

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

# МОЛОКО КЕФИР МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

В П О М О Щ Ь О Р Г А Н И З М У

Составитель Ю. Н. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 615.89

ББК 53.59

М75

*Составитель Ю. Н. Николаева*

**М75      Молоко, кефир, молочный гриб в помощь организму / [сост. Ю. Н. Николаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – (Природный защитник).**

ISBN 978-5-386-03827-4

Из этой книги вы узнаете много полезной информации о молоке и кисломолочных продуктах, а также о лечебных свойствах молочного гриба и способе его приготовления. Также в книге речь идет о профилактике и лечении различных заболеваний при помощи лекарственных средств на основе молока и молочных продуктов.

**УДК 615.89**

**ББК 53.59**

*При составлении данного издания  
использовались материалы ООО «М-Пресс»*

© ООО Группа Компаний

ISBN 978-5-386-03827-4      «РИПОЛ классик», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

В предлагаемой читателю книге речь пойдет о молочных и кисломолочных продуктах, точнее об их полезных свойствах, способах приготовления, а также о профилактике и излечении с их помощью различных заболеваний.

Молоко, особенно козье, очень полезно. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза.

Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Они намного лучше усваиваются организмом, богаче витаминами, сильнее по антибактериальному действию, чем молоко. Кисломолочные продукты, в частности кефир, широко используются в лечебной практике. Благодаря целебным свойствам кефира его постоянное присутствие в меню приводит к исцелению от многих болезней. Он очень полезен при колите, гастрите, болезнях печени, почек, легких, бронхите, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда и гипертонической болезни. С помощью кефирной диеты можно повысить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

Кефир из молочного гриба используют для профилактики простудных и вирусных заболеваний и лечения множества болезней различной этиологии. Тибетский гриб содержит большое количество витаминов и полезных веществ, поэтому регулярное употребление кефира на его основе положительно влияет на общее состояние организма.

Однако, принимая кефир на основе молочного гриба, следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и молочным грибом, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.



## **КОЗЬЕ МОЛОКО**



---

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КОЗЬЕМ МОЛОКЕ

У козьего молока много достоинств. Гиппократ считал его верным средством для лечения чахотки. Авиценна же рекомендовал землякам регулярно употреблять молоко козы, дабы впоследствии не демонстрировать внукам нелицеприятных картин старческого маразма.

Ценность козьего молока связана с тем, что в рационе козы присутствуют лекарственные травы. Вот почему молоко имеет такой специфический привкус.

Раньше, если у женщины заканчивалось молоко, богатые люди нанимали кормилицу, а бедные покупали козу... Это значит, что в старину знали о целебных свойствах козьего молока, раз именно его давали грудным детям.

Многочисленные исследования ученых подтверждают: многие из детишек, не переносящих коровье молоко, достаточно хорошо воспринимают козье. Дело в том, что белки козьего молока в большей степени напоминают белки женского. В процессе расщепления в организме белки любого молока сворачиваются. В желудке оно превращается в сгусток. Однако молоко коз, как и грудное, створаживается в более мяг-

кие и мелкие хлопья, чем коровье. В результате получается комок, меньший по своим размерам и плотности. Он значительно легче переваривается, чем продукты расщепления коровьего молока. Характеристики жировых компонентов козьего молока также положительно отличают его от коровьего. Так, жировые шарики козьего молока значительно меньше по размерам (в среднем в 2,5 раза, чем в коровьем молоке), поэтому козье молоко в желудке грудного ребенка задерживается 40 минут, а коровье — 2 часа.

Также козьему молоку присуще меньшее содержание лактозы, что дает возможность применять его у детей при лактоземии и у взрослых после 35 лет. Хорошей усвояемости этих жиров способствует также присутствие в козьем молоке среднецепочечных триглицеридов — это жиры, которые имеют любопытную способность всасываться в кишечнике без участия желчи — сразу в венозную сеть, минуя лимфатические капилляры.

По соотношению кальция и фосфора козье молоко приближается к женскому, а значит, оно лучше усваивается детским организмом. И еще: в козьем молоке отсутствует тот самый белок, который в коро-

вьем молоке часто вызывает аллергию у детей.

По статистике каждый десятый ребенок имеет симптомы аллергии на коровье молоко. В самом раннем возрасте она нередко приводит к тяжелому заболеванию — атоническому дерматиту. А позже аллергия может перейти в бронхиальную астму.

Питание козьим молоком значительно снижает не только симптомы болезни, но и вероятность осложнений. Обычные детские питательные смеси на коровьем молоке нередко вызывают у малышей-искусственников кишечные колики. Смеси на основе козьего способны помочь им избавиться и от подобной проблемы. Например, в Японии, для приготовления детских питательных смесей используют не коровье, а козье молоко. Ежегодное производство козьего молока в Европе, Америке, Азии и Африке, составляет 8 миллионов тонн. Однако, только две страны, США и Южная Африка, производят его в сухом виде, предназначенное для педиатрического использования.

По последним научным данным, козье молоко лучше переносится детьми, страдающими различными нарушениями пище-

варения. Причем малыши, питающиеся детскими смесями на основе козьего молока, растут и набирают в весе ничуть не хуже тех, кто получает коровье молоко.

Описываются случаи, когда ребенка, потерявшего мать, кормили молоком прямо из-под козы. При этом ребенок вырос-тал здоровым и редко плакал.

Козье молоко также значительно превосходит коровье по количеству витамина А, укрепляющего зрение. А также содержит больше витамина РР. Этот витамин способствует улучшению окислительных процессов в организме. Но есть одно «но». В молоке коз меньше железа, чем в коровьем. Его мало и в женском. Однако то небольшое количество железа, которое есть в грудном молоке, почти полностью усваивается в организме детишек.

В козьем молоке, по сравнению с коровьим, меньше фолиевой кислоты и некоторых витаминов группы В. Это значит, что нельзя использовать козье молоко в качестве единственной пищи для детей первого года жизни.

Материнское молоко всегда было и остается вне всякой конкуренции. И козье, и коровье молоко существенно проигрывают женскому по сбалансированности ми-

неральных солей, микроэлементов и витаминов. Однако ученые показали, что, несмотря на довольно скромное содержание в козьем молоке железа, всасывается оно в кишечнике ребенка значительно более эффективно, чем железо коровьего молока. А недостаток в козьем молоке (по сравнению с женским) витамина  $B_{12}$  может стать причиной так называемой мегалобластной анемии у вскармливаемого этим молоком малыша. Причиной этого недуга является дефицит в пище витамина  $B_{12}$  и фолиевой кислоты, которой, кстати, в козьем молоке тоже очень немного.

У детей-искусственников, которые страдают повышенной чувствительностью к коровьему молоку, выбор не слишком велик. Соевое молоко тоже нередко становится причиной аллергии у младенцев. Так что есть один надежный вариант — козье молоко или детское питание на козьем молоке.

### **Состав козьего молока**

Козье молоко содержит: 3,4 % протеина; 3,8 % жирности; 4,1 % лактозы; 0,8 % минеральных веществ.

Белки козьего молока значительно лучше сбалансированы по аминокислотному составу. В нем аминокислоты, эссенциальные жирные кислоты, витамины А, Е, С, В.

В состав козьего молока входит активный козеиново-фосфаткальциевый комплекс. В нем мало натрия и много калия, козье молоко богато метионином. Уровень содержания витаминов группы В в козьем молоке выше, чем в коровьем, особенно рибофлавина. Уровень ниацина в козьем молоке также выше. В нем на 27% больше витамина В, чем в молоке женщины, на 100% больше, чем в коровьем.

## Целебные свойства козьего молока

Целебные свойства козьего молока подтверждают и наши специалисты — педиатры, диетологи, представители других медицинских профессий.

- ◆ Взрослым людям козье молоко очень полезно. Ведь оно улучшает состав крови, по своему составу бактерицидно. Интересен тот факт, что коза, которую укусила ядовитая змея в вымя, не погибает — она теряет молоко и у нее остаются только рубцы.
- ◆ Его очень полезно пить кормящим мамам.



- ◆ Козье молоко укрепляет иммунитет.
- ◆ При различных травмах оно способствует быстрейшему сращиванию костей за счет повышенного содержания кальция.
- ◆ При аллергии и диабете люди чувствуют себя значительно лучше после приема козьего молока.
- ◆ Имеется опыт лечебного применения козьего молока при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, протекающих на фоне повышенной секреторной функции.
- ◆ Козье молоко также обладает противоаллергическими свойствами и рекомендуется для больных экземой, астмой и сенной лихорадкой.
- ◆ Для употребления молока не обязателен аппетит, без которого плохо переваривается всякая другая пища. Козье молоко активизирует работу пищеварительных желез, чем способствует лучшему усвоению другой пищи. По этой причине в натуральном виде оно особенно полезно для ослабленных и истощенных больных, при лечении запоров, функциональных заболеваний толстой кишки, дисбиоза, фурункулеза, туберкулеза и других.

- ◆ Особое значение козье молоко имеет при туберкулезе (активизирует обмен веществ, улучшает пищеварение, усиливает аппетит, его употребляют по 1 литру в день).
- ◆ Козье молоко следует также включать в комплексную терапию почти при всех тяжелых заболеваниях, таких, как заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, печени, после различных операций, а также при атеросклерозе, ожогах и переломах костей. Перенесшему инфаркт человеку необходимо выпивать один-два стакана в день для восстановления сил.
- ◆ Козье молоко применяют при отравлениях солями тяжелых металлов, кислотами и щелочами, йодом и бромом.
- ◆ Канадские врачи утверждают, что козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях кожи и суставов, а также может оказаться весьма полезным для лечения желчно-каменной болезни, фибромиомы и даже детской эпилепсии.

С лечебной целью его следует давать детям в возрасте до 3 лет по 100–150 мл 2 раза в день, детям старше 3 лет — по 150–

200 мл 2 раза в день. С профилактической целью у детей в возрасте до 3 лет суточная доза должна составить 100–200 мл, для детей старше 3 лет — 200–400 мл в сутки в 1–2 приема.

---

## ЛЕЧЕНИЕ КОЗЬИМ МОЛОКОМ

### Депрессия

Мрачные мысли — вещь для человека весьма нежелательная. Депрессия, особенно затяжная, приводит в том числе и к хрупкости костей, что чревато переломами. К такому выводу пришли ученые Института психического здоровья в штате Мэриленд (США).

