вы поняли, без нее наша жизнь как и все, что живет в морской воде, была бы невозможна.

— Иван Павлович, что вы скажете о йодированной соли, говорят, что без нее вообще жизни нет?

— Владимир Николаевич, вы правы, что йодированная соль является одной из главных составляющих нашего здоровья, и вот почему. О роли соли мы уже говорили, а вот о йоде, без которого невозможно нормальное развитие ребенка, да и в последующей взрослой жизни это важная составляющая здоровья. Дело в том, что йод играет большую роль в формировании деятельности нервной, эмоциональной сферы. Сегодня в России около 75 % жителей испытывают дефицит йода, даже не подозревая об этом, врачи называют это «скрытым голодом». По мнению ВОЗ, это самая популярная причина умственной отсталости, в связи с чем в России каждый год рождается более 1 миллиона детей с угрозой интеллектуального развития. Наибольший урон развивающемуся мозгу ребенка йодный дефицит наносит еще в утробе матери, когда формируются часто необратимые нарушения умственной деятельности, что, по данным той же ВОЗ, у российских детей составляет 85–90 единиц, в то время как у европейских детей не меньше 100. Заболевания, связанные с йододефицитом, долго никак не проявляются, но постепенно йододефицит сказывается на отставании в умственном, физическом, психическом развитии. Ребенок становится невнимательным, тяжелее воспринимает полученную информацию, а в последующем дефицит йода является основной причиной заболеваний щитовидной железы.

На самом деле проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решаема, только надо проявить желание на государственном уровне, как это делают многие страны. К примеру, в Китае лет 15 тому

назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с йододефицитом была решена. Многие страны Европы, США, даже Белоруссия, Туркмения и другие страны обязывают заводы выпускать только йодированную соль, чего не делается, к сожалению, в России. Сегодня более чем у 600 тысяч детей диагностируется заболевание щитовидной железы, что в 95 % случаев связано с йододефицитом. А ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что то же Министерство здравоохранения на самом деле превратилось в Министерство здравозахоронения и на государственном уровне делается все, чтобы в России как можно больше было больных людей, что обеспечивает работой наживающуюся на этом громадную фарминдустрию и всю медицинскую систему, якобы стоящую на страже нашего здоровья. Вывод делайте сами.

Так что говорить о соли как о «белой смерти» нет никаких оснований. Это касается только сахара и других рафинированных продуктов.

Мало кто задумывается, что в сутки организм через сердце проделывает огромную работу, прокачивая 8 тонн жидкости, часть которой расходуется на работу клеток и пищеварительные соки, которые в общей сложности составляют до 10 литров, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. Эта потеря должна обязательно пополняться в норме не менее 1,5–2 литрами (или 8-10 стаканами) выпиваемой натощак и перед едой, и что немаловажно, чуть подсоленной, водой, которая разжижает кровь, ибо без нее жидкость проходит транзитом, не заходя в клетки. Вот почему бессолевая диета небезопасна для организма, ибо чтобы получить минеральные соли, которых много в овощах (но там они кислые, горькие, сладкие, а соли нет), надо потратить много энергии, чтобы переработать хрен, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей и другие овощи. Растения эти — природные заменители, из которых организм вырабатывает соль.

Ну раз уж мы реабилитировали соль, никакая она не «белая смерть», давайте разберем действие действительно «белой смерти» — сахара. Что делает сахар, который образуется в организме из пищевых продуктов, конечным звеном которых является сахар-глюкоза, вода и углекислый газ. Сахар в крови должен быть только определенной концентрации, которая поддерживается инсулином, вырабатываемым поджелудочной железой. В упрощенном виде это выглядит так.

График концентрации глюкозы в крови:

____ при приеме любой пищи

_._._ при приеме любых сладостей, изделий из белой муки

В норме количество сахара в крови медленно повышается, что не создает большого напряжения в работе поджелудочной железы, и он быстро, после незначительного подъема, возвращается к норме. В случае если в организм попадает сразу большое количество сахара, то поджелудочная железа должна выбросить в кровь огромное количество инсулина, для того чтобы его убрать из сосудистого русла, а клетки к нему становятся нечувствительными, и следовательно сахар, как энергетическое вещество, в клетку не попадает. Рано или поздно, даже в раннем детстве, возникает диабет первого типа, который превращает жизнь в сплошной кошмар, ибо чтобы убрать излишнее количество сахара из кровяного русла, необходим искусственный инсулин, так как собственный поджелудочная железа уже перестает вырабатывать; или диабет второго типа, который тихой сапой, незаметно, с годами, подкрадывается, и так же незаметно превращает жизнь в неменьшие муки. Оно вам надо?

Вот почему сахар называют «белой смертью», ибо в норме суточный прием его должен составлять не более 40 г, и то в 3–4 приема.

Если сахар, являющийся усладой, порожденной цивилизацией, закисляет организм, то мёд обладает противоположными свойствами. Это один из уникальных продуктов, который без всякого преувеличения можно назвать королем биологических продуктов. Дело 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 в природе известно только два продукта, которые идеально усваиваются полностью: это материнское молоко, мёд и все продукты пчеловодства. Мёд обладает антибактериальными, противовирусными, противогрибковыми, противоглистными 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 физиологическую 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 патогенных паразитов, которые живут за счет использования наиболее питательных для организма веществ, из-за чего усиливается внутренняя интоксикация организма, и именно здесь заложен наш иммунитет, — то чем чище будет эта часть кишечника, тем здоровее будет человек. *Вот почему прием 1 чайной или десертной ложки мёда на стакан теплой воды утром натощак или перед сном обеспечит вас необходимыми веществами, в том числе ферментами, энзимами, фитонцидами, гормонами и т. п., в том числе избавит от паразитов, окажет легкое снотворное действие.*

ОСОБЫЙ РАЗГОВОР

Каша на ложки — молодец на ножки

(материал кандидата биологических наук Бориса Бочарова: «Предупреждение» № 11, 2008 год)

Не попусту сложилась эта поговорка. Сколько поколений русских людей было вскормлено на кашах! Это, как известно, наряду со щами исконная пища наша. Выдающийся знаток и пропагандист русской кухни В. В. Похлебкин писал в одной из своих книг: «Длительное время каша была и остается до сих пор любимым и распространенным блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. Вот почему в XII–XIV веках слово “каша” было равнозначно слову “пир”».

Каши в наше время ассоциируются у нас не с пирами, а со здоровым образом жизни и употребляются с удовольствием в пищу во всех уголках страны всеми — от мала до велика. Крупы, с точки зрения врачей, уникальные продукты, которые можно использовать при многих болезнях и для профилактики всякого рода заболеваний. Они снабжают организм углеводами (от 60 до 80 %), растительными белками (7-12 %), жирами (до 6 %), минеральными веществами, среди которых комплекс витаминов — PP, B_1, B_2 и других.

По-разному обрабатывая крупы, несложно добиться оптимального для пищеварительных органов режима: ведь можно приготовить каши и протертые, и жидкие, а для активизации моторной функции кишечника — и рассыпчатые.

Многие читатели помнят, что гречка, например, в советские годы продавалась временами только как «дефицит» — диабетикам и… негласно из-под прилавка. Сейчас ассортимент круп на наших прилавках позволяет готовить каши на любой вкус.

Каши являются хорошим средством очищения организма от токсинов. И это не предположения, а научно доказанный факт. Любая крупа — это прежде всего клетчатка, адсорбент с множеством самых разных органических кислот, волокон адсорбентов. Они-то и притягивают к себе, словно магнитом, тяжелые металлы, пестициды и прочий «мусор».

Все ли каши обладают таким свойством? Различные каши по-разному очищают наш организм от вредных загрязнений. Пестициды выводятся лучше всего кукурузной кашей, тяжелые металлы — овсянкой. Лучше выводит токсины овсянка, отмытый от крахмала рис, гречка, пшено. Пшено обладает уникальным свойством выводить из организма антибиотики, применяемые при инфекционных заболеваниях и, кроме того, значительное количество цинка делает его незаменимым при заболеваниях предстательной железы.

Диетологами разработана приведенная ниже очищающая крупяная диета:

1-й, 2-й, 3-й день — пшенная каша.

4-й, 5-й, 6-й день — овсяная каша (не геркулес).

7-й, 8-й, 9-й день — гречневая каша.

10-й, 11-й, 12-й день — перловая каша.

13-й, 14-й, 15-й день — рисовая каша (лучше бурый рис, в крайнем случае можно белый).

Крупы отвариваются без соли и сахара. Есть по потребности. В течение дня пить только кипяченую воду без ограничения.

Рис, овсянка, перловка образуют при разваривании белково-крахмальную слизь, которая хороша для слизистых супов, слабо возбуждающих желудочную секрецию. Особо рекомендуются эти супы при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, хронического панкреатита. Очень быстро разваривается и хорошо усваивается организмом

манная крупа, содержащая к тому же минимальный процент клетчатки (0,2 %).

Манная каша — непременная составная всякой диеты, особенно для выздоравливающих после операций на желудке и кишечнике и больных с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта.

Рис помогает в лечении многих недугов, в том числе почти всех желудочно-кишечных заболеваний, болезней желчного пузыря и печени. Неоценима его роль в терапии воспаления поджелудочной железы и даже инфаркта миокарда.

Кукурузные каши и запеканки благотворно воздействуют на кишечник, уменьшают брожение.

ОВСЯНАЯ КАША САМА СЕБЯ ХВАЛИТ

Эта русская пословица может претендовать, пожалуй, на то, чтобы считаться интернациональной. Различные овсяные каши не только вкусная, питательная, но и целебная пища. И именно в силу этого кухня многих народов отводит им почетное место среди наиболее рекомендуемых и приоритетных блюд. Сошлемся на пример США, где овсянка, с легкой руки известного в стране профессора Д. У. Андерсона из медицинского института в Кентукки, стала в XX веке чуть ли не национальным «блюдом № 1». Ну а приверженность англичан к овсянке на завтрак общеизвестна.

Геркулес — пропаренные и сплющенные зерна овса и толокно (мука из овсяных зерен) — отличаются от других крупяных культур высоким процентом (6,2) растительного жира, в них содержится много фосфора и магния.

Геркулесовая каша действительно способна прямо-таки творить чудеса. Она легко усваивается и дает большой запас энергии. Ее рекомендуют людям, занятым тяжелым физическим трудом. В России самым лучшим аргументом в пользу овсяной каши является то, что овес считался основным кормом для лошадей — главной рабочей скотины, да и в народе недаром говорят про беззаветного труженика: работает как лошадь.

Геркулесовая каша очищает желудок, налаживает работу кишечника, легко усваивается, нормализует работу почек, благоприятна для печени и так далее… Регулярное употребление каши приводит весь организм в гармоничное состояние.

По своей природе овсянка как бы предназначена для тех, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, вирусным гепатитом.

БЛЮДО ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Просо считается самой древней зерновой культурой. Родина проса — Китай, там его выращивают уже более 5000 лет. Получаемое из проса пшено богато жирными кислотами, ферментами. Кроме того, в нем много калия, цинка, йода, натрия, магния, фосфора и брома.

Пшенная каша полезна для сердечников. При нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Рецепт пшенной каши для сердечников

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить.

Рассыпчатая пшенная каша полезна людям, страдающим не только сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени.

Считается, что пшенная каша — одно из средств, способных выводить из организма антибиотики.

При воспалении поджелудочной железы рекомендуется курс лечения пшенной кашей — по тарелке в течение 20 дней.

Кстати, от нее не толстеют: просо не только не превращается в жир, но даже и выводит его из организма.

Вместе с тем, не стоит увлекаться пшенкой при пониженной кислотности, склонности к запорам, болезням кровеносной системы и беременности. Сильному полу стоит также быть осторожным: в большом количестве пшено может приводить к ослаблению потенции.

Как лучше варить пшенную кашу? Пшено, перебрав, вымойте раз шесть-семь, под конец — в горячей воде, прежде чем начать готовить из него что-либо. Почему это нужно? Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено. Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрытие (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки.

Варят пшено всегда в большой воде, в любом количестве, до полуготовности, не ожидая, чтобы зерно разварилось. Избыток воды все равно сливают. А затем доливают молока и варят до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

Особенно хороша пшенная каша, если молока взять побольше и разварить сильнее, а затем через час долить в еще теплую кашу простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь. Такая подкисленная пшенная каша чрезвычайно вкусна и не имеет навязчивого привкуса обычной пшенной каши. «Любит» пшенная каша также заправку салом пополам со сливочным маслом и луком. Полезна и вкусна пшенная каша с тыквой, с черносливом и грецкими орехами.

Пшенная каша помогает и при тяжелом затяжном насморке. Сшейте узенький мешочек из льняной ткани, заполните его теплой круто сваренной пшенной кашей. Положите мешочек на нос так, чтобы он прикрывал гайморовы пазухи. Держите, пока сохраняется тепло. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

ЯЧМЕНЬ ЖЕЛАЕТ ВАМ ДОЛГИХ ЛЕТ!

Древние греки утверждали, что ячмень обеспечивает долголетие и хорошее зрение. Авиценна считал, что этот злак — прекрасное очищающее средство. Ячмень был известен народам Закавказья и Гималаев еще в доисторические времена. И уже тогда люди обнаружили его полезные свойства. В старину на Руси ячмень успешно конкурировал с овсом.

Сейчас из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. Кстати, перловая каша была любимым кушаньем Петра I, а сам царь был, как известно, большого роста, да и силы немалой. По праздникам у царя подавали «коливо» — кашу, в которую перед варкой добавляли немного распаренного мака. Причем готовили перловку царю особо, начисто отвергая народную поговорку: кашу, мол, и «дурень» сварит — была бы крупица и водица. У «дурня» терпения не хватит 12 часов вымачивать крупу, потом вываривать в молоке, потом — 6 часов! — томить на пару… Правда, по утверждению знатоков, овчинка выделки стоит: такое блюдо начисто снимет усталость, снабдит организм белками, нормализует пищеварение и кровообращение, заставит смотреть на жизнь с оптимизмом.

Современные диетологи советуют почаще есть ячневые каши и супы людям с избыточным весом.

Перловая крупа особенно хороша для приготовления рассыпчатых каш, супов, в том числе слизистых. Кашу из нее надо есть горячей, так как при остывании она хуже переваривается, да и вкус теряет. А ячневую кашу варят как рассыпчатую, так и жидкую. Блюда из этих круп рекомендуются при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.

Отвар ячменной и перловой круп обладает смягчающим, обволакивающим, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами.

В качестве лечебного средства отвар зерен ячменя применяют при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах. Полезен он при диабете, ослабленном зрении,

заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей и геморрое, облегчает боли при артрите и ревматизме.

Ячмень и крупы из него широко применяют в народной медицине. Столовую ложку ячменя (ячневой крупы) залейте стаканом воды, настаивайте в течение 4–5 часов. Прокипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 2–3 столовые ложки 4–5 раз в день до еды. Во время лечения откажитесь от употребления яичного белка.

При геморрое рекомендуется применение ячменного солода. Для его приготовления семена ячменя следует прорастить, поместив в теплую влажную среду. Когда они прорастут, их нужно высушить. Затем 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 литром кипятка. Настаивают 4 часа. Пьют по полстакана 4–6 раз в день, добавляя немного сахара по вкусу. Ячменный солод также полезен при воспалении мочевого пузыря и пиелонефрите.

Для смягчения кашля пьют отвар ячневой или перловой крупы. Заливают 20 г одним стаканом горячей воды. Настаивают 4–5 часов, кипятят 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке перед едой.

Для лечения диатеза подойдет ячменная ванна: 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба измельчите в кофемолке, залейте 10 л воды, кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Настаивайте в течение часа, процедите и вылейте в ванну.

РИСОВАЯ КАША — ПИЩА ИМПЕРАТОРОВ

Рис начали культивировать на территории современного Таиланда между 4000 и 3500 г. до н. э., потом он распространился в Китай. В Поднебесной существовали целые ритуалы высадки риса, в которых принимал участие сам император. Засеять злаком Европу не получилось. Ведь его выращивают, заливая водой, а где застоявшаяся вода, там комары — разносчики малярии. В Италии, Франции, Испании издавались даже специальные законы, запрещавшие сеять рис. В Россию рис завезли через

архангельский порт иноземные купцы при Иване Грозном. Но почти до кош}а XVIII века он был доступен только очень богатым людям. Более широким распространением этой культуры Россия обязана Петру I, при котором рис начали выращивать близ Астрахани. Сегодня на территории Российской Федерации рис возделывают в Приморском, Ставропольском и Краснодарском краях.

В рисе, как и в манке, мало клетчатки (0,4 %). И потому щадящими для желудка блюдами считаются слизистый рисовый суп и протертая рисовая каша. Злак этот хорош и в сочетании с мясом, молоком, овощами и фруктами. Чего только не готовят из риса! Рассыпчатую кашу, плов с мясом и изюмом, пудинг, запеканку, котлеты…

Бытует мнение, что рис предрасполагает к полноте, и многие из-за этого боятся включать его в меню. Напрасно! Углеводы в рисе представлены в основном крахмалом, и «толстит» он куда меньше, чем торты, варенья, конфеты, содержащие сахар.

Известно, что рис хорошо впитывает соль, и с его помощью можно спасти пересоленный бульон, если опустить в него горсть крупы в мешочке из марли и прокипятить. Видимо, исходя из этого, многие полагают, что потребление в большом количестве риса избавит их от болезней суставов, связанных с отложениями солей. Но они ошибаются: существенного влияния на выведение солей из организма человека рис не оказывает, если не соблюдать в полной мере диету. А именно: исключить из рациона все жирное и острое, что мешает рису выводить из организма соли и шлаки.

Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала (77,3 %) и биологической ценности белка. К тому же, в нем есть богатый набор витаминов и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

Рисовая каша очень полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При расстройстве желудка и энтероколите хороший эффект дает слизистый рисовый

отвар: 1 стакан риса на 7 стаканов воды. Принимайте эту «микстуру» по 1/3 стакана каждые 2 часа. В народной медицине такой отвар с добавлением мяты (1 столовая ложка) и репчатого лука (1 головка) применяется и как потогонное, антитоксическое и жаропонижающее средство для лечения ангины, гриппа и пневмонии.

Смесь рисового, бобового и соевого отваров полезна при бронхите и бронхиальной астме.

Самый полезный рис — бурый. Если его нет, добавьте к белому рису пшеничные отруби (на 1 стакан риса — 1/3 стакана подсушенных и перемолотых в кофемолке отрубей). Японцы утверждают, что съеденные за завтраком 1–2 столовые ложки сырого риса или муки из него изгоняют из кишечника все болезни.

Тибетские ламы проводят чистку своего организма по-другому. Возьмите столько ложек круглого риса, сколько вам лет, тщательно промойте, залейте холодной кипяченой водой и закройте крышкой. Храните в холодильнике. Утром воду слейте. Съешьте натощак (желательно до 7.30 утра) 1 столовую ложку сваренного без соли зерна. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой.

Противопоказаны рисовые супы, плов и пудинги людям, страдающим коликами, ожирением, диабетом и запорами.

ГРЕЧКА: ЧЕМ БОГАТА — ТЕМ И РАДУЕТ

Гречневая крупа — одна из самых полезных. Ее почитают за особые питательные свойства и энергонасыщенность. В народе так говорили: «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью — он является отличной заменой мясу. Все это — благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию железа, кобальта, калия, фосфора, йода, меди, цинка, бора и других микроэлементов. По содержанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, гречневая уступает только овсяной и пшену, а по

содержанию белка превышает все зерновые и уступает только бобовым.

Гречка очень богата витаминами группы В, РР, Р (рутин), причем в лучшем, более сбалансированном соотношении, чем в других зерновых. По количеству углеводов, жиров и белков она особо не выделяется из общего ряда, однако по аминокислотному составу белков выглядит предпочтительнее, а из-за насыщенности ее лецитином к кашам из гречки обращаются при лечении больной печени. Рекомендуются они и страдающим сахарным диабетом, тогда как блюда и гарниры из любых других круп разрешаются им в ограниченном количестве и только по рекомендации лечащего врача.

В состав гречневой крупы входят и органические кислоты — лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная. Богата гречка липотропными (облегчающими усвоение жиров) веществами, которые защищают клетки печени от жирового перерождения, поэтому гречка особенно показана при сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, патологии гепатобилиарной системы, атеросклерозе. Много в гречихе фолиевой кислоты; она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням. Кроме того, гречка богата железом и полезна при анемии.

Не ленитесь, порадуйте своих родных в выходные гурьевской кашей, гречневой пуховой кашей, пшенной кашей с творогом, манной кашей на клюквенном соке. Фантазируйте, фантазия в кулинарии поощряется.

ПРОРОСШИЕ ЗЛАКИ И КАШИ ИЗ НИХ

Проращивают обычно пшеницу, бобы, горох, просо, кукурузу.

Длительная экспериментальная работа полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, ее способность восстанавливать жизненно важные функции, активизировать обмен веществ и стимулировать нервную систему.

Попутно с улучшением общего состояния у пациентов восстанавливались цвет волос, густота волосяного покрова, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы. Уменьшалась восприимчивость к простудным заболеваниям. Для лечения проросшими зерновыми ростками используются каши. Проросшая пшеница может употребляться также в натуральном, сыром виде.

Приготовление ростков

За 24 часа до приготовления съедобного блюда зерно пшеницы из расчета 50-100 г на человека тщательно промывается несколько раз, при этом все примеси всплывают и сливаются. Сливая воду в последний раз, следует оставить ее в сосуде в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его доверху. Сосуд в таком состоянии ставится в теплое место, покрывается не очень плотно бумажной салфеткой. Через 24 часа проросшая пшеница еще раз промывается в проточной воде и пропускается через мясорубку. Затем сразу же заливается горячим молоком или кипятком (1:1). В полученную кашу добавляют по вкусу мёд, сливочное масло. Кипятить кашу недопустимо, ее надо охладить в кастрюле с открытой крышкой и сразу же употреблять в пищу. Сосуд для приготовления каши должен быть эмалированным, керамическим или стеклянным. Приготавливается пшеница один раз утром и сразу же идет в пищу.

При лечении проросшими зерновыми отростками необходимо сократить потребление хлеба и мучных изделий.

Если за один прием употреблена не вся пшеница (проросшая), ее можно сохранить в холодильнике, но не более 2–3 дней. Она должна быть накрыта салфеткой и достаточно увлажнена.

Ну и в заключение разговора о кашах нелишне напомнить о пользе отрубей, которые часто рекомендуется добавлять в каши. Пшеничные и ржаные отруби содержат высокий процент витаминов группы В. Особо значимо присутствие в них растительных волокон (клетчатки),

незаменимых в профилактике и лечении заболеваний, связанных с недостаточностью двигательной активности (перистальтики) кишечника. Отруби можно добавлять в каши, готовить на них настои, которыми лечат язвенные болезни, гастриты, некоторые формы колитов, геморрой, гипертонию и другие заболевания. Целебное воздействие отрубей на больной организм необыкновенно высокое.

Давайте не будем забывать о кашах. Включайте почаще их в рацион своего питания. И тогда не придется спасать организм лекарствами.

ВНИМАНИЮ ГУРМАНОВ!

Гурьевская каша. Эта манная каша, правда, приготовленная особым образом (на подслащенном молоке с добавлением сливочных пенок, грецких орехов, изюма и других сухофруктов), прочно вошла в «Золотую книгу рецептов» под названием «гурьевская», превратив самую простую обычную манную кашу в истинный шедевр кулинарного искусства.

Своим названием она обязана министру финансов и члену Государственного Совета графу Дмитрию Александровичу Гурьеву. Однажды в начале XIX века графа Гурьева пригласил к себе в имение отставной майор Оренбургского драгунского полка Юрисовский. На десерт была подана очень красиво оформленная и вкусная каша. Попробовав ее, граф был настолько удивлен и растроган, что велел позвать повара в столовую и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр еще никогда не ел, хотя и слыл большим гурманом. Завязался торг, и вскоре граф купил у майора крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина с семьей.

Кого только не угощал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение! Постепенно эту кашу научились готовить во многих домах московской знати, а поваренные книги сделали ее известной далеко за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного изобретателя — повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

Рецепт из «Золотой книги рецептов» В. В. Похлебкина

Для приготовления блюда потребуется: сливки или молоко — 1,15 л, манная крупа — 1/2 стакана, орехи (фундук, кедровые, грецкие) — 500 г, горький миндаль — 10 шт., миндальная эссенция — 4–5 капель, сахар — 1/2 стакана, варенье (клубничное, земляничное, вишневое без косточек) — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 столовые ложки, кардамон — 1 стручок, молотая лимонная цедра — 3–4 чайные ложки или корица — 2 чайные ложки, молотый бадьян по вкусу.

Орехи, очищенные от скорлупы, залить кипятком на 2–3 минуты, очистить их от тонкой кожицы, подсушить и истолочь в ступке, подливая по 2 чайные ложки теплой воды к каждой полной столовой ложке орехов. Сложить в отдельную чашку.

Для гурьевской каши готовят молочные пенки. Молоко вылить в плоскую посуду (чугунную или эмалированную сковороду), поставить в нагретую духовку и снимать образующиеся крепкие пенки, когда они начнут румяниться, складывая их в отдельную посуду. Собрать 1215 пенок.

На оставшемся молоке или сливках сварить густую хорошо разваренную манную кашу, всыпать в нее толченые орехи, сахар, масло, растертые пряности, перемешать.

В огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник налить немного подготовленной манной каши слоем 0,5–1 см, закрыть его пенкой, вновь переслоить пенкой и т. д. В предпоследний слой добавить немного варенья и бадьян. Поставить на 10 минут в предварительно хорошо нагретую духовку, но со слабым огнем. Затем вынуть, залить сверху оставшимся вареньем и толчеными орехами, подать в той посуде, в которой готовили кашу. Гурьевская каша — блюдо очень сытное.

Упрощенный рецепт из современной кулинарной книги

Продукты: 100 г манной крупы, 500 мл молока, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 абрикосов, ванилин.

Вскипятить молоко, немного посолить, постепенно всыпать манку и сварить вязкую кашу. Немного ее охладить и добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, ванилин и обжаренные на сливочном масле грецкие орехи. Все тщательно перемешать. Налить в мелкую широкую кастрюлю сливки и поставить в духовку, разогретую до температуры 150 °С, для образования пенок. По мере образования пенок снимать их и выкладывать на блюдо.

В смазанную маслом сковороду положить большую часть каши. Затем выложить слой нарезанных и освобожденных от косточек абрикосов, затем — слой пенок, далее чередовать слои в зависимости от количества снятых пенок, последний слой — каша. Поместить кашу в духовку и запекать до образования золотистой корочки при 180 °С. Готовое блюдо посыпать сверху грецкими измельченными орехами.

К каше готовят соус: абрикосы протереть, смешать с сахаром, добавить воду и варить до загустения. При подаче соуса в холодном виде можно добавить в него ореховый ликер.

Еще один вариант приготовления каши

На 4 порции гурьевской каши взять: 1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 2 стакана сливок, 4 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо, 50 г орехов, 250 г сухофруктов, ванилин, соль по вкусу.

Приготовление по образцу, приведенному выше.

НЕПРИВЫЧНОЕ, НО ПОЛЕЗНОЕ

Сало, масло, кости есть — почему бы их не съесть?

Считается, что все, что связано с мясом и животными жирами, вредно. Изрядно «холестеринят» наш организм. Но если вырвать из этого ряда фрагменты, то окажется, что совсем не враги они нам, а, напротив, союзники. И свиное сало, и кости разных животных, и жиры (особенно смалец), оказывается, не «злые вороги». В этих беседам мы попытаемся вместе с Иваном Павловичем отделить зерна от плевел.

ТИХА УКРАИНСКАЯ НОЧЬ, НО САЛЬЦЕ-ТО НАДО ПЕРЕПРЯТАТЬ…

— Отовсюду то и дело слышишь: чур, не животные жиры! Очень они вредны для организма. Но почему так неоднозначно у людей отношение к салу? А украинцы и вообще его боготворят, в таком случае… что в нем такого, что может отвратить? И что есть приманчивое и привязное до гурманства?

— Во-первых, действительно, сало это не мясо. Как насчет селедки говорилось раньше: «Всякая селедка — рыба, но не всякая рыба — селедка». Так и насчет сала. Да, это составляющая свинины, говядины, птицы, но идентифицировать сало как мясо не следует. И вот почему.

Пищевая и биологическая активность сала совсем иная, чем у мяса. Казалось бы, парадокс. Но это совсем не парадокс. Научные исследования выявили сердцевинку. Свиное сало содержит полиненасыщенную жирную арахидоновую кислоту, которая активно участвует в строительстве клеток организма, содействует образованию многих гормонов, активизирует холестериновый обмен, входит в состав ферментов поддержания сердечной мышцы.

— Для малосведущего читателя непонятно, как это масса свиного жира, из которого состоит сало, может нести в себе какие-то еще незаменимые, то есть самостоятельно невосполнимые в организме, жирные кислоты. Это уже тонкости биохимии. И все же если популярно, скажите, чем незаменимые жирные кислоты «жирнее» обычных?

— Это нужно читать целую лекцию. А если упростить до «пособия для домохозяек», содержание этих жирных незаменимых кислот в сале (до 10 %) превышает сливочное масло. Именно поэтому биологическая активность сала в пять крат (!) выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира, а это очень важно.

Кроме того, прошу особо заметить, при непродолжительном нагревании сала пищевая его ценность заметно повышается. За счет чего? Возрастает объем арахидоновой, олеиновой и стеариновой жирных кислот. Именно поэтому абсолютно безвредно, а чаще даже полезней рекомендации жарить продукты на свином сале.

— Ну понятно, на устах у всех вопрос: а как же с атеросклерозом? Холестеринчик-то вредоносный вместе с животным жиром в нас не вползет «троянским конем»?

— Не вползет! Хотя, как врач с огромным стажем, я знаю, что развитию атеросклероза способствуют насыщенные жиры, которые есть в свином сале. Но успокою беспокойных сограждан: их в нем в 1,5 раза меньше, чем в сливочном масле!

— Сейчас уже есть диеты, рекомендующие съедать в день пару кусочков сала на голодный желудок. Это, дескать, и сытно, и полезно. А что скажете вы, клиницист с полувековым опытом?

— Никакого вреда в этом я не вижу. Во-первых, появляется ощущение сытости. Во-вторых, начинают в организме работать те ферменты и вещества, которые содержатся в свином сале. Только при этом нужно

«удержать животики» с их непомерными аппетитами. Норма: 3–4 раза по 100–150 г в неделю в сыром виде. А при малоподвижном образе жизни, особенно после 50 лет, и того меньше.

МАСЛО ПОСТНОЕ — ВПОЛНЕ СНОСНОЕ

Казалось бы, наступило долгожданное относительное изобилие жиров. В супермаркетах на любой вкус растительных и сливочных масел от зарубежного «Валио» до «Кремлевского». Но стоит ли радоваться такому изобилию? Соответствуют ли этикетки названиям, а ценники истинной цене продукта? Ведь сетевики научились подсовывать нам бренды вместо истинного продукта.

В этом мы и пытаемся разобраться вместе с Иваном Павловичем.

БИЛИ МЕНЯ, КОЛОТИЛИ, ВО ВСЕ ЧИНЫ ПРОИЗВОДИЛИ…

— Это хорошо или плохо, что я ищу и сливочные, и растительные масла подешевле? И радуюсь любой акции сетевиков: о, повезло! Затарился рафинированным растительным за 33 рубля и сладко-сливочным маслом за 39 рублей. И буду сыт, и не очень обременительно для кошелька.

— Ну, каждый ищет продукт по доходам своим. Хотя скажу прямо: как бы радость ваша не сменилась печалью. И вот почему. Сегодня в нашем достославном государстве никто, к сожалению, не отвечает за качество продуктов, особенно тех, которые привозят из-за рубежа, да и наши производители уже могут дать фору зарубежным дельцам по части практически полного отсутствия морали в вопросах, касающихся бизнеса и прибылей. В пору расцвета генной инженерии, когда с помощью генномодифицирующих манипуляций с продуктами можно делать все что угодно, следует точно знать, что именно вы покупаете. Растительное масло должно быть свежим, не подвергавшимся при производстве тепловой обработке (холодный отжим), и, что немаловажно,

нерафинированным. Самое лучшее масло — краснодарское. Очень полезно оливковое масло, натуральное, холодного отжима, но оно весьма дорогое, а то, что продают как оливковое масло за 60–70 рублей, это просто смесь разных масел, в которой доля оливкового масла невелика. Что же касается твердых масел и жиров, то необходимо помнить, что особенно вреден маргарин, так как при его изготовлении в нем образуются вредные вещества — трансизомеры жирных кислот, которые как раз и способствуют развитию атеросклероза. Так называемые сливочные масла, которые продаются в магазинах, в основном подделки — сюда относятся «Смоленское», «Вологодское», «Кремлевское». Например, «Кремлевское» масло делают из маргарина очень низкого качества, берут растительное масла, смешивают с пахтой и взбивают, как майонез, на очень высоких оборотах. Некоторое время назад появилось масло «33 коровы». Так вот, Институт питания РФ дал такое заключение: коровы-то соевые! В действительности сливочного масла в продаже практически нет, кроме «Натурального коровьего масла» или «Мягкого масла», только на них нельзя жарить. Неплохое еще «Сливочно-растительное масло». Что же касается жарки, то лучше всего использовать животные жиры, например свиной, говяжий.

— С огромным интересом и упоением прочитал вашу книжку «Льняное масло. Мифы и реальность». Оказывается, есть альтернатива и дорогущему оливковому, и вредоносным подсолнечным и рапсовым маслам.

— Да, льняное масло — самое чистое масло. Ибо самый чистый исходный продукт.

— Мне довелось бывать на цветущих полях льна-долгунца еще пацаном. На северах было много таких полей. И теребили бабы лен в основном для ткачества. Но чтобы применять семена или масло льняное в лечебных целях, этого у нас не было, иначе я бы запомнил. Замелькали рецепты только в последнее время.

— Что удивляться, пора беспамятства длилась у нас более 70 лет. Да, сначала лен вошел в быт человека в виде домашнего текстиля.

Во всем античном мире лён считался символом света, чистоты и верности. «Чистейшее из растений, — писал римский писатель Апулей, — один из самых лучших плодов земли, употребляется не только для верхнего и нижнего облачения благочестивых египетских жрецов, но и как покров для священных предметов».

Широко использовали в Египте льняные бинты для пеленания набальзамированных тел умерших, и до настоящего времени сохранили эти бинты свою прочность и эластичность.

В Киевской Руси с (введением христианства льноводство получило мощный импульс. Летописец Нестор в своей «Повести временных лет» подробно рассказывает о возделывании льна, о производстве тканей и масла печерскими монахами.

В XI веке льноводство и льняные одежды настолько широко распространяются на Руси, что в судебные уложения Ярослава Мудрого вошла статья о наказаниях за кражу льна и льняной одежды. Была определена покровительница льноводства Святая Парасковия-льняница и праздник ее, приуроченный ко дню окончания льняной страды, — 28 октября.

Но в то же время, возделываемый с глубокой древности лён использовался не только для ткачества, но и как отличное, а во многих случаях и незаменимое лечебное средство. Есть одна русская загадка, хорошо показывающая, какое широкое применение находил лён и как высоко оценивались его свойства человеком: «Били меня, колотили, во все чины производили, на престол с царем посадили».

— Меня поразили сведения из «Русского травника» XIX века, сколь глубоки были знания льна как лечебной культуры…

— Именно. Ведь уже тогда знали об этом растении следующее: Linum usitatissimum, лён обыкновенный из семейства леновых, дает для медицинских надобностей семена, содержащие жирное масло, состоящее из глицеридов линоленовой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и миристиновой кислот, белковые вещества, слизь и минеральные соли. Там говорится: «2 драхмы сушеной травы наливают 6 унциями кипяченой воды, или сыворотки; в порошке дается по 1 драхме; для винной настойки полагается сушеной травы Linum catharticum 1 унция на бутылку, через 12 часов сливают процеженную жидкость. Извне припаривают ущемленное место льняною паклей, напитанной теплым маслом».

— «Русский лечебный травник» XIX века — настоящий кладезь знаний о лечебной практике с помощью льна. Воистину, новое — это хорошо забытое старое?

— Сам удивляюсь, насколько хорошо были осведомлены наши предки о лечебных свойствах льна.

В медицине употреблялось как льняное семя — цельное, толченое и дающее с кипящей водой слизь, так и льняное масло — внутреннее и наружное лекарство, используемое также для приготовления старинных целебных бальзамов — серного и гарлемского.

Льняные семена содержат большое количество полезных кислот, витаминов и минералов и обладают высокой лечебной эффективностью при многих заболеваниях. Еще Гиппократ советовал применять льняное семя при болезнях мочевых путей, особенно при воспалительном мокротном течении. А знаменитый средневековый врачеватель Ибн Сина указывал: «Льняное семя помогает от язв мочевого пузыря и почек. Отвар льняного семени, если его применить в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при язвах в кишках… Льняное семя помогает от слизистого кашля, особенно пережаренное».

В старину из семян льна вместе с настойкой опия делали успокаивающие клистиры. Толченое льняное семя

употребляли для припарок. Употребляли их и в виде клейкого отвара, а также делали наливку на их основе.

Упомянутый «Русский лечебный травник» также указывает на лечебные свойства льняного семени и приводит способы его использования: «Новейшие врачи похваляют: в хрипоте, перхоте, простудном кашле, воспалении легких, одышке и грудном отделении мокроты.

В воспалительном запоре мочи, наливка сих семян, с прибавлением 1 драхмы селитры на 2 фунта жидкости, подслащенной уксомедом или клюквенным вареньем, оказывает великую пользу; также и в перелойном мочерезе, принимаемая по чайной чашке несколько раз в день. Извне: в виде полоскания, подслащенного мёдом, похваляется в жабе и молочнице во рту; в виде промывательного смягчающего боль в кишках, резь и частые потуги, нередко сопряженные с кровавым поносом; в виде припарки; толченые семена, вареные с молоком, служат самой лучшей мягчительной катаплазмой, употребляемой при твердых воспалительных опухолях, особливо нарывах, паховиках и пр. Количество: от 1/2-1 унции полагается цельных семян на 2 фунта кипяченой воды, которую вскипятить однажды и процедить, внутрь и снаружи употреблять, как сказано выше».

Слизью из семян, извлекаемой «варением или наливкой горячей воды (1 унция семян на 6 унций воды)», «Русский лечебный травник» советует промазывать детям во рту, для очищения молочницы и другой сыпи, а также употреблять ее при кровавом поносе, воспалении мочевого пузыря, желудка и кишечного канала.

Слизь из льняных семян приготавливали вымачиванием семени в теплой воде (1:50) в течение 30 минут и более. Получившуюся слизистую массу процеживали через холст. Образование слизи объясняется свойством наружного слоя клеток семенной оболочки.

Отвар делали, взяв на 1 часть семян 20 частей горячей воды и нагревая в течение 30 минут на водяной бане.

Известен также следующий старинный способ использования льняных семян. Льняную наливку семян, смешав в равной части со свежим льняным маслом, впрыскивали в мочевой канал, при воспалительных резях и при триппере (гонорее).

Таким образом, в XIX веке было точно известно, что семена льна действуют смягчающе и растворяюще, а потому их назначали внутрь при катарах дыхательных органов, поносе, катаре мочевого пузыря, гонорее, дисменорее (в болезненные периоды), против сахарной болезни; наружно применяли в горячих компрессах при воспалениях, ревматических и нервных болях.

— А с позиций сегодняшних знаний, что есть собственно льняное масло? Каков его состав? Почему он так расположителен к организму человека? Чем и почему так щедро одарила его природа?

— Как уже было сказано выше, самыми ценными компонентами льняного масла являются богато представленные в нем полиненасыщенные жирные кислоты: линоленовая, на долю которой приходится до 60 %, и линолевая, на долю которой приходится 15,98 %. Следует заметить, что у этих кислот есть и другие названия, возможно более известные широкой публике, так как они являются составной частью торговых названий многих выпускаемых сегодня препаратов полиненасыщенных жирных кислот. Линоленовая кислота имеет название *омега-3*, а линолевая — *омега-6*. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты объединяют также названием витамин Р.

Ни линоленовая, ни линолевая кислоты не синтезируются в организме человека, в то же время значение их для организма огромно. И здесь снова возникает вопрос о балансе. Дело в том, что, по мнению ученых, баланс этих кислот, необходимый для нормального обмена веществ, должен выражаться соотношением 4:1.

Во всех растительных маслах — ив подсолнечном, и в рапсовом, и в соевом, и в горчичном, и в других — в

достаточном количестве представлена линолевая кислота, или *омега-6*. А вот линоленовая кислота, или *омега-3*, в достаточном количестве есть лишь в жирной морской рыбе или в рыбьем жире, но и в нем ее вдвое меньше, чем в льняном масле. Получается, что в среднем потребление *омеги-6* намного превышает потребление *омеги-3*. Причем важно отметить, что ее не только не хватает в составе растительных масел, а она еще и очень легко разрушается, особенно после промышленной обработки в очищенных, рафинированных, маслах.

Кроме линоленовой и линолевой кислот примерно 10 % в составе льняного масла приходится на долю олеиновой кислоты (*омега-9*) и около 10 % — на насыщенные жирные кислоты.

Льняное масло содержит также токоферол (около 120 мг/100 г) и значительное количество других витаминов и биологически активных веществ, полезных для здорового питания. Масло из семян льна содержит и большое количество лигнин-активных полисахаридов.

Помимо льняного масла, *омега-3* в незначительном количестве есть в конопляном, горчичном и рапсовом масле. Но при этом, надо отметить, что в них присутствуют и ядовитые кислоты, отрицательно воздействующие на сердце. А вот в соевом и оливковом масле имеются только «следы» *омеги-3* — важнейшей для организма кислоты.

Подытоживая, подчеркну, что по содержанию и балансу ненасыщенных жирных кислот *омега-3* и *омега-6* льняное масло превосходит все продукты обычного рациона, и всего 1–2 столовые ложки льняного масла обеспечивают суточную потребность в насыщенных жирных кислотах. К тому же этот естественный природный источник полезных веществ доступен практически всем.

— Итак, ваше заключение как клинициста: почему на нашем столе всегда должно быть льняное масло? Почему оно должно вытеснить все другие масла, если, конечно, есть такая возможность?

— Пропорции содержания витаминов, входящих в состав льняного масла и, соответственно, их активность таковы, что при регулярном употреблении льняное масло способно изгонять из нашего организма все вредные шлаки, очищая желудок, почки, мочевой пузырь. Льняное масло обладает послабляющим и желчегонным свойствами, благоприятно влияет на свертывающую и противосвертывающую системы крови у больных коронарным атеросклерозом. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, ликвидирует запоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Оно особенно полезно людям, у которых ощущается острая нехватка витамина F, влияющего на половые функции. Льняное масло полезно для развития детского организма. Однако следует понимать, что профилактический и целебный эффект дает только масло, полученное методом холодного отжима. Кроме того, масло легко окисляется, поэтому необходимо беречь его от воздействия света и воздуха.

Сегодня доказано: холестерин в крови разрушается под действием кислоты омега-3, которой так богато льняное масло. Кроме того, потребление льняного масла уменьшает вероятность образования тромбов в сосудистой системе, снижает высокое кровяное давление (только

столовая ложка масла понижает и систолическое, и диастолическое давление). При этом натуральное масло не дает никаких побочных эффектов. А риск инсульта и инфаркта снижается при употреблении льняного масла на 37 %.

Иногда потребление льняного масла в течение лишь нескольких дней значительно улучшает картину лечения астмы, о чем уже упоминалось выше.

Достаточно высок эффект воздействия кислот *омега-3* и *омега-6*, содержащихся в льняном масле, при включении его в рацион во время лечения артрита. Маслом полезно также смазывать болевые места. Наблюдения специалистов показали, что 60 % больных ревматическим артритом смогли полностью отказаться от приема

противовоспалительных лекарств, а остальные 40 % сокращают их прием.

Льняное масло чрезвычайно благотворно действует на кожу. Употребление масла омолаживает ее, делает гладкой, мягкой и бархатистой. Масло помогает также при ожогах, мозолях на пальцах и подошвах ног. Положительное действие оказывает льняное масло и на волосы, улучшает их структуру, делает блестящими и пышными (перед мытьем головы рекомендуется на 15 минут смазать волосы маслом с желтком в соотношении 1:1).

Льняное масло помогает работе почек при отеках и избыточном весе, когда затруднен вывод натрия и воды почками, необходимо для улучшения зрения, обладает успокаивающим действием, что важно при стрессовых ситуациях, препятствует образованию токсинов в организме.

В общем, можно сказать, что практически нет такой сферы в жизнедеятельности организма, на которую бы льняное масло не оказало своего положительного влияния.

СЪЕЛ БИОКАЛЬЦИЯ НЕМНОЖКО — И НОЖКИ САМИ ПОБЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ

— Когда мы были с вами, Иван Павлович, на местном рынке, мне показалось забавным, с какой резвостью вы ринулись к мясному ряду и начали перебирать кости. Ловил недоуменные взгляды людей: эк припекло мужика, что для него и кости — мясо. В то же время все видели: мужик «с иголочки» одет, с благообразной, чисто профессорской внешностью — стало быть не из нищих. Как, Иван Павлович, не ловили на себе сочувствующие и вместе с тем недоуменные взгляды?

— Но вы же знаете, как я им самим сочувствую. Они думают, что я копаюсь в «костамыгах», но это же не отходы, а богатейший источник биокальция. Только замечу: нужны самые свежие кости, а не перемороженный и размороженный субпродукт.

— Биокальций? Что-то нечасто встречаешь такое название. Кальций знаем, вот биокальций…

— Это совершенно разные вещи, как небо и земля, в то же время они повязаны единой «пуповиной». И чтобы понять это, требуется провести небольшой ликбез. Итак, кальций. Само понятие произошло от латинского слова «кальке» — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочно связаны с ядром, но он является составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. 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 игнорирует то, что на самом деле делает человека здоровым.

— Так давайте уясним до конца, что же такое кальций и какова его роль в жизни человека?

— Медицина считает его микроэлементом, и только в одном случае мы встретили информацию (А. 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.

— Но, насколько мне известно, врачи даже не подозревают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля.

— В том-то и беда. Но это неведение, а точнее, отсутствие углубленного знания дорого обходится нашему здоровью. Дело в том, что биокальций может переходить 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.

— По вашему определению, кровь — это та же электростанция, но только 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. Не лихо ли закручено?

— Вот та же болезнь — неверие или несведущность — пронизывает всю медицину. Но именно биокальций, как естественный элемент, своими свободными электронами, словно обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как поставщиком энергии Творца. Вот смотрите, что происходит, скажем, при приеме лекарства от боли (к примеру пенталгина). Просто 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.

Рано или поздно все заинтересованные ученые придут к пониманию того, что надо полностью отказаться от существующей парадигмы взглядов на здоровье и болезнь человека и перейти к новой, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами природы.

— Легко сказать: «Поменяйте парадигму». Но ведь это надо переписывать учебники и переучивать

«неведающих» и «несведущих». Это просто?

— Но ведь придется. Мы с нашим другом и коллегой, физиком И. И. Кондратьевым, считаем биокальций базовым элементом матрицы жизни на земле. Биокальций вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостной «конвейер» организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (pH) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая при этом 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 УФ-излучения, без которого невозможна жизнь на земле.

— Ну а теперь, Иван Павлович, вернемся к собственно «костомыгам». Хорошо знаю историю моей землячки из Архангельска Ксении Петровны Гемп. Ей было 75 лет, когда постигло несчастье: тяжкие переломы шейки бедра, трещина тазовой кости, повреждения колена и перелом лодыжки. Полгода лечения в клинике — и роспись в полном и безоговорочном бессилии: «Что ж вы хотите, в ваши-то годы…» Плохо бы все кончилось, если бы не огонь жизнелюбия, не мужество и стойкость, и не знание поморской народной медицины. Спустя годы Гемп встала на ноги. Чудо?

— Согласен, чудоподобно. Я вообще восхищен этой женщиной. Знаком с ее трудами по истории древней архитектуры и зодчества (в частности по городу Каргополю — северной Мекке на пути из варяг в греки) и поиску красных водорослей. Найденные ею рецепты лишь укрепили меня в чудодейственных свойствах биокальция.

Ведь без него здесь не обошлось. Случай-то тяжелейший: остеопороз.

Русь всегда была. Действительно, еще в старину в Беломорье нашли способ лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов, используя для этого выварки из костей копытных животных и различных рыб. Выварки получались или в виде навара, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные.

— Что делала Гемп? Строго следуя предписаниям древних поморов-врачевателей, с помощью друзей (сама была прикованной к постели) готовила «стюдень». Кости промывали, но не терли, не скоблили. Затем осторожно, чтобы не дробить, рубили на части. Затем из них вываривали крепкий навар, дающий при охлаждении нерасплывающийся студень. Навар не процеживали.

— Я и сам хорошо знаком с поморским опытом, о чем поведал в книге, написанной совместно с супругой Людмилой Степановной «Позвоночник». Так что могу продолжить дальше: раньше кости варили в печи, оставляя там их не менее 5–7 часов, до полной разварки. Но можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 110–120 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление.

Способ приготовления такого холодца следующий (на 1 кг очищенных костей, лучше свиные ребра или грудинка). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно — скороварку. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 л воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 часов. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения… Известно, что с помощью лаврового листа

очищают суставы, мы в такое варево положили лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2–3 чайные 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 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 столовой ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это приблизительно на 2 недели.

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.

— Многих взбудоражила громкая реклама японского коралла санго, сулящего не только крепость костей, но и вообще здоровье и долголетие. Не затеняет ли он ваш биокальций из «костамыг»?

— Ничуть. И вот мои доводы. 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 отличие от кораллового кальция, порошок биокальция, приготовленный из костей забитых животных, 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.

— Но опять хочу возвратиться к истории исцеления Ксении Петровны Гемп. Там еще был аспект, мимо которого нельзя пройти. Кости срослись у нее в 83 года. И она стала ходить самостоятельно, без костылей. Даже по лестнице, где 30 ступенек поднималась свободно, не держась за поручни. Она была убеждена, что благотворно сказался и самомассаж из того же поморского лечебника…

— Как же, помню и ее дневниковые записи, которые она сделала, кстати, в 90 лет: «Очень помог самомассаж, о котором в поморском лечебнике красочно сказано: «Пальцами захвати кожу и мышцу щипком и выверни немного в сторону по винту. Опусти и рядом сверху также захватывай и вывертывай, на кость не дави»».

Лучшей агитации о пользе самомассажа и физических нагрузок и не надобно. Не удивлен поэтому, что эта «железная леди» с удовольствием и радостью сообщает в своих дневниковых записях: «Себя обслуживаю полностью сама. Готовлю завтрак и обед, мою посуду. Но главное — работаю над материалами своего большого архива по 8-10 часов в день».

Молодым бы такую работоспособность!

ЛЕСНАЯ ОПУШКА

Не поленись — нагнись!

Весна. Время проталин и вешних ручьев. Время пролесок и медуниц, ландышей и первоцвета. Вокруг все так быстро меняется, что глазом моргнуть не успеешь, как нахохлились вербные «птенчики», набухли и стрельнули почки.

Весна, увы, и время витаминного голода. Но не унывай, друг! Лес припас для нас множество такого, что только не ленись — нагнись, и богатейшие салаты тебе обеспечены. Только мы мало об этом знаем.

Наша беседа с Иваном Павловичем о витаминной грядке на опушке леса.

ПЕРВОЦВЕТ — ВЕСНЫ ПРИВЕТ

— Какой-то необъяснимой притягательностью обладает этот цветок. Едва сойдут снега и появятся первые проталины с робкой зеленью, как появляются и эти яркие золотистые россыпи первоцвета или, по-иному, примулы. Но ведь дело не только в красоте, Иван Павлович?

— Этот первоцвет весны смело включайте в витаминные салаты. И вот почему. Его издавна знали и привечали на Руси. Знаете, что примулу любовно прозывали «баранчиками». По-видимому, за шерстистые белесые листья, а вернее, за сходство соцветий с бараньими рожками. В народе первоцвет весенний известен также как первенец, коровьи слезы, кудель, барашки, ряст (оттого, что рано цветет).

Когда-то в Древней Руси был обычай: накидают сорванных «баранчиков» под ноги и топчут их — на долголетие. О слабом, немощном, угасающем человеке в народе говорили: «Ему ряста не топтать» — мол, до другой весны не дотянет.

— А еще в народе первоцвет весенний считался цветком бодрости и здоровья. Это, наверное, не случайно?

— В те времена в среде русских крестьян было немало вымыслов и преданий, связанных с «баранчиками». Известные исследовательницы зеленого мира Нелли Ивановна Гринкевич и Алла Анатольевна Сорокина поведали нам много интересного о первоцвете и о том, как человек в ходе эволюции приспособился к усвоению биологически активных веществ. Оказывается «баранчики» относились к тем лекарственным растениям, которые в числе первых вошли в русские травники. Сладковатые цветочные стрелки примулы собирали и ели, из листьев и цветков готовили успокаивающие и потогонные чаи, мази против экземы.

Знали на Руси, что порошок сухих листьев первоцвета — прекрасное средство против цинги. В давние времена корни «баранчиков» использовали от чахотки и лихорадки. Для этого их варили в молоке, процеживали и остуженный отвар пили. В тибетской медицине о цветках примулы говорилось: «Подавляет опухоли и заживляет раны».

— Что же известно о первоцвете в наши дни? Наверное, наука уже приблизилась к пониманию действующего начала?

— Это растение уже не тайна за семью печатями. Листья первоцвета весеннего содержат до 6 % аскорбиновой кислоты, каротиноиды, флавоноиды, сапонины, микроэлементы кроветворного комплекса, среди которых особенно много марганца. Если листья быстро высушить при температуре 80–90°, то они полностью сохраняют весь комплекс биологически активных веществ. Хранить листья первоцвета после сушки лучше всего в стеклянных банках с притертыми крышками.

Подземные органы первоцвета весеннего (корневища с корнями) содержат сапонины, обладающие отхаркивающим действием, эфирное масло и гликозиды.

Сухие листья примулы используют в качестве поливитаминного сырья, они входят в состав многих витаминных лекарственных сборов. Из сухих листьев первоцвета весеннего в домашних условиях готовят настой: чайную ложку измельченных листьев заливают стаканом кипящей воды, настаивают полчаса и пьют по полстакана 2 раза в день. Настой готовят в эмалированной посуде. Первоцвет как витаминное растение применял впервые Д. М. Российский в клиниках Первого Московского медицинского института им. И. М. Сеченова. Настои из корневища с корнями при приеме внутрь усиливают секрецию бронхиальных желез, малотоксичны и применяются в качестве отхаркивающего средства.

При истощении, малокровии очень полезны салаты из молодых листьев первоцвета весеннего, которые заготавливаются для этих целей в конце апреля — начале мая, в период полной бутонизации, начала цветения растения. Ведь лист первоцвета — накопитель разных витаминов, особенно аскорбиновой кислоты. Всего один съеденный лист примулы восполняет дневную потребность нашего организма в витамине С. Недаром в Англии и Голландии первоцвет весенний разводят на огородах как салатную зелень.

Первоцвет — ценное пищевое растение. Из молодых листочков, появляющихся ранней весной, готовят витаминные салаты, супы, щи, окрошки.

Салат из первоцвета

100 г листьев первоцвета, 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Промыть листья первоцвета и лука, измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

Суп из первоцвета с крупой

160 г первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г жира, специи по вкусу.

Сначала сварить пшено, затем положить туда измельченную зелень и специи, пассерованные морковь и лук, довести до готовности.

- *Порошок из листьев первоцвета*

Высушенные в тени листья первоцвета измельчают в ступке, предварительно высушив их в духовке при невысокой температуре, затем просеивают и хранят в закрытом виде: в банках, металлических емкостях. Используют для заправки супов, приготовления напитков.

- *Приправа к мясу из первоцвета*

10 г порошка из сухих листьев первоцвета, 20 г острого томатного соуса, 1 столовая ложка воды.

Порошок залить водой, добавить томатный соус, перемешать и оставить на 2 часа. Использовать как приправу к мясу.

ИВАН-ЧАЙ — ЛЮДЕЙ ПРИВЕЧАЙ

Иван-чай узколистный, кипрей узколистный, копорский чай — многолетнее травянистое растение из семейства кипрейных до 150 см высотой со стеблем, заканчивающимся кистью розовых цветков. Распространен кипрей почти по всем лесным и лесостепным зонам страны, растет на лесных гарях, вырубках, в редкостойных лесах, на их опушках и полянах, часто как сорняк.

В пищу используют молодые побеги и листья, цветки и корневища. Из листьев готовят отличный чай. Молодые побеги применяют как спаржу или цветную капусту. Из высушенных корней, размолотых в муку, готовят каши, пекут оладьи или добавляют к обычной муке при выпечке хлеба.

- ***Салат из иван-чая***

50-100 г молодых побегов кипрея с листьями, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20 г сметаны, 1/4 лимона, соль, перец по вкусу.

Побеги и листья кипрея опустить в кипяток на 1–2 минуты, дать стечь воде и нашинковать. Добавить измельченный лук, хрен и соль. Перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока.

Щи зеленые из иван-чая

100 г свежей зелени кипрея, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 1/2 яйца, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу.

Зелень погрузить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассеровать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль и специи. Яйцо и сметану положить в тарелку со щами при подаче на стол.

Суповая заправка из иван-чая, щавеля, медуницы

Свежую зелень растений промыть, мелко нарезать, перетереть с солью (соли до 10 процентов от веса зелени), поместить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике, используя как суповую заправку.

ЖГУЧА, НО НЕЗЛОБИВА, А ЗДОРОВЬЮ МИЛА

Крапива двудомная — многолетнее двудомное растение из семейства крапивных до 2 м высотой с четырехгранным неветвистым стеблем. Листья яйцевидно-ланцетные, крупнозубчатые. Встречается повсеместно на плодородных, богатых азотом почвах вблизи жилья, хозяйственных построек, у животноводческих ферм, на вырубках, гарях, во влажных лесах и оврагах. Особенно обильна на черноземных почвах в садах и огородах.

Из молодых побегов крапивы можно приготовить очень вкусные и ценные для здоровья зеленые щи, супы, салаты. Применяют ее и как приправу к различным блюдам.

Щи из крапивы

150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 50 г моркови, 50 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 25 г (2 столовые ложки) пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 1/2 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Подготовленную молодую крапиву отварить в воде в течение 3 минут, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Мелконарезанные морковь, петрушку, лук пассеровать на жире. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук и варить 20–25 минут, за 10 минут до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, щавель.

Салат из крапивы с яйцом

150 г молодой крапивы, яйцо, 10 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

Крапива в порошке

Листья и стебли сушить в тени в проветриваемом помещении, грубые стебли удалить. Измельчить, просеять через сито. Порошок использовать для приготовления соусов, супов, омлетов, каш, оладий.

МЕДУНИЦА — ВЕСЕННИХ ЛУГОВ БАЛОВНИЦА

Медуница мягчайшая, медунка — многолетнее растение из семейства бурачниковых до 40 см высотой с продолговато-эллиптическими листьями и розовыми, а в конце цветения — пурпурово-фиолетовыми цветами. Распространена в Сибири, на Урале, в Поволжье, на Кавказе, некоторых областях Украины. Растет в светлых лесах, на их полянах и опушках, в поймах рек, на горных лесных лугах.

Медуница мягчайшая — пищевое и лекарственное растение. Молодые стебли, листья и цветки ее едят

свежими, кладут в весенние салаты и супы.

Салат из медуницы с луком

300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 4 г сметаны, яйцо, соль по вкусу.

Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца и заправить сметаной.

Салат из медуницы с хреном

250 г медуницы, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Медуницу измельчить ножом, посолить, перемешать, положить сверху тертый хрен и полить сметаной.

Медуница соленая

Промытую медуницу измельчить ножом, уложить в стеклянные трехлитровые банки, залить 10 %-ным раствором поваренной соли и хранить в холодильнике.

Суп простой с медуницей

250 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 50 мл воды или бульона, соль, перец по вкусу.

Мясо и картофель варить до готовности на воде или в бульоне, добавить измельченную медуницу, пассерованный лук, довести до кипения, добавить по вкусу соль и перец.

ОДУВАНЧИК ЗОЛОТОЙ, МОЛОЧКОМ НАЛИТОЙ

Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение, из семейства астровых, встречающееся практически по всей стране.

Одуванчик популярен как пищевое растение в странах Западной Европы, в США, Японии и Индии, где широко культивируется. Его молодые листья применяют в качестве витаминного салата. В пищу используют листья и корни, цветочные бутоны одуванчика. Из молодых листьев делают салаты, приправу к мясным и рыбным блюдам, их добавляют в супы и щи. Маринованные

цветочные бутоны применяют для заправки солянок, винегретов и блюд из дичи. Жарят и употребляют в пищу розетки распустившихся листьев. Из поджаренных сушеных корней одуванчика готовят напиток типа кофе, обладающий многими важными для организма качествами. Чтобы удалить горечь из листьев одуванчика, их предварительно в течение 30 минут вымачивают в соленой воде, а корни отваривают в соленой воде 6–8 минут.

Салат из одуванчика

Для получения одной порции 100 г свежих листьев одуванчика замочить в соленой воде. Затем подсушенные листья нарезать, положить в них по ложке сметаны и майонеза, посолить и, тщательно перемешав, подать на стол.

Весенний салат

Взять поровну жерухи, нежных побегов крапивы, молодого одуванчика, кочанного салата, вымыть, дать стечь воде. Посыпать укропом, петрушкой, огуречником. Заправить лимонным соком и растительным маслом или кефиром, сметаной, щепоткой сахара и небольшим количеством соли.

Кофе из корней одуванчика

Корни одуванчика, тщательно промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть в кофемолке. Заварить как кофе.

ПОДОРОЖНИК — НА СТОЛЕ ПРИГОЖНИК

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых до 50 см высотой с эллиптическими листьями в прикорневой розетке и невзрачными цветками, собранными в длинном цилиндрическом колосе. Растет вдоль дорог, на огородах, около жилья, животноводческих ферм.

В пищу можно применять молодые листья подорожника большого и других видов (ланцетного, среднего) для приготовления салатов. Обычно его используют вместе с

луком, хреном, картофелем, крапивой, листья идут в омлеты, запеканки, каши, напитки, пюре, котлеты, щи и другие блюда. Добавляют их и в состав бутербродной массы.

Салат из подорожника с луком

120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г крапивы, яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченный лук, хрен, соль по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

Зелень тушеная

50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти, 25 г борщевика, 25 г просвирника, 25 г щавеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 10 г жира, специи по вкусу.

Промытую и нашинкованную зелень и мелконарезанную морковь тушить в небольшом количестве воды. За 15–20 минут до готовности добавить пассерованный лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

Сухая суповая заправка из подорожника

Листья подорожника промыть и высушить, размельчить в ступке, просеять через сито. Хранить в стеклянных банках. Использовать для заправки супов и щей.

ОВОЩНАЯ ГРЯДКА

Если есть грядка, то на столе будет сладко

Вы помните речение Гиппократа, ставшее уже крылатым: «Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей»? Это как раз об овощах. О нашей с вами овощной грядке.

Сколько ни ешь их, они никогда не надоедают, но украшают любой стол. Они вкусны, повышают наш аппетит и вместе с тем предохраняют нас от излишней (хотя бывает ли излишней полнота?) полноты, придают свежесть лицу и хорошее настроение. А почему? В овощах содержатся необходимые нам легкоусвояемые углеводы, минеральные и пектиновые вещества, витамины, органические кислоты, пищевые волокна, которые способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта, выводят избыток холестерина, соли тяжелых металлов, а также другие токсичные для организма вещества.

Овощи, плоды, ягоды содержат антиоксиданты, которые препятствуют внутриклеточному окислению жиров и тем самым предохраняют клетки и в целом весь организм от преждевременного износа, старения и болезней, а также фитонциды и другие полезные вещества.

А вы знаете, сколько существует на свете овощей? Не менее 1200 видов. Наши же огородники возделывают до 600. Какой же обширнейший выбор питательных и диетических продуктов, какая фантастическая вкусовая гамма! И люди в меру умения ц традиции, вкуса и пристрастий пользуются этой богатейшей кладовой.

Мы могли бы рассказать о самых популярных овощах — капусте, луке и моркови. Ведь тема неисчерпаема. Только капусты существует 250 разновидностей. Но агитировать за эти овощи излишне.

Люди их раскутали. И стол без них мы не представляем. В то же время есть овощи, недооцененные в нашем быту.

Давайте сразу расставим все точки над i. В состав пищи человека входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Чего-то недостает — начинаются проблемы.

Чем ценны плоды и ягоды? Содержанием углеводов, минеральных солей и витаминов. Еще уточним: углеводы — важнейшая часть пищи, поставляющая то «топливо», которое, «сгорая» в организме, поддерживает его жизнедеятельность и работоспособность.

Еще одно уточнение: основные углеводы — крахмал и сахар. Основные носители сахара — сладкие плоды. Сахара плодов лучше усваиваются организмом, чем крахмал.

В большинстве плодов и ягод имеются органические кислоты — лимонная, яблочная, винная и другие, которые придают им характерный вкус.

И еще очень важный момент. Разнообразные по вкусу плоды — основные поставщики необходимых для человека минеральных солей. К примеру, кальция, железа, фосфора, магния и других. Кальций, кстати, необходим для образования костных тканей, Железо входит в состав гемоглобина крови и тканей тела.

Вот почему очень важно хрумкать капусту, свеклу, тыкву, есть грибы и ягоды — да и все то, что произрастает во саду ли, в огороде, на лесной поляне или в урёмном лесу. Но мы вместе с Иваном Павловичем Неумывакиным выберем то, что наиболее полезно, а главное — традиционно для питания наших народов.

Не обойдем вниманием и некоторые экзотические, но сегодня вполне доступные плоды.

СВЕКЛА, КАК И ФЕКЛА, ЩЕЧКАМИ КРАСНА И, КАК ЯГОДКА, СЛАДКА

— Столовая свекла — популярный овощ, борща без него не сваришь. И хотя все чаще слышишь об удивительной целебности свекольно-морковного сока, люди нос от него воротят. Никак не приноровятся. Почему?

— Понятно, почему. Фенолы — не аромат земляники, шибают в нос почти как самогонная сивуха. Но ведь нет проблем. Подержи блюдо со свеклой открытым в прохладке часок-другой — и вредных и неприятных по запаху фракций как не бывало. Борщ-то трескаем за обе щеки, не морща нос.

А вообще красная свекла — кладезь всего полезного. Невозможно перечислить все недуги, которые лечит этот овощ, потому что это действительно так. Правда, в природе существуют и другие свеклоподобные по своим свойствам пищевые растения: например, красный виноград, черноплодная рябина, краснокочанная капуста. Свекла же стоит в особинку. Она дольше всех овощей сохраняет свои питательные вещества — почти до нового урожая. Овощ дает энергию клеткам, связывает токсины, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма, и способствует их выведению, идеально улучшая перистальтику желудка, обновляет кровь.

— Читаешь старые источники и все чаще убеждаешься в том, что свекла издревле занимала заметное место в крестьянском меню. Простецком, голодноватом, незатейливом. В силу простоты возделывания, хорошей лежкости и огромной полезности.

— О том, что свекла не только вкусна и питательна, но и целебна, крестьяне чувствовали подспудно, инстинктивно, ведь болеть и лечиться им было не с руки, повседневно требовалась тягловая неутомимость, двужильность, что ли…

Больше того, я добавлю, что на Руси так раскушали свеклу, что она стала атрибутом не только крестьянского стола, но и лакомым кушаньем знати. После XI столетия этот овощ стал столь же популярным, как и традиционные репа, редька, брюква, капуста.

— Но ведь, Иван Павлович, свекла — культура для Руси не извечная, а заморская, завозная. Ее куда раньше раскушали на Востоке, в Византии и Греции. Не так ли?

— Не спорю. Еще в древнем Талмуде записано: «В Вавилоне нет прокаженных и страдающих гнойными выделениями, потому что там едят свеклу». Возделывалась она и в саду вавилонского царя Мардукаплаиддина более 2 тысяч лет назад. Всего скорее, использовались листья свеклы. Сам корнеплод поначалу был белым, неказистым и жестким. И свекла считалась листовым овощем. Лишь со временем произошла селекция, и корнеплод, изрядно покраснев, стал сочным, сладким и употребимым в пищу.

Любопытны речения великих врачевателей древности о целебности этого овоща. Так, древнеримский поэт Марциал писал: «Желудок вялый нам исцеляет свекла». А в трудах Гиппократа свекла часто упоминается как средство для лечения всевозможных болезней. Она полезна при гипертонии (был такой недуг и в древности), регулирует сосудистый тонус и препятствует образованию тромбов в сосудах, имеет послабляющие свойства, удаляет избыток жидкости, снижает ощущение переполненности желудка и тонизирует желудочно-кишечный тракт. В трудах Диоскорида, Авиценны, Парацельса, Галена овощ этот упоминается как лекарство от лихорадки, внутренних и внешних воспалений и язв, заболеваний кровеносной системы.