Оказалось, что депрессия, особенно у дам после 40 лет, усиливает гормональный дисбаланс, а последний приводит к остеопорозу.

Ученые советуют: глотая антидепрессанты, не забывать о козьем молоке. В нем высокое содержание кальция, а он, как известно, прекрасно укрепляет кости.

### Холецистит

Деревенский воздух, лечебные травы и диета, основанная на козьем молоке, способны победить даже такую серьезную болезнь, как хронический холецистит.

Вот реальная история исцеления:

*«О том, что хроническая форма холецистита трудно поддается лечению и*

длится порой десятилетиями, я прекрасно знала всегда. Знала и то, что чаще всего к этой довольно неприятной болезни приводят жирная пища, переедание и малоподвижный образ жизни. Но по молодости лет серьезно обо всем этом не задумывалась. Потому что, несмотря на очаг воспаления, который показывали анализы, больших хлопот болезнь в общем-то не доставляла: она лишь время от времени напоминала о себе небольшими болями в области печени.

Лишь спустя годы я поняла, что хронический холецистит как раз и опасен тем, что серьезного беспокойства не вызывает. Выпьешь аллохол — и боль как рукой снимет. Но пришло время, и аллохол, как и многие другие лекарственные препараты, которые я перепробовала по советам знакомых, перед болью оказались уже бессильны. А она становилась все периодичнее и все сильнее.

В общем, я поняла, что из-за собственной беспечности заполучила довольно серьезную болячку. Спихватилась и кинулась по врачам. По их рекомендациям стала пичкать себя спазмолитическими средствами и антибиотиками широкого спектра действия.

*Но все это помогало мало.*

*Не знаю, к чему бы меня привела болезнь, если бы я не решилась коренным образом изменить свою жизнь. Я это сделала сознательно, решительно и бесповоротно, отказавшись от престижной работы, жизни в Москве и всех «удовольствий» столичной жизни. Многого, конечно, лишилась, но еще больше приобрела. И самое главное, забыла о болях в печени и об антибиотиках. Иными словами, обрела здоровье. Москва с ее бешеным темпом жизни и постоянными стрессами — не лучшее место для борьбы с болезнью. Несмотря на обилие врачей, клиник, всевозможных лекарств и новомодных методик лечения, здесь нет главного — спокойной, расслабляющей обстановки.*

*Если хотите избавиться от хронического холецистита, забудьте о карьере деловой женщины — бороться с болезнью вам будет просто некогда. Вспоминаю свой режим еще семь-восемь лет назад: нерегулярное питание с большими интервалами между приемами пищи, обильная еда на ночь с предпочтением мясных, жирных и острых блюд — все это и вызывало спазм желчного пузыря и застой желчи. Добавьте к этому избыток мучного, сладкого,*

*простых углеводов, яиц, недостаток клетчатки... Конечно, «сесть» на диету можно было и в столице, что и делают многие деловые женщины. Но я считаю, что это не очень серьезно, потому что строго ее придерживаться без ущерба для бизнеса, по-моему, затруднительно.*

*И я решила: нужно жить в удовольствие, сосредоточившись на себе и на своем здоровье. И лучше всего для этого подходит деревня с ее размеренным образом жизни, покоем и минимумом стрессовых ситуаций. Мы уехали из Москвы и поселились в Дмитровском районе. Рядом с домом — озеро, лес. Чистый воздух, ранний подъем, работа на приусадебном участке, тишина, покой — все это и явилось хорошей предпосылкой для борьбы с болезнью. Я поверила.*

*Сейчас я совершенно искренне убеждена, что избавиться от холецистита мне помогла наша коза Роза. Вернее, диета, основанная на козьем молоке. Собственно, это известная многим по специальной литературе магниевая диета, которая рекомендуется при болезнях печени и желчевыводящих путей. Но я в нее внесла свои коррективы. В дополнение к продуктам, содержащим магний, я добавила козье мо-*

локо и козий творог. Магний, как известно, щадит печень и желчевыводящие пути. Я пыталась соблюдать такую диету, еще будучи в Москве, но выдержать до конца не хватало ни времени, ни терпения. В результате немного легче становилось, но о полном выздоровлении не могло быть и речи.

А вот обосновавшись в деревне и добавив в диету козье молоко и кисломолочные продукты из него, я просто поразилась результату: о болях в печени забыла уже через пару месяцев.

Для тех, кому интересно, приведу примерное меню, которого я придерживалась.

Сразу же оговорюсь, что из диеты абсолютно исключены поваренная соль, жирные сорта мяса, рыбы и птицы, ограничено количество свободной жидкости. Режим питания должен быть рациональным, с интервалами не более четырех часов.

Питание дробное, небольшими порциями, переедание недопустимо.

Не делайте себе поблажек даже в праздничные дни: нарушения в режиме питания легко приводят к обострению болезни и могут свести на нет все усилия, предпринятые ранее.



*Итак, мое меню:*

*Первый завтрак: каша овсяная на разбавленном водой козьем молоке — 250 г, чай с лимоном.*

*Второй завтрак: морковь тертая — 100 г с 5 г растительного масла.*

*Обед: щи на слизистом отваре из отрубей — 250 г, мясо отварное со свеклой, тушенной с растительным маслом — 50, 160 и 10 г, яблоко.*

*Полдник: салат из моркови с яблоками, отвар из шиповника — 100 г. Можно заменить стаканом козьего молока.*

*Ужин: суфле из козьего творога — 240 г, стакан чая.*

*На ночь: стакан разбавленного козьего молока. Можно чередовать с морковным соком.*

*Конечно, это примерное меню. Можно чередовать некоторые продукты, добавляя в диету гречневую кашу с жареными пшеничными или ржаными отрубями, чер-*

нослив, размоченную курагу, капустные котлеты, хлеб с отрубями, абрикосовый сок — то есть все те продукты, которые богаты магнием.

Травами тоже пренебрегать не стоит. Но применять их, как я убедилась, эффективно лишь как дополнение к основному лечению — диете на козьем молоке.

В основном они обладают желчегонным, спазмолитическим и противовоспалительным действием. Это барбарис, бессмертник, володушка золотистая, дымянка, зверобой, конский каштан, кукурузные рыльца, мята перечная, рябина, тысячелистник, чистотел. Попробуйте все, чем богата народная, нетрадиционная медицина.

А теперь несколько слов о том, в каком виде я чаще всего употребляю козье молоко. Конечно, можно пить его и в чистом виде, а иногда, чтобы уменьшить жирность, слегка разбавлять водой. Но гораздо полезнее кисломолочные изделия из молока — они легче усваиваются и дают больший лечебный эффект.

Могу подсказать, как в домашних условиях можно приготовить некоторые сладкомолочные и кисломолочные изделия.

### **Простокваша**

Самый простой кисломолочный продукт. Она образуется обычным скисанием сырого молока в теплой комнате. Но потребуется не меньше двух суток, иначе будет жидковата. Поэтому молоку можно помочь превратиться в простоквашу — размешать в нем ложечку сметаны и поставить в жаркое место. Как ни проста простокваша, а она — основа большинства кисломолочных продуктов, которые я использую в своей диете.

### **Творог**

В простокваше всегда много сыворотки. Поэтому первая операция — отлить, отделить сыворотку от сгустка. Для этого часть сыворотки просто сливают из банки с простоквашей, а затем оставшийся сгусток переливают в специальный полотняный мешочек. Слив сгусток, надо подвесить его над какой-либо посудой и оставить минимум на 5–6 часов. Только после этого можно отжать мешочек и положить его под пресс. Таким путем через 5–8 часов получится нежный домашний сырой пластовой творог. Он не будет крошиться, а станет отламываться крупными толстыми красивыми пластами».

## Болезни печени

Ежедневно выпивать натошак стакан смеси молока со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть не ранее чем через час-полтора после приема смеси.

Продолжительность лечения не ограничена. Критерий — улучшение самочувствия.

Сильное мочегонное средство при болезнях печени — отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке.

## Заболевания желудка

### Пониженная кислотность

При пониженной кислотности желудочного сока хорошо помогает холодное коровье или козье молоко: в полстакана горячего молока добавить 1 ч. ложку растопленного меда, охладить смесь до 12–15 °С; и принимать два-три раза в день за 1 час до еды.

Этот напиток снимает боль и препятствует возникновению запоров.

### **Повышенная кислотность**

При повышенной кислотности также можно применять коровье или козье молоко с медом (1 ст. ложка меда на стакан молока), но при этом молоко, наоборот, согреть (до 30–32 °С). Это средство нужно принимать за 1 час до еды два раза в день в течение двух месяцев.

### **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты и мочекаменная болезнь с повышенной кислотностью**

Рекомендуется пить свежее молоко без ограничения, поскольку оно оказывает ощелачивающее действие. Однако, в случае мочекаменной болезни со щелочной реакцией молоко противопоказано.

Полностью можно излечить язву желудка козьим молоком. Но обязательно необходимо бросить курить. Спиртными напитками не следует злоупотреблять.

Ежедневно утром, натощак выпивать 200 г (1 стакан) свежего (парного) козьего молока.

Не помешает и за полчаса до еды стаканчик козьего молока в обед и вечером. В течение 2 лет язва желудка и двенадцатиперстной кишки исчезает бесследно.

## **Язва желудка с кровотечением**

При язве желудка с кровотечением используют листья алоэ. Оборвать с трехлетнего листа шипы и съесть этот лист утром с 1 ложкой сахара. Через 30–40 минут выпить 0,5–1 л козьего молока (больше утром ничего не есть и не пить). Обед должен быть легким, без кислого, горького, острого и соленого. Но лучше и в обед выпить только 0,5–1 л козьего молока. На ужин вновь следует съесть 1 лист алоэ с ложкой сахара и через 30–40 минут после этого выпить 0,5–1 л козьего молока. Эту процедуру выполнять в течение 1 месяца, после чего наступит выздоровление.

## **Воспаление поджелудочной железы**

Рекомендуется делать компрессы из подогретой простокваши на область живота на всю ночь.

## **Детское отравление**

Отделить яичный белок, взбить его в пену и соединить со 100–120 мл молока и  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара. Дать ребенку выпить все сразу.