Первое же упоминание о свекле на Руси есть только в письменном памятнике 1073 года, и русское ее название связано с греческим «сфекель». Стало быть, эта культура зародилась (вспомним запись в Талмуде) в Средиземноморье и оттуда через Грецию приплыла к нам. И слава Богу!

— Из практики народного целительства (со многими мэтрами мне довелось дружить) я знал, что свекла обладает и ярко выраженными противоопухолевыми свойствами. Мой добрый знакомый, известный марафонец, ныне, к великому сожалению, упокоенный

Сергей Александрович Бородин, излечивший себя от спондилоартрита (болезнь Павки Корчагина) свекольными клизмами, неожиданно открыл для себя, что у одной больной родственницы рассосалась опухоль в мозгу. А тут еще одно ошеломляющее открытие. Венгерский врач А. Ференци 18 лет лечил красной свеклой больных со злокачественной опухолью. И добился сенсационных результатов: до 30 запущенных из 50 больных забыли о своей болезни, а у остальных наблюдалось значительное улучшение. Что вы на это скажете, Иван Павлович?

— Я читал изданную в старинном университетском центре Германии — Гейдельберге книжку А. Ференци: «Красная свекла как дополнительная терапия у больных со злокачественными образованиями». Убедительный труд. Красная свекла действительно обладает противоопухолевыми свойствами. У пациентов Ференци, употреблявших тертую свеклу и свекольный сок, наступало ощутимое улучшение уже после 2–4 недель такой диеты. Кстати, столь же положительных результатов добился позднее и немецкий врач Шмидт.

— Читателю, наверняка, а болезным и подавно, интересно знать, что же в свекле такого, что она имеет столь широкий целебный диапазон? И в чем та сердцевинка, способная противостоять столь грозной болезни, как злокачественная опухоль?

— Сначала о целебных «россыпях», что содержит в себе свекла. В ней до 16 % сахарозы, до 3 % белка, до 1,5 % клетчатки, до 3,8 % пектиновых веществ, органические кислоты, витамины жизненно важных групп В, РР, Е, фолиевая и пантотеновая кислоты, а также калий, фосфор, кальций, натрий, хлор, железо, кобальт, марганец, медь, цинк, йод и другие. Минеральные вещества свеклы находятся в щелочных соединениях, поэтому они хорошо уравновешивают мясную пищу, содержащую много кислых сред.

С медицинской точки зрения, важным является содержание в свекле витамина Р, поэтому она способна

повышать эластичность кровеносных сосудов, предупреждать склероз и внутренние кровоизлияния.

Особый интерес представляет содержащийся в корнеплоде и листьях бетаин, само название которого происходит от латинского названия свеклы — бета. Бетаин — вещество уникальное, он способствует усвоению белков, снижению кровяного давления, улучшению жирового обмена, предупреждению атеросклероза.

Несмотря на то что содержание железа в красной свекле небольшое, из-за его высокого качества оно является великолепным питанием для эритроцитов. Самым положительным свойством этого овоща является то, что в нем содержится более 90 % натрия и только 5 % кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, в особенности когда из-за употребления вареной пищи происходит накопление неорганического кальция в стенке кровеносных сосудов, вызывая повышение артериального давления и нарушение функции сердца.

Содержание в красной свекле до 20 % калия достаточно для обеспечения всех физиологических функций организма, а присутствие до 8 % хлора является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирующим функцию лимфатических желез и выделения желудочного сока.

Свекла не только удаляет из организма соли тяжелых металлов: ртути, свинца, ядовитые вещества, но и способствует образованию в нем сахара-гликогена.

А теперь о «сердцевинке», способной противостоять онкологическим заболеваниям. Это, как выяснили доктора Ференци и Шмидт, красящее вещество из группы растительных фенолов — антоцианы, которые губительно воздействуют на раковые клетки. Вещества эти есть и у других растений — черники, черной смородины, зверобоя, но у свеклы они в 8 (!) раз эффективней. И что не менее важно, свекла, так же как и ее листья, щелочеобразующее средство, нормализующее кислотно-щелочной баланс в

организме, при котором гибнет любая патогенная микрофлора, включая онкологические клетки.

— С недавних пор я очень полюбил свекольник-ботвинью из листьев этого овоща. Очень вкусен он и в горячем, и в холодном виде. Но, главное, полезен для здоровья.

— Вы только подумайте: в ботве содержание белков в 2–3 раза больше, чем в корнеплодах, а мы бездумно и безжалостно выбрасываем целые кусты листьев свеклы, моркови, репы…

Кстати, вопрос. Л почему рекомендуется пить именно свекольно-морковный сок?

Во-первых, для улучшения вкуса. Морковный сок ведь очень приятен на вкус, а свекольный так себе. Во-вторых, в моркови есть то, чего нет в свекле. Прежде всего — каротины. По содержанию их морковь превосходит все другие овощи. Именно ввиду особенности этого овоща его используют при заболеваниях мочевых путей, печени и желчного пузыря, глаз, высокой кислотности желудка, воспалительных процессах в полости рта, как противоглистное, особенно против острриц, как поливитаминное и общеукрепляющее средство.

Вот видите, какой волшебный набор соединяется вместе.

— Наш читатель, в основном — болезный, а если еще и онкобольной, то он цепляется, как тонущий, за любую соломинку. И наверняка, будет жаждать каких-то рекомендаций. Ведь не всем доступен Л. Ференци со своей книжкой или Рудольф Бройс, излечивший по простейшей системе 40 тысяч онкологических больных за свою долгую врачебную жизнь… Не смогли бы вы изложить суть рекомендаций?

— Ну с Рудольфом Бройсом повременим. Там несколько другая история. А вот как жить и лечиться по Ференци, используя свекольный сок, пожалуйста. Неукоснительные правила:

— Важно ли пить сок сырой свеклы или есть свеклу вареной? Не проигрывает ли вареная в качестве? Ведь отваривается она 2 часа.

— Случай, описанный А. Ференци. Больному 54 года. В 1955 году ему была сделана операция. Установлен диагноз неоперабельного рака легкого, подтвержденного гистологическими исследованиями. Выписан домой. Во время болезни потерял в весе 27 килограммов. В конце 1955 года его состояние стало неожиданно улучшаться, он прибавил в весе на 12 килограммов и чувствовал себя совершенно здоровым. Доктор Динсье, главный онколог Гьёрн никогда не наблюдал клинического выздоровления больных с неоперабельным раком. Больной был послан к Ференци.

При поступлении у пациента не было никаких жалоб: на рентгенограмме легкого не обнаружилось ничего серьезного. Что же выяснилось? На протяжении всей осени он ежедневно съедал большое количество салата из вареной свеклы, потому что ему этого очень хотелось.

Следовательно, не играет роли, вареная или сырая свекла. При варке, по всей очевидности, в ней благодаря защитной кожуре сохраняются все наличествующие ценные вещества, в том числе и целебные антоцианы.

Конечно, в сырой свекле больше биологически активных веществ, но усваивается лучше вареная. Сок же можно приготовить из сырой, вареной или запеченной свеклы. Сырую — трут на терке, вареную и печеную — пропускают через мясорубку. Полученную массу разводят

кипяченой водой 1:1 и отжимают сок через марлю. Его можно разводить другими овощными и фруктовыми соками, добавлять мёд, варенье, кисель.

Для сохранения витаминов свеклу перед варкой или запеканием не чистят и не срезают корешки, но тщательно моют и варят, положив в горячую подслащенную воду (1 чайная ложка сахара на 1 литр воды), под плотно закрытой крышкой. Соблюдение этих простых правил исключает большое обесцвечивание и потерю качества корнеплода.

— Где-то читал, что свекла занимает весьма почетное место в любовной магии. Ритуал таков. Якобы сначала пишутся соком корнеплода какие-то заклинания на бумаге. Затем пара съедает одновременно саму свеклу. Что происходит потом — туши свет. Это правда, что красная свекла стимулирует сексуальные влечения?

— Насчет магии не знаю. Что-то смешит меня при этом. Еще бы и гвоздь заколотили в пол или в землю, как это делается при их ритуалах. А вот насчет влияния свеклы на сексуальную страсть — чистая правда. Красная свекла — типичный афродизиак, как, скажем, мидии, пантокрин, струя кабарги, желчь горного грифа, кишка марала. Правда, там концентрации другие. В свекле же большое содержание бора, отвечающего за производство гормонов, что и вызывает сексуальное возбуждение.

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ

Салат из свекольной ботвы

Вариант I

250 г листьев молодой свеклы, соль.

***Приправа**: 4 столовые ложки сока лимона или клюквы, 4 желтка, 2 чайные ложки горчицы в порошке, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 2 столовые ложки зеленого лука.*

Продукты для приправы соединить и взболтать. Листья свеклы помыть, изрубить и залить приправой, посолить.

Вариант II

300 г ботвы, 80 г салата, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 4 яйца, сок 2 лимонов, зелень укропа, петрушки, соль.

Ботву и салат помыть, мелко порубить, добавить масло и перемешать. Яйцо разболтать с соком лимона, вылить в салат, украсить укропом и петрушкой, посолить.

Ботва свекольная в простокваше

300 г ботвы, 4 стакана простокваши, соль.

Ботву помыть, порубить, положить в простоквашу, посолить.

Салат из свеклы молодой

120 г свеклы, 2 столовые ложки сметаны или 1/2 стакана простокваши, 1/4 чайной ложки молотого тмина, соль.

Свеклу очистить, помыть и нашинковать. Заправить сметаной или простоквашей, тмином, посолить.

Салат из свеклы и зеленого лука

200 г вареной свеклы, 100 г сырой свеклы, 200 г зеленого лука, 34 столовые ложки подсолнечного масла, сахар и соль по вкусу.

Вареную и сырую свеклу очистить и натереть на терке, лук мелко нарезать, все смешать, заправить маслом, добавить сахар и посолить.

Салат из вареной свеклы и консервированной стручковой фасоли

200 г вареной свеклы, 200 г стручковой фасоли, 4–5 столовых ложек подсолнечного масла, сахар и соль по вкусу.

Свеклу очистить, натереть на терке, смешать с фасолью, заправить маслом, добавить сахар, посолить.

Салат из вареной свеклы и зерновой фасоли

150 г вареной свеклы, 1 соленый огурец, 1 стакан вареной фасоли, 3–4 столовые ложки подсолнечного масла, 100 г зеленого лука и соль.

Свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками, огурец и лук мелко нарезать. Свеклу, огурец, лук и фасоль перемешать, заправить маслом, посолить.

Салат из вареной свеклы, чеснока и грецких орехов

300 г вареной свеклы, 1/2 стакана ядер грецкого ореха, 3 зубка чеснока, 3–4 столовые ложки подсолнечного масла, сахар и соль по вкусу.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, ядра орехов измельчить, чеснок нарезать и растереть с солью. Свеклу, орехи и чеснок смешать, заправить маслом, добавить сахар, посолить.

Салат из свеклы и яблок

300 г печеной свеклы, 1 яблоко, 2 ст. ложки сахара, сок 1/2 лимона, 3–4 столовые ложки сметаны, соль.

Свеклу вымыть и испечь. Яблоко и свеклу очистить, мелко нашинковать, посыпать сахаром, сбрызнуть соком лимона, заправить сметаной. Украсить дольками яблок и свеклы.

Салат свекольный

350–400 г свеклы, 90-100 или 175–200 г (по вкусу) лука репчатого, 4–5 столовых ложек растительного масла, майонеза или сметаны, соль по вкусу.

Лук почистить, мелко нарезать, обдать кипятком или обжарить. Свеклу помыть, сварить или испечь в духовке, мелко нашинковать, смешать с луком, посолить, заправить маслом, майонезом или сметаной.

Свекла, отварная на пару

300–400 г свеклы, соль по вкусу.

Свеклу помыть, очистить, сварить на пару, разрезать на дольки, посолить, подать к мясным блюдам.

Свекла печеная

300–400 г свеклы, соль по вкусу.

Свеклу вымыть в холодной воде, запечь с кожицей в духовке, очистить, нарезать крупными ломтями, посолить и подать к отварному мясу, птице.

Икра из печеной свеклы

Вариант I

2 свеклы, 1/2 стакана оливкового масла, соль по вкусу.

Свеклу промыть, очистить, натереть на терке и испечь в духовке на сковороде, смазанной оливковым маслом, перед подачей заправить оливковым маслом и посолить.

Вариант II

1 кг свеклы, 100 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томата-пюре, соль, перец, уксус и сахар по вкусу.

Свеклу испечь, очистить от кожицы и мелко порубить. Отдельно слегка поджарить лук с томатом-пюре, добавить свеклу и тушить, через 1520 минут заправить перцем, уксусом, сахаром, посолить, перед подачей посыпать мелко рубленой зеленью. Свекольная икра — отличный гарнир ко вторым блюдам.

Салат из свеклы и сливы

2 свеклы, 1 стакан слив, сахар и клюквенный сок по вкусу, 34 столовые ложки сметаны, соль.

Сырую свеклу очистить, вымыть и натереть на терке, перемешать со сливами (без косточек), добавить сок, сахар по вкусу и сметану.

Салат из свеклы, с морской капустой

350 г свеклы, 100 г картофеля, 75 г моркови, 50 г сельдерея, 30 г репчатого лука, 100 г морской капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки лимонного сока, 30 г зелени петрушки, соль.

Свеклу сварить, очистить, нашинковать соломкой. Картофель и морковь помыть, сварить, нарезать ломтиками. Сельдерей, лук промыть, очистить и нашинковать соломкой. Морскую капусту промыть, выдержать в холодной воде 30 минут и трижды отварить (по 15 минут) при соотношении воды и капусты 3:1, каждый раз меняя воду. Подготовленную капусту выдержать в слабом растворе уксуса с добавлением соли, а затем откинуть на дуршлаг и дважды пропустить через мясорубку. Пюре из морской капусты соединить с овощами, добавить лук, лимонный сок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из свеклы с орехами

1/2 кг свеклы, 80 г ядер ореха грецкого, 150 г сметаны, 30 г клюквы, 30 г зелени петрушки, соль.

Свеклу помыть, отварить, очистить и нашинковать соломкой. Орехи залить горячей водой на 10–15 минут, затем воду слить, удалить с ядер светло-коричневую оболочку, подсушить их в духовке в течение 510 минут и мелко нарубить. Свеклу соединить с орехами, посолить, поперчить. Выложить в салатник, полить сметаной, украсить клюквой и зеленью петрушки.

Салат из свеклы с апельсинами

1/2 кг свеклы, 2 апельсина, 3 зубка чеснока, 2 столовые ложки сока лимона, 120 г майонеза и 4 гвоздики, соль.

Свеклу очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, выложить на дуршлаг, отжать сок, добавить лимонный сок, гвоздику, довести до кипения, влить в свеклу, вновь довести ее до кипения, охладить и соединить с рубленым чесноком. Выложить в салатник, посолить, украсить дольками апельсина, полить майонезом.

Салат из свеклы и хрена

150 г свеклы, 30 г хрена, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки масла растительного, 1 яйцо, соль.

Свеклу помыть, сварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать соломкой. Хрен очистить и измельчить на терке с мелкими отверстиями. Свеклу соединить с хреном, заправить уксусом, растительным маслом, посолить. Выложить в салатник и посыпать рублеными яйцами.

Салат из свеклы и яблок горячий

800 г свеклы, 200 г кислых яблок, 50 г маргарина, соль, сахар, 3/4 стакана сметаны.

Свеклу помыть и отварить. Яблоки и свеклу натереть на крупной терке, обжарить в растопленном маргарине, добавить сметану, сахар, соль, перемешать. Подавать с печеным картофелем и рыбными или мясными котлетами.

Салат из свеклы и рыбы

300–400 г свеклы, 1–2 сельди или жареной рыбы, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1/3 стакана сметаны, зелень, соль, 1/2 стакана растительного масла.

Огурец и яблоко мелко нарезать, сельдь (жареную рыбу) разделать и нарезать на кусочки. Свеклу очистить, вымыть, нарезать кубиками и тушить с растительным маслом, охладить, смешать с рыбой, добавить огурец и яблоко. Заправить сметаной, посолить, посыпать зеленью.

Свекла фаршированная

4 свеклы средней величины, 100 г фарша мясного, 100 г отваренного риса, 2–3 столовые ложки масла растительного, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень.

Свеклу помыть, отварить или испечь, очистить, срезать вершинку, как крышечку. Середину свеклы выскрести ложкой и заполнить смесью мясного фарша и отваренного риса. Фарш сделать из вареного мяса, а также из сырого или слегка обжаренного на масле. Свеклу закрыть «крышечками», уложить в глубокую сковороду, полить маслом и запечь в духовке в течение 20

минут. За 2–3 минуты до готовности свеклу залить сметаной.

В другом варианте свеклу надо разрезать поперек, выскоблить половинки, наполнить фаршем, полив сметаной, соединить половинки, запечь в духовке До румяной корочки. Подать с зеленью.

Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

600 г свеклы, 300 г яблок, 60 г риса, 100 г изюма, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 яйцо, корица на кончике ножа, соль.

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину, придав свекле вид чашечки, яблоки мелко нашинковать. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и яблоками, затем добавить растительное масло и корицу, посолить. Все вымешать, нафаршировать свеклу, полить сметаной и запечь. Подать со сметаной.

Запеканка из свеклы с творогом

4 средней величины свеклы, 200 г творога, 2–4 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо, соль, сахар, 1/2 стакана сметаны, 2–3 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г масла сливочного.

Свеклу испечь или сварить, очистить и пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить манную крупу, яйцо, соль, сахар, сметану, размешать. Сковороду или форму посыпать панировочными сухарями, выложить свекольно-творожную массу слоем 4–5 см, смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, запекать в духовке. Подать со сметаной.

Пхали из свекольной ботвы

1/2 кг свекольной ботвы, 2 луковицы, 3 зубка чеснока, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 4 веточки укропа и петрушки, перец, соль, уксус по вкусу, зеленый лук.

Свекольную ботву перебрать, вымыть, залить 1 стаканом кипящей воды и варить в течение 30–40 минут, откинуть на дуршлаг, отжать досуха и нарезать на доске. Отдельно обжарить в подсолнечном масле репчатый лук. Чеснок потолочь с зеленью укропа, петрушки, добавить соль, красный перец. Развести приправу небольшим количеством уксуса. Сваренную ботву смешать с жареным луком и приправой. Подать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Суп свекольно-сливовый

20 свежих слив, 2 мелкие свеклы, 4 стакана воды, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Свеклу помыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить половинки слив без косточек, сахар, залить смесь горячей водой, довести до кипения, посолить. Дать настояться 10–15 минут.

Квас свекольный

Вариант I

1 кг свеклы, 3 столовые ложки сахара, 2,5 л охлажденной кипяченой воды, корка ржаного хлеба, соль.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать соломкой, посыпать сахаром и посолить, залить водой и положить ломтик хлеба. Посуду накрыть марлей и поставить в теплое место на 5 дней.

Вариант II

Используется вареная свекла, соль. Пропорции те же.

Свеклу очистить, натереть на терке и залить крутым кипятком, охладить, добавить сахар, хлебную корку или кусочек дрожжей и поставить в теплое место на 2 дня. Для приготовления холодных борщей квас из вареной свеклы используют без отцеживания.

Вариант III

1 кг свеклы, 3,1/2 л воды.

Свеклу очистить и промыть. 1/5 часть свеклы нарезать кружочками и уложить вперемешку с целой в кастрюлю. Залить холодной водой и варить до готовности, снять с огня и поставить в теплое место на 3 дня. Когда процесс брожения закончится, квас вынести в холодное место на 13–15 дней. Хранить в прохладном месте. По мере использования квас можно доливать холодной водой 4–5 раз. Пленку с поверхности надо периодически снимать.

Ботвинья

1 л кваса, 150 г шпината, 100 г щавеля, 3 кружочка лимона, 3 куска сахара (1 столовая ложка песка), 100–125 г лука зеленого, 150 г салата, 2 свежих огурца, 2 корешка хрена, соль по вкусу.

Шпинат и щавель слегка припустить, протереть через сито и охладить. Добавить соль, сахар, лимонную цедру и развести квасом. Отдельно на тарелке подать любую вареную рыбу. На гарнир положить свежие огурцы, зеленый лук, строганый хрен, салат и укроп.

Бальзам из свеклы

1,5–2 кг свеклы, 3–4 кусочка сухой лимонной или апельсинной корки, 2–3 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, 1/2 чайной ложки соли, 1 л воды, 300 г чернослива, 3 столовые ложки оливкового или любого растительного масла, 1/2 стакана изюма.

Сырую свеклу очистить и натереть на терке, положить в эмалированную посуду (4–5 л). По бокам и в середину положить кусочки лимонной или апельсинной корки, добавить сахар, лимонную кислоту, посолить, залить кипящей водой и варить. Через полчаса в кастрюлю опустить промытый чернослив, поварить на очень слабом огне еще полчаса. За 3-минут до конца варки влить оливковое, но можно любое растительное масло, высыпать туда же изюм. Остудить, поставить в холодильник на 1–2 дня.

Печенье со свеклой

4 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 2 вареные крупные свеклы, 200 г сливочного маргарина или масла, соль.

Свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Смешать размягченный маргарин с мукой, добавить сахар, яйцо, майонез, свеклу, пропустить через мясорубку. Через каждые 5 см массу, появляющуюся из мясорубки, подхватывать и обрезать. «Лохматое» печенье выложить на противень, посыпанный мукой, и выпекать при температуре 150–170 °С.

Свекла маринованная

Маринад

На литровую банку свеклы: 1 стакан столового уксуса, 1 стакан воды, 1 столовую ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, несколько лавровых листьев и горошин перца.

Маринад вскипятить и охладить. Свеклу помыть, сварить и охладить в той же воде, в которой варилась. Очистить, нарезать ломтиками, разложить в банки, залить маринадом и закатать. Это отличная приправа ко второму блюду.

У РЕПКИ БОКИ КРЕПКИ

— Пенсионер-овощевод, у которого я беру зелень возле рынка «Барс», зная, что он из-под Бронниц, экологически чище овощей не бывает, посетовал мне: «Почему-то редко берут репку. А ведь вкусна и полезна она во всех видах: свежая, жареная, пареная, печеная, вареная». Я и сам недоумеваю: почему исконный овощ вытесняется всякими там заморскими дивами, коих теперь в супермаркетах и на рынках не счесть. Почему? Как вы считаете, Иван Павлович?

— Ничего нового. Все тот же синдром преклонения перед Западом. Там умеют ярко подавать и глянцево отрабатывать товар. Закон рынка: его нужно во что бы то ни стало продать. Но, люди милые, запомните главное. Объездив много стран, авторитетно заявляю: ну нет в забугорье продукции, равной по самоценности, вкусу и

качеству нашей, исконно российской, особенно с 6 соток или фермерских полей, нет — и точка!

Это как предпочтение фастфудов вместо, скажем, незаслуженно забытого бутерброда с розовым, с прожилками, сальцем на краюхе ржаного хлеба. Или заморские зелень-фрукты на консервантах ради товарного вида и сохранения вместо наших овощей-фруктов из теплых крестьянских рук да с доброй земельки. Не соперники!

Дожили: в супермаркетах (да и на рынках тоже) нам «впаривают» «тамбовскую» картошку из Египта, «калужскую» редиску из пустыни Негев, «подмосковную» клубнику из Турции и Испании, под видом «луховицких» огурцов — водянистые китайские, а вместо «курской» семеренки — обычное зеленое яблоко неизвестного происхождения. Даже ароматизаторы насобачились делать. Понюхаешь: вроде помидор. А разрежешь: нечто увядающее с белыми разводьями, ни аромата привычного, ни вкуса.

— А репа, на мой взгляд, вообще должна быть вне конкуренции. Как можно было раньше стол российский представить без нее, родимой?

— Давайте вдумаемся, откуда есть, что пошло и что есть что. Репа уже возделывается 40 веков. Она прошла такую селекцию, что это уже не дикий предок вроде сурепки, а настоящая репка, как из русской сказки о репке, которую тянули бабка с дедкой.

Да что там говорить, еще древнегреческий ботаник Теофраст в своих «Исследованиях о растениях» рассказывает о репе как о главном овоще своих соотечественников. По-видимому, в III веке до нашей эры греки знали круглые плоские репы, на это намекает само название овоща — «гонполе», то есть округлая.

Широко употреблялась репа в качестве продукта и в античном Риме. Столовые сорта выращивали для пищи людям, крупные и грубые — на корм скоту. У Плиния Старшего (I век новой эры) читаем следующее: «Репа

бывает троякого вида — либо растет в ширину, либо округляется в шар. Третий вид назван лесным: корень у нее стремится в длину и похож на редьку, листья угловатые и шершавые, сок острый…». Полагали, что от холода репа делается вкуснее и крупнее, а от тепла — тянется в ботву. И конечно, уже в те времена люди дивились тому, как это из такого крохотного семени за каких-то два месяца вырастает большущий корнеплод. Знатоки уверяли, что наиболее вкусные и крупные репы получаются из самых мелких семян. Сеяли репу не только на огородах, но и на полях, отводя ей после зерновых и винограда наиболее плодородные участки. Умели римляне выращивать репы-тяжеловесы, достигавшие иногда 16 килограммов. Позднее эти «чемпионы» послужили хорошими исходными формами для выведения кормовых турнепсов.

В средневековом хозяйстве репа не только не утратила своего важного значения, а еще больше закрепила его. В нашей стране репа освоена чуть ли не с возникновения землепашества.

Репу ели пареную, вареную, жареную, с квасом, с маслом и просто так. Некоторые даже заквашивали ее как капусту. При недороде зерновых репу подмешивали в хлеб, и примесь питательного овоща была куда лучше лебеды, а тем более ильмовой муки. Русским исстари хорошо была известна целительная сила репы. Вот что об этом писал Василий Левшин в своем «Огороднике», выпущенном в свет в 1817 году: «Корень репы прохладителен, отверзает утробу и довольно питателен. Сок из свежих реп, на терке истертых, выдавленный и подваренный с сахаром, составляет верное средство от цинги во рту; мазание оным опухших и кровь источающих десен исцеляет их дни в два».

— Крестьянский стол без репы был ничто. Но, как свидетельствуют источники, не обходился без нее и царь Петр I…

— Репа кормила не только крестьян, странников, людей посадских и ратных, но подавалась также на стол царский

и боярский. Ели ее печеной, вареной, пареной, использовали как начинку для пирогов, готовили из нее сложные блюда и даже делали квас. Молодые листья заквашивали, а зимой варили из них щи и похлебки. Таким же образом листья репы заготавливало и финское население северных областей. В некоторых странах сегодня из листьев репы готовят салаты и супы, а также засаливают, замораживают и консервируют их впрок.

В России репа считалась главным овощем до XVIII века и играла ту же роль, что теперь картофель. Это был самый дешевый овощ. Недаром и поныне существует поговорка: «Дешевле пареной репы». Русские огородники и народные селекционеры длительным отбором переделали южное растение репу в северное, скороспелое. Выращивали ее и на острове Валаам и даже на Соловецких островах, омываемых студеным Белым морем.

— А что мы знаем сегодня о целебности репы? Что выявила наука? И кому этот чудо-овощ особенно полезен?

— С давних пор люди знали, что репа полезна для здоровья. Позднее это подтвердилось, когда сумели определить, каких и сколько необходимых человеку питательных веществ она содержит. Так, по количеству витамина С она нередко почти вдвое превосходит апельсины, лимоны, капусту белокочанную, редис, помидоры, малину и землянику, в 6 раз — столовую свеклу и лук репчатый, в 12 раз — огурцы и морковь. При этом в листьях репы витамина С и белков больше, чем в корнеплодах. В репе имеются важные для организма человека минеральные вещества — калий, кальций, фосфор, магний, железо. Кроме аскорбиновой кислоты в ней есть витамины Вр В2, РР, каротин (у желтомясных сортов) и др. Сахаров в репе некоторых сортов бывает больше, чем в сравнительно сладких яблоках. Наличие горчичных масел придает репе своеобразный вкус и запах, а в сочетании с фитонцидами — бактерицидные свойства.

Репа используется в народной медицине. Соком из свежей репы, смешанным с мёдом или сваренным с

сахаром, лечат цингу. Отвар или сок репы пьют при сильном простудном кашле и охриплости.

Для приготовления отвара репу измельчают и заливают кипятком (1 стакан на 2 столовые ложки репы). Принимают отвар 4 раза в день по 1/4 стакана, а сок — 3–4 раза по 1–2 столовые ложки за 10–15 минут до еды.

Наряду с этим отвар репы применяют как мочегонное и отхаркивающее средство.

При подагре к суставам прикладывают кашицу из вареных корнеплодов (припарки) или делают ванны из отвара.

Смесью протертой сырой репы и гусиного жира (2:1) смазывают обмороженные места.

В лечебном питании врачи назначают сырую репу при запорах. Однако при острых воспалениях желудка и кишечника она противопоказана.

— Вы что-то могли посоветовать тем, кто хотел бы возделывать крутобокую репку на своих грядках?

— Рецепт известен. Репа — скороспелое, влаголюбивое, довольно холодоустойчивое растение. Период от посева до созревания репы длится 60–75 дней. Лучше всего она удается на легких, хорошо обработанных плодородных почвах, на второй год после внесения органических удобрений. Нельзя высевать ее на почвах кислых, а также после других крестоцветных. На участках с почвами, относительно бедными элементами питания, весной под перекопку вносят по 60 г удобрительной огородной смеси, 50–60 г древесной золы и 15 г извести на 1 м^2. Семена перед посевом дезинфицируют — 20–30 минут прогревают в горячей воде (45–50 °С), затем подсушивают. Сеют репу в конце апреля — начале мая на глубину 1 см с расстоянием между радами 15–20 см, в ряду — 2 см. В борозды при посеве вносят по 20 г суперфосфата и 20–30 г золы на 1 м^2. Чтобы всходы появились быстрее и были дружными, грунт в рядках после заделки семян уплотняют легким деревянным катком, трамбовкой или

доской. Если репы нужно немного, ее высевают по краям гряд с морковью, петрушкой или свеклой. Для осенне-зимнего потребления репу сеют повторно в середине июня — начале июля.

После появления всходов мелко и осторожно рыхлят почву, во второй половине мая проводят прополку. В начале образования третьего листа репу прореживают, оставляя растения через 4–5 см, а спустя 1015 дней это делают вновь — через 8-10 см. В период роста репы посевы по мере надобности пропалывают, поливают, рыхлят междурядья, осуществляют борьбу с вредителями и болезнями. Репу весеннего посева убирают выборочно в июле — августе и сразу же употребляют в пищу, а летнего посева — в сентябре до морозов, ботву у нее обрезают в уровень с головкой, корнеплоды сортируют и здоровые хранят в песке при температуре от 0 до 1 °С. Достоинством репы является способность хорошо сохраняться длительное время при незначительной потере витаминов.

Вот и все. Кушайте на здоровье!

БЛЮДА ИЗ РЕПЫ

Салат из моркови и репы

Моркови 60 г, репы 120 г, петрушки 5 г, масла растительного 40 г.

Овощи натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанной петрушки и полить растительным маслом.

Окрошка с репой

3 л кваса, 1 репа, 3 картофелины, 3 яйца, 2 огурца, 200 г зеленого лука, укроп, по 0,5 чайной ложки соли и сахара, 100 г сметаны.

Отварить картофель и яйца, очистить и нарезать кубиками. Репу очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Огурцы также очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп мелко нашинковать. Все продукты сложить в подходящую посуду и залить хлебным квасом. По вкусу добавить соль и сахар. Подавая

окрошку на стол, положить в тарелку свежие сливки или сметану.

Суп-пюре из репы (по старинному рецепту)

2 репы, по 1 корню сельдерея, петрушки, моркови, 1,5 столовые ложки сливочного масла, желток, стакан свежих сливок.

Овощи очистить и промыть. Положить в глиняный горшок репу, сельдерей, морковь, корень петрушки, посолить, влить масло, немного бульона, прикрыть тарелкой или крышкой, замазать щель тестом и поставить в духовку на 1 час. За это время овощи должны хорошо свариться и упреть. Горячими протереть сквозь сито и развести бульоном до густоты жидкой сметаны. В отдельной чашке смешать желток и сливки. Этой смесью заправить суп-пюре и подать к столу с гренками или пирожками.

БРЮКВА, КАК И РЕПА, ЖИВОТ НЕ ВСПУЧИТ, А УПРАВИТ И ОЗДОРОВИТ

— Почему-то сызмальства, от голодушки ли или по другому какому-то случаю, притягивали к себе турнепс и брюква. И хрумкали мы сочные корнеплоды прямо на колхозном поле, за что неоднократно были луплены сторожами. Но и отпускались с миром из-за жалости: что с мальцов возьмешь-то, когда недокорм был в послевоенные годы. Чем подслащивала наши тощие брюшки та же брюква, как вы думаете, Иван Павлович?

— Это, скажу вам, необычная культура. Брюква во многом сходна с репой, но по питательности превосходит ее. В брюкве больше минеральных солей, сахаров и некоторых других веществ. Она богаче витамином С, который к тому же отличается высокой стойкостью при зимнем хранении и варке брюквы, что делает ее особенно ценным продуктом в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов. В лечебном питании брюква рекомендуется при запорах, но она противопоказана при острых желудочно-кишечных заболеваниях. В народной медицине брюквой пользуются

как мочегонным и разжижающим мокроту средством. В далеком прошлом раствором растертых семян брюквы в воде лечили корь у детей, полоскали горло и рот, обмывали руки для дезинфекции, а сок применяли, чтобы ускорить заживление трудно рубцующихся ран после ожогов.

— Сейчас брюкву днем с огнем не сыскать. Разве что можно вырастить самому на приусадебном участке. Но поди сыщи какие-то дельные советы. Упрятаны они где-то в фондах государственной библиотеки. Кажется, всего Л. Т. Болотова счел, знаменитого агрария-селекционера позапрошлого столетия, но рекомендаций по брюкве не нашел. Может, не там искал?

— Это точно. Есть литература «поближе». Брюква ведь была очень распространенной кормовой культурой в советские годы. Она по сравнению с репой более позднеспелая (от посева до созревания ей требуется 90-120 дней), однако она нуждается в таких же почвах, предшественниках и допосевном удобрении. Выращивают ее рассадой или посевом семян прямо в открытой грунт. Для высева используют отборные, продезинфицированные в горячей воде семена. На рассаду посев семян проводят в середине апреля в парник или на утепленную гряду рядами через 5 см. Всходы прореживают, оставляя между растениями в ряду 5–6 см. Рассаду поливают, подкармливают, утепляют в холодные ночи, почву рыхлят, для вентиляции приподнимают рамы, пленку. При развитии первого настоящего листа проводят подкормку (20 г удобрительной огородной смеси в 5 л воды на 1 м^2), после чего из лейки с ситечком обмывают растения чистой водой, чтобы не было ожога листьев. Вторую подкормку делают спустя 10–15 дней (40 г удобрения в 10 л воды на 1 м^2). В конце мая — начале июня рассаду высаживают радами через 45–60 см на постоянное место, внося в лунки по 1 г суперфосфата и 2 г золы, затем поливают и присыпают почву сухой землей. В ряду растения размещают на расстоянии 20–30 см друг от друга. В сухую погоду брюкву систематически поливают и рыхлят почву. Взамен погибших растений подсаживают новые.

Через неделю после высадки рассады брюкву подкармливают раствором навозной жижи или коровяка (2 кг в 10 л воды на 20 растений), а в начале июля, после прополки, — минеральными удобрениями (20–25 г удобрительной огородной смеси и 50 г древесной золы в 10 л воды на 10–12 растений). Спустя месяц после высадки растения окучивают, при сухой погоде поливают, междурядья рыхлят.

— А безрассадным методом выращивать можно?

— Можно. При безрассадном способе выращивания семена брюквы в открытом грунте высевают в конце апреля — начале мая на гряды с расстоянием между рядами 40–45 см, в ряду между лунками 15–18 см. Их заделывают на глубину 2 см по нескольку штук в лунку. Во время появления третьего настоящего листа посев прореживают, оставляя растения в рядах на расстоянии 20–30 см друг от друга, и одновременно пропалывают. В дальнейшем проводят такой же уход, как и при возделывании брюквы рассадой. На протяжении всего периода выращивания этой культуры, начиная с подготовки семян и рассады, проводят борьбу с вредителями и болезнями.

В конце июля — начале августа брюкву убирают выборочно, чтобы сразу употреблять в пищу, а в конце сентября — начале октября (до заморозков) проводят полную уборку. Ботву срезают на уровне головки, корнеплоды сортируют, доброкачественные опудривают мелом, складывают в ящики и хранят в погребе при температуре от 0 до 1 °С.

Вот и вся технология.

Салат из брюквы с майонезом

300 г брюквы, 2 яйца, луковица, майонез.

Брюкву очистить и натереть на крупной терке. Добавить нарезанное яйцо, мелко нашинкованный лук, посолить, заправить майонезом.

Салат овощной с брюквой

100 г брюквы, по 100 г моркови, картофеля, фасоли в стручках, консервированного зеленого горошка, соленых огурцов, 50 г маслин, 4 яйца, 50 г зелени петрушки, 200 г майонеза, перец и соль по вкусу.

Вареные морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, ломтики соленых огурцов и мелко нарезанную зелень петрушки. Можно картофель полностью заменить брюквой, а стручки фасоли — консервированным зеленым горошком. Овощи заправить майонезом, солью и перцем.

Выложить салат горкой в салатницу, по сторонам горки положить крутые яйца, нарезанные дольками. Петрушку можно заменить мелко нарезанной зеленью эстрагона или смешать эстрагон с петрушкой в равных пропорциях. Вместо петрушки можно использовать также листья зеленого салата.

Суп из брюквы на бульоне

3 брюквы, 5–6 картофелин, 3 л бульона, соль, сметана по вкусу.

Брюкву нарезать ломтиками, вместе с очищенным и нарезанным картофелем опустить в бульон и варить до мягкости. После этого посолить и заправить сметаной.

Брюква жареная

500 г брюквы, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки топленого или растительного масла, 150 г сметаны (или сметанного соуса), соль и перец по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Очищенную от кожицы брюкву нарезать широкими ломтиками. Перед жарением посыпать мелкой столовой солью, перцем и запанировать в муке. Обжарить ломтики брюквы на топленом или растительном масле до образования румяной корочки с обеих сторон, после чего довести до готовности в духовке. Подать в горячем виде со сметаной или сметанным соусом, с томатом и луком, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

Брюква, фаршированная творогом

0,5 кг брюквы, 300 г творога, 100 г густой манной каши, яйцо, 100 г масла, 100 г сметаны, 2 столовые ложки сахара.

Брюкву очистить, отварить, разрезать пополам и вынуть из каждой половинки сердцевину, чтобы получились «чашечки». Творог протереть, смешать с манной кашей, сахаром, яйцом и мелко нарезанной серединой брюквы, вынутой из «чашечки». Добавить масло и полученной начинкой наполнить подготовленные половинки. Сверху полить растопленным сливочным маслом (или положить сверху кусочек масла) и запечь брюкву в духовке. Подать со сметаной.

РЕДЬКА НА ВКУС ОСТРА, НО ПОЛЬЗОЮ ПЕСТРА

— Еще один овощ — чрезвычайно полезный, но недооцененный нынче — редька. Хотя известна она была еще древним египтянам, грекам, римлянам и очень ценилась ими. Не так ли, Иван Павлович?

— Абсолютно так. Как повествует легенда, о достоинствах редьки спросили Аполлона, и он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Греческие врачи редькой лечили заболевания глаз и органов пищеварения, а известный римский историк Плиний и греческий ученый Гален рекомендовали ее как средство против кровохарканья, болезней почек и для возбуждения аппетита. В Средние века редьку с мёдом считали лучшим лекарством от многих заболеваний.

На Руси редьку знают давно. Ее выращивали повсеместно, и она была обычной едой крестьян и посадских людей. Недаром в народе о ней в шутку говорили: «Семь перемен, а все она, редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком».

Когда-то овощ этот был в большом почете у деревенских жителей. Ведь в долгие посты насытиться можно было лишь хлебом да продуктами огорода. «В пост — редьки хвост», — полушутя, полусерьезно приговаривали крестьяне.

— И что же в ней ценного, полезного? Что выявила наука?

— По питательности и целебным свойствам лучшей является черная редька. В ней больше витаминов, минеральных солей, особенно калия (почти в 3,5 раза больше, чем в белой). Редька также содержит сахара, клетчатку, жиры, ферменты, холин, регулирующий содержание холестерина в крови и жировой обмен. Острый вкус ей придают эфирные масла.

— Будучи в одном японском ресторане, был крайне — удивлен тем, что в меню несколько блюд из, казалось бы, исконно российского овоща — редьки. И узнал, что японцы очень любят ее.

— Именно так. С основными овощными культурами редька соперничает лишь в Японии, где она представлена широким набором форм и разновидностей. Японцы едят ее сырой, соленой и сушеной; редька у них — непременная добавка ко многим блюдам. Ученые полагают, что в древних земледельческих цивилизациях овощ этот играл одну из главных ролей. Так, за много веков до нашей эры египтяне возделывали редьку как основную масличную культуру (семена ее содержат превосходное масло). Потребляли там и корни в значительных количествах. Исторические хроники свидетельствуют о том, что строителей пирамиды Хеопса кормили редькой. Само название овоща восходит к латинскому слову «корень».

— Достоинства очевидны, а насколько широко и в каких случаях применяется редька, если не в официальной, то хотя бы в народной медицине? Ведь вы, Иван Павлович, один из именитых покровителей ее и, наверное, хорошо знаете…

— Знаю и охотно применяю. Редькой пользуются для улучшения пищеварения, как мочегонным и желчегонным средством. Однако при этом следует учитывать, что людям, страдающим язвенной болезнью, воспалением желудочно-кишечного тракта и печени, тяжелыми заболеваниями сердца, употребление редьки

противопоказано. С лечебной целью редьку используют в народе и внутрь, и наружно. Редечный сок с мёдом или сахаром (1:1) пьют 3–4 раза в день по 1 столовой ложке при коклюше, трахеитах, бронхитах, что успокаивает кашель и облегчает отхаркивание. Как мочегонное средство и при легочных болезнях принимают по 0,5–1,5 стакана в день сок, приготовленный без размельчения корнеплода: в крупной редьке делают глубокую выемку, заполняют мёдом (сахаром) и вскоре получают смесь с соком редьки. Разведенный водой сок черной редьки пьют как желчегонное за 30–40 минут до еды. Натертую редьку прикладывают к коже вместо горчичников. Смесью сока, мёда и водки (3:2:1) с добавлением соли (1 столовая ложка на 0,5 л) растирают больные места при подагре, радикулите, ревматизме и т. п., после чего обвязывают шерстяной тканью. Тертую редьку и ее сок применяют, чтобы ускорить заживление язв и гнойных ран. Кстати, лечили соком редьки раньше и туберкулез. Для этого в целом корнеплоде выдалбливали ямку, заливали мёдом, а когда редька пускала сок, его сливали и пиля по стакану в день. Целебные свойства редьки во многом объясняются содержанием в ней фитонцидов и лизоцима — фермента, вызывающего растворение некоторых микроорганизмов и играющего роль антимикробного барьера. Ежедневное употребление редьки укрепляюще действует на здоровье.

— Насколько мне известно, среди огородных культур редька занимает весьма скромное место. На приусадебном участке под нее даже грядку не отводят: сажают, где придется, чаще всего по откосу огуречных грядок. Но и при таком отношении редька не затеряется между соперниками, одаривая огородника крепкими, ядреными корнеплодами. И все же, как лучше распорядиться этой культурой, чтобы не оказаться внакладе?

— Как считают опытные овощеводы, редька холодоустойчива и влаголюбива, урожаи ее возрастают на плодородных, среднесуглинистых и супесчаных почвах и резко снижаются на тяжелых, холодных. Ее нельзя выращивать после капусты и других растений из

семейства крестоцветных, лучшие предшественники — помидоры, бобовые и огурцы. Осенью почву глубоко перекапывают, а весной под разделку граблями вносят 70 г удобрительной огородной смеси и 50–60 г древесной золы на 1 м^2. Высевают крупные семена (2–2,5 мм), намоченные в течение суток в растворе метиленовой сини (0,3 г на 1 л воды) или перманганата калия (0,2 г). Летнюю редьку сеют в начале мая рядами через 35 см, зимнюю — в начале-середине июня через 40 см, в лунку заделывают по 2–3 семени на глубину 2 см. Через 5–8 см целесообразно внести в почву по 1–1,5 кг компоста, смешанного с древесной золой, на 1 м^2.

При появлении всходов рыхлят междурядья, проводят борьбу с вредителями (крестоцветные блошки, капустная муха) и болезнями, в сухую погоду — поливы, в начале июня — прополку и снова рыхление (на глубину 4–5 см). В фазе двух настоящих листьев редьку прореживают, оставляя в лунке по одному сильному растению, после чего подкармливают (10 л воды с 1 кг коровяка или навозной жижи и 20–30 г удобрительной огородной смеси на 30 растений). Через 15–20 дней подкормку повторяют (10 л воды с 20 г суперфосфата и 40–50 г древесной золы на 20 растений). В начале июля посевы пропалывают второй раз, снова рыхлят междурядья, головки корнеплодов слегка окучивают, стрелкующиеся растения удаляют. При засухе в августе необходимы поливы, рыхление, не исключена и прополка. Редьку летнюю убирают выборочно и сразу используют в пищу. Осенью до морозов проводят уборку зимней редьки, ботву у нее обрезают на уровне головки, корнеплоды сортируют, здоровые укладывают в ящики и хранят в погребе при температуре от 0 до 1 °С.

БЛЮДА ИЗ РЕДЬКИ

Салат из редьки и квашеной капусты

Редька среднего размера, 300 г квашеной капусты, луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 2 столовые ложки растительного масла.

Редьку очистить, выдержать в холодной воде 15–20 минут и натереть на крупной терке. Капусту отжать от рассола, репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Овощи смешать, добавить тмин, заправить растительным маслом. Сложить в салатницу и украсить зеленью.

Редька с морковью в сметане

300 г редьки, 100 г моркови, 100 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать, положить горкой в салатницу, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

Редька со сметаной и яйцами

200 г редьки, 2 яйца, 150 г сметаны, 1 столовая ложка нарезанного укропа.

Яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать. Редьку промыть. Листья промыть. Натереть редьку на крупной терке, добавить мелко нарезанные молодые листья. Перемешать со сметаной, яйцами, укропом, посолить.

Напиток с редькой

100 г редьки, 4 стакана простокваши, 2 столовые ложки зелени, соль по вкусу.

Свежую редьку натереть на крупной терке, перемешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Все это засыпать в простоквашу, посолить, перемешать и сразу подать.

Коктейль из ботвы

Ботву редьки измельчить в блендере с водой (1:3), туда можно добавить любую ботву (свеклы, моркови, петрушки, а также яблоки) и пить по 0,5–1 стакану.

ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ…

Хрен используют для салатов, как приправу к различным мясным и рыбным блюдам, при засолке капусты, огурцов и помидоров, для приготовления столового хрена.

Салат из хрена

50 г хрена, 10 г сахарного песку, 210 г растительного масла, уксус, соль по вкусу.

Измельченный на терке хрен залить 2 столовыми ложками кипятка, прибавить сахарный песок, соль, уксус, растительное масло. Перемешать и посыпать укропом и петрушкой.

Салат из хрена и яиц

50 г хрена, 1 яйцо, 20 г сметаны, сахарный песок, уксус, соль по вкусу.

Хрен промыть, натереть, яйцо измельчить ножом, соединить с хреном, добавить сметану, сахарный песок, соль и уксус. Перемешать.

Напиток из хрена и капустного рассола

200 г хрена, 500 г капустного рассола, до 1 л воды.

Натертый хрен залить водой и дать настояться 2–3 часа. Добавить капустный рассол, перемешать и охладить.

Квас с хреном

2 столовые ложки тертого хрена, 1 л хлебного кваса.

Хрен пропустить через мясорубку или натереть, залить квасом, перемешать и оставить на 10 часов. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

Приправа из хрена

1 кг хрена, 100 г сахарного песку, 40 г уксусной эссенции, 40 г соли, 800 мл воды.

Промытые корни натереть на терке. Добавить сахарный песок, соль, уксусной эссенции и воды,

тщательно перемешать и поставить в холодное место в закрытых банках.

У ТЫКВЫ СТОЛЬКО ДОСТОИНСТВ, ЗАТКНЕТ ВСЕ ОВОЩИ ЗА ПОЯС

— Еще один недооцененный овощ — тыква. Кажется странно: доступна она всем, богатейшие урожаи дает, ценна и полезна, а не востребована в полной мере. Ну почему так получается, дорогой Иван Павлович?

— Это как правовой нигилизм. Гордимся тем, что не знаем законов. А здесь не умеем отличить полезное от бесполезного. Да и не очень хотим этого. Тыква — древнейший овощ, который освоен людьми с времен незапамятных. Так, жители Мексики разводили тыкву уже пять тысяч лет назад. Она была известна и древним египтянам. А вот в Европу этот овощ попал из Северной Америки в конце XV века. Впервые на континенте тыква упоминается в одном из травников за 1543 год. В России культивируется с XVIII века. Долго, слишком долго пренебрегали огородники разведением этого урожайнейшего растения (всего одна плеть дает до 1 ц и более крупных плодов) и только в прошлом веке могучий овощ получил всеобщее признание. Были выведены местные сорта тыкв, до тонкостей освоены приемы их возделывания. Ныне тыкву выращивают на всех континентах Земли, в различных климатических условиях, от Заполярья до самых южных районов. На моей памяти в родной Киргизии на опытных делянках сельхозинститута скрещивали тыкву с дыней. Зачем? Чтобы дыня была такой же крупной, а тыква имела аромат дыни. Я видел эту «тыкводыню». Зрелище было впечатляющим. Но… потом вышел затор. Видимо, ученым кто-то «сверху», с небес втолковывал: нельзя вмешиваться в законы природы. Это сродни клонированию. Не зря в святых писаниях сказано: каждому — свое. Осина ведь не родит апельсина.

Тыква обыкновенная — однолетнее овощное растение семейства тыквенных. В диком виде не существует. Основные виды — тыква крупноплодная, твердокорая и мускатная.

— Работая корреспондентом газеты «Труд» на Балканах и будучи в гостях у болгарских друзей, вызвал мягкий укор от хозяйки: «Волёдя, ти почему не кушаешь тиквички? (сохраняю болгарскую лексику). Тиквички много э хубави (то есть очёнь хороши)». А я к стыду своему не знал, что это за фрукт такой. А между прочим, каждая болгарская семья выращивает в своих поместьях эти плоды-гиганты и питается ими круглый год.

— Ну вот — братушки-то оказались умнее нас. Питаются-то не абы чем зря, а тем, что очень питательно и полезно в диетическом плане. Когда мы-то вразумимся, что «тиквички» очень хороши?

Этот овощ может лежать в помещении до весны. При хранении крахмал тыквы преобразуется в сахар и вкусовые качества плодов улучшаются. 17 % овоща составляет оболочка, 73 — мякоть и 10 % — семечки.

Ешь «тиквички» от пуза, и организм отберет все, что необходимо для его жизнедеятельности.

Мякоть — настоящая кладовая полезностей. В ней до 10 % витамина С, целый набор необходимейших витаминов группы В, пантотеновая и фолиевая кислоты, до 2,5 % каротина, важнейшие микроэлементы: калий, натрий, кальций, магний, сера, фосфор, железо, медь, цинк, йод, кобальт, марганец, фтор.

— О целебности тыквы мы узнали ведь не сегодня. С древнейших времен она считалась врачевателем тела человека, не так ли?

— Еще в «Геопониках» отмечалось, что тыква оказывает послабляющее действие. Тыквенный сок капают в уши и лечат им ушные болезни. Последнее подтверждал и Авиценна.

— А как оценивает современная медицина целебность тыквы? Ведь на сегодня полностью изучен химический состав плода-гиганта…

— Тыква рекомендуется в диетическом питании. В ней много солей калия и воды и мало натрия, поэтому при ее

потреблении усиливается мочеотделение. Как мочегонное мякоть сырой тыквы назначают до 1/2 кг в день. Сок способствует ускорению растворения камней в почках и мочевом пузыре, в печени, помогает при воспалении предстательной железы. В первом случае рекомендуется пить по 1/4-1/2 стакана сока 2–3 раза в день в течение 10 дней, во втором — 1 стакан в день в течение 2–3 недель.

Сок из мякоти можно применять в смеси с рисом, пшенной или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром. Чтобы получить больше сока, мякоть тыквы надо предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Еще лучше воспользоваться обыкновенной соковыжималкой. Полезнее свежий сок, но при необходимости его консервируют (на 1 л сока добавляют 200 мл сахарного сиропа) и сохраняют в герметичной упаковке (закатывают крышками или укупоривают сосками). Сок из тыквы пресен. Если смешать его с другими овощными или фруктово-ягодными соками в любых соотношениях, он будет вкуснее. Тыквенный сок хорошо сочетается с абрикосовым, яблочным, айвовым, крыжовенным, клюквенным, малиновым (на 800 г измельченной тыквы берут 1,2 кг яблок или 800 г крыжовника, 200–300 г сахара). Остающиеся после получения сока выжимки высушивают в духовке и используют в дальнейшем для оладий, начинок и выпечки.

Наличие нежной клетчатки и пектиновых веществ в мякоти тыквы делает эту культуру важнейшим диетическим продуктом и для людей с желудочно-кишечными заболеваниями. Оказалось также, что каша из нее не вызывает усиления желудочной секреции, то есть она хороша при высокой кислотности желудочного сока, а также при атеросклерозе, болезнях почек, печени и мочевого пузыря, гипертонии, нарушениях обмена веществ, при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирении, при холециститах.

Способствуют оздоровлению кишечника, полезны в комплексе мер профилактики и лечения малокровия, травм, ожогов, инфекционных болезней тыквенное пюре,

тыквенно-пшеничная каша на разведенном водой молоке, сырой тыквенный сок. В рационы больных сахарным диабетом и от ожирения включают малоуглеводистое и малокалорийное тыквенное пюре. В диетическое питание включают тыкву, приготовленную с рисом и яйцом, тыквенно-яблочный пудинг, тыкву с урюком в молочном соусе, салат из тыквы, дыни, яблок и лимона. Но при заболеваниях кишечника, проявляющихся избыточным газообразованием (метеоризмом), а также при обострениях хронических заболеваний желудка тыквенные блюда надо употреблять с осторожностью.

При термической обработке тыквы разрушается клетчатка и высвобождается каротин, а при добавлении жиров он лучше усваивается. Поэтому тыква считается легкой пищей и рекомендуется в тех случаях, когда овощи с грубой клетчаткой противопоказаны.

Вареную и протертую тыкву дают больному язвой желудка или двенадцатиперстной кишки уже через 2 недели после обострения.

Сырая, натертая тыква стимулирует отделение желчи и усиливает перистальтику кишечника. Если ее в таком виде есть по 300–400 г в день или пить 1/2 стакана сока — это поможет избавиться от запоров.

Тем, кто хочет похудеть, тыква также пойдет на пользу. В разгрузочный день назначают по 1,5 кг отварной или печеной тыквы на 5 приемов. Недавно медики установили, что тыкву можно применять и для исцеления от туберкулеза.

Сок и сама мякоть обладают противовоспалительными свойствами, как наружное они эффективны при ожогах, сыпях, экземах, лишаях.

— Но ведь и семечки не менее ценны, чем мякоть и сок тыквы. Верно?

— Но разве кто не пробовал их на вкус? Можно ведь и пристраститься, лузгая их по вечерам. Семечки тыквы вкусны и питательны. Они содержат 32–52 % жирного масла, состоящего на 45 % из линоленовой, 25 %

олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот, до 28 % белка, фитостерин, кукурбитол, смолистые вещества, органические кислоты, витамины С, B_1, Е, каротиноиды, минеральные вещества.

Врачи назначают семечки тыквы при гельминтозах. Сколько же детишек страдают от них. Засунул грязный пальчик в рот, пообщался с дворовыми кошками или собаками — и они тут как тут. Глисты заводятся и у взрослых, так как кругом антисанитария и никто сегодня не отвечает за это. О том, что у соседей то ли по гостиничному номеру, то ли по больничной койке завелся «червячок», я узнавал по ночному скрежетанию зубов.

Да, семена тыквы обладают противоглистным свойством. Еще в Средние века люди знали это и использовали их для лечения. Водорастворимый кукурбитол, содержащийся в сырых семенах, лишает ленточных глистов способности присасываться к стенкам кишечника. Наибольшее количество кукурбитола находится в зеленоватой оболочке семян. Для медицинских целей используют очищенные сушеные и свежие семена тыквы, а также кашку, отвар, эмульсию, порошок из них. Назначают их детям и тем, кто страдает болезнями почек и печени. Они слабее современных препаратов, зато безвредны для организма. Некоторые врачи рекомендовали применять не семена, а подслащенный отвар, причем семена лучше брать от голозерной тыквы.

Для изгнания из организма ленточных глистов из сырых или высушенных на воздухе семян готовят кашку следующим образом:

300 г семян (для взрослых) очистить от твердой кожуры так, чтобы они сохранили мягкую зеленую оболочку, растереть небольшими порциями в ступке, после последней порции семян ступку промыть 50–60 мл воды и слить эту воду в тарелку с растертыми семенами, можно еще прибавить 50-100 г мёда или варенья и тщательно перемешать.

Полученную смесь принимать натощак небольшими порциями в течение 1 часа. Через 3 часа после последнего приема дать слабительное, затем еще через 1/2 часа, независимо от действия кишечника, поставить клизму. Детям 3–4 лет назначают 40–50 г семян на прием, 5–6 лет — 100 г, а с 10 лет и старше — 150–200 г на прием.

В качестве глистогонного можно предложить и отвар из сырых семян: 1/2 кг (для взрослых) измельчить вместе с кожурой в мясорубке или ступке, затем залить двойным количеством воды и выпарить в течение 2 часов на водяной бане при слабом огне, не доводя до кипения. Готовый отвар профильтровать, с поверхности снять масляную пленку. Весь отвар принимать натощак в течение 20–30 минут. Через 2 часа после приема назначают солевое слабительное. Детям готовят отвар из 50-150 г семян.

Как глистогонное издавна принимают очищенные семена тыквы до 3 стаканов в день.

— Грозный враг человека — солитер. Против него действуют семечки тыквы?

— Да, это лучшее и самое доступное в мире средство. Нужно 2 полные столовые ложки семян тыквы, размолотые вместе с кожурой, съесть утром натощак, через час принять сильную дозу слабительного или, извините, сесть на горшок с теплым молоком. И с солитером будет покончено.

— Говорят, что семечки тыквы помогают обрести мужскую силу. Или это преувеличение?

— Ничуть. Витамин Е и соли цинка, которые присутствуют в семенах тыквы, необходимы для нормального развития мужского организма, в частности, для профилактики и лечения заболеваний предстательной железы. Так, известный ученый З. Фрейд признавал стимулирующее влияние тыквенных семян на половое влечение. По данным японских врачей, витамин Е замедляет процессы старения. Поскольку семена тыквы безвредны в любой дозе, они рекомендуются и детям.

Так что с тыквой, пожалуйста, только на «вы».

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ

Салат из тыквы

1. *300 г тыквы, 1/2 стакана сахара, столько же уксуса и воды, соль.*

Мякоть тыквы нарезать кубиками. Приготовить маринад из воды, сахара и уксуса. В нем на маленьком огне отварить тыкву, посолить и охладить. Можно подавать к рыбным и мясным блюдам.

2*. 200 г тыквы, 2–3 моркови, 100 г корня или листьев сельдерея, 100 г зеленого лука, 150 г грецких орехов, соль.*

Натереть морковь, порубить мякоть тыквы, натереть корень или порубить листья сельдерея и лук, добавить грецкие орехи в любом виде. Все смешать, посолить.

3. *200 г тыквы, 40 г моркови, 25 г корня сельдерея, 35 г укропа, 100 г майонеза, соль.*

Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанными соломкой морковью и сельдереем, положить в салатник, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом, посолить.

4*. 600 г тыквы, 4–5 яблок, 1–2 лимона, мёд и орехи по вкусу, соль.*

Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить цедру и сок лимона. Все смешать, заправить мёдом, посыпать молотыми сухарями, посолить.

5*. 250 г тыквы, 200 г яблок, 20 г хрена, лимонная кислота, сахар по вкусу, морковь, соль.*

Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке, хрен — на мелкой. Добавить сахар, лимонную кислоту, перемешать. Выложить в салатницу и украсить тертой морковью, посолить.

6. *1/2 кг тыквы, 3 яблока, сок 1 лимона, 3 столовые ложки мёда, 1/2 стакана толченых орехов, соль.*

Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить лимонный сок, а для сладости — мёд. Посыпать все толчеными орехами, посолить.

Суп из тыквы острый

1/2 кг тыквы, 15 г маргарина, уксус, мука, зелень укропа, петрушки, сахар по вкусу, соль.

Тыкву разрезать на кусочки и потушить в 1/2 л подсоленной воды, затем протереть сквозь сито. Растереть маргарин с мукой, перемешать с кашицей из тыквы, еще раз довести до кипения, добавить уксус, сахар, укроп, петрушку, посолить.

Суп из тыквы

1/2 кг тыквы, 60 г моркови, 25 г муки, 20 г томата-пюре, 300 мл молока, 35 г сливочного масла, 50 г гренок и 2 стакана воды, соль.

Очищенную тыкву и морковь нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, довести до мягкости, протереть через сито. Затем добавить разведенную холодной водой муку и томат-пюре. За 10 минут до готовности в суп ввести молоко и заправить его сливочным маслом, посолить. Подать с гренками.

Суп молочный с тыквой

200 г тыквы, 1 л молока, 3 столовые ложки манной крупы, сахар, 1–2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В кипящее молоко всыпать манную крупу и варить 10 минут, добавить протертую тыкву, сахар, сливочное масло, дать закипеть, посолить. Снять с огня, остудить или подать горячим.

Суп из тыквы на молоке

750 г тыквы, 4 стакана молока, 50 г сливочного масла, цедра 1/2 лимона, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, потушить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть сквозь дуршлаг, ввести сливочное масло, молоко, нагреть до кипения, добавить цедру лимона, посолить и вновь довести до кипения.

Суп из тыквы с фруктами

400 г тыквы, по 100 г сухофруктов, сахара, сметаны, ванилин по вкусу, 1 л воды, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, залить кипящей водой и довести до готовности в течение 5-10 минут, отвар слить и сохранить. Сухофрукты перебрать, промыть, замочить. Через 3–4 часа отварить в течение 15–20 минут, отвар процедить, а сухофрукты мелко порубить. Отвары тыквы и сухофруктов соединить, добавить кусочки тыквы, рубленые сухофрукты, сахар, ванилин и довести до кипения. При подаче на стол добавить в суп сметану, посолить.

уп-пюре из тыквы

200 г тыквы, 200 г картофеля, белые сухари, сахар, соль по вкусу, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 л молока.

Тыкву и картофель нарезать кусочками, добавить белые сухари, соль, сахар по вкусу, варить в небольшом количестве воды, затем протереть через дуршлаг, заправить маслом, варить в молоке до готовности.

Каша тыквенная

1 кг тыквы, 1 стакан манной крупы, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, развести водой. Всыпать манную крупу, сахар, посолить и варить до готовности.

Каша тыквенная с пшеном

1 кг тыквы, 150 г пшена (или риса), 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, добавить сахар, посолить и довести до кипения. Всыпать промытые пшено или рис и варить кашу обычным способом.

Тыква, запеченная в сливках

1,2 кг тыквы, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 300 мл сливок, соль.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать сливочным маслом, посылать сухарями, уложить ломтики тыквы, добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запекать в течение 20–25 минут в духовке. Подать в горячем виде.

Запеканка из тыквы с курагой

150 г тыквы, 75 г кураги, 1/2 стакана молока, 1 чайная ложка муки, по 1 столовой ложке сахара и толченых белых сухарей, 2–3 столовые ложки сливочного масла.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле. Курагу (или другие сухофрукты) измельчить, смешать с тыквой, выложить на смазанную маслом сковороду, залить смесью молока и пшеничной муки, посыпать сахаром и толчеными белыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Запеканку из тыквы можно делать с творогом, яблоками, пшенной кашей, рисом и др.

Блины из тыквы с творогом

500 г тыквы, 200 г творога, 2 стакана молока, 1–2 стакана муки, 15 г дрожжей, 2 яйца, 2–3 столовые ложки сливочного масла для жаренья, 1 чайная ложка сахара, соль.

Тушеную тыкву горячей протереть через дуршлаг, развести теплым молоком, положить дрожжи, муку,

поставить опару. Затем добавить яйца, творог и сахар. Делать блины обычным способом.

Оладьи из тыквы

1. *500 г тыквы, 1,5–2 стакана муки, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сахара.*

Тыкву натереть на терке, добавить молоко, пшеничную муку, посолить, вымесить тесто и жарить на сковороде с большим количеством жира.

2. *1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан муки или сухарей или неполный стакан манной крупы, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, 1 столовая ложка масла или сала, соль по вкусу.*

Тыкву очистить, удалить семена, натереть на терке, залить молоком и тушить до готовности. В остывшую массу добавить муку (можно сухари, манную крупу), яичные желтки, сахар, посолить, хорошо перемешать и соединить со взбитыми яичными белками. Жарить оладьи в жире.

Тыква жареная

Нарезать овощ плоскими кусочками по 1 см толщиной, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в топленом разогретом масле до румяной корочки.

Тыква отварная

Нарезать тыкву мелкими кусочками, залить горячей подсоленной водой, закрыть кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут. Подать с маслом или сметаной.

Тыква, запеченная с морковью

1/2 кг тыквы, 1/2 кг моркови, 2–3 яйца, 1,5–2 стакана блинной муки, соль.

Тыкву и морковь помыть, почистить и пропустить через мясорубку, вбить в массу яйца, добавить блинную муку, посолить, тщательно перемешать и запекать на сковороде в духовке.

«ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША» — БЕРИ И КУШАЙ!

— Мой друг, редкого дарования писатель, создавший трилогию «Княжий остров», Юрий Сергеев признавался мне, что излечился от сахарного диабета топинамбуром (в народе — «земляная груша»). Я знаю, сколь это грозная болезнь. Неужели такое возможно?

— Нельзя все доводить до упрощения, чем нередко грешит ваш брат-журналист. Если мы говорим об онкологии, то существуют саркома и карцинома. Одна лечится легче, другая — как проклятие. Если мы говорим о диабете, то надо всегда иметь в виду, какая стадия, больной инсулинзависимый или нет. С вашим другом я не знаю, что произошло, какой червь в нем завелся, но о том, что топинамбур — друг диабетика, в этом у меня сомнений нет. И вот почему.

Уникален и неповторим он по химическому составу: фруктоза и инулин, пектины и клетчатка, микро- и макроэлементы, лимонная, яблочная, малоновая, янтарная, фумаровая кислоты — все это целебное многообразие содержится в этом удивительном корне. Я не знаю ничего подобного ему.

— Но вы же, как клиницист и естествоиспытатель, наверняка задавались вопросом, как он действует на организм? Почему другие груши не дружат с диабетиками, а эта — земляная — первый и незаменимый друг?

— Опять-таки «виной» химический состав. Вот так сложилось, что топинамбур удивительным и непостижимым образом улучшает обмен веществ именно при заболеваниях сахарным диабетом, а также атеросклерозом, ожирением. Он — лучшее средство для очищения организма от тяжелых металлов, радионуклидов, токсинов органического происхождения. Именно этот корень — «земляная груша» — способен укрепить иммунную систему.

— Но я не только от Юры Сергеева, но и от других болезных слышал: пожуешь топинамбур и тут же замечаешь — улучшается состояние, общий тонус. Ведь так?

— Именно так, иначе и быть не может. Что касается снижения сахара в крови — это «проделки» инулина, который содержится в топинамбуре. Замечу, что есть и другой, не менее полезный побочный эффект. Те, кто регулярно потребляет «земляную грушу», наряду со снижением сахара в крови наблюдают и обострение зрения.

А теперь разберем по полочкам, как она «работает». А главное — почему? В отличие от других овощей, в топинамбуре повышенное содержание белка (до 3,2 % на сухое вещество). Есть, конечно, чемпионы среди пищевых продуктов из леса или с грядки. К примеру, лидеры: белый гриб сушеный и подосиновик сушеный. В них соответственно белка 27,6 и 32,5 %. Но то сушеные, следом идут горох и фасоль. Содержание белка соответственно: 23 и 22 %. Но то вываренные продукты. Топинамбур же — свежак. Кроши в салаты, ешь сырцом.

И при этом в нем накапливается 16–18 % инсулина — полисахарида, легко усваимого организмом. Гидролиз этого полисахарида приводит к безвредному для диабетиков сахару — фруктозе.

Клубни содержат мало клетчатки (около 4 %) и богатейший набор микроэлементов. Особенно много в них калия и кремния. А как известно, калий имеет важное значение для поддержания сердечной мышцы. Здоровый человек должен ежедневно потреблять до 3,5 мг калия. Поэтому людям в возрасте, особенно тем, у кого проблемы с сердцем, «земляная груша» крайне необходима как источник калия.

Но обошел все культурные растения топинамбур по накоплению кремния. Содержание его в пересчете на сухое вещество достигает 8 %. А мы знаем, сколь важную роль этот микроэлемент играет в укреплении сердечно-сосудистой системы, и сколь важное место может занимать топинамбур в пищевом использовании клубней или продуктов его переработки, сохраняющих биологическую ценность.

Прекрасный концентрат в виде таблеток выпускают сегодня в Сергиевом Посаде, и он имеет широкое хождение в аптеках.

Добавлю еще один важнейший момент: по содержанию витаминов B_1, B_2 и С топинамбур богаче картофеля, моркови и свеклы более чем в 3 раза.

— А нельзя ли для читателя напомнить, чем достославны эти витамины?

— Да, пожалуйста. Витамин B_1 (тиамин, аневрин) поступает в организм только с пищей. Чем он замечателен? Способствует росту организма, нормализует перистальтику желудка и кислотность желудочного сока, влияет на жировой обмен, сердечно-сосудистую и нервную системы, функции желез внутренней секреции. Нехватка его в пище — беда. Это неполное сгорание углеводов и накопление в организме продуктов их промежуточного обмена, которые оказывают особенно вредное действие на периферическую и центральную нервные системы.

Витамин B_2. Необходим для синтеза белка и жира, нормальной работы печени и желудка, участвует в процессе кроветворения, влияет на рост и развитие плода, нормализует зрение и предохраняет глаза от вредного влияния ультрафиолетовых лучей. Нехватка его — тоже беда. Воспаляются губы, слизистая оболочка рта и языка, появляются трещинки и язвочки в уголках рта. Возникает дерматит лица и груди, воспаляются оболочки век и роговицы глаз со слезоточением, жжением и светобоязнью.

Ну а витамин С (аскорбиновая кислота) — и вообще «витамин жизни». Надежная защита коры надпочечников и щитовидной железы, соединительной и костной тканей. Витамин С обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, защищает от инфекционных заболеваний.

Попробуй недодай его организму. Сразу обвал. Снижается работоспособность, появляется апатия. Человек становится жертвой простуды, гриппа, других инфекционных заболеваний, у него плохо заживают раны и переломы.

Это нам надо? Жуйте сырой топинамбур. Всего-то нужно за сутки съедать 50 г, причем вместе с кожурой. В этой норме — вся гамма полезных биологически активных веществ.

— А можно вопрос об этимологии, то есть смысле этого загадочного слова? Что значит топинамбур? И почему иногда его зовут диким подсолнухом или иерусалимским артишоком?

— Как сказала автор одного популярного издания, «Сейчас ситуация с этим “золотым овощем и фруктом” такая же, в какой пребывала картошка, когда ее завезли в Россию. Сто лет к ней все принюхивались. А теперь пора помочь народу принюхаться и к топинамбуру». Припечатала знатно.

Но ведь абсолютное заблуждение, что это новый для России «фрукт». У нас «земляная груша» выращивается с Петровских времен, но до сих пор почему-то эта культура — и фрукт и овощ — остается малораспространенной. Пришло время, наверное, и впрямь «снова принюхиваться».

А малопонятное и малопривлекательное название наверняка идет от латиницы. Любил Петр I иностранщину, ой как любил! Хотя научные названия известны. Относится это растение к роду helianthus (хелиантус), известный представитель которого — наш родимый подсолнух. Наверное, потому, что у обоих схожи надземные части, только ростки и корзинки цветов у топинамбура значительно меньше. Видовое же название — tuberosus (туберосус) — указывает на принадлежность «земляной груши» к клубненосным растениям.

— А возможны какие-то советы по выращиванию «земляной груши» в условиях сада-огорода? Ведь

наверняка, прочитав о топинамбуре в нашей книге, кто-то возжелает иметь этот корень в своем меню…

— Я не помню, у кого взял несколько клубней топинамбура, и посадил как картошку. К осени стебли вымахали до двух и больше метров. А какое на них обилие золотисто-желтых цветов — любо-дорого посмотреть. Выдергиваешь куст — а там добрая чаша плодов. Кстати, плоды можно оставить в земле и на зиму, весной они снова идут в рост.

Процитирую страстного пропагандиста топинамбура и практикующего садовода Юрия Миронова, поведавшего свою историю в журнале «Наука и жизнь» восьмилетней давности. Кому в голову придет искать его в библиотеках?

Итак:

Выращивание топинамбура мало чем отличается от выращивания картофеля, но сажать его можно как осенью, так и весной. На одном месте — держать три-четыре года, потом пересаживать. Лучше это делать пораньше, до того как посадки излишне загустятся. В хороших условиях высота стеблей достигает 2–2,5 м, урожай с куста 1–2 кг, средний размер клубней 50–60 г.

Топинамбур, он же дикий подсолнух, продолжает глубокой осенью радовать нас теплым, ласковым, солнечным светом своих соцветий, словно напоминая, что ненастье минет, серая подволока неба рассеется и вновь придет яркая, солнечная весна. При отсутствии заморозков отдельные растения сохраняют цветы почти до начала ноября. В этом отношении топинамбур своего рода рекордсмен среди культурных растений. Листья и стебли его выдерживают морозы до —6 °С, клубни — до —30 °С. Прорастают клубни при температуре 6 °С.

Как-то осенью, желая разгрузить посадки от лишних клубней, я их выкопал, оставив по одному самому крупному на куст, все же остальные — прикопал «ковром» на соседней грядке, почва которой была легкой, супесчаной, из такой легко выкапывать клубни. Но приехать и воспользоваться урожаем весной следующего

года мне не удалось. Когда же осенью я все-таки появился там, то на обычном месте обнаружил, как всегда, высокорослые сильные растения, грядка же превратилась в плотную куртину низкорослых растений с тонкими стеблями. Куртина обильно цвела и представляла собой прекрасное зрелище, но клубни потеряли свою «товарность», измельчали.

Топинамбур растет на всяких неудобьях, особенно на местах, которые облюбовывает крапива. Я, в частности, использовал его, чтобы вытеснить многолетние неистребимые заросли крапивы около изгороди своего «зимовья» — скромного рыбацкого пристанища на берегу лесной реки. Неприхотливый топинамбур справился со своей «сверхзадачей» как нельзя лучше и несколько лет подряд вымахивал на высоту почти до трех метров. Но… как только он вытягивался заметно выше изгороди, тут его поджидали местные козы. Они уничтожали подчистую весь топинамбур, до которого у них была возможность дотянуться.

БЛЮДА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Приводим несколько оригинальных рецептов. Приготовленный по ним топинамбур не раз и не два выручал Ю. Миронова ранней весной и глубокой осенью, когда случалось оказаться на водоеме без существенных припасов.

Салат весенний

200 г клубней топинамбура, 200 г щавеля, чеснок.

Хорошо вымытые и очищенные клубни топинамбура нарезать узкими полосками или натереть на крупной терке. Перебрать, промыть, ошпарить подсоленным кипятком и мелко нарезать листья щавеля. Добавить растертый крупный зубчик чеснока. Приготовить салатную заправку. Полученную массу полить заправкой и хорошо перемешать.

Салатная заправка

Влить в стакан 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1,5 чайные ложки сахара, 0,5 чайной ложки соли. Кипяченой водой довести объем до половины стакана. Смесь хорошо взбить и, не давая отстояться, полить ею салат.

«Индейский» гарнир

Очистить 3 крупные головки репчатого лука. Из шелухи в 0,5 л подсоленной воды приготовить отвар. Луковицы нарезать кольцами и обжарить в минимальном количестве масла до золотистого цвета. В отвар засыпать 200 г нарезанного соломкой топинамбура и 100 г настругannых перьями или натертых на крупной терке молодых корней хрена (если корни жестковаты). Долить крутым кипятком, чтобы жидкость покрывала содержимое кастрюли, добавить соль, 10–15 горошин перца, 2–3 лавровых листа. Варить до готовности. Отваренные овощи выложить на тарелку, посыпать обжаренным луком.

Гарнир подают к отварной (холодной или горячей) и приготовленной на пару рыбе. Заправленный сметаной или майонезом, он может быть использован как самостоятельное блюдо.

Толук-бутерброд с топинамбуром и луком

На шесть бутербродов: 2–3 клубня топинамбура, одна головка репчатого лука, 4 чайные ложки сливочного масла.

Очищенные сырые клубни топинамбура и головку репчатого лука измельчить, хорошо перемешать и выложить ровным слоем на доске или плоской тарелке. Ломтики батона, нарезанного поперек, намазать маслом и прижать смазанной стороной к овощам. Толуки слегка посолить. Перед употреблением готовым бутербродам дать полежать 10–15 минут.

Бутербродная паста

100 г клубней топинамбура, столько же сыра, рыбы, 1 головка чеснока, 20 г зелени, 5 столовых ложек майонеза.

Чеснок растолочь, добавить натертый на мелкой терке топинамбур и сыр, мелко рубленное рыбное филе и свежую зелень (укроп, петрушку). Все хорошо растереть, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Щи зеленые по-рыбацки

На две порции: 200 г топинамбура, столько же крапивы, щавеля, 100 г репчатого лука, 200–300 г рыбы, 14–16 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа.

Молодую крапиву промыть, бланшировать 3 минуты в кипящей подсоленной воде; выложить, дать воде стечь, нарезать полосками. Промыть и нарезать листья щавеля. Нарезать кольцами репчатый лук, обжарить в растительном масле. Клубни топинамбура очистить, нарезать соломкой. Зелень и топинамбур сложить в кастрюлю, залить подсоленным по вкусу кипятком и варить до готовности. За минуту до окончания варки в щи опустить обжаренный лук и специи.

Для большей «наполненности» щей можно использовать при обжаривании лука 3 ложки муки.

При подаче на стол в тарелку положить кусок рыбного филе. Хорош свежий налим, даже мелкий. Такие щи, заправленные сметаной, — вкусное и полезное вегетарианское блюдо.

Жареная рыба с молодым топинамбуром

На две порции: 400 г топинамбура, 500 г рыбы, 100 г растительного масла, 20 горошин черного перца, 2 лавровых листа.

По этому рецепту лучше готовить мелкую рыбу (весом до 100 г), она хорошо прожаривается, целиком пропитывается маслом и прекрасно сочетается с молодым мелким топинамбуром.

Топинамбур размером с крупноплодный крыжовник отварить со специями — черным перцем и лавровым листом. Налить в глубокую сковороду с крышкой растительное масло, дно должно быть покрыто трехмиллиметровым слоем, посолить и, когда оно,

нагревшись, начнет шипеть, испаряя следы воды, и «постреливать», положить рыбу, оставив свободное место в центре и по бокам. Через 3 минуты, когда рыба поджарится, аккуратно ее перевернуть, поперчить, а на свободное место положить отварной топинамбур. Обжаривать, время от времени помешивая, минуты три. Затем на каждую тушку рыбы положить немного сливочного масла, закрыть сковороду крышкой и тушить до готовности 3–4 минуты. При подаче на стол рыбу с топинамбуром выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным луком репчатым или пореем, укропом, кинзой или петрушкой.

Салат осенний

На две порции: 200 г свежей капусты, 200 г топинамбура, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 столовые ложки маринованных или соленых грибов, 20 г зелени.

Свежую капусту нашинковать, сложить в салатницу, слегка посолить, поперчить и сильно промять руками, чтобы она дала сок. Добавить натертый на крупной терке топинамбур, нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, маринованные или соленые мелко нарубленные грибы. Еще раз поперчить, слегка посолить и, влив 3 столовые ложки салатной заправки, тщательно перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом, кинзой, петрушкой.

Рыба, запеченная с топинамбуром

На две порции: 300 г топинамбура, 700 г рыбы, 150 г сыра, 100 г сметаны, 60 г репчатого лука.

Для приготовления этого порционного блюда потребуется несколько небольших сковородок (16–18 см в диаметре) — рыба должна подаваться «с пылу, с жару».

На середину сковороды, обильно смазанной растительным маслом и прогретой, положить разрезанную пополам тушку некрупного хариуса (300 г) или два куска крупной, распластанной вдоль рыбы. Куски класть мякотью вверх, чтобы при запекании не терялся сок. Рыбу слегка посолить (тушку изнутри) и поперчить.

Свободное пространство на сковороде по бокам рыбы засыпать соломкой топинамбура, предварительно пробланшированного в слегка подсоленной воде и обсушенного. На рыбу положить по куску сыра и полить все сметаной (можно майонезом), посыпать кольцами репчатого лука и запечь в духовке или русской печке до образования золотистой корочки.

ЗЕЛЕНЬ ПРЯНАЯ

Пряные коренья — для лучшего сваренья

Лук, чеснок, укроп, лавровый лист… Пожалуй, мы и не знали других пряностей для нашего стола. Но пришла эра супермаркетов, и круг пряностей заметно расширился. Теперь можно купить в пакетиках шафран, перец острый, перец сладкий, базилик, хмели-сунели, имбирь, тмин, а на рынке душистую травку — кинзу.

Теперь можно понять Стефана Цвейга, со знанием дела говорящего о пряностях в книге «Магеллан»: «С тех пор как римляне в своих путешествиях и войнах впервые познали прелесть острых и дурманящих, терпких и пьянящих восточных приправ, Запад уже не может и не хочет обходиться как на кухне, так и в погребе без индийских специй, без пряностей».

Вот почему мы решили рассказать о культурах, которые уже входят в обиход огородников, но еще не получили должного признания.

КИНЗА? ЗА СТОЛОМ ВСЕ «ЗА»

— Знаменитый русский врач и ботаник XVIII столетия Нестор Максимович Амбодик писал о пряных растениях: «Их запах и вкусы явственно оживляют и ободряют телесные чувства здоровых и недугом одержимых». Как метко сказано!

— Цену этим пряностям хорошо знал и Петр I. Еще в 1700 году он издал указ, в котором говорится, что среди продовольственных припасов, заготовляемых для царского двора, обязательно должны быть и «пряные зелья».

— Были даже времена, когда состояние какого-нибудь именитого купца мерилось не иначе, как «мешок с перцем». Смешно?

— Ну если одной из задач Колумба и Магеллана был поиск «островов пряностей», то смешного тут мало. С

Милуокских островов, например, Ост-Индская торговая компания вывозила в Европу караваны кораблей, груженых гвоздикой, перцем, мускатным орехом и корицей. Пряности приобрели огромную ценность. Та же горошина перца ценилась на вес золота. Вот откуда возник образ «мешка с перцем».

— Пряности действительно украшают ароматами стол. Будучи в гостях у Расула Гамзатова в последний год его жизни, впервые попробовал кориандр или в простонародье кинзу. Так «раскушал» ее, что уже без этой травки-приправки за обеденный стол не сажусь. Только ли ароматом она ценна?

— Собственно пищевая ценность у пряностей невелика: белков, жиров и углеводов содержится в них сравнительно мало. Лечебные свойства у большинства из них также практически отсутствуют. А ценятся они за свой неповторимый аромат и применяются для улучшения вкуса пищи и повышения ее усвояемости. Не случайно великий русский физиолог И.П. Павлов замечал: «Умеренное потребление пряностей является не прихотью, а насущной потребностью, так как вкусовые свойства пищи, ее запах возбуждают аппетит, способствуют лучшей усвояемости пищи».

СЕЛЬДЕРЕЙ-СЕЛЬДЕРЕЙ, ТЫ МНЕ СИЛУШКУ ПРИВЕЙ!

— До недавних пор для меня, откровенно признаюсь, сельдерей был каким-то неведомым и малополезным овощем. Проходил мимо и не обращал внимания, как, скажем, на какое-то заморское авокадо или фейхоа. Но продающие зелень у ближнего рынка «Барс-2» пенсионеры из Бронниц подсказали: «Попробуйте зелень и в салатах, и в первом блюде. Привыкнете так, что не будет хватать». Привык настолько, что зимой стал покупать пучки зелени из Израиля, а иногда и клубни сельдерея. Как вы относитесь к сельдерею, Иван Павлович?

— Да как? Натурально. Беру и кушаю. Кушаю и снова беру. И в салатах употребляю, и в борщах, и с гарниром. Вещь стоящая. А польза-то от сельдерея — выше крыши.

Это понимали даже в древности. Сельдерей, как и свеклу, изображали на монетах (Древняя Греция, Сицилия). Венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований в Греции, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. За блестящие, словно лакированные листья растение было названо «селинон» (блеск). Гомер воспел селинон в «Одиссее» и «Илиаде». Греки знали о его целебных свойствах и применяли при лечении болезней внутренних органов. Селинон ценили и римляне. Шли годы и столетия, селинон постепенно распространился по всей Европе, но более широко его стали возделывать в XV–XVI веках. Французы — большие гастрономы и любители овощных деликатесов — присвоили ему название «селлери». Из его душистых корней европейцы готовили вкусные блюда, а листья, черешки и семена использовали как дешевую пряность. Позднее это овощное растение под новым названием — сельдерей — стало очень популярным в Европе, а затем в США и других странах. Во Франции, например, в специальных маленьких магазинчиках круглый год продается черешковый сельдерей для лечебно-профилактических целей.

В Россию семена сельдерея были завезены в начале XVIII века. В основном здесь выращивали шесть сортов. В XIX веке его в большом количестве возделывали в Петербурге и Москве, даже продавали на улицах. Сельдерей добавляли в мясные бульоны, паштеты, жаркое, грибы. Использовали его и как лечебное средство. В. А. Левшин в прошлом столетии так писал о врачебной силе сельдерея: «Употребление кореньев согревает, полезно желудку, содействует испарине, позыву на еду, исцеляет ослабление желудка, кишок, гонит ветры и предохраняет от загнилости. Настойка семян, как чай, гонит мочу».

— И что же в сельдерее ценного с точки зрения биологов и химиков? Предъявите, милейший Иван Павлович, расклад…

— Вы посмотрите: чего в нем только нет! В корнях — около 1,3 % белка, 6,7 % углеводов, 1 % клетчатки. Аспарагин, маннит, пектины, гликозиды, эфирные масла и

минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, марганца, меди, фосфора, йода, натрия, железа, витаминный ряд: B, B_2, B_6, C, PP, E, каротин, фурокумарины, холин, тирозин, гликозидапин, аминокислоты. В листьях сельдерея много калия, фосфора, кальция и других питательных веществ. И все это крайне необходимо организму.

Замечу еще, что сельдерей считается одним из самых богатых носителей органического натрия. А это значит что? Он заменяет солонку на столе. Уснащай им все блюда, и вкусом они будут свежи и изысканны, а главное — архиполезны.

— Получается так: мы — люди темные, многое нам неведомо. И чем больше читаешь специальной литературы, тем больше открываются глаза. Оказывается, сельдерей не только нагоняет аппетит, как считалось раньше, сок его стимулирует кроветворение (образование клеток крови), повышает физическую и умственную работоспособность.

— А я дополню ряд достоинств этого пряного продукта овощных грядок. Он способствует также удалению из организма шлаков, солей тяжелых металлов, предотвращает атеросклероз, укрепляет нервную систему и обеспечивает глубокий, спокойный сон.

Увы, не мы, оснащенные самой современной техникой, способные вычислить все наимельчайшие компоненты растения, а еще древние врачеватели выявили все полезности сельдерея. Каким образом — неведомо. Но с древних времен сельдерей почитался наравне с петрушкой. Причем в таких странах, как Индия, Китай, Египет, и в Тибете его рекомендовали в пищу раковым больным. В русской народной медицине сельдерей применялся как средство, поднимающее общий тонус организма. При астении, неврозах, нарушении обменных процессов (подагра, ревматизм, ожирение), болезнях печени, авитаминозах. А также при нефрите и мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, как средство,

улучшающее пищеварение, а наружно — при различных кожных болезнях. Так используется сок корня, листья же сельдерея в настоях и отварах применяют в качестве успокаивающего средства.

— Какова же дозировка этого, по сути, универсального лекарства? Или роли это не играет: чем больше, тем лучше? А уже сам организм отберет, сколько нужно и в каких пропорциях…

— Способ применения таков:

1 столовую ложку корней сельдерея настоять в 1,5 стаканах кипятка в течение четырех часов. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Из этого же настоя можно делать примочки при крапивнице в качестве антиаллергического средства, при лечении лишаев и других повреждений кожи.

— В традициях многих народов сельдерей — как маг любви, как чародейный напиток. Ведь это все не случайно. Значит, есть что-то в этих округлых корнеплодах и кустистой зелени, что вынуждает мужчин на любовные подвиги, а женщин — принимать их в объятия со страстью. Или лирика — дань легендам и ничего общего не имеет с самой жизнью?

— Да в том-то и дело, что имеет. И впрямь, у некоторых народов корень сельдерея входит в состав любовного напитка. И я даже знаю рецепт. Готовится это эротическое зелье так:

100 г выжатого из корней сельдерея свежего сока смешивают с 50 г грушевого сока, сливают в одну чашу и пьют вечером одновременно.

Что потом бывает, я зажмуриваю глаза.

А еще рецепт романтического ужина, возбуждающего влечение влюбленных. Он таков:

Корень сельдерея очищали, измельчали и отваривали, после чего тушили на сковородке с добавлениями нерафинированного растительного масла, пшеничной муки и воды. Когда сельдерей доходил до кондиции, к нему

добавляли 1 желток куриного яйца, затем присыпали зеленью сельдерея, петрушки, а при возможности — и мускатными орехами.

Все! «Блюдо любви» готово. Его советуют есть в горячем виде. Что происходит после этого — под покровом ночи не видно…

— Почему женщины тяготеют к этому овощу? Чувствуют для себя пользу большую, чем мужчины? Но чем сельдерей покорил сердца слабой половины больше, чем сильной?

— Интуиция и особость продукта преимущественно дня женщин — это, конечно, присутствует. Но многовековой опыт тоже не выставишь за скобки. Выявлено опытным путем, что сельдерей улучшает гормональную деятельность в женском организме наглядно, с очевидным результатом, помогает при климаксе и является (внимание!) одним из известных средств против бесплодия.

Чтобы избежать неприятностей климакса, болей и слабостей, связанных с гормональными изменениями, как считает, видимо, знаток этой сферы Сергей Сергеевич Барсуков из г. Могилева, обнародовавший свои наблюдения в газете «Сам себе лекарь», нужно проводить курс лечения семенами сельдерея.

***Рецепт**: 1/2 чайной ложки семян этого овоща заливают 1 стаканом кипятка, кипятят, а затем настаивают 6–8 часов. Пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.*

— Замечу, что и в Аюрведе (традиционной индийской медицине, в переводе с санскрита — науке о долголетии) сельдерей выделяется среди других овощей…

— Верно. Там прямо указано, что сельдерей особенно благотворно влияет на мозговое кровообращение. Разложив его по химическому составу и выявив действующие начала, стоит ли удивляться такому действию.

Но что совершенно очевидно, то это ценность продукта для кулинарии. Сельдерей незаменим в качестве приправы. Он придает пище приятный аромат и витаминизирует ее. Молодые листья используют для салатов, добавляются в супы, гарниры, соусы, а также для консервирования овощей.

— У меня ощущение, что есть в соке сельдерея что-то такое, что еще полностью не раскрыто, а является «вещью в себе». Наука еще не распростерла свои крылья над его реальными и исчерпывающими возможностями. Вы так не считаете, Иван Павлович?

— Это так, и не только в отношении сельдерея. Нам еще открывать и открывать потенциальные возможности овощей. Но сельдерей исследован, как мнится, больше других. Отсюда и большие знания, и большее понимание границ его возможностей.

Итак, сок сельдерея. Наиболее ценным свойством его является большое содержание в нем биологически активного органического натрия. Мы уже это отмечали. Но я сейчас дам развернутую картину. Одним из химических свойств натрия является поддержание в растворимом состоянии кальция. Сырой сельдерей, к слову сказать, содержит в 4 раза больше органического натрия, чем кальция. Этот факт делает его одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы.

Отвлечемся на минуту. Почему это важно знать? Хлеб, печенье, торты, макароны, рис, злаки, одним словом, всякая пища, относятся к классу концентрированных крахмалов. Сахар, а также любая пища, прошедшие промышленную обработку (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относятся к классу концентрированных углеводов.

Это самые разрушительные продукты питания нашего, казалось бы, цивилизованного общества. Никогда природа не имела в виду, что в качестве пищи для клеток и тканей организма могут служить именно такие продукты. Результат регулярного употребления их — налицо.

Вырождение организма до степени вымирания вскоре после того, как человек забывает свои юношеские годы. Рассматривать срок жизни — 60 лет, как возраст старости, — это прямое оскорбление природы. Постыдно признать, что мы не знаем, как жить, и не затрудняем себя, чтобы этому научиться.

Но вот вам соломинка. Да что там соломинка — бревно. Спасайтесь в бушующем море невзгод. Ешьте сельдерей. Пейте его сок. Уснащайте его зеленью все, что едите.

Вернемся к кальцию. Он один из самых необходимых элементов нашей диеты, однако он должен быть биологически активным — органическим. При обработке пищи кальций в ней превращается в неорганический, не растворимый в воде, и он не может усваиваться клетками, нуждающимися в нем для восстановления. Кроме того, энзимы, уничтоженные при температуре от 57 °С, превращают этот кальций в мертвое вещество. В результате подобная пища способствует развитию артрита, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, варикозного расширения вен, геморроя, желчнокаменной болезни, многого другого. Вам это надо?

Спасение — биологически активный натрий. Верно понято — сельдерей. С помощью него эти мертвые залежи могут быть удалены из организма. Попутно предотвращается сгущение крови и лимфы.

— Но ведь рекомендуют не только сок сельдерея, но и смеси с другими соками. Не заглушает ли это действие органического натрия и других полезностей как в корнеплоде, так и в зелени?

— Смеси подчас дают феноменальный результат. И прежде всего при гиповитаминозах. При нервных заболеваниях, являющихся результатом перерождения оболочки нервных волокон, употребление соков моркови и сельдерея способствует их восстановлению.

Сельдерей, как мы уже отмечали, очень богат магнием и железом. И именно такое сочетание очень ценно для питания клеток крови. А многие заболевания нервной и

кровеносной систем главным образом вызваны введением в организм неорганических минеральных элементов через пищу, лишенную жизненной силы. Также многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы.

Так вот, сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание органической серы, железа, кальция, фосфора, что имеет огромное значение для предотвращения многих болезней и восстановления организма после них.

☞

☞

☞

Салат из сельдерея (болгарская кухня)

300 г сельдерея, 150 г майонеза, 2 яйца, зеленый салат.

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, охладить, перемешать с майонезом и выложить в салатницу. Украсить кружочками круто сваренного яйца и листьями молодого салата.

Салат из сельдерея, картофеля и яблок

25 г корня сельдерея, 60 г картофеля, 25 г яблок, 20 г помидоров, 30 г салатной заправки или майонеза.

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки без кожицы и семян и вареный картофель нарезать ломтиками, Продукты полить салатной заправкой или майонезом, перемешать, выложить в салатницу горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями. Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Сельдерей с яблоками

В слегка отцеженное кислое молоко или сметану натереть на крупной терке корень сельдерея и свежие неочищенные яблоки в соотношении 3:1. Заправить по вкусу солью и мелко нарезанным хреном.

Котлеты из сельдерея (диетическое блюдо)

На 4 корня сельдерея: 100 г овсяных хлопьев, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 1/2 лимона, 2 столовые ложки толченых сухарей, масло растительное и соль по вкусу.

Овсяные хлопья залить небольшим количеством молока так, чтобы молоко покрывало хлопья, и оставить стоять в течение часа до загустения. Мелко нашинковать корни сельдерея, репчатый лук, яйца, натертую цедру лимона. Все это посолить, смешать с овсяными хлопьями и толчеными пшеничными сухарями. Из приготовленной массы сделать котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА

Покушайте сныть и перестаньте ныть

— Вы помните, Иван Павлович, каким салатом я угостил вас в день своего рождения в татарской глубинке — Шемордане? Мы тогда с вами были на профилактике у врача Альфреда Абдульбаровича Зиганшина в его реабилитационном центре «Надежда».

— Как же, помню. Как помню и то, что получили мы за это знатную трепку от Зиганшина. И поделом. Ведь лечились-то «бархатным» голоданием. А в салате, кроме зелени, был майонез, что могло сбить с маршрута процесс лечения.

— Все верно. Но ради оправдания сказку: делал-то я салат для обслуги центра. А в поисках меня вы зашли на кухню и, учуяв запах салата, так взмолились (заканчивалась третья неделя голодания), что я не выстоял и отсыпал вам три столовые ложки на пробу. Как, понравился?

— Не то слово. Ничего подобного в жизни не ел.

— И тогда я задал всем ребус: а из чего салат? Каково же было удивление сестричек, когда узнали — всё, что в тарелке, с опушки шемординского леса, до которой рукой подать. Там и сныть, и кислица, и молодые побеги лиственницы, и завязь цветков шиповника, черемухи… О пользе такого салата я не говорю, скажете вы.

— Природа-матушка позаботилась о нас на все времена года, только мы ей не отвечаем взаимностью. И собрали вы, Владимир Николаевич, в той салатнице все, чем расщедрился лес. Весь спектр витаминов, минеральных веществ, биологически активных соединений. То есть ваш салат дал толчок ослабшему за зиму организму.

— А теперь поближе к сныти. Хотя и знаем, что полезна она, и в то же время садоводы, например, ведут

со снытью непримиримую войну как со злостным сорняком. Почему?

— Да я и сам борюсь с ней. Это на удивление жизнестойкое растение. Если занесло семена, то будь уверен, полвека будет царствовать. В то же время не отнять от нее всей полезности и целебности. Кстати, в какой-то книге о растениях прочел, что слово «сныть» произошло от слова «снедь», то есть «еда». Вероятно, не зря…

— Но почему в весенних салатах не встретишь этого весьма полезного «сорняка»?

— По неведенью людскому, конечно. А еще из чувства брезгливости. Как это есть то, что мы топчем ногами? Но ведь попадает от наших каблуков и подорожнику, и крапиве, и тысячелистнику, и пижме, и тем более — чертополоху. И никто не отрицает их целебных свойств.

Так вот, сныть всегда была чтима нашими предками. Не зря в народе ее ассоциировали со «снедью». В различных областях и поименована она по-разному: яглица, дяглица, дедельник, шнит, снытка или снитка. В иных местах не чаяли «дожить бы до первой сныти, а там уж не пропадем». Писатель Л. М. Леонов замечал в «Русском лесе»: «Матери месят деткам мякину пополам с крапивой и снытью». Бывало и такое. Стебли и листья его готовили отварными, тушеными, в виде биточков, икры и, конечно, в борщах, щах, супах, гарнирах и приправах к мясным и рыбным блюдам, делали салаты. Черешки листьев мариновали на зиму. Листья также заквашивали впрок, как капусту. Снытью также перекладывали овощи для придания им своеобразного аромата.

— Но если наши предки раскутали сныть, держали ее в своем рационе как «весьма пользительную вещь», чем могла бы поразить нас сегодняшняя наука, разложив по полочкам ее питательные и целебные свойства?

— В листьях, стеблях и цветах сныти найдены биологически активные вещества: эфирные масла, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С,

флавоноиды, микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор), ферменты и фитонциды. Корни же богаты белками, углеводами, эфирными маслами, азотсодержащими соединениями, фенолкарбонатными кислотами и кумаринами.

Вот и объяснение тому, почему сныть в народе считается ничуть не хуже, а во многом даже лучше заморских и тепличных огурцов, упакованной в целлофан разнообразной магазинной зелени. А уж в народной медицине ей дан полный карт-бланш. Листья и настои сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее, легкое мочегонное и ранозаживляющее действие, способствуют обмену веществ, выводят из организма соли и шлаки, улучшают работу печени, желудочно-кишечного тракта, нормализуют солевой обмен. Наличие в растении полиацетиленовых соединений объясняет противогрибковое действие сныти.

Для приготовления настоя на *2 столовые ложки измельченных верхних частей растения берут 1 стакан кипятка, нагревают 15 минут на кипящей водяной бане в закрытой стеклянной или эмалированной посуде, остужают 45 минут, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема.*

Употребляют в течение дня равными порциям и при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковых заболеваниях кожи.

Свежие листья обладают обезболивающим действием, их измельчают и употребляют, прикладывая к больным местам в качестве компрессов при подагре, ревматизме и различных воспалительных процессах.

Корни сныти используют для лечебных ванн, которые хорошо помогают при болезнях суставов и мышц. Для приготовления ванны берут 40 г корней, измельчают, заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36–37 °С. Такая ванна обладает также

успокаивающим действием и принимать ее рекомендуют вечером перед сном.

Траву заготавливают во время цветения. Сушат на открытом воздухе, а затем в сушилке при температуре 25–30 °С. Корни сныти выкапывают после окончания периода цветения растения, промывают в холодной воде и сушат в тени или под навесом.

Высушенные надземные части хранят в закрытой стеклянной, а корни — в деревянной таре. Срок хранения сырья 1 год.

ДОЖИТЬ БЫ ДО ПЕРВОЙ СНЫТИ

Из сныти можно приготовить множество блюд, которые как раз восполнят зимнюю нехватку живых витаминов. Вот несколько рецептов кандидата биологических наук Бориса Бочарова.

Сныть квашеная

Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели. Залить рассолом — 1,5 чайные ложки соли на 1 л воды. Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала, и оставить бродить на 2–3 дня. После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску.

Сныть маринованная

На 1 л маринада: 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 2 гвоздики, 12 горошин перца душистого, 2 лавровых листа, 0,5 л уксуса 6 %-ного, 0,5 л воды (или 1 л воды, 2 столовые ложки уксусной эссенции 80 %-ной).

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10–15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, прогреть еще 10–15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится. Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но

при заготовке на зиму лучше взять одни черешки, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально. Если сныть готовится для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки. Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают банки в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

Каша пшенная со снытью

1,5 стакана сныти рубленой, 1 стакан крупы пшенной, 4 стакана воды, 3 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Пшено замочить, варить 10 минут. Сныть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час. В готовую кашу положить масло.

Сныть, тушенная с картофелем

100 г листьев сныти, 3 картофелины, 1 головка лука репчатого или 0,5 стакана зеленого, 2 столовые ложки томата-пасты, соль, перец по вкусу.

Сныть нарезать, посолить, протушить на малом огне 10 минут. Картофель нарезать крупными кусочками, лук мелко нарезать, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить сныть и томат-пасту, вскипятить.

Сныть, жаренная с яйцом

400 г сныти, 2 яйца, 1–2 столовые ложки жира для жарки.

Мелко нарезанную сныть протушить в разогретом жиру 5-10 минут, залить взбитыми яйцами и прожарить до свертывания яиц.

Котлетки из сныти со щавелем

900 г сныти, 200 г щавеля, 0,5 стакана масла, 0,5 стакана сметаны, 1 головка лука, 2 яйца.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть. Лук нашинковать и подрумянить в масле. В протертую смесь щавеля и сныти добавить 2 яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле. Обжаренные горячие котлетки можно положить на сковородку, смазанную маслом. Залить сметаной.

Суп-лапша со снытью

1 морковь, 1 стакан сныти, 1,5 л воды, 0,5 стакана вермишели или лапши, 2 столовые ложки масла.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3–4 минуты, затем высыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишели.

Щи из сныти

В кипящий подсоленный мясной бульон положить приготовленные морковь, картофель, сныть, щавель, ошпаренную кипятком крапиву, варить 15–20 минут, затем добавить обжаренные на жире мелко нарезанный лук и тертую морковь и еще варить 5 минут. По окончании варки в горячие щи влить медленно сырое яйцо, подавать со сметаной или майонезом. Соотношение овощей в блюдах каждый может подобрать по вкусу.

Творожная паста со снытью и огурцом

0,5 стакана сныти, 1 огурец, 100 г масла, 0,5 стакана творога.

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко порубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

Салат нз сныти и гулявника (сурепка, горчица дикая)

200 г сныти, 150 г гулявника, 1 огурец свежий, 4 столовые ложки сметаны или майонеза.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1–2 минуты. Зелень мелко нарезать, огурец нарезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из сныти

250 г сныти, 1 яйцо крутое, уксус, соль, перец, 3 столовые ложки масла подсолнечного.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом, добавить тертый хрен, соль и сметану по вкусу. Хрен можно заменить чесноком, а сметану майонезом.

* * *

Сныть — питательная кормовая трава. Ее едят овцы, коровы, лошади и особенно козы. Но едят они ее понемногу, потому что трава обладает сильным запахом и своеобразна на вкус. На корм сныть лучше сушить или силосовать в смеси с другими травами. Для свиней эту траву рубят и запаривают вместе с лебедой и крапивой. Такой витаминный корм необходим животным после долгого зимнего застоя. В природе травой сныти питаются благородные олени, бобры и ондатра.

СЪЕЛ ДЕВЯСИЛ — ПРИБАВИЛ ДЕВЯТЬ СИЛ

— В памяти народной очень цепко держится корень девясил. Молва приписывает ему девять сил. То есть всесильный. Так ли это? Или молва, как миф, как снежный ком, накатывала на себя слои домыслов? Что вы скажете, Иван Павлович, на этот счет?

— А домыслов никаких нет. Девясил действительно корень девяти сил. Растение это окружено тайнами и легендами. Так, еще Плиний писал, что девясил вырос из слез Елены, которую похитил Парис, что, по преданию, послужило поводом к Троянской войне.

Очень ценил целебную силу корня Авиценна. По его описанию, отвар и сироп девясила способствует отхаркиванию, очищает грудь, гонит мочу, бодрит и

укрепляет сердце. Корень полезен как ветрогонное, а при воспалении седалищного нерва и болях в суставах, при разрывах мышц полезна повязка из корней и листьев девясила. В прошлом из этого растения готовили лекарственное вино и пили, чтобы очистить грудь и легкие.

Тибетская медицина при желудочных, легочных и инфекционных заболеваниях использует настойку из корней девясила.

— Словом, польза немалая. А у нас-то он как привился? И привился ли?

— Русское название произошло от того, что растению приписывали волшебные силы, способные излечить от девяти недугов.

Еще в 1794 году А. Мейер — «подполковник Херсонского гренадерского полку и трех ученых в России обществ член» — в подробном описании «Очаковские земли» (Крыма), только что отошедшие к России, указывал, что жители этих мест корни девясила «сушат и курят им свои жилища в тех мыслях, что он очищает воздух от всех болезней». Дезинфицирующее действие при окуривании помещений обеспечивается наличием в девясиле летучих веществ и эфирного масла.

— Вот-вот, об этом поподробней. Ведь целебные качества корня обусловлены его химическим составом. Каков он?

— В корнях и корневищах содержится, как уже сказано, эфирное масло, в листьях — примерно столько же, а в семенах — в 10 (!) раз больше. Кроме того, в корнях содержатся до 44 % инулина (вот подарок для диабетиков!), инуленин, витамин Е, сапонины, смолы, слизи, пигменты, уксусная и бензойная кислоты, в листьях — пикрин, фолиевая кислота, каротиноиды.

Этим содержанием и объясняется направленное действие корня и его листвы. А именно отхаркивающее применение, при бронхитах, трахеитах, для уменьшения секреции бронхов, а также при гриппе и туберкулезе. Он

обладает противовоспалительным, желчегонным действием, регулирует пищеварение при желудочно-кишечных заболеваниях.

Например, препарат аллатон, в состав которого входит корень девясила, назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной китпки. Корень девясила входит в состав грудного (корни алтея, солодки и девясила 10:1:1) и мочегонного чая.

— А не могли бы вы, исходя из своего богатого клинического опыта, предложить читателю какие-то «удобоваримые» рецепты?

— Пожалуйста. Отхаркивающие, противокашлевые сборы готовят из равных частей сушеных резаных корней девясила, алтея, солодки.

2 чайные ложки смеси залить 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 8 часов и принимать по половине стакана 3 раза в день. Можно принимать отвар девясила с сиропом из корней солодки.

В качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства наиболее широко применяют отвар корневищ и корней девясила. Для этого:

1 столовую ложку измельченного сушеного корня девясила поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (водяная баня) 30 минут, часто помешивая, после чего охладить до комнатной температуры в течение 10 минут и профильтровать.

Принимать теплым по полстакана 2–3 раза в день за 1 час до еды.

При болезнях дыхательных путей принимать настой корней на холодной воде:

2 чайные ложки измельченного сухого состава залить 2 стаканами воды, настаивать в течение 8 часов. Пить по полстакана (лучше с 1 чайной ложкой мёда) за полчаса или час до еды 4 раза в день. Используют при болезнях дыхательных путей и настойку.

Годится и порошок корней девясила:

25 г измельченных корней или измельченного до муки порошка заливают полустаканом водки, настаивают 8-10 дней, процеживают и пьют по 25 капель до еды 3 раза в день. Или же порошок смешивают с мёдом и принимают по 1 чайной ложке до еды 3–4 раза в день.

— Корень девясила не имеет широкого хождения. Не всегда его можно где-то купить. А почему бы его не выращивать во саду ли, в огороде? Это возможно.

— Да затрат труда не больше, чем при посадке редиски или редьки. Девясил хорошо размножается семенами, а также делением корневища. Растение неприхотливо, может расти на любых почвах, но все же предпочитает увлажненные места с достаточным солнечным освещением. Семена девясила высевают осенью в лунки. Одно растение дает более

тысячи семян. Их можно собрать осенью в местах естественного произрастания корня или приобрести у травников. Вес корней, выращенных в саду, достигает 3 кг, а урожай 10–60 кг на квадратный метр.

Кто бывал у нас на даче, поражался, что за неведомое растет в тени на участке, с огромными листьями, 1,5–2 метра ростом, с желтыми цветами-головками, похожими на подсолнух (только меньше). А это ДЕВЯСИЛ.

Свежие листья растения используются для приготовления салатов, а высушенные и истолченные в порошок, — как пряная добавка во все блюда.

Выкапывают корни с корневищами осенью до наступления заморозков на второй год жизни растений. Очищают их от земли и стеблей, режут продольно. Потом подвяливают на воздухе в течение 2–3 дней и сушат на чердаке под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая слоем 5–7 см на бумаге, ткани или сушилке при температуре не более 40 °С. После сушки сырье сортируют, удаляют потемневшие в изломе куски и другие примеси. Цвет должен быть снаружи серобурый, а

в изломе — желтовато-белый или желтовато-серый, вкус — горький, пряный, запах — ароматный.

— Мы вспомнили про большое содержание в девясиле инулина. Это ведь действительно важно для диабетиков. Есть ли для них целенаправленный рецепт?

— Есть. При лечении сахарного диабета, а также атеросклероза, при маточных и других внутренних кровотечениях, поносах 120 г корней и корневищ сушеного сырья измельчить и залить стаканом воды, кипятить в течение 30 минут, охладить, процедить и пить этот отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

— Но спектр благотворного действия девясила широк и читатель вправе вооружиться еще какими-то рецептами…

— С помощью этого корня успешно лечат бронхиальную астму и язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Для этого отвар смешать с мёдом и пить по 1–2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Повысить тонус организма и снять физическую и умственную усталость поможет девясиловая настойка. В пол-литра водки добавляют 10 г сушеных корней и корневища девясила, настаивают в течение 1012 дней. Тем же действием обладает и наливка. Готовится она так: 15 г сушеных корней и корневищ отварить в полустакане воды в течение 30 минут.

Вместе с корнем лопуха девясил эффективен при лечении ревматизма. Взять 10 г сушеного измельченного корня и 10 г корня лопуха, залить одним стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в теплом месте 1520 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Противоревматическим, противовоспалительным, общеукрепляющим свойствами обладают и листья девясила (заваривать как чай).

Из свежих и высушенных корневищ девясила косметологи готовят отвары, спиртовые и масляные настойки, мази. Эти средства обладают

противомикробными и противовоспалительными свойствами, устраняют сухость кожи, жжение, зуд.

Для очищения кожи готовится следующий состав:

1-2 столовые ложки мелко измельченного сухого корня или корневищ проваривается 15 минут в 1 стакане растительного масла, настаивается в плотно закрытой посуде в течение недели. Слегка подогретый масляный настой наносится на лицо на 1–2 минуты, затем удаляется влажным тампоном. Если вместо масла взять 4–5 столовых ложек топленого свиного сала, получится мазь, которой смазывают воспаленные, зудящие места, опухоли.

БЛЮДА ИЗ ДЕВЯСИЛА

Суп с девясилом

250 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 25 г свежего корня девясила, 1 морковь, 1 свежий помидор, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла, соль.

В кипящий бульон опустить капусту и картофель. За 15 минут до готовности добавить спассерованный репчатый лук, измельченные корни девясила, помидоры, соль по вкусу.

Кисель с девясилом

40 г сушеных корней, 1,5 стакана сахара, 3 столовые ложки картофельного крахмала, 2 л воды.

Корни девясила отварить в воде до мягкости, отвар процедить. Развести крахмал, тонкой струей влить его в отвар, помешивая, всыпать сахар и довести до кипения.

Компот яблочный с девясилом

600 г яблок, 250–300 г сахара, 100 г свежих или 20 г сушеных корней девясила, 2 г лимонной кислоты, 2 л воды.

В кипящую воду всыпать сахар, помешивая, довести его до полного растворения, добавить подготовленные яблоки и нарезанные корни девясила. Сварить до готовности, добавить лимонную кислоту и охладить.

Напиток «Девять сил»

300 г свежих или 50 г сушеных корней девясила, 100–150 г сахара, 1/2 стакана сока клюквы, 1 л воды.

Свежие корни девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 минут (сушеные — 25 минут). Отвар процедить, добавить сахар, сок клюквы, размешать и охладить.

Повидло из девясила

1 кг свежих корней девясила, 2–3 столовые ложки уксусной эссенции, 1 л воды.

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения, опустить очищенные и измельченные на мясорубке корни девясила, варить 2–3 часа до исчезновения запаха уксусной кислоты. Охладить, переложить в банку и хранить, как варенье. Подавать к чаю, использовать для начинки в пирожки и приготовления мармелада.

И ДРУЖНЫМ ОРОМ ПОЕМ ОСАННУ ЛОПУХУ МЫ ХОРОМ

Лопух войлочный, репей — широко распространенное и всем известное двулетнее растение из семейства астровых до 1,5 метра высотой с крупными листьями и лилово-пурпуровыми трубчатыми цветками, собранными в крупные корзинки на концах разветвлений стебля. Растет как сорняк около жилья и дорог, в огородах, садах, в оврагах и тенистых лесах. Распространен практически повсеместно.

Лопух — пищевое растение, высоко ценимое в странах Европы, Америки, в Китае и Японии, где он разводится как огородный овощ в промышленных масштабах. Сочные, сладковатые корнеплоды лопуха первого года жизни выкапывают осенью и принимают в пищу в свежем виде, пекут или жарят.

— Колючий и цеплючий. Надоедливый и гонимый. Эвон сколько репейников оставляет он на собачьих хвостах. Да и мало приятного человеку сквозь его заросли пройти.

Поэтому и нелюбим этот злополучный лопух. А по праву ли, как вы считаете, Иван Павлович?

— Конечно, он, этот лопух, чрезвычайно надоедлив. По своей даче знаю. Так и «высек» бы их заросли, когда не управишься уследить. Но ведь цепкость лопушиных «ежиков» — залог его живучести и расселения по миру. Говорят, наполеоновские солдаты завезли во Францию этот сорняк на своих мундирах из России.

В то же время разумом понимаешь, насколько это ценный сорняк. Первым, мне кажется, это распознали… пчелы.

— Каким же образом, если не секрет?

— А вы посмотрите! Гоним же лопух, неугоден всюду. У такого растения особого выбора нет. Селится, где придется. На неудобьях, пустырях, заброшенных усадьбах, даже мусорниках. Но даже там находят его труженицы-пчелы, жадно собирая и желтовато-зеленый нектар, и белую пыльцу. Но как прекрасен «лопушиный» мёд! Темно-оливковый, тягучий, с сильным пряным ароматом. К тому же зацветает лопух во второй половине лета, когда цветущих растений мало, буйствует цветом поистине богатырски, не скупясь, не ужимаясь, не сдерживаясь в этом буйстве.

Долго и дивно красуются эти цветы под разлогом растения, нередко ухитряясь содержать пчел до самых морозов. Нипочем лопуху ни длительная изнурительная сушь, ни многохлябная мокрень, ни порывистый злой ветруган. Обзаведясь глубоким корнем, преспокойно растет — цветет — благоухает он в любую пору. Правда, из каждого лопушиного цветка пчела извлекает лишь 1–2 мг нектара, но если учесть, что цветки собраны десятками в своеобразные соцветия, то и взяток бывает немалый. Кстати, подмечено, что соцветия лопуха схожи с корзинками подсолнечника или василька, отчего ботаники их считают сородичами, относя к одному семейству сложноцветных…

— Будучи в гостях у известной сибирской целительницы Нины Алексеевны Выхристюк, я пробовал, правда, с некоторой опаской, — неизвестные для меня из молодого лопуха и его сочных кореньев — разные соления, сброженные салаты, борщик. Не знаю, что она еще туда подмешивала, какие приправы, травки-муравки, но все было очень вкусно. Значит, и здесь лопух — не промах? «Зацепил» он за живое…

— Еще бы. Пчела-то, мы знаем, охотно взяток берет с фиолетовых «ежиков». Значит, съедобный. Да и то сказать, выявленный химический состав растения просто поражает. Корни лопуха, кроме инулина, что очень важно для фармации, эфирных масел и дубильных веществ, содержат 12 % (!) белковых соединений, почти процент жира и немалый набор витаминов. Отчего же не быть из этого букета вкусным и питательным борщику да салатам?

— Где-то вычитал, что научное название лопуха или репейника берет начало от греческого слова «арктос», то есть «медведь». Видовое его имя — «лавейн», что по-русски означает «брать», «хватать», «цепляться». Присвоил ему эти названия еще знаменитый Карл Линней, систематик растительного и животного мира, живший во второй половине позапрошлого столетия, но и до сих пор по-латыни лопух именуют «арктос лавейн» («медведь цепляющийся»). Но ведь «цепляется» он не только за наши брюки и подолы платьев, но и здорово, по-медвежьи, оздоровляет плоть. Ведь так, Иван Павлович?

— В целебных свойствах лопух — это действительно «медведь». «Зацепит» — мало не покажется. В ход идет все: листья, корни, семена. Вспомним хотя бы известное всем репейное масло. Издавна оно почитается как испытанное средство для укрепления и ращения волос, лечения незаживающих ран.

Простой отвар лопушиного корня ценится в народе как мочегонное или потогонное средство, применяемое при подагре и при ревматизме. Мазью, изготавливаемой из корней лопуха, лечат ожоги, раны, экземы.

— На наших просторах «медведь цепляющийся» пасется вольно и без принуждения, а вот слышал от знакомого селекционера, побывавшего в Японии, что там «медведя» любовно содержат в вольерах.

— Ну не знаю насчет вольеров — это, наверное, образ, но вот в книге известного популяризатора Сергея Ивановича Ивченко «Занимательная ботаника», изданной еще в брежневские времена в серии «Эврика», рассказано об этом. Японцы называют лопух «гобо» и действительно с любовью выращивают его, как очень лакомый и сочный овощ.

Высаживают его по весне мелкой рассадой, как у нас капусту, хотя иногда и прямо высеивают на плантациях (как нашу свеклу). Семена гобо получают на специальных делянках, где их корни доращивают в течение второго года. К осени первого года на обычных промышленных плантациях лопух образует плотные белые корнеплоды, напоминающие некрупную сахарную свеклу. Даже в сыром виде они вполне пригодны к употреблению.

«С некоторой осторожностью впервые пробовали мы лопух, — замечает автор. — Он оказался довольно сочным, очень приятным и слегка сладковатым на вкус. Вскоре нам пришлось отведать его и вареным, и печеным, и тушеным, и жареным, и в виде салатов, котлет, лепешек. И почти каждый раз в новом и все более вкусном варианте.

Словом, отвели мы душу разнообразными блюдами из высокочтимого японцами гобо, а сопровождающий нас гид вполне серьезно утверждал, что это лишь очень небольшое обилие лопушиных кушаний, известных его соотечественникам».

Поучиться бы нам у японцев непритязательности и изобретательности.

Кладут лопух в салаты и супы, варят из его корней варенье, а обжарив их и смолов, получают заменитель кофе.

БЛЮДА ИЗ ЛОПУХА

Салат из лопуха

150 г листьев лопуха, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль.

Промытые листья лопуха опустить на 1–2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Перемешать с измельченным луком, посолить, добавить тертый хрен и заправить сметаной.

Суп из листьев лопуха

300 г листьев лопуха, 30 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г жира, 200 г картофеля, соль, перец по вкусу.

Очищенный и нарезанный картофель и рис варить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 1015 минут до подачи на стол.

Пюре из лопуха

1 кг листьев лопуха, 100 г щавеля, 100 г соли, 25 г укропа, перец по вкусу.

Листья лопуха измельчаются на мясорубке, добавляются соль, перец, укроп, щавель. Все перемешивается, помешается в стеклянную банку и хранится в холодильнике. Пюре используется для приготовления супов, салатов и как приправа к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Повидло из лопуха

1 кг корней лопуха, 1 л воды, 50 г уксусной эссенции.

Воду с осторожно влитой туда эссенцией довести до кипения, опустить в нее измельченные в мясорубке корни и варить 2 часа. Готовое повидло можно подавать к чаю, использовать для приготовления мармелада и сладких блюд.

Кофе из корней лопуха

Корни лопуха (первого года жизни), промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения,

размолоть в кофемолке. Использовать из расчета 1–2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

Витамины круглый год

ВЕСЕННИЕ БЛЮДА

Не забывайте чистить и дезинфицировать!

- ***Салат из одуванчиков № 1***.

90 г (примерно 3 горсти) листьев и сердцевин одуванчиков мелко изрубить, смешать с 10 грецкими орехами, нарезанными или тертыми (45 г). Можно взять соответствующее количество другого сорта орехов. Можно добавить 1 столовую ложку мёда или подсолнечного масла.

- ***Салат из одуванчиков № 2.***

Не класть орехов, но приправить следующей подливкой, смешанной или сболтанной: 1 столовую ложку подсолнечного масла, столько же клюквенного сырого сока, 1 чайную ложку мелко изрубленного лука репчатого.

Вариант. Вместо клюквенного сока взять вдвое больше яблочного. Лучше из кисловатых яблок.

- ***Салат из одуванчиков № 3.***

Приправить зелень одуванчика 1/2 стакана лактобациллового молока или простокваши.

- ***Салат из одуванчиков Na 4.***

Приправить зелень одуванчика следующим образом: 3 столовые ложки кислой капусты, 2 столовые ложки рассола из-под капусты, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 чайная ложка мелко рубленного репчатого лука.

- ***Салат из цветов одуванчика.***

Мелко изрубить 100 г цветов одуванчика, насыпать сверху 10 грецких орехов, изрубленных или тертых; можно взять соответствующее количество других

орехов взамен грецких. Украсить несколькими целыми цветами.

Салат из крапивы и одуванчиков № 1.

Молодую крапиву 30 г (одна горсть) очень мелко изрубить, смешать с 1 столовой ложкой клюквенного сока, столько же рассола из-под кислой капусты и столько же подсолнечного масла, добавить 1 чайную ложку рубленого лука репчатого, положить сверху 60 г (2 горсти) рубленой зелени одуванчика. Можно положить сверху 3–4 грецких ореха — кусками.

Салат из крапивы и одуванчиков № 2.

То же количество рубленой крапивы и одуванчика приправить 1 стаканом простокваши или лактобациллового молока.

Примечание. Одуванчик следует брать самый молодой. Если покажется слишком горьким при пробе после мытья и дезинфекции, можно его продержать 1/2 часа в холодной или тепловатой воде. Часть солей вытянется водой, но чрезмерная горечь исчезнет.

Щавельное гнездышко.

80 г (около 3 горстей) нежного молодого щавеля изрубить со стебельками, выложить в форме гнездышка на тарелку, начинить гнездо 10 грецкими орехами, молотыми или изрубленными мелко (45 г), накапать на орехи 4 «яичка» из 1 столовой ложки мёда.

Щавельная смесь.

К тому же количеству рубленого щавеля и орехов, как для предыдущего блюда, прибавить вместо мёда 1/2 столовой ложки подсолнечного масла, все хорошо перемешать. Можно добавить 1/2 столовой ложки мёда.

Салат из щавеля и одуванчиков.

Салата латука 30 г (1 горсть примерно), 30 г щавеля молодого и 30 г листьев одуванчика. Щавель и одуванчик порубить мелко. Положить сверху 10 грецких орехов, целых или нарезанных. Полить 1 столовой ложкой мёда +

1 столовой ложкой подсолнечного масла, покрыть листьями латука.

- ***Салат из подорожника.***

60 г (2 горсти) молодых листьев порубить мелко, приправить 2 чайными ложками подсолнечного масла, 2 чайными ложками мёда или 5 грецкими орехами, измельченными, и 2 чайными ложками мёда.

- ***Салат из кислицы.***

50 г (около 2 горстей) кислицы, нарезать стебельки и листья, смешать с 7 грецкими орехами измельченными (или взять соответствующее количество других орехов), украсить 2 цветками одуванчика. Вместо орехов можно взять 1/2 столовой ложки подсолнечного масла и 1 чайную ложку рубленого лука репчатого или 2 чайные ложки мелко изрубленного зеленого лука.

- ***Зеленый лук с орехами.***

Взять совершенно свежего, нежного зеленого лука 50 г (небольшой пучок) и приправить какими-нибудь орехами (очень подходят фисташки) — 50 г.

- ***Редиска на салате.***

Выложить вперемешку на 2 больших, отборных листках салата 100 г редиски (15 штук примерно) и 10 грецких орехов или 20 фисташек. Редиску подавать, оставив от 1 до 2 см стебельков, если они достаточно хороши.

- ***Редиска с орехами.***

100 г редиски (примерно 15 шт.) подать с 40 г орехов (9 грецких орехов); можно редиску мелко изрубить, орехи промолоть, украсить несколькими кусками редиски.

- ***Редиска целая со сметаной.***

Выложить венком на блюдечко 15 отборных редисок (100 г), налить в середину 2 столовые ложки сметаны, посыпать сметану 1 чайной ложкой рубленого зеленого лука. Редиску следует класть со стебельками в 1 или

1/2 см высоты (если они свежи), чтобы можно было брать за стебельки и макать в сметану.

- ***Редиска в кислом молоке.***

В стакан простокваши или лактобациллового молока нарезать 15 шт. редиски, четвертушками. Можно прибавить 1 ч. ложку нарезанного укропа или петрушки.

- ***Салат с петрушкой.***

100 г латука мелко изрубить и смешать с половинным количеством нарубленной петрушки. Приправить сметанной подливкой.

- ***Салат из шпината с кислой капустой.***

Наломать или нарезать крупно 1 хорошую горсть шпината (50 г примерно). Нужно брать сорт, известный у нас под названием «немецкого шпината». Листья его крупные, мясистые, темно-зеленые, стебли мясистые и розоватые у корней. Положить сверху 3 столовые ложки с верхом квашеной капусты. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла + 3–4 стебельками рубленого зеленого лука и 1 столовой ложкой клюквы.

- ***Салат из шпината.***

Нарубить крупно горсть молодого, светлого шпината, прибавить несколько листьев кислицы или молодого щавеля, 25 г нарубленного зеленого лука (несколько стебельков), перемешать с 3 столовыми ложками каких-нибудь орехов тертых, прибавить 1 столовую ложку клюквы.

- ***Смесь с одуванчиком***.

1 горсть (50 г) кочанного салата, столько же листьев одуванчика, горсточку кислицы или молодого щавеля (30 г), все это порубить, прибавить 5 редисок, нарезанных кубиком, 5 столовых ложек тертых или мелко нарубленных орехов. Все смешать, прибавить 1/2 столовой ложки мёда и столько же подсолнечного масла.

- ***Салат из пастушьей сумки.***

Взять одну хорошую горсть молодых листьев и стеблей, нарубить и перемешать с 3–5 столовыми ложками молотых орехов или с 2–3 чайными ложками подсолнечного масла.

- ***Бело-зеленая смесь с орехами***.

150 г (3 горсти) смеси: из листьев одуванчика, кресс-салата, эндивия или латука, майской белой репы или белой редиски, подается вприкуску с 50 г орехов (фисташек, или кедровых, или грецких).

- ***Тысячелистник в ореховом креме.***

Небольшая горсть (30 г) молоденьких листьев, очень мелко изрубленных + 4 столовые ложки тертых орехов + 4 столовые ложки сока ревеня или 3 ложки клюквенного, смешать в кашу, прибавить 1 столовую ложку мёда и столько же растительного масла.

- ***Тысячелистник с орехами.***

Горсть молодых листьев изрубить мелко и смешать с 6 столовыми ложками молотых орехов, лучше всего земляных. Подать на листке латука.

- ***Блюдо из ревеня.***

125 г стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить сок 1/4 лимона, 1 чайную ложку мёда и 2 столовые ложки взбитых сливок. Насыпать сверху 2 столовые ложки тертых орехов (15 г).

- ***Шпинатное пюре с яйцом.***

1 желток взбить, прибавляя каплями растительное масло (лучше всего оливковое) от 1 до 1,5 столовых ложек и 1 столовую ложку лимонного сока. Когда получится густая подливка, прибавить верхушку одного зубка чеснока — толченую, промолоть шпинат на мясорубке и смешать с остальным.

- ***Салат «три зелени».***

Порубить маленькую горсть щавеля (20 г), вдвое больше одуванчика и вчетверо больше шпината.

Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла, 1 столовой ложкой яблочного или клюквенного сока и 2 чайными ложками рубленого зеленого лука.

Салат из свекольной ботвы № 1.

Порубить 60 г (2 горсти) нежных листьев молодой свеклы. Приправа: взболтать 1 столовую ложку лимонного или клюквенного сока, 1 желток, 1 щепотку горчицы в порошке, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 чайную ложку рубленого зеленого лука.

Салат из свекольной ботвы № 2.

Порубить 80 г свекольной ботвы + несколько листьев салата (20 г). Облить их 1 столовой ложкой подсолнечного масла и перемешать. Разболтать яйца с соком 1/2 лимона, вылить, прибавить щепотку укропа, петрушки.

Свекольная ботва в молоке.

80 г свекольной ботвы порубить и положить в 1 стакан лактобациллового молока или простокваши.

Салат из молоденькой свеклы.

Нашинковать штуки 4 (120 г примерно), заправить 2 столовыми ложками сметаны или 1/2 стакана простокваши. Можно прибавить 1/4 чайной ложки молотого тмина.

ЛЕТНИЕ И ОСЕННИЕ БЛЮДА

Огуречный салат.

Пару огурцов порубить, выкинувши семена, приправить луком, петрушкой, зеленью сельдерея (по вкусу) и 30 кедровыми орешками.

Огурец ломтями.

1 большой молодой огурец или 2–3 меньших разрезать продольно на 4 ломтя, положить около них несколько отборных листьев салата и веточку сельдерея. Можно подать отдельно на блюдце какую-нибудь салатную подливку или 1 столовую ложку мёда.

Огурец в кислом молоке.

Изрубить крупно 1 средний огурец, вылить на него 1/2 стакана простокваши, или любого другого кислого молока, или же пахтанья. Посыпать 1 чайной ложкой рубленого укропа.

Огурец с томатами № 1.

Средний или большой огурец порубить на крупные куски, 1 томат средней величины нарезать на ломтики (можно вынуть семечки), положить сверху и посыпать 4 ложками тертых орехов.

Салат из огурцов и томатов № 2.

Делается так же, как и предыдущее блюдо, но вместо орехов приправить какой-нибудь подливкой, например: 1 столовая ложка лимонного или ягодного сока или 1/2 столовой ложки натурального виноградного уксуса +1/4 средней луковицы, нарезанной крупными тонкими ломтями, + 1/2 ст. ложки подсолнечного масла.

Салат с капустой и огурцами.

50 г эндивия или другого салата — изрубить (5 столовых ложек приблизительно), 50 г свежей капусты также изрубить (около 4 столовых ложек), все это смешать с 3 столовыми ложками молотых орехов или 1 столовой ложкой подсолнечного масла, добавить 1 большой огурец и 1 столовую ложку мёда.

Салат из цветной капусты № 1.

50 г цветной капусты (приблизительно 3 столовые ложки) изрубить с одинаковым количеством моркови, прибавить 2 столовые ложки рубленой зелени; сельдерея или петрушки (около 25 г), смешать все с 2 столовыми ложками подсолнечного масла и 1 столовой ложкой мёда.

Салат из цветной капусты № 2.

Изрубить мелко и перемешать с 1 столовой ложкой лимонного сока, добавив 1 столовую ложку мёда и тертую морковь (одна небольшая или средняя морковка).

Можно добавить 1 нарезанный маленький огурец и 2–3 ломтика помидора.

- ***Салат из свежей капусты № 1.***

100 г капусты нежной нарубить мелко, приправить 4 столовыми ложками ревенного сока, 1 столовой ложкой мёда и 1/2 чайной ложки молотого тмина. Вместо ревенного сока можно взять другой — ягодный.

- ***Салат из свежей капусты № 2.***

То же количество капусты рубленой приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла, прибавить столько же рубленого зеленого лука, веточку сельдерея или петрушки, 1 столовую ложку лимонного или ягодного кислого сока.

- ***Простой салат из капусты***.

100 г капусты нарубить мелко. Кто любит помягче, оставить нарубленную под гнетом (3–4 кг в течение 3 часов). Приправить 2 столовыми ложками клюквы или красной смородины и 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

- ***Капуста без затеи***.

100 г очищенной, молодой и свежей капусты подать в целом виде с несколькими веточками укропа или петрушки или листочков салата, или то и другое.

- ***Капуста с помидором.***

100 г свежей капусты изрубить мелко. Помидор средней величины разделить продольно на осьмушки, положить на капусту и полить все следующей смесью: 1 столовая ложка подсолнечного масла + столько же сока красной смородины + 1 чайная ложка мелко нарубленного эстрагона или душистых трав, лучше всего из семейства мятных. Дать постоять 1/2 часа до подачи.

- ***Смесь капусты с помидором.***

Те же продукты и в тех же пропорциях, но основательно перемешанные; помидор следует

предварительно превратить в пюре, а кожу класть, если желаете получить все 100 % витаминов. Подавать через полчаса.

- ***Салат из цикория.***

Взять молодых листьев 1 горсть (50 г), перемешать с одинаковым количеством латука кочанного, сладкого; листья можно оставить целыми или порубить, прибавить 1 небольшой огурец, нарезанный крупными кусками, полить 3 ложками майонеза или следующей подливки: 1 столовая ложка подсолнечного масла + 1 столовая ложка свежего черничного сока.

- ***Цикорий с простоквашей.***

Перемешать с 1 стаканом простокваши или любого кислого молока 80 г крупно нарезанных листьев цикория и 1 горсть молодого свежего горошка.

- ***Липовые листья.***

30 г (небольшая горсть) молоденьких липовых листьев порубить и перемешать с равным количеством фисташек или других молотых орехов, или же примешать к горсти резаного латука и приправить салатной подливкой по вкусу.

- ***Крошево из листьев ясеня.***

Так же как и выше, но вместо листьев липы взять молоденькие листья ясеня.

- ***Сладкий горох с морковью.***

Взять 50 г сладкого гороха. Этот сорт отличается очень широкими, тонкими и сочными стручьями, зерна в нем мелкие. Прекрасен, когда еще не посветлел (старый), для приправы разных овощных блюд по своей сочности и сладости; может заменить мёд в качестве приправы. Натереть на терке или шинковке 1 морковь средней величины, полить 1 столовой ложкой подсолнечного масла. Прибавить 1 столовую ложку ягодного сока, половину маленькой луковицы, все перемешать.

- ***Проросший горох с мёдом.***

Взять 100 г зерен гороха, довольно зрелого, мочить его в течение 2 суток в небольшом количестве воды, лучше всего в глиняной или фарфоровой посуде, помещенной в теплом месте. Воду менять 3 раза в сутки и каждый раз перемывать в теплой воде. Можно накрывать войлоком. Когда горох размяк и начал прорастать, слить воду, вымыть. Подать отдельно 2 столовые ложки мёда. Этот горох хорош и без всякой приправы.

- ***Маковое молоко с горохом.***

Прорастить 100 г гороха, вымыть, поместить в чашку, куда влить 3/4 стакана макового молока, прибавить по желанию 3 столовые ложки нашинкованной моркови.

- ***Горох с лактобацилловым молоком.***

Положить проросший горох в 3/4 стакана лактобациллового молока. Прибавить 3 столовые ложки тертой моркови.

- ***Брюссельская капуста со шпинатом.***

Смешать нежные розанчики (50 г) с равным количеством нарезанных молодых листьев шпината, 1 столовой ложкой лимонного или щавельного сока, 1 столовой ложкой мёда, 2 чайными ложками рубленого лука, зеленого или репчатого.

- ***Брюссельская капуста с петрушкой и латуком.***

Положить рядами на тарелку 50 г брюссельской капусты (только отборные нежные, очищенные розанчики), 50 г рубленого салата (лучше ромэна), 50 г нашинкованной или натертой моркови (1/2 моркови средней величины) и следующую подливку: 1 столовая ложка растительного масла +1/2 столовой ложки лимонного или другого натурального кислого сока, например, смородинного, посыпать 1/2 столовой ложки рубленого зеленого лука, 1 чайной ложкой петрушки и щепоткой молотого тмина.