## Очищение организма

Для очищения организма можно приготовить квас из чистотела: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара, 1 стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела. Для приготовления кваса лучше брать молочную сыворотку козьего молока. В банку с сывороткой засыпьте сахар, траву положите в марлевый мешочек и с помощью грузика (например камушка), погрузите на дно банки. Если сыворотка получена кипячением кислого молока, то молочные бактерии могли погибнуть. В этом случае в банку с сывороткой надо добавить 1 ч. ложку сметаны. Банку хранить в теплом, темном месте, накрыв несколькими слоями марли. Через две недели квас готов.

За это время формируются сильные молочно-кислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых способны очищать организм и обновлять его ткани. Употребление в течение одной — двух недель ферментов чистотела позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности желудка и кишечника. Взрослым для очистки организма можно проводить профилактические курсы два раза в год (весной и осенью) в течение одной — двух недель. Квас из чистотела пьют два раза в

день по 50–100 мл за 30 минут до еды. Отпив из банки, вечером добавьте в неё воду и сахар из расчета одна десертная ложка сахара на стакан воды. На следующее утро квас будет вновь готов к употреблению.

## **Псориаз**

Налить в кастрюлю молока, довести до кипения, держать на небольшом огне 3–5 минут. Затем вылить молоко в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

## **Судороги**

Заварить в стакане молока 1 ч. ложку сухой травы лапчатника гусиного. После непродолжительного настаивания процедить и выпить настой в горячем виде. В течение дня принять еще 1–2 стакана свежего настоя.

## **Растяжение сухожилий**

Прикладывать компрессы из горячего молока. Кусок марли сложить в 4–6 слоев,



опустить в горячее молоко, слегка отжать. Наложить ткань на место растяжения, обернуть компрессной бумагой, сверху закрыть утепленной повязкой. После охлаждения ткани молоко подогреть и сделать новый компресс.

## **Мастопатия**

Сварить 100 г семян укропа в  $\frac{1}{2}$  л молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на три части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения — три недели. После недельного перерыва его можно повторить еще раз.

При мастопатии прикладывать к груди смесь простокваши и измельченной свежей капусты. Компресс менять 3–5 раз в день.

## **Бесплодие, угроза выкидыша, болезненные менструации и бели**

Щепоть асафетиды (асафетида — воючая камедь, по вкусу напоминает чеснок, но значительно превосходит его по целебным свойствам) поджарить в топле-

ном масле, смешать с 0,5 стакана козьего молока и 1 чайной ложкой мёда. Принимать 3 раза в день в течение месяца.

## **Мигрени**

Разбить в стакан свежее куриное яйцо, разболтать, залить кипящим молоком и выпить.

Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

## **Сильные головные боли**

При сильных головных болях из-за нервного перенапряжения смешать 200 г свежего козьего молока с 1 ст. ложкой ягод калины, протертых с 1 ч. ложкой натурального меда. Смесь принимать целиком один раз в день. При гипертонии дозу можно увеличить до 2–3 стаканов смеси в день.

## **Бессонница**

Выпить перед сном стакан теплого молока с медом.

## **Нейродермит**

Для уменьшения сухости кожи в  $\frac{1}{2}$  л молока влить 100 г растительного масла (желательно оливкового). Перемешивать, пока не получится однородная масса. Эмульсию вылить в приготовленную теплую ванну.

Принимать ванну не более 15 минут один раз в неделю.

## **Конъюнктивит**

Творог завернуть в марлю и приложить к глазам на ночь.

## **Утренняя припухлость век**

Положить на глазницы два ватных тампона, смоченных холодным молоком, и подержать несколько минут.

## **Мешки под глазами**

Прикладывать к глазам кубики льда из молока.

## Гематома

100 г кедровых орешков растереть со 100 г маковых зерен в глиняной ступке, добавить 50 г белого липового меда. Залить эту массу 1 л козьего молока и хорошо перемешать. При сильных болях в эту смесь добавить еще несколько капель млечного сока мака.

## Воспаление седалищного нерва

При воспалении седалищного нерва применяются компрессы из козьего молока.

## Снижение половой потенции

При снижении половой потенции необходимо съедать ежедневно 1 стакан ядер грецких орехов в 2–3 приема, запивая 2 стаканами козьего молока с медом.

Курс лечения — 1 месяц.

**Противопоказания:** ожирение.

А вот какое применение для увеличения потенции находили козьему молоку в Древней Греции. Там ранней весной женщины отправлялись на поиски орхидей. Нужно было собрать как можно больше

клубней. Часть сразу шла в дело. Их тщательно растирали и смешивали с козьим молоком. Иногда в напиток добавляли свиные мозги, трюфели и пряности. Судя по тому, что рецепт уцелел вплоть до позднего средневековья, в XVI веке женщины нередко его применяли, действовала эта штука безотказно. Современные ученые полностью подтвердили силу этих загадочных цветов. Во многие лекарственные средства от импотенции входят выжимки из их клубней.

## Отрыжка

Отрыжка — непроизвольное попадание из желудка в полость рта небольшой порции воздуха или содержимого желудка. Возникает вследствие напряжения и небольших антиперистальтических движений пищевода и желудка с одновременным открытием кардиальной области желудка. В норме в желудке содержится некоторое количество газов, образующихся в результате заглатывания воздуха при еде, а также процессов гниения и брожения. Эти газы обычно переходят в кишечник. У здоровых людей отрыжка воздухом может происходить после приема пищи. Наруше-

ние секреторной и двигательной функции желудка при различных заболеваниях (гастрит, язвенная болезнь и др.) приводят к более выраженной и стойкой отрыжке.

В русской народной медицине против отрыжки есть нехитрое средство — козье молоко. Если ежедневно пить  $\frac{1}{2}$  л козьего молока (после еды: утром, в обед и вечером), то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

## **Одышка (сердечная, легочная...)**

Для устранения одышки следует пить козье молоко по 200 г 3 раза в день. Если нет возможности, то хотя бы один раз. Излечивается за 2–3 месяца полностью.

## **Бронхит**

При лечении бронхита козье молоко также незаменимо: на 1 стакан горячего молока добавить 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку козьего жира, 1 ст. ложку сахара и принять перед сном.

Курс лечения — 2–3 недели. Детям норму уменьшить до  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$  стаканов сладобий.

## Кашель

При кашле сок черной смородины смешать с равным количеством молока и принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

## Туберкулез

Лечение туберкулеза — процесс сложный и продолжительный. Необходимо постоянное наблюдение фтизиатра. Протivotуберкулезные лекарства на сегодняшний день являются основным методом лечения. Только врач-фтизиатр подберет нужные лекарства и определит продолжительность лечения.

Много лет в народной медицине туберкулез лечили домашними средствами и небезуспешно.

Предлагаем вам рецепт, но повторимся — как вспомогательное лечение к терапии, назначенной фтизиатром.

Взять 400 г внутреннего свиного сала и 6 зеленых яблок. Неочищенные яблоки

мелко нарезать. Перемешав смесь, топить в духовке (следите, чтобы не подгорела). Затем взять 14 яичных желтков, растереть хорошенько, постепенно добавляя 1 стакан сахара и 400 г измельченного на терке шоколада. Протереть через сито сало с яблоками и смешать со смесью желтков с сахаром и шоколадом. Когда смесь остынет, намазывать ее на хлеб и употреблять во время еды, желательно запивая козьим молоком (но можно и обычным). Больные буквально на глазах прибавляют в весе, испытывают прилив сил, повышается сопротивляемость организма. Это средство издавна пользуется большим успехом.

## Паралич

Паралич — заболевание, отличающееся почти полной утратой больным человеком произвольных движений из-за нарушения иннервации мышц. Что может предложить для его лечения народная медицина?

Наилучшим лекарством считаются кедровые орехи. 1 ст. ложку неочищенных кедровых орехов помять молотком и кипятить вместе со скорлупой в стакане козьего молока 3 раза, чтобы сменилось три пенки,



которые не снимать, а оставить в посуде. Добавить 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку проросших ростков пшеницы. Пить теплым два раза в день.

Зерна пшеницы проращивают так: разложить влажное полотенце, на одну его половину высыпать 1 ст. ложку зерен, другой половиной прикрыть сверху. Поместить полотенце в теплое место и по мере высыхания поливать его теплой водой, дабы постоянно было влажным. Дня через два пойдут ростки, которые не должны быть длиннее 2 мм. Тогда высыпать их в молоко.

### **Отеки на лице и теле, острое и хроническое воспаление мочевого пузыря**

Взять  $\frac{1}{2}$  л козьего молока, довести его до кипения, добавить 1 ст. ложку меда и  $\frac{1}{2}$  ч. ложки истолченного в порошок березового угля (уголь хвойных пород не подходит) и тщательно размешать.

Пить в теплом виде, натошак, утром.  
Курс лечения — 2,5 недели.



## **МОЛОЧНЫЙ ГРИБ**



---

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МОЛОЧНОМ ГРИБЕ

### Из истории молочного гриба

История молочного гриба насчитывает не одну сотню лет. По некоторым сведениям, эта культура была известна людям уже несколько тысячелетий назад.

Монахи Тибета с давних пор сквашивали молоко в глиняных горшочках. Однажды они заметили, что одно и то же молоко, заливаемое в одинаковые горшочки, стало скисать по-разному.

В одних емкостях, которые мыли в горной реке, простокваша была обычная, а в других сосудах, которые мыли в горных прудах и озерах, простокваша получалась несколько иного качества и намного приятнее на вкус.

С течением времени монахи пришли к выводу, что эта простокваша оказывает целебное воздействие на работу органов человека (печени, сердца, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы).

Как выяснилось уже в наше время, в этой простокваше образовывались некие белковые соединения в виде гроздей, из которых путем специальной культивации был выведен тибетский молочный гриб.

Кефир, который получался в результате жизнедеятельности белковых «гроздей», был прозван эликсиром молодости, а люди, принимавшие его систематически, долго не старели и пребывали в отличной физической форме.

Тибетские монахи, а затем и простые люди сквашивали с помощью гриба не только коровье, но и козье, овечье и даже конское молоко. Результат был всегда одинаковым: полученный в процессе сквашивания кефир продлевал молодость и даровал здоровую полноценную жизнь. Так благодаря случайному стечению обстоятельств было открыто живое лекарство, которое называется тибетским молочным грибом. На протяжении многих веков секрет сквашивания молока хранился народами Тибета в строгом секрете.

Тибетским молочным грибом интересовалась супруга известного художника Е. И. Рерих. Она провела биохимические исследования настоя молочного гриба и пришла к выводу, что в нем содержится большое количество полезных веществ, которых нет в других кисломолочных продуктах.

В первой половине XX в. удивительными свойствами тибетского молочного гриба

заинтересовался выдающийся врач-травник П. А. Бадмаев. По его мнению, настой этого гриба может творить чудеса — излечивать аллергические заболевания, гипертонию и сахарный диабет.

Московский врач Н. Н. Крупеник исследовал влияние тибетского кефира на больных с выраженными формами атеросклероза и повышенным артериальным давлением. Он установил, что применение настоя молочного гриба вызывает снижение кровяного давления у 29 из 35 больных.

В 1903 г. в клинике инфекционных заболеваний осуществлялось лечение группы больных, состоящей из 41 человека. Из них 11 человек имели острую форму дизентерии, 25 страдали колитами и энтероколитами различной этиологии, 5 — обострением хронической дизентерии.

Вскоре после начала лечения молочным грибом у больных заметно улучшилось общее самочувствие, уменьшились боли в животе, температура снизилась до нормы уже в течение первых суток с начала лечения. Полная нормализация стула у 60% больных наступила в первые 5 дней после начала курса лечения, у остальных — в среднем на 10-й день. Курс лечения больного острой дизентерией предполагал в

среднем 7 суточных доз (такая доза равна 100 г препарата).

Средняя продолжительность пребывания в больнице пациентов была несколько ниже, чем при лечении антибиотиками и сульфаниламидами. У большинства больных бактериальное очищение кишечника наступало в течение первых 5 дней от начала лечения, у остальных — в течение 10 дней.

В 1934–1936 гг. на базе Смоленского медицинского института и подведомственной ему клиники было проведено исследование действия настоя молочного тибетского гриба на уровень сахара в крови больных сахарным диабетом. Было доказано, что его снижение наблюдается уже на 3-й день применения, причем как у инсулинозависимых, так и у инсулинонезависимых больных.

Внимание ученых было сосредоточено также и на полисахаридах, содержащихся в кефире на основе молочного гриба. Кефирная культура обезвреживает имеющиеся в организме токсины и снижает уровень холестерина в крови.

В 1953–1957 гг. в Санкт-Петербурге на базе лаборатории Первого медицинского института доцент П. А. Вахрушев и М. Н. Се-



менова также занимались изучением целебных свойств молочного тибетского гриба. Они выявили биологические особенности гриба, химический состав настоя, его физико-химические свойства и механизм воздействия на микроорганизмы.

Подробно было изучено влияние кефира на свойства патогенных микробов и воздействие некоторых биологических факторов на антибактериальную активность молочного настоя тибетского гриба, токсические и другие фармакологические свойства.

Особое внимание было уделено экспериментальному и практическому применению кефира.

Кроме того, доценты провели исследование, посвященное изучению действия настоя молочного гриба на патогенную флору при лечении хронического энтероколита и бактериальной дизентерии типа Флекснера, Шига, а также клинической дизентерии без обнаружения определенного бактериального варианта. П. А. Вахрушев и М. Н. Семенова утверждали, что лечение настоем молочного гриба ничем не уступает лечению такими лекарственными препаратами, как фталазол и левомицетин.

## Целебные свойства тибетского молочного гриба

Молочный гриб обладает следующими целебными свойствами:

- укрепляет иммунную систему организма;

- обладает антиаллергическим действием;

- после перенесенных тяжелых заболеваний ускоряет выведение отработавших антибиотиков из организма и защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий. Для этого взрослым необходимо употреблять 0,5 л, а детям — 0,2 л кефира ежедневно. Во время приема антибиотиков рекомендуется запивать таблетки кефиром или пить по  $\frac{1}{2}$  стакана настоя тибетского гриба после каждой инъекции. Этим сглаживается побочное действие лекарств;

- оказывает противомикробное и противовоспалительное действие;

- обладает желчегонным и спазмолитическими свойствами;

- повышает половую активность;

- улучшает память и концентрацию внимания;

- способствует нормализации обмена веществ (в том числе углеводного);

— заменяет тысячи синтетических лекарств и фармацевтических препаратов, применяющихся для лечения 100 наиболее распространенных заболеваний;

— освобождает от ядов (токсинов), а также от остатков медицинских синтетических препаратов (например, антибиотиков, которые не лучшим образом влияют на состояние иммунной системы и наследственность);

— дробит камни в почках, желчном и мочевом пузырях и выводит их из организма;

— способствует излечению желудочно-кишечных заболеваний (в том числе язвенной болезни), при этом нормализуя состав кишечной микрофлоры;

— устраняет избыточный вес наиболее безопасным для человека образом — путем нормализации обмена веществ;

— повышает сексуальную привлекательность, восстанавливает и повышает потенцию;

— устраняет головные боли, а также нормализует давление;

— улучшает сон, повышает работоспособность и способность к концентрации (что важно не только для работающих людей, но и учащихся и студентов);

— используется в косметологии как средство, способствующее омоложению и отбеливанию кожи. Молочный гриб разглаживает морщины, устраняет пигментные пятна, укрепляет волосы и стимулирует рост здоровых волос;

— имеет широкое применение в кулинарии в качестве напитков и соусов, а также при приготовлении закусок и салатов.

### **Полезные вещества и витамины, содержащиеся в молочном тибетском грибе**

В состав молочного гриба входит большое количество полезных веществ.

В 100 мл кефира, полученного путем сквашивания обычного молока тибетским молочным грибом, содержится:

— витамин А — от 0,04 до 0,12 мг (суточная потребность человека составляет около 1,5–2 мг);

— витамин В<sub>1</sub> (тиамин) — около 0,1 мг (суточная потребность составляет около 1,4 мг);

— витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) — от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность около 1,5 мг);

— каротиноиды, преобразующиеся в организме в витамин А, — от 0,02 до 0,06 мг;

— ниацин (РР) — около 1 мг (суточная потребность составляет около 18 мг);

— витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин) — до 0,1 мг (суточная потребность около 2 мг);

— витамин В<sub>12</sub> (кобаламин) — около 0,5 мг (суточная потребность около 3 мг);

— кальций — 120 мг (суточная потребность около 800 мг);

— железо — около 0,1–0,2 мг (суточная потребность от 0,5 до 2 мг). Стоит отметить, что чем выше жирность этого кефира, тем выше в нем содержание железа;

— йод — около 0,006 мг (суточная потребность около 0,2 мг);

— цинк — около 0,4 мг (суточная потребность около 15 мг). Помимо этого, кефир стимулирует усвоение цинка, уже имеющегося в организме;

— фолиевая кислота — на 20 % больше, чем в молоке. Чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты;

— молочные бактерии (лактобактерии);

— дрожжеподобные микроорганизмы (не стоит путать их с пищевыми дрожжами);

— спирт;

— многие полезные для человеческого организма ферменты, кислоты (в том числе углекислота), легкоусвояемые белки, полисахариды.

Каждое из этих веществ оказывает благотворное воздействие на организм человека.

Так, железо предупреждает депрессивные состояния и расстройства в работе нервной системы. Оно необходимо для укрепления ногтей, улучшения цвета кожи и восстановления жизненной силы волос.

*Витамин А* необходим для кожи и слизистых оболочек, предупреждения развития онкологических и инфекционных заболеваний, а также нарушения зрения. Он укрепляет зубы и кости, предупреждает развитие воспалительных процессов, повышает концентрацию внимания.

*Фолиевая кислота* имеет большое значение в приостановлении процесса старения человеческого организма и его защите от злокачественных новообразований. Она также необходима для обновления крови и выработки антител, особенно важна для женщин в период беременности.

*Кобаламин (витамин B<sub>12</sub>)* предупреждает развитие заболеваний кровеносных сосудов.

*Тиамин (витамин B<sub>1</sub>)* предупреждает нервные расстройства, обладает болеутоляющим свойством.

*Рибофлавин (витамин B<sub>2</sub>)* — залог бодрости и хорошего настроения в течение дня.

*Ниацин* снимает раздражительность, предупреждает заболевания кровеносных сосудов и инфаркт миокарда.

*Пиридоксин (витамин B<sub>6</sub>)* способствует работе нервной системы и более полному усвоению белков в желудке.

*Молочные бактерии (лактобактерии)* ответственны за здоровую микрофлору кишечника человека.

*Углекислота* возбуждает аппетит.

*Кальций* необходим для нервной системы, зубов, а также костей; он является средством для профилактики остеопороза.

*Полисахариды* очищают организм от ядовитых веществ, регулируют уровень холестерина в крови.

*Дрожжеподобные микроорганизмы* отвечают за здоровую микрофлору кишечника человека.

## Способ применения молочного гриба

Две чайные ложки молочного гриба залить 200–250 мл молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Процедуру

повторять 1 раз в сутки, в одно и то же время, лучше вечером, хранить гриб при комнатной температуре. Молоко полностью сквашивается через 17–20 часов. Признаком этого является появление сверху густой массы, в которой находится гриб. Скваженное молоко необходимо процедить через сито в стеклянную банку. После процеживания молочный гриб промывают от остатков сквашенного молока под струей чистой холодной воды, затем снова помещают в банку и заливают новой порцией молока.

Если молочный гриб ежедневно не промывать и не заливать свежим молоком, он не будет размножаться и станет коричневым, лишится лечебных свойств и может погибнуть.

Скваженное молоко нужно употреблять по 200–250 мл в день, последний прием необходимо производить за 30–60 минут до сна на голодный желудок.

Скваженное молоко рекомендуется принимать в течение 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

Полный курс лечения составляет 1 год. При повторном курсе категорически запрещается употребление спиртных напитков.



ков, настоев, лекарств. Во время 10-дневного перерыва нужно продолжать ухаживать за грибом.

Процеженный кефир можно использовать для приготовления оладий, творога, в качестве косметического средства для протирания рук и лица и т. д.

Целебный кефир можно использовать для заживления ран, порезов и лечения ячменя.

В первые 10–14 дней употребление молочного гриба резко повышает активность кишечника, что проявляется в виде повышенного газообразования, поэтому не рекомендуется принимать кефир в первой половине дня перед работой. Стул становится частым, моча немного темнеет.