- ***Брюссельская капуста со сливочным маслом***.

Подать 1 столовую ложку сливочного масла на одной тарелке с горстью очищенных розанчиков. Маслу можно придать форму, вмешать в него 1–2 чайные ложки лимонного иди ягодного сырого сока.

- ***Кольраби с морковью***.

80 г корневища кольраби растереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать с 70 г тертой моркови, приправить 2 столовыми ложками сока спелой красной смородины и украсить 3 листьями салата.

- ***Кольраби с гречневым молоком***.

100 г тертого кольраби положить в 1 стакан гречневого молока, приправить 2 столовыми ложками ягодного сока +1/2 столовой ложки мёда.

- ***Кольраби со свежим коровьим молоком.***

То же количество тертого или смолотого кольраби положить в 1 стакан свежего молока; прибавить 1 столовую ложку мёда.

- ***Морковь с картофелем.***

100 г моркови натереть мелко, смешать с 2–3 столовыми ложками кислого фруктового или ягодного сока, прибавить 30 г мелко нарубленного сырого картофеля и смешать. Можно еще прибавить 1 чайную ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

- ***Морковь с зеленым луком.***

На 100 г моркови взять 30 г зеленого лука. Морковь натереть на терке или на шинковке, перемешать с рубленым луком. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла и мелко нарубленным огурцом.

- ***Морковь со сметаной.***

100 г моркови нашинковать. Налить сверху 2 столовые ложки сметаны. Вместо сметаны можно взять сливки.

- ***Морковь в молоке.***

100 г моркови натереть или нашинковать и положить ее в 1 стакан свежего или любого кислого молока. Можно

прибавить маленькую щепотку молотого аниса.

- ***Четырехцветка.***

Нашинковать или натереть 40 г каждого из следующих овощей: моркови, зеленого лука, или салата, или рубленых огурцов; свеклы, майской белой репы, или белой редиски, или же белой свежей капусты. Сложить рядами не перемешивая или положить поверх любой салатной подливки — 2 столовые ложки. Подливку можно заменить 1/2 стакана кислого молока или 2 столовыми ложками сметаны.

- ***Латук с кислой капустой.***

100 г латука крупно нарезанного перемешать с 4 столовыми ложками сочной кислой капусты (много рассола). Можно добавить еще 1 столовую ложку рассола. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

- ***Красный салат.***

25 г свеклы (около 1/4 маленькой свеклы) натереть, смешать с 60 г тертой или нашинкованной моркови, вмешать в эту смесь 30 г мелко рубленого картофеля, приправить ложкой подсолнечного масла, 2 чайными ложками клюквенного или другого ягодного сока, 10 г мелко нарубленного лука (1/3 средней луковицы) и придать форму. Можно посыпать 3 столовыми ложками сухарного порошка.

- ***Кровеочистительный салат.***

Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко рубленой капусты. Приправить 1,5 столовыми ложками подсолнечного, масла или 1,5 столовыми ложками мёда. Положить сверху 1,5 стакана клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.

- ***Тертая морковь попросту***.

100 г тертой моркови подать с 50 г целого или крупно нарезанного салата.

Бирхер-Беннер рекомендует против остриц принимать за каждой трапезой 2 столовые ложки тертой моркови и продолжать такое лечение в течение 4 недель. Дело отчасти в том, что морковь противодействует гнилостному брожению, а такое брожение — хорошая среда для развития кишечных паразитов.

- ***Тертая морковь с петрушкой.***

100 г тертой моркови приправить 1 столовой ложкой мёда, разбавленного 1 столовой ложкой воды +1 столовой ложкой лимонного, щавелевого или ягодного сока и 2 столовыми ложками нарубленной петрушки.

- ***Морковь с сельдереем.***

100 г моркови, нашинкованной или тертой, 1 большой стебель (с листьями) нарубленного сельдерея (слишком грубые листья не класть); прибавить 1 кочешок небольшой латука. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла + 1 столовой ложкой ревенного, щавельного или ягодного сока.

- ***Молодая редька с капустой.***

50 г редьки или редиски нарезать мелкими кубиками, прибавить 25 г рубленой капусты, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 3 столовые ложки порошка из ржаных сухарей. Подать на листке салата.

- ***Кислая молодая редька.***

Так же как и выше, но вместо капусты взять 25 г нарубленного щавеля или кислицы.

- ***Тминная капуста (освежающее блюдо).***

100 г свежей капусты мелко изрубить; кто любит понежнее, может поставить капусту под гнет на 3 часа. Приправить 1 столовой ложкой мёда (20 г) и 1/2 чайной ложки молотого тмина.

- ***Мятная капуста.***

Вместо тмина и мёда приправить капусту из предыдущего рецепта 1/2 столовой ложки подсолнечного

масла и 1 столовой ложкой мелко нарубленной зелени какого-нибудь растения из семейства мятных.

- ***Оранжевый творог.***

120 г моркови натереть на терке и перемешать со 100 г творога.

Кушанье из репы. Мелко изрубить 60 г репы и 30 г репчатого лука, прибавить 1 чайную ложку молотого тмина и 1 столовую ложку ревенного сока. Продержать не менее 8 часов. Перед подачей вмешать туда 2 столовые ложки мёда. Вместо ревенного можно взять 4 ложки щавелевого сока и разбавить их 2 ложками воды.

- ***Кушанье из огуречной травы.***

Нарубить 50 г (1 горсть) листьев огуречника и перемешать со 100 г измельченных помидоров, прибавить 50 г смолотых орехов или 2 столовые ложки растительного масла.

- ***Помидоры с орехами или сухарями и морковью (блюдо осеннее).***

100 г помидоров подавить и перемешать с 100 г нашинкованной или тертой моркови, 30 г рубленой петрушки и 50 г молотых орехов. Вместо орехов можно взять истолченных сухарей +1,5 столовые ложки подсолнечного масла.

- ***Помидоры с редькой или редиской**.*

Так же как и выше, но вместо моркови взять редьку или редиску, нашинкованную или натертую.

- ***Помидоры с картофелем.***

Подавить 100 г помидоров, прибавить 2 столовые ложки подсолнечного масла, или мёда, или же огуречного рассола, положить в эту смесь 30 г мелко нарубленного сырого картофеля. Дать постоять полчаса.

- ***Томат — цветок с начинкой.***

Снять кожу с 2 помидоров, нарезать цветком почти до основания и положить в середину 3 шарика, скатанные из

следующей смеси: 1 чайная ложка творога или сливочного масла, смешанного с 1/2 чайной ложкой шпинатного сока. Есть с майонезом или другой подливкой. Можно также шарики делать из толокна с мёдом в пропорции: 1 чайная ложка мёда на 4 чайные ложки толокна.

- ***Салат из сельдерея.***

Взять 100 г сельдерея молодого, с сочными стеблями, порубить и перемешать с 2 столовыми ложками подсолнечного масла и столько же овощного или ягодного кислого сока.

- ***Сельдерей с кислым молоком или со сметаной.***

Положить крупно нарезанные стебли и немного молодых листьев в миску и полить их 2 столовыми ложками сметаны или 0,5 стакана кислого молока.

- ***Салат из зеленой фасоли.***

60 г молодых нежных стручьев нашинковать, снявши волокнистые части, приправить 50 г крупно нарезанного салата и 2 столовыми ложками подсолнечного масла или мёда.

- ***Салат из диких трав.***

100–150 г диких трав порубить и приправить: 2 столовыми ложками мёда, или 1 столовой ложкой подсолнечного масла, или 1 помидором.

- ***Картофельный салат.***

Положить в 4 столовые ложки огуречного рассола, или огуречного либо ревенного сока 1/3 маленькой луковицы (30 г) или 2 чайные ложки мелко нарубленных ароматных трав (например укроп) и 60 г мелко нарубленного картофеля. Дать постоять 1/2 часа. Можно добавить 40 г измельченных орехов и 1 столовую ложку мёда.

- ***Томат-сюрприз.***

Разрезать пополам пару помидоров. Положить на две половинки следующую смесь: 1 столовую ложку сухарного порошка, смешанного с 1 столовой ложкой измельченных

орехов (необязательно), 2 чайными ложками мелко нарубленных ароматных трав и 1 чайной ложкой подсолнечного масла. Накрыть оставшимися половинками помидоров, положить на салатный лист и украсить петрушкой.

- ***Пудинг «морковь-сельдерей».***

Натереть 50 г моркови, нарубить 50 г стеблей сельдерея и 1/2 небольшого огурца; смешать все это с 50 г измельченных орехов и 1 столовой ложкой мёда. Можно вместо орехов заправить 2 столовыми ложками подсолнечного масла.

- ***Картофель с капустой.***

Изрубить мелко и смешать: 40 г картофеля, 60 г капусты, 25 г лука и приправить 6 столовыми ложками огуречного свежего сока или рассола. Можно приправить травами, тмином, орехами.

- ***Салат из порея.***

Мелко нарубить 60 г порея (не грубого), приправить 3 столовыми ложками майонеза, дать постоять 1 час. Прибавить 1 столовую ложку рубленого сельдерея (листья), щепотку тмина (необязательно) и 1 столовую ложку медовой воды (1 чайную ложку мёда, разбавленную двойным количеством воды).

- ***Летнее крошево.***

50 г огурцов, столько же сельдерея, редиски или майской репы, редьки, 1/3 маленькой луковицы мелко нарезать, все смешать, приправить любой подливкой и покрыть десятком небольших листьев салата.

- ***Летняя смесь.***

Десяток листьев салата разложить на тарелке, изрубить огурец, маленькую луковицу, натереть морковь средней величины; можно прибавить помидор, нарезанный дольками: все это положить на листья салата и полить 3 столовыми ложками салатной подливки.

Блюдо из тыквы.

Натереть 1 небольшую морковь. Прибавить 50 г рубленой тыквы, 25 г тертого сельдерейного корня или рубленых стеблей, 25 г рубленого лука и 10 грецких орехов в любом виде.

ЗИМНИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Здесь указаны блюда, которые преимущественно можно делать зимой. Зимою можно изготовлять и часть блюд, указанных как летние и осенние. Так, например: «Тминная капуста». Кислую капусту всегда употреблять с рассолом, немытую.

Розовая кислая капуста.

100 г кислой капусты смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока. Можно прибавить 1/3 маленькой луковицы нарубленной. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

Кислая капуста со свеклой.

100 г кислой капусты смешать с 3 столовыми ложками тертой свеклы и 1 столовой ложкой клюквы или моченой брусники.

Кислая капуста с яблоками.

В 100 г кислой капусты положить 1/2 антоновки средней величины, нарезанной или тертой, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 1/2 маленькой луковицы.

Кислая капуста попросту.

К 100 г капусты прибавить 1 или 1/2 столовой ложки подсолнечного масла и 2 столовые ложки хлебного кваса.

Кислая капуста с картофелем.

125 г капусты, 100 г картофеля, нарубленного мелко, и 1/2 маленькой луковицы смешать с 1,5 столовыми ложками подсолнечного масла. Можно прибавить 1–2 столовые ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляной груши.

Кислая капуста со сметаной.

В 100 г капусты нарезать 1/2 маленькой луковицы, положить сверху или отдельно 3 столовые ложки сметаны. Можно прибавить 1/2 огурца — нарезанного.

- ***Кислая капуста праздничная.***

100 г капусты мелко изрезать. Прибавить: смесь из 1/2 среднего яблока, 1 столовой ложки подсолнечного масла, 1/2 луковицы, щепотки тмина (или 1/2 чайной ложки молотого тмина), сока 1 лимона, или 1 столовой ложки клюквенного сока, и 1 столовой ложки мёда; продержать все это несколько часов под гнетом.

- ***Салат из земляной груши.***

100 г земляной груши (топинамбур) оскоблить, потом натереть; смешать с 60 г тертой моркови или же с 1 тертым яблоком средней величины. Приправить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

- ***Картофельный салат № 1.***

75 г мелко изрубленного картофеля, 50 г тертых или толченых или рубленых орехов, смешать с 1 столовой ложкой мёда. Прибавить 1 чайную ложку тертого корня петрушки или 1/2 чайной ложки тертого хрена.

- ***Картофельный салат № 2.***

50 г мелко нарубленного картофеля + 40 г свежей рубленой капусты приправить 1 столовой ложкой мёда, 2 чайными ложками натертого корня петрушки или сельдерея. Вместо мёда можно взять 1 столовую ложку подсолнечного масла. Можно прибавить 1/2 чайной ложки молотого тмина.

- ***Салат из картофеля и брюквы.***

50 г брюквы натертой + 75 г рубленого картофеля и 25 г рубленого лука приправить 1,5 столовой ложки подсолнечного масла или мёда и 1 чайной ложкой тертого хрена. Можно добавить 10 толченых или тертых грецких орехов.

- ***Овощной пудинг № 1.***

50 г моркови или брюквы смешать с 76 г, капусты, картофеля или тыквы, нарубить 25 г зелени сельдерея, петрушки или порея, добавить 1/2 маленькой луковицы, 2 столовые ложки подсолнечного масла, или 1 столовую ложку мёда, или 50 г орехов измельченных, а лучше всего толченых.

- ***Овощной пудинг № 2.***

50 г моркови или картофеля, свеклы, столько же рубленой капусты или тертого корня сельдерея + от 1/2 до 1 чайной ложки тертого хрена + 50 г орехов измельченных, а лучше всего толченых — все это перетереть. Добавить 1 столовую ложку мёда или 1/2 столовой ложки подсолнечного масла.

- ***Салат с хреном или редькой.***

1 большую морковь смешать с корнем сельдерея среднего размера (60 г), приправить 1 чайной ложкой тертого хрена, истолочь его с 10 грецкими или земляными орехами. Вместо хрена можно взять 1 столовую ложку тертой редьки. Прибавить 1 столовую ложку подсолнечного масла.

- ***Редька по-простому.***

60 г редьки нашинковать. Смешать с 2 чайными ложками подсолнечного масла и с 1 или 2 столовыми ложками клюквенного сока. Дать постоять не менее получаса.

- ***Редька с кислым молоком.***

60 г редьки нашинковать и положить в 1 стакан любого кислого молока. Дать постоять не менее 1,5 часа.

- ***Редька со сметаной.***

60 г редьки нашинковать, оставить под гнетом на 3 часа, перемешать с 2 столовыми ложками сметаны. Подать через полчаса.

- ***Салат из сухого гороха или горошка.***

Намочить в небольшом количестве воды 50 г сухого горошка или гороха, на 12–48 часов и, смотря по качеству или вкусу, истолочь или порубить. Приправить 75 г рубленой свежей капусты, десятком грецких орехов в любом виде и 1 или 1,5 столовыми ложками подсолнечного масла или 1 столовой ложкой мёда.

- ***Ноябрина.***

1 маленький кочан красной капусты (75 г) без кочерыжки или соответствующее количество белой капусты нашинковать или натереть. Прибавить 60 г (1/2 тертой моркови средней величины), 1/2 соленого огурца мелко нарезанного, кусок стебля порея средней толщины и длиной 10 см — изрубить и истолочь с 5 грецкими орехами. Все смешать с 1 столовой ложкой подсолнечного масла и 2 чайными ложками клюквенного сока. Прибавить 3 столовые ложки геркулеса (хлопья) и несколько грецких орехов. Вместо порея можно взять соответствующее количество рубленого лука.

- ***Салат из красной капусты № 1.***

Нашинковать 100 г красной капусты, приправить 2 столовыми ложками клюквенного сока и 1/2 столовой ложки подсолнечного масла.

- ***Салат из красной капусты № 2.***

Приправить капусту 1 мелко нарубленным яблоком, 1/2 столовой ложки подсолнечного масла и 1 столовой ложкой мёда.

- ***Салат «январыч».***

Морковь средней величины натереть, смешать с 3 столовыми ложками кислой капусты, 1 столовой ложкой рассола от капусты, 1 столовой ложкой тертой редьки, 10 измельченными орехами, лучше всего толчеными, 2 чайными ложками подсолнечного масла и столько же клюквенного сока — все это смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.

ЗАПРАВКИ И ПОДЛИВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

1. Заправки

2. Ароматичные травы: (петрушка, укроп, эстрагон, мята, и др.).

3. Молотый тмин, анис.

4. Орехи в любом виде.

5. Клюква, брусника, яблоки, помидоры.

6. Кислая капуста, соленые огурцы, рассол.

7. Сквашенное молоко.

8. Толченые сухари, геркулес.

9. Растительное масло.

10. Сметана.

11. Взбитые сливки или натуральные.

12. Сок из клюквы, красной смородины, малины.

13. Овощные соки: щавель, шпинат, ревень, морковь, кислица огурец, помидор, свекла.

14. Фруктовые соки: яблочный, грушевый, лимонный, черешневый и вишневый.

15. Мёд.

Комбинируя отдельные заправки, можно получить массу вариантов.

Подливки

Несколько подливок сложного типа. Пропорции не рассчитаны на определенное количество порций.

Лимонное масло.

На 1/4 л растительного масла сок 1–2 лимонов, взбивать вилкой масло, добавляя понемногу сок. Можно добавить 1–2 зубка очень мелко нарубленного чеснока, щепотку горчичного порошка. Другой способ: все положить в бутылку и трясти.

Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы вышла кашица. Взбить эту кашицу с растительным маслом в пропорции: 2–3 столовые ложки масла на 1/2 ложки кашицы, прибавлять, сбивая, сок 1/2 лимона — на эту пропорцию. Употреблять сразу же.

Майонез сыроедов.

Взбить 1–2 желтка, прибавляя понемногу 2–3 столовые ложки растительного масла; прибавить 1 столовую ложку тертого сельдерея или 1 чайную ложку тертого лука. Взбить с 1–2 чайными ложками лимонного сока или клюквенного сока. Майонезы можно сделать зелеными, добавляя к ним сок шпината или ботвы редиски.

Майская подливка.

В равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавления в малом количестве: зеленый лук, рубленая петрушка. Переболтать в бутылке.

Сметанная подливка.

Сок из 1/2 лимона перемешать с 3 столовыми ложками сметаны, добавить кончик зубка чеснока, не более 1/2 чайной ложки нарубленного лука и 1 столовую ложку растительного масла. Все взболтать.

Томатная подливка.

На 6 частей масла 1 часть лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, свежий сок протертых томатов 4 части.

Провансаль.

Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, левой рукой подбавлять растительное масло каплями. Когда загустеет, подбавлять лимонного сока 1,2 стакана, чередуя с маслом.

СЫРЫЕ СУПЫ

Суп томатно-огуречный из помидоров и огурцов с кислым молоком.

3 столовые ложки геркулеса (можно слегка декстринизировать), залить 10 ложками свежего или кислого молока, можно и лактобациллового. Дать постоять несколько часов. Вмешать потом следующее добавление: огурец, протертый с равным количеством помидора. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

- ***Простой томатный суп.***

В 1 стакан кислого молока положить мезгу протертого помидора или просто помидор, нарезанный любыми кусками. Предварительно можно натереть посуду разрезанной луковицей или зубком чеснока.

- ***Суп томатный со сметаной.***

Протереть 2 помидора средней величины с 1/2 стакана жидкой сметаны, вылить эту смесь на 3 столовые ложки пшеничных или овсяных хлопьев (геркулес). Дать постоять около 1/2 часа. Приправить по желанию рубленой зеленью.

- ***Ботвинья.***

На 3/4 стакана резаных овощей (огурец, капуста, шпинат, зеленый лук), налить 1,25 стакана кваса. Дать постоять не менее получаса. Можно добавить 1 столовую ложку сметаны.

- ***Ягодный суп.***

На 1 стакан свежего или кислого молока прибавить 3 столовые ложки воды, 3 столовые ложки давленой ягоды. По желанию можно прибавить 1 столовую ложку мёда.

- ***Суп из сушеных фруктов***.

Замочить в 2 стаканах воды на 12 часов горсть сушеных фруктов, надрезанных (40–50 г). Когда намокнут достаточно, вынуть фрукты из воды, протереть их, выбросив косточки. Положить их опять в ту же воду. Можно насыпать за 3 часа перед подачей 2 столовые ложки геркулеса или толокна и 1/3 столовой ложки мёда.

Кстати, косточки урюка довольно вкусны. Их можно сохранить.

СТОЛОВЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

Из столовых корнеплодов готовят разнообразные блюда. Наиболее полезно употребление этих овощей в свежем, сыром виде (салаты, соки).

Свекла тертая

2 средние свеклы, 1 луковица, 1/4 столовой ложки томата-пюре, 1 столовая ложка растительного масла, 5 г зеленого лука, соль и лимонная кислота по вкусу.

Свеклу, очищенную от кожуры, варят с добавлением уксуса, охлаждают и натирают на терке или пропускают через мясорубку; лук мелко нарезают, слегка обжаривают с растительным маслом, добавляют томат и обжаривают вместе; все овощи смешивают, заправляют растительным маслом, солью, по желанию лимонной кислотой, тушат и охлаждают; на стол подают, посыпав зеленым луком.

Салат из свеклы с яблоками

2 небольшие свеклы, 1 среднее яблоко, 5 г зеленого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 3 г сахара, 2 г зелени, соль и лимонная кислота по вкусу.

Вареную свеклу и свежее яблоко натирают на терке, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, сахар, соль, лимонную кислоту или сок лимона, перемешивают, укладывают в салатник, украшают зеленью или консервированными фруктами и подают на стол.

Свекольник холодный

4 небольшие свеклы, 1 огурец, 1/2 яйца, 1,5 стакана кваса, 1 столовая ложка сметаны, 15–20 г зеленого лука, 1 г укропа, сахар и соль по вкусу.

Молодые корнеплоды свеклы нарезают соломкой, черешки листьев — кусочками, заливают водой с уксусом, тушат до полуготовности и добавляют свекольную

ботву, готовую массу охлаждают и кладут в нее сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца, тонко нашинкованный и перетертый с солью зеленый лук, сметану, квас, нарезанные огурцы, сахар, соль, хорошо размешивают и подают на стол, посыпав укропом.

Салат из моркови с сельдереем

2 средние моркови, 1 небольшой корнеплод сельдерея, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу, зелень, укроп.

Морковь и сельдерей (можно петрушку или пастернак) натирают на крупной терке, перемешивают, заправляют сметаной и солью; укладывают в салатницу, украшают зеленью, посыпают укропом.

Салат из моркови и яблок

2 средние моркови, 1 яблоко, 1 столовая ложка майонеза, 2 г сахара, соль по вкусу, зелень.

Очищенные от кожуры яблоки и морковь натирают на крупной терке, перемешивают, заправляют майонезом, сахаром, солью; укладывают в салатник и украшают зеленью петрушки или сельдерея.

Морковь в молочном соусе с яйцом

3 средние моркови, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 г муки, 1/4 стакана молока, соль и сахар по вкусу.

Нарезанную кубиками или дольками морковь кладут в кастрюлю, добавляют 2–3 ложки мясного бульона или воды, масло и тушат под крышкой до готовности; отдельно приготовляют молочный соус, для этого на масле слегка поджаривают муку, разводят ее кипяченым молоком, хорошо размешивают, подсаливают и кипятят 8-10 минут; соус выливают в морковь, заправляют сахаром, солью и кипятят; мелко рубят сваренные вкрутую яйца; на стол морковь подают, посыпав рубленым яйцом, как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу.

Редька с квасом

125 г редьки, 250 г кваса, 100 г ржаного хлеба, 1 столовая ложка растительного масла, 10 г зеленого лука, соль по вкусу.

В старину подавалась как закуска. Редьку измельчают на терке, подсаливают, заправляют растительным маслом, перемешивают, запивают квасом и посыпают зеленым луком, подают на стол с ломтиками поджаренного ржаного хлеба.

Редька с мёдом

125 г редьки, 1 столовая ложка мёда, перец по вкусу.

Натертую на крупной терке редьку заливают на 15–20 минут холодной водой, откидывают на дуршлаг, перекладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют 3–4 ложки горячей воды и варят до мягкости; охлаждают, заправляют мёдом и душистым перцем.

Салат из редьки, моркови и яблок

80 г редьки, 30 г моркови, 40 г яблок, 1 столовая ложка сметаны, лук зеленый, соль по вкусу.

Тертые редьку, морковь и яблоки (антоновка) перемешивают, укладывают в салатник, поливают сметаной, посыпают зеленым луком или укропом.

Салат «Снежок»

80 г редьки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 веточки зелени петрушки, соль по вкусу.

В натертую на крупной терке редьку добавляют охлажденное сливочное масло, также размельченное на терке; осторожно перемешивают, укладывают в салатник, солят и посыпают мелко нарезанной петрушкой.

Салат из редиса со сметаной

2–3 пучка редиса, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Редис нарезают тонкими ломтиками, желток сваренного вкрутую яйца растирают со сметаной и

солью, белок тонко шинкуют, все соединяют и перемешивают.

Редис натуральный с маслом

300 г редиса, 60–75 г сливочного масла, соль по вкусу.

Редис с обрезанными листьями и корешком выдерживают 20–30 минут в холодной воде, 2–3 раза промывают и укладывают в салатник; отдельно подают на стол соль и сливочное масло.

Салат из корнеплодов редиса со сметаной

1 пучок редиса, 1,5 столовые ложки сметаны (майонеза), 1/2 яйца, 10 г зеленого лука, 5 г салата, 2 г укропа, соль по вкусу.

Выдержанные 25–30 минут в холодной воде листья салата промывают; корнеплоды редиса нарезают тонкими ломтиками, зеленый лук, укроп мелко шинкуют; все перемешивают, заправляют сметаной (майонезом), солью, выкладывают горкой в салатник, украшают сваренными вкрутую и нарезанными дольками яйцами, листиками салата, редиса, поливают сметаной (майонезом) и посыпают зеленым луком или укропом.

Репа, печенная в сметане

150 г репы, 2 столовые ложки сметаны, 20 г репчатого лука, 5 г зелени, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры репу кладут на противни с небольшим количеством воды и запекают до мягкости; охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют мелко нашинкованный лук, соль, сметану, перемешивают; подают на стол, полив сметаной и посыпав рубленой зеленью укропа или петрушки.

Репа в молочном соусе

200 г репы, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка муки, 5 столовых ложек молока, 3 г сахара, 3 г зелени, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры и нарезанную мелкими кубиками репу ошпаривают кипятком, отваривают в воде без соли и откидывают на дуршлаг; для приготовления соуса масло растирают с мукой, прогревают, охлаждают, разводят кипяченым молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения; репу заливают соусом, заправляют сахаром, солят, перемешивают, прогревают; перед подачей на стол поливают маслом и посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки.

Салат из брюквы и яблок с майонезом

150 г брюквы, 1 среднее яблоко, 2 ложки майонеза, 5 г сахара, 1/2 яйца, 5 г зелени, соль по вкусу.

Натертую на крупной терке брюкву ошпаривают в дуршлаге крутым подсоленным кипятком, охлаждают; яблоки очищают от кожуры, шинкуют соломкой, сбрызгивают уксусом или лимонной кислотой; все соединяют, перемешивают, заправляют майонезом, солью, сахаром; укладывают в салатник, поливают майонезом, посыпают рубленой зеленью, украшают веточками сельдерея, петрушки и дольками вареных яиц.

Брюква, запеченная с яйцом

250 г брюквы, 10 г муки, 3 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки сливочного, масла, 1/2 яйца, 15 г сухарей или сыра, соль и перец по вкусу.

Очищенную от кожуры брюкву варят до полуготовности, нарезают кубиками или кружочками, посыпают солью, при желании перцем, панируют в муке и обжаривают с двух сторон на масле; сметаной, смешанной с сырым яйцом, заливают брюкву, посыпают сухарями или тертым сыром и запекают; на стол подают со сметаной.

ГРИБНОЕ ЭЛЬДОРАДО

Чудо леса

Матушка моя — Хрусталёва (в девичестве Кальянова) Анна Ивановна слыла по всему архангельскому северу как знатная ягодница-грибница. Мало того, что знала самые «урожайные» места, но и не блуждала, как многие, в тайге. Имела такой талант: где зашла с лукошком, там и выйдет. А ведь некоторые «неумехи», случалось, кружили по урёмным местам по нескольку дней.

Поэтому у нашего бревенчатого барака на станции Ерцево, когда час пробьет, не было продыху. «Анна Ванна, меня-то прихватите с собой?» — вопрошали пришлые. «Тайга большая, — приветливо отзывалась маманя, — всем места хватит. — И добавляла строго:

Только чур в перекличке отзываться, не то, неровен час, леший попутает».

А то ведь был случай, бабонька одна, набредя по старой лежневке (вагонетки на лошадях возили по ним) на богатый малинник, затихла, обирая тяжелую спелую ягоду. Ей — «ау-ау!», а она — ни гугу. В итоге лоб о лоб столкнулась с медведем (кроме мёда и спелого овса он очень любит малину). Хорошо еще бабонька оказалась не робкого десятка. Хрясть его лукошком по морде и деру! В поселке только запричитала: «Ой, медведя, кажись, задрала». Мужики не поверили. Прочесали с ружьями и рогатинами всю лежневку и нашли-таки мертвого медведя в густом малиннике. Сердце оказалось слабовато.

Но речь сейчас не о ягодах — о грибах. Пока мы были малые (пятеро было нас у нее), в лес маманя нас не брала. Зато каким радостным было возвращение ее с «третьей охоты» с полными туесами. И черничкой-голубичкой порадует нас. А потом вместе, собравшись вокруг одеяла на полу, нагруженного дарами леса, перебирали грибы. Очищали их от опрелости и налипшей лесной трухи и нарезали в чан с водой. Какой гриб в жарку, какой в

засолку, маманя лучше других знала. Ядреные подосиновики и подберезовики гили с картошкой на сковородку, волнушки, рыжики, грузди — на засолку в кадку. И потом долго не выветривался грибной дух из нашей квартиры, маня гостей и соседей, кто не поспевал на «охоту».

Задаюсь сейчас вопросом: как же мы выжили в послевоенные голодные годы впятером на скромную пенсию за погибшего отца? Таежными дарами. Вместо мяса — грибы да рыба, а витаминкой пополняли свои впалые животики за счет пареной брусники да мороженой клюквы, которые всегда хранились у нас целыми бочонками в холодной кладовке под лестницей двухэтажного барака.

Сегодня мы беседуем с Иваном Павловичем Неумывакиным о некоторых видах грибов, их природной ценности для питания и фармакологической — для здоровья, особенностях разведения и полезных рецептах.

ПОЯВИЛСЯ МУХОМОР — ЗНАЧИТ РЯДОМ «ЦАРЬ ГРИБОВ»

— Как-то находясь на смотровой площадке будущей крупнейшей Средне-Енисейской ГЭС (во времена СССР таковая была в планах), я срезал три крупных белых гриба. Едва уместились в ведре. Оказались чистенькими, без единой червоточинки. Хозяин г. Лесосибирска Николай Терентьевич Колпаков распорядился стушить их с картошкой. Хватило на семерых… Аромат таежного блюда до сих пор щекочет ноздри. В чем же особенность этого гриба? И почему поименован он «царем грибов»?

— А почему лев — «царь зверей»? Сильнее этого зверя нет. Так и белый гриб-боровик. Более вкусного и полезного гриба нет в природе. Обычно его кладут поверх подберезовиков, подосиновиков, белянок, волнушек, груздей — всего лесного набора в лукошке. Главный, что называется, трофей. Его обычно выворачивают из грибницы, что с другими его собратьями не делается — нарушается гнездовье. А уж надрежешь ножку, то по виду

будто шмат украинского сала распластал или сметанку деревенскую ножом разрезал.

— Но вот знатоки говорят, что лучше готовить блюда из сушеного белого гриба, чем из свежего. Почему?

— Аромат более осязаем. Напоминает схожий со слегка поджаренными орехами. Дело в сухом остатке. Вот уж где россыпи «бриллиантов»! Питательная ценность определяется их химическим составом. В них содержится 11,6 % сухих веществ, в том числе 3,7 % полноценного белка — главного строительного материала нашего организма, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты. По пищевой ценности белок боровика почти равнозначен белку мяса.

Богат набор витаминов, минеральных веществ. Очень грамотную классификацию их содержания в сухом остатке дали авторы толкового труда о лесной кладовой Т. Н. Иванова и Л. Ф! Путинцева. Их расклад такой. Особенно много железа — 5,2 мг на 100 г продукта, а в сушеных грибах — 35 мг на 100 г. Для сравнения: в землянике садовой — 1,2 мг, то есть в 4 с лишним раза меньше, в крыжовнике меньше почти в 8 раз, в малине и черной смородине меньше в 4 раза. Существенно отличаются грибы по содержанию кроветворного элемента — кобальта. В свежих грибах его содержится 6 мг на 100 г, а в сушеных — 41 мг на 100 г, то есть в 3 раза больше, чем в малине, и в 1,5 раза больше, чем в землянике и смородине. Больше, чем в ягодах, в белых грибах марганца, фтора, цинка, которых недостает в продуктах каждодневного потребления.

Особую ценность представляют макроэлементы. Например, калия содержится 468 мг на 100 г, что в 3 раза больше, чем в садовой землянике, и почти в 2 раза больше, чем в крыжовнике и малине. По количеству фосфора белые грибы превосходят все культурные виды ягод.

— А неповторимый аромат-то с чем связан? Ведь отведавший белого гриба становится его приверженцем навсегда…

— Аромат — дело тонкое… А все оттого, что в белых грибах особенно много экстрактивных веществ, которые при варке придают бульону аппетитный запах и способствуют лучшему выделению желудочного сока. По сокогонным свойствам белые грибы превосходят мясной бульон. А какой вкусный запах источают сушеные грибы!

В молодых белых грибах содержится значительно больше Полноценных белков, минеральных веществ и витаминов, чем в старых.

Белые грибы пригодны для всех видов переработки. Некоторые употребляют белые молодые грибы даже сырыми. Их чуть сладковатая мякоть, посыпанная солью, довольно вкусная.

— То ли выродился белый гриб, то ли его, как и всего драгоценного, мало в природе, но не всякий грибник может похвалиться таким трофеем… Может, чистая случайность, что кто-нибудь его находит?

— Да, боровик дается не всем, как, скажем, тот же «корень жизни» — женьшень. Обрящет только терпеливый, да пытливый, да знающий. Подскажу примету: едва в лесу объявится мухомор — ищи поблизости боровичка. Нашел одного, не спеши с этого места. Поблизости обязательно целый выводок.

— А вот вопрос «на засыпку». Культивировать-то белый гриб можно? Во саду ли, в огороде?

— Если бы он не приручался, было бы такое изобилие заморозки в супермаркетах? Опыт винницкого (Украина) садовода Н. Веселкова (о нем еще когда-то рассказывалось в журнале «Наука и жизнь») подсказывает: возможно, казалось бы, и невозможное.

А почему бы и не напомнить читателю об этом опыте?

С удовольствием. Тем паче, что его успешно апробировала доктор биологических наук Л. Гарибова. Далее я поведаю о ее опыте.

Если ваш сад примыкает к лесу или в нем растут лесные деревья (березы, осины, ели, сосны), можно попробовать

выращивать белые грибы и подосиновики, подберезовики и рыжики, хотя гарантировать успех трудно.

Большинство лесных грибов находится в сложном симбиозе с деревьями. Их грибница срастается с корнями деревьев, образуя грибокорень, или микоризу. Грибы так и называются микоризными. Связь их с деревьями очень прочна. Грибница микоризных грибов хотя и плохо, но все же может расти без дерева, а вот плодовые тела грибов без него образоваться не могут. Развести микоризные грибы в искусственных условиях, без дерева-партнера, пока так и не удалось. Однако вырастить их в природных условиях все-таки можно, и садоводы-любители уже накопили в этом достаточно большой опыт.

В России еще с конца позапрошлого века выращивали белые грибы и рыжики. Перезревшие лесные грибы заливали в деревянной посуде дождевой водой, выдерживали около суток, затем настой размешивали, процеживали через редкую ткань и этой водой с многочисленными спорами гриба поливали выбранное место под деревьями. Способ был успешно апробирован автором в собственном саду, где растут 25-летние березы. По наблюдениям любителей и специалистов, оптимальный возраст деревьев для посадки микоризных грибов от 10 до 20–30 лет.

При другом способе небольшие (со спичечный коробок) кусочки грибницы осторожно выкапывают, тщательно укладывают в неглубокие ямки на выбранное место (с такой же породой дерева, как та, вблизи которой была взята грибница), прикрывают подстилкой и слегка увлажняют. Если погода сухая, подстилку периодически слегка сбрызгивают (именно сбрызгивают, а не поливают!), чтобы почва под ней была все время влажной.

Третий способ — использование кусочков шляпок созревших грибов. Возможны разные варианты.

Под деревьями на разрыхленную лесную подстилку раскладывают кусочки шляпок свежих созревших грибов. Через 4–5 дней эти кусочки убирают, а подстилку увлажняют.

Сажают и подсушенные кусочки шляпок, которые помещают под подстилку. У зрелых белых грибов отделяют трубчатую часть шляпки, измельчают на кусочки (до 2 см) и подсушивают, перемешивая, 1,5–2 часа. Затем деревянной лопаточкой приподнимают верхнюю часть подстилки под деревьями и закладывают по 2–3 кусочка. Подстилку уплотняют и осторожно поливают.

За сезон настоем грибов время от времени поливают почву вокруг дерева от ствола до границы кроны, а при посадке грибницы — по периметру кроны на расстоянии 1,5–3 м от ствола.

При всех способах уже на следующий год при благоприятных погодных условиях можно получить отдельные грибы или небольшие семейки. Спустя год урожай может быть более значительным.

— Но это же еще не факт, что столь царственный гриб даст искомый урожай?

— Далеко не факт, учитывая капризную «царскую породу». Поэтому терпенье и еще раз терпение. Дело в том, что способы выращивания микоризных грибов, о которых мы рассказали, еще не обоснованы теоретически. Из-за изменений погоды и влияния других нерегулируемых, а часто и неизвестных нам факторов возможны и неудачи. Но они не должны смущать новичков, тем более что выращивание лесных грибов не требует никаких материальных затрат, кроме не очень большого труда.

Можно попробовать выращивать таким же способом лесные микоризные грибы и в близлежащем лесу или роще, где есть сосны, ели, дубы, березы в возрасте 10–20 лет. Выбирают место, похожее на то, откуда взят посадочный материал (по составу почвы, древостою, характеру подлеска, травяного покрова).

Общее правило при выращивании микоризных грибов — посадка именно под таким деревом, из-под какого взяты гриб или грибница, — грибы очень привязаны к «своим» деревьям. Так, у белого гриба, в зависимости от

того, вблизи какой породы он образует микоризу, выделяют примерно 18 форм, различающихся по форме и окраске шляпки. Лучшие условия для плодоношения березовой формы белого гриба с беловатой или светло-буроватой шляпкой — березняки с разнотравным напочвенным покровом, а для сосновой или боровой форм с темно-окрашенной, буровато-вишнево-красной шляпкой и очень толстой ножкой — сосняки с покровом из брусники, вереска или лишайников.

ГЛЯНЬ-КА: РЫЖИКИ В ЛЕСУ — ТЫ ЗАМЕТИЛ ИХ КРАСУ?

— Не знаю, как вы, Иван Павлович, а я всем грибам предпочитаю рыжики соленые, бочешные. Может, оттого, что кадку с этим засолом у нас маманя держала в холодной кладовке под лестницей вместе с бочками пареной брусники и мороженой клюквы. От послевоенной голодушки да и просто из-за потребностей растущего мальчишеского организма я то и дело нырял туда. Хватишь горсточку ягод, миской зачерпнешь грибов и без всяких там специй, сахара да масла (сахар был вообще недоступен, а постное масло выгоняли из олифы) хапнешь на ходу и будто бы сыт. Но вкус соленого рыжика мне памятен и по сию пору.

— Я тоже очень люблю соленые рыжички с отварной картошкой. Так и хочется держать во рту не жуя. Вкус этакого пряно-соленого и где-то даже свежего, только что собранного деликатеса, сам по себе расползается по полости рта, переходя на язык, а там уже всасывается в желудок. Не зря большой российский писатель Владимир Солоухин воспел этот гриб в особинку в незабываемой «Третьей охоте».

— Книжка так ярка и осязаема (каждый гриб на вкус чувствуешь), не грех и вспомнить писательское слово, которое вело нас по урёмным лесам и перелескам, готовило отдохновенье на опушках и увалах, на росстанях и у родников…

— Да уж его яркому и сочному слову и противопоставить нечего. Где же прячется этот «лисий

хвост» — то бишь выводки малых и больших «ребят»?

«В середине осени, в конце сентября, в октябре устанавливается иногда удивительная погода. Безветренно. Утром выпадает на траву холодная, обжигающая ноги роса или даже белые хрустящие утренники. Каждая травинка, каждый упавший на землю лист, каждая соломинка, каждая паутинка, протянутая там и сям, — все обсыпано сахарной пудрой. Но небо чисто, оно такого глубокого синего цвета, какого не увидишь в летнюю жаркую пору. Солнце начинает пригревать в синем безветрии и вскоре там, где хрустел под ногами заморозок, появляются россыпи крупной, как отборные бриллианты, росы. Особенно красива в это время обсыпанная росой паутина.

Воздух в это время, как говорят, по рублю за фунт. И вообще все в природе дышит свежестью, здоровьем и чистотой.

В эту ядреную осеннюю пору появляются самые лучшие, самые крепкие, самые боровые рыжики. Они тоже обрызганы в это время росой, даже в некоторых из них в середине, в ямочке, собирается немного хрустальной влаги.

Рыжики как и их спутники по молодым сосновым лесочкам почти никогда не растут поодиночке, а всегда стаями, лентами. И в том секрет, что на тарелке потом окажутся грибки невероятно маленького размера. Конечно, такой грибочек в отдельности ни за что не углядишь в траве. Но когда срезаешь вереницу, вместе с крупными попадают под ножик и малыши. Там, где рыжиков много, нижегородских или вятских лесах, любят засаливать рыжики в бутылках. Весь смысл в том, что в засол попадают только те грибы, которые способны пролезть в узкое горлышко бутылки. Вообще же рыжики в северных местах, например в Вологодской области, чаще всего солят в берестяной посуде, в больших и маленьких туесах».

— Едал я вятские-то рыжики. Без всяких специй, а вкус-то ну совершенно божественный… Вы не

пробовали?

— Как же, доводилось. И вот что интересно. В засол не положено ни чеснока, ни укропа, ни листьев вишни — одним словом, ничего, что казалось бы, непременно полагалось класть в грибы во время засолки. Только рыжики и соль. Но вот что примечательно. Гриб после этого проявляет в себе все ароматы и прелести осеннего хвойного леса — с его запахами лесной опушки, молодых сосенок, опавшей листвы, звонкого хрустального воздуха.

— Мой давний друг, бывший летчик-вертолетчик, начавший фермерство в Нижнем Приангарье и пытающийся что-то сделать ныне на Сахалине, в письме посетовал: не может без сибирских рыжиков. Прямо-таки снятся. А выросшие сыновья, хотя и наезжают в гости временами — спасибо им, не забывают отца — но «ни один стервец и не подумал завернуть в рюкзак баночку рыжиков…». Ну почему так «привязчивы» они к человеку, как вы считаете, Иван Павлович?

— Ну почему именно об этом грибе отозвался в рассказе «Сирень» столь чувственно и возвышенно Антон Павлович Чехов? «… но всего лучше, благодетель, рыжики соленые, если их изрезать мелко, как икру, и, понимаете ли, с луком, с прованским маслом… Объедение!» У него было свое пристрастие. Именно порубить, как икорку. Да с луком, да с прованским маслицем!

Надо еще принять во внимание нутревое соперничество рыжика с белым грибом — царем царей. Во-первых, по нежному и ароматному вкусу, во-вторых, по питательности. Рыжик, как и белый гриб, — мицелий первой категории.

Как известно, в питании человека важную роль играют белки, жиры, углеводы, различные минеральные соли и витамины. В состав же грибов входят азотистые вещества, в том числе белковые соединения. Азотистых веществ в них больше, чем в мясе, яйцах, горохе, ржи. Жиров содержится от 1 до 6 %. В состав грибов также входят весьма необходимые для человека компоненты: лицетин,

провитамин D, а также некоторые жирные кислоты. Все они хорошо усваиваются организмом.

Грибы и, в частности рыжики, богаты экстрактивными веществами, придающими им своеобразный вкус и запах, а также ферментами, которые помогают лучше переваривать и усваивать пищу. Не случайно особенно ценятся рыжики как «разгонная» закуска. Ими называются исстари небольшие порции острых и соленых кушаний, с которых начинался обед или ужин. Красиво, а подчас и затейливо оформленные закуски вызывают аппетит и украшают праздничный стол.

Хорошо приготовленная закуска (а в завершении главы о грибах будут даны некоторые рецепты) — добрый возбудитель пищеварительных желез — как бы пусковой механизм для выработки «запального» сока, о важности которого говорил крупнейший физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности И. П. Павлов.

В чем прелесть соленого гриба? Закуски из них отличаются большим разнообразием. Достаточно положить на тарелку один гриб, например, соленый груздь или рыжик, и даже крупную волнушку, распластать его на 4 части — закуска готова. А если же к этому добавить кольца лука и ложку сметаны — блаженству не будет конца.

— А витаминный ряд? Он же не просто удивителен, он поражает воображение. И откуда в мицелии, росшем в тени росной травы, такое разнообразие?

— Деревья тащат кронами энергию солнца к корневищам, а корневищами — все питательные вещества из земли. А что такое грибной мицелий? Он симбиотик, сожитель определенных пород деревьев, как, скажем рыбка-санитар в пасти акулы, или птичка на холке свирепого носорога. Вот и получает гриб, в частности рыжик, все ценное для нас, чем обладает. Он содержит витамины А, В, В2, С, D и РР. Как показали исследования, грибы по содержанию витамина В, не уступают зерновым продуктам, витамина РР в них столько же, сколько

содержится в дрожжах, печени, а витамина D не менее, чем в сливочном масле высшего качества.

— Мы говорим о витаминах группы В без устали, уже вразумели, что без них никуда. И все же, давайте поясним читателю, что это за чудодейственный набор?

— Даже в книжном варианте с тематическим названием, как наше, мыслью по древу особо не растечешься. Остается кратчайшая, почти концептуальная формула. Ну поймите, дорогой читатель, что о витаминах группы В, которыми обладает соленый рыжик, кроме, конечно, того, что они «царедворцы» по калорийности над куриными яйцами и говяжьим мясом, ничего особо и не известно. Но известно главное — витамины группы В связаны с наличием в них атома азота. А на кой ляд он нам нужен? Да без него не обходится ни одна тайна: с какими ферментами они работают в паре в химическом хозяйстве организма человека.

Думайте наперед: грибы — это лесная культура — взял с собой лукошко да нож, принес, подготовил и засолил, а тут сохрани зерно, пропаши поле, посей, уходи, да чтобы вовремя дождь прошел, да не раз, и еще когда-то аукнется нужным урожаем.

Витамин В, или тиамин (антиневритный витамин), необходим для энергетического распада углеводов и, в меньшей степени, жиров и белков. При недостатке этого витамина в тканях, особенно в мозгу и скелетных мышцах, выработка энергии уменьшается и одновременно там накапливаются кислые продукты неполного распада углеводов (молочная, пировиноградная и другие кислоты). Что это значит? Нарушаются функции мозга, мучают головные боли, не дает передохнуть бессонница, ощущается общий упадок сил, возникают боли в кишечном тракте.

Оптимальная потребность в витамине В, составляет 1,5–2 мг в сутки. Организм человека практически не способен откладывать этот витамин про запас. Вот почему необходимо получать его каждый день. Его расходование увеличивается вдвое, а то и втрое при нервных и

физических перегрузках, во время беременности, при кормлении грудью, при болезнях. Вот и делайте выбор: то ли есть свинину, бобовые, печень говяжью, разные крупы и хлеб, которые содержат витамин В, то ли просто зачерпнуть из кадки два-три рыжика…

— Мы с вами выстроили целый ряд витаминов, содержащихся в грибах. И едва ли есть возможность расшифровать каждый из них. Хотя бы вкратце отметьте наиболее значащие для нас.

— Главное, что надо усвоить. Поступая в организм с пищей, витамины входят в состав ферментов — своеобразных «ключей» химических превращений. Без них даже самые могущественные ферменты (некоторые из них в миллионы раз ускоряют биохимические реакции в тканях!) теряют свои свойства, становятся беспомощными в запуске работы химического хозяйства организма. Их недостаток приводит к появлению дефектов и беспорядка в химических превращениях живых клеток и тканей, что собственно и провоцирует болезни и преждевременное старение. Так что это не красивые метафоры, когда витамины сравнивают с «молекулами здоровья», «эликсиром жизни», «хранителями активного долголетия».

А теперь еще раз подумайте над следующей дилеммой. Что полезнее потреблять: животноводческий продукт с его пенициллиновыми и другими протравами, да плюс испугом на бойне, или лесную благодать, идеально подходящую к потребностям живой клетки?

— Ну ладно, сагитировали всех — переходим отныне на рыжиковую диету. Мяса в рот ни грамма, яиц «не покати поле», масла сливочного и на нюх не воспримем… Но ведь рыжик нужно в зиму приготовить, правильно и в нужных пропорциях засолить. Знаете как?

— Опыт из той же классики, причем многократно проверенный, верный. Что нужно? Хорошенько промыть кадку. Положить в нее можжевеловых веток, а ветки эти ошпарить кипятком, чтобы их дух пропитал древесину кадки. Затем ее накрывают ватным одеялом, чтобы можжевеловый пар не выходил наружу. Приподняв

одеяло, кидают в кадку сильно раскаленные камни. Вода шипит и глухо урчит под одеялом, и новая порция можжевелового аромата впитывается кадушкой. Впрочем, дело касается не только можжевелового аромата, без которого, вероятно, и можно было бы обойтись. Но таким образом осуществляется дезинфекция, а это залог того, что грибы зимой не прокиснут и не начнут плесневеть.

Итак, кадушка готова. Рыжики нужно тщательно вытереть тряпочкой от земли и мусора и сухие укладывать рядами и слоями, чтобы каждый слой получался с полчетверти толщины. Уложенные грибы переслаиваются всеми теми приправами, которые я перечислял выше. Вероятно, можно класть и тмин, и вообще все то, что может дать свой особенный вкус. Так укладывают слой за слоем, пока не наполнится кадушка. Можно засолить и половину кадушки, тем более что как бы вы ее ни наполнили, все равно придется потом добавлять, ибо грибы сильно осядут.

Поверх грибов нужно положить мешочек из марли, наполненный солью, распластав его ровно по всей поверхности. На этот мешочек кладут деревянный чисто промытый кружок, а на кружок — гнет, чаще всего обыкновенный речной камень. Через некоторое время кружок и камень начнут опускаться вниз, а поверх их выступит обильный грибной сок, который рекомендуется время от времени отчерпывать.

Спустя два месяца грибы можно есть. То есть, что значит — «можно есть»? Их можно есть и на другой день. Но за два месяца они просолятся, примут в себя все возможные оттенки аромата и вкуса и станут такими, какими хотел их увидеть кулинар. Останется положить их на тарелку (при хорошем собеседнике) и поставить на стол графинчик из чистого стекла, а также аккуратные, небольшие рюмочки.

Конечно, рыжики лучше всего солить, особенно заготавливая впрок на долгое хранение. Но нужно сказать, что и маринованные они хороши. Все казенные маринады на один вкус. Возьмите в магазине маринованные маслята,

лисички, огурцы, патиссоны, все попробуйте по очереди, и вы убедитесь, что все это одинаково и в общем-то не очень интересно.

Но когда вы сами насобирали рыжиков и есть надежда, что завтра вы наберете еще, у вас появляется возможность творить. Особенно к рыжикам я рекомендую творческий подход при мариновании. Нужно найти ту золотую середину, чтобы маринад, привнося свои оттенки, не убил естественного лесного вкуса гриба.

СУПЫ КРУПЯНЫЕ С ГРИБАМИ

Похлебка постная с грибами

Подготовленные сельдерей, петрушку, морковь, репу и лук-порей измельчить ножом, добавить 2 стакана перловой крупы, 100 г сушеных грибов, измельченных в ступке, и нарезать 500 г картофеля. Когда все разварится до мягкости, искрошить 70 г лука, поджарить его в горчичном масле, положить в суп и довести до кипения. Перловую крупу можно заменить рисом.

Похлебка грибная с рисом

100 г сухих или 500 г свежих грибов, 100 г риса, 300 г картофеля, 150 г моркови, 150 г лука, 1 столовая ложка растительного масла, зелень сельдерея, петрушки и соль по вкусу.

Нашинковать предварительно вымоченные и промытые сухие грибы и варить их вместе с рисом и картофелем. За 10–15 минут до готовности добавить сельдерей, петрушку, морковь и поджаренный лук.

Похлебка грибная с перловой крупой

20 г сухих грибов, 40 г лука, 20 г масла, 40 г перловой крупы, 40 г моркови, 150 г картофеля.

Сухие и промытые грибы поставить на 2–3 часа, затем сварить до готовности, отделить от бульона и пожарить вместе с луком на сливочном масле. Отдельно пожарить морковь и корни петрушки и отварить

перловую крупу. Затем подготовленные продукты соединить с бульоном, посолить, варить до готовности и подавать со сметаной.

Похлебка финская из подберезовиков

Ячневую крупу (2/3 стакана) варить до готовности, добавить измельченные ножом грибы (2 стакана), молоко (2 стакана) и 10–20 г сливочного масла. Солить по вкусу. Варить 20 минут.

Суп перловый на грибном бульоне

50 г сухих белых грибов, 1 стакан крупы, 200 г моркови, 75 г лука, 40 г петрушки и 2 столовые ложки растительного масла.

Перловую крупу, отваренную в течение 2 часов в подсоленной воде, поместить в грибной бульон, добавить соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.

Суп грибной с рисом

40 г риса, 30 г сливочного масла, 75 г репчатого лука, 60 г моркови, 20 г сушеных грибов, 20 г зелени петрушки, 50 г сметаны.

Рис перебрать, промыть, перемешать и замочить в течение 3060 минут. Затем воду слить, а крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5–7 минут. Лук и морковь нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 2–4 часа. Затем грибы откинуть на дуршлаг, залить водой, в которой они замачивались, предварительно ее процедив, и варить до мягкости 1,5–2 часа.

Готовые грибы подсушить и нарезать соломкой. В суп добавить грибной отвар, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль и довести все до готовности. Подавать суп с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

Суп крупяной с сушеными грибами

30 г сухих грибов, 80 г крупы, 20 г масла, 30 г моркови, 100 г картофеля.

Отварить сухие грибы в течение 10 минут, отделить бульон и засыпать в него овсяную крупу. Варить 15 минут, добавить нашинкованную морковь, нарезанные полосками и поджаренные грибы, пассерованный репчатый лук, картофель, соль, перец и варить до готовности.

Суп из белых сушеных грибов с рисом и лимоном

200 г белых сушеных грибов, 1 стакан риса, 75 г репчатого лука, 2 столовые ложки горчичного масла, 1 столовая ложка муки, лимон.

Грибы отварить и нашинковать. Отвар слить в кастрюлю, всыпать в него рис и добавить лук, поджаренный в горчичном масле, заправить мукой, посолить, разварить и протереть. Положить грибы. Перед отпуском положить 2–3 кружочка лимона с кожицей.

Суп гороховый с сушеными грибами

Грибы замочить в холодной воде, промыть, воду слить, грибы мелко порубить и отварить. Соединить с равным количеством вареного гороха, прокипятить и заправить обжаренными на масле морковью и луком, выдержать в закрытой кастрюле 5–6 минут и подавать.

Суп гороховый с грибами

400–500 г свежих грибов, 150 г лука, 150–200 г гороха, 1–2 столовые ложки растительного масла, соль.

Горох варить до готовности, добавить мелко нашинкованные грибы, поджаренный лук и продолжать варить еще 15 минут. Подавать с гренками.

Суп-пюре из грибов и манной крупы

2 столовые ложки грибного порошка и 3 столовые ложки манной крупы залить 2 стаканами воды и варить до готовности. За 10 минут до конца варки добавить соль, перец и 2 столовые ложки сметаны.

Суп-пюре гороховый с грибами

150 г гороха, 60 г грибов, 150 г лука, 2 столовые ложки подсолнечного масла.

Сваренный горох протереть через сито или растолочь пестиком, добавить нашинкованные сушеные грибы, предварительно вымоченные, поджаренный лук. Варить в течение часа и подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-харчо с грибами

100 г сухих грибов, 1 головка чеснока, 2 головки лука, 4 столовые ложки риса, 4–5 слив и соль.

Вымоченные белые грибы крупно нашинковать, чеснок потолочь с солью, лук пожарить вместе с томатным пюре. Добавить рис и кислые сливы. Все соединить, залить водой и варить 40–50 минут.

Грибной суп с рисом (вариант)

1 л бульона (или воды), 250 г свежих грибов (или 30–40 г сушеных), 1 головка лука, 1 столовая ложка жира, 2 столовые ложки риса, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 помидор, зелень лука и сметана по вкусу.

Обжаренные грибы, нарезанные кусочками, варить вместе с рисом в грибном бульоне до мягкости. Добавить картофель, нарезанный брусочками, и варить еще 10 минут. За 5 минут до конца варки в суп положить ломтики огурца и помидора. Перед подачей в суп добавить сметану.

Суп из грибов с укропом

180 г грибов, 45 г крупы, 30 г масла, 60 г молока, 1 яйцо, укроп, соль, перец по вкусу.

Грибы нарезать мелкими ломтиками, потушить на слабом огне со сливочным маслом до мягкости; засыпать манную крупу, хорошо размешать и тушить еще 4–6 минут; залить горячей водой, всыпать мелко нарубленную зелень укропа, посолить и варить при слабом кипении 8-10 минут; перед подачей на стол заправить взбитым яйцом, смешанным с кислым молоком. Суп налить в тарелки,

положить в него сливочное масло и добавить черный молотый перец.

Похлебка грибная

500 г свежих грибов, 100 г перловой крупы, 4 столовые ложки сметаны, 2 головки лука, 2 клубня картофеля, 1 морковка, соль.

Перловую крупу сварить в грибном бульоне до готовности, добавить жареный лук, морковь, картофель, нарезанные кубиками и сваренные отдельно грибы. Довести до кипения, заправить сметаной и подавать на стол.

Губница

100 г очищенных грибов, 40 г пшена, 20 г лука, 4 столовые ложки сметаны, 10 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу.

На Урале и в Предуралье раньше грибы называли губами. Отсюда и название блюда.

Губницу обычно делают из свежих грибов. Грибы нужно опустить в горячую воду одновременно с пшеном и варить на медленном огне. За 5-10 минут до окончания варки добавить поджаренный на масле лук, сметану и соль.

СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

Суп из белых грибов с картофелем

500 г грибов, 700 г картофеля, 200 г моркови, корень петрушки, 75 г лука и 2 столовые ложки подсолнечного масла.

Нарезанные и обжаренные в масле свежие грибы варить 30 минут, добавить картофель, петрушку, морковь, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–30 минут. При подаче на стол добавить сметану и укроп.

Суп картофельный со свежими грибами

400 г свежих грибов, 500 г картофеля, 200 г моркови, зелень и специи по вкусу.

Поджаренные грибы соединить с жареным луком и морковью, поместить в мясной бульон, добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить 20 минут. После этого добавить лавровый лист, заправить сметаной и довести до кипения. Перед подачей заправить укропом и зеленым луком.

Суп картофельный со свежими маслятами и зеленью укропа

300 г маслят, 700 г картофеля, 200 г лука, 150 г моркови, 1 корень петрушки, перец, лавровый лист, 2 столовые ложки масла, соль, сметана, зелень укропа по вкусу.

Свежие маслята перебрать, шляпки очистить от пленки и нарезать ломтиками. Ножки отрезать и порубить, слегка обжарить и потушить. Все залить водой или бульоном и варить 20–25 минут, добавить пассерованный лук, морковь и корень петрушки, кубики картофеля и варить до готовности. Заправить сметаной и зеленью укропа.

Суп картофельный с грибами и петрушкой

25 г сушеных грибов, 100 г картофеля, 20 г моркови, 1 корень петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, сметана, лавровый лист и соль по вкусу.

Промытые и вымоченные в воде грибы варить вместе с картофелем, морковью и петрушкой до полуготовности, добавить соль и специи и варить да тех пор, когда грибы опустятся на дно. Отделить бульон, измельчить грибы и морковь, добавить поджаренный лук. Варить до готовности. Заправить сметаной.

Суп из опят с картофелем

500–600 г опят, 300 г картофеля, 1/2 стакана сметаны или 1 стакан молока.

Для приготовления супа нужны очень мелкие молодые опята со шляпками величиной не более 50-копеечной монеты. Варить 20 минут, добавить картофель, нарезанный брусочками или кубиками, варить еще 20

минут, заправить сметаной и подавать на стол в горячем виде.

Суп из сыроежек с картофелем

Этот суп могут есть и те, кому здоровье не позволяет употреблять блюда из других грибов. Суп легко усваивается, обладает небольшой сокогонной силой, не отягощает деятельности печени, не оказывает нежелательного действия на желудок. Промытые и нарезанные кусочками сыроежки (300 г) варить с картофелем, нарезанным брусочками (300 г). За 5-10 минут до готовности суп заправить молоком (1/2 стакана).

Суп картофельный со свежими грибами

400 г свежих белых грибов, 5 клубней картофеля, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка жира.

Очищенные и промытые белые грибы мелко нарезать. Корни грибов порубить и поджарить с луком и корнями петрушки. Нарезанные ломтиками шляпки варить 35–40 минут. После этого добавить брусочки картофеля, поджаренные корни грибов с луком и петрушкой. Заправить лавровым листом, перцем и солью. Варить 20 минут. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

СУПЫ ОВОЩНЫЕ С ГРИБАМИ

Борщ со свежими грибами

300 г грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 150 г свеклы, 500 г картофеля, 2,5 л воды, 1 чайная ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки зелени, 1 столовая ложка томата-пюре.

Сварить бульон из грибов. Грибы предварительно потушить в масле с мелко нарезанными кореньями. Очищенную, отдельно сваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и спассеровать. Картофель нарезать продолговатыми кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варить 10

минут. Томат-пюре припустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

Борщ летний

500 г грибов, 150 г моркови, 200 г свеклы с ботвой, 100 г картофеля, 300–500 г помидоров, 200 г лука, по 100 г сельдерея или петрушки, соль и перец по вкусу.

Нашинкованные свежие грибы варить 15 минут, добавить нашинкованные корни свеклы, моркови, ботву свеклы и варить еще 15 минут. Присоединить очищенные помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей, петрушку, соль и перец и варить до готовности. При подаче на стол в борщ добавить сметану.

Борщ грибной с черносливом

300 г грибов, 200 г чернослива, 100 г свеклы, 50 г лука, 75 г моркови, зелень, 1 столовая ложка томата-пасты, перец и лавровый лист по вкусу.

Промытый чернослив залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Отдельно тушить нарезанные соломкой свеклу, морковь, петрушку и лук с добавлением томата-пюре или пасты и сахара. Соединить чернослив с овощами и грибами, заправить лавровым листом и перцем, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Борщ грибной с черносливом (вариант)

Готовить общепринятым способом, только в бульон добавить белые сушеные грибы. Чернослив отварить отдельно в небольшом количестве воды. Отвар влить в борщ. Косточки из чернослива удалить и положить его в борщ вместе с грибами. Отваренные грибы нарезать соломкой и слегка спассеровать на масле. При подаче борщ заправить сметаной и рубленой зеленью укропа или петрушки.

Борщ со сметаной и сушеными белыми грибами

Довольно сложен по приготовлению, но содержит много полезных компонентов. Готовят борщ на овощном отваре. Для этого нужно взять репу (200 г) или брюкву (200–300 г), морковь (250 г), корень сельдерея (100 г), репчатый лук (200 г) и немного зеленого лука, кусок подсушенного хлеба и 4 л воды. Все это варить на малом огне. Потом отвар отделить и использовать для приготовления грибного борща. Для придания красного цвета к овощам прибавить свеклу, а в борщ — тушеную свеклу (200–300 г). Тушить свеклу в кастрюле вместе с мукой (1 столовая ложка), тмином, петрушкой и солью. После этого в кастрюлю добавить овощной и грибной отвары. Грибы (100 г) после отваривания нашинковать полосками, добавить их в отвар, прокипятить 30 минут. Перед подачей посыпать измельченным укропом и заправить сметаной (1 стакан).

Борщ постный с квасом

50–80 г сухих (500 г свежих) грибов, 2–3 столовые ложки масла, 200 г картофеля, 100 г свеклы, 1 столовая ложка муки, 1 л кваса.

В грибной бульон добавить поджаренную свеклу, нарезанную соломкой, грибы и вареный картофель, уксус или квас и варить до готовности.

Борщ с сушеными грибами

80 г сухих грибов, 300–400 г свеклы, 300 г свежей капусты, 150200 г картофеля, 200 г помидоров или 3 столовые ложки томатной пасты, 2–3 кусочка сахара, уксус, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Вымытые и отмоченные в воде сушеные грибы варить 50–60 минут, добавить помидоры, уксус, сахар, жир, перец, лавровый лист, нашинкованную свеклу, капусту и под конец варки картофель. При подаче на стол заправить сметаной.

Борщок свекольный с грибами

0,5 л бульона, 200 г свекольного кваса, 2–3 дольки чеснока, 15 г репчатого лука, соль, перец, лавровый лист.

Сварить костно-овощной бульон с добавлением грибов. На 200 г костей и мяса взять 10 г сушеных грибов, 50 г капусты и 10–15 г моркови. За 15 минут до окончания варки добавить пассерованный лук. Бульон процедить, добавить в него измельченную на терке вареную свеклу, прокипятить. Заправить чесноком, растертым с солью и сахаром, развести свекольным квасом, довести до кипения, процедить. Подавать с пирогами.

- *Ботвинья с грибами*

170 г морского окуня или 260 г трески, 0,3 л кваса, 90 г шпината, 55 г щавеля, 25 г зеленого лука, 80 г свежих огурцов, 25 г корня хрена, 10–15 г укропа, 5 г сахара, 2 г лимонной цедры.

Отдельно припустить щавель и шпинат, протереть через сито, огурцы нашинковать соломкой, корень хрена потереть на терке, лук зеленый нашинковать, добавить тертую лимонную цедру, сахар и развести квасом. Перемешать. В тарелке посыпать укропом. Подавать с двумя кусочками пищевого льда. В другую тарелку в подсоленный бульон положить отваренную свежую рыбу.

- ***Суп из свежих маслят***

300–400 г грибов, 80-100 г зелени, соль и перец по вкусу.

Шляпки маслят очистить от пленки, мелко нашинковать, пожарить на жире, положить в мясной или овощной бульон, варить 10 минут, заправить зеленью петрушки, лука или укропа и 2 столовыми ложками сметаны.

- ***Суп из лисичек***

300 г грибов, 150–200 г лука, 2 столовые ложки муки и 4 столовые ложки сметаны.

Свежие лисички мелко нашинковать, перемешать с нарезанным репчатым луком и тушить в закрытой посуде 30–40 минут. Затем залить кипятком, посолить по вкусу и кипятить еще 20 минут, заправить мукой и сметаной, довести до кипения и в горячем виде подавать на стол.

Квас-суп (по-белорусски)

Сушеные белые грибы (150 г), отмоченные в воде в течение 30 минут, нарезать, залить квасом (1,5 л), добавить 150–200 г измельченного репчатого лука, корень петрушки, 1/2 чайной ложки кориандра, 3 столовые ложки укропа, 1 столовую ложку петрушки, 3–4 столовые ложки измельченной зелени сельдерея.

Разбавить 2 стаканами воды и варить на слабом огне в течение часа. После этого добавить 2–3 лавровых листа и 5–6 горошин черного перца. Дать постоять на плите 1015 минут, заправить сметаной и еще оставить на 5–6 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

Консервированный грибной суп с томатами

Свежие белые грибы почистить, вымыть, нарезать на кусочки и варить вместе с петрушкой и морковью 25–30 минут. Добавить нарезанные дольками красные помидоры. Отвар грибов и овощей процедить, добавить в него соль, сахар и довести до кипения, затем на медленном огне уварить в 2 раза. На дно пол-литровых банок уложить зелень сельдерея и петрушки, 2–3 дольки чеснока, 30 г лука, спаржу, сверху положить смесь грибов и овощей, залить отваром, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 20 минут.

На 1 банку: 250 г подготовленных грибов, 130 г моркови, 50 г корней петрушки, до 200 г красных помидоров, 20 г репчатого лука, 15 г соли, 5 г сахара, 5 г зелени сельдерея, петрушки, 1 лавровый лист, 3–4 зерна душистого перца.

Для приготовления супа из консервов в кастрюлю налить 1,5 л воды, довести ее до кипения, добавить содержимое банки с грибами и прокипятить 5-10 минут.

Окрошка грибная

200 г соленых грибов, 400 г картофеля, 2 столовые ложки тертого хрена, 4 столовые ложки измельченного зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 1–2 л кваса.

Соленые грибы нарезать, добавить зеленый лук и вареный картофель, тертый хрен или редьку. Все перемешать, залить квасом и заправить сметаной.