У больных желче- и мочекаменной болезнью могут появляться неприятные ощущения в области печени, почек, в подреберье.

Через 12–14 дней острая реакция организма прекращается, наступает улучшение общего состояния, повышается настроение и общий тонус, у мужчин — половая активность.

Необходимо помнить о том, что молочный гриб — живое существо, обращаться с ним нужно бережно, осторожно, не за-

крывать емкость крышкой, так как он должен дышать.

Молочный гриб погибает, если его вовремя не промыть. Если вы по какой-либо причине отсутствуете 2–3 дня, залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб, поставьте в теплое место, а по приезде используйте этот кефир для ножных ванночек.

Полученный настой снимает усталость, тяжесть в ногах, также обладает ранозаживляющим действием, уменьшает потоотделение.

С течением времени масса гриба увеличивается в результате размножения. Передавать излишки гриба другим людям рекомендуется только с инструкцией по его применению и уходу за ним.

## **Рекомендации по употреблению молочного гриба**

При употреблении тибетского молочного гриба следует придерживаться нескольких рекомендаций.

Не следует пить перекисший кефир, а также больше 500–700 мл кефира в день. Причем это не профилактическая, а лечеб-

ная доза для взрослых. Эту дозу необходимо делить в течение дня на более маленькие, к примеру, по 200 мл на каждый прием.

Для детей старше 5 лет лечебная доза составляет 200–400 мл в день, при этом ее тоже необходимо делить на более маленькие порции.

Не рекомендуется пить кефир менее чем за 40 минут до отхода ко сну.

Начинать прием настоя тибетского молочного гриба следует с небольшой дозы: 100 мл в день для взрослого человека, а для детей в возрасте старше 5 лет — не более 50 мл в день. На начальном этапе приема кефира ребенку всегда лучше давать минимальные дозы.

При лечении сахарного диабета нельзя наряду с приемом настоя тибетского молочного гриба вводить инсулин!

Не стоит совмещать прием настоя тибетского молочного гриба с распитием спиртных напитков.

После употребления даже небольшого количества пива придется начинать курс приема тибетского кефира с самого начала. Только в этом случае будет достигнут лечебно-профилактический и омолаживающий эффект.

## **Уход за тибетским молочным грибом в домашних условиях**

Сначала необходимо определить необходимое количество тибетского молочного гриба.

Для ухода за грибом потребуется:

- 3-литровая банка;
- марля на горлышко банки;
- чистая вода, необходимая для промывания гриба между заквашиваниями;
- молоко.

Рекомендуется использовать молоко нормальной или высокой жирности.

Посуду для работы с грибом не следует мыть специальными моющими средствами, чтобы они не оставались на посуде.

Если вы будете приобретать гриб, попросите дать подробную информацию о нем и, по возможности, инструкцию. Наличие у вас такой инструкции сэкономит здоровье, а также спасет гриб от преждевременной гибели.

Для приготовления настоя необходимо использовать только чистую воду. Для этого можно использовать фильтр или дистиллированную воду.

Сам уход за тибетским молочным грибом не представляет особой сложности. Для этого необходимо в чистую стеклян-

ную или пластиковую банку налить обычное свежее молоко в количестве 0,3–0,5 л и положить в него закваску тибетского молочного гриба, из расчета не более 2 столовых ложек на 1 человека. Далее следует накрыть банку марлей и поместить ее в темное место. После того как из молока получится простокваша, необходимо с помощью пластикового дуршлага отделить саму простоквашу от гриба. Затем следует сцедить простоквашу в чистую емкость. После этого кефир готов к употреблению. Сами же гроздь тибетского гриба необходимо обязательно промыть с помощью того же пластикового дуршлага.

После этой процедуры гроздь тибетского гриба помещают обратно в емкость и заливают новой порцией несквашенного молока для производства следующей порции целебного напитка. Весь цикл повторяется снова. Процесс сквашивания возможен в общей камере холодильника, но при умеренном режиме охлаждения. Это удобно для регулирования сроков сквашивания молока.

---

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТИБЕТСКОГО МОЛОЧНОГО ГРИБА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Прежде чем начинать лечение, необходимо проконсультироваться со специалистом по народной медицине или лечащим врачом, который в зависимости от особенностей течения болезни и принимаемых пациентом медикаментозных препаратов назначит курс терапии и дозировку молочнокислого напитка, а также даст рекомендации относительно диеты в период приема настоя молочного гриба.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм — хроническое прогрессирующее заболевание, в основе которого лежит патологическое пристрастие к этиловому спирту.

### **Лечение**

Лучше всего курс лечения проводить после кодировки или медикаментозного лечения.

Для лечения алкоголизма тибетским молочным грибом следует немного изме-

нить пропорции гриба и молока, сделать кефир кислее, но так, чтобы его было приятно пить.

Принимать его нужно утром натощак, за 1 час до еды в обед и перед сном, не менее 1 л в день.

Уже через 1 месяц суточную порцию настоя можно разделить на 5–6 приемов.

Грибной кефир великолепно выводит продукты распада после медикаментозного лечения и нейтрализует последствия злоупотребления алкоголем.

## **Аллергия**

Аллергия — повышенная чувствительность организма к каким-либо веществам, которые называются аллергенами. Реакция на аллергены может протекать в виде гиперчувствительности немедленного или замедленного типа. В качестве аллергенов обычно выступают пищевые продукты, пыльца растений, шерсть животных, домашняя пыль, химические вещества и т. п.

## **Лечение**

Молочный гриб лечит такие разновидности аллергии, как поллиноз, нейродер-

мит, аллергический ринит, но противопоказан людям, страдающим бронхиальной астмой.

В начале опасного для аллергика сезона и в момент обострения болезни грибной кефир следует пить 3 раза в день натощак по 1 стакану.

Детям рекомендуется принимать по 150 мл кефира 3 раза в день.

Грудным детям целебные составляющие гриба передаются с грудным молоком мамы, пьющей кефир.

Курс лечения при аллергии составляет 1 месяц, затем необходимо сделать перерыв на 2 недели, после чего курс можно повторить.

## **Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония представляет собой заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления.

### **Лечение**

Курс лечения состоит из нескольких этапов.



*Первый этап* — оздоровление кожи, восстановление ее функций, а именно открытия пор.

Для этого людям, больным гипертонией, необходимо посещать бани. Гипертоникам бояться бани не следует — разумное парение пойдет на пользу даже в том случае, если кровяное давление крайне нестабильно. Но, конечно же, к парению надо подходить очень осторожно и не переусердствовать.

После каждого пребывания в парной необходимо обливаться холодной водой. Заходы в парилку должны быть кратковременными с последующим долгим отдыхом в предбаннике, где обязательно следует пить минеральную воду или травяной чай.

Между парениями следует протирать кожу жесткой мочалкой или варежкой. Эта процедура позволяет открыться порам и активизирует приток кислорода в кровь.

*Второй этап:* за месяц до приема кефирного гриба в течение 2 недель съедать утром и вечером по 2 тонких ломтика лимона, смазанных медом.

*Третий этап:* утром и вечером выпивать натощак по 150 мл грибного кефира,

после чего не есть и не пить в течение 15 минут.

Курс приема кефира составляет 2 недели.

Затем дозу кефира рекомендуется увеличить до 250 мл и принимать 2 раза в день еще в течение 2 недель. После чего сделать перерыв от 2 недель до 1 месяца и заново повторить курс.

## Атеросклероз

Атеросклероз — разрастание в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз), из-за чего происходит утолщение их стенок.

## Лечение

*1-я неделя:* пить настой гриба ежедневно 1 раз в день перед сном по  $\frac{1}{2}$  стакана и после приема не есть.

*2–4-я неделя:* настой гриба пить 2 раза в день: перед завтраком  $\frac{1}{2}$  стакана и 1 стакан перед сном.

Курс лечения составляет 4 недели. После чего следует сделать перерыв на 1 месяц, а затем курс лечения повторить.

## Бронхит

Лечение бронхита (воспаление слизистой оболочки бронхов) должно проводиться только под наблюдением врача.

При остром течении заболевания необходимо соблюдать постельный режим и наряду с приемом прописанных специалистом медикаментозных препаратов, пить настой молочного гриба.

## Лечение

При сухом кашле, который, как правило, возникает в начале заболевания, для отделения вязкой мокроты рекомендуется пить теплый настой молочного гриба по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

Если острый бронхит сопровождается затруднением дыхания, больному рекомендуется сделать компресс из настоя молочного гриба и луковой шелухи.

Для этого луковую шелуху заливают горячим настоем молочного гриба, оставляют на 10 минут, затем отжимают, заворачивают в марлю и кладут на грудь на 20 минут.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего и общеукрепляющего средства принимают настой молочного гриба, луковой шелухи, тмина и меда.

Для приготовления препарата 250 г меда следует смешать с  $\frac{1}{3}$  стакана настоя молочного гриба, добавить  $\frac{1}{3}$  стакана смеси отваров луковой шелухи и тмина и кипятить на слабом огне в течение 15 минут.

Затем смесь остудить, тщательно перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Препарат принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 40 минут до еды.

Также хронический бронхит лечат смесью следующего состава: 2 столовые ложки настоя молочного гриба, 1 столовая ложка сока алоэ, 100 г меда. Компоненты перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Помимо вышеперечисленных средств, для лечения хронического бронхита используют лекарственные сборы.

#### *Сбор 1*

1 столовую ложку мать-и-мачехи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 2 часов, затем процедить.

Настой принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

### *Сбор 2*

2 столовые ложки багульника болотного, 1 столовую ложку крапивы двудомной залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 30–40 минут, затем процедить.

Препарат принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 1 раз в день после еды.

### *Сбор 3*

$\frac{1}{2}$  столовой ложки корней алтея лекарственного,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки травы душицы залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 2 часов, затем процедить.

Настой принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

## **Варикозное расширение вен**

Заболевание характеризуется деформацией вен нижних конечностей и часто сопровождается отеками ног и возникновением трофических язв.

Для профилактики и лечения варикозного расширения вен в народной медицине используют различные средства, к кото-

рым относится и кефир на основе молочного гриба.

## Лечение

Для лечения варикозного расширения вен применяется перекисший кефир. Его следует добавить в воду, после чего сделать ванночки для ног на 30 минут, затем сполоснуть ноги теплой водой.

Срок годности грибного кефира составляет 30 дней.

Такие ванны избавят не только от варикозного расширения вен, но и от отложения солей, также они отлично снимают усталость ног, помогают при болях при полиартрите. Курс лечения не ограничен.

## Выпадение волос

Причинами выпадения волос могут быть как наследственная предрасположенность, так и различные заболевания кожи волосистой части головы — такие, как дерматит, грибковые болезни и др. Кроме того, к выпадению волос зачастую приводит неправильный уход за волосами, недостаток витаминов и минеральных веществ, на-

рушение обмена веществ в организме, а также влияние факторов окружающей среды.

В народной медицине существует множество средств, способствующих укреплению волос и лечению кожи волосистой части головы.

## Лечение

Благодаря содержанию биологически активных веществ, настои из молочного гриба оказывают укрепляющее действие на волосы и предупреждают их выпадение.

Для профилактики выпадения волос 1 раз в 2–3 недели кожу головы следует смачивать кефиром, после чего промывать теплой водой.

Для укрепления волосяных луковиц 1 раз в неделю рекомендуется ополаскивать волосы настоем молочного гриба, луковой шелухи и листьев березы, для приготовления которого 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку березовых листьев следует залить 300 мл настоя, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем охладить и процедить.

При выпадении волос, связанном с кожными заболеваниями волосистой части

головы, 300 мл настоя молочного гриба необходимо смешать с 2 столовыми ложками касторового масла.

Смесь следует равномерно втереть в кожу головы, затем накрыть голову полотенцем, а через 30 минут промыть теплой водой.

Эффективным средством против выпадения волос является отвар из луковой шелухи, коры дуба и настоя молочного гриба: 2 столовые ложки луковой шелухи и 2 столовые ложки коры дуба нужно залить 1 л настоя и кипятить в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Отвар втереть в кожу головы, голову накрыть полотенцем, а через 30 минут промыть теплой водой.

## Гайморит

Воспаление верхнечелюстной пазухи, или гайморит, возникает при остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний. Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят настоем молочного гриба.



## Лечение

При гайморите слизистую оболочку носа 2 раза в день следует смазывать настоем молочного гриба.

## Геморрой

Расширение и воспаление вен нижнего отдела прямой кишки — геморрой — успешно лечится средствами народной медицины.

## Лечение

При геморрое хорошо помогают сидячие ванны с отваром настоя молочного гриба и луковой шелухи. Для приготовления отвара 4 столовые ложки луковой шелухи залить 2 л настоя молочного гриба, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре, процедить и добавить в ванну. Время принятия ванны — 10 минут.

Для внутреннего употребления при лечении геморроя используют различные сборы лекарственных трав на основе настоя молочного гриба.

*Сбор 1*

1 столовую ложку травы тысячелистника, 1 столовую ложку корня одуванчика залить 1 л настоя молочного гриба, настоять в течение 1 часа, затем процедить.

Настой пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения — 10 дней.

*Сбор 2*

1 столовую ложку цветков кошачьей лапки, 1 столовую ложку корня девясила высокого, 1 столовую ложку травы горца почечуйного залить 2 л теплого настоя молочного гриба, настоять в течение 30 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Препарат принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

*Сбор 3*

2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки конского щавеля, 1 столовую ложку цветков коровяка, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Отвар принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при геморроидальных кровотечениях.

## Гингивит

Гингивит характеризуется воспалением и кровоточивостью десен и, как правило, сопровождается гилитозом, то есть неприятным запахом изо рта.

Для профилактики гингивита необходимо ежедневно ухаживать за полостью рта и регулярно посещать стоматолога.

## Лечение

При легкой кровоточивости десен рекомендуется 2–3 раза в день полоскать ротовую полость настоем молочного гриба.

При запущенном гингивите в настой из молочного гриба следует добавить 2 чайные ложки листьев шалфея.

Полученную смесь нагреть на слабом огне, затем остудить при комнатной температуре в течение 1 часа и процедить.

Препаратом полощут ротовую полость 6–8 раз в день.

Если на деснах имеются абсцессы, 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать настоем молочного гриба с добавлением соли (1 чайную ложку соли на 1 стакан настоя).

## Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь — обменное заболевание, при котором в желчном пузыре или желчных протоках образуются камни.

### Лечение

Для растворения небольшого количества конкрементов в желчном пузыре следует чередовать употребление грибного кефира с огуречным соком.

Утром за 1 час и до обеда выпить по 1 стакану свежесжатого сока огурца. Вечером за 1 час до сна выпить  $\frac{1}{2}$  стакана грибного кефира.

Курс лечения составляет 1 месяц.

### Запор

Причинами задержки стула могут быть функциональные нарушения кишечника, геморроидальные узлы, спайки, скопления кала, а также опухоли различной этиологии. Кроме того, запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного рациона, подавления акта дефекации и т. д.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств борьбы с запорами, одним из которых является прием натошак кефира, полученного из молочного гриба, который оказывает легкое слабительное действие.

### Лечение

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, утром, за 1 час до завтрака, можно выпить  $\frac{1}{2}$  стакана грибного кефира.

При запорах, сопровождающихся болями в кишечнике, рекомендуется пить настой из кефира и корней крушины ломкой: 2 столовые ложки крушины ломкой залить 300 мл кефира, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, охладить при комнатной температуре и процедить.

Препарат принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром и вечером) за 1 час до еды.

При запорах, сопровождающихся метеоризмом, показан прием настоя кефира, луковой шелухи и корня девясила высокого, смешанного с медом.

Для приготовления данного препарата 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку корня девясила залить 1 л кефира, кипятить на слабом огне в течение 10–15 минут, остудить при комнатной температуре, процедить и смешать со 100 г меда.

Препарат пить по 4 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## Колит

Колит — воспаление толстой кишки, возникающее в результате вирусного или бактериального поражения кишечника.

## Лечение

Если колит сопровождается диареей, необходимо взять 1 чайную ложку молочного гриба на 1 л молока и принимать по 1 стакану кефира 2 раза в день до еды. Курс лечения составляет 6 недель.

### *1–2-я неделя*

Принимать по 20 капель 30%-ного спиртового настоя прополиса, разведенного в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды или молока за 1 час до еды 3 раза в день.

### *2–4-я неделя*

Утром и вечером следует принимать такой же настой прополиса, как первые 2 недели, а дневной его прием заменить грибным кефиром. Если прием кефира вызовет сильную диарею, следует уменьшить вдвое концентрацию препарата и его дозу.

### *4-я неделя*

Последний вечерний прием прополиса заменить на 1 стакан слабокислого кефира, а утром принимать прополис.

### *5-я неделя*

Пить только кефир 3 раза в день по 1 стакану.

### *6-я неделя*

Пить кефир по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

## **Ожирение**

Под ожирением понимают избыточное накопление в организме жировой ткани и отложение его в сальнике и других органах.

## **Лечение**

Лечение заключается в соблюдении графика приема пищи по часам. Процесс

приема пищи следует разделить на 6 приемов, последний из которых следует осуществлять до 6 часов вечера или за 4 часа до отхода ко сну.

После 1-й недели диеты можно перейти на обычное питание на 1 неделю. При этом необходимо ограничивать себя в сладком, жирном и мучном. Затем опять перейти на диету в течение 1 недели.

Перед началом диеты всегда необходимо устраивать разгрузочный день.

Если наблюдается острый приступ голода, можно выпить дополнительную порцию грибного кефира, составляющую 100 мл.

Кроме ограничения в еде, нужно ограничить и прием жидкостей. В диетические дни следует выпивать не больше 0,5 л воды (кроме 5-го дня диеты, когда нужно выпить 1,5 л минеральной воды).

Существует несколько способов избавления от ожирения.

### ***Способ 1***

#### ***1-й день***

400 г отварного картофеля без соли и 0,5 л грибного кефира. Разделить картофель на 4 приема, кефир на 5 приемов. Кефир пить до еды, последнюю порцию выпить за 1 час до сна.



*2-й день*

400 г обезжиренного творога и 0,5 л грибного кефира.

*3-й день*

400 г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 л грибного кефира.

*4-й день*

400 г отварных куриных грудок без соли и 0,5 л грибного кефира.

*5-й день*

400 г фруктов и 0,5 л грибного кефира.

*6-й день*

1,5 л минеральной воды без газа.

*7-й день*

400 г фруктов и 0,5 л грибного кефира.

Установлено, что за 20 дней такого лечения можно сбросить 8 кг массы, а за 2 месяца до 25 кг.

**Способ 2**

Следует придерживаться правильного питания, необходимо сильно ограничить себя в сладком, мучном, жирном, а лучше всего вообще исключить такие продукты из своего рациона.

Через 30 минут после каждого приема пищи выпивать по 1 стакану грибного кефира. Кроме этого, можно 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни, употребляя лишь кефир, груши и яблоки.

*Разгрузочный день*

На первый завтрак можно съесть печеное яблоко без сахара и выпить 1 стакан грибного кефира.

Второй завтрак должен состоять из груши, сырого яблока и 1 стакана грибного кефира.

На обед выпить 1 стакан грибного кефира.

На ужин рекомендуется съесть салат из тертого яблока с морковью, политый грибным кефиром.

За 30 минут до сна выпить 1 стакан грибного кефира с 1 чайной ложкой меда.

**Опрелости кожи**

Простоквашу молочного гриба необходимо наносить на чистую кожу. Регулярное смазывание мест, подверженных шелушению, предупредит появление опрелостей и устранил неприятный запах.

**Лечение**

Для уменьшения опрелостей кожи следует смешать 0,5 л грибного кефира и 100 г оливкового масла, после чего перемешать

до однородности. Затем вылить эту смесь в подготовленную заранее ванну и принимать ванну в течение 5 минут, процедуру проводить 1 раз в неделю.

## **Пиелонефрит**

Пиелонефрит — воспалительное заболевание почек, при котором поражается ткань почек и мочевыводящая система.

Больные острой формой пиелонефрита в большинстве случаев подлежат госпитализации и проходят лечение в условиях стационара.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и только по совету последнего применять те или иные средства нетрадиционной медицины.

## **Лечение**

При пиелонефрите, а также некоторых других заболеваниях почек рекомендуется принимать кефир молочного гриба.