Окрошка красная с грибами

Отварную красную свеклу охладить, почистить и нашинковать тонкой соломкой, добавить зеленый горошек, отваренные грибы, лук и картофель (все по вкусу), соленый или свежий мелко нарезанный огурец. Залить горячим свекольным отваром, добавить по вкусу лимонную кислоту, соль и сахар.

Суп овощной с грибами

100 г корня сельдерея, 50 г корня пастернака, 150 г моркови, 75 г репчатого лука, 300 г грибов (сыроежек и подберезовиков), 2–3 столовые ложки сливочного масла, 200–300 г картофеля, зелень петрушки или купыря, соль по вкусу.

Овощи очистить, промыть и нарезать кубиками, добавить лук, нарезанный кольцами, грибы, уложить все в кастрюлю, добавить сливочное масло и прогреть до подрумянивания. После этого залить мясным бульоном, добавить картофель, нарезанный брусочками, посолить и прокипятить. Перед подачей заправить зеленью петрушки или купыря.

Суп грибной с зеленью

400 г грибов, 1 чайная ложка сливочного масла, желток, 2 л воды паи овощного отвара, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Свежие грибы нарезать ломтиками, перемешать с зеленью петрушки и потушить со сливочным маслом до полуготовности. Затем добавить перец и поджаренную муку, развести овощным отваром и варить еще 10–15 минут. Перед подачей на стол заправить яичным желтком.

Суп грибной (по-румынски)

Свежие сыроежки (300 г) очистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить на 2–3 минуты в воду, подкисленную уксусом. После этого потушить их со сливочным маслом и поместить в кастрюлю. Залить овощным отваром (0,5 л) из капусты, моркови и лука, посолить, добавить 1 чайную ложку пассерованной муки и зелень петрушки. В конце варки заправить смесью 1 желтка и 1 столовой ложки молока.

Суп из свежих грибов с крапивой

400 г грибов, 200 г картофеля, 100 г крапивы, 30–40 г масла и 1/2 стакана сметаны.

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5-10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

Суп грибной с сельдереем и чесноком

200 г картофеля, 25 г моркови, 30 г сельдерея, 12–15 г лука, 3 г муки, 8-10 г сушеных грибов, 1 долька чеснока.

Морковь и корни сельдерея нарезать соломкой и запассеровать. Вымоченные в воде сухие грибы отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности. В пассерованную муку добавить тмин, грибы, коренья с луком и тушить 68 минут. Затем соединить с супом, довести до готовности, добавить растертый с солью чеснок, измельченную зелень петрушки и заправить отваром кореньев.

Суп грибной с черносливом и изюмом

30 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, 600 г картофеля, 50100 г чернослива, 75 г изюма, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 4–5 ломтиков лимона, соль, зелень по вкусу.

Промытые сушеные грибы отварить и нашинковать, добавить пассерованный лук и пшеничную муку, залить бульоном, довести до кипения, добавить кубики картофеля, вымоченный чернослив и изюм. При подаче на стол добавить в суп ломтик лимона и измельченную зелень.

Суп из грибного порошка с кислой капустой

Сварить бульон из кореньев, кислой капусты (200 г) и картофеля (50 г). Затем всыпать сухой грибной порошок, хорошо уварить, заправить луком и поджаренным луком. Подать с гренками, поджаренными на растительном масле.

Суп шпинатный с грибным отваром

Шпинат (50 г), морковь (100 г), зелень петрушки (15 г) мелко порубить, добавить репчатый лук (70 г), репу (50 г) и корень сельдерея.

Овощи варить до полного размягчения, протереть через сито, добавить масло и залить грибным отваром. Перед отпуском посыпать укропом.

Щи с грибами

200 г белокочанной капусты, 20 г репы, 40 г моркови, 10 г репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 20 г сливочного масла и 4 столовые ложки сметаны.

Белые сушеные грибы вымочить в воде в течение 2 часов, варить в этой же воде 40 минут, затем вынуть черпаком и мелко изрубить сечкой. Бульон процедить, добавить в него натертый лук, прокипятить с маслом, добавить нашинкованные соломкой морковь и репу, 2 столовые ложки воды и тушить в закрытой посуде 15 минут. Свежую капусту мелко порубить и положить в кипящий бульон с грибами и варить до готовности капусты. В тарелку добавить сметану и мелко нарезанную зелень укропа.

Щи из свежей капусты с грибами

500 г белокочанной капусты, 300 г свежих грибов, перец, лук, лавровый лист и соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и варить в подсоленной воде 30 минут, затем добавить свежие, мелко нарезанные грибы, варить еще 20 минут. Заправить поджаренной мукой, луком, лавровым листом и довести до кипения.

Щи грибные с кислой капустой и гречневыми крутонами

200 г белых сушеных грибов отварить с кореньями, 100 г лука поджарить в масле, прибавить к ним 800 г кислой капусты и еще раз поджарить, развести грибным отваром с кореньями и варить на малом огне 2–3 часа. За час перед отпуском положить туда нарезанные грибы, посолить по вкусу. К щам можно подавать гречневые крутоны, жаренные в горчичном масле. Для этого жидкую гречневую кашу (1 стакан крупы на 1 стакан воды) разлить в лотки, дать загустеть, затем нарезать ромбиками и поджарить.

Щи грибные суточные

10 г сушеных грибов, 200 г капусты, 20 г моркови, 50 г лука, 20 г томата-пюре, 50 г корней петрушки, 10 г муки, 20 г топленого масла, 30 г сметаны, лавровый лист, перец, соль, зелень укропа по вкусу.

Название «суточные» связано с длительным процессом приготовления. Действительно, щи нужно долго варить и даже выставлять на ночь на мороз. Предварительно сварить бульон из сухих грибов, моркови и корней петрушки. Поджаренные на топленом масле лук, квашеную капусту смешать с пассерованной мукой и томатом и жарить еще раз 10–15 минут. После этого уложить в кастрюлю, добавить сваренные и нарубленные грибы, залить бульоном и варить 2–3 часа и более. Считается, что чем дольше варить, тем вкуснее будут щи.

Суп капустняк с грибами (по-польски)

140 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 20 г моркови, 8 г пастернака, 5 г сельдерея, 15 г репчатого лука, 10 г сушеных грибов, 8 г растительного масла, 3 г сахара, 0,01 г лаврового листа, 0,02 перца, 5 г соли… Выход 500 г.

Квашеную капусту мелко нарубить и тушить, добавляя бульон и жир. Сушеные грибы хорошо промыть, залить водой и оставить для набухания на 3–4 часа. Грибы вынуть, промыть, воду процедить и залить ею грибы, варить бульон до размягчения грибов. Затем грибы вынуть и нарезать мелкими кубиками, бульон процедить. Лук и коренья нашинковать соломкой и спассеровать с растительным маслом. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон положить картофель и варить 2025 минут. Затем добавить тушеную капусту, нарезанные грибы, пассерованные коренья, лук и варить 10–15 минут. В конце варки добавить специи, соль, сахар. Подавать капустняк можно со сметаной.

Щи из свежей капусты с сыром и грибами

7 сушеных грибов, 200 г тертого сыра, 500 г капусты белокочанной, соль, перец, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 л воды.

В грибной бульон положить соль, перец, тертый сыр и все проварить 2–3 минуты. Этим бульоном залить нарезанную соломкой белокочанную капусту, рубленый лук, зелень петрушки и проварить еще 2–3 минуты. При подаче добавить сметану.

Щи из квашеной капусты с грибамии

5 сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 сельдерей, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1,5 л грибного бульона, соль по вкусу.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать на растительном масле 2–3 минуты. Квашеную капусту мелко порубить, положить к прогретым овощам и тушить 8-10 минут. Залить все грибным бульоном,

добавить нарезанные отварные грибы, соль, проварить еще 2–3 минуты. При подаче положить сметану.

Суп брюссельский из шампиньонов

500 г шампиньонов, 2 столовые ложки масла, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 л костного бульона, 1 стакан сливок, 2 вареных яйца, 1 столовая ложка рубленой петрушки, соль, перец.

Подготовленные шампиньоны измельчить на мясорубке, потушить в масле вместе с луком 10 минут на медленном огне. Добавить муку, влить бульон. В суп добавить сливки, посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом.

Суп тыквенный с грибами

400 г свежих грибов, 300 г тыквы, 3 клубня картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 столовая ложка жира, 1 л воды, 3 помидора или 2 столовые ложки томата-пасты, 2 столовые ложки сметаны, зелень, соль, перец.

Свежие грибы нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с нарезанными соломкой кореньями. Картофель нарезать брусочками и варить в воде до полуготовности, добавить жареные грибы и коренья, нарезанную тыкву и свежие помидоры. Посолить, заправить и варить еще 10 минут. Томат-пасту положить к грибам и кореньям во время жарки. Готовый суп подавать горячим, чтобы не разварилась тыква и не ухудшился вкус супа. В тарелки положить сметану и рубленую зелень.

Суп грибной по-гуцульски

100 г костей для бульона, 25 г сушеных грибов, 65 г квашенной капусты, 15 г репчатого лука, 3 г томата-пасты, 4 г пшеничной муки, 30 г варенокопченой колбасы, 7 г перловой крупы, 10 г сливочного маргарина, 15 г сметаны, 2 г зелени, специи. Выход 300 г.

Журнал «Общественное питание» рекомендует готовить этот суп из квашеной капусты, потушенной с добавлением бульона, жира и томата-пасты. Отдельно

варить перловую крупу. Грибы варить в бульоне, пшеничную муку и лук пассеровать. Колбасу нашинковать соломкой. Затем подготовленные продукты смешать, залить бульоном и проварить. При подаче на стол положить в суп сметану и нарубленную зелень.

Суп Петра Великого

Свежие шампиньоны отварить в молоке, пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить куриный бульон, подбитый мукой и яичными желтками, сбитыми в молоке. К грибному фаршу добавить куриный фарш, сделать шарики и бросать их в суп перед подачей. Сам по себе рецепт интересен. Попытайтесь проверить.

Суп грибной с пирожками (по-литовски)

Нарезать овощи (2 луковицы, кочан капусты кольраби, 1 морковку, полкорня сельдерея), припустить на слабом огне в 1 л воды. Из манной густой каши нарезать кубики (полстакана крупы). Затем соединить грибной отвар и овощи, посолить, подогреть, положить кусочки манной каши, добавить полстакана сметаны и 1 столовую ложку укропа. Подавать с грибными пирожками. Сушеные грибы (10–15 шт.) и луковицу залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом-огне 15 минут, поставить в духовку еще на 15 минут. Вынуть из отвара грибы и использовать для приготовления пирожков.

Суп из шампиньонов со сливками

На 2 порции: 300–400 г шампиньонов, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 50 г сливок. Солить по вкусу.

Подготовленные шампиньоны нарезать ломтиками, отварить в подсоленной воде, добавить поджаренную на масле муку, довести до кипения, заправить сливками и подавать на стол.

Суп со свежими маслятами

Сварить бульон из говядины, с пряностями, процедить. Полную тарелку (300 г) очищенных свежих маслят облить кипятком, поджарить на масле с луком, добавить ложку муки. Переложить в кастрюлю, залить бульоном,

положить 6 картофелин и сварить. Положив горсть нарезанного лука, посолить, добавить сметаны и прокипятить.

Суп холодный из сушеных грибов

На 2 порции: 60 г сушеных грибов, 40 г корня петрушки, 60 г моркови, 20 г корня сельдерея, 50 г репчатого лука, 20 г муки, 50 г растительного масла, 20 г зелени петрушки.

Сушеные грибы вымыть и замочить в воде в течение 1–2 часов. Грибы мелко нарубить, залить горячей водой и довести до кипения. В суп положить нарезанную кубиками петрушку, морковь, сельдерей, нашинкованный лук. За 5–6 минут до готовности заправить суп мукой, пассерованной на растительном масле. Подать суп холодным, посыпав зеленью петрушки.

Юшка грибная

15 г сушеных грибов, 6 г сливочного масла, 4 г петрушки, 4 г корня пастернака, 7 г моркови, 2 г сельдерея, 15 г репчатого лука, 2 г зелени петрушки, 20 г пшеничной муки, 4 г яйца, 2 г зелени укропа, 100 г куриного бульона; гвоздика, перец, соль по вкусу.

Промытые и вымоченные в холодной воде (3–4 часа) сушеные грибы варить до мягкости, промыть и нашинковать. Грибной бульон процедить. В грибы добавить мелко нарезанный лук и пассеровать. Замесить пресное тесто, накрыть его влажной тканью и оставить на 30–40 минут. Затем раскатать в пласт и нарезать квадратики. На середину их Положить грибной фарш, защипнуть края и полученное изделие бросить в кипящую подсоленную воду. Варить 3–5 минут. Грибной бульон смешать с куриным бульоном и довести до кипения. При подаче в порционную посуду положить сваренные изделия с грибным фаршем, залить бульоном и посыпать зеленью укропа.

Суп из белых грибов на молоке

200 г грибов, 25 г сливочного масла, 1–2 яичных желтка, 4 стакана молока, 1 столовая ложка муки.

Свежие белые грибы пропустить через мясорубку, поместить в кастрюлю, добавить сливочное масло, целую головку лука, морковку, разрезанную вдоль, накрыть крышкой и тушить 40–50 минут. Влить стакан воды и кипятить еще 10 минут. Отдельно пожарить муку с маслом и разбавить ее молоком. Удалить из грибов морковь и лук, влить кипяченое горячее молоко с мукой и варить 20 минут, посолить, заправить смесью масла и яичного желтка со сливками, довести до кипения и подавать с гренками.

Суп из дождевиков

На 2 порции супа: взять 300 г молодых дождевиков, снять с них верхний твердый слой, разрезать на мелкие кусочки, вымыть, добавить 150 г лука, 200–300 г картофеля и варить до полуготовности (минут 15), затем посолить, положить специи, лавровый лист и перец, добавить 15–20 г сливочного масла и вермишель. Варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп из опят (по-фински)

700-800 г мелких шляпок грибов поместить в кастрюлю, добавить 75 г измельченного лука, 2 столовые ложки сливочного масла и тушить 20–30 минут. После этого влить мясной бульон (3–4 стакана) и загустить пшеничной мукой (2 столовые ложки), разведенной в небольшом количестве холодной воды или того же мясного бульона. Прокипятить еще 5-10 минут, добавить специи и соль по вкусу, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки или кервеля.

Грибной суп на скорую руку

Грибы (200 г) разные отварить до полуготовности, отделить от жидкости и поджарить со сливочным маслом, добавить жареный лук (50 г), 1 столовую ложку муки и пожарить еще 5-10 минут. После этого залить грибы отваром, добавить рис (2 столовые ложки) и

варить до готовности. Перед подачей заправить зеленью укропа или петрушки.

Суп из свежих грибов (с уксусом)

Сначала разварить 200 г перловой крупы. Отдельно сварить свежие измельченные грибы (400 г) с луком (100 г) и укропом (10 г). Заправить их мукой (2 столовые ложки), перемешанной с маслом. Соединить с кашей, прокипятить и добавить уксус по вкусу.

Суп «домикот» (по-польски)

В воду (0,5 л) положить 2 лавровых листа, 2 горошины черного перца и 3 сушеных гриба. Прокипятить, затем отвар процедить через сито, заправить поджаренной мукой (1 столовая ложка), солью и перцем и подавать к вареному картофелю.

Суп с солеными груздями

50 г соленых груздей, 50 г картофеля, 30 г репы, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 5 г петрушки, 40 г лука, 20 г сливочного масла, 40 г сметаны, лавровый лист, перец, укроп, соль по вкусу.

Картофель, репу, лук и морковь мелко нарезать и варить в подсоленной воде. Протереть через сито, соединить с отваренными грибами, нарезанными в виде лапши, прибавить сливочное масло, специи, смешать и довести до кипения, положить рубленую зелень петрушки или сельдерея, заправить сметаной. Подавать в горячем виде.

Суп грибной с миндалем

100 г сухих белых грибов промыть и варить до размягчения, после этого измельчить их, добавить 2 столовые ложки орехового масла и 1 столовую ложку муки, тщательно размешать. После этого добавить стакан сладкого миндаля, измельченного в ступке или на мясорубке. Довести до кипения.

Суп с маринованными грибами

Грибы (150 г) измельчить, варить с кореньями (100 г) и свежей капустой (150 г), с небольшим количеством картофеля (100 г), заправить мукой (1 столовая ложка) и поджаренным луком (50 г). Подавать с гренками.

Суп из сушеных грибов (кислый)

200 г сушеных грибов промыть в теплой воде, залить в кастрюле ключевой водой. После закипания прибавить 150 г лука и 40 г петрушки, варить 20 минут. Грибы отделить от отвара, измельчить, снова соединить с отваром, посолить, прибавить сок лимона или лимонную кислоту по вкусу, приправить мукой, пережаренной с маслом, добавить мелкие клецки и варить до готовности.

Суп из грибного порошка

В походных условиях туристы и геологи могут сварить суп из грибного порошка, если в этот сезон нет свежих грибов. Сначала вместо картофеля сварить очищенные и нарезанные кусочками корни лопуха-репейника (200 г). Затем добавить сухой грибной порошок (из расчета 1 столовая ложка на порцию супа), соль и перец по вкусу, а также одну веточку лесной душицы на 5–6 порций. Перед окончанием варки суп заправить черемшой, или луговым луком. Иногда заправляют сухим молочным порошком.

Суп кислый

250 г свежих грибов, 1 столовая ложка маргарина, 75 г лука, 1 столовая ложка муки, соль, 1 л воды, 100–150 г помидоров или 100 г соленых огурцов, половина яблока, 1–2 столовые ложки сметаны, зелень укропа или лука.

Свежие грибы нарезать брусочками, пассеровать в сливочном масле или в маргарине, добавить лук и муку, слегка подрумянить, переложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10–15 минут. За 3–5 минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурцы, яблоко. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

Чорба из сушеных грибов

Чорбу — румынский кислый суп с высокими вкусовыми качествами — готовят из различных продуктов, в том числе из грибов. Для придания кислого вкуса добавляют борщ, то есть кислый настой из пшеничных отрубей, или капустный рассол. Чорбу из сушеных грибов готовят из трех основных частей: сначала варят бульон (2 л) из корней петрушки (20 г), моркови (50 г), лука (30–50 г) и сухого укропа (1 чайная ложка). Затем в этот бульон опускают размоченные и нашинкованные соломкой сушеные грибы (50 г). Когда они сварятся, добавляют сквашенный настой из пшеничных отрубей (1 л). Иногда заправляют мукой и луком, поджаренными на растительном масле.

Чорба из белых грибов

Готовить, как и из сушеных грибов, только дополнительно в бульон добавить 40 г риса или перловой крупы. На 2 л воды нужно взять 500 г свежих белых грибов. Остальные продукты — в количествах, указанных в предыдущем рецепте.

СУПЫ-РАССОЛЬНИКИ И СОЛЯНКИ С ГРИБАМИ

Рассольник грибной

400 г грибов, 20–30 г сливочного масла, 75 г лука, стакан перловой каши, 400 г соленых огурцов, коренья и зелень по вкусу.

На раскаленной сковороде распустить масло и поджарить в нем луковицу, разрезанную на 4 части. Когда лук зарумянится, положить на сковороду измельченные свежие грибы (маслята, подберезовики, подосиновики, белые), добавить рассыпчатую перловую кашу й нарезанные елочкой огурцы, корни петрушки и пастернака и кипятить 10–15 минут. Готовый рассольник посыпать зеленым луком.

Рассольник диетический с грибами

На 1 л рассольника: 100–120 г пастернака, 80 г савойской белокочанной капусты, 35 г сельдерея, 40–50 г репчатого лука, 50 г лука-порея, 20 г шпината, 20 г

сливочного масла, 0,7 л грибного бульона, 10 г зелени петрушки или укропа.

Корни сельдерея и пастернака нарезать ломтиками и припустить вместе с луком-пореем в небольшом количестве грибного бульона и масла. Лук репчатый нарезать соломкой и пассеровать. В кипящий грибной бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить припущенные и пассерованные коренья, нарезанные и вареные грибы и продолжать варить еще 5-10 минут. Перед окончанием варки влить прокипяченный и процеженный огуречный рассол по вкусу.

Суп-рассольник

1 стакан перловой крупы, 400 г соленых огурцов, 2–3 столовые ложки растительного масла, 150 г лука, 400 г грибов, коренья и зелень по вкусу.

Отварить перловую крупу, добавить соленые огурцы, поджаренный на растительном масле лук, поджаренные белые грибы и варить до полуготовности. Добавить огуречный рассол (1 стакан), поджаренные коренья, прокипятить 10–15 минут. Перед подачей заправить зеленью.

Солянка грибная

40 г сухих грибов, 200 г репчатого лука, 20 г огурцов, 40 г маслин, 30 г каперсов, 80 г томатного соуса, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 10–15 г зелени, половина лимона.

В отвар грибов положить репчатый лук, пассерованный в томатном соусе, ломтики соленых огурцов и варить 10 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист, отваренные и измельченные грибы, нарезанные соломкой, довести до кипения, положить маслины без косточек и каперсы, снова довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью петрушки, а также двумя кружочками лимона.

Солянка из свежих грибов

500 г свежих белых грибов, 300–400 г огурцов, 150 г лука, по 2 столовые ложки томатного соуса, растительного масла, каперсов и маслин и половина лимона.

Отваренные в течение 10 минут свежие белые грибы крупно нашинковать, уложить в кастрюлю, добавить жареный лук, соленые огурцы, острый соус и потушить 5–6 минут. Затем залить грибным отваром, присоединить соль, перец и лавровый лист и варить еще 15 минут. Перед подачей на стол заправить каперсами и маслинами, ломтиками лимона без кожуры.

Солянка из лисичек (по-русски)

200 г мяса (колбасы, ветчины, почек и печени) соединить с лисичками (100 г), пассерованным луком (100 г), свиным салом (25 г), солеными огурцами (100 г) и каперсами (1 столовая ложка), залить бульоном, добавить кориандр, прокипятить 10 минут и подавать со сметаной и перцем.

Солянка сборная из свежих грибов

250–300 г грибов, 200 г лука, 150 г огурцов, 30 г маслин, 30 г каперсов, 2 столовые ложки томатного соуса, 30–40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 15 г зелени.

Нарезанные тонкими брусочками или соломкой грибы варить 1015 минут, затем добавить пассерованный в томатном соусе лук, соль, перец, лавровый лист, маслины, каперсы, соленые огурцы, довести до кипения и кипятить 2–3 минуты. Перед подачей заправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

Солянка из маринованных грибов

400 г грибов, 400 г соленых огурцов, 150 г лука, 3 столовые ложки острого томатного соуса и 1 столовая ложка каперсов.

В нашинкованный и поджаренный лук добавить острый соус и тушить 10 минут, добавить маринованные грибы, соленые огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, залить водой и варить 20 минут. Перед подачей на стол

заправить зеленью петрушки, маслинами, ломтиками лимона, очищенными от кожуры.

Солянка грибная с мясом

1 л воды, 300 г говяжьих костей, 100 г говядины, 50 г ветчины, 50 г сосисок, 200 г свежих грибов, 75 г лука, 30 г сливочного масла, 100 г огурцов, 1 столовая ложка томата, остальное по вкусу.

Сварить из мясных костей и овощных кореньев бульон, заправить пассерованным луком и тушенными в томатном пюре грибами. Отдельно приготовить ветчину и сосиски, нарезая их маленькими ломтиками, добавить кусочки соленого огурца без кожуры, положить все в бульон и варить 10–15 минут. При подаче на стол заправить специями и сметаной, ломтиками лимона, зеленью лука, петрушки или укропа.

БУЛЬОНЫ ГРИБНЫЕ

Бульон грибной

В эмалированную кастрюлю уложить вымоченные сухие грибы (50 г на 3 л воды), луковицу, разрезанную на 4 части, морковь (75 г), петрушку (20 г), соль. Варить на слабом огне 1 час. После этого бульон отделить от грибов и варить еще 1 час.

Бульон из сушеных грибов

40 г сушеных грибов, 2 л воды, 50 г лука, 15 г соли.

Промытые грибы залить холодной водой, добавить лук, соль, варить до готовности. Затем бульон отцедить и использовать для приготовления супов.

Бульон с грибными кубиками

300 г свежих грибов, 4 яйца, 1/2 стакана муки, 1–2 столовые ложки жира, 75 г лука, зелень петрушки.

Свежие грибы и лук мелко нашинковать, пожарить в масле до подсушивания. Во взбитую яичную смесь добавить грибы и муку, перемешать, вылить на сковороду, смазанную жиром, и запечь на слабом огне или

в духовке. Нарезать кубиками, поместить в тарелки и залить бульоном.

Бульон диетический

На 1 л бульона: 20 г сухих грибов, 10 г моркови, 7 г петрушки, 12 г лука, 7 г лука-порея.

Сухие грибы промыть и вымочить в течение 3–4 часов. Варить в этой же воде 2 часа, а затем дать настояться 20–30 минут. После этого грибы отделить от бульона.

Грибной бульон с черносливом

50 г сухих грибов, 2–3 л воды, 200 г чернослива.

Промытые в теплой воде грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности.

Бульон грибной с овощами

Для получения 4–5 тарелок бульона: 15–20 сушеных грибов и 250 г овощей (моркови, сельдерея, репчатого лука, пастернака и свежей капусты).

Овощи очистить, вымыть, нарезать и сложить в кастрюлю. Туда же поместить вымытые, предварительно намоченные грибы и залить холодной водой. Посолить по вкусу и варить при слабом кипении. Через час овощи вынуть, а грибы продолжать варить еще час. Готовый бульон процедить; грибы мелко нарезать и положить в суп, приготовленный из грибного бульона. На стол подавать с пирожками.

Бульон мясной с грибными пельменями

Пельмени из грибов нужно варить в крепком мясном бульоне, обогащенном специями и пряными кореньями, и подавать вместе с бульоном. Для бульона сварить мясо с суповой «сахарной» косточкой. Перед концом варки, за 10

минут, заправить кореньями петрушки или пастернака, красным перцем и луком. После этого бульон процедить через сито и использовать для варки пельменей. Фарш для пельменей приготовить из сушеных грибов по одному из рецептов, приведенных в данной книге.

Грибная икра

Из свежих грибов *. Мелко измельченные белые грибы разваривают, затем несколько раз пропускают через мясорубку. Получившуюся кашицеобразную грибную массу смешивают с измельченными в мясорубке луком, солеными рыжиками или груздями. Потом эту массу заправляют грибным отваром, полученным при варке грибов, подсолнечным маслом и специями (по вкусу), главным образом душистым перцем и гвоздикой.*

Грибную икру *можно приготовить также из черных грибов, но для аромата и улучшения вкуса следует добавлять белые грибы.*

Из сушеных грибов *. Сухие грибы моют, отваривают в течение 2 часов, пропускают через мясорубку, добавляют в них поджаренный, мелко нарезанный репчатый лук и растительное масло. На 50 г сушеных грибов берут 1–2 столовые ложки растительного масла, головку лука. Чтобы икра была острее, в нее можно добавить ложку уксуса.*

Такую же икру можно приготовить из соленых и маринованных грибов. Грибы моют, дают стечь воде и мелко рубят. Нарезанный репчатый лук слегка поджаривают на растительном масле, охлаждают и смешивают с грибами. На 250 соленых грибов берут головку лука, 1–2 столовые ложки растительного масла.

Хранение икры *. Икра лучше сохраняется в прохладном месте в стеклянных банках емкостью от 1 до 2 л, накрытых пергаментом и завязанных шпагатом.*

ЯГОДКИ-ЦВЕТОЧКИ

Напиток горло не першит, а чистит да «утюжит»

Испокон веку на Руси почитали разнообразные целебные напитки: настои, отвары, соки, чаи, сиропы, экстракты, приготовленные из растений. Обладая высокими вкусовыми качествами, питательной ценностью и легкой усвояемостью, эти напитки полезны как для здоровых людей различного возраста, так и для тех, кому требуется диетическое питание. Некоторые из них оказывают специфическое действие: потогонное, желчегонное, болеутоляющее, слабительное, тонизирующее, общеукрепляющее, возбуждающее.

С давних пор известен на Руси квас. Различные секреты позволяли делать сладкий, кислый, северный, весенний, крестьянский, белый, мятный, окрошечный, изюмный, березовый, имбирный, яблочный — на любой вкус. Микрофлора кваса обогащает его витаминами, молочной кислотой, и поэтому этот напиток регулирует кислотность желудочного сока, нормализует кишечную микрофлору, возбуждает аппетит, снимает усталость.

Традиционные русские пиры и застолья не обходились без медков. Янтарные напитки на воде с добавлением мёда, хмеля, пряностей по древним рецептам и в наши дни можно отведать во многих ресторанах. Но почему только в них, а не дома?

Вот об этих видах напитков, как целебном зелье, наша следующая беседа с Иваном Павловичем.

НАПАРЫ И НАСТОИ ПИТЬ ОЧЕНЬ ДАЖЕ СТОИТ

— Дивишься «знаемости» и мудрости народа. Как ни вытравлялась в нем тяга к целебной травке, а сохранил он в своих сундучках и старинные рукописи, и целебники, и древние, проверенные многовековой практикой рецепты. Значит, это неистребимо?

— Да как же истребить то, что освятили великие врачеватели древности? Пусть воссияют в веках имена Авиценны, Парацельса, Галена и других столпов медицины. Но и у нас были знаемые «зелейники», ведуны. Готовили же они снадобья, сокрушающие такие нешуточные болезни, как почечуй (геморрой), злая корчь (отравление), весница (цинга), трясцы (малярия), свержба (чесотка), златяница (желтуха), камчуга (артрит), вдуша (астма), жабная (стенокардия), сухотная (туберкулез) и другие.

Сколь беспомощна бывает нынешняя «ученая» медицина перед, скажем, и впрямь грозной болезнью — сахарным диабетом. Была эта болезнь и прежде. Но ведуны нащупали верную стезю. В народе издавна предлагались «о ту пору» лесная земляника, хвощ полевой, черника, брусника, грецкий орех, овес, рожь, пшеница. Особое предпочтение было отвару овса с молоком и мёдом. И слыхом не слыхивали они, что способен он понижать сахар в крови, какие в нем вещества, элементы. Нащупывали интуитивно и применяли «во пользу здравию». Находили-таки и растения, содержащие «что надобно»: витамины, сапонины, кумарины, алкалоиды, гликозиды.

И готовили «как надобно». Не сегодня же Придуман следующий рецепт:

Стакан овса смешивают с 5 стаканами воды, варят до густоты жидкого киселя, процеживают и вливают в 2 стакана молока. Смесь нагревают до кипения, добавляют 4 ложки мёда и снова кипятят. Получаемый напиток «лепотен» на вкус и весьма эффективен при лечении диабета.

Вот так и закладывались традиции народной медицины.

Это ж каким бурям надо пронестись, как сокрушительно облажаться фармацевтическим монстрам с их дорогущей и убийственной химией, чтобы научная медицина ввела в практику и такой травный сбор, хорошо помогающий при диабете:

Листья черники, створки стручков фасоли, семена льна и солома овса, взятые в равных частях. Смесь заваривают горячей водой (столовая ложка сырья на стакан кипятка), настаивают 10–20 минут, процеживают через двойной слой марли (в прежние времена — ткань из льняного волокна), охлаждают и пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

ЧТО ЗА ЧУДО — ЗЕМЛЯНИКА!

— Издавна на Руси заваривали листья чабреца и боярышника, первоцвета и таволги, яблони и малины, лабазника и мелиссы, ежевики и зверобоя, вероники и земляники. Но меня больше всего занимает феномен земляники. Мои предки, таежники, говорили: «Кто летом вдоволь ест землянику лесную и пьет отвар из ее листьев, тому неведомы никакие хворобы». Удивительно!

— А что ж тут удивляться? По ягодке и листочку почитание. К примеру, большой знаток русской природы Д. П. Зуев именно землянику назвал «самым душистым из всех витаминов природы». И то, что растение это полезно во многих отношениях, знали уже с древних времен. В одном из старинных русских «лечебников» землянике посвящены такие строки: «Чай из ягод земляничных приятен по рассуждению утре и вечере, всякую мокрость вредительскую из тела гонит, и жилы дыхательны отворит, и сердце укрепляет, и силы подает, и камень внутри истребит, и прокаженным вельми пользу творит».

Часто листья земляники комбинируют с другими растениями. Например, заваривают по одной *части высушенных листьев земляники, ежевики, кипрея, малины, шалфея, цветков липы, зверобоя, черной смородины и травы чабреца*. Что за волшебный сбор? Чем он обладает? Коротко и ясно скажу. Он обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действием, улучшает обмен веществ.

А собственно о землянике, ее чудоподобных свойствах скажу следующее. Свежие плоды в больших количествах принимают при склерозе сосудов, гипертонии, запорах, язве желудка, подагре и почечных камнях; они играют

важную роль в профилактике авитаминозов, особенно в весенне-летний период. Для детей, особенно ослабленных после болезни, полезны свежие ягоды с молоком и сахаром — как питательное и общеукрепляющее средство. Установлено, что плоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при склерозе. При гипертонии хорош отвар сушеных плодов:

2 столовые ложки ягод залить 1 стаканом горячей воды, покипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 1 час, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Выдающийся шведский ботаник Карл Линней, страдавший долгие годы подагрой, полностью избавился от этого недуга, используя лишь одно лекарство — свежие ягоды земляники. Землянику употребляют при образовании камней в печени. Для этого нужно съедать по 1/2 стакана ягод 6 раз в день в течёние 10–15 суток. А тот, кто имеет склонность к камнеобразованию в мочевыделительной системе, должен периодически принимать отвар из сушеных плодов и листьев земляники:

15-20 г плодов и листьев заварить, как чай, в 1 стакане кипятка, покипятить 5-10 минут, пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Свежие ягоды земляники помогают и при головных болях. Для полосканий при заболеваниях горла и других воспалительных процессах хорош водный настой ягод, а при бронхиальной астме — сок из свежих ягод по 4–8 столовых ложек натощак.

Настой же из листьев и корневищ используют при гастрите, желтухе, катарах толстых кишок, воспалении кишечника. Настой листьев рекомендуют также при бронхиальной астме.

Что касается химического состава, то «коронкой» плодов и настоев листьев земляники является высокое содержание железа со значительным количеством фолиевой кислоты. В листьях также содержится витамина

С в 5 раз (!) больше, чем в ягодах. Вот такие ягодки-цветочки.

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Земляника свежая с мёдом

Свежесобранную землянику залить мёдом и, не прогревая банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Крем из земляники с кефиром

1 стакан земляники, 1 стакан кефира, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка творога, цедра лимона.

Землянику, кефир, сахар, творог и цедру лимона взбить до пенообразной массы и подать.

Земляника консервированная

2–3 кг земляники, 1 л земляничного сока, 1 л воды, 1 стакан сахара.

Ягоды отобрать, промыть, плотно уложить в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, залить горячим соком, разбавленным водой, с добавлением сахара. Банки в течение 20 минут пропастеризовать в кастрюле с горячей водой и закатать крышками.

Земляника в сиропе

400 г сахара, 3 стакана воды, 800 г ягод.

Из сахара и воды сварить сироп. Ягоды хорошо очистить, промыть и в дуршлаге опустить в кипящую воду на 45–60 секунд. Быстро переложить их в подогретую стеклянную банку, залить кипящим сиропом и герметически укупорить.

Варенье из землянки

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

Из сахара и воды сварить сироп, всыпать перебранную землянику. Таз слегка встряхнуть, чтобы сироп покрыл

все ягоды. Варить на слабом огне в течение 15–20 минут, удаляя пену.

Джем из земляники

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды перебрать, промыть. Засыпать сахар в воду, довести до кипения, опустить в сироп ягоды и сварить до готовности.

Джем из земляники с соком

1 кг земляники, 1 кг сахара, 1 стакан кислого сока (красной смородины, яблок, слив или крыжовника), 2–3 г лимонной кислоты.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. В горячий сироп из сахара и сока опустить землянику и варить до готовности, постоянно помешивая и снимая пену. Через 30–35 минут добавить лимонную кислоту, разлить в подогретые сухие банки, остудить, укупорить.

МЫ БРУСНИЦУ СБИРАЛИ В ПОДОЛ-ТУЕСОК

— Я человек северный, а поэтому вдоволь походил по брусничникам, отвел душеньку и со свежей — гроздьями, и с моченой в кадках, и с пареной. Вкусная ягода, скрывающая в себе какую-то неразгаданную тайну…

— Согласен, ягода отменная, имеющая неповторимый вкус и необычайную силу… Не случайно ее воспевали даже поэты:

Растет брусника в тихой роще,

Смолистым воздухом дыша.

Ведет всю жизнь как можно проще

И — оттого так хороша.

Весь секрет в палитре химического состава. Он разнообразен и характеризует пищевые и лечебные свойства ягоды. Брусника содержит легкоусвояемые сахара (от 2,4 до 3,8 % глюкозы, от 2,8 до 5,1 % фруктозы, а также незначительное количество сахарозы), более 2,5 % органических кислот, до 10 % пектиновых веществ.

Высоко содержание Р-активных веществ и кальция, что дает возможность рекомендовать бруснику в диетическом питании.

— Брусника хранится в свежем виде очень долго. Есть какой-то химический секрет?

— Есть. Брусника отличается от других ягод присутствием бензойной кислоты. Она находится как в свободном, так в связанном состоянии — в форме гликозида вакцинина. В недозрелых ягодах бензойная кислота и гликозид вакцинин отсутствуют, их накопление начинается лишь в период полного созревания (покраснения) ягод. Поскольку зрелые ягоды отличаются максимальным содержанием и кислоты, и гликозида, и лучшей сохраняемостью, бруснику необходимо собирать в стадии полной зрелости.

— В наших северных краях бруснику широко применяют в народной медицине.

— Это и понятно. Ягоды брусники используют как витаминное средство, рекомендуют при повышенном кровяном давлении. Особенно хорош в этом отношении брусничный сок. Содержащиеся в ягодах винная и салициловая кислоты дают возможность рекомендовать его как противоревматическое средство. Народная медицина рекомендует свежие или моченые ягоды при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

— Но в бруснике не только ягода целебна, но и листья. Северяне, к примеру, не представляют себе жизни без чаев из листьев брусники, напаров и отваров. Почему?

— Тоже объяснимо. Листья имеют сложный химический состав. Основными веществами являются разнообразные гликозиды (арбутин, метиларбутин, мелампсорин, салидрезид), кислоты (хинная, виннокаменная, урсоловая, галловая) и дубильные вещества. Гликозид арбутин, количество которого достигает 9 %, считается фармакологически активным веществом: он разлагается в организме человека до гидрохинона, определяющего лекарственную ценность

листьев брусники. Максимальное количество арбутина накапливается в зеленых плодах. Листья также богаты разнообразными микроэлементами, количество которых возрастает по мере созревания ягод. Наиболее важным является марганец. Богатые этим элементом листья травы толокнянки значительно уступают листьям брусники.

Листья вводят в состав мочегонных сборов, применяют при почечнокаменных заболеваниях, а также болезнях мочевого и желчного пузыря, рекомендуют как вяжущее средство при заболеваниях желудка, сахарном диабете, заваривают вместо чая как тонизирующее средство.

Настои и отвары листьев применяют как мочегонное, антисептическое и вяжущее средство при воспалении почек, подагре и ревматизме.

***Рецепт настоя**: 1 столовую ложку листьев настаивают 30 минут в стакане кипятка, охлаждают и пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.*

***Рецепт отвара**: 2 чайные ложки листьев кипятят 15 минут в стакане воды и выпивают в течение дня.*

— А почему бруснику добавляют в квашеную капусту?

— Листья и сок брусники обладают сильным антимикробным действием, подавляют рост некоторых грибов и бактерий. Капуста, квашенная с брусникой, лучше сохраняет свои первоначальные свойства.

— В сборе, сушке и хранении листьев есть какие-то секреты?

— Есть. Листья брусники собирают до начала цветения кустарника; при более позднем сборе их качество и целебные свойства снижаются. Сушат в сухом теплом помещении или на чердаке, разложив слоем 3–5 см на ткани или бумаге и периодически вороша. Выход сушеных листьев составляет 20–22 %. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях.

— Я хорошо помню, какую песню «спивали» женщины, собирая пурпурную ягоду: «Мы брусницу сбирали в подол-туесок».

— Да, есть привычка у некоторых сборщиц «сбирать» сначала в подол-туесок. А вообще берут ягоду руками или специальными граблистыми совками в небольшие корзины. При хорошем урожае один сборщик в день может собрать 20–50 кг. При массовых заготовках заблаговременно готовят 50-литровые деревянные бочки, выстланные внутри полиэтиленовой пленкой. После заполнения тары бруснику заливают кипяченой питьевой водой, количество которой не должно превышать 7 % общей массы. Затем края пленки завязывают шпагатом и накрывают бочку деревянной крышкой. В таком виде ягоды могут сохраняться в течение 10 месяцев. В корзинах или плотных ящиках бруснику хранят слоем 25–30 см до 10 суток.

РЕЦЕПТЫ БРУСНИЧНОЙ КУХНИ

Брусника моченая

Ягоды перебирают, моют под холодным душем, засыпают в подготовленную тару (можно использовать стеклянную или эмалированную посуду,) и заливают кипяченой водой или сиропом. Для приготовления сиропа берут на 1 л воды 2 столовые ложки сахара и 1/2 чайной ложки соли. Вода или сироп должны только покрывать ягоды. Залитые ягоды доводят до кипения и охлаждают. Хороший результат дает мочение брусники с яблоками сорта антоновка. Моченую бруснику хранят в прохладном месте. Используют для приготовления салатов, винегретов, а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Брусника натуральная

Ягоды перебирают, моют, пересыпают в подготовленную посуду, заливают холодной кипяченой водой и закрывают крышками, но не закатывают. Через 2–3 дня воду сливают и вновь заливают ягоды свежей кипяченой охлажденной водой; после герметичной укупорки ставят на хранение в прохладное место.

Брусника в сиропе

На 1 кг брусники — 300 г сахара, 2 стакана воды.

Зрелую бруснику перебирают, промывают в холодной воде и перекладывают в чисто вымытую стеклянную банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю высыпают сахар, вливают воду, прибавляют лимонную цедру, ставят на огонь, дают прокипеть, процеживают и охлаждают. Холодным сиропом заливают бруснику, закрывают банку пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. Хранят в прохладном месте. Подают к жаркому или птице.

Сок брусничный

На 1 кг брусники — 2 л воды.

Отобранные и промытые в холодной воде ягоды измельчают, заливают охлажденной кипяченой водой и оставляют на 10–12 дней. После этого сок можно считать готовым. Его сливают в бутыли, укупоривают и хранят в прохладном месте.

Брусника в собственном соку

Промытые ягоды засыпают слоем 10 см в деревянную бочку (можно использовать и более мелкую тару) и утрамбовывают до появления сока. Затем насыпают такой же слой неутрамбованных ягод, затем снова слой ягод, раздавленных пестиком. Заполнив бочку до краев, на верхний слой кладут деревянный круг и придавливают гнетом. Хранят в холодном месте.

Варенье брусничное

На 1 кг брусники — 1 стакан воды, 1,5 кг сахара.

Промытые ягоды заливают кипятком и настаивают 2 минуты. Затем воду сливают через сито и готовят сироп из расчета 1,5 кг сахара на все количество жидкости, процеженной после настаивания. Ягоды засыпают в горячий сироп и варят до готовности.

Варенье из брусники с яблоками

На 0,5 кг брусники — 0,5 кг яблок, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Подготовленные ягоды брусники и очищенные и нарезанные дольками яблоки в соотношении 1:1

помещают в сироп, приготовленный из расчета 1,5 кг сахара на 1 стакан воды. Варят на слабом огне до готовности.

Варенье из брусники с корицей и гвоздикой

На 1 кг брусники — 1,5 кг сахара, 1 стакан воды, 1 чайная ложка корицы в порошке, 4 бутона гвоздики.

Промытую и ошпаренную кипятком бруснику высыпают в таз, засыпают сахарным песком, добавляют воду, корицу, гвоздику. Смесь доводят до кипения и варят на слабом огне до готовности.

Повидло бруснично-черничное

На 1 кг брусники — 1 кг черники, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Равные количества брусники и черники разваривают в воде, протирают через сито, добавляют сахар и варят до готовности. Аналогично готовится повидло бруснично-голубичное.

Брусника, протертая с сахаром

На 1 кг пюре — 1,2 кг сахара.

Подготовленные ягоды бланшируют в кипящей воде в течение 10 минут, откидывают на дуршлаг, протирают через сито и смешивают с сахаром. Затем подогревают до 95 °С и расфасовывают в стерилизованные банки. После этого необходима дополнительная пастеризация в течение 20–30 минут. Потом банки закрывают крышками и ставят на хранение в прохладное место.

Морс брусничный

На 1 л морса — 150 г брусники, 1 л воды, 100 г сахара или мёда.

Ягоды перебирают, промывают и разминают деревянной ложкой или пестиком, после чего отжимают сок, а выжимки заливают горячей водой и варят 5-10 минут. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения и вливают отжатый сок. Подают к столу в

охлажденном виде с кубиком льда. Чтобы приготовить морс с мёдом, нужно вместо сахара добавить мёд.

Напиток бруснично-свекольный

На 1 л напитка — 500 г свеклы, 50 г брусники, 1 л воды, 100 г сахара.

Бруснику перебирают, моют под проточной водой, заливают 0,5 л воды, кипятят в течение 15 минут и отжимают через сито сок. Свеклу моют, очищают кожицу, натирают на терке, заливают 0,5 л воды, варят 20 минут и отжимают сок. Затем смешивают брусничный и свекольный соки, добавляют сахар, доводят до кипения, охлаждают, разливают в бутылки и плотно укупоривают. Хранят в прохладном месте.

Напиток бруснично-яблочный

Для приготовления 1 л напитка берут 650 мл брусничного и 350 мл яблочного сока. В смесь добавляют 125 г сахара и хорошо перемешивают. К столу подают охлажденным.

«НЕОБЫКНОВЕННАЯ ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ»

— Я сразу признаюсь: черника — моя самая любимая ягода. Не сладкая и ароматная земляника, не налитая соком малина, а именно черника. Как бы она ни хоронилась в своих муравах.

— Я ведь написал книжку о чернике. И знаю, сколь это полезный продукт. А началось все со знакомства с книжкой Ю. М. Большакова «Витамины из корзины». Я не могу не привести его слова об этой ягоде.

«Вот и вступило лето в полную силу. Теперь только успевай носить из леса его дары. Да к тому же надо решать, чему отдать предпочтение. Тут тебе и голубика, и черемуха, и шиповник, и черника, да и смородина полностью не отошла. Разворачивайтесь, сборщики!

Но, наверное, больше всех сборщиков направится в сыроватые зеленомошные и долгомошные сосняки,

ельники, лиственнички. Именно там распростер свои горизонтальные, остроребристые ветви невысокий кустарничек с продолговато-яйцевидными ярко-зелеными, по осени краснеющими листьями — черничник. В мае-июле на нем распускаются мелкие розоватые цветки, а в июле-августе на растении созревают черносиние с красновато-фиолетовой мякотью и темным красящим соком ягоды.

И приятный кисловато-сладкий, слегка вяжущий вкус никого не оставит равнодушным.

Бог с ними, окрашенными губами и ртом! Что они по сравнению с удовольствием от исконно народной, русской ягоды — черники».

— Ну почему именно она — черника — вошла в нашу плоть и кровь? Почему она милее брусники и клюквы?

— Действительно, по всем статьям черника заслуживает предпочтения — без нее и стол не богат, и аптечка не будет полной. Всем, конечно, известна способность черники влиять на зрение. А уж в современном мире, когда зрительные нагрузки невероятно высоки и когда глаза человека так нуждаются в поддержке и защите, другого такого экологически чистого и надежного средства, пожалуй, не найти. Недаром сегодня так обильно заполнены прилавки аптек самыми разными препаратами из черники! Да только беда в том, что подавляющее число этих «добавок» — суррогаты, ничего общего с натуральной ягодой не имеющие.

— Но что все-таки настоящая черника? И как ее отличить от суррогата?

— Существует красивая и одновременно забавная легенда, согласно которой чернику по всему свету расселили гномы. И не только расселили, но и одарили уникальными и ценными свойствами. Все дело в том, что эти крошечные существа всегда были в поиске: они искали надежного убежища для себя и своих несметных и удивительных сокровищ. Но люда их почти всегда находили. С жалобными стонами, борьбой и криками, в

постоянном страхе за свои богатства стали они вечными странниками. И вот как-то, сжалившись над ними, пригласил их к себе черничный куст — спрятаться под зеленые укрытия своего черничного лесочка. Обрадованные гномы принесли в черничник все свое золото и серебро, драгоценные камни и все другие свои несметные сокровища. А те, сокровища, которые не смогли донести сами, гномы нагрузили на лесных зверюшек — ящериц, кротов, хомяков и других животных, укрывающихся под землей. В этой удивительной процессии была своя иерархия: карлики шли пешком, а гномы ехали на лягушках, постоянно гримасничая и строя умопомрачительные рожицы. Продолжалось это странноватое шествие два дня, и вот все участники путешествия скрылись в чаще черничника и попрятались в норках под черничными корнями, где, как свидетельствуют предания, и сегодня спокойно живет и хозяйничает никому не видимый и никем не обижаемый крошечный народец. В благодарность за спасение и наделили гномы чернику волшебными свойствами, и расселили ее по всему свету.

— Это красивая легенда. Но что можно почерпнуть в традициях наших народов о полезности этой ягоды?

— Как только не называли эту замечательную ягоду! Причем в каждой области по-своему: и ворон-ягода, и черница, и горница, и чернец, и чернишник, и черничник, и чернега, и черняга. Интересно происхождение научного обозначения рода, к которому относится черника и другие ягодные кустарнички — брусника, голубика и клюква. Впервые растение под названием Vaccinium встречается в «Буколиках» («Пастушеских песнях») древнеримского писателя Вергилия (I век до новой эры). Ученые считают, что это латинизированное греческое Hyacinthus, что означает «гиацинт». В России род Vaccinium, вероятнее всего, получил свое наименование от латинского bassa (bassinium) — «ягода» («ягодник»), которое впоследствии трансформировалось в Vaccinium. Есть и другое объяснение этимологии этого слова. Предполагают, что оно происходит от латинского vassa — «корова», в связи с

пригодностью некоторых видов названных кустарничков на корм скоту. А вот видовое латинское название myrtillus представляет уменьшительное от myrtus — «мирт», которое черника получила из-за внешнего сходства с кустарничком мирта. Следовательно, дословно латинское название черники Vaccinium myrtillus в переводе на русский язык звучит как «ягодник миртоподобный».

— Ценность черники необыкновенна и трудно объяснима с точки зрения науки. Объясните, пожалуйста, популярно, почему эта ягода широко применима в разных сферах?

— Вы правы, мой друг, эта ягода широко применима в различных сферах. Плоды черники являются необходимым сырьем для пищевой промышленности: сок черники — ценный пищевой краситель при производстве плодовых и ягодных вин, безалкогольных напитков; из ягод приготовляют вино, варенье, сиропы, кисели, отвары, соки, экстракты. Вино из черники обладает лечебно-диетическими свойствами и рекомендуется как эффективное средство при расстройствах желудка. Не обходятся без черники и представители лесной фауны. Ее плодами и листьями питаются пернатые обитатели, звери и зверюшки леса. Черникой лакомятся медведь, лось, барсук, енотовидная собака. Она им служит и пищей, и лечебным средством.

Надземную часть черники издавна используют для дубления и окрашивания кожи в коричневый и желтый цвета. Из жмыха ягод получают краситель, который в смеси с квасцами отлично окрашивает хлопчатобумажную ткань, шерсть, шелк в красный и фиолетовый цвета. Раньше из черничного сока изготовляли пурпурные и фиолетовые краски для художников: в первом случае брали боровую чернику, во втором — раменную. Кстати, писатель Николай Верзилин в своей книге «По следам Робинзона» приводит один из рецептов приготовления краски из черники: нужно взять 100 г ягод и настаивать их в течение 2 суток в 100 мл спирта или 100 г ягод кипятить в течение 30 минут в 300 кубических сантиметрах воды.

— Но есть же разные виды черник. Я, например, объедался северной. Но, оказывается, существуют еще черника кавказская — листоплодное растение (до 3 м высотой), американская черника, несколько видов садовой, сорта: «святое облако», Herbert, Spartan, Nelson и другие. Как относиться к ним?

— Да как? Сажать, выращивать и есть пудами, что я и делаю. Наиболее характерная для нас с вами — кавказская. В отличие от нашей северной черники обыкновенной, кусты у нее очень высокие, порой выше человеческого роста, густые и пышные. Ранней весной ее листья, свернутые в трубочку, только начинают созревать. И рядом с ними раскрываются многочисленные кисти нежно-розовых цветков-колокольчиков. Цветки черники кавказской похожи на цветки северной черники обыкновенной. Они кисловатые, в кисти цветков всегда много. Полупрозрачные колокольчики цветков всегда направлены вниз, чтобы весной, когда нередки дожди и туманы, пыльца сохранялась сухой. Цветочек превращается в малюсенький зонтик для пыльцы. Плодоносит черника кавказская обильно. Только с одного куста можно собрать до 10 кг ягод. Мы привыкли, что растение плодоносит всего раз в году. Но в теплых краях все иначе. Там в природе встречаются ремантантные, несколько раз или постоянно плодоносящие растения. К ним и относится черника кавказская. Уже давно отросли ее новые побеги, листья стали плотными, темно-зелеными, отошли ягоды первого урожая. Но в середине лета начинают отрастать новые веточки с бутонами, раскрываться цветы, и в конце лета снова зреют ягоды. Наступает второй цикл плодоношения. Но на этом чудеса не заканчиваются. Поздней осенью, когда многие деревья роняют листья, на чернике вновь отрастают веточки с бутончиками. И на них также успевают созревать ягоды. Черника кавказская — листопадный кустарник. Есть у черники кавказской и еще одна особенность. «Малышей», едва достигших 10 см, легко обнаружить под сенью взрослых кустов. Они всегда ютятся небольшими семейками, плотно прижавшись друг к другу. Их высеяла… птичка, склюнувшая ягодку. Упав на мягкую

землю, семена, прошедшие сквозь желудок птички, никак не пострадали, наоборот, они готовы к прорастанию и дружно всходят. В семейке есть крепыши, они забивают слабые растения, и если вначале вырастает около десяти растеньиц, то через год-два остается всего три, а потом отбор оставляет самого крепкого. Вот этот самый крепкий не роняет своих листьев, а остается на зиму вечнозеленым. С чем это связано? Оказывается, что черника всего несколько миллионов лет назад была вечнозеленым растением, как ее тропические родственники.

Пионером выращивания черники в Америке была Элизабет Коулман Уайт. Ее семья еще с XIX века занималась выращиванием культурной клюквы. Сама Элизабет долго пыталась вывести садовый сорт черники и наконец — было это примерно 100 лет назад — бросила клич по всей Америке: тот, кто принесет черничные кустики с ягодами, имеющими размер с монетку, получит вознаграждение. Вся Америка ринулась в леса. Так Элизабет собрала большую коллекцию саженцев и вывела первые садовые сорта.

Американская черника отличается от российской, которая растет в российских лесах, и вкусом, и цветом, и размером. Но, пожалуй, самое удивительное, что местная черника не окрашивает губы и зубы в темносиний цвет. Да и размер ее ягод восхищает и изумляет.

Типичная черничная ферма в США занимает 300–400 га, работают на ней до 50 человек, собирающих ягоды вручную или машинным способом. На каждой плантации от 1 млн до 20 млн кустов черники. Всего в США производится более 200 млн фунтов черники в год. На экспорте черники, который идет главным образом в Канаду и Японию, американские фермеры ежегодно зарабатывают 14,3 млн долларов.

В ДОМЕ, ГДЕ ЕДЯТ ЧЕРНИКУ, ВРАЧУ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО

— Но это верно, что в доме, где вдоволь едят чернику, врачам делать нечего?

— Исстари русский народ относился к чернике не только как к лакомству или вкусной и полезной добавке в различные блюда, но и использовал ягоду как лекарство, даже готовил ее впрок на зиму. Да, на Руси всегда бытовало мнение, что в доме, где едят чернику, врачу делать нечего. Интересно, что сушеная черника не теряет целебных качеств до 2–3 лет, поэтому она особенно ценна.

Черника обладает вяжущим и противоспазматическим свойствами, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ, снижает содержание сахара в крови. В крестьянских семьях знания об этих свойствах черники передавались из поколения в поколение, народные рецепты лечебного использования черники хранились и обогащались новым знанием и опытом. Важно и то обстоятельство, что черника всегда была лекарством доступным, потому что заросли ее в России обширны и сбор несложен. Кроме того, ягоды черники очень вкусные. Такое «вкусное лекарство» можно было легко дать не только взрослым, но и детям, и пожилым людям. Лесные витамины выручали людей и в суровые годы, во время войны, голода. Известно даже, что во время Великой Отечественной войны гражданское население нашей страны активно заготавливало плоды черники и сдавало их на нужды армии.

В середине XX столетия, когда возросли нагрузки на зрение, интерес к этой ягоде возрос. Теперь уже на нее обратили внимание компьютерщики, программисты, те, кто профессионально много нагружает органы зрения. Можно сказать, что сегодня черника в качестве лекарственного средства переживает новое рождение. Появилось огромное количество препаратов с черникой, направленных на сохранение и улучшение зрения (правда, о качестве многих из них я уже говорил). Настойчиво нам напоминают о том, что черника улучшает зрение в сумерках и ночью, усиливая вообще остроту зрения, уменьшает усталость глаз при работе с искусственным освещением. А настой листьев и сегодня является эффективным средством для лечения сахарного диабета,

способствует растворению камней при почечнокаменной болезни.

— Кажется, у Плиния читал о лечебных свойствах черники. Врачи древности наделяли ее небывалыми чарами…

— Разумеется, чернику как лекарственное средство знали не только на Руси, и история ее медицинского применения очень древняя. Впервые лечебные свойства черники описали Плиний и Диоскорид (I век новой эры), которые считали ее незаменимой при лечении желудочных заболеваний. Позднее, в XVI веке, знахарь Калпеппер обнаружил положительное влияние черники на печень и желудок, при хроническом кашле и заболеваниях легких. Впоследствии ягоды стали применять при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, колитах, энтероколитах, дизентерии. Было подтверждено, что черника и ее препараты нормализуют перистальтику кишечника и улучшают обменные процессы в нем. Чернику также стали активно использовать местно: при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущего и антисептического средства. Ягоды нашли применение и при циститах. Оказалось, листья и плоды содержат вещества, благоприятно действующие при сахарном диабете: обладая инсулинподобным действием, они способствуют снижению уровня сахара в крови. В чернике была обнаружена янтарная кислота, а она способствует сохранению эластичности кровеносных сосудов.

Давно было известно, о чем уже упоминалось, что ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках, усиливают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз. Кроме того, научные исследования доказали, что черника ускоряет обновление сетчатки глаз. По этой причине во время Второй мировой войны эту ягоду употребляли не только в нашей армии. Например, английские летчики ели чернику и черничное варенье с целью улучшения зрения ночью и в сумерках. Черника уже давно входит в обязательное меню космонавтов.

Свойство черники — улучшать качество зрения — обусловлено наличием в ней антиоксидантов из группы биофлавоноидов. Они оказывают антиоксидантную защиту, способствуют обострению ночного зрения, улучшая состояние клеточных мембран, восстанавливают нарушенную микроциркуляцию при различных заболеваниях, в том числе при атеросклерозе, диабете. Умные флавоноиды черники делают капилляры сетчатки более прочными и стимулируют регенерацию родопсина, пигмента глаза, который воспринимает свет при пониженной освещенности.

Многочисленные исследования, проведенные в Италии, Франции, США и России, показали широкий спектр лечебных свойств черники в целом. Большинство исследований проводилось с группой флавоноидов черники, названных антоцианами (антоцианозидами) и обладающих множеством полезных свойств. Кстати, именно антоцианы обусловливают характерный цвет черники.

— А каков же химический состав черники?

— Зрелые ягоды черники содержат: 83–89 % воды, 0,4 % золы, 4,89,4 % сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), 0,14-0,6 % пектиновых веществ, 1,2 % органических кислот, 2,2 % клетчатки, до 17 % органических кислот (лимонная, молочная, щавелевая, яблочная, янтарная, хинная), до 6 мг% витамина С, до 0,04 мг% витаминов группы В (В, В2), рутин, до 1,5 мг% каротина, эфирное масло, полифенолы, до 17 % дубильных веществ, биофлавоноиды и Р-активные вещества (катехины и антоцианы). По содержанию марганца среди всех фруктов и ягод черника занимает первое место. Кроме того, в ягодах черники содержится целый ряд других биологически активных веществ: неомиртиллин, способствующий уменьшению количества сахара в крови; оксикумарины, понижающие свертываемость крови; неидентифицированные вещества, благоприятно действующие на зрение. Сухие плоды содержат эти же вещества в соответственно более высоком количестве на единицу массы.

— Но целебны и листья черники?

— Да, целебны. В листьях найдены те же вещества, что ив плодах, но особенно много витамина С (до 250 мг %). В листьях содержится 720 % дубильных веществ, гидрохинон, до 2 % миртиллина (антоцианового гликозида) и неомиртиллина, до 1 % арбутина, флавоноиды (кверцетин, рамнозид кверцетина).

Антоцианы — это основные и наиболее ценные биологические вещества черники. Известно, что именно антоцианы уничтожают в организме свободные радикалы, болезнетворные вирусы и бактерии. Поговорим об этом подробнее.

Многим хорошо известна разрушительная сила свободных радикалов. Именно свободные радикалы часто вносят решающий вклад в процесс старения организма. Однако существуют вещества, называемые антиоксидантами, которые способны довольно эффективно бороться со свободными радикалами. И черника содержит такие вещества — это антоцианы. Антоцианы — самые сильные из, всех естественных антиоксидантов. Доказано, что плоды черники являются одним из важных источников антоцианов.

— Насколько мне известно, антоцианы — носители здоровья. Это так?

— Безусловно. Антоцианы в сочетании с другими антиоксидантными веществами, рутином и витамином С (аскорбиновой кислотой) значительно увеличивают эффективность черники. Многие знают, что витамин С обладает целым рядом полезных свойств: он обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует эмоциональное состояние, приостанавливает развитие катаракты, глаукомы, являясь сильным антиоксидантом, поддерживает здоровье всех клеток организма, способствует сохранению эластичности кожи и сосудов. Недаром его называют «витамином здоровья, красоты и хорошего настроения».

Теперь понятно, что именно химический состав черники создает жизненно важный компонент, который нормализует проницаемость капилляров глазного дна, улучшает трофику глазных тканей, ускоряет их регенерацию, устраняет артериопатию. Вот почему черника и ее препараты способствуют регенерации светочувствительного пигмента сетчатки, повышая ее чувствительность к изменениям интенсивности света, повышая остроту зрения при пониженной освещенности. Поэтому черника всегда имела славу глазной ягоды.

— Что питает клетку глаза, самого поражаемого и маловосстанавливаемого органа?

— В чернике содержится от 62 до 300 мг/100 г калия, 40 мг/100 г серы, 15 мг/100 г кальция, 0,7 мг/100 г железа. Других минеральных элементов сравнительно немного. Зато, как уже упоминалось, по содержанию марганца черника занимает первое место среди плодовых и ягодных растений, даже ее листья полезно отваривать и пить чай из них.

Другие соединения черники — фенолы — способны останавливать рост патологических кровеносных сосудов. Это один из механизмов, посредством которого данные вещества могут препятствовать росту и распространению опухолей. В чернике фенольные вещества представлены катехинами. Катехины — бесцветные кристаллические вещества, часто обладают горьковато-вяжущим вкусом, хорошо растворимы в воде и спирте. При полимеризации катехины образуют дубильные вещества. Катехины обнаружены во многих съедобных плодах (яблоках, персиках, абрикосах, айве, сливе, вишне) и ягодах (чернике, землянике, смородине, малине, крыжовнике, бруснике). Значительное количество катехинов содержится в молодых побегах черники, в винограде (главным образом в косточках и кожице), бобах какао. Катехины обладают высокой биологической активностью, они регулируют проницаемость капилляров и увеличивают упругость их стенок, а также способствуют более эффективному использованию организмом аскорбиновой кислоты. Поэтому катехины относят к

веществам, обладающим Р-витаминной активностью, и используют при лечении заболеваний, связанных с нарушениями функций капилляров, отеках сосудистого происхождения и т. п. Катехины обладают антимикробными свойствами и применяются при лечении дизентерии. Окислительные превращения катехинов играют важную роль в технологии пищевых производств, таких, как ферментация чая, виноделие, изготовление какао. Поэтому чернику используют в виноделии, кондитерской и пищевой промышленности. От количества кахетинов зависят цвет вина и его качество.

Дубильные вещества, кроме того, действуют как радиопротекторы, повышая сопротивляемость организма к ионизирующим излучениям.

— Загадочна функция флавоноидов. Что это еще такое?

— Важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, — это их способность поднимать в организме уровень глютатиона. Глютатион — наиболее важный эндогенный, то есть вырабатываемый самим организмом, антиоксидант. Глютатион является мощным защитником нервной ткани, а также эффективным нейтрализатором хроническою воспаления — существенным фактором всех главных болезней, связанных со старением. Например, у страдающих болезнью Паркинсона уровень глютатиона низкий. Есть мнение, что потребление всего полстакана черники в день может предотвратить не только болезнь Паркинсона, но и болезнь Альцгеймера и другие, доставляющие столько страданий как самому больному, так и его родным.

— Да, но ведь мнение биологов и физиологов не самое благополучное для тех же биофлавоноидов. Как быть с этим?

— Существуют различные точки зрения на физиологическое действие биофлавоноидов. По мнению одних исследователей, действие на сосудистую стенку осуществляется через эндокринные железы, по мнению других — путем воздействия на некоторые ферментные

системы, а также посредством участия в тканевом дыхании. Что я скажу авторитетно, непосредственно на капилляры действуют гормоны коры надпочечников, усиливающие прочность капилляров.

— Не менее загадочно и действие витамина Р. Почему он проявляется так эффективно в чернике?

— Наверное, следует несколько подробнее сказать о витамине Р. Его открытию предшествовали наблюдения за людьми, которые показали, что при определенных патологических состояниях проявляется уменьшение резистентности капиллярной стенки и повышение ее проницаемости. Применяемая для лечения кристаллическая аскорбиновая кислота не давала эффекта, в то время как при использовании экстрактов венгерского красного перца или лимонного сока эти явления устранялись. Позднее из лимонов и красного перца были выделены вещества флавоноидной структуры, которые оказывали специфическое действие на капилляры, увеличивая их резистентность и уменьшая повышенную проницаемость. Выделенные вещества и получили название витамина Р (permeability Vitamin). С целью доказать витаминную природу этих соединений были проведены (1936–1937) опыты на морских свинках. Выявилась способность цитрина и других препаратов витамина Р изменять течение экспериментальной цинги, удлинять срок жизни животных. Исследователи пришли к выводу, что экспериментальная цинга проявляется вследствие двойного авитаминоза — витаминов С и Р. Чистый С-авитаминоз можно наблюдать на цинготной диете с добавкой витамина Р, а чистый Р-авитаминоз клинически не проявляется. Если животных одновременно лишить витаминов С и Р, патологические изменения усиливаются.

РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЧЕРНИКИ

Заболевания глаз

Народная медицина всегда рекомендовала применять чернику в профилактических и лечебных целях при различных глазных патологиях. В частности, например,

при «куриной слепоте», как считали знахари и целители, очень помогают свежие ягоды черники, так как они обостряют зрение, но употреблять их надо постоянно. Сегодня официальной медициной доказано, что регулярное употребление свежей черники (1 стакан ежедневно) отодвигает на несколько лет даже такие тяжелые глазные болезни, как катаракта и глаукома. Однако еще раз подчеркну: только натуральная черника обладает целебными свойствами благодаря своему уникальному составу.

* * *

Интересный рецепт сохранили старинные справочники: для *остроты зрения* рекомендуется капать в глаза свежий сок черники, разбавленный дистиллированной водой в пропорции 1:10. Готовить такое лекарство нужно только на 1–2 дня, хранить в холодильнике, а использовать регулярно, капая в оба глаза по 2 раза в день.

Примечание. Черникой следует запастись летом и хранить ее в холодильнике, можно в замороженном виде, размораживая часть ягод по мере надобности.

* * *

Для повышения остроты зрения или в качестве профилактического средства, особенно людям, работа которых связана со значительным напряжением зрения (программистам, летчикам, педагогам и другим), рекомендуется применять следующее средство:

Черника обыкновенная (плоды)… 100 г

Сахарный песок… 120 г

Смешать чернику с сахарным песком в указанной пропорции, хранить в стеклянной банке в холодильнике. Съедать по 50 г смеси 2 раза в день. Применять регулярно.