Кефир следует принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 40 минут до еды.

Курс лечения составляет 7 дней.

После недельного перерыва прием кефира возобновляют и в течение 14 дней пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана 1 раз в день за 1 час до завтрака.

## **Пневмония (воспаление легких)**

Пневмония (воспаление легких) — большая группа заболеваний, характеризующихся наличием воспалительного процесса в легких.

### **Лечение**

При лечении пневмонии грибной кефир необходимо пить по 150 мл 2 раза в день: утром — натощак за 1 час до еды и вечером — за 2 часа до сна.

Интервал между приемом кефира и антибиотиков должен составлять 3 часа.

Через 2 недели следует сделать перерыв. В это время можно принимать горячий отвар овса. Для этого в 1 л молока засыпать 1 стакан промытого овса и варить в течение 1 часа на медленном огне. После чего процедить и пить с медом или маслом. Особенно полезно пить отвар на ночь.

## **Ревматизм**

Ревматизм представляет собой системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией в сердце, сосудах и суставах. Развивается через 1–3 недели после перенесенного фарингита или ангины.

## **Лечение**

При лечении ревматизма необходимо использовать теплую простоквашу.

Наносить ее следует на больные места, тщательно втирая круговыми движениями в суставы и кисти рук по 7–8 раз в день, процедуру проводить через каждый час.

## **Сахарный диабет**

Сахарный диабет — заболевание, характеризующееся недостатком в организме человека гормона инсулина, в результате которого происходит нарушение углеводного, белкового и жирового обменов.

Настой молочного гриба применяется как самостоятельное средство на начальной стадии заболевания (до 1 года) и только при инсулинонезависимой форме.

## Лечение

Кроме понижения сахара в крови грибной кефир частично восстанавливает поврежденные клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин.

Курс лечения составляет 25 дней.

Для лечения необходимо 1 л грибного кефира разделить на порции по 150 мл и пить в течение 1 дня в момент ощущения голода.

Сначала за 15 минут до еды выпить кефир, затем принять пищу, затем любой травяной чай.

После курса лечения необходимо сделать перерыв от 2 недель до 1 месяца, затем все повторить.

## Себорея

При некоторых заболеваниях и неправильном уходе за волосами у человека возникают нарушения салоотделения волосистой кожи головы, проявляющиеся сухостью и шелушением (перхотью) или, наоборот, повышенным салоотделением.

Такие изменения называют себорейными.

В народной медицине как при жирной, так и при сухой себорее применяют простоквашу из молочного гриба.

## **Лечение**

Для профилактики и лечения себореи в нетрадиционной медицине используют простоквашу из молочного гриба, из которой делают маски для волос и кожи головы, ее необходимо втирать в корни волос 2 раза в неделю.

Курс лечения — 10 процедур.

## **Туберкулез легких**

Туберкулез легких — инфекционное заболевание, при котором в пораженных легких прогрессирует специфический воспалительный процесс.

Перед началом лечения туберкулеза необходимо в течение месяца провести курс лечения молоком, медом, алоэ и сливочным маслом.

Для этого потребуется 1 стакан молока, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки сока алоэ.

Все тщательно перемешать.  
Дневная доза составляет 3–4 стакана.

## Лечение

Спустя месяц можно приступить к лечению кефирным грибом.

Для этого надо 1 л напитка разделить на 4 порции и принимать натошак за 1 час до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3–4 месяца без перерыва.

Затем на 2 месяца следует сделать перерыв. В этот период рекомендуется продолжать лечение молоком с медом и алоэ и антибиотиками. После каждого курса лечения антибиотиками дополнительный курс лечения составляет прием в течение 2 недель по 500 мл кефира в день, поделенных на 3 порции.

После затихания туберкулезного процесса необходимо принимать по 700–800 мл в день кефирного настоя в течение 1 месяца каждый сезон (весна, лето, осень, зима).

## Фурункулез

Фурункулез — это острое гнойно-некротическое воспаление волосяного фол-



ликула и окружающей его соединительной ткани.

К заболеванию предрасполагают загрязнение кожи, трение одеждой, раздражение химическими веществами, микротравмы, а также нарушения обмена веществ.

### **Лечение**

Чтобы избавиться от образовавшихся фурункулов, ежедневно на очищенную кожу следует накладывать марлю, смоченную настоем молочного гриба, на 20–30 минут.

Процедуру делать ежедневно в течение 1 месяца.

### **Холецистит**

Холецистит — воспаление желчного пузыря различной этиологии.

### **Лечение**

Утром и днем следует пить по  $\frac{1}{2}$  стакана овсяного отвара. Для этого нужно 500 г овса залить 1 л кипятка и настоять в течение 40 минут, после чего процедить.

На ночь за 1 час до сна принимать стакан грибного кефира.

## Язва желудка

Язва желудка представляет собой хроническое заболевание, протекающее с сезонными обострениями, при котором язва возникает на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки.

## Лечение

Длительность лечения — 1,5 месяца.

### *1-я неделя*

Утром натощак выпить 1 стакан воды с растворенной столовой ложкой липового меда.

После чего на завтрак съесть кашу (манную или геркулесовую). На ночь принять 1 стакан грибного кефира, можно с добавлением 1 столовой ложки оливкового масла.

### *2-я неделя*

За 1 час до еды натощак выпить 1 стакан воды с растворенным липовым медом. Днем до еды выпить  $\frac{1}{2}$  стакана капустного сока. Вечером — грибной кефир.

*3–4-я неделя*

Утром и днем до еды пить капустный сок. Вечером — грибной кефир.

*5–6-я неделя*

Утром и вечером пить только кефир.

## **Ячмень**

Ячмень — это гнойное воспаление расположенной на краю века сальной железы. Причиной болезни, как правило, является переохлаждение.

## **Лечение**

На больное место следует приложить салфетку из бинта, смоченную в грибном кефире, на 30 минут.

Наносить на больные места 6–8 раз подряд.

## **Снижение веса с помощью молочного гриба**

Настой тибетского молочного гриба легко снижает вес.

Он не расщепляет жиры до жирных кислот, которые накапливаются в печени и

снова преобразуются в жиры, а превращает их в более простые соединения, которые затем легко выводятся из организма человека.

Для того чтобы похудеть, необходимо пить кефир тибетского молочного гриба ежедневно через 30 минут после еды перед сном, при этом нужно 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни на основе тибетского кефира, употребляя в пищу лишь яблоки, груши и мед.

#### *Меню разгрузочного дня*

На первый завтрак съесть 1 яблоко и выпить 1 стакан тибетского кефира.

На второй завтрак съесть грушу, яблоко и выпить 1 стакан тибетского кефира.

На обед выпить стакан тибетского кефира с кусочком черного хлеба.

На ужин съесть грушево-яблочный салат, приправленный тибетским кефиром вместо какого-либо соуса.

Перед сном принять тибетский кефир с 1 чайной ложкой меда.

Ценность вышеописанной диеты состоит в том, что снижение веса будет стабильным, примерно 2–4 кг в месяц. Кроме того, благодаря такой диете нормализуется флора кишечника, устраняются холестериновые бляшки, гормональный фон при-

ходит в норму, нормализуется обмен веществ.

После разгрузочных дней следует снова начинать употреблять только кефир из молочного гриба.

---

## ПРИМЕНЕНИЕ МОЛОЧНОГО ГРИБА В КОСМЕТОЛОГИИ

Регулярное употребление и добавление в косметические средства продуктов молочного гриба поможет выглядеть всегда молодо и привлекательно.

Грибной кефир защищает, очищает, освежает, тонизирует, разглаживает, восстанавливает, лечит и омолаживает кожу, а также помогает в укреплении волос, возвращая им природный блеск и красоту.

Применение масок на основе молочного гриба способствует отбеливанию кожи и устранению пигментных пятен. Регулярное втирание кефира в кожу головы и волосы способствует оздоровлению волос, их питанию, обеспечивает здоровый рост. Настой тибетского молочного гриба успешно применяют в борьбе с облысением как у мужчин, так и у женщин.

Маски являются одним из самых доступных и распространенных косметических средств.

Питательные и лечебные вещества масок проникают глубоко в поры кожи, которая становится более эластичной, свежей и молодой. Их действие будет продолжаться в течение 2–3 дней. Чтобы получить

от масок максимальную пользу, необходимо прежде всего изучить правила, применения этих косметических процедур.

Действие масок разнообразно: одни маски способствуют смягчению и питанию кожи, другие же оказывают обезжиривающее и вяжущее действие, третьи способствуют отбеливанию кожи, некоторые укрепляют ее, повышая упругость.

Существуют маски, обладающие и лечебными свойствами, они сокращают поры, снимают раздражение и воспаление кожи, тем самым очищая ее. Наряду с этим, маски могут оказывать не только местное, но и рефлекторное действие на весь организм. Основная цель масок — активизировать кровообращение и улучшить питание кожи лица и рук.

## **Косметические маски на основе молочного гриба**

### **Тонизирующие маски**

#### *Маска из творога и сметаны*

Смешать 1 столовую ложку творога, 2 столовые ложки сметаны и 1 чайную ложку поваренной соли.

Компоненты растереть до образования однородной массы и нанести на лицо. Маску следует использовать 1–2 раза в неделю.

Курс лечения составляет не менее 8–12 процедур.

### *Фруктовая маска*

2 чайные ложки творога смешать с равным количеством фруктового или овощного сока, добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли и нанести на кожу. Через 5–6 минут маску нанести вторично и через 15 минут снять косметическим шпателем, затем смыть соленой водой. Кожу слегка помассировать и нанести крем.

### *Маска из творога и помидора*

2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку подсолнечного масла, 1 нарезанный ломтиками помидор смешать, добавить соль.

Приготовленную кашу нанести на лицо на 15–20 минут.

## **Омолаживающие маски**

### *Маска из творога и апельсина*

2 столовые ложки творога смешать с 2 чайными ложками растительного мас-



ла, можно добавить сок половинки апельсина.

Маску наложить на лицо не более чем на 20–30 минут, затем снять теплым компрессом или смыть теплой водой с обязательным дальнейшим ополаскиванием лица прохладной водой.

### *Лимонно-творожная маска*

Смешать 2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку подсолнечного масла, сок  $\frac{1}{2}$  помидора и 1 ложку лимонного сока.