* * *

Для улучшения качества зрения или профилактики заболеваний глаз русские знахари рекомендовали следующий рецепт:

Черника обыкновенная (сухие плоды)… 1 столовая ложка

Вода… 1 столовая ложка

Сухие ягоды черники залить с вечера холодной кипяченой водой, а утром съесть натощак. Через 30 минут можно завтракать.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ С ЧЕРНИКОЙ

Антивирусный чай при гриппе

Черника обыкновенная (листья)… 2 части

Таволга вязолистная, или лабазник (листья)… 2 части

Календула лекарственная (цветки)… 1 часть

Ромашка аптечная (цветки)… 14 частей

Шалфей (трава)… 12 частей

Душица (трава)… 1,5 части

Череда (трава)… 1 часть

Черная смородина (листья)… 2 части

Малина (листья)… 1 часть

Земляника (листья)… 1 часть

Боярышник (плоды)… 2 части

Шиповник (плоды)… 2 части

Цветки, листья, плоды измельчить, все смешать, хранить в стеклянной банке с плотной крышкой. Если у вас повышенное артериальное давление, то на 2 части сбора нужно добавить 5 частей зеленого китайского чая, а при пониженном — 6 частей черного листового байхового чая. Заваривать чай из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка. Пить по 3 стакана в день, каждый раз за 20 минут до еды или спустя 2 часа после еды.

Витаминные чаи

Черника обыкновенная (плоды)… 1 часть

Брусника (плоды)… 1 часть

Шиповник (плоды)… 1 часть

Компоненты смешать, 1 столовую ложку смеси с верхом заварить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 4 часов в хорошо закрытой посуде (в прохладном темном помещении), затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

* * *

Черника обыкновенная (плоды)… 1 часть

Малина (плоды)… 1 часть

Смородина (плоды)… 2 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси с верхом заварить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 3 часов, затем процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

Общеукрепляющие чаи

Черника обыкновенная (плоды)… 1 часть

Брусника (плоды)… 1 часть

Смородина (плоды)… 3 части

Мята (листья)… 3 части

Компоненты смешать, 2 столовые ложки смеси заварить в термосе 0,7 л кипятка, настаивать в течение 2–3 часов, затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить как чай в течение дня.

* * *

Черника обыкновенная (плоды)… 1 часть

Малина (листья)… 1 часть

Смородина (листья)… 1 часть

Шиповник (плоды)… 1 часть

Компоненты смешать, 2 столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10–15 минут, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения,

затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 2 раза в день.

* * *

Черника обыкновенная (плоды и листья)… 30 частей

Смородина черная (листья)… 30 частей

Шиповник коричный (листья)… 40 частей

Компоненты смешать и хранить в плотно закрывающейся банке. Для приготовления чая 1 столовую ложку измельченной смеси залить в чайнике 500 мл крутого кипятка, настоять в течение 10–12 минут и пить по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

ПЛОДЫ ЛЕСНЫЕ

Рябины пурпурные гроздья стучатся в окошко ко мне

Сколько сложено песен и фольклорных слов об этом поистине «солнечном дереве». «Солнечное» потому, что не любит оно тени, а поэтому и не встретишь рябину в глухой чащобе. Зато плоды ее зимостойки и зачастую, если не склюют их снегири и свиристели, ярким пятном на снегу полыхают их сочные гроздья.

Почему-то в нашем сознании рябина укоренилась как декоративное дерево. Да, цветет красиво, глаз не оторвешь. Очаровательна, будто резная, листва. А уж вызреет, то так и просится на рушник или палехскую шкатулку. Слов нет, достойны возвышенного слова поэта пурпурные гроздья рябины. Но вот поставить на стол свежемороженые или моченые ягоды, либо желе или варенье не каждый сподобится. Видимо, отпугивает горьковатый терпкий вкус рябины. А зря. Мы много теряем, не имея в заготовках на зиму этой ягоды.

И вновь о пользе недооцененного продукта наша беседа с Иваном Павловичем.

«АЛЕЕТ ЯГОДА НА БЛЮДЕ СТОЛОВОМ, А ПО ТЕЛУ ГОРЬКО-ТЕРПКАЯ РАЗЛИВАЕТСЯ ДРОЖЬ»

— У Карла Линнея вычитал интересное название рябины — «аукупария» — то есть «ловить птиц». Видимо, оттого, что по давнему обычаю яркие и налитые плоды рябины использовались для ловли пернатых. Но почему не для «ловли человека»?

— Ну с птицами все ясно. Ведь каждый из нас, наверное, видел, сколь радостный пир устраивает многочисленное пернатое братство поздней осенью в рябинниках. Гомон на ветках, отягощенных пурпурными гроздьями, устраивают дрозды, синицы, скворцы, свиристели. Да так их увешивают густо, что ветки не

выдерживают и гроздья падают на землю. То-то радость для полевок, ежей, другой живности. Любят терпкую ягоду и лоси, и хозяин леса — медведь, и барсуки, и хорьки. А вот мы, гомо сапиенс, слишком привередливы и пользы своей «не имам», как говаривали в старину. Ведь и рябину можно приготовить так, что «потянет» на вполне изысканное десертное блюдо.

— На Руси рябина была как оберег, обладающий мистической силой…

— Именно. Считалось, что если рыбак возьмет с собой в море рябиновый посох, то ему и «море по колено», и не опрокинет его в пучину никакая злая буря. Веткой рябины слегка ударяли корову, чтобы давала больше молока. Да и утварь была в основном из этого гибкого, но в то же время прочного дерева. Из него резали всевозможные ложки, плошки, поварешки, топорища, рукояти для огородного инвентаря и даже зыбки для малышей. А уж гроздь рябины под притолокой, чтобы в доме лучше дышалось и веселей жилось, была непременным атрибутом каждой избы.

— Мне довелось отведать напиток из рябины и шиповника у монахов-черноризцев (отшельники), что издавна поселились в тувинской глухомани на реке Каахем. Матушка-игуменья, видя, как мне понравился напиток, сказала, как припечатала: «Очинно пользительная ягода». Имея в виду, конечно же, рябину. Шиповник добавлялся для вкуса.

— Мне ведом этот рецепт, но о нем попозже. Сама же ягода, уж тут монахиня-игуменья ничего не преувеличила, весьма и весьма «пользительна».

Сейчас всего этого нет. Избылось вместе с разрушением уклада жизнь. Зато никаких особых трудов не составило бы внести рябину в пищевой рацион. Чем она ценна?

Плоды рябины очень богаты витаминами. Вдумайтесь в их ряд. Витамина С в них больше, чем в плодах южных лимонов. Немногие ягоды превосходят плоды рябины в этом отношении. Найдены в них также витамины Р, Е,

группы В, каротин, органические кислоты, сахар, дубильные вещества. Так как именно витаминов А, С и Р чаще всего не хватает в нашем рационе, особенно в зимне-весенний период, ягоды рябины, высушенные или законсервированные, могут служить хорошим источником для восполнения дефицита в организме необходимых ему витаминов. Немаловажное диетическое значение имеют также органические кислоты. Они способствуют улучшению пищеварения, повышая переваривающую способность желудочного сока.

В народной медицине сок свежих плодов рябины применяют при дизентерии, а водные отвары сухих плодов употребляют в качестве мочегонного и кровоостанавливающего средства.

— Но есть еще и черноплодная рябина. Она чем-то дополняет красноплодную? Или существует совершенно автономно как самостоятельный вид?

— Черноплодная рябина похожа на обыкновенную только своими цветами и плодами. Это многолетний кустарник высотой 2–3 м, с простыми листьями эллиптической или обратнояйцевидной формы. Вот почему рябина обыкновенная и рябина черноплодная относятся к разным родам одного и того же семейства Rosaceae.

— Если и та и другая разного рода, значит, и химический состав неоднороден? В чем разница?

— Плоды черноплодной и обыкновенной рябины близки по своему составу, но у черноплодной — лучшие вкусовые качества. Красивая темно-рубиновая мякоть плодов «черноплодки» имеет кисловато-сладкий вкус с приятной мягкой терпкостью. В плодах ее больше, чем у красноплодной, сахара. В ней те же витамины — С и Р, каротин, органические кислоты, дубильные вещества. Но что очень важно: в черноплодной рябине обнаружен йод — довольно редкий для растительных продуктов компонент. К тому же разнообразен минеральный состав плодов: в них найдены ионы магния, железа, фосфора, меди, марганца, молибдена.

Столь благоприятное сочетание ценных в физиологическом отношении органических и неорганических компонентов ставит плоды рябины в число важнейших диетических и лекарственных средств. Они нашли уже применение в профилактике и лечении атеросклероза, гипертонии, щитовидной железы и ряда других заболеваний.

— Вы, Иван Павлович, обещали раскрыть секрет рябиново-шиповникового напитка монахов-черноризцев. Каков он?

— Он очень прост и без всяких затей.

Берете 40 г ягоды, измельчаете их в ступке, заливаете 1 стаканом кипятка и настаиваете 4 часа. После чего настой встряхивают, процеживают через 3 слоя марли и в фильтрат добавляют по вкусу сироп шиповника. Вот и весь секрет. Можно употреблять вместе с цедрой.

ДЕСЕРТЫ ИЗ ПЛОДОВ КРАСНОЙ РЯБИНЫ

Компот из рябины

2 кг ягод, 1 л воды, 600 г сахара.

Хорошо созревшие ягоды очистить, промыть. В кастрюлю влить воду, положить сахар, довести до кипения. Когда сахар растворится, опустить ягоды, довести до готовности.

Сироп рябиновый

650 г сахара, 350 г сока красной рябины.

Сахар прокипятить с соком до растворения, разлить в бутылки для хранения. Для приготовления напитков можно использовать простую или газированную воду.

Варенье из рябины

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Рябину перебрать, промыть, залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить, охладить, вновь залить ягоды, выдержать сутки, сварить при слабом кипении.

Пюре из рябины

1 кг рябины, 40 г соли, 2 л воды.

Рябину отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, обмыть холодной водой, протереть через сито, разложить в банки, пастеризовать: поллитровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут.

Сок рябиновый

2 кг рябины, 2 л воды.

Рябину промыть, залить водой и варить до размягчения, затем протереть через сито, сок отжать и пастеризовать в стеклянных пол-литровых банках или бутылках 15 минут.

Кисель рябиновый

2 стакана воды, 2 столовые ложки сока рябины, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка крахмала.

1 стакан воды довести до кипения, всыпать сахар и постепенно влить крахмал, разведенный в оставшейся воде, помешивая, довести до кипения, влить сок.

Повидло рябиновое

1 кг рябины, 1/2 кг сахара, 1 стакан воды.

Рябину перебрать, промыть, сварить в воде до размягчения, затем протереть через сито, добавить сахар, сварить до нужной густоты.

Квас рябиновый

1 кг рябины, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Рябину перебрать, промыть, пробланшировать, размять, залить водой, поварить 10 минут. Сок процедить, добавить сахар, охладить, влить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, укупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

ДЕСЕРТЫ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Цукаты

1 кг рябины черноплодной, 1,4 кг сахара, 3,5 стакана воды, лимонная кислота, ванилин.

Рябину пробланшировать в течение 2–3 минут, переложить в эмалированный таз, залить горячим сиропом на 8 часов. Варить до готовности по 5 минут, выдерживая сутки. В конце варки добавить лимонную кислоту и по желанию ванилин.

Компот

1 кг рябины, 1/2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Рябину очистить, промыть, просушить. В кастрюле сварить сироп, опустить рябину, варить на умеренном огне до мягкости. После этого шумовкой вынуть ягоды, переложить их в банку и залить соком, в котором они варились. Банку закрыть крышкой, стерилизовать при температуре 85 °С 15 минут.

Рябину можно сочетать с яблоками и бузиной в соотношении 1:1.

Джем рябиновый

1 кг черноплодной рябины, 1/2 кг сахара.

Очищенную промытую рябину засыпать в кастрюлю, подлить воду и, постоянно помешивая, варить. Когда ягоды станут мягкими, добавить сахар и варить до полного испарения воды (но плоды не должны быть разваренными). Затем в горячем виде массу разлить в баночки быстро закрыть крышкой, стерилизовать при температуре 95 °С 15 минут.

«КАЛИНА КРАСНАЯ, КАЛИНА ВЫЗРЕЛА…»

— В ряду недооцененных плодов — калина. Вы так не считаете?

— Почему не считаю? Как раз калина в числе приоритетных продуктов у нас на столе. И вот почему. Плодоносит калина весьма обильно, причем каждый год даже самые суровые морозы не побивают плодовые почки, тогда как многие садовые культуры и даже лесные

обитатели, такие как дуб, рябина и терн, заметно страдают.

Разводят калину в садах и парках как декоративное растение. Один из ее видов под названием «буль-донеж», или «снежный шар», пользуется большой популярностью у садоводов-любителей, так как относится к числу лучших декоративных кустарниковых пород.

«Хвалила себя калина, что с мёдом хороша» — эта пословица не. случайна, так как зрелые плоды калины имеют горько-кислый вкус, от которого сводит челюсти. Когда кисти побудут недельку-другую на морозе, горечи становится меньше. Вот тогда калину и можно снимать с кустов или с жердей, где ее ранее собранную сохраняли до срока. Горький вкус плодов объясняется высоким содержанием гликозида вибурина.

— Чем же богата калина? Почему ее очень почитают северяне? И не как декоративную культуру, а как лечебное средство.

— Калина очень богата сахарами, ценными пектиновыми веществами, органическими кислотами. Из органических кислот преобладают валериановая кислота и ее эфиры, которые придают продуктам переработки калины специфический вкус и запах. Яркий цвет плодов обусловлен высоким содержанием антоциановых, флавоновых пигментов и каротина. В плодах содержатся дубильные вещества, обладающие вяжущими свойствами, витамина С. На долю сухих веществ приходится около 16 %, из них 45 % занимают сахара, в основном редуцирующие, легкоусвояемые. Содержание витамина С высокое — более 40 мг%. При переработке следует учитывать, что сахара, витамин С и кислоты находятся преимущественно в мякоти, а пектиновые вещества и каротин — в кожице. В плодах содержатся масляная и уксусная летучие кислоты, но основная кислота все же валериановая.

— Говорят, что нет в калине ничего третьестепенного. Все ценно: кора, цветы, ягоды. Это так?

— Полезными свойствами наделены все органы растения. Плоды широко используются в народной медицине — они усиливают сердечные сокращения, обладают тонизирующим, вяжущим, кровоостанавливающим, противоспазматическим, мочегонным действием. Плоды и продукты их переработки способствуют снижению кровяного давления, их рекомендуют при язве желудка, используют как общеукрепляющее средство. Сушеные плоды входят в состав витаминных сборов. Сырые плоды употребляют при головной боли и как слабительное. Отвар плодов с мёдом применяют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Калиновый сок используют для успокоения болей в сердце и печени. Кроме того, он является хорошим косметическим средством. Водяной настой плодов обладает антисептическим свойством, им обмывают гнойничковые поражения кожи. Витаминный чай обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием. Для приготовления чая берут столовую ложку сушеной калины, заливают кипятком и настаивают.

Не меньшей популярностью пользуется кора калины, имеющая более сложный химический состав, чем плоды. Кора очень богата органическими кислотами: муравьиной, уксусной, изовалериановой. В ней содержится много дубильных веществ, солей органических кислот, кальций, ванадий. Лекарственными свойствами обладают не только эти вещества^ но, главным образом, гликозид вибурин, который еще недостаточно изучен. Вибурин суживает сосуды и тем самым способствует остановке кровотечения, поэтому жидкие экстракты коры калины широко применяются в акушерской и гинекологической практике.

В народной медицине отвар коры применяют как успокаивающее при неврозах, бессоннице, приступах удушья. Для приготовления отвара берут 2 столовые ложки коры на стакан воды, кипятят 10 минут и пьют по полстакана 2 раза в день. Отвары также пьют при простуде и золотухе. При заболевании детей золотухой рекомендуется купание в воде с добавлением отвара коры.

В лекарственных целях заготавливают и цветки калины. Отвары из цветков применяют для улучшения пищеварения, а также как вяжущее, отхаркивающее и потогонное средство.

— И как же заготавливают все необходимое от калины?

— Кору калины заготавливают во время сокодвижения. Снимать ее надо осторожно, стараясь не повредить ствол. При снятии коры нельзя полностью оголять ветви. Кору разрубают на куски и сушат на открытом воздухе, в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким (3–5 см) слоем. Правильно высушенная кора при сгибании не гнется, а ломается. Массовую заготовку коры ведут аптеки с условием разрешения лесника и только в местах изобилия калиновых зарослей.

Древесина калины твердая и вязкая. На Руси когда-то из нее делали сапожные гвозди. Калиновый гвоздь чуть ли не соперничал с медной шпилькой.

Плоды калины собирают поздней осенью вполне зрелыми вместе с плодоножками, хранят связанными в пучки в подвешенном состоянии или, провялив на воздухе, досушивают в печах. В свежезамороженном состоянии на балконе или на чердаке пучки с плодами калины могут храниться до весны. Отделять плоды от веток следует по мере их использования, так как при отрыве повреждается кожица, выделяется сок, а следовательно, снижается пищевая ценность.

Есть рекомендации по хранению калины в бочках емкостью 10–12 кг. При температуре 1–2 °С плоды без кистей могут храниться в течение 5 месяцев. Хранение свыше 5 месяцев также возможно, но резко возрастает количество помятых и треснувших плодов.

Используются плоды калины для приготовления начинки для пирогов, но особенно хороша калина с сахаром, паренная в духовке. Высокая температура полностью освобождает калину от горечи — плоды приобретают совершенно новые вкусовые свойства. В

домашнем хозяйстве калину сушат, вялят, протирают с сахаром, делают сок, желе, сироп, пастилу — кулинарам известны десятки блюд из калины.

МОРСКАЯ «НИВА»

Посейдон совсем не скупидон

Нас пугают: грядет продовольственный кризис. Неминуемо грядет. Планета перенаселена. Земельных пространств уже не хватает. Конечно, при российских просторах, разнообразии географических широт и тучных черноземах нужно еще умудриться жить привозными картошкой, луком и чесноком. Но факт остается фактом! Все больше пустующих земель и меньше собственного продовольствия. Хотя при умелом хозяйствовании Россия могла бы кормить весь мир.

Ну а вдруг окажутся правы оракулы-прогнозисты? Запустеет и обесплодится земля. Что делать? Помирать нам, конечно, рановато. Надо идти в океан. На его подводных нивах столько корма, что хватит на всех и даже останется.

Речь прежде всего идет о водорослях. А конкретнее, о морской капусте или, по-научному, — ламинарии.

Что о ней поведает нам профессор И. П. Неумывакин? Какие неизведанные откроет грани? Чем обнадежит?

БЛЕДНА МОРСКАЯ КАПУСТА, ДА В НЕЙ ЙОДА ГУСТО

— Ну и что, Иван Павлович, готовы принять образ Ихтиандра? Готовы идти в океан на прокорм?

— Думаю, нужды в этом пока нет. На наш век и земной пищи хватит. А вот будущим поколениям, не исключаю, что придется «идти в океан». Осваивать поистине безграничные ресурсы морской и океанической нивы.

Водоросли — вот что ценно для нас. Размножаясь с поразительной быстротой, эти скромные труженики моря всасывают в себя углекислый газ и непрерывно выделяют в окружающую среду необходимый для всех живых существ кислород. Ученые подсчитали, что одна особь

красной водоросли только за месяц способна воспроизвести 100 млн себе подобных, а бурая водоросль всего за 8 суток могла бы дать массу, равную объему земного шара. Вообще же запасы морских водорослей в Мировом океане исчисляются миллионами тонн с одного гектара (Л. И. Стекольников и В. И. Мурох).

— У водорослей, как это ни странно, множество «профессий». Одно только перечисление отраслей, где они применяются, может дух перехватить. И речь не только о ламинарии. Одинаково ценны любые виды водорослей, не так ли, Иван Павлович?

— Удивительно, но факт: морская водоросль все больше утверждается как земной «властитель дум». Эти растения с огромным успехом используются в сельском хозяйстве в качестве прекрасных удобрений для многих ценных культур, повышая их морозоустойчивость и другие защитные свойства. Вне конкуренции подданные Посейдона и как высокопитательный корм для скота. На многих молочных фермах коровы дают такие надои молока, каких невозможно было достичь, пока не стали использовать зелень с морских плантаций.

В парфюмерной промышленности их вводят в состав зубных паст и румян, а при производстве каучука они выполняют роль вспенивающих средств. Из водорослей получают прекрасные красители и облицовочные материалы, их используют при обработке воды в котлах для уменьшения накипи, для изготовления сухой штукатурки, картона, мыла, клея, высокосортной бумаги, чернил, спирта, ацетона и многих других ценных продуктов.

В текстильной промышленности водоросли применяют в качестве дешевого заменителя крахмала для отделки различных тканей, а кожа, пропитанная экстрактом из водорослей, становится более прочной, приобретает приятный блеск. Порошок из сухих водорослей используют как стабилизатор глинистых растворов при бурении нефтяных скважин, для закалки высококачественных сортов стали, при получении

ионообменников в химической промышленности, в фотографических эмульсиях, для освобождения пива от мути и т. д.

— Но главное в морской водоросли и особенно в морской капусте и хлорелле — их пищевая ценность. Будучи участником журналистского «пула» по отслеживанию космических экспериментов на земле «Биос-3» в Красноярске, я был ошеломлен продуктивностью не только пшеницы, выращиваемой на поддонах с питательными растворами, но и хлореллы, выказавшей удивительное дружелюбие к космонавтам. Вы, как человек космического ведомства, не помните, как это было?

— Как же, помню. Хлореллу даже прозвали «зеленым космонавтом». Сверхполезная вещь в длительных полетах, которые обслуживал ваш покорный слуга.

Чтобы летать к иным мирам, космонавтам надо дышать, надо пить. А как запасешься на целые месяцы, а то и годы полета кислородом и водой, если общая потребность в них выражается вовсе неприемлемым объемом и весом?

Тут-то ученые вспомнили, что многие водоросли «умеют» очищать от вредных примесей воду, в которой сами живут, в то же время обогащая атмосферу кислородом. Уже давно установлено, что люди в основном должны благодарить за кислород не высшие растения полей и лесов, а их низших собратьев, издавна обитающих в Мировом океане: 80 % количества кислорода в атмосфере поставляют водоросли.

Когда стали присматриваться к водорослям поближе, почти сразу же в число возможных кандидатов для космической службы попала хлорелла. Просто так эту микроводоросль невооруженным глазом, конечно, не рассмотришь. По нескольку миллионов штук их можно насчитать в каждом кубическом сантиметре воды. Но разве в этом дело?

Ученые давно заметили ее весьма ценный химический состав. Высоким содержанием белков может похвастать

далеко не каждый вид растения, у хлореллы же они составляют почти половину ее веса. Даже в лучших сортах бобовых содержится лишь до 30 % белков, а у пшеницы их только 18–24 %.

Не менее ценна и вторая половина содержимого хлореллы: это жиры и углеводы, да еще почти полный комплект всевозможных витаминов: A, B, B2, B6, C, D и других. Опытным путем была доказана и способность хлореллы в зависимости от режима питания менять свой состав: к примеру, при необходимости накапливать больше белков или жиров.

— Хлорелла, оказывается, в 12 раз более выгодное растение, чем пшеница, утверждают специалисты, а японский профессор Х. Накамура, влюбленный в волшебную водоросль, иначе как «хлорелльская свинья» ее и не называет…

— И он абсолютно прав. Расчетливые японцы выращивают хлореллу на специальных плантациях, получая ежемесячно по 25 % зеленой массы с гектара.

А что говорить об изобретательности их в пищевых изысках! Водоросли — наиболее распространенное национальное кушанье. В рационе японцев более 300 наименований закусок, первых, вторых и третьих блюд из морской капусты, которые местные жители приравнивают к самым изысканным деликатесам, дают им звучные наименования.

Большим успехом у японцев пользуется сухое кобу, которое во многих домах является своего рода талисманом. Готовят его, опуская сухие водоросли в слабый раствор зеленой пищевой краски, после чего кипятят некоторое время, затем сушат, прессуют и шинкуют.

Не меньшей популярностью пользуется ламинария и в Китае, Маньчжурии, на островах Полинезии, а также в нашей стране, особенно на Дальнем Востоке.

И ЛЕКАРЬ, И ПЕКАРЬ, И ИСКУСНЫЙ АПТЕКАРЬ

— Вы обратили внимание, когда мы с вами, Иван Павлович, лечились в Шемордане «бархатным голоданием», что применял доктор Зиганшин в разгрузочные дни наряду с урюком и апельсинами? Ложку сушеной ламинарии на ночь. Я резал в чашку с порошком чесночок, и получалось очень приличное едиво. Но почему именно морская капуста?

— Мы с вами уже поведали читателю о секрете «золотой формулы» доктора Альфреда Зиганшина в главе о «бархатном голодании». Добавлю лишь следующее. Доктор уловил все процессы, происходящие в ходе лечебного голодания. Поэтому и включил в наш рацион ламинарию как богатейший источник жизненно важных витаминов, макро- и микроэлементов, легкоусвояемых белков, жиров и углеводов. Замечу, что по содержанию минеральных элементов морские водоросли значительно превосходят все наземные растения. Так, например, бора в ламинарии больше, чем в картофеле и в свекле, в 4–5 раз!

А йод! Запасы его в водорослях колоссальны. В одном килограмме ламинарии содержится столько йода, сколько его растворено в 100 тысячах литрах морской воды. Именно потому такой высокой эффективностью обладают препараты из морской капусты при профилактике и лечении тяжелого заболевания щитовидной железы — эндемического зоба, выражающегося в разрастании щитовидной железы в результате дефицита йода в организме.

В некоторых районах нашей страны, для того чтобы предупредить эту болезнь, практикуется выпуск различных хлебобулочных и кондитерских изделий с примесью порошка ламинарии.

— Но ведь все это «уловили» куда раньше, чем доктор Зиганшин. Не так ли?

— Не спорю. С незапамятных времен народы многих стран пользуются водорослями для врачевания разных недугов. Еще в знаменитом тибетском травнике «Вайдурья-онбо» приведена не одна пропись лекарств, включающих в свой состав водоросли. Народная

медицина нашей страны также накопила богатый опыт использования водорослей при болях в суставах ревматического характера, для выведения глистов, при некоторых воспалительных заболеваниях глаз, для заживления ран, при язвенной болезни желудка и кишечника, при простудных заболеваниях, а также как мочегонное средство.

Регулярное применение водорослей в пищу способствует значительному снижению уровня холестерина в крови, уменьшает свертываемость крови, восстанавливает нормальную проницаемость стенок кровеносных сосудов. Наряду с легендарным женьшенем, водоросли часто рекомендуют в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства, для снятия умственной и физической усталости и повышения работоспособности.

В медицине она находит применение в качестве адсорбента благодаря своей высокой пористости. Как официальная лекарственная форма рекомендована к применению в лечебной практике морская капуста в виде порошка. Извлекаемые из водорослей альгинаты применяются в фармации для приготовления длительно действующих лекарств, а также для лечения тяжелых ожогов, поскольку они обладают кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Так что совсем не случайно доктор Зиганшин включил в рацион своих пациентов при «бархатном голодании» чудодейственную ламинарию. Я и другим советую ее употреблять, без всякого голодания. Препарат «морская капуста» (слоевища ламинарии) можно приобрести почти в любой аптеке.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ЛАМИНАРИИ

Полуфабрикат из сушеной морской капусты

Сушеную морскую капусту необходимо замочить в пресной воде. На 1 часть капусты берется до 8 частей воды, замачивается на несколько часов (обычно на ночь). После этого капусту тщательно промывают в проточной воде и отваривают в течение примерно 15–20

минут. Полуфабрикат готов. Его можно хранить в холодильнике несколько суток. Эту отваренную морскую капусту используют для приготовления практически всех блюд из ламинарии.

Морская капуста маринованная

Морская капуста отваренная — 1000 г, сахар — 20 г, уксус — 10 г, гвоздика — 0,5 г, лавровый лист — 0,2 г, соль поваренная — 10 г.

Для маринада в горячую воду добавляют сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятят 3–5 минут, затем охлаждают, добавляют уксус. Отваренную морскую капусту подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным и мясным блюдам. Она может также использоваться для приготовления других блюд из морской капусты.

Суп-пюре из морской капусты с грибами

230-350 г костей, 1/2 стакана морской капусты (отваренной), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, 7–8 шт. свежих грибов, 3 столовые ложки муки пшеничной, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 яичных желтка, соль по вкусу.

Хорошо промытые кости залить холодной водой, варить до готовности. Бульон процедить, положить протертую отваренную морскую капусту. Протереть пассерованные морковь, лук и петрушку. Взять стакан молока, нагреть до 60 °С и ввести яичный желток, взболтать с пассерованной мукой. Свежие грибы перебрать, хорошо промыть и прокипятить в уксусно-солевом растворе, после чего протереть, часть грибов нарезать соломкой. В бульон вначале ввести пассерованные протертые морковь, лук, петрушку, затем измельченные грибы и в последнюю очередь взбитые яичные желтки, молоко и пшеничную пассерованную муку. Кипятить 10–15 минут.

Морская капуста в сиропе

1 кг морской капусты (отваренной), 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, 1–2 чайные ложки лимонной кислоты.

Отваренную морскую капусту пропустить через мясорубку, приготовить в эмалированной посуде сахарный сироп и профильтровать. В горячий сироп добавить лимонную кислоту 1,5–2 чайные ложки на 1 кг капусты, положить на 1 кг сиропа 500 г измельченной морской капусты и выдержать в сиропе для пропитывания 1 час. Затем варить 20–25 минут до готовности, после чего для аромата добавить в варенье настой отваренных пряностей (гвоздики, корицы) или ванили. Готовое варенье горячим разлить в стеклянные банки. По такому же рецепту можно готовить варенье из морской капусты с брусникой.

Салат «Марьяна»

Морская капуста отваренная, белокочанная капуста, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, перец, соль по вкусу.

Белокочанную капусту мелко шинкуют и протирают с солью, морскую капусту и лук режут мелкими кусочками, тщательно перемешивают, добавляют растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Натали»

Морская капуста отваренная, 1–2 свежих яблока, 1–2 свежих огурца, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушки или сельдерея, 0,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Морскую капусту, яблоки, огурцы, помидоры, морковь, зелень петрушки режут мелкими кусочками. Тщательно перемешивают, добавляют сметану, соль, перец.

Рассольник с морской капустой

Бульон (мясной, грибной, овощной), капуста морская маринованная — 100 г, картофель — 3–4 клубня, морковь — 1–2 шт., лук репчатый — 1 луковица, огурцы соленые — 1–2 шт., масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, соль, томат-торе, рассол огуречный по вкусу.

Картофель нарезать небольшими брусочками, морковь и петрушку — ломтиками, лук — полукольцами. Коренья и лук обжарить на масле, добавив томат-пюре. Огурцы очистить, удалив кожицу и семена. В кипящий бульон положить картофель, пассерованные коренья, огурцы. Морскую капусту спассеровать, положить в кипящий рассольник и варить 3–5 минут до готовности капусты. В конце варки рассольник заправить огуречным рассолом, солью по вкусу. При подаче в тарелку с рассольником положить сметану.

Икра грибная с морской капустой

Сушеные грибы — 50 г, морская капуста — 350 г, огурцы соленые — 5 шт., лук репчатый — 4 шт., масло растительное — 2/3 стакана, уксус — 60 г, молотый черный перец, соль.

Сушеные грибы замочить, отварить и охладить. Подготовленные грибы, соленые огурцы и отварную морскую капусту мелко порубить, добавить зелень петрушки и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Затем заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

Винегрет овощной с морской капустой

Консервированная морская капуста — 100 г, морковь — 1–2 шт., свекла — 1 шт., картофель — 2–3 шт., соленые огурцы — 1–2 шт., репчатый лук — 1–2 шт. или зеленый лук — 100 г, растительное масло — 4–5 столовых ложек, уксус, сахар, перец, соль по вкусу.

Сварить отдельно друг от друга картофель, морковь и свеклу. Затем очистить, нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать огурцы. Все овощи смешать с морской капустой и нашинкованным луком. Добавить сахар, соль, перец и все заправить уксусом и растительным маслом. Хорошо перемешать.

Винегрет с морской капустой и грибами

Морская капуста — 200 г, соленые грибы — 160 г, вареная свекла — 200 г, вареный картофель — 150 г,

квашеная капуста — 160 г, репчатый лук — 2 шт., соленый огурец — 2 шт., растительное масло — 3 столовые ложки, уксус — 2 столовые ложки, сахар, перец, соль по вкусу.

Полуфабрикат морской капусты, соленые грибы, отварную свеклу, отварной картофель, квашеную белокочанную капусту, соленые огурцы и репчатый лук нарезать как для обычного винегрета, перемешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем, солью по вкусу. Еще раз перемешать и подавать как холодную закуску, украсив веточками петрушки.

Салат «Нептун»

Крабовые палочки — 200 г, кальмары — 500 г, рис — 1 стакан, кукуруза консервированная — 300 г, капуста морская — 200 г, майонез оливковый — 1 банка, соль, перец по вкусу.

Сварить стакан риса, очистить и сварить кальмары. Мелко нарезать кальмары и крабовые палочки. Перемешать все продукты в салатнице и заправить майонезом. (Кукурузу и салат из морской капусты класть по вкусу). Соль и перец по вкусу.

Салат из морской капусты с черносливом

Морская капуста — 200 г, чернослив — 200 г, орехи (ядра) — 100 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 30 г.

Морскую капусту варить 30 минут в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Чернослив вымыть и отварить в небольшом количестве воды до мягкости, вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Лук очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле, посолить. Ядра орехов растолочь. Все соединить, добавить растолченные ядра орехов, перемешать.

Салат из кальмаров с морской капустой

Консервированная морская капуста — 1 банка (около 250 г), кальмары — 100 г, морковь — 1 шт., масло

растительное — 2–3 столовые ложки, репчатый лук — 1 луковица, уксус 3 %-ный — 1 чайная ложка, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Кальмары очистить и варить в подсоленной воде 3–5 минут, затем нарезать соломкой. Морковь порезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать. Консервированную морскую капусту смешать с приготовленными продуктами, добавить уксус, растительное масло, соль, перец, перемешать и оставить в холодном месте на 10–12 часов. Готовый салат украсить зелень петрушки.

Запеканка дальневосточная из рыбы с морской капустой

Рыба — 600 г, салат из морской капусты — 200 г, растительное масло — 3 ст. ложки, панировочные сухари — 1 столовая ложка, сметана и соль по вкусу.

Куски отварной или припущенной рыбы перемешать с салатом из морской капусты, выложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подавать с отварным картофелем.

Салат из морской капусты

Морская капуста (сухая) — 100 г, чеснок — 15 г, соевый соус (Сэн Сой для салата) — 40 г, растительное масло — 20 г, кунжутное семя — 5 г, лук репчатый — 50 г.

Сухую морскую капусту замочить в теплой воде, отварить до мягкости, хорошо промыть в холодной воде и дать стечь, нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обрабатывают уксусом, снова промывают и сцеживают. Смешать нарезанную капусту с обжаренным в растительном масле луком, добавить соевый соус (Сэн Сой для салата), перец, чеснок, сахар,

кунжутное семя, адзи-но-мото[1]. По вкусу добавить черный перец, уксус, соль.

Начинка для пельменей рыбная с морской капустой

Рыба (филе) — 500 г, перец черный молотый — 1/2 чайной ложки, лук репчатый — 100 г, морская капуста — 300 г, соль по вкусу.

Морскую капусту варить 30 минут, затем промыть холодной водой, отжать, пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе и очищенным репчатым луком, добавить в фарш соль и черный перец, тщательно перемешать и начинить пельмени.

Голубцы с морской капустой

1/2 вилка белокочанной капусты, 1/2 стакана морской капусты, 3 столовые ложки риса, 1 яйцо, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/4 чайной ложки порошка горчицы, 1/3 чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Рис несколько раз промыть в теплой воде, переложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и сварить рассыпчатую кашу. Остудить. Отварить морскую капусту в подсоленной воде до мягкости и охладить. Листья белокочанной капусты также отварить в подсоленной воде (следить, чтобы они не разварились). Петрушку вымыть, стряхнуть воду и нашинковать. Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем лук и морковь. Охладить и смещать с рисом, морской капустой и петрушкой, добавить яйцо. Полученную начинку разложить на капустные листья, завернуть голубцы и обжарить их слегка на растительном масле.

***Приготовить соус** : заварить горчичный порошок кипятком и размешать до состояния кашицы. Смешать сметану с соком лимона, добавить перец, соль, горчицу.*

Готовые голубцы уложить в кастрюлю с толстым дном или сотейник и, залив соусом, поставить в духовку на 30 минут. Подавать к столу горячими.

Тушеная морская капуста

2 стакана морской капусты, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубка чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 стручок красного перца, соль по вкусу.

Морскую капусту отварить до мягкости и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Лук очистить, вымыть и нашинковать мелкими полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить (или раздавить в чеснокодавке). Красный перец очистить от семян и плодоножек и нарезать соломкой. Тщательно размешать вареную морскую капусту, репчатый лук, чеснок и красный перец. Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить в нее полученную смесь, заправить сметаной и посолить по вкусу. Еще раз перемешать. Тушить на умеренном огне до готовности.

Морская капуста с курицей

80 г сушеной морской капусты, 0,5 кг филе курицы, 3 столовые ложки куриного бульона, 4 столовые ложки растительного жира, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Сушеную морскую капусту поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой и варить на слабом огне 4–5 часов (пока капуста не станет мягкой). Готовую капусту снять с плиты и поместить в холодильник на 8 часов, не вынимая из отвара. Затем отвар слить, морскую капусту промыть и нарезать небольшими кусочками. Филе курицы хорошо вымыть под холодной проточной водой и отварить в подсоленной воде до полной готовности. Готовое филе нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистил», вымыть и мелко нашинковать. Зеленый лук вымыть, стряхнуть воду и мелко нарубить. В глубоком сотейнике разогреть жир и

обжарить на нем лук до золотистого оттенка, а затем добавить ломтики курицы, морскую капусту и зеленый лук. Смешать куриный бульон со сметаной, черным молотым перцем и влить полученную смесь в сотейник. Тщательно все перемешать. Потушить на слабом огне около 10 минут.

И ПЛАВНИКИ — В КОТЕЛ!

Рыбная диета, что за диво это?

Кто помнит поздние застойные времена, тот помнит и удивительные парадоксы. Вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего были введены «рыбные дни» на неделе. А вдруг ли? Хотя, пожалуй, не вдруг, и не с бухты-барахты. Исчезло с прилавков продовольствие. Говядина, свинина, курятина, колбасы, сыры. Ну нечего было в щи положить и котлетку смострячить.

И наши мудрые вожди решили таким образом заткнуть брешь в продовольственном балансе. Благо океанической рыбы было навалом. На каждом углу магазин «Океан». Правда, с ассортиментом был напряг: треска, хек с головой, хек без головы да навага. И все рассыпное, переморожeнное.

Мы недовольно фыркали, воротили носы: опять «рыбный день». В заводских столовых и кафе ни тебе котлетки, ни бифштекса, ни отбивной. Но не ведая о том и не стремясь к тому, наши вожди… оздоравливали нацию. Почему?

Об этом наша следующая беседа с Иваном Павловичем.

НЕВЕЛИК СИЖОК, ДА ХОРОШИ УХА И ПИРОЖОК

— Мне, еще мальцу, долгими зимними ночами повторялся сон: речная заводь с родниковой протокой и гусиный поплавок. Он постоянно «дюбается». Клюет! Пора вытягивать на бережок. Так властно тянули к себе таежные речки и озера. Притягательна и желанна была рыбалка и неимоверно сладка уха, сваренная в закопченном котелке на костерке.

— Удивительно схожие у нас с вами, Владимир Николаевич, сны. У меня ведь тоже в детстве страсть была — пойти с «закидушками» на горное озеро. А места там, сами знаете, работали в Киргизии, девственно чистые, и ушицу из форели, конечно, доводилось хлебать.

Удовольствие сказочное. А главное — не истаивают с годами те впечатления.

— Вот у меня будто в сегодняшней реалии стоит перед глазами картина. Ловим мы рыбу на зорьке с лодки вместе со школьным другом Сашкой Приходько и его отцом на реке Свити, соединяющей два озера — Лача и Воже. Ловим подлещиков и красавцев-горбунов окуней в две ладони. За зорьку — 2 корзины. Потрошим рыбу, перекладываем крапивой, чтобы не испортилась. А дальше — чуть ли не магическое действо у костра. Отец Сашки, испытанный в этих делах человек, колдует, но в открытую. Хочет научить нас варить «правильную» уху. В чем ее «правильность»? Да в том, что варится она на ершовом отваре. Этих колючих и пучеглазых «ночников» (брали прямо на голый крючок по ночам) с ароматной слизью побросаешь в котелок и, когда всплывут, выбрасываешь. А потом в отвар рыбу посолидней, какая бы ни уловилась. Такой бульон получается, что не оторвешься. Что не доели, ставили в черничник под ель. И, знаете, потом застывало, как ресторанное заливное, так что резали ножом, и ломоть ухи кружил голову, таял во рту и щекотал ноздри.

— И не мудрено. Ведь уха на ершовом отваре — традиционный рецепт. Существовал самый изысканный — тройной отвар (индоевропейский корень ухи — «юса», значит «жидкость», «отвар»). Сначала варили рыбную мелочь (ершей, окуньков, уклеек и плотвичек), отвар сливали и в нем варили линей и щук, снова сливали и уже в этом отваре варили судаков, осетров и другую наиболее ценную рыбу. А присутствие там ершей придавало «хлёбову» особую, как вы, Владимир Николаевич, выражаетесь, циместность. Ведь все ценное в них — в слизи. И аромат, и польза, и целебность. Не зря в русской народной сказке «О Ерше Ершовиче, сыне Щетинниковом» говорилось: «Кто ерша знает да ведает, тот без хлеба обедает». Снимешь ерша с крючка, а потом целый день отмыть от этого аромата руки невозможно.

Не случайно известный баснописец И. Крылов не удержался от восклицаний:

Что за уха! Да как жирна!

Как будто янтарем

Подернута она!

А личный повар Наполеона Бонапарта Антуан Варен пошел еще дальше: «О Лукулл, ты великий римлянин, заказывал ли ты что-нибудь подобное по гастрономической части?!»

— Да и в народе слагалось немало лестных для рыбьей ухи поговорок. К примеру: «Хорош ерш в ухе, а лещ в пироге», «Без мелюзги хорошей юшки не бывает», «Невелик сижок, да хороши уха и пирожок»…

— Или очень приметливое, мудрое с какой-то толикой назидательности: «Вилкой — что удой, а ложкой — что неводом», «Чтобы поймать добрую рыбу, нужно сколоть льда глыбу». Это же не просто рифмовка, это — философия.

БЕЗРЫБЬЕ СТРАШНЕЕ БЕСХЛЕБЬЯ

— Так говорили в старину, определяя истинное место рыбе. И почитали-то ее как праздничное кушанье. Подавалась на стол либо стерляжья, либо щучья уха. Почему такое пристрастье?

— Ну я бы не стал равнять стерлядь со щукой, рангами отнюдь не равны. Стерлядь все же по степени жирности — деликатесная рыба. Но и щука из ухи «не выпрыгнет». По достатку, по степени зажиточности выбиралось то или другое. В любом случае это ароматное, сытное, вкусное блюдо заслуживает всех высказанных хвалебных слов в свой адрес.

Люди настолько были привычны к ухе, что сушили рыбу в зиму и готовили лакомое «хлёбово» из сушеной. Тем же, кто мог заплатить, везли свежий товар за сотни, а то и тысячи километров в особых чанах, стенки которых выстилали камышом и тростником. Для царя же и его приближенных живую стерлядь и форель завозили с Волги, Урала, Сибири. Причем круглый год.

— Любопытное исследование провел о разных «юшках» М. Филонов, опубликовавший свой труд в журнале «Питание общества» (оказывается, есть и такое издание). И я ознакомил вас, Иван Павлович, с некоторыми его положениями. Каково ваше мнение?

— Я с удовольствием прочел эту публикацию. Много интересного она открыла. Я думаю, не грех ознакомить и читателя с отдельными изысками. Оказывается, рыбу для ухи брали не по какой-то прихоти или «навалом», а в зависимости от того, когда она бывает самой уваристой и вкусной. Кулинары хорошо знали, что налима, к примеру, лучше всего употреблять в январе, щуку — в феврале-апреле, линя — в мае-июне, форель — в мае-августе, угря — в июне-августе, карпа — в сентябре-апреле.

Был строгий «устав», когда, какую уху и в каком случае подавать. Для именинника делали уху из налима, к которой подавали куски пирога с налимьими молоками и печенью. Затем следовала разварная стерлядь, каплуны с соусом из устриц, рыбный салат. На закуску к водке подавали сельдь с маслом и луком, балык, кильку с зеленым лучком и диким чесноком, паштет из щуки с каперсовым соусом, бутерброды с раковым и рыбным маслом.

Для молодых на второй день готовили стерляжью уху с мадерой или красный рыбный суп. На тарелке подавали кулебяку с фаршем из угрей, налимью печень или пирожки с рыбой.

На поминальном столе была уха и блины с икрой, белуга разварная, рыба с майонезом, караси в соусе, жареный лещ.

Словом, все было расписано у наших пращуров в строгом согласии с традициями, житейской мудростью и пристрастиями.

ОДАРИЛ НЕПТУН ЗДОРОВЬЕМ: СКУШАЛ ЛОМТИК — И ДОВОЛЬНО

— Уже неоспорим тот факт, что люди, которые едят вдоволь морскую, речную или озерную рыбу — не важно,

отодвигают сроки старения. Они меньше подвержены сердечным заболеваниям, онкологии, диабету, псориазу, бронхиту. Что же такого содержат в себе дары Нептуна, что отступают столь грозные недуги?

— Рыба вообще уникальный продукт. Прежде всего секрет в легкоусвояемом полноценном белке. Сравните: говядина переваривается в желудке в течение 5 часов, рыба же — за 2–3 часа. Кроме того, рыба, особенно морская, отличается высоким содержанием аминокислот, в том числе таурина, регулирующего кровяное давление, а значит, предотвращающего развитие гипертонии. Наиболее богаты таурином морской окунь, треска, тунец и другие океанические рыбы.

Обитатели морей могут быть рекомендованы при гастритах с пониженной кислотностью, так как их мясо возбуждает аппетит и способствует выделению желудочного сока. Жиры рыб также имеют высокую ценность: в них содержится мало холестерина (в 3–5 раз меньше, чем в животном белке, и в 9-10 раз меньше, чем в сливочном масле!). Поэтому потребление продуктов, содержащих жир рыбы, заметно уменьшает вероятность развития атеросклероза.

В рыбных жирах также присутствует значительное количество незаменимых жирных кислот: линолевой, линоленовой и арахидоновой (витамин F). Содержатся здесь витамины A, D и E. Особенно богата витаминами печень рыб, в основном тресковых видов (треска, минтай, хек, путассу и др.).

Морская рыба богата йодом, марганцем, медью, цинком, необходимыми для нормального обмена веществ. Она концентрирует в себе целый ряд микроэлементов (бор, железо, литий, фтор, бром и др.), поэтому «морское питание» показано при заболевании щитовидной железы. Из макроэлементов, содержащихся в рыбе, наиболее ценными являются соединения фосфора, кальция, магния и железа.

— В Сибири, исконно рыбном крае, говорят, что даже гнилая рыба лечит. Или это образ, дающий

представление о безграничных возможностях этого непритязательного продукта? Как вы считаете, Иван Павлович?

— Пожалуй, и то и другое. Ведь лечили же поморы наложением гнилой рыбы на места с опухолями, взбухшими суставами. А разве байкальский омуль или енисейская салака «с душком» — не лечебное средство? А для кого-то из гурманов это и вообще изысканный деликатес.

Но давайте все же конкретизируем. В каких случаях и от какой конкретной «бяки» этот продукт предпочтительней. Рыба предотвращает развитие диабета. Проверено практикой, что ежедневная порция в 30 г постной или жареной рыбы снижает вероятность развития диабета II типа в 2 раза. А вообще рекомендуется есть рыбу по 150–200 г 2 раза в неделю.

Рыба предотвращает инсульты. Люди, которые едят по меньшей мере 150 г рыбы в неделю, в 2 раза реже страдают от инсультов, чем те, кто рыбу не употребляет. Возможно, причина в том, что их кровь более жидкая и образует меньше тромбов.

Морская рыба борется с раком толстой кишки. Исследования показали, что ежедневные дозы рыбьего жира (приблизительно то количество, которое содержится в 240 г макрели) подавляют на 62 % аномальный рост клеток у 90 % людей, подверженных раку толстой кишки. Причем результат наблюдается всего через 2 недели после начала приема!

Рыба охраняет легкие курящих. В рамках одного исследования ученые наблюдали за состоянием почти 9 тысяч человек, которые активно курили и недавно бросили. Оказалось, что те, кто употреблял в среднем четыре порции рыбы в неделю, на 45 % менее подвержены бронхиту или эмфиземе, чем те, кто ел меньше полутора порций рыбы в неделю.

— Сколько берусь за приготовление рыбных блюд сам — повар-то из меня не ах, почему-то все рассыпается и

«клекнет». Нет ли у вас, Иван Павлович, кулинарных советов таким «неумехам»?

— Они существуют в кулинарной практике, и от себя добавить мне нечего. Записывайте.

мускатный орех для придания вкусу пикантности.

«ЮШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ: БЕЛЫЕ, ЧЕРНЫЕ, КРАСНЫЕ»

— А ведь были на Руси «юшки» разные: белые, желтые, черные, красные. И не путали их, и знали различия. Для нас это, увы, «преданья старины глубокой». Утрачено навсегда?

— В принципе, при желании все можно возродить. Нужно знать только первоосновы. Отчего цветные

«юшки» были? В каждой своя изюминка. Белая «юшка» готовилась с луком и душистым перцем, желтая — с шафраном, черная — с черным перцем, корицей и гвоздикой, ну а красная — с помидорами. Разница лишь в том, что соединяются особой крепости бульоны с пряностями и какой-то приправой.

Занимательно, как всегда, описана Владимиром Солоухиным красная уха. По его словам, «без помидоров для донца уха такая же нелепица, как вино без градусов». Вот как она готовится: «Хорошо очищенную рыбу кладут в котел (ведро, кастрюлю) и начинают варить. Когда вода закипит, опускают в нее большое количество нарезанных красных помидоров. Через некоторое время помидоры вынимают, разминают в отдельной посудине, отделяют кожицу и полученную красную горячую жижу опять вливают в котел с ухой. Таким образом, вся уха получается красного цвета».

— Отследил цитируемый нами автор и местные разновидности традиционного блюда. Любопытно их разделение. Я, например, и в толк не мог взять, почему моя матушка зимой варила «юшку» из «сущика». Это такая мелкая сушено-вяленая рыбка, о которую мы, мальцы тогда еще, «точили» растущие зубки, нося с собой мешочки из льна.

— Я сам подивился, как искусно «привязывалось» к местности рыбное кушанье, исходя из каких-то местных условий или давних традиций. Все верно, как заметил М. Филонов в журнале «Питание и общество», «юшка» из «сущика» традиционно готовилась в районах Прионежья, Карелии, Архангельской и Вологодской губерниях. Мелкие окушки и ершики (куда уже без них?!), слегка посоленные, сушились в русских печах. Из них и варился бульон, без всяких наполнений, ароматный, забористый, чистый.

В районах ниже Карелии, Псковской и Вятской губерниях варилась «юшка» из снетков, или так называемая чудская уха.

В разных районах почиталась опеканная уха. Для нее крупную рыбу несколько минут варят в бульоне, затем вываливают во взбитом яйце с мукой, обжаривают и вновь отправляют в бульон.

В Сибири любят сборную «юшку». Для нее нужна не только обычная речная рыба, но и красная.

Любители сладкой ухи используют много моркови, а также пастернак.

Во многих районах почитают старинную парадную «юшку» с шафраном и вином (к торжественным дням) и крестьянскую, которую варят в русской печи, а не на костре или плите.

В старинных поварских книгах можно прочитать об «юшке» под названием калья. Есть мнение, что это первое блюдо известно более 400 лет. Калью до сих пор готовят кое-где на Севере и в Белоруссии. Это вроде бы обычная уха, но не совсем. Рыба необходима жирная, лучше всего красная. В бульон добавляют огурцы с рассолом и лимонный сок.

— Но ведь «юшка» не существовала сама по себе. Она сопровождалась пирогами, расстегаями и кулебяками. Коренные жители Приангарья — мокчены — не раз потчевали меня этой вкуснотищей. Да и в путь провожая, укладывали в рюкзак душистые дары в полотняной ткани, дабы не забывал дорогу к ним. Разве не так провожали и вас, Иван Павлович, «на материк» гостелюбивые мокчены?

— Абсолютно так. Сначала, правда, укормили разными «юшками»: мневыми (с печенью налима, а по-местному — максой), стерляжьей с наваром из «снетков», с телом (кусками тайменя), с тельным (кусочками рыбной рубки), лещевой с огневом (плавниками окуня), с гвоздиками (молодыми щурятами). Век бы от них не уезжал. А как обнесли кулебякой, так вновь на ум пришло гостешобство Петра Петровича Петуха из «Мертвых душ». Помните, как он наставлял повара?

— Да кулебяку сделай на четыре угла. В один угол положи ты мне щеки осетра да визигу, в другой запусти гречневой кашицы, да грибочков с лучком, да молок сладких, да мозгов, да еще чего знаешь там этакого…

— Слушаю-с. Можно будет и так.

— Да чтобы с одного боку она, понимаешь, — зарумянилась бы, а с другого пусти ее полегче. Да исподку-то, понимаешь, пропеки ее так, чтобы рассыпалась, чтобы всю ее проняло, знаешь, соком, чтобы и не услышал ее во рту — как снег бы растаяла.

Вот чего мы лишили себя в нашей суетной жизни.

РЫБНОЕ МЕНЮ

Суп «Морской»

В кипящий куриный бульон или воду (1,5 л) положить нарезанные кубиками 3 крупные картофелины. Отдельно на растительном масле спассеровать нарезанные репчатый лук и морковь. Добавить к картофелю и варить на среднем огне почти до полной готовности картофеля. Только после этого добавить 150 г морской капусты (от ее кислоты картофель может остаться твердым). Затем — 150 г консервированного горошка и натертое на терке отварное яйцо. Варить еще 3–5 минут. Посолить, поперчить. При подаче посыпать зеленью и добавить сметану.

Салат «Нептун»

Кальмары (200–300 г) опустить на 3 минуты в кипящую воду, остудить и нарезать соломкой. 2 яйца и одну морковь отварить и натереть на терке. Головку репчатого лука очистить, ошпарить кипятком и мелко нарезать. Смешать все ингредиенты с морской капустой (200 г), сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом. Можно добавить немного мидий. При подаче украсить оливками.

Второй вариант (быстрый). *Отварную свеклу натереть на терке, смешать с морской капустой, добавить тертый чеснок, заправить майонезом.*

Паста «Сорренто»

Отварить спагетти. 2–3 зубчика чеснока крупно нарезать. 100–150 г шампиньонов нарезать ломтиками (можно использовать замороженные грибы). В сковороде разогреть по 1 столовой ложке сливочного и растительного масла, выложить чеснок и обжарить до золотистого цвета. Чеснок удалить из сковороды. В сковороду выложить шампиньоны и жарить, помешивая, 10 минут. Посолить. Добавить к шампиньонам 200 г морепродуктов (можно использовать замороженный «морской коктейль») и тушить 3 минуты с момента закипания. Добавить стакан сливок, довести до кипения, но не кипятить. Соединить спагетти с полученным соусом. При подаче посыпать зеленью.

Суп из креветок

250 г креветок очистить, положить в кастрюлю. Добавить нарезанный дольками помидор, 2 тертых зубчика чеснока, лавровый лист, нарезанную веточку укропа, 1 л воды и поставить на огонь. Обжарить нарезанную луковицу в растительном масле и положить в суп. Добавить 1 столовую ложку томатной пасты, 2 столовые ложки риса и нарезанный пучок кинзы. Посолить и варить до готовности риса. Если суп получается густым, добавить горячей воды.

Рулеты из морского окуня

Филе морского окуня (1 кг) нарезать продолговатыми кусочками весом по 100 г и слегка отбить. Приготовить фарш: часть рыбной мякоти отварить и пропустить через мясорубку; 2 луковицы мелко нарезать и обжарить; 100 г сушеных грибов и 2 яйца отварить и нарубить. Подготовленные продукты соединить и заправить солью, рубленой зеленью. Массу выложить на кусочки филе, свернуть рулетиками, перевязать ниткой, уложить в смазанный маслом сотейник и тушить в бульоне до готовности. При подаче на стол украсить зеленью и залить соусом. На гарнир — отварной картофель.

Филе скумбрии с сыром

Скумбрию разделайте на филе с кожей без костей, посолите, нарежьте по 2 небольших кусочка на порцию. Обе половинки смажьте горчицей, между ними положите ломтики сыра и ветчины, скрепите шпажкой. Рыбу запанируйте в муке, смочите в яйце и запанируйте в сухарях, обжарьте в разогретом масле. Выньте шпажки, подавайте с картофельным пюре, маринованными овощами.

Фаршированные кальмары «Поросята»

8-10 тушек кальмаров почистить, не повредив тушки. Отварить в кипящей воде 3 минуты. 2–3 луковицы покрошить. 2 моркови натереть на терке. Лук и морковь обжарить, остудить. 100 г маринованных грибов мелко нарезать. 3 яйца отварить и мелко нарубить. Смешать рис, грибы, яйца, обжаренные лук с морковкой, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать. Получившейся массой нафаршировать тушки кальмаров. Сделать «поросят». Для этого вырезать из моркови пятачки, ушки, хвостик, украсить ими тушки. Из горошин черного перца сделать глазки.

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

В еде скромны, в работе рьяны

По приглашению нашего общего с Иваном Павловичем друга, белорусского целителя-агронома, Евгения Алексеевича Лаппо я, Иван Павлович и Людмила Степановна гостевали в славном граде Витебске. И оба поразились какой-то незатейливой крестьянской простоте быта и питания этого народа. Кухней своей они сразили нас наповал. Будто бы и проста она, и питательна, но и в то же время какая-то духовитая, изысканная. Будто из русской печи горшок вынули с пшенной кашей на молоке, с поджаренной корочкой-пенкой и ароматом совершенно улетным, непостижимым.

Конечно же, нам подавали широко известные в народе драники, крупник, смаженину, мачанку, смаженики (рецепты даются ниже). Почему же все так просто и вкусно?

Испокон века белорусов отличала непритязательность во всем, в том числе и питании. Людей, живущих в гармонии с природой и с крестьянским укладом, всегда отличала умеренность во всем. Даже сейчас, бывая в Беларуси, невольно замечаешь, что здешних людей будто не коснулась цивилизация, они сохранили стародавние традиции трепетного отношения к хлебу насущному, детям, старикам, простоте быта.

Как же питаются белорусы, в чем изюминка их национальной кухни, почему для них стол — престол, ибо такое отношение к «столованию» нынче редко встретишь?

Об этом мы и поведем речь с Иваном Павловичем.

ХЛЕБ НА СТОЛЕ, ТОГДА И СТОЛ — ПРЕСТОЛ

— Невольно обратил внимание на то, как трепетно белорусы относятся к хлебу. Едва ли не молятся на него.

Такое отношение у нас, россиян, сохранилось разве что в глубинных деревнях да у стариков, хлебнувших лиха в военную годину. Крошечки со стола сметут и в рот положат. Как-то горько после этого видеть почти целые буханки и краюхи хлеба у помойных баков…

— Увы, хлеб в наших глазах потерял цену, как утратил он благодаря ухищрениям бизнесменов-хлебопеков свое истинное содержание. Помните послевоенные подовые хлеба[2]? Даже голодное время тогда не испортило хлеб. Помулызгаешь во рту с удовольствием корочку с полчаса — и сыт. Вот почему о хлебе столько пословиц и поговорок. У белорусов тоже: «Хлеб у доме — гаспадар, на працы — друг, у дарозе — таварыш», «Хлеб над усим пануе», «Хлеб — усяму галава». Случайно ли это?

В белорусских деревнях с детства воспитывалось чувство уважения, бережливости к хлебу. С ним шли на «родины», в сваты, на свадьбу и другие торжественные события. Хлебом-солью встречали дорогих гостей, он остается в трудовых обрядах сельского населения как символ уважения к людям, которые заняты в сельскохозяйственном производстве.

Но крестьянину-бедняку настоящий хлеб редко приходилось употреблять в повседневном питании даже в такую богатую пору года, как осень, когда, как говорили в народе, и воробей был богатым. Старые люди, которые жили в сельской местности, и сейчас вспоминают о том далеком прошлом, когда в муку или тесто для приготовления хлеба добавляли изрядную долю различных примесей и суррогатов. Если же хлеб пекли из чистой ржаной просеянной муки, то его в бедных семьях называли пирогом. По мере того как отдалялось время от жатвы и сокращались запасы ржи, хлеб изменялся по своему виду и качеству. Самое низкое качество хлеба было весной. Тогда считали еще хорошими такие сорта хлеба, как градовы, половы. Градовы пекли из непросеянной муки, половы составляли из двух частей: одну — из ржаной, а вторую — из ячменной, гречневой или овсяной муки. Об этом хлебе говорили, что не успевали его испечь, как он становился черствым.

— Но и мякинный хлеб помнят белорусы. Вкусили и его в военные и послевоенные годы.

— Такое разве забудешь? Ведь наиболее распространенным хлебом бедняцких семей, особенно в неурожайные годы, был тот же мякинный, для приготовления которого брали просеянную гречневую, овсяную или ржаную мякину и добавляли немного муки. «З мякінаю лёгка хадзіць, ды цяжка ногі валачыць», — говорили о таком хлебе. Случалось, что в голодные годы хлеб пекли из желудей, коры, щавеля, лебеды. «Не бяда яшчэ, што у хлебе лебяда — тады бяда, Калі хлеба няма». Так обстояло дело с основным пищевым продуктом у крестьян в стародавние и лихие года.

— Ну хлеб хлебом, но в чести у наших собратьев-белорусов раньше, а кое-где и ныне, заменители его — сачні, драчоны, скавароднікі. Пробовали, небось?

— Как же, побывать в гостях у белорусов и не попробовать их фирменных блюд… Сачні делали тоньше скавародников (лепешки), но толще, чем блины. Для приготовления их часто использовали начинку: картофель, яблоки, вишни, сливы.

— Я обратил внимание на зелень, которую примешивают к иным сортам хлеба. Это традиция?

— Да, в прошлом и настоящем широко использовались и используются в питании дикорастущие растения: щавели, груши-дички, яблоки-дички, крапива, лебеда, рябина, калина, шиповник, ежевика. Они занимали почетное место не только в суточных рационах сельской и городской семьи, но и в лечебной практике. Блюда и напитки, приготовленные с добавлением дикорастущих растений, плодов, пополняли витаминами, микроэлементами, биологически активными веществами пищу людей, разнообразили и обогащали ассортимент повседневного меню.

— Очень понравились мне сельские драчоны. Будь они на прилавке, брал бы вместо хлеба или булочек.

— Мне тоже они по вкусу. Для драчон брали сыворотку или свежее молоко, а также хлебный, кленовый или березовый квас. Тесто делали более жидким, чем для выпечки хлеба. Очень часто драчоны и коржи пекли пресными. Крестьяне брали их с собой на лесные работы, на сенокошение, в дорогу. Из лучших сортов пшеничной муки пекли хрусты, каржы, пернікі, из квашеного теста делали пироги (с грибами, капустой, яйцами, ягодами и т. п.), пампушки. Из мучных блюд наиболее популярны были клецки, затирка, кулеш, лапша, налистники, ламанцы, из крупяных — крупник, панцак, гуща и др. Их готовили с мясом, жареным салом, молоком, маслом.

Множество блюд готовят белорусы из овощей: холодник, капусту, грыжанку (из брюквы). Овощи употребляли сырыми, добавляли в другие блюда. Капусту, огурцы, свеклу квасили и солили. В большом почете были грибы — свежие, сушеные, соленые, маринованные, а также лесные ягоды — черника, голубика, земляника, калина, брусника, малина, клюква и др. Фрукты (яблоки, груши) и ягоды сушили, мочили, из них готовили варенье, напитки (березовик, медуха, кленовик, сыта, сбитень), узвары, кисели. Характерной особенностью белорусской народной кулинарии являлось наличие вегетарианских блюд. Среди них наиболее распространенные кулага из черники или голубики с примесью пшеничной муки и сахара, саладуха — каша из ржаной или пшеничной муки и солода, различные блюда, изделия и напитки из овощей, картофеля, фруктов, ягод, дикорастущих растений.

КЛУБЕШОК К КЛУБЕШКУ — НЕ ТЕСНО ЛИ МЕШКУ?

— Слов нет, драники у белорусов хороши. Да и вообще нет блюда из картошки, которое бы не было в особинку, не запомнилось на вкус. Чем же так привязали к себе клубешки наших собратьев, что их стали называть нежно и метко — бульбашники (от слова «бульба», то есть картошка)?

— Она, родимая, для белорусов, как, впрочем, и для нас, стала поистине «вторым хлебом». Попробуй выживи мы

без картошки, ее очистков в послевоенную бескормицу. А сейчас без этих шести соток попробуй выдюжи народ, если что ни день, то правители наши вытряхивают из рукавов сюрпризы в виде новых тарифов и новых безумно растущих цен.

Вот едим ее, родимую, жареную, пареную, толченую, во всяком ее виде — и не надоедает она, потому что вкусна. И не задумываемся мы, насколько она полезна и даже целебна. А стоило бы. В одном килограмме картофеля — 840 калорий, углеводы, белки, соли, витамины. С единицы площади он дает больше крахмала (а значит, и спирта, и многих других производных), чем это под силу любому из хлебных злаков. С одного картофельного гектара, например, можно получить 1700 л спирта, тогда как с гектара ячменя выйдет всего лишь 360, ржи — 350 л, а из овса и проса — и того меньше.

Недаром выдающийся агроном, академик Д. Н. Прянишников сказал: «Выращивать картофель — это то же, что получать три колоса там, где раньше рос один».

— И все же, и все же… Мы знаем, с каким трудом приживалась эта культура на российских просторах. Мешок клубней, посланный Петром I Шереметеву во время его первого заграничного путешествия, вместе с повелением разослать их по всей России «на расплод» не принесли ни малейшего результата. Почему?

— Косность, иного объяснения я не нахожу. А может, отторжение иностранного поименования. Ведь клубни поначалу называли туртуфелями. Не привели к массовому «расплоду» и усилия Екатерины II. При ней ведь был издан сенатский указ «О разводе и употреблении земляных яблоков…». Хуже того, случались и «картофельные бунты».

Только через 30–40 лет картофель утвердился как главенствующая культура. А пермяки, к примеру, встретившие повеление императрицы о разведении туртуфелей «картофельными бунтами», уже «употребляют оную печеной, вареной, в кашах и делают также пироги и шаньги; а в городах сдабривают супы, готовят с жарким и

делают муку для приготовления киселей». Так сообщается в «Хозяйственном описании Пермской губернии», изданном в 1804 году. Там же говорится о товарности, сортовых достоинствах плода: «Деревенские жители довольно уже продают картофеля в городе Перми; часто видеть случается отменной крупной белой картофель, в Пермской губернии разводимой, которою почва весьма к тому способна».

— Способна-то способна, но вот я у белорусов не видел приплода больше 5–6, в лучшем случае 7 клубней. В России так же. Что, селекция не позволяет? Не доживемся ли мы с таким приплодом до очередной голодушки?

— Подчас задумываешься и об этом. Ведь еще зачинатели агрономической науки в России Болотов, Грачев, Никитинский ставили на своих опытных делянках рекорды. Еще в 1770 году Вольное экономическое общество в своих «Трудах… к поощрению в России земледелия и домостроительства» обнародовало «Примечания о картофеле Андрея Тимофеевича Болотова». Там есть описание очень интересного опыта. Он состоял в том, «что я нарезал картофельной травы, сажал оную по примеру мяты без кореньев и хотел видеть, примется ли она. Она, к великому моему удовольствию, не только принялась очень скоро, но от каждого посаженного сим образом без корня черенка к осени родилось по 20 и более (!) яблок. Сие средство к поспешествованию урожая полюбилось мне еще больше прежнего, и для того повторял я сей опыт несколько раз с потребными к тому примечаниями».

— Но последователь селекционера Болотова и «видного огородника» Грачева Николай Яковлевич Никитинский, прозванный «королем картошки», и вообще «взошел на Фудзияму».

— Согласен, образ верный. «Барин Никитин», так звали его крестьяне «Костинской экономии», что в Рязанской губернии, где он проводил свои опыты, собрал в свою коллекцию до 400 сортов картофеля. Районировав их, он обеспечивал семенным материалом Костромскую,

Ярославскую, Владимирскую, Тамбовскую и другие губернии. Но самую большую удачу принес картофель микадоновый, завезенный из Японии. Он отличался «грандиозной урожайностью и отличным вкусом». Те, кто куши этот сорт у Никитинского, получили урожайность «сам-150», то есть 150 клубней от одной картофелины (!).

«Если указанные сорта картофеля, отличающиеся громадной урожайностью, распространятся в России, которая занимает второе место после Германии по производству оной культуры, — констатировалось в отчете Российского общества любителей садоводства, — то можно ожидать улучшения экономического положения населения, получающего в настоящее время урожаи картофеля от 3 до 6-сам».

Только где вот такие сорта?

— Кто-то любит очищенную картошку по-деревенски, жареную, толченую, фри, а я приверженец той, что «в мундире». Да еще из костерка, перекатывая горячий клубень на ладонях, чтобы быстрее остыл. Разломишь ее, и на тебя дыхнет таким вкусным и сытным, что рядом бы соленый огурчик, кусочек сальца и рюмаху прозрачной — больше ведь ничего не надо. Ведь верно, Иван Павлович?

— Поэтично и романтично. Но вы, Владимир Николаевич, невольно подметили одну существенную деталь: картошка «в мундире» сохраняет крахмал и все то ценное, что накапливает в себе за лето. Не случайно она особо ценится в Германии, считается чуть ли не гурманским блюдом. Как-то будучи там и зайдя пообедать в ресторан, мы с Людмилой Степановной с удивлением обнаружили в меню самое близкое и знакомое словосочетание: «русская картошка». Да, именно «в мундире». Это блюдо было самым дорогим.

Удивительно, но как же порой мы варварски относимся к продуктам, которые нам подарила Природа. Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем все ценное, что в них есть. А между прочим в кожуре находится много биологически активных

веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная, щавелевая кислоты, органические соли, содержащие калий, фосфор. Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным и свекольным соками в соотношении 3:3:1. Есть данные, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевых образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек. Для этих же целей также используют цветки картофеля. При варке картофеля без кожуры он теряет практически все ценное, что в нем содержится. Картофель нужно класть только в кипящую воду, которой должно быть на треть меньше объема картофеля. Вода, в которой варился картофель, содержит много микроэлементов и других веществ, вот почему ее целесообразно использовать для приготовления жидких блюд.

На примере картофеля можно лишний раз доказать преимущество раздельного питания. Крахмал, содержащийся в картофеле, активно поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, что затрудняет процесс их переваривания и задерживает в желудке до 68 часов, а в кишечнике — до 20 и более часов. Вот почему нельзя съедать картофель вместе, с мясом, рыбой. Обращаем ваше внимание на то, что на усвоение углеводов тратится 20 % обмена, а на усвоение белков в 7–9 раз больше. Получается, что хотя 100 г мяса дают в 2 раза больше калорий, чем 100 г картофеля, но оно менее экономично из-за того, что практически большая часть энергии идет на его переработку. Вот и получается, что энергетически углеводы, содержащиеся в картофеле, более выгодны.

Напомню область применения картошки как лечебного средства.

отжать, положить массу толщиной до 1 см на хлопчатобумажную ткань, а затем положить на голову, а сверху надеть меховую шапку мехом внутрь на 1–2 часа. Курс 10 процедур через день.

«ГРЕЧНЕВАЯ КАША — МАТУШКА НАША»

— Как и на Руси, любят в Беларуси гречневую кашу. Да и что ж тут удивительного — братья-славяне… В мой приезд в Витебск Лапшо поселил меня на постой к замечательной женщине, излечившейся от многих тяжелых недугов по его методике. Так вот, приучила она меня к очень простому, но удивительно ароматному блюду — гречневой каше с чесноком на постном масле. С тех пор она в моем рационе заняла главенствующее место.

— Я знаю этот простецкий рецепт, и жена моя Людмила Степановна часто готовит мне эту кашу. Ничего нет проще. Поставил на 2–3 часа гречку-ядрицу, залитую структурированной водой, пока она не взбучится. Затем, освободив от воды, вываливаем массу на разогретую сковородку с растительным маслом и ждем, пока она не вспушится. Рыхлую кашу сдабриваем мелко нарезанным

чесноком. Аромат — на весь этаж! Вкуснотища — за уши не оттянешь.

А главное — в пользе. Известно, например, что греча богата белками.

— Может, поэтому белорусы говорят: «Если на столе греча, то обойдемся без мяса»?

— В самом деле так. Насколько важны белки для организма? Ответ на этот вопрос становится автоматическим, если вспомнить, что белки называют «носителями жизни». В свою очередь, биологическую ценность белков определяют 8 незаменимых аминокислот, не синтезируемых организмом человека, а поставляемых с пищей. Так вот, по содержанию двух из этих незаменимых аминокислот — лизина и метионина — белок гречихи превосходит все крупяные культуры. Всего же в гречишном белке 18 аминокислот, среди которых цистин и цистеин усиливают очищение организма от шлаков и радиоактивных веществ, а гистидин способствует нормализации роста у детей. Гречишный белок также содержит легкорастворимые фракции — альбумины и глобулины, определяющие его высокую, до 78 %, усвояемость. Биологическая полноценность белка гречихи приближается к белку куриного яйца и сухого молока, как наиболее сбалансированных и ценных. Интересно, что на накопление (до 12–18 %) растением белка положительно влияет наш степной климат с его сухим воздухом и высокий уровень инсоляции, то есть степень облучения поверхности земли солнцем.

В углеводном комплексе гречихи преобладают легкоусвояемые сахара — фруктоза, глюкоза — и другие энергетические вещества. Они обеспечивают отличные вкусовые качества продуктов из гречки, особенно в сочетании с жирами, отличающимися стойкостью к окислению: при длительном хранении гречневая крупа не прогоркнет, как другие крупы, и не заплесневеет при повышенной влажности.

С гречневой кашей в организм человека поступают и полезнейшие минералы — фосфор, кальций, железо,

марганец, цинк, медь. Кстати, медь вместе с железом участвует в кроветворении и образовании гемоглобина, лечит анемию. Цинк, как известно, обеспечивает нормальное усвоение множества веществ, особенно при повышенной радиации. Нормализует эндокринную, в частности, половую систему мужчин.

Органические кислоты гречихи — малеиновая, лимонная, меноленовая, щавелевая — улучшают пищеварение, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Биологически активные вещества, также в разнообразии представленные в гречихе, обеспечивают качественный обмен, рост и восстановление клеток и тканей организма. Это такие вещества, как фосфолипиды, токоферолы, пигменты и витамины. Кстати, что касается последних, то по содержанию витаминов РР (никотиновой кислоты), B_1 (тиамина), B_2 (рибофлавина), Е (токоферола) гречиха превосходит другие крупы. Вне конкуренции она и по наличию витамина Р (рутина). А именно рутин уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов, сокращает время свертываемости крови, усиливает сокращение сердечной мышцы, способствует накоплению в организме витамина С, оказывает благотворное влияние на щитовидную железу. Он помогает при лечении лучевой болезни, гипертонии, сердечной недостаточности, сахарного диабета, ревматизма, токсикоза беременных, нефрита, бактериальных и вирусных болезней, некоторых кожных заболеваний, а также обморожений и ожогов. Между прочим, было бы ошибочным считать, что в гречихе полезно лишь зерно. Так, рутином богаты все части растения: и ростки, и стебель, и цветки, и зерна.

— В стародавние времена еще не знали о биохимическом составе гречи. Но почитали все: от захудалого крестьянина до государя. Ведь так?

— В народе гречу всегда уважали, недаром до наших дней дошла поговорка: «Гречневая каша — матушка наша…». Благодаря своей высокой питательности греча издавна считалась в России основой солдатской пищи:

немного поел и сыт, и не нужно тащить в походе лишние килограммы. Гречу высоко ценил наш великий полководец Александр Васильевич Суворов, он называл гречневую кашу «богатырской пищей». В детстве будущий генералиссимус был хилым и малорослым, часто болел. Однако рано увлекшись военной историей и решив посвятить себя военной службе, он приложил массу стараний для укрепления своего организма: методично (методичность была его отличительной чертой и в дальнейшем, когда он стал военачальником) занимался закаливанием, проделывал различные гимнастические упражнения и добился-таки своего. Как знать, может, и гречневая каша сыграла в этом превращении не последнюю роль?

А знаменитый физиолог Иван Петрович Павлов утверждал, например, что гречневая каша с молоком содержит в себе все, что нужно организму. Как уже говорилось, применение находит не только гречневая ядрица, но и другие части растения. Так, из молодой зелени гречихи можно готовить салаты, заваривать чай, а пудру, растертую из высушенных листьев, добавлять в супы и приправы.

— Народная медицина придала шарму этой скромной, но удивительной культуре. Поделом ведь?

— Поделом. Свежие отжатые листья гречихи используются в народной медицине для лечения нарывов, гнойных ран, а порошок сухих листьев — прекрасная присыпка для лечения опрелостей у детей. Настой цветков служит лечебным и профилактическим средством против склероза кровеносных сосудов и является лучшим медоносным растением.

— Но вот из доступной всем крупы вдруг стараниями спекулянтов и сетевиков она превратилась либо в товар-невидимку, либо в дорогой и недоступный по меркам народа продукт. Как же быть?

— Гречиху можно вырастить и на небольшом участке, на даче. Для экономии места ее можно разместить по краям грядок, вдоль границ участка. Она не слишком

прихотлива, растет на любых почвах, не требует особого ухода, только всходы ее чувствительны к весенним заморозкам, поэтому сеять гречиху нужно, когда опасность их миновала. Цветущие растения очень декоративны и к тому же привлекают пчел, которые заодно будут опылять другие растения. Кроме того, гречиха — отличное зеленое удобрение, или, как говорят специалисты, сидерат. Ее биомасса в фазе цветения измельчается и заделывается в почву. Это облагораживает почву, улучшает ее структуру, насыщает необходимыми минеральными элементами.

Семена гречихи прорастают при 7–8 °С, всходы появляются при 15 °С на 7-8-й день, а при 12 °С — на 10-й день после посева. Всходы гибнут при 2 °С, поэтому гречиху сеют поздно, когда угроза заморозков, о чем уже упоминалось, становится минимальной, а почва прогревается до 1215 °С. От появления всходов до фазы бутонизации гречиха растет медленно, а вот от фазы бутонизации до начала созревания семян — очень энергично, в этот период накапливает более 70 % общей массы сухого вещества. Оптимальная температура для роста гречихи близка к 20 °С. Это влаголюбивая культура, поэтому более высокий урожай зерна бывает во влажные теплые годы. Цветение начинается примерно на 18-28-й день после появления всходов. Созревание плодов растянуто на целый месяц, первые из них созревают на 25-35-й день после начала цветения. Замечено, что урожайность гречихи значительно повышается, если к посевам подвозят пчелиные пасеки. В целом вегетационный период продолжается от 60 до 120 суток.

Гречневая каша отличается от всех других каш тем, что никогда не приедается и полезна в любом виде. Вот несколько примеров из собственной практики.

Вечером 1–2 столовые ложки сырой гречки промыть и залить кефиром или простоквашей, а утром, предварительно выпив 1–2 стакана воды, через 10–15 минут, съесть гречу. Не надо тратить время на приготовление завтрака, и до обеда вы не будете чувствовать голод.

Известен случай, когда безнадежного онкологического больного выписали домой умирать. Дома он держался только на гречневой каше в любых видах, добавляя в нее укроп, петрушку, сельдерей, свежий репчатый лук. При этом ежедневно выпивал натощак не менее 2 л «живой» воды, добавляя в каждый стакан по 10–15 капель 3 %-ной перекиси водорода. Кроме того, через день с помощью груши делал клизмы с 3 %-ной перекисью водорода: 1–2 чайные ложки на 300–400 мл физиологического раствора (продается в аптеках). И произошло чудо — онкология отступила…

Очень ценны и проросшие зерна гречихи. Они оказывают щелочное воздействие на клетки организма, за счет чего затормаживается старение организма, замедляются процессы патологического закисления, приводящие к различным болезням. Проросшие зерна гречки — это профилактика различных заболеваний сосудов (атеросклероз, гипертония, диабет, варикоз и др.), рассеянного склероза, заболеваний крови.

При заболеваниях женской половой сферы (эрозия шейки матки, трихомонадный кольпит) используют тампоны с гречишным мёдом: 1 часть гречишного мёда и 2 части воды. Вводить тампоны во влагалище на 24 часа, курс 15–20 процедур.

При простатите, аденоме делаются клизмы с 20–30 %-ным раствором мёда. После очистительной клизмы в прямую кишку вводится 100 мл раствора.

При заболеваниях печени: смешать гречишный мёд и сок черной редьки (1:1) и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях почек: 1 столовую ложку гречишного мёда смешать с 1 стаканом отвара шиповника (1 столовую ложку ягод шиповника залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 10–15 минут, настаивать сутки, процедить) и принимать по полстакана 2–3 раза в день.

Подробнее узнать об использовании гречки можно узнать из моей книги «Гречиха. На страже здоровья».

Будьте здоровы!

ЧТО В МЕНЮ У БЕЛОРУСОВ?

Закуски

Картофель со свеклой

4 картофелины, 1 свекла, 1–2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, соль.

Отдельно сварить в кожуре картофель и свеклу, в охлажденном виде очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу сбрызнуть растительным маслом, добавить поджаренный репчатый лук, соль и перемешать с картофелем.

Редька, тертая с яйцом

2 редьки, 2 яйца, 5 столовых ложек сметаны, соль.

Редьку очистить, положить в холодную воду на 15 минут, а затем измельчить на терке. Добавить растертый желток вареного яйца, посолить и перемешать. Готовое блюдо полить сметаной, подать с блинами или черным хлебом.

Мак тертый

120–140 г мака, 2 столовые ложки сахара.

Мак тщательно промыть, ошпарить, процедить через густое сито или марлю, растолочь в ступке до выделения макового молочка. Добавить сахар или мёд, кипяченую воду и перемешать. Подать с блинами или оладьями.

Огурцы с мёдом

4 огурца, 50 г мёда.

Малосольные или свежие огурцы нарезать на кружочки. Отдельно подать мёд, черный хлеб.

Сало с чесноком

300 г сала, 4 дольки чеснока.

Крестьянское сало нашпиговать чесноком и выдержать в прохладном темном месте в течение суток.

Готовое сало нарезать на тонкие ломтики и подать с ржаным хлебом к сваренному в кожуре и очищенному картофелю.

Студень

1 кг субпродуктов, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, лавровый лист, 4 дольки чеснока.

Субпродукты (свиные ноги, уши, хвосты) опалить на огне, очистить, разрезать на части и оставить на 3 часа в холодной воде, затем переложить в кастрюлю, залить водой и варить на медленном огне 4–5 часов. За 15 минут до готовности добавить нарезанную кружочками морковь, петрушку, лавровый лист, перец, соль.

Сваренные субпродукты вынуть из бульона, мясо отделить от костей, мелко нарезать, разложить в тарелки, добавить мелко нарезанный чеснок и залить процеженным горячим бульоном. Тарелки поставить в холодное место для охлаждения.

Подать с черным хлебом, ржаными блинами, охлажденным сваренным и очищенным картофелем.

Шкварки из внутреннего жира

150 г внутреннего жира, лавровый лист, сельдерей, хрен.

Внутренний свиной жир, нарезанный кусочками, перетопить, слить в отдельную посуду. Оставшиеся шкварки перемешать с мелко нарезанным сельдереем, лавровым листом или тмином, посолить и прогреть 2–3 минуты на огне.

Отдельно подать блины, хлеб, сваренный в кожуре и очищенный картофель, тертый хрен.

Заколота со шкварками

150 г сапа, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сметаны, 0,3 стакана муки, 2 яйца, соль.

Соленое сало с прожилками мяса нарезать брусочками, поджарить на сковороде до выделения жира. В миску

насыпать пшеничную, ячменную или гречневую муку, сделать углубление и, вливая понемногу молоко, размешать до получения полужидкой однородной массы. Затем добавить соль, сметану, яйца, перемешать до образования однородной консистенции и вылить на сковороду со шкварками. Жарить на небольшом огне, помешивая.

Отдельно подать картофельные, ржаные блины, черный хлеб, картофель.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Крупник

2 л воды, 4 картофелины, 0,5 стакана пшенной крупы, 80 г сала (шпик), 2 луковицы, 1 корень петрушки, лавровый лист, зелень, соль.

Это полужидкое блюдо, содержащее 30–40 % бульона или воды. Обычно крупник готовят из пшена, но можно использовать и другие крупы (перловую, ячневую и т. д.). Пшено перебрать, тщательно промыть в теплой воде, затем всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Периодически помешивая, пшено довести почти до готовности; положить нарезанный кубиками картофель. Свиное сало нарезать мелкими кубиками и обжарить с рубленым репчатым луком. За 10 минут до готовности положить сало с луком, лавровый лист, петрушку. Готовый крупник посыпать мелко нарезанной зеленью.

Затирка

2 стакана муки, 1–2 яйца, 30–40 г сливочного масла, 6–7 стаканов молока, соль.

Просеянную пшеничную муку слегка поджарить на сковороде без масла до светло-коричневого оттенка, добавить немного воды, сливочного масла, яйца, соль. Все тщательно перетереть. Полученные рваные комочки теста засыпать в кастрюлю с кипящим молоком. Варить на небольшом огне, периодически помешивая.

Щавельник

300 г щавеля, 300 г мяса, 2 картофелины, 1–2 столовые ложки сметаны, 1 стакан хлебного кваса, зелень, соль.

В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный кубиками, и сварить его до полуготовности. Добавить вымытый и нарезанный щавель, хлебный квас и варить до готовности. Щавельник посыпать измельченной зеленью, полить сметаной.

Поливка из молодого картофеля и моркови на молоке

12 картофелин, 5 стаканов молока, 2 моркови, 1 столовая ложка масла, соль.

Молодой картофель и морковь очистить от кожуры, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут. Воду слить, картофель залить кипяченым молоком и довести до кипения. Готовую морковь растереть до однородной массы, добавить немного молока, влить в поливку и довести до готовности. Подать с маслом.

Картофельник с маслом

1,5 л воды, 5–6 картофелин, 3 столовые ложки мака, соль.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, протереть и развести картофельным отваром. Отдельно приготовить маковое молочко: мак промыть, ошпарить кипятком, процедить через густое сито или марлю. Подготовленный мак растереть в ступке до появления белого сока, добавить немного кипятка и хорошо размешать. Полученным маковым молочком заправить суп-пюре, посолить и выдержать в печи или духовке до образования румяной пенки.

Холодник

0,75 л кваса, 0,75 л воды, 300–400 г свеклы, 2 огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, сметана, укроп, соль.

Хлебный или свекольный квас развести кипяченой водой, положить нашинкованную соломкой вареную свеклу,

свежие огурцы, мелко нарубленный укроп, зеленый лук и посолить. В готовый холодник добавить сметану и половинки сваренных вкрутую яиц.

Верещака

200 г сала, 2–3 столовые ложки муки, 1 стакан воды, 0,25 стакана хлебного кваса, 1 луковица, 1 корень сельдерея, соль.

В кастрюлю налить воды, хлебного кваса (в соотношении 4:1), довести до кипения, всыпать предварительно спассерованную, разведенную водой пшеничную или ячменную муку и проварить в течение 5 минут. Обжарить кусочки сала вместе с нашинкованным репчатым луком и сельдереем, переложить в кастрюлю, добавить соль и поставить на 5-10 минут в духовку.

Кулеш

2 стакана ячменной или гороховой муки, 60 г сала, соль.

В кипящую подсоленную воду засыпать небольшими дозами ячменную или гороховую муку, добавить соль, мелко нарезанные кусочки сала. Варить на небольшом огне, периодически помешивая, чтобы кулеш не подгорел.

Рыба вареная в бульоне

2 л воды, 400 г рыбы, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1–2 луковицы, сельдерей, перец, соль.

Речную рыбу (окунь, ерш и др.) очистить, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить водой. В кипящий бульон добавить очищенные, нарезанные кубиками морковь, картофель, репчатый лук, перец, сельдерей, быстро довести до кипения, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Поливка из молодого картофеля

12 картофелин, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 100 г сала, соль.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и сварить с добавлением соли. Перед окончанием варки

положить петрушку, мелко нарезанные и спассерованные кусочки соленого сала, репчатый лук.

Капуста вареная в бульоне

1 небольшая головка капусты, 2–3 шт. картофеля, 2 столовые ложки муки, 60–80 г внутреннего жира, петрушка, хлебный квас, лавровый лист, перец горошком, тмин, соль.

Свежую капусту очистить и нарезать соломкой. В кипящую воду долить хлебный квас до 1/4 или 1/5 объема, довести до кипения, положить капусту, нарезанный брусочками картофель, корень петрушки, посолить и варить при слабом кипении до готовности. Муку поджарить до светлокоричневого цвета, влить немного воды и за 5–7 минут до готовности добавить в капусту вместе с лавровым листом, перцем, зеленью петрушки.

В ступке растереть свиной внутренний жир с тмином, заправить им капусту и поставить в духовку на 30–40 минут.

Свекла вареная в бульоне

2 свеклы, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, лавровый лист, петрушка, перец, соль.

Столовую свеклу помыть, очистить от кожуры, нарезать соломкой и положить в глубокую посуду. Добавить немного воды, лавровый лист, петрушку, сметану и тушить, добавляя при необходимости воду. Тушеную свеклу переложить в кастрюлю с кипяченой водой, вновь довести до кипения, заправить мелко нарезанными кусочками сала и обжаренным репчатым луком. Затем добавить петрушку, перец горошком, проварить еще 5 минут и дать настояться в течение 15 минут. Подать к столу со сметаной.

Капуста, варенная с мясом

560–600 г капусты, 300–400 г мяса (с костями), 4–5 картофелин, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка масла, лавровый лист, соль.

В кипящий мясной бульон положить нарезанный брусочками картофель. После закипания добавить нашинкованную капусту. За 5-10 минут до конца варки добавить соль, поджаренную на масле и разведенную бульоном муку, лавровый лист.

Юшка картофельная

1,5 л воды, 500–600 г мяса, 5–6 картофелин, 2 луковицы, лавровый лист, зелень, соль.

Кости, ребрышки с мясом разрубить на части, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне. За 15–20 минут до конца варки добавить нарезанный дольками картофель. В конце варки положить соль, лавровый лист, сельдерей или петрушку. Готовую юшку посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крупеня

1,5 л воды, 300–400 г мяса, 3–4 картофелины, 6–8 столовых ложек крупы, 60–80 г сала, 2 луковицы, 60–80 г масла или 0,5 стакана сливок, тмин, перец, соль.

В мясной бульон добавить ячневую крупу, а затем картофель. Вареное мясо вынуть и пропустить через мясорубку, а картофель и крупу тщательно перемешать и протереть через сито. Все перемешать с бульоном до пюреобразной консистенции и довести до кипения, добавить масло, перец или тмин. Заправить поджаренным свежим салом с мелко нарезанными кусочками репчатого лука.

Морковь с молоком

5–6 шт. моркови, 2 столовые ложки муки, 2 стакана молока,1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки масла, соль.

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить масло, сахар, воду или бульон и припустить до полуготовности, заправить пассерованной пшеничной

мукой, посолить, перемешать и поставить тушить. За 5–8 минут до готовности влить горячее молоко.

МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И БЛЮДА

Смаженина

500 г мяса, 6–8 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки муки, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на куски, слегка отбить их, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Подготовленное мясо переложить в горшок или кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные кружочками или дольками картофель, репчатый лук, морковь, все залить бульоном (или водой), чтобы он едва покрывал продукты, и тушить на слабом огне. За 5-10 минут до готовности добавить сметану, сельдерей, лавровый лист, соль.

Птица домашняя жареная

1,5 кг тушки птицы, 200 г шпика, 1/2 стакана гречневой или перловой крупы, 2–3 луковицы, соль.

Тушку птицы (гусь, утка, курица) опалить на огне, обработать, промыть; шею, ножки й крылышки отрезать; натереть солью снаружи и внутри. Сварить перловую или гречневую рассыпчатую кашу, отдельно спассеровать репчатый лук, обжарить нарезанное кубиками сало, все перемешать и наполнить тушку. Зашить разрез, уложить на противень спинкой вниз и поставить в печь или духовку. Тушку птицы необходимо периодически поливать жиром, получающимся в процессе жарения. Птицу можно начинить также свежими яблоками без сердцевины, очищенными от кожуры и разрезанными на 3–4 части. Готовое блюдо разрезать на части, удалить нитки и подать вместе с фаршем.

Шейка гусиная с начинкой

1 шейка гуся, 1/2 стакана гречневой или перловой крупы, гусиная печень, 50–80 г жира, 1 луковица, 1 корень

петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Шейку гуся опалить, очистить, промыть и натереть молотым перцем и солью. Приготовить рассыпчатую гречневую или перловую кашу, перемешать ее с мелко нарезанными и обжаренными на сале репчатым луком и кусочками гусиной печени, начинить шейку, зашить с обеих сторон. Положить в горшок, смазанный жиром, добавить немного воды, мелко нарезанный корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, закрыть крышкой и поставить в печь или духовку.

Мачанка по-крестьянски

250 г мяса, 200 г крестьянской колбасы, 2 луковицы, 100 г сала, 2 столовые ложки муки, сельдерей, соль.

Свинину и крестьянскую колбасу нарезать на куски и обжарить. Муку поджарить, развести бульоном или водой, влить в кипящую воду, непрерывно помешивая, до образования негустой мучной подливки. Добавить сельдерей, соль, мелко нарезанные и поджаренные кусочки сала и репчатый лук. Перемешать с мясом и поставить на 20–25 минут в печь или духовку. Мачанку подать с блинами или вареным картофелем.

Сердце, тушенное с овощами

400–500 г сердца, 50–60 г жира, 1–2 столовые, ложки муки, 1 свекла, 1–2 огурца, 2 моркови, специи, сметана, соль.

Сердце очистить, промыть, нарезать на небольшие куски, запанировать их в муке и обжарить до образования румяной корочки. Переложить в горшок или кастрюлю, добавить ломтики соленых огурцов, свеклы и моркови, специи, немного бульона и тушить на слабом огне. За 5-10 минут до готовности положить сметану, посолить по вкусу.

Почки, тушенные с овощами

400 г почек, 50 г жира, 1 стакан томатного соуса, 2 соленых огурца, 2–3 луковицы, 2 моркови, 5 картофелин, перец, лавровый лист, зелень, соль.

С говяжьих почек снять оболочку, разрезать на части и замочить на 2–3 часа. Затем переложить в кастрюлю, залить свежей холодной водой и варить примерно 10 минут. Отвар слить (его нельзя использовать), а почки вновь залить горячей водой, добавить лавровый лист, лук, морковь, перец и варить при слабом кипении около часа, а затем снова промыть холодной водой. Нарезать ломтиками и обжарить; телячьи, бараньи и свиные почки можно обжарить сырыми. Почки переложить в горшок или кастрюлю, добавить тонкие ломтики соленых огурцов (без кожицы и семян), очищенные, нарезанные кубиками и слегка обжаренные картофель, морковь и репчатый лук, лавровый лист, перец черный, томатный соус, соль. Тушить при закрытой крышке до готовности овощей, периодически помешивая. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью. ‘

Печень тушеная

600 г печени, 2 столовые ложки жира, 1–2 столовые ложки муки, 4 моркови, 3–4 картофелины, перец, 0,5 стакана сметаны или воды, зелень, соль.

Печень хорошо промыть в воде, снять пленку и удалить желчные протоки. Нарезать кусками, запанировать в муке и слегка обжарить. Переложить в кастрюлю, добавить соль, немного сметаны или воды, нарезанные ломтиками морковь, картофель и довести до готовности в духовке. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Язык с овощами

350–400 г языка, 4–5 картофелин, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 200 г капусты, 2 столовые ложки муки, лавровый лист, перец, соль.

Языки освободить от жира, подъязычной кости, мускульной ткани, тщательно промыть. Подготовленные языки варить до готовности (2–3 часа) при слабом кипении. После 1,5–2 часов варки добавить соль, нарезанные ломтиками морковь, корень петрушки, репчатый лук. За 10 минут до готовности положить лавровый лист.

Сваренные языки переложить из бульона в холодную воду и снять с них кожу.

Очищенный язык нарезать на куски, положить в горшок вместе с дольками моркови, репы, петрушки, репчатого лука. Добавить нашинкованную свежую капусту, картофель, нарезанный кубиками, перец горошком, лавровый лист, соль. Залить процеженным бульоном и тушить при слабом кипении. За 5 минут до конца варки ввести спассерованную и разведенную бульоном муку, перемешать и прокипятить.

Подать к столу с ржаными блинами, черным хлебом.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Драники

12 картофелин, 2 столовые ложки муки, 0,5 стакана растительного масла, 2–3 луковицы, 100 г шпика, 0,5 стакана простокваши, соль.

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, добавить муку, простоквашу (или кефир), соль и перемешать. Выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду с растительным маслом и жарить. Готовые драники переложить мелко нарезанными и обжаренными с репчатым луком кусочками сала и поставить на непродолжительное время в печь или духовку. Подать с молоком или клюквенным киселем.

Картофельно-пшенная запеканка

8-10 картофелин, 1 стакан пшенной каши, 2 яйца, 2–3 столовые ложки сметаны, 50 г жира, 2 столовые ложки сливочного масла, 1–2 луковицы, соль.

Отварной картофель протереть, добавить небольшое количество пшенной каши, масло, сырые яйца, соль, мелко нарезанный и поджаренный до светло-золотистого цвета репчатый лук и тщательно перемешать. Массу выложить на разогретую сковороду, предварительно смазанную жиром, разровнять, сверху смазать сметаной или топленым маслом и запечь в духовке.

Комы

12 картофелин, 100 г сала, 2 луковицы, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанные кусочки свиного сала с репчатым луком поджарить на сковороде до золотистого цвета и перемешать с картофелем. Картофельную массу разделать на небольшие круглые шарики (комы), обжарить на смазанной жиром сковороде и запечь в духовке.

Картофельно-морковные оладьи

8 картофелин, 2 моркови, 2 яйца, 2–3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 3–4 столовые ложки жира, соль.

Очищенные картофель и морковь (в соотношении 4:1) натереть на терке. Картофельную массу смешать с морковной, добавить яйца, муку, сметану, посолить, тщательно перемешать, разложить ложкой на смазанную жиром сковороду и жарить.

Смаженики

10–12 картофелин, 1 столовая ложка муки, 2 луковицы, 5–6 столовых ложек сметаны, 2–3 столовые ложки жира, зелень, соль.

Картофель сварить в кожуре, охладить и очистить. Одновременно приготовить соус: муку поджарить на сковороде с жиром до слегка кремоватого цвета, добавить сметану, поджаренный репчатый лук, соль и проварить все 5–7 минут. Приготовленным соусом залить картофель и поставить в духовой шкаф для запекания. Перед подачей на стол смаженики посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Картофельная бабка

10–12 картофелин, 150 г сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, соль.

Картофель очистить, натереть на терке (воду не сливать), добавить муку, соль. Мелко нарезанные кусочки

соленого свиного сала с прорезью мяса и репчатый лук обжарить до золотистого цвета, перемешать с картофельной массой и запечь в духовке.

Локшины

1,5 стакана крахмала, 1 яйцо, 3 стакана воды, 1,5 л молока,2 столовые ложки сахара, 20 г масла, соль.

В картофельный крахмал добавить воду, яйцо, сахар, соль и, помешивая, довести до консистенции жидкой сметаны. Испечь тонкие блины, нарезать их в виде соломки и слегка подсушить, затем положить в кипящую воду и сварить до готовности. Локшины переложить в другую посуду, залить цельным горячим молоком, добавить сливочное масло, сахар и поставить в духовку на 10–15 минут.

Скрильки

10–12 картофелин, 300 г мяса, 3–4 луковицы, 0,5 стакана простокваши, лавровый лист, укроп, соль.

Очищенный и вымытый картофель нарезать большими кружочками, уложить слоями в горшок, переложив тонкими ломтиками свежего мяса или сала с прожилками мяса. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, укроп, лавровый лист, немного воды, простоквашу и тушить до готовности в духовом шкафу. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Отдельно подать малосольные или соленые огурцы, черный хлеб.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА

Яичница-колотуха

0,5 стакана молока, 1 столовая ложка муки, 5 яиц, 30–40 г сала, соль.

Сырые яйца посолить, смешать с пшеничной мукой. Смесь постепенно развести молоком и процедить через сито. Массу вылить на хорошо смазанную жиром сковороду и запечь в духовке до золотистого цвета. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Сырница

4 л простокваши, 200 г масла, 100 г клинкового сыра, соль.

Простоквашу поставить на непродолжительное время в духовку, затем вынуть и отделить творожную массу от сыворотки. В творог добавить кусочки клинкового сыра, сливочное масло, соль. Все перемешать, выложить в глубокую, смазанную жиром сковороду и запечь в духовке.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Тыквенник

500 г тыквы. 100 г свиного жира, 1 луковица, тмин, сельдерей, сметана, зелень, соль.

Тыкву очистить, промыть, нарезать на небольшие кубики, положить в кастрюлю, залить водой, разбавленной на 1/3 сывороткой, добавить соль и варить. В конце варки добавить сельдерей, пассерованный репчатый лук и растертый с тмином внутренний свиной жир. Готовое блюдо полить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Отдельно подать черный хлеб, блины.

Тыквенник с картофелем

300 г тыквы, 3 столовые ложки картофельного пюре, 0,5 стакана молока или 2–3 столовые ложки сметаны, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву промыть, нарезать на куски и отварить в небольшом количестве воды. Готовую тыкву протереть и смешать с картофельным пюре. Добавить молоко или сметану, посолить и проварить. Вместо картофельного пюре можно использовать рисовую кашу, морковное пюре, тертый мак. Готовое блюдо подать с молоком.

Тыквенная гуща

500 г тыквы, 3 столовые ложки пшенной или манной каши, 0,5 стакана молока, 1 ч. ложка картофельного

крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть, разрезать на небольшие кубики, положить в кипящую воду, добавить сахар, соль и варить. Тыкву протереть, добавить сваренную пшенную или манную кашу, крахмал, молоко, сливочное масло, перемешать и поставить в печь или духовку на 20–30 минут.

Морковная бабка

6 шт. моркови, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, сахар, соль.

В натертую морковную массу добавить разведенные в воде дрожжи, яйца, соль, муку, сахар, масло, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Затем массу выложить в металлическую форму, смазанную маслом, и поставить в печь или духовку на 20 минут.

МУЧНЫЕ БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Налистники

1,5 стакана муки, 2 стакана молока или сыворотки, 2 яйца, 200 г творога, 2–3 столовые ложки масла, 0,5 стакана сметаны или сливок, соль.

Муку развести в 1 стакане молока или сыворотки. Добавить соль, перемешать, влить оставшееся молоко и взбитые белки яиц. Выпечь тонкие блинчики. Положить на них начинку, приготовленную из протертого творога, ягод или повидла, и завернуть в виде конверта или трубочки. Налистники положить в горшок или кастрюлю, полить сверху сметаной, сливками или маслом и поставить на непродолжительное время в духовку.

Перники

6 стаканов муки, 1 стакан сыворотки или простокваши, 2–3 яйца, 8-10 столовых ложек сахара, мак, сливочное масло, корица, соль.

В муку влить яйца, добавить сахар, соль, корицу, промытый мак, размягченное сливочное масло и, подливая

понемногу сыворотку или простоквашу, замесить тесто и оставить на 20–30 минут. Раскатать его до толщины 1–1,5 см, вырезать кружочки или полумесяцы. Испечь на смазанном маслом противне. Сверху перники полить растопленным мёдом или посыпать сахаром, смешанным с тертым маком. Вместо сыворотки можно использовать свежее молоко.

Каравай

10 стаканов муки, 80 г дрожжей, 4 стакана молока, 8 яиц, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 100 г изюма, 1 столовая ложка мёда, соль.

Приготовить опару: дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, всыпать половину нормы муки и тщательно перемешать. Поставить для брожения в теплое место на 2 часа. Когда опара поднимется и начнет оседать, положить в нее мёд, яйца, изюм, сметану, масло и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды. Затем снова поставить в теплое место для брожения. Когда объем теста увеличится в 2 раза, обмять его и снова оставить для брожения и подъема, затем хорошо выбить на столе и положить в форму, смазанную жиром. Поверхность каравая украсить фигурками из теста. Через 3040 минут выпекать в печи или нагретой духовке, смазав поверхность каравая взбитым яйцом для образования румяной корочки.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Кисель клюквенный

100–120 г клюквы, 3–4 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки крахмала.

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито, отжать сок. Мезгу залить 4-5-кратным количеством горячей воды, довести до кипения и процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал. Из второй части отвара приготовить сахарный сироп: в него положить сахар, довести до кипения, охладить и добавить отжатый сок. Обе части

соединить. Готовый кисель разлить в чашки, сверху посыпать сахарным песком, чтобы не образовалась пленка, и охладить.

Кисель из слив

50 г слив, 0,5 стакана сахара, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1 столовая ложка сока из фруктов.

Плоды перебрать, оставить твердые и зрелые, вынуть косточки. Сливы разрезать на кусочки и варить на медленном огне до полуготовности. В кипящий отвар влить разведенный в воде крахмал, всыпать сахар, размешать и заварить в течение 3–5 минут. В кисель добавить перед окончанием варки грушевый или яблочный сок.

Кисель из калины

100 г калины, 0,5 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала.

Свежие ягоды перебрать, удалить поврежденные, промыть, добавить воды, плотно закрыть крышкой и запарить в течение часа. Затем калину протереть, косточки удалить, влить горячую воду, добавить сахар, перемешать и довести до кипения. В кипящий отвар влить разведенный в воде крахмал и дать еще раз вскипеть.

Узвар из сушеных фруктов

200 г сушеных фруктов, 60–80 г мёда, 2 л воды.

Сушеные фрукты промыть, залить водой для набухания, затем добавить мёд и варить до готовности. Готовый отвар охладить.

Яблоки печеные с мёдом

500 г яблок, 4 столовые ложки мёда, 50 г сахара.

Кисло-сладкие яблоки промыть, вырезать сердцевину, отверстия заполнить сахаром. Яблоки положить на

противень, полив на него немного воды, и запечь в духовке. Перед подачей на стол яблоки полить мёдом.

Кулага полесская

350–400 г черники, 60–80 г мёда, 2–3 столовые ложки муки.

Свежую чернику перебрать, промыть и отварить. Добавить просеянную ржаную муку, разведенную в небольшом количестве воды, мёд или сахар, перемешать и варить до готовности на небольшом огне, помешивая. Чернику можно заменить свежей малиной, клубникой, земляникой, голубикой и др. Отдельно подать блины, хлеб, свежее молоко или квас.

Сок березовый

5 л березового сока, 30–40 г ячменя.

Березовый сок слить в небольшой бочонок, поставить в темное прохладное место. Через 2–3 дня в сок добавить проращенный высушенный и слегка поджаренный молотый ячмень. Приготовленный таким образом сок напоминает по вкусу березовый квас. Ячмень можно заменить подсушенными и слегка поджаренными хлебными сухарями.

Хлебный квас

300 г ржаных сухарей, 40–50 г ячменя, 100 г мёда, 10 л воды.

Ржаной хлеб нарезать на ломтики, высушить, слегка поджарить на слабом огне. В деревянный бочонок влить горячую воду, добавить сухари, проращенный крупномолотый ячмень, мёд, все перемешать и оставить на 2–3 дня для закваски в темное прохладное место. Периодически снимать появляющуюся пену. Квас выдержать на холоде 5–6 дней, а затем процедить.

Медуха

5 л воды, 300 г мёда, 10 г дрожжей.

Мёд вместе с сотами развести охлажденной кипяченой водой, слить в деревянный бочонок. В теплой воде развести дрожжи, вылить в бочонок с разведенным мёдом и хорошо перемешать. Выдерживать в прохладном месте 6–8 дней.

Кленовик

5 л кленового сока, ячмень, сахар.

Кленовый сок процедить через марлю, слить в липовую кадушку, добавить сахар или отходы от мёда, накрыть неплотно крышкой. Поставить в темное прохладное место на 3–7 дней, время от времени перемешивать, добавить очищенный молотый ячмень.

КУЛЬТУРА ЧАЕПИТИЯ

Пел самовар, а над ним струился сладкий пар…

Помните книгу Распутина «Прощание с Матерой»? Выселяется село под ложе будущего водохранилища, и бедовый Петруха пытается толкнуть кому-нибудь еще добротный дом. Пустое. И обозленный Петруха подпаливает избу. В огне сгорает главная ценность дома — медный самовар. Мать Петрухи будто осиротела. Сидит у подруги за чужим самоваром и горько возвещает: «Стол без самоварного возглавия — не стол, а будто кормушка для птиц — ни тебе чинности, ни тебе приятности…».

О забытой культуре чаепития — наша новая беседа с Иваном Павловичем.

«ПИТИЕ ДОБРОЕ, И КОГДА ПРИВЫКНЕШЬ — ГОРАЗДО УКУСНО…»

— Чаи гонять… Сядем за чайком, поговорим ладком… Именно так воспринималось чаепитие у меня на родине — в архангелогородских и вологодских весях, откуда корнями родители — Анна Ивановна Кальянова и Николай Евгеньевич Хрусталёв. Но имелось в виду чаепитие, как ритуал, и обязательно у самовара. И ведь чай-то был вкусен, и беседа сладка. Не пойму, почему не сохранилась эта традиция? Как вы считаете, Иван Павлович?

— За годы советской власти порушились устои домостроя, устоявшиеся веками, подменен на какой-то суррогат уклад жизни, также выстраданный и выстроенный поколениями. Все ведь было гармонично выстроено, привязано к земле, одухотворено. А что сегодня? Полужизнь — полусуществование. Отсюда и неуважение к хлебу, непочтение к старшим и отношение к столу, извините, как к корыту. Лишь бы всласть почавкать.

Да, помню времена, когда за столом в нашей крестьянской семье, особенно после баньки, всегда

садились за самовар. Какой-то сладкий и томный дух исходил от него. И негой наполнялось тело. И вкус-то чая совершенно другой. И ведь не знали наши предки «брукбондов», пили простенький, подчас обычную чайную труху.

— Помню, маманя моя садилась вечером со своей товаркой (так на северах звали подруг) напротив самовара ведерного и пили из него «вприглядку» — на тесемке висел кусочек сахара, а они, приглядывая за ним, — как же, послевоенная драгоценность, днями давились в очередях за кусковой сладостью — и пили из блюдечек ароматный чай. Одевались, садясь за стол, тепло, потом постепенно распугивались, снимали одну за другой кофточки, платочки, косыночки — вот такой моцион.

— Мне это знакомо, ведь родные крестьянствовали на земле. А быт у них был везде схож. Здесь не только ритуал беседы с чаепитием, но и момент банного прогрева. Ведь пока не выпивали тот же ведерного объема самовар, из-за стола не вставали.

— Но куда входило-то? Ведь целое ведро выпивали. А желудок — всего два кулачка…

— Но мы же не дивимся «пивососам», когда охлобучивают по 10 бокалов кряду. Только «до ветру» гоняют часто.

С чаем же другая история — там теплообмен, как в бане. И все зависит от традиций «растягивания желудка». То есть это дело вкуса и привычки. Есть «рекордсмены», способные выпить 70–80 стаканов за несколько часов (вот и ведерный самовар у вашей Мамани с товаркой). В странах Юго-Восточной Азии жители выпивают за день от 20 до 60 пиал, в республиках Средней Азии — 25–30 чашек. Согласно старинным обычаям, чай подают здесь в самом начале еды, а уже после следует обычная смена блюд. В основе этой древней традиции лежат Целебные особенности напитка. Чай повышает тонус пищеварительного тракта, способствует лучшему усвоению любой пищи.

— Вот кажется, что чай «с самоварным заглавием» в крестьянском быту, да и купеческом тоже был всегда. Но ведь это не так. Это привитая у нас культура…

— Спасибо Китаю. Множеством травок и корнеплодов одарил нас, к коим мы прикипели как к своему, родненькому. Если покопаться в истории, то можем вспомнить: первый караван в Россию с чаем прибыл из Монголии в 1638 году. А чрезвычайный московский посол Василий Старков торжественно преподнес царю Михаилу Федоровичу драгоценный подарок от Алтын-хана — четыре пуда листьев этого диковинного растения. Сначала угощались диковинкой с опаской. Но вскоре всеми было признано: «питие доброе и когда привыкнешь — гораздо укусно».

«ЧАЙ ОСВЕЖАЕТ ТЕЛО, УКРЕПЛЯЕТ ДУХ…»

— А потом уже распознавались и целебные свойства чая. Не случайно он так популярен в народной медицине?

— Совсем не случайно. Ведь с древних времен чай в обиходе народов. Еще знаменитый Авиценна говорил: «Чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет леность». В лечебных книгах XVII–XVIII веков также содержится много лестных отзывов о чае. Указывается, например, что «… свойство сего напитка осаждать пары, освежать и очищать кровь. Пьют его поутру для возбуждения жизненных духов и аппетита, а через несколько часов после обеда — в способствование пищеварению» («Всеобщее полное домоводство», 1795).

В наши дни ученые доказали благотворное влияние чая при различных желудочно-кишечных заболеваниях, поражениях почек, печени, сердечно-сосудистой системы, кожи, легких. Чайный напиток превосходно действует при простуде и воспалительных процессах, улучшает кроветворение, регулирует обмен веществ.

Интересный эксперимент был поставлен кафедрой гигиены питания Донецкого медицинского института. Испытывалось действие чая на организм шахтеров,

находящихся под землей на глубине 1 км. Чай с успехом выдержал экзамен: горняки сохраняли прекрасную работоспособность и хорошее самочувствие. Это можно объяснить не только тонизирующим действием чайного напитка, но и тем, что он уменьшает влагопотерю, снижает потребность организма в жидкости.

Широкий диапазон полезных свойств чайного растения обусловлен наличием в нем различных по химической природе соединений. Кроме кофеина и незначительного количества других алкалоидов в чайном листе обнаружены дубильные и пектиновые вещества, красители, органические кислоты и минеральные соли, а также самый большой процент среди продуктов растительного происхождения витамина Р («витамина молодости»), укрепляющего стенки кровеносных сосудов и предохраняющего от кровоизлияний. Обнаружены также витамины С, В, В2, РР, К. Этому активному поливитаминному комплексу приписывают, в частности, антисклеротическую направленность.

Особенно богаты витаминами сорта зеленого байхового чая, в отличие от черного не подвергающегося ферментации и потому теряющего меньше ценных веществ. Настой зеленого чая проявляет свойства, прямо противоположные алкоголю, который повышает проницаемость стенок кровеносных сосудов и является одной из причин возникновения инсультов, инфарктов миокарда и других так называемых сосудистых катастроф. В условиях наступившей сердечной недостаточности чай способствует повышению диуреза, улучшению деятельности сердца.

В последние годы было установлено, что зеленый чай снабжает организм необходимой дозой фтора, который укрепляет эмаль зубов и предохраняет их от кариеса. Этот напиток способствует также снижению уровня холестерина в крови и в какой-то мере препятствует отложению в стенках кровеносных сосудов жироподобных веществ, а на начальной стадии гипертонической болезни помогает несколько снизить артериальное давление. Наличие в составе чая легкоусвояемых солей железа дает

основание рекомендовать его как профилактическое и лечебное средство при различных анемических состояниях.

«У САМОВАРА Я И МОЯ МАША…»

— Но меня занимает все-таки вопрос: почему самовар стал народной традицией степенного, а подчас и чопорного, с оттопыренными пальчиками у дамочек, пьющих душистый напиток, из блюдечка? А, скажем, не чайник, не котелок, без которого у рыбака, например, и уха не уха.

— Заслуженной славой на протяжении столетий пользовался самовар — краса и гордость русского чайного стола, в котором вода никогда не могла перекипеть. Кто изобрел его, так и осталось исторической загадкой. Первые самовары, появившиеся на Руси в середине XVIII века, были похожи на котлы с крышками, крана не имели и варили в них не чай, а сбитень — напиток с мёдом и лечебными травами. Позднее появились самовары-кофейники, дорожные самовары с коробками для чая и сахара, самовары со спиртовками для подогрева остывающей воды, самовары с разборными ножками… В XIX веке к угольным самоварам присоединились керосиновые, а на смену им пришли электрические приборы, разные по форме: в виде бочонков, ваз, банок, рюмок, ящиков, чайников размером от 2–3 стаканов до нескольких ведер. Самовары делали во многих городах России, но главным центром их изготовления стала Тула. Особенно славились самовары из меди, которая сама по себе в 1000 раз улучшает работу ферментативной системы по переработке пиши.

Более полутора столетий народные умельцы создавали сосуды для приготовления чая, многие из которых являлись шедеврами искусства и заняли почетное место в экспозициях музеев разных стран. Знатоки и сейчас утверждают, что чай, приготовленный в самоваре на древесных углях, намного вкуснее вскипяченного в электрочайнике или на плите.

Есть и еще некоторые тонкости. Заваривать чай следует вдали от рыбы, мяса, сала, лука и других продуктов со специфическим запахом. Лучше пользоваться серебряными ложками, а сахара добавлять не более 20 г на стакан. Количество чая зависит от его вида. Так, черного байхового чая берут полную чайную ложку на 2 стакана воды, а зеленого чая — в 1,5 раза больше. Если при заварке чая появляется пена, это означает, что эфирные масла не улетучились. Удалять пену ни в коем случае нельзя.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРЫЙ САМОВАР

— Ходил как-то вокруг медного самовара с вмятинами и размышлял: «Ну почему вода-то из него так сладка, а чай так «укусен»?» Пока не наткнулся на одну публикацию кандидата технических наук А. Низовцева, который рассмотрел самовар с точки зрения теплотехники. И многое прояснилось.

— Я тоже исследовал этот вопрос и вполне согласен с А. Низовцевым. Каково же устройство самовара? Как и что происходит в этом замечательном приборе? С точки зрения инженера, самовар — это классический твердотопливный водонагреватель. В одном агрегате он объединяет топку, теплообменник и газоход. Теплообменник представляет собой, как правило, осесимметричный резервуар сложной геометрической формы; его внутренняя поверхность образована жаровой трубой, являющейся стенкой самоварной топки или камеры сгорания.

В низу жаровой трубы имеется колосниковая решетка, обеспечивающая доступ воздуха, необходимого для горения топлива. Жаровая труба резко сужается вверху, переходя в выходной патрубок. На него надевают Г-образную трубу, соединяющую самовар с дымоходом домашнего очага, который обеспечивает необходимую для эффективного горения тягу.

— Считается, что самовар нужно топить либо сосновыми шишками, либо березовыми лучинками. Но у

нас на северах топили только древесным углем. Даже полянки в лесу имели для выжига углей. Разница есть?

— Еще какая! На угле-то чаёк живой, как, скажем, кипяток, вспененный на костре. Бойцы в войну, испивши такого кипяточка и согревши продрогшее нутро, с новой силой рвались в бой. Лучшее топливо для самовара, считает А. Низовцев, — древесный уголь, основным горючим элементом которого является углерод, его содержание превышает 95 %.

Количество сгоревшего углерода, а следовательно, и выделившегося тепла пропорционально расходу кислорода. Это дает возможность регулировать процесс топки подачей воздуха. У самовара ее ограничивают, главным образом, проходные сечения прорезей в решетке и сопротивление слоя топлива. Их подбирают так, чтобы горение не было чересчур интенсивным, иначе возрастают теплопотери.

По мере выгорания топлива толщина пласта уменьшается, что приводит к снижению сопротивления тракта движению газового потока, и интенсивность горения возрастает. Древесный уголь горит коротким пламенем красноватого оттенка.

После сгорания древесного угля образуется сравнительно немного золы. Плавится она при температуре 1400 °С, в недостигаемой топке самовара, так что получается легкоудаляемый порошок.

— В каких-то деревнях Вологодчины видел, что топили самовар и древесными чурками. Большой беды в этом, наверное, нет?

— В некоторых энциклопедиях по домоводству указано, что наряду с древесным углем самовар можно топить древесными чурками. В этой рекомендации не хватает только оговорки: за неимением угля.

В древесине горючими элементами являются водород и углерод.

Средний фракционный состав древесины примерно таков: содержание летучих фракций — 85 %, твердых — всего 15 %, и в сравнении с древесным углем дрова — скорее сухой газ, чем твердое углеродистое топливо.

Древесина (разумеется, речь идет о сухой древесине) сгорает в несколько этапов. Первая фаза — розжиг. При помощи горящей бересты или лучинок температуру древесины доводят до 350 °С, когда на дровах образуется устойчиво развивающийся очаг пиролиза.

Вторая фаза, по мнению А. Низовцева, — пиролиз древесины и сгорание выделившихся летучих веществ. Здесь ярко проявляется главный недостаток древесины как топлива: пиролизное газовыделение — практически неуправляемый процесс, и, чтобы газы не улетучивались из топки без пользы для дела в дымоход, их необходимо дожигать. Для этого нужен дополнительный подвод воздуха и пространство для смешивания газов с воздухом и последующего их сгорания. Но ни того, ни другого в конструкции жаровой трубы самовара не предусмотрено, и при топке дровами воздух поступает с большим избытком; газы догорают уже в соединительной трубе, так что она иногда раскаляется докрасна, и почти все тепло просто теряется. Во второй фазе образуются продукты сгорания — углекислый газ и вода.

Управление горением древесины подачей первичного воздуха осуществимо только на третьей фазе горения высокоуглеродного твердого остатка, содержание которого составляет всего 15 %.

— Интересно, как происходит нагрев воды? Есть ли особенность циркуляции ее при топке древесным углем и сухими древесными чушками?

— Есть, конечно. Распределение температур по высоте жаровой трубы при работе самовара на древесном угле таково: самая высокая температура в области очага горения, то есть внизу; верхняя часть жаровой трубы нагрета меньше.

Для нагрева и кипячения воды такое распределение температуры по высоте оптимальное. Более горячая и поэтому более легкая вода поднимается вверх, в полном соответствии с законом Архимеда, а ее место занимает холодная и более тяжелая, из верхних слоев резервуара.

Таким образом, благодаря естественной конвекции жидкость интенсивно циркулирует, перемешивается и равномерно прогревается по всему объему. Коэффициент полезного действия самовара на угле довольно высокий, не менее 70 %.

При топке самовара дровами распределение температур по высоте жаровой трубы получается другим. Наиболее сильно жаровая труба нагревается в зоне сужения, то есть в верхней части теплообменника; в нижней же части топки совсем нежарко, так что нагрев воды происходит в основном у крышки самовара. Нагретая и более легкая вода так вверху и остается, а конвекция не возникает.

Когда самовар, переведенный на дрова, начинает шипеть и брызгать из-под крышки горячими каплями, это совсем не означает, что вода вскипела и можно восклицать: «Господа! Самовар готов! Давайте пить чай!». Может оказаться, что жидкость, находящаяся в придонной области и наполняющая чашки через кран, чуть теплая. Теплопроводность воды невысокая, и без конвекции она прогревается слабо.

Низкие температуры в жаровой трубе приводят к тому, что из древесины активно выделяются смолы и конденсат, загрязняющие топку самовара. Коэффициент полезного действия самовара на дровах не выше, чем у паровоза, и в лучшем случае составляет где-то 15 %.

— Сегодня, наверное, днем с огнем не сыщешь углежога. Но на Руси эта профессия существовала всегда, а древесный уголь даже на моей детской памяти в сельмагах продавался в рогожных кулях. Не потребует ли возрождение «самоварного возглавия» и реанимации древнего ремесла?

— Конечно, если говорить о возрождении традиции, то и углежог в табели о рангах не будет последним. Ведь раньше в городе древесный уголь покупали не только кузнецы и трактирщики. Грели самовары и рядовые обыватели.

Углежоги настолько активно переводили дерево на уголь, что царь Алексей Михайлович вынужден был запретить этот промысел вокруг Москвы во избежание полного сведения лесов.

Древесный уголь являлся отходом при топке русской печи. Перед закрытием печной заслонки и вьюшки трубы недогоревшие угли с пода печи выметали и помещали в плотно закрытый чугунок.

Древесный уголь можно купить и сейчас, его используют для модного устройства барбекю, для мангалов, а некоторые любители топят им даже камины. Стоит уголь недорого и, если вы едете в гости к обладателю самовара или барбекю и не знаете, что подарить, смело покупайте «подарочный» мешок древесного угля!

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ

В каждой стране этот напиток готовят по-разному. В Китае чай заваривают в небольших сосудах — гайоварах, прикрывают их крышкой и настаивают не более 2 минут. Полученный напиток пьют без добавления сахара.

Японцы также готовят заварку чая в шарообразных чашках с крышечками, при этом воду нагревают лишь до 60 °С, используя для этого специальные нагревательные приборы. Ни сахар, ни мёд в чай не кладут. Чаепитие в этой стране давно стало ритуалом, доставляющим и хозяевам, и гостям глубокое духовное наслаждение. Почти в каждом японском доме есть специальная комната «тясица», предназначенная для совершения чайного обряда «тядо» — путь чая или «тяно-ю» — чайное действо. Разговоры между присутствующими в «тясице» не приняты. Каждый погружен в размышление о постижении законов природы, окружающего мира.

Объясняя природу «философии чая», основатель и первый президент японской Государственной академии искусств в Токио Какудзо Окакура в своей «Книге о чае» говорит, что ее основа — поклонение прекрасному, мечта о добре в несовершенном мире, полном зла, подчинение законам милосердия в отношениях между людьми. Чай — это приятное без излишества, уникально ценное без дороговизны, это естественность и гармония, гостеприимство и миролюбие. Чай — это гигиена, потому что побуждает к чистоте, это бережливость, потому что учит находить комфорт в простом и скромном, это «моральная геометрия», определяющая оптимальную форму сочетания личных интересов с интересами других.

Известен тибетский способ приготовления чая — часуйма: к 50–75 г сухого «кирпичного» чая на 1 л воды добавляют топленое сливочное масло яка (100–250 г на 1 л) и соль по вкусу, смесь нагревают и взбивают в специальном бочонке, пока не образуется густой, очень калорийный и тонизирующий напиток, который любят пить в Афганистане, Бутане, Непале, на Памире.

Монголы добавляют к 1–3 столовым ложкам растертого в порошок «кирпичного» чая 1 л холодной воды, смесь нагревают до кипения, добавляют 0,25-0,5 л молока, 1 столовую ложку сливочного масла, 50100 г пережаренной с маслом муки, 0,25 стакана рисовой или пшеничной крупы, снова доводят до кипения и затем добавляют соль по вкусу.

Большие любители чайного напитка англичане настаивают чай в предварительно сполоснутом кипятком чайнике около 5 минут, после чего чай разливают в прогретые чашки, куда сначала добавляют молоко или горячие сливки. Чаепитие на Британских островах устраивается только в 17 часов и является самым распространенным поводом для общения с друзьями, сослуживцами. К чаю принято подавать мармелад, кексы, печенье, маленькие булочки.

Чай пьют чаще горячим, к сожалению, даже настолько обжигающим, что это приводит к раздражению пищевода

и возникновению иногда злокачественных новообразований. Однако есть любители и холодного чая, которые опускают в стакан кубики льда. Некоторые добавляют в чай вино, ром, коньяк, ликер и т. п.

В Индии широко распространен такой способ приготовления чая: на 2 чашки воды заваривают 3 чайные ложки чая, настаивают 5 минут. В отдельный сосуд вместимостью около 0,5 л кладут несколько кубиков льда, которые заливают горячей заваркой. По желанию добавляют сахар и лимон. Сосуд накрывают полотенцем на несколько минут. Готовый напиток пьют медленно, небольшими глотками. Он хорошо утоляет жажду.

У народов нашей страны также имеются свои национальные способы приготовления чая. Вот, например, один из рецептов чая по-русски. Чай засыпать в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком на 5 минут, затем перелить в чайничек. Каждый из присутствующих наливает себе в чашку готовой заварки и доливает ее кипятком. При желании добавляют молоко, сливки или лимонный сок. Чай пьют вприкуску.

Буряты добавляют в чай соль, калмыки употребляют обычно «кирпичный» чай, получаемый прессованием чайной пыли, части листьев, веточек и других отходов и отличающийся выраженным вяжущим вкусом. Чайные лепешки они крошат на мелкие куски, закладывают в сосуд с водой (1 г на 1 л воды) и, после того как вода закипит, вливают 4 объема молока, добавляют по вкусу соль, смесь доводят до кипения и процеживают.

Узбеки, туркмены, киргизы готовят особый кок-чай (кукчойи), заваривая лист зеленого чая в хорошо прогретом фарфоровом чайнике. Заварку сначала слегка заливают кипятком и ставят на 2 минуты в духовой шкаф. Затем доливают чайник до половины, накрывают салфеткой на 2–3 минуты, снова доливают на три четверти и, наконец, еще через 3 минуты наполняют доверху. Такой чай имеет оливково-зеленую окраску, светло-желтый золотистый настой, сильный аромат. Он хорошо тонизирует, утоляет жажду.

А казахи разливают обжигающе горячий чай в чаши — пиалы и прибавляют щепотку острого перца и немного обжаренной пшеницы.

Некоторые степные народности и жители Севера добавляют в чай муку, сало или масло. В этих случаях чай бывает уже не столько напитком, сколько первым горячим блюдом.

Иногда к чайной заварке добавляют и другие пряности: корицу, гвоздику, лавровый лист, ваниль, мускатный орех, чеснок или различные лекарственные растения. Вот два рецепта такого чая.

Чай по-киргизски: *2 чайные ложки сухого чая, 1/2 палочки корицы, 5 шт. гвоздики, корка с половины лимона, сок из половины лимона или апельсина, сахар-рафинад. Пряности положить в мешочек, опустить в сосуд с кипятком и поставить его на слабый огонь. Через 5 минут снять с огня, добавить чай, выдержать 2–3 минуты, затем добавить соки цитрусовых плодов, готовый чай разлить в чашки и подать с сахаром.*

Чай с. пряностями*: в 0,5 л воды опустить 2 бутона гвоздики и кусочек имбирного корня, довести до кипения, снять с огня, добавить 2–3 чайные ложки сухого чая, дать настояться в течение 5 минут и затем процедить в горячее молоко. Сахар — по вкусу.*

Российские ученые предложили перед завариванием чая горячей водой смешивать 1 его весовую часть с 1–3 частями листьев фейхоа — вечнозеленого кустарника из семейства миртовых, разводимого в Западном Закавказье. А японские специалисты недавно стали добавлять к свежему чайному листу или к готовому чаю перед его употреблением зеленую водоросль хлореллу и корень женьшеня. Такие добавки активизируют деятельность различных ферментов, интенсифицируют циркуляцию крови, улучшают запах долго хранившегося чая.

Для получения чая с улучшенным ароматом, цветом и вкусом используют множество других приемов. В Англии, например, предложен способ, основанный на обработке

чайного листа солями алюминия, либо получаемыми синтетическим путем, либо содержащимися в большом количестве в золе зрелых листьев чайного куста, непригодных для производства чая. При добавлении 600-1000 мг солей на 1 кг сухих веществ чая получают крепкий и ароматный настой.

Чай ароматизируют жасмином, розой и другими растениями, содержащими эфирные масла. Сначала чай подсушивают, затем насыпают слой лепестков (10 г на 60 г чая), проводят несколько бороздок вдоль и поперек, пересыпают в коробку с крышкой, через несколько часов высыпают из коробки и дают чаю немного проветриться, затем снова подсушивают смесь на слабом огне.

Как же правильно заваривать чай? Однозначный ответ дать не так просто, поскольку каждый уверен, что лучше других постиг секреты истинного чая. Однако специалисты рекомендуют придерживаться нескольких обязательных правил. Во-первых, не перегревать воду и заварку, во-вторых, не разбавлять ее и, наконец в-третьих, не пользоваться металлической чайной посудой.

Для чая особенно хороша вода из горных речек, годится и мягкая дождевая вода, собранная в деревянные бочки, установленные на открытом месте и покрытые чистой тканью. Если вода жесткая, ее надо смягчить: дать ей отстояться. Водопроводная вода должна отстаиваться несколько часов, пока не исчезнет запах хлора.

Очень важно не упустить момент кипячения воды. В старину, положив чай и задав воду, чайник ставили на горящие угли. Когда появлялся «шум сосен» (как будто ветер шумит в сосновой хвое), крышку снимали, а увидев в воде «глаза краба» и небольшое волнение, чайник тут же снимали с огня. Теперь в домашних условиях все обстоит гораздо проще. Как только вы заметите, что всю толщу воды до поверхности как бы простреливают множество пузырьков (так называемый белый ключ), можно заваривать чай. Однако затягивать этот процесс надолго нельзя. Любые укутывания и «согревающие компрессы» лишь запаривают чай.

Рекомендации по здоровому образу жизни

— Иван Павлович, во всех своих книгах вы неустанно обращаете внимание на то, что от состояния именно желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), разнообразного питания с акцентом на растительную пищу, потребления достаточного количества воды зависит все связанное со здоровьем: иммунной, эндокринной, ферментной системами, обменом веществ, электролитным балансом и кислотно-щелочным равновесием на физиологическом уровне. Ведь так?

— Да, конечно. Запомните: желудочно-кишечный тракт — основа здоровья и долголетия.

ЖКТ — это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом его отделе, как в цехе (рот, желудок и т. д.), 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, и до температуры тела, что облегчает его обработку пищеварительными соками в дальнейшем.

ЖКТ — это:

• 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;

• более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;

• брюшной мозг «солнечное сплетение», регулирующий всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;

• более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и

разрушающих вредные;

• своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме;

• поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы 7,41.

Зашлакованность организма — это:

• консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много энергии и кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной закисленной среде;

• плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (1-е блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний, а вы сами едите в 3–5 раз больше, чем необходимо организму.

Нарушение работы ЖКТ — это:

• ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;

• замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

• изменение электролитного баланса (витаминов, микро- и макроэлементов), что приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз), кровообращения (атеросклероз, инфаркт, инсульт и т. д.);

• смещение и сдавливание всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит к нарушению их функционирования;

• застойные явления в любом отделе, особенно толстого кишечника, приводят к патологическим процессам в

проецируемом на нем органе.

О загрязнении окружающей среды сегодня говорят все, а вот об эндоэкологическом аспекте — состоянии организма — почему-то забывают. Между тем, что есть болезнь? Это образ жизни, при котором нарушена гармония между внутренним состоянием и внешними факторами, это когда дают сбой три «С» — самодисциплина, саморегуляция и самолечение. Оказывается, искусственного вмешательства, будь то лекарственное средство или использование других методов лечения, можно избежать, ибо человек как саморегулирующаяся система может сам навести у себя порядок в своем организме, главное — не мешать.

Самое важное при лечении любого заболевания, независимо от его характера, — эндоэкологическое очищение организма.

Например, физиологический показатель зашлакованности печени у детей до 5 лет не должен превышать 2–3 %, у детей 5-12 лет — 5–6 %, у взрослых — 8-12 %. Однако у всех обращавшихся к нам, по данным биолокации, зашлакованность печени была значительно больше: у детей 20–25 %, у взрослых до 30–35 %. О чем это говорит? Это говорит о том, что когда отработанная в тканях организма жидкость доставляется в печень, то очищается она лишь на 65–70 %. Таким образом, ваши клетки живут и работают в невыносимых условиях, задыхаясь от токсических продуктов, на что тратится много энергии, а сам энергопотенциал организма, как в батарее, садится, и человек заболевает. И пока вы не восстановите, не очистите внутреннюю, эндоэкологическую среду, излечить вас нельзя.

Не нормализовав режима питания, не очистив организм от шлаков, особенно толстый кишечник и печень, любое заболевание вылечить невозможно. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему здоровью, мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндоэкологическое состояние, или иначе

— нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. Иного пути нет.

Запомните ***последовательность очистки систем организма****:*

очистка кишечника,

печени,

лимфы,

суставов.

Сейчас существуют десятки схем питания, и автор каждой доказывает ее преимущество перед другими. Большинство же авторов, в том числе и представителей официальной медицины, идя на поводу у вкусовых интересов людей, рекомендуют питание совершенно безжизненными продуктами, так как важные элементы питания в них практически отсутствуют из-за кулинарной обработки. Разговаривая с пожилыми людьми, поражаешься их безграмотности: например, в вареной и диетической колбасе они видят источник здоровья, в то время как в ней даже нет мяса, а большинство сортов содержат консерванты и другие химические добавки. Как после этого можно говорить о каком-то здоровье?

Мне приходилось бывать в Институте геронтологии, проводить беседу с врачами. Несмотря на то что там должна проводиться работа по разработке схем питания с учетом возрастных изменений организма и заболеваний, характерных для лиц пожилого возраста, я понял, что инертность мышления не позволяет им уйти от достижений цивилизации: кормят там и дают лекарства, как и в любой другой клинике. Одно-два блюда, которые запивают жидкостью, — абсурд с физиологической точки зрения, и вылечить такого человека уже нельзя. Естественно, от такого подхода к лечению лиц пожилого возраста никакого толка не будет. И самое печальное, что научные исследования в этом направлении отошли от законов физиологии и изначальных и резервных природных механизмов, заложенных в организм. Сегодня

уже не вызывает сомнения тот факт, что с возрастом переход на использование в питании сырых продуктов: овощей, фруктов, в том числе свойственных русскому народу квашеных продуктов, — это основа возвращения молодости. Исключение из пищи продуктов из муки высокого помола, рафинированных, мясных — это также один из главных постулатов долгожительства.

Основные правила питания

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

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60 %, чем больше ее в сыром виде, тем лучше; углеводной 20–25 %, белковой 15–20 %, жиров 5-10 %, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительному маслу в свежем виде или семечкам, орехам. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.).

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

3. Жидкость употребляется 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.

В связи с постоянным обезвоживанием организма, начиная с утра натощак, надо в течение дня выпить не менее 1,5–2 л чуть подсоленной воды за 15–20 минут до и через 1–1,5 часа после еды; *1 г соли на 1 л воды, или половина чайной ложки без верха на 2 л, добавляя в каждый стакан 5-10 капель 3 %-ной перекиси водорода* (при отсутствии дискомфортных ощущений).

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация

кислоты должна быть больше. Разбавление желудочного сока любой жидкостью уменьшает его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, приводит к тому, что силы пищеварительных соков уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем не переваривается, а будет гнить в кишечнике, создавая все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток той же соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15 % от количества ее в 20-летнем возрасте.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как она значительно уменьшает концентрацию соляной кислоты, и даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 810 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока (употреблять не более 1–2 стаканов при отсутствии дискомфортных явлений, а лучше употреблять кисломолочные продукты), 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 (2–3 г соли находится уже в продуктах) в сутки.

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

Очень трудно, особенно пожилым людям и больным, отказаться от мяса. Лишний раз поясню. Мясо — это своего рода мина замедленного действия для организма. Дело в том, что мясо — мертвый продукт, в котором нет свободных электронов, а при жарении образуются гетероциклические амины, способствующие резкому увеличению свободных радикалов, возникновению сердечных и онкологических заболеваний и нарушению обменных процессов. Далее, в мясе, обработанном особым способом (ветчина, салями и т. п.), содержится нитрит натрия, который в желудке превращается в нитрозамины, а это уже лейкемия, рак мозга и другие заболевания. Если уж вы хотите приготовить мясо, то это надо делать в микроволновой печи, где гетероциклических аминов образуется гораздо меньше. А колбасах я вообще не говорю, там вообще нет мяса. И вообще с возникновением любого заболевания или с возрастом пора вообще отказаться от животной пищи, ибо в телах животных, птиц, рыб происходят активные мутационные процессы, на которые организм тратит очень много энергии, чтобы нейтрализовать эти чужеродные вещества. Например, такая маленькая страна, как Боливия, через два месяца существования «Макдональдса» в стране изгнала его и перешла на собственную национальную здоровую пищу. Сегодня индустрия питания того же «Макдональдса» — это изготовление «мертвой», высокогликемической, рафинированной, нашпигованной консервантами и другими ксенобиотиками продукции, обладающей широким спектром канцерогенных веществ. Сама по себе такая пища несет коды разрушения, ведущие к мутации клеток.

Интересно знать, что в США производят три группы продуктов: для собственных нужд, для друзей из развитых европейских стран и для остального мира. Как вы думаете, какой пищей они снабжают Россию? Правильно думаете: из 3-й группы, в их числе как раз находятся «ножки Буша», которые они не едят, а нас постепенно отравляют, порождая болезни и сокращая нашу жизнь.

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

7. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

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

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

10. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать от 7 до 14 дней 3–4 раза в год, принимая талую воду, урину, тем самым улучшая свой pH, повышая его до нормы.

11. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

12. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

13. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу и жидкости в горячем или холодном

виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 30–38 °С.

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

14. Так как пища — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания должен быть таков: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением мучного, сластей, копченостей, животных белков; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

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

Дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты, можно есть через 4–5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу СЛЕДУЕТ есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов. Минимум один раз в день готовить на блендере коктейль из 3–5 видов ботвы, листьев, яблок и др. в соотношении с водой как 1:2:3 и

выпивать по 1/2-1 стакану, лучше на ночь. В этом коктейле есть все, что необходимо организму.

В дополнение к схеме приведу данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо. Известно, что водородный показатель (pH) среды организма колеблется в очень узких пределах 7,4±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: грибы, 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 50100 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 продукты, обладающие кислыми свойствами.

Продукты	pH		
	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	5,0	3,7

Продукты	pH		
	1	2	3
Молоко пастеризованное	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай, какао	3,0	5,5	4,25
Пиво	3,0	5,0	4,0
Щавель	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 г	1,4		

Кроме этого закислению организма способствуют такие особенности человека, как малоподвижный образ жизни, сидение, стресс, курение, алкоголь, пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склочность.

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что pH определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные Е. А. Лаппо, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, мои собственные данные (2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1–1,5 единиц. 3-я графа — 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.

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. *Особенность органических кислот 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 pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа разумно распорядилась: в ней находится 3/4 всех продуктов со щелочными свойствами и 1/4 — с кислыми, чего и должны вы придерживаться, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.*

Теперь познакомимся с нашими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты	pH
Кукурузное масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мёд	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Проросшая 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 этого, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Исследованиями установлено, что с возрастом на каждые 10 лет pH среды организма снижается на 0,1

единицы. Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

При pH урины, слюны (кроме крови) в 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. Учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, после каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), pH среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6,0, но благодаря системе контроля и регуляторным механизмам эта величина выравнивается до нормальных величин. Однако особенно при смешанном питании, рекомендуемом официальной медициной, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и pH становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

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

В схеме нет воды, а это один из главных продуктов питания, составляющий основу жизни. Особенно это касается пожилых людей, у которых потребность в воде снижена субъективно, но организм-то «усыхает», и хотите или не хотите, но пополнять и обновлять имеющуюся в теле воду надо, а это 2/3 веса тела.

Вода— это не просто жидкость, это продукт питания, без которого наша жизнь невозможна. Именно вода, а не чай, кофе, минеральные воды, не говоря уже о разных пепси и кока-коле. Самое большое внимание на пути к восстановлению здоровья надо обратить на потребление воды.

Сегодня уже доказано, но мало кому известно (особенно врачам), что:

• недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40 % увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;

• рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 л (не считая первых блюд, соков, овощей);

• катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;

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

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

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

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

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

• ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а

проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50 %. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;

• нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, 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 из нее токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

У целебного родника (Татарстан, 2010)

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

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

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

Особый разговор о **молоке**, его влиянии на иммунную систему. До сих пор ученые не могут определенно ответить на вопрос, полезно ли взрослому человеку употреблять молоко, кроме кисломолочных продуктов, при этом совершенно игнорируя еще одну фракцию молока — 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 негигиенично. 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 что следует 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) тем самым перестали бороться со стафилококковой инфекцией, а дети были на порядок здоровее, чем те, которым не давали грудь в течение 30–60 минут после рождения.

Второе. В поисках ответа на вопрос, на какой энергии работает наш организм, физики Академии наук Украины ответили — на ультрафиолетовом 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. Что это даст, чуть позже.

В поисках ответа на вопрос, что же происходит в организме при различного рода 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, 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 30–60 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 высокоочшщенный изолят ТФ из молозива, не вызывающий аллергические реакции концентрат базовых трансфер-факторных молекул. Проверка этих препаратов в России проходила в различных ведущих учреждениях страны, в результате чего Дэвид Лисонби стал лауреатом премии имени Н. И. Блохиной 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 ТФ так эффективны при различных заболеваниях, особенно иммунодефицитных, таких как системная красная волчанка, сахарный диабет, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и др.

Следует сказать, что русские и белорусские ученые с 2002 года ведут работы, пытаясь с помощью генной инженерии получить молоко с «присадкой» человеческого лактоферрина козам. Уже получены обнадеживающие результаты, когда у потомства коз, унаследовавших этот ген, который в первый год жизни человеческого дитяти уберегает его от многих болезней. Из молока выделили препарат, который условно называли ЛАК-1 и ЛАК-2, благодаря которому ученые надеются лечить многие болезни. А пока препараты ТФ все больше завоевывают рынок в России, которые 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; они нормализуют первичное звено иммунной системы, осуществляют 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.

Теперь о жидкости, которая называется **алкоголь**. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Вот употребление красного вина даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует по 100–200 мл в день. Здесь дело 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, даже еще плохо ее пережевывая и запивая водой, то это приводит к более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, величина которых в 15 раз меньше волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма из-за недостаточной поставки сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища не всегда является причиной атеросклероза. Если взять тех же борцов сумо, то калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо, занимают последнее место в мире по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Дело, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным действием, регулирует липидный жировой обмен. Хотя в нем есть два изомера ресветролацис и транс, более активным из которых является транс, который более активно действует на гормоны молодости — сиртуины, непосредственно действующие на внутреннюю стенку сосудов — эндотелий. Сейчас из красного винограда даже изготавливают препарат *трансверод*, в котором еще содержится и биофлавоноид кверцетин, усиливающий действие препарата.

Теперь о **пиве**, якобы безобидном и даже полезном продукте.

Если коротко проанализировать все происходящее в организме при приеме пива, увидим:

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

• привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и это приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, снижающих, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию;

• пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводящие к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и др.;

• пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащий наркотик — морфин;

• в пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренилнарингенил — аналог женского гормона эстрогена; его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива.

Женщина, получая с пивом такую убойную силу гормона, да еще в молодом, а что еще хуже в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда не интересен Миша, Коля, а только сам процесс.

Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или наоборот облысению головы, а также нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же, попадая в организм, женские гормоны вызывают появление женских вторичных признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди,

животе и, главное — снижение потенции: он хочет, но уже не может. В Чехии есть такая пословица применительно к тем, кто любит пиво: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

А в связи с разгулом добрачных связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка, которая теряет свою невинность, на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины, который оставляет глубокий след. И когда девушка выйдет замуж за другого и родит от него, то несмотря на то что биологическим отцом ребенка будет законный супруг, волновой геном первого мужчины, да и последующих скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, или цвете волос, глаз и т. п. Получается, что муж является отцом своего ребенка, но тот первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, разнузданная вакханалия которого пропагандируется в любых средствах массовой информации. Вот почему раньше в России, а сейчас и в мусульманских странах существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели…

Одним из простых способов очистки крови, лимфы является сосание не менее 20 минут 1 столовой ложки любого растительного масла. После этого масло становится как сметана, его обязательно надо выплюнуть, а рот прополоскать.

Не меньшим, а даже большим эффектом обладает вот такой способ. Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полежит минут 15–20 на воздухе, потом взять в рот и еже пососать не менее 30 минут. Такой метод дорогого стоит, попробуйте так делать недели 3–4, почувствуете

результат, заметите не только общее улучшение самочувствия за счет повышения тонуса сосудов и улучшения кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного «конвейера» организма — сосудов, лимфы.

Неплохой является очистка сосудов с помощью лаврового листа. Взять 1–2 лаврового листка на стакан кипятка. Остудить и в течение дня выпить маленькими глотками. Курс 2 недели, перерыв 2 недели, затем повторить.

Вообще есть надо 3, максимум 4 раза в день. Дело в том, что на каждый прием пиши вырабатывается поджелудочной железой инсулин, который в свою очередь препятствует образованию белка, известного под названием Iox-2a, стимулирующего движение, активность. Лишняя еда подавляет его выработку, из-за чего лишний раз после еды хочется поспать, то есть набрать вес.

Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от лишнего веса. Имбирный чай с лимоном и немного мёда пить за 30 минут до еды. Только пить его нельзя на ночь, ибо он обладает тонизирующим действием.

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 клетки токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализует 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 A, D, E, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.

Полезна также свежая простокваша: на 1 л молока взять 2–3 столовые ложки кефира, и через день готова простокваша, которая обладает теми же свойствами, как и кефир.

Вечером 1–2 столовые ложки гречки промыть, залить ее стаканом кефира, а утром после сна выпить 1–2 стакана воды, съесть гречку, которая служит хорошим завтраком.

Проросшая пшеница, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, снижающих общий уровень плохого холестерина, значительно уменьшит проблемы со здоровьем.

Отруби в сочетании с кефиром — пища на ночь — для кишечника лучше не придумаешь.

Это то немногое, но основное, о чем я хотел сказать. Подробнее — см. наши с Людмилой Степановной книги.

Итак, подведем итоги того, что вы узнали из книги о правильном здоровом питании.

1. Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: 1-е, 2-е блюдо плюс использовать во время и сразу после приема пищи любую жидкость (а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет, приобретете множество болезней, которые с годами приобретут уже хронический характер и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами, по словам А. Алексеева, живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет) и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир с торбой болезней и в муках в 55–60 лет. Спрашивается, а стоит ли так жить?!

2. Если вы хотите прибавить лет десять жизни, страдая при этом какими-либо функциональными расстройствами, — то придерживайтесь раздельного питания, при этом должно быть 3/4 натуральных продуктов и 1/4 — животного происхождения, обязательный прием биологически активной воды,

выпиваемой натощак, не меньше чем за 10–15 минут до и через 1–1,5 часа после приема пищи.

Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, — то

придерживайтесь природного питания: пища из натуральных растительных продуктов, особенно зеленых растений (ботва, листья), полностью исключите после 40–50 лет (а при наличии заболеваний — ив более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употребляйте как можно больше биологически активной воды не меньше 1,5 л до и через 1–1,5 часа после еды.

Чем сдержаннее, ближе к Природе, низкокалорийнее будет ваш рацион, тем длиннее будет ваша жизнь, приносящая радость.

«Оказывается, все очень просто…»

Правильный рацион питания — самый важный фактор сохранения здоровья

Многие считают, что заботу о здоровье можно полностью переложить на плечи врачей, а избавиться от болезней только с помощью лекарств.

Ни один врач не сделает для человека того, что человек может и должен сделать для себя сам. Я частенько повторяю по этому поводу понравившееся изречение немецкого философа Вильгельма Гумбольта: «Со временем многие болезни будут расцениваться как следствие бескультурья, отсталости и потому болеть будет считаться позорным».

Мы стремимся переложить ответственность за свою жизнь на кого-то другого. Но, тратя время и силы на поиски виноватых, мы не решаем проблему, а только усугубляем ее. Например, обвинив в плачевном состоянии своего здоровья учреждения быстрого питания или рафинированную пищу, мы можем почувствовать некоторое удовлетворение оттого, что мы не виновны.

Но это будет попытка оправдать собственную неосведомленность, нежелание найти выход из сложившихся обстоятельств.

На свете нет сложнее машины, чем человеческий организм. Нужны сотни различных элементов питания, чтобы он нормально работал. «Да разве я вам компьютер, чтобы сидеть и вычислять, что еще нужно бросить в "топку" пищеварения?» — думал я.

А потом познакомился с традициями питания жителей Окинавы. Многовековой опыт позволил им выработать оптимальную систему рационального питания. Сегодня ученые разводят руками: все их разработки по рациональному питанию удивительным образом согласуются с питанием долгожителей Окинавы.

Оказывается, все очень просто: ешь понемногу, выходи из-за стола немножко голодным, постарайся ввести в рацион сотни две наименований разнообразных продуктов, старайся по возможности не убивать «живые» продукты обработкой и т. д.

Я не волшебник — только учусь. Но уже большинство зерновых не варю — размачиваю. Бобовые — фасоль, чечевицу — нужно дольше размачивать, коричневый и дикий рис — тоже.

Я нашел для себя прекрасный продукт, содержащий омега-3 больше, чем рыбий жир, — это льняное масло, молотое льняное семя. Рекомендую всем.

На Западе льняное масло называют «русским». Ему, «русскому» маслу, принадлежит будущее, считает диетолог Роберт Кунди. Только сами русские еще не поняли, каким кладом они владеют.

Из Татарстана привез зерна пшеницы, ржи, ячменя, овса, редчайшей теперь полбы.

Не трудно съесть яблоко перед едой, а не после. Не трудно выпить воды до еды, а после еды, немного спустя, выпить чаю.

Мне не трудно перечислить те вредные и бесполезные продукты, которые необходимо исключить из питания: изделия, приготовленные на основе рафинированного сахара (джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, леденцы, жевательная резинка), все изделия из белой муки (пирожные, печенье, торты, пудинги…), копчения, жареные блюда, рафинированные масла, продукты брожениия на дрожжах, кроме пивных дрожжей, консервы и консервированные продукты, в том числе порошковое и сгущенное молоко…

Да что я вам все это разжевываю? Думайте сами, решайте сами…

Леонид Аникеев

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Доказано, что человек, который хотя бы в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, заболевает в 5–7 раз реже, его работоспособность возрастает на 35–40 %, и после 50 лет такой человек добавляет себе 5 лет жизни.

Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то движение является самой жизнью. Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но если вы будете выполнять только предложенный мной посильный не только для пожилых людей, но и больных комплекс, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

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

2. Растирать все участки тела (нельзя при тромбофлебитах, варикозном расширении вен), до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются органы всего тела.

Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система,

ответственная за сбор отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.

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

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

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

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

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

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

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, улучшает

крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей.

6. Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой или носком делает разворот вокруг носка (пятки) до 180° при неподвижности таза.

Это упражнение также способствует предупреждению или избавлению от коксоартроза.

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

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

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

8. Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2-5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

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

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

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

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

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

• Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя

межтканевую воду, кровь, тем самым улучшая питание и обмен.

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

Плохой позвоночный столб, как и старость — это не болезнь, а состояние, в которое вы себя загнали своим отношением к телу и из которого, оказывается, можно найти выход, независимо от возраста, только надо приложить для этого собственные усилия.

Практически все болезни связаны с состоянием позвоночника и осанкой. Вы, вероятно, знаете, что если стоите, то нагрузка на 3-й поясничный позвонок достигает 150 кг, если сидите с сутулой спиной — уже 275 кг, лежите на боку — 75 кг, на спине — 25 и на животе — 15 кг. Замечено, что у животных нет остеохондроза, потому что у них нет той нагрузки на позвонки, которая характерна для человека.

Вот почему надо спать на животе, подложив маленькую подушку под шею и подтянув колено одной ноги к животу, так называемая «поза крокодила», что одновременно снимает тяжелую нагрузку на сердце, обеспечивая снижение величины давления, с которым оно проталкивает кровь по сосудам.

Во время зарядки надо хотя бы походить на четвереньках вперед-назад или опираясь на руки и носки

ног, прогибаясь: поднять таз кверху, голова вниз, таз опустить, животом коснуться пола, голова вверх. Покачайтесь так, как маятник, несколько раз утром и вечером — позвоночник начнет нормально работать.

Многие избавляются от болей в позвоночнике, в тазобедренных суставах «ходьбой» на руках и коленях при горизонтальном положении позвоночника.

• *Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.*

9. Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на площадке лестницы — за стойки перил, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и, отклоняя тело на прямых руках назад, приседать, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли.

Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела, спины, живота, ног и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60 % в нижней части тела, тем самым избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, гипер-, гипотония), кишечника, суставов (коксоартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний до 100 и более раз (чем больше, тем лучше) и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня.

10. Прыжки со скакалкой или без хорошо тренируют мышцы всего тела.

11. Детям важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих

мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

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

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыхания (если оно чрезмерно, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д.

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

• Наиболее простым и эффективным способом поддержания организма в определенном тонусе, тренировки сосудов, мышц, суставов является ходьба с лыжными палками не меньше 2–3 раз в неделю по 2–3 км.

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

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

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: (1) разгибание, (2) вращение, (3) растяжение.

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

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

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

Примечание. Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Важнее дыхания нет ничего на свете. Не зря древние говорили: «Дыхание — это жизнь». И это правильно. Ибо основу нашей жизни составляют воздух, вода и пища. Прежде всего — воздух. Если без пищи человек может обходиться и 30, и 40 дней, без воды от 3 до 7 дней, то без воздуха не более 3–5 минут.

На первый взгляд кажется, что мы дышим нормально: вдох — выдох. И никто, по крайней мере, среднестатистический гомо сапиенс, не думает о том, правильно ли он дышит. Дышит себе и дышит. Но это самообман. Дыхание дыханию — рознь. На самом деле от нашего невежества у нас сплошь и рядом нарушен механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислоты на уровне клетки.

Сегодня несусветная путаница в головах, если не сказать — крутая мешанина. На прилавках десятки книг о дыхании. Одни говорят: дышите глубже, другие — сдерживайте дыхание, третьи — рыдайте… Кому верить, неведомо. Вроде бы все убедительны и научны. А что же выбрать? Как все-таки правильно дышать?

Поскольку человек — это сложная колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления сказывается на его здоровье. К сожалению, нынче, особенно в промышленных городах, воздух настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую негативными последствиями: чем воздух хуже, тем значительнее нарушения в организме.

И вот на что хочу обратить ваше внимание — на углекислый газ (CO_2). Известно, что эмбрион человека 9 месяцев находится в среде, где содержится углекислого газа не менее 6–6,5 %, а кислорода только 4–5 % (и даже до 2 % по данным некоторых авторов), как и у всех живородящих. Не с этим ли связано, что в далекую эпоху, когда в атмосфере Земли еще не было кислорода и основные процессы происходили в бескислородной среде, CO_2 являлась основным элементом в жизнедеятельности организма, и эта ее древнейшая функция сохранилась до сих пор? Вот почему механизм поддержания CO_2, как более древней константы, является показателем, изменения которого приводят к различным заболеваниям. На самом деле углекислый газ обладает успокаивающим, снотворным и даже наркотическим действием, а уменьшение его концентрации в крови вызывает, в первую

очередь, нарушения в работе нервной системы, так как вызывает возбуждение нервных клеток, не говоря уже о раздражительности, бессоннице, ухудшении памяти и даже эпилепсии. При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200–300 раз меньше. Вот почему в старину после рождения ребенка туго пеленали, ограничивая глубину его дыхания, оставляя ножки более или менее свободными (для развития мышц и улучшения кровообращения).

По закону Вериго, при нехватке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образуют прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25 % кислорода поступает в клетки, а остальной возвращается обратно в легкие по венам. Почему так происходит? Проблема в углекислом газе, который в организме образуется в огромной количестве (0,4–4 л в минуту) как один из конечных продуктов окисления (наряду с водой) питательных веществ. Чем большие физические нагрузки испытывает человек, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает снижение выработки углекислоты и увеличение метаболических веществ, в частности молочной кислоты, закисляющей организм. При постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом кислорода больше поступает в межклеточное пространство и потом, путем диффузии, — в клетки. Особо обращаю ваше внимание на следующее: каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписана вся программа ее деятельности и рабочие функции. И если клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, с физиологической нормой соотношения с углекислотой, то она будет работать заложенное природой время. Весь фокус в том, что *дышать надо реже и неглубоко и на выдохе делать больше задержек*, тем самым способствуя поддержанию количества углекислого газа в клетках на

физиологическом уровне, снятию спазма с капилляров и нормализации обычных процессов в тканях.

Именно так распорядилась Природа, о чем человек забыл, думая, что ему всегда не хватает кислорода, и, глубоко дыша, вымывает углекислый газ. Теперь-то вы должны понять, что это начало того конца, который приводит человека вначале к функциональным расстройствам, затем к патологии и к смерти.

Для поддержания концентрации CO_2 в крови мы вместе с И. И. Кондратьевым предложили вторичное использование собственного выдыхаемого воздуха, содержание CO_2 в котором в 130 раз выше, чем во вдыхаемом воздухе, а главное он стерилен и «родной» своему организму.

Методика очень проста, она не требует ни времени, ни средств (см. рисунок). Берем простой полиэтиленовый пакет, зажимаем по краям, располагаем его под носом, у рта, надев на подбородок, то есть будем в него дышать. Вдохнули атмосферный воздух из него опять-таки ртом, не форсируя дыхание. Продолжительность вдоха не более 2 минут. Вот и все: выдохнули CO_2 в мешок и медленно оттуда ее вдохнули. Надо всего лишь не забывать подышать своим CO_2 1–2 минуты утром и вечером, а при недомогании, приступах боли — в любое время. Время дыхания увеличивать не следует, а количество сеансов — по состоянию, но с перерывом до 1 часа. Противопоказаний нет, так как за 1–2 минуты дыхания 4 %-ным CO_2 его содержание в крови повышается на 0,4–0,5 %, что не опасно при рабочем диапазоне 4–7 %. При затруднении дыхания (на первых процедурах) можно приоткрывать маску либо делать перерыв 2–3 минуты. Иногда вначале наблюдается повышение давления, головная боль, сонливость — все это положительные реакции на быстрое повышение содержания CO_2. Они быстро проходят, а в последующие процедуры не повторяются. Положительный результат отмечается в первые недели приема CO_2, а через 2–6 месяцев

параметры крови приходят в норму и многие болезни забываются без лекарств.

Для нас с Людмилой Степановной это привычная гигиеническая процедура. Утром и вечером: умылся — прими дозу CO_2, а при необходимости (недомогание, боли и т. п.) — в любое время. При этом происходит улучшение работы всех органов и систем организма и снижение веса за счет лучшего усвоения продуктов питания и уменьшения потребности в них.

Прием CO_2:

а — зажать мешочек с боков; **б** — расположить мешочек под носом и под подбородком, сделать выдох; в — сделать спокойно вдох, не форсируя дыхание

Это то основное, что я хотел дать в рекомендациях. Но в наших с Людмилой Степановной книгах, посвященных всем аспектам здоровья человека, даем много подробных рекомендаций. Читайте их — и будьте здоровы.

«Удивительно! Замечательно! И главное — проще не бывает…»

Здравствуйте, уважаемый профессор!

Низкий вам поклон за труд, за книгу о перекиси водорода. В нее заглядываю по мере надобности, а также покупаю и дарю тем, кому можно доверить лечиться по книгам, предупреждаю об осторожности применения перекиси. Покупаю и другие ваши книги и нахожу в них помощь.

Раньше не очень доверяла отзывам тех, кому стало легче, публикуемым в книгах: думала, что это больше для рекламы и психологический прием. Но теперь сама могу поделиться своими достижениями.

Мне 52 года. Перекись водорода пью уже 4 года (8 капель на 0,5 стакана воды)… Перекись водорода, подсоленная вода и молочный гриб — мои верные друзья.

Результаты удивляют, радуют и переполняют благодарностью к людям, отдающим себя служению долгу, избавляющим других от страданий…

Мои результаты. Камень в желчном пузыре 2,5 см. С 2000 года знаю о его существовании. Были сильные боли в области желудка и в правом подреберье. Все это со мной (камень), но теперь я не просыпаюсь от болей по ночам. Ем все, что хочу, но осторожно, понемногу. Кишечник работает, как часы (и раньше особенно не жаловалась, но все же…). Менструация идет даже регулярнее, чем в молодости…

Самое удивительное: избавилась от хронического аллергического ринита. Это заболевание мучило меня с

детства. В 1987 году была операция (резекция средней раковины). Теперь же даже насморк случается редко. В прошлом году переболела гриппом. Симптомы: температура поднималась почти до 39°, озноб, жар, головная боль, слабость. Была возможность не идти на работу. Но и к врачу не пошла. 3 дня пила фервекс + перекись водорода + закапывала нос и полоскала горло раствором перекиси водорода так, как указано в вашей книге. Очень мучительными были только первые сутки. Дальше температура постепенно нормализовалась, я почувствовала сильную слабость. Слабость не уходила. Но руководствуясь вашим советом, что больной человек должен двигаться больше, чем здоровый, я не давала себе покоя: через силу вставала и что-то делала. Хотя очень трудно было даже тарелки мыть. Но устану — ложусь, чуть отдохну — снова встаю. Через несколько дней слабость прошла. Обошлось без осложнений и без антибиотиков! Без противовирусных препаратов!

Десять лет назад у меня был бронхит, затем очаговая пневмония. После интенсивного лечения в стационаре я боялась простуд, как огня. А теперь дома даже капель в нос не держу. Я не болею! Если вдруг насморк — у меня есть моя перекись!

По результатам диспансеризации, сейчас у меня холестерин, гемоглобин, сахар, ЭКГ, артериальное и глазное давление в норме. На 4-й, 5-й этаж (дома без лифтов!) поднимаюсь быстро и легко даже с тяжелой сумкой. А года четыре назад без сумок на 2-й этаж поднималась с трудом и думала, что так и должно быть — старость.

Зрение. Сейчас вечер. Пишу без очков. Надо признать, что зрение падает. Но те, кому лет пять назад прописали очки вместе со мной, сейчас без очков не могут читать ни вечером, ни днем. И для дали им теперь тоже нужны очки. Я очками +1 пользуюсь редко, когда вечером надо прочитать мелкий шрифт. При дневном свете газету читаю свободно без очков.

Зубы. Чищу питьевой содой. Чуть соды плюс 5–6 капель перекиси. Сколько пью перекись, столько и чищу зубы, применяя ее, то есть почти 4 года. За это время не было повода обращаться к стоматологу. А зубы у меня с детства плохие, и уже многие удалены! Остальные-то стали белыми.

Деформирующий артроз правой стопы — документально подтвержденный диагноз. Его поставили мне два хирурга в прошлом. Нельзя было ходить не хромая. И при каждом шаге — боль. Лечилась по совету врачей. Магнитотерапия и ультразвук результата не дали.

В вашей книге о соли нашла совет: греть соль с песком, держать ногу, пока песок с солью не остынут. 10 процедур, чуть больше или меньше, уже не помню. Легче, легче. Прошло. Ужё год, как боль не возвращается. Снова не хожу — бегаю!

Кстати о песке. Пару лет назад, после того как в мае походила по траве, появилась сыпь на щиколотках и постепенно стала подниматься выше. Встретила женщину, у которой была похожая сыпь. Она лечилась у дерматолога. Лечение шло с медленным улучшением. У отца моей подруги тоже была похожая сыпь. Его 2 недели лечили антибиотиками (уколы).

Чем спаслась я? Ну, не хотелось ходить по больницам, лекарства принимать. Но думала-думала, что надо что-то делать. И вдруг мне представляется, как бабушка чистит сковородку песком и сковородка блестит. Подумалось: «А что, если ногу песком потереть?»

Когда были на пляже, слегка терла теплым сухим песком ноги. Ездили не каждый день. Но за 4–5 поездок и процедур с песком сыпь исчезла и больше не появлялась, хотя я по-прежнему ходила по той же траве. Вот такие чудеса. Мысль материальна. Случайно ли мне на помощь пришел образ бабушки со сковородкой? А потом в ваших книгах нашла этот же способ.

Удивительно! Замечательно! Благодаря книге о перекиси водорода, целый букет моих бронхолегочных заболеваний просто исчез. Они, вероятно, были обусловлены не только плохой экологией, но и наследственностью: мой папа с 26 лет страдал бронхиальной астмой, его мама (моя бабушка) — хроническим бронхитом, ринитом. Папа и бабушка давно умерли. Уже не поможешь.

Но жива моя мама. Ей скоро 75 лет. Последние 10 лет ее мучили хронический фарингит, бронхит. Сильные головные боли одолевали давно (во младенчестве перенесла серьезную черепно-мозговую травму). Тридцать лет мама отработала акушеркой. 20 лет из них — в роддоме. Подработки. Перегрузки. В 39 лет попала в больницу с диагнозом «шизофрения». Уже 30 лет с лишним она живет с этой болезнью. Сейчас мы поняли, что хоть она и медик, но лечиться должна под контролем. Уже много лет у мамы нет необходимости лечиться в больнице. Она пьет больше 2 л чуть подсоленной воды, в каждый стакан добавляя по 5—10 капель перекиси водорода, промывает ею носоглотку и закапывает в уши. Что удивительно, слуховых галлюцинаций нет. Если не знать, то и не подумаешь, что у нее такой страшный диагноз, как шизофрения.

Я начала поить маму перекисью водорода через полгода после того, как стала лечиться ею сама. То есть мама принимает перекись примерно 3,5 года. Она пьет перекись только под моим контролем, но нерегулярно, так как не всегда живет у меня.

Результат на сегодня: про хронический фарингит, бронхит и головные боли (!) моя мама давно забыла. И вообще в последние 2,5 года она не болела никакой простудой! (Хотя остаются боли в спине.)

Удивительно! Замечательно! И главное — проще не бывает. Почему таким, как вы, не возглавлять бы Министерство здравоохранения, которое сейчас все больше печется, чтобы здоровых людей было меньше, забывая о том, кто их на самом деле кормит и содержит.

Уважаемый Иван Павлович! Еще раз благодарю вас от всего сердца за ваши труды. Желаю здоровья вам, всем вашим близким, друзьям и единомышленникам.

С уважением к вам, Ж.

Информация к размышлению

В вечной круговерти нашей быстротекущей жизни, мы, как правило, вспоминаем о своем теле, когда заболеваем. Посмотрите, что получается: до 20–25 лет — пора взросления, учебы; 25–45 — семья, становление; 45–60 — отдача накопленных знаний. Кажется, еще и не жил, а уже пора на покой. Хорошо, если есть чем заняться на пенсии, но, как правило, «бежавший» всю жизнь человек натыкается на стену ненужности и бездействия, у него обостряются болезни, на которые раньше он не обращал внимания. В результате — инфаркт, инсульт — жизнь закончилась.

Недавно народный целитель Юрий Николаевич Грабарь, написавший удивительную книгу «Энциклопедия судьбы, или Календарь жизни», подметил любопытную деталь, что те годы, когда исполняется **18**, **30**, **33**, **42**, **48**, **55**, наиболее судьбоносны в жизни людей. И в эти периоды жизни происходит своего рода проверка человека «на прочность». Самые тяжелые дни наблюдаются за 2 недели до дня рождения и после него, когда надо вести себя не напрягаясь. Существует довольно простой волнообразный график построения индивидуального календаря жизни, в котором для каждого человека свое летосчисление, свои времена года. Например, человек родился 10 октября, и с этого времени начинается его год, отсчет его 12 месяцев: 3 месяца — весна, до 10 января; 3 месяца — лето, до 10 апреля; 3 месяца — осень, до 10 июля; 3 месяца — зима, до 10 октября, то есть его дня рождения. И организм каждого человека живет по своим временам года. Период подъема линии вверх от горизонтали — успех во всех делах, затем снижение ее до горизонтали — постепенный спад. Снижение ниже горизонтали — значит, организм работает с большим напряжением, которого достигает в самой нижней кривизне точки, затем постепенно

жизненная сила увеличивается до периода за 2 недели до дня рождения и после.

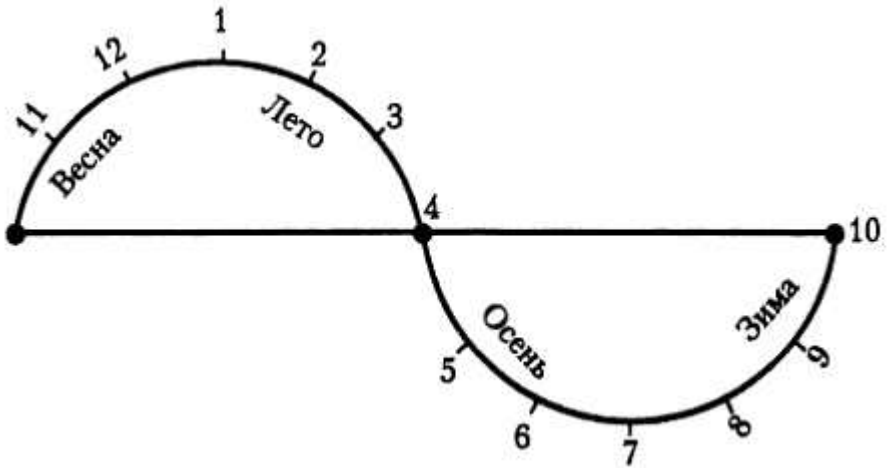


График построения индивидуального календаря жизни

Как ни удивительно, но скорректировать состояние, связанное со снижением энергетического потенциала, поможет физическая активность, умение сочетать умственную и физическую работу, психологическая устойчивость, оптимизм.

Как быть здоровым, нас ни в молодом, ни тем более в пожилом возрасте никто не учил и не учит. Постоянно суетясь, живя для других (государства, детей, которых кормим до их старости и т. п.), мы все время чего-то добиваемся (должности, звания, достатка и т. п.), выясняем отношения, а ведь на все это необходима энергия силы, которой с годами становится все меньше и меньше. Правильно поступают за рубежом — каждый в жизни несет свой крест и отвечает за него.

Но в течение всей жизни мы ни разу не поинтересуемся, а как там у нас внутри работает сложнейшее производство — организм, где есть все. Ведь Природа нас наградила особенностями, которых ни у кого нет: самодостаточностью, саморегулируемостью, самовоспроизводством. Только ведь, как за машиной, за организмом надо постоянно ухаживать, производить профилактический ремонт: постоянно смазывать (физкультура), не смешивать бензин с керосином (наладить питание) и многое другое.

И хотя это требует преодоления определенных трудностей перехода на новый режим жизни (питания, движений, закалки), избавиться от болезней, сохранить бодрость и здоровье можно в любом, даже в пожилом возрасте. В том, что с вами случилось (болезни), виноваты вы сами, и понять причины происшедшего вам помогут в лечебно-профилактическом центре. А затем все будет зависеть только от вас, от вашего выбора, по какой дороге жизни вы пойдете: или обрести здоровье, или прозябать в хворях и болезнях, тратя время и деньги в поисках лучших врачей, но без каких-либо гарантий выздоровления.

Притом достаточно перестроить свое сознание, начать потихоньку переходить на Природный путь выздоровления, и вы снова обретете вторую молодость с учетом возрастных особенностей.

Единение природы и человека — залог здоровья. ***Иван*** *и* ***Людмила Неумывакины*** *(2010)*

Поставим точку: вместо заключения

— Иван Павлович, несмотря на то что в печати и с экранов телевидения все время звучат бравурные заверения, что жить стало лучше, веселее и здоровее, что вы на это скажете, как врач, знающий медицину со всех сторон.

— Владимир Николаевич, вы знаете, что я всю жизнь искал пути к выздоровлению, причины заболеваний и главное, способы и методы их устранения и — недопущения, то есть профилактики.

Судите, как должен я относиться к официальной медицине, которую уже развалили до предела? Приведу пример последнего времени. В сентябре 2010 года в России проходил выездной съезд Всемирной организации здравоохранения, на котором прозвучало следующее. По причине проведения изощренной иезуитской доктрины лечения больных сильнодействующими химическими лекарственными средствами появилось искусственно созданное врачами, забывшими клятвенные обещания не навредить больному, заболевание, которое связано с новым «феноменом супербактерий». В переводе на понятный русский язык это значит, что бактерии с помощью своих ферментов вырабатывают свое противоядие против лекарств, особенно антибиотиков. Доказано, что чем совершеннее становятся антибактериальные препараты, тем более совершенные методы защиты от них вырабатывают бактерии. По мнению научного сотрудника Центрального НИИ эпидемиологии В. Акимкина: «Резистентность (то есть устойчивость) к антибиотикам нарастает у микроорганизмов гораздо быстрее, чем мировое сообщество может выработать новые группы более дорогостоящих и мощных антибиотиков». На этом съезде никто не заикнулся, что заложенные в организме резервные возможности организма сильнее любых

повреждающих факторов в 810 раз. Скажите мне, зачем бороться с теми микроорганизмами, которые живут в нашем организме и которые тоже хотят жить, но только они должны знать, кто у них хозяин? Появились супербактерии, как тот же свиной грипп, которого оказывается и не было. На фоне такой «страшилки» ученые требуют ассигнований, утверждая, что на смену существующим антибиотикам надо создавать новые, более сильные. Если в других странах, в той же Англии, уже созданы специальные комитеты, занимающиеся проблемой антибиотикорезистентной терапии, то в России она никак не решается. И если в других странах уже давно те же антибиотики невозможно купить без рецепта, то в погоне за наживой, не считаясь с тем, что сказано, они свободно продаются в России.

В России количество жертв устойчивых к антибиотикам существенно превосходит число погибших от атипичной пневмонии, вирусных лихорадок. Ежегодно многие тысячи россиян умирают от того, что антибиотики перестают справляться с большинством инфекций, от которых еще недавно эффективно действовали. Так, например, от сепсиса погибает людей больше, чем от ишемической болезни сердца, и об этом в Минздравсоцразвития все молчат.

Дальше. В России более 70 % людей испытывают йодную недостаточность, а это влияет, особенно у детей, на умственное, физическое, психическое развитие, функцию щитовидной железы. По данным ВОЗ, средние показатели умственного развития детей в России составляют около 85–90 единиц, тогда как в европейских странах он выше 100. Эксперты ВОЗ считают, что в этом виновна система, которая не обращает внимания на недостаток в пище йода. Именно поэтому в России ежегодно рождается более 1 миллиона детей с угрозой нарушения интеллектуального развития. Причем недостаток йода у матери уже формирует необратимые нарушения в нервной системе, вплоть до кретинизма. Оказывается, эта проблема решаема, только если государство проявляет внимание к здоровью своих

граждан, чего, к сожалению, не наблюдается в России. Всего-навсего, например в Китае, принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет эта проблема была снята. Сейчас это сделали Украина, Белоруссия, Армения, Туркменистан, Казахстан, многие другие страны. У нас проблема с йодированной солью в лучшем случае решается (и то в инициативном плане) процентов на 25–30. Лучше выпускать не просто йодированную соль, но чтобы в ней было еще 15–20 % калия. Несмотря на то что еще в 1999 году Правительством РФ было принято постановление о мерах по профилактике йододефицитных заболеваний, однако ситуация с тех пор не только не меняется, но и ухудшается. Сегодня более чем у 600 тысяч детей отмечается заболевание щитовидной железы, что в 95 % вызвано йододефицитом. Что особенно тревожно, что ежедневно в России рождаются 865 детей с задержкой умственного развития.

Этого мало, ибо хронический дефицит йода долго не проявляется, почему медики это называют «скрытым голодом», и как следствие наступает слабоумие и маразм. И все происходит от наплевательского отношения непрофессионалов, возглавляющих одно из важнейших направлений, как здравоохранение и социальное развитие (газета «Московский комсомолец», 1.10.2010). Несмотря на простоту решения вопроса его ведь не решают, значит, кому-то это нужно, чтобы российский народ превратить в сырьевой придаток к благополучной, процветающей олигархической системе.

Далее о стрессах. Стрессы нас сопровождают всю жизнь, и с ними бороться никто не учит, разве что с помощью лекарственных средств. Например, полет в космос — это не прогулка по Бродвею, и прием тех же лекарств, вызывающих миорелаксирующий, то есть расслабляющий эффект, после которых хочется поспать, для космонавтов невозможен. В результате длительных поисков я со своими сотрудниками предложил способ электронейролепсии: воздействуя на подкорковые образования с помощью прямоугольных импульсных

токов, подбираемых с учетом индивидуальных особенностей организма, снимать любые стрессовые ситуации, характер которых не имеет значения. В параметрах же электроанальгезии в сочетании с закисью азота можно проводить оперативные вмешательства (кроме головы) практически без наркотических средств. Премедикация перед операцией проводится в обычном порядке. Характерно, что во время операций длительностью даже до 10 часов никаких наркотических средств не применяют. После операции через 1015 минут с больным можно разговаривать, аппарат переключается в режим электронейролепсии, и больному снимают все болевые реакции, помещают в ту палату, откуда его привезли на операцию, потому что за редким исключением таких больных помещать в реанимационную палату нет необходимости. После проведения испытаний в различных ведущих клиниках Москвы аппарат начал выпускаться серийно. И вдруг я узнаю, что он снят с серийного выпуска решением главного реаниматора страны А. А. Бунатяна, который ранее меня уверял, что создание подобных приборов делает медицину будущего. Он сказал: «Мне реаниматоры жалуются, что во время операции и особенно после нее нам делать нечего. Нас учили, аппаратуру и лекарства соответствующие закупили, и теперь что — остаться без работы? Вот поэтому и был снят прибор с серийного производства». А один из ведущих хирургов клиники Б. Петровского (тогдашнего министра здравоохранения) более красочно сказал: «Иван Павлович, ты что, не понимаешь, что замахнулся на целую систему, когда во время операции и после нее целой армии реаниматоров делать будет нечего. Так что занимайся своей космонавтикой за своими закрытыми заборами и оттуда не высовывайся, пока сам жив и здоров». Не потому ли этот хирург от Бога уехал работать в Америку?

Я давно понял, что наш организм — это энергоинформационная система, которая работает, как и созданные машины, с помощью энергии. На заданный мною вопрос, на какой энергии работает наш организм, биофизики ответили: ультрафиолетовом спектре определенной частоты. В результате длительных поисков

были разработаны приборы для медицины, животноводства и машины для сельского хозяйства. Оказалось, что без ультрафиолетового облучения в определенном спектре невозможна работа живых систем: при УФО-облучении происходит активация естественных биоэнергетических механизмов (образование озона и соответственно атомарного кислорода, без которого не происходит ни одна биоэнергетическая реакция), и организм (растение) наводит сам у себя порядок. Квантовая терапия с помощью предложенных приборов не является средством лечения какого-то конкретного заболевания, а воздействуя на всю систему биоэнергетических механизмов, оказывает действие широкого спектра на иммунодефицитные состояния (хронические воспалительные процессы, бесплодие, вирусный гепатит, онкология и т. д.). В животноводстве, применяя данный метод, можно лечить практически любые заболевания без использования каких-либо лекарственных средств. В сельском хозяйстве облучение растений в вегетационный период позволяет без каких-либо химических минеральных удобрений получать урожай любых сельскохозяйственных структур в 1,5–2 раза больший. Причем одновременно происходит гибель любой патогенной микрофлоры в почве, то есть она рекультивируется и становится здоровой.

Несмотря на то что данный метод не только позволит обеспечить получение большого урожая, но и получение чистого экологического продукта, о котором уже мечтает человечество, директор НИИ электрификации сельского хозяйства академик Дмитрий Семенович Стребко, несмотря на значительные усилия, ничего сделать не может, ибо сам институт влачит нищенское существование.

Несмотря на то что в любых ведомствах, как здравоохранение, ветеринария, и в сельском хозяйстве об этом все знают, нигде этих устройств нет. Минздравсоцразвития руководит финансист, сельским хозяйством — врач, спрашивается, с кем там можно говорить о проблемах здоровья на всех уровнях. И ведь

кого-то устраивает пребывание на важнейших направлениях абсолютно некомпетентных людей, которыми, конечно, лучше управлять, проводя политику, не направленную на оздоровление людей, животных и в конце концов экологии, в которой мы живем.

А посмотрите, что происходит с рекомендуемой мною к использованию перекисью водорода не только для наружного применения, а и для внутривенного введения в низкоконцентрированном виде. На основании моих публикаций практически вся Россия стоит на ушах, используя перекись водорода для лечения различных, в том числе так называемых неизлечимых болезней, таких как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. По центральному телевидению в передаче о перекиси водорода «остепененные» врачи, обливая 3 %-ной перекисью водорода куски мяса, от чего оно дымит, шипит, комментируют: «Вот смотрите, чем занимается доктор медицины и профессор неизвестно каких наук Неумывакин». А в это время незаметным проходит кадр, где моя супруга, Людмила Степановна, шприцем мне вводит в вену перекись водорода в той дозе, какую я рекомендую. Эти врачи с учеными степенями без совести и чести, защищая донельзя развaленную систему здравоохранения, одурачивают людей, вместо того чтобы донести до них правду. В то же время Ижевская медицинская академия своим информационным письмом «О внутривенном использовании низкоконцентрированных растворов перекиси водорода в медицинской практике» в лице кардиохирурга В. Ситникова спасает больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультами, инфарктами, гангреной и др., которых с помощью существующих методов спасти не удается. И после всего этого вы спрашиваете, как я могу относиться к медицине сегодняшнего дня. Закрываются сельские медпункты, школы из-за гибели тысяч сел, деревень, в которых уже никто не живет. Россия в глубинке умирает, то есть там, откуда должна она возрождаться. И вот на развалинах малых городов, где жили тысячи людей, кормивших, одевавших мегаполисы, создается город будущего, уничтожая прошлое. Неужели

это свойственно только России, когда не ценится то, что создавалось предками, и каждый, кого власть вознесла на высший пьедестал с помощью очередной идеи консервативной модернизации, которая сама исключает себя, рождает «новую историю» малых городов, кстати, из которых как раз появляются самородки, знающие, что такое жизнь? Смею предположить, что создаваемый на миллиардные деньги научный центр «Сколково» будет в основном предназначен для элитных детей. Туда, конечно, будут приглашены зарубежные специалисты, которые не дураки получать здесь заработную плату, какую платят у нас в стране.

Здоровье нации начинается с глубинки, деревни, которые кормили и поили всех натуральными продуктами, которые требуют не только сохранения, но и значительного преобразования, как того процесса, без которого страна просто погибнет. А не создавать мифическое «Сколково» в угоду каким-то влиятельным силам, на самом деле мало что дающим стране, людям, живущим здесь.

Или еще пример: создано какое-то мифическое «Роснано», хотя отечественная наука в рейтинге цитируемых оказывается на 120-м месте из 145 стран. О чем можно говорить, если в России в 2008 году было зарегистрировано всего 3 патента, связанных с нанотехнологиями, в то время как в США — 2400, в Японии — 876, Израиле — 150, дай реализовать их в стране будет невозможно из-за отсутствия средств. Как заявил директор Института проблем технологии микроэлектроники профессор Тулин В. на вопрос, что выпускники этого института А. Гейм и К. Новоселов получили Нобелевскую премию: «У нас в стране достичь того уровня, за что они получили эту высокую премию, было бы невозможно, из-за отсутствия соответствующей аппаратуры, нищенского существования ученых, самих институтов, которые уже не в состоянии оплачивать тепло и электричество» («Мир новостей», 12.10.2010 г.).

Вообще меня поражает многое в политике страны, и все, что касается здоровья людей. Вот опять вернемся к

пиву, точнее рекламе… Говорим, говорим… А воз и ныне там. Ну хотя бы доходы большие шли в казну государства, но это не так. В России существуют около 300 пивоваренных заводов, которые все принадлежат иностранным компаниям. Например, доходы от пива «Невского» идут в Данию, «Миллер» — в Америку, «Старый толстяк» — в Бельгию, «Балтика» — в Скандинавию и другие страны. Получается, что на законодательном уровне все доходы уходят из нашей страны, что, конечно, не происходит без откатов, которые получают власть имущие, в том числе Государственная Дума, теряя миллиардные суммы, а сам народ оглупляется, спаивается, превращается в антисоциальных элементов, пригодных для выполнения только «грязной» работы. И это все происходит с некогда могучим государством, в котором жили сильные, умные люди, которые могли делать то, что не могли делать в других странах. На фоне славословия заботы о здоровье нации получается, что ничего для этого не делается, тогда вообще становится непонятным, в какой стране мы живем.

Еще пример. Министерство сельского хозяйства регулирует рынок табачных изделий, который на 95 % принадлежит иностранному бизнесу. Курение само по себе — это невосполнимый ущерб национальной системе здравоохранения и экономике. Только в России акциз с одной пачки составляет 5 рублей, в Польше — 70, США — 213, то есть в 42 раза больше, чем у нас. И все это при лоббировании Госдумы. Все это приводит к тому, что 80 % россиян к 18 годам становятся никотинозависимыми. Ни в одной стране мира нет такой вакханалии с рекламой по табаку и пиву. К каким только ухищрениям не прибегают табакопроизводители: выпускают сигареты со вкусом ментола, клубники, вишни, якобы с меньшим количеством никотина. Знайте, что этот обман рассчитан на простачков, ибо все это начало того процесса, когда курение стоит на первом месте как причина заболеваний сердечно-сосудистой, легочной, нервной систем, онкологических заболеваний, бесплодия или рождения больных детей, и доходы от чего в основном также уходят за рубеж.

Да, эта проблема обсуждается, ну и что? Когда же будет результат? Нет ответа…

В настоящее время нам преподносится как великое благо решение о создании высокотехнологичных медицинских центров по стране, на что будут потрачены миллиардные ассигнования, в которых останется та же наработанная парадигма отношения к лечению, не дающая нужного конечного результата — здоровья. Об этом свидетельствует тот факт, что О. Дмитриева, доктор экономических наук, депутат Госдумы, заявила, что принимаемые решения о пенсионном фонде, медицинском страховании, выдаче больничных листов и других вопросах, касающихся жизни людей, в конечном счете приведут к еще большей социальной напряженности, увеличению заболеваемости, особенно лиц трудоспособного возраста, и снижению продолжительности жизни (газета «Московский комсомолец», 15.10.2010).

О чем вообще можно говорить, если в той же Америке на здравоохранение отводится 14 % ВВП, а в России только 3,5, причем 30 миллионов людей вообще не имеют страховок. Я, например, не знаю ни одного случая, когда бы страховая компания выплатила страховку больному за неправильное лечение, и действительно как она будет кого-то контролировать, не имея никаких стандартов лечения, которые существуют в цивилизованных странах: любое заболевание в любой ее точке должно лечиться одинаково. Проводимые такие реформы только способствуют разбазариванию государственных средств и ничего не дают людям.

Но есть, оказывается, альтернативные решения. К примеру, в Республике Татарстан, при поддержке ее руководителей, создан Оздоровительный реабилитационный центр «Надежда», возглавляемый сельским врачом Альфредом Абдульбаровичем Зиганшиным, где я бываю часто. Здесь за 3 недели пребывания в стационаре без каких-либо лекарственных средств (которые используются только в случае необходимости) и современного оборудования

действительно оздоравливают пациентов, которых официальная медицина вылечить не может. В настоящее время этот Центр приобретает характер международного, ибо сюда приезжают люди из таких благополучных стран, в том числе и в медицинском отношении, как Израиль, Канада, Германия и др. В феврале 2010 года в Москве А. Зиганшин «За личный вклад в развитие традиционной и народной медицины» Всемирной организацией здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и соцразвития Российской Федерации был удостоен международной премии «Профессия — жизнь» и ордена «За Честь, Доблесть, Созидание и Милосердие».

В связи с этим подумалось, что если даже финансовые средства на постройку одного предполагаемого центра потратить на ремонт существующих и постройку новых больниц на 25–30 коек в самых отдаленных уголках страны, где создать инфраструктуру для постройки заводов по переработке сельскохозяйственной продукции, даров природы, лесов, то за какие-то 10–15 лет начнется действительно возрождение великой страны, основное богатство которой будет здоровье населяющих ее людей. Однако я оптимист и надеюсь, что в стране все-таки найдутся силы, которые воплотят эти чаяния в жизнь.

В газете «Аргументы и факты», № 32, 2009 г., было опубликовано интервью со мной, в котором корреспондент в заголовок вынес слова «Рака и СПИДа нет». Вскоре домой последовал звонок от Государственного секретаря Союзного государства П. П. Бородина с предложением встретиться. Оказывается, он неофициально поинтересовался у ведущих ученых о том, прав ли я, и они это подтвердили: состояние есть, а заболеваний нет. После предварительного знакомства он предложил мне создать международный оздоровительный центр в России и в Белоруссии. Так как глава Угличского района Э. М. Шереметьева, которая хорошо меня знает, выделяла мне для этого центра 40 гектаров земли, то я стал готовить соответствующие документы. Однако затем от меня потребовали составления бизнес-плана и его согласования

с Министерством здравоохранения и соцразвития. На что я ответил: все материалы для бизнес-плана я подготовил, поэтому я его сам делать не буду, а что касается согласования с указанным министерством, то какой дурак будет согласовывать такой документ, который в корне подрывает все, чем оно занимается, ибо надо будет все перевернуть с ног на голову и перечеркнуть суть своего существования. Это мы уже проходили… Поэтому этим я заниматься не буду. На этом мои благие намерения о создании оздоровительного центра на основе моей разработанной системы и методов, с которыми вы познакомились в книге, и закончились. А вы спрашиваете, почему я так отношусь к официальной медицине…

В заключение о проблемах, затронутых в книге, приводим мнение одного из известных народных целителей России, который, несмотря на сложности нашей неустроенной жизни, из больного сделал сам себя здоровым, — Ивана Савельевича Бединского, стихи которого Иван Павлович часто цитирует в своих книгах.

Если вопрос правильного, рационального, сбалансированного питания ставить во главу угла здорового образа жизни, то в основе избавления от всех наших многочисленных немощей я поставил бы психологический настрой на выздоровление. Вы знаете, что я стал больным человеком в 23 года и 10 лет моего хождения по врачам и больницам сделали меня тяжелобольным с совершенно разбалансированным организмом: две язвы в желудке, ужасные головные боли, перепады давления, приступы радикулита, черепно-мозговая травма с сотрясением головного мозга и др. Я принял за это время столько медикаментов, что скопившиеся в теле медикаментозные куммуляты стали выходить на голенях в виде многочисленных язв, которые мучили меня длительное время. Вот тут-то я и понял, что такое психологический настрой. Нужно было искать альтернативные методы лечения в начале восьмидесятых годов. Вы знаете, как это было нелегко в то время. Но мое неистребимое желание стать здоровым привело меня сначала к книжечке академика А.

А. Микулина «Активное долголетие», затем к публикациям Зубкова об исцеляющей системе упражнений хатха-йоги, затем к дыхательным системам оздоровления и, наконец, к моему исцелителю и учителю по траволечению, биологу с университетским образованием и правом медицинской практики И. С. Добрыдневу, которому всего за один год удалось вернуть меня к нормальной человеческой жизни. А затем — знакомство с вами, Иван Павлович, с вашими трудами. С вашим личным участием и помощью я ныне на восьмом десятке лет трудоспособен и физически, и умственно, пишу стихи и песни, статьи в газеты и даже умудрился выпустить труд моего учителя по траволечению с моими добавлениями, который назвал «Синтез». Вот это и есть плоды моего психологического настроя на выздоровление, который я ставлю во главу угла. И вот сегодня, пользуясь предоставленной мне вами возможностью говорить с вашими многочисленными читателями, я хотел бы сказать каждому немощному человеку: еще не вечер! Никогда не поздно начинать борьбу, но чтобы выиграть, надо хорошо вооружиться, и пусть вашим первым оружием будет психологический настрой. Пусть с сегодняшнего дня девизом вашей жизни станут выражения: «Дорогу осилит идущий», «Под лежачий камень вода не бежит», «Из искры возгорится пламя», «Что посеешь, то и пожнешь» и другие оптимистические выражения. Болезнь — живое существо, и она знает, что унылое сердце сушит кости, пребывая в унынии, вы даете ей пищу для развития. Вооружитесь книгами Ивана Павловича, в них вы найдете ответы на все вопросы, касающиеся здорового образа жизни и лечения, очищения организма, водолечения, правильного питания, приема перекиси водорода, повышения уровня углекислого газа в организме, траволечения, а вооружившись — отправляйтесь в мир натуропатии и, памятуя о том, что с песней путь короче, я дарю вам свой оптимистический гимн, с которым я дошагал до здоровья.

Гимн оптимистов

Улыбку не снимай с лица,
Очисти тело, душу, разум,
Почувствуй в сердце дух бойца,
И все болезни рухнут разом.
Ленивому предупрежденье:
Покой — болезнь, а жизнь — движенье.
Простись с диваном не скорбя,
Отбрось сомненья и тревогу,
Сумей осилить сам себя,
Тогда осилишь и дорогу.
Скакун, что в нетерпенье пляшет,
Запомни: вскачь, дружок, не пашут.
Маяк в дороге — это цель.
Девиз идущего: «Во благо!».
Нет цели — сядете на мель,
И… задний ход под белым флагом:
Зад — на диван, с лица — улыбка
И утопай в болоте зыбком.
Знай, что таблетка и игла,
Рецепты, новый и старинный
Не лечат души и тела
Так, как система с дисциплиной.
Слагаемые исцеленья:
Цель, вера, воля, устремленье.
Мой милый хроник, выбор за тобою:
Иль в добрый путь, иль к вечному покою.
Есть третий путь: сесть ближнему на шею,
Пусть он везет, а ты стони: «Бо-ле-ю!».

Итак, всех имеющих проблемы со здоровьем я приглашаю в новый для вас мир — мир естественных способов лечения. Но при этом не могу не добавить, что слово «исцеление», которое я использовал в своем гимне, имеет существенную разницу со словом «лечение», потому что лечение означает устранение симптомов имеющихся в организме болезней, а исцеление имеет целью устранение причин, породивших эти болезни (к примеру мои язвы желудка, которые я носил 17 лет, и вот уже 25 лет, как забыл о их существовании), и эти причины не только физического, но даже в большей степени духовного плана. Человек, сотворенный по подобию Божию, также триедин: дух, душа и тело — и устранение только физических болезней рано или поздно приведет к рецидиву. Так что идите к Богу, потому что Он — Главный Врач души и тела. Он дает жизнь и устанавливает время нашей земной жизни. Но только помните про такую притчу: «На Бога надейся, а сам не плошай», то есть делай, твори, добивайся, и несмотря ни на что у тебя будет все, к чему стремился.

Ведь наша жизнь — слагаемое многих факторов, главным из которых является то, как мы относимся к самому себе, гармонии физического к психическому, что я положил в основу своего стихотворения «О долголетии».

О долголетии

Мы — армия земных самоубийц,

Судом Небес приговоренных к жизни.

(из стихотворения Ольги Асауляк)

«Ломают копья» мудрые мужи,

Проблемы долголетия решая,

Лишают тело духа и души,

Гармонию единства нарушая.

А человек по сути — триедин,

Должно быть тело духу в нем подвластно,

А там, где тело — жизни властелин,
Стремленье к долголетию напрасно.
Там похоть властвует и правит мгла,
Там дух гордыни душами владеет,
Порочный разум сеет зерна зла
И сам же пожинает то, что сеет.
И потому не меньше восемьдесят лет —
Срок жизни установлен людям свыше
И отменить решенье силы нет:
Бог Всемогущ, правдиво мыслит,
Над временем не властен человек.
Оно течет размеренно-спокойно.
Не в том смысл жизни, чтоб продлить свой век,
А в том, чтоб путь земной пройти достойно.
Людей ненужных не было и нет,
Цель жизни человека — созиданье.
Какой ты на Земле отставишь след,
Таким на Небе будет воздаянье.
Творящим зло на Небо путь закрыт.
В жилище душ нечистых — поднебесье
Князь мира черных ангелов творит,
А ими в мире — блуд и мракобесье.
Стремитесь в Небо: там — Любовь и Свет.
Они одни — основа мирозданья.
И будет век наш много сотен лет,
А на Земле — покой и процветанье.

Литература

Литвина И.И. Три пользы. — СПб., 1977.

Иорданов Д. Фитотерапия. 4-е издание. — София: Медицина и физкультура, 1976.

Похлебкин В.В. Занимательная кулинария. — М.: Агропромиздат, 1986.

Крылов А.А., Крылов В.А., Авдеев Л.А. Плоды и ягоды в нашем рационе. — Тольятти: Современник, 1997.

Ивченко С.И. Занимательно о ботанике. — М.: Молодая гвардия, 1972.

Стрижев А.Н. Рассказы об овощах. — М.: Московский рабочий, 1985.

Ширко Т.С. Аптека в саду и огороде. — Минск: Полымя, 1994.

Иванова Т.Н., Путинцева Л.Ф. Лесная кладовая. — Тула: Приокское книжное издательство, 1993.

Гринкевич Н.И., Сорокина А. А. Легенды и быль о лекарственных растениях. — М.: Наука, 1988.

Смирняков Ю.И., Кощеев А.К., Кощеев А.А. Спутник грибника. — М.: Экология, 1992.

Дараков О.Б. Грибной огород — и здоровье, и доход. — М.: «Топикал», Ресурс, 1994.

Свиридонов Г.М. Родники здоровья. — М.: Молодая гвардия, 1986.

Федоров Ф.В. Грибы. — М.: Россия, 1994.

Афанасьев А.Н. Русские сказки. — М.: Художественная литература, 1987.

Ковалев В.М. Кулинария для всех. — М.: Экономика, 1988.

Стекольникова Л.И., Мурох В.И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1979.

«Наука и жизнь». — М., 2001–2002.

«Предупреждение». — М., 2008.

Болотов А.Т. Жизнь и приключения Андрея Болотова, описанные самим им для своих потомков. — М.: Современник, 1986.

Гоголь Н.В. Мертвые души. — М.: Художественная литература, 1975.

Солоухин В.А. По грибы. — М.: Реклама, 1974.

Токин Б.П. Целебные яды растений. Ленинград: Лениздат, 1974.

Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндоэкология здоровья. — СПб.: «Диля», 2005.

Головкин Б.Н. О чем говорят названия растений. — М.: Колос, 1992.

Дайняк А.А. Советы по оздоровлению организма. — Минск: Современный литератор, 2000.

Кузьменко А.О., Кузьменко О.Т. Соколечение. — Киев, 1993.

* * *

Иван Павлович Неумывакин,
Владимир Николаевич Хрусталёв

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА:
что, сколько, зачем и как мы едим

Мифы и реальность

Ответственный за выпуск	*С. С. Раимов*
Редактор	*А. Г. Кудряшова*
Художественный редактор	*И. Н. Фатуллаев*
Корректор	*Л. Г. Алёшичева*
Оформление и верстка	*К. Б. Муганлинский*

Подписано в печать 02.03.12. Гарнитура TimeRomanC.
Формат 70x100 1/16. Усл. печ. л. 33,80. Печать офсетная.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ 27386.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»
198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18 лит. «Ж».

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
обособленное подразделение «Печатный двор».
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Примечания

1

Адзи-но-мото (глутамат натрия, вейдзин, адиномото) — белый кристаллический порошок, усиливающий и улучшающий вкус многих блюд; разведенный с солью в воде.

2

Изделие, выпекаемое непосредственно на поду печи. К подовым изделиям можно отнести следующие традиционные сорта: нарезной, подмосковный, столичный, рижский и т. д. хлеба.

Content

Неумывакин Иван Павлович,
Хрусталёв Владимир Николаевич
«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА»
Что, сколько, зачем и как мы едим
Мифы и реальность

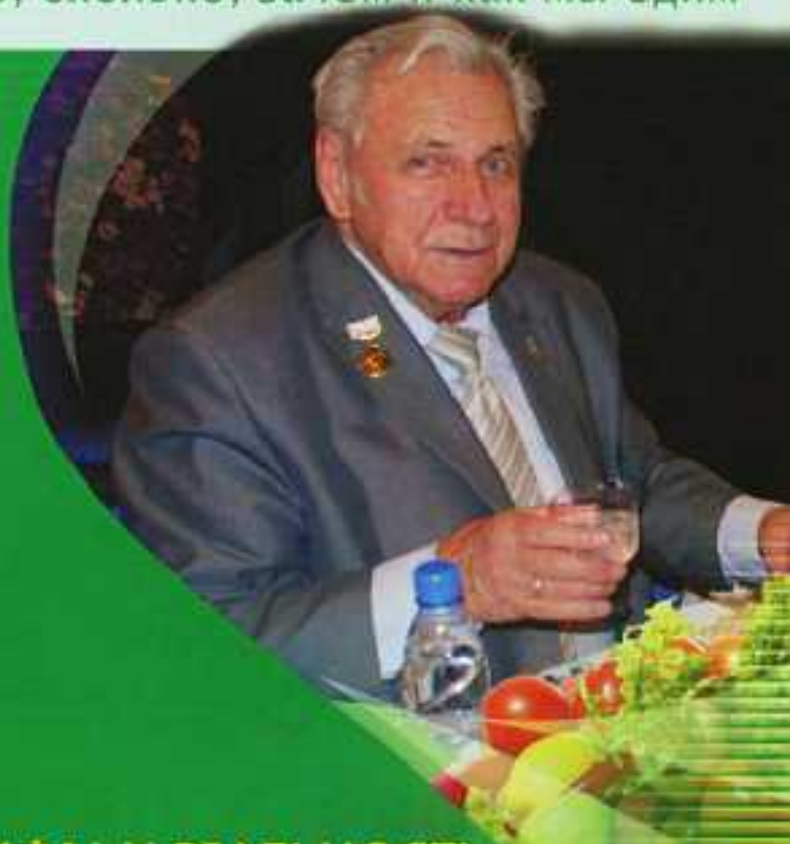
- Об авторах
- Университеты профессора НЕУМЫВАКИНА
- Скатерть-самобранка
- Есть — чтобы жить
- ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ
  - Пять урючин старость вздрючат
  - Физиология голодания
- РОССИЙСКАЯ КУХНЯ
  - Важен за столом не пир, а мир. Животу и здравию
  - «Не сыпь мне соль на рану, не говори навзрыд»
- ОСОБЫЙ РАЗГОВОР
  - Каша на ложки — молодец на ножки
- НЕПРИВЫЧНОЕ, НО ПОЛЕЗНОЕ
  - Сало, масло, кости есть — почему бы их не съесть?
- ЛЕСНАЯ ОПУШКА
  - Не поленись — нагнись!
- ОВОЩНАЯ ГРЯДКА
  - Если есть грядка, то на столе будет сладко
- ЗЕЛЕНЬ ПРЯНАЯ
  - Пряные коренья — для лучшего сваренья
- ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА
  - Покушайте сныть и перестаньте ныть
- БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

Витамины круглый год
ГРИБНОЕ ЭЛЬДОРАДО
Чудо леса
ЯГОДКИ-ЦВЕТОЧКИ
Напиток горло не першит, а чистит да «утюжит»
ПЛОДЫ ЛЕСНЫЕ
Рябины пурпурные гроздья стучатся в окошко ко мне
МОРСКАЯ «НИВА»
Посейдон совсем не скупидон
И ПЛАВНИКИ — В КОТЕЛ!
Рыбная диета, что за диво это?
БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ
В еде скромны, в работе рьяны
КУЛЬТУРА ЧАЕПИТИЯ
Пел самовар, а над ним струился сладкий пар…
Рекомендации по здоровому образу жизни
Информация к размышлению
Поставим точку: вместо заключения
Литература
Примечания

И. П. НЕУМЫВАКИН
В. Н. ХРУСТАЛЁВ

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Что, сколько, зачем и как мы едим



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