Кашицу нанести на лицо и смыть через 20 минут.

### *Маска из творога*

1 столовую ложку творога, полученного из молочного гриба, нанести на лицо, затем круговыми движениями скатывать его с лица.

Через 10 минут смыть теплой водой.

### *Маска из творога и черного чая*

1 чашку черного чая настоять в течение 1 часа, затем смешать с 3 столовыми ложками творога.

Наложить на лицо и смыть через 10 минут.

## Маски для сухой кожи лица

### *Маска из творога и оливкового масла*

1 столовую ложку творога, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку морковного сока хорошо растереть и нанести на лицо толстым слоем. Через 15–20 минут смыть теплой водой.

### *Маска из творога и моркови*

Смешать 1 столовую ложку творога с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой морковного сока. Нанести на лицо и шею. Держать 15 минут, после чего смыть теплой водой.

### *Маска из творога и черной смородины*

Размять несколько крупных ягод черной смородины, затем добавить 1 чайную ложку сметаны, 2 чайные ложки творога, 1 чайную ложку меда. Маску наложить на лицо и держать в течение 15–20 минут, затем снять влажным тампоном и нанести питательный крем.

### *Маска из творога и петрушки*

2 чайные ложки творога смешать с 1 чайной ложкой сока петрушки и добавить 2 чай-

ные ложки витаминизированного рыбьего жира или 1 чайную ложку льняного масла, можно также добавить цедру лимона.

Великолепно подходит для кожи с расширенными капиллярами.

### *Маска из творога и сливок*

2 столовые ложки жирного творога растереть с 1 столовой ложкой сливок, добавить соль на кончике ножа и 1 столовую ложку теплого растительного масла, все размешать до получения однородной массы.

### *Творожно-яблочная маска*

2 чайные ложки творога растереть с  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложкой яблочного сока.

Добавить  $\frac{1}{2}$  яичного желтка и 1 чайную ложку камфарного масла.

Нанести на кожу лица на 15–20 минут. Затем смыть теплой водой.

## **Маски для жирной кожи**

### *Творожно-медовая маска*

2 столовые ложки творога растереть с  $\frac{1}{2}$  чайной ложкой жидкого меда, добавить яйцо и взбить.

Маску наложить на 10–15 минут, после чего смыть холодной водой.

*Кефирно-творожная маска*

1 столовую ложку кефира смешать с 1 столовой ложкой творога, добавить щепотку соли. Нанести маску на 10–15 минут. Смыть холодной водой.

*Творожно-огуречная маска*

2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного петрушки смешать, добавить соль. Нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть холодной водой.

**Отбеливающие маски**

Отбеливающие маски лучше делать во второй половине дня, так как после них нежелательно попадание на кожу солнечного света.

Маски применяют курсами — 2–3 курса с перерывом в 1 неделю. Курс состоит из 10–15 масок, причем, если кожа жирная, их делают через день, а если сухая — 2 раза в неделю.

Перед началом курса во избежание неравномерной пигментации кожи и для усиления эффекта рекомендуется предварительно сделать отшелушивающую маску.

### *Маска с медом*

3 чайные ложки творога, сделанного из чайного гриба, смешать с 1 чайной ложкой меда, нанести на лицо, выдержать 10–15 минут и смыть прохладной водой. Эта маска не только отбеливает кожу, но увлажняет и питает ее.

### *Творожно-молочная маска*

Творог, оливковое масло, молоко и морковный сок тщательно перемешать в равных количествах и нанести на участки кожи с веснушками. Маску смыть теплой водой, а затем протереть кожу кусочком льда. Эффект наступит через 1 месяц.

### *Маска из творога и оливок*

Смешать в равных пропорциях творог и оливки с лимонным соком, добавить 5–10 капель 10%-ной перекиси водорода и нанести на кожу, смыть теплой водой через 10–15 минут.

### *Маска из творога и перекиси водорода*

В столовую ложку протертого через ситечко творога добавить 5 капель перекиси водорода и щепотку соли. Полученную кашицу нанести на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

## Маски для нормального типа кожи

### *Маска из творога и морской соли*

1 столовую ложку сметаны и 1 столовую ложку творога перемешать до получения однородной массы. Добавить 1 чайную ложку морской соли и вновь хорошо размешать.

Нанести маску на лицо. Подержать 15–20 минут. Смыть теплой, а затем холодной водой.

### *Творожно-яичная маска*

2 чайные ложки фруктового сока,  $1/2$  сырого яичного желтка, 2 столовые ложки творога, ложку растительного масла смешать и нанести на кожу, подержать 15–20 минут.

## Маски для чувствительной кожи

### *Маска из творога и малинового сока*

1 чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 чайные ложки малинового сока.

Нанести маску на кожу лица, через 10–15 минут смыть водой комнатной температуры.

### *Маска из творога и сока крыжовника*

1 чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 чайные ложки сока крыжовника. Толстым слоем смазать этой смесью лицо, спустя 10–15 минут смыть холодной водой.

## **Маски для ухода за кожей лица в зимний период**

Зимой практически все участки нашего тела закрыты теплой одеждой и только лицо остается открытым для неблагоприятного воздействия пониженной температуры, перепадов влажности и других факторов. Для того чтобы защитить кожу лица, необходимо использовать питательные маски, так как в их состав входят жиры, желток, творог, мед, которые так необходимы для нормального питания кожи в зимнее время.

Следует помнить о том, что, если кровеносные сосуды на лице расширены, мед использовать для масок не рекомендуется.

### *Маска из творога и яйца*

2 столовые ложки творога растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода.

Получившаяся масса должна быть без комков и не слишком густая. Затем наложить ее на лицо и шею.

Через 10–15 минут смыть холодной водой. Такая маска оживит кожу, сделает ее немного светлей.

### *Шведская маска*

3 чайные ложки творога и 1 чайную ложку меда взбить до кремообразного состояния.

Смесь наложить на лицо на 10–15 минут, после смыть тампоном, смоченным в холодном молоке.

### *Питательная маска*

Маска готовится из творога, оливкового масла, молока, морковного сока. Все компоненты нужно взять в равных соотношениях, после чего тщательно растереть и нанести на лицо на 20 минут.

Смыть маску теплым компрессом, затем лицо ополоснуть прохладной водой.

### *Маска из творога и сока алоэ*

Смешать 1 чайную ложку творога, 1 чайную ложку сока алоэ, 1 чайную ложку яичного желтка и 1 столовую ложку сметаны.



Наложить первый слой маски, подождать, пока он подсохнет, наложить второй и последующие слои.

Через 20 минут смыть маску теплой водой, а затем ополоснуть холодной.



**КЕФИР**



---

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КЕФИРЕ

Кисломолочные продукты изготавливают из молока или сливок путем сквашивания с использованием заквасок. Они состоят из различных культур молочнокислых бактерий, каждая из которых оказывает определенное действие на организм человека.

Кислое молоко усваивается лучше свежего. Оно богаче витаминами, биологически активнее и сильнее по антибактериальному действию. Кисломолочные продукты обладают целебными свойствами в большей степени, чем обычное молоко.

Эти продукты входят в рацион человека с древнейших времен. Для их приготовления, помимо коровьего, используют овечье, козье, кобылье, ослиное, верблюжье, оленье и буйволиное молоко. Заквашивание было основным способом консервирования и необходимым этапом в приготовлении творога и сыра.

В 1900 г. в 18 странах Европы была проведена перепись населения. В результате стало известно, что наибольшее количество людей старше 100 лет живет в бедной Болгарии с населением 5 млн человек. Там было зарегистрировано 3732 человека, пе-

реступивших 100-летний рубеж, 10 человек в возрасте 120 лет и 4 человека в возрасте 125 лет.

Для сравнения: в самой богатой европейской стране, Швейцарии, было зарегистрировано не более 5 человек старше 100 лет.

Объяснение удивительному долгожительству болгар дал русский ученый И. И. Мечников, основатель иммунологии, который в 1903 г. опубликовал в Париже книгу под названием «Этюды о природе человека». Согласно его теории, в толстом кишечнике человека скапливаются остатки пищи, не успевающие перевариться в тонком кишечнике. В основном это животные и растительные белки. В толстом кишечнике они не расщепляются, а разлагаются с помощью бактерий, в результате чего образуются токсические вещества — аммоний, амиды, фенолы, тиолы, индолы и др. Эти токсины всасываются через стенку кишечника в лимфу и кровь и разносятся по организму, вызывая повреждение различных тканей и органов. Происходит самоотравление организма, приводящее к его быстрому старению. Эта теория актуальна и в наши дни.

В свете данного утверждения очень важное значение приобретают кисломо-

лочные продукты. Молочнокислые бактерии расщепляют лактозу, в результате чего образуется молочная кислота. Она всасывается в кровь в тонком кишечнике, однако некоторое ее количество попадает и в толстый кишечник вместе с остатками не успевшей расщепиться лактозы. Молочно-кислое брожение в толстом кишечнике подавляет развитие там гнилостной микрофлоры и предотвращает образование токсинов.

Мечников обнаружил в болгарском йогурте микроб и назвал его «болгарская палочка». Позже были открыты и другие лактобактерии, например ацидофильная палочка, которая наиболее устойчива к кислоте желудочного сока и подавляет развитие в толстом кишечнике не только гнилостных бактерий, но и некоторых микробов.

Таким образом, кисломолочные продукты по праву можно называть эликсиром молодости.

С начала XX в. во всем мире не прекращались исследования целебных свойств кисломолочных продуктов. Была научно доказана полезность кисломолочных продуктов. Результаты исследований показали, что лакто- и бифидобактерии существенно снижают риск заболевания раком

прямой кишки и толстого кишечника. Кисломолочные бактерии оказывают лечебное действие при гастроэнтерите, инфекционном поносе, колите, запорах и других заболеваниях кишечника. Они очень помогают восстановлению микрофлоры кишечника после прохождения курса лечения антибиотиками.

Кисломолочные продукты делятся на 2 вида:

— продукты кисломолочного брожения (простокваша, ацидофильное молоко и др.);

— кисломолочные напитки и продукты смешанного кисломолочного и спиртового брожения (кефир, кумыс, айран, ацидофильно-дрожжевое молоко и др.).

Для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях молоко сначала пастеризуют, затем охлаждают и сквашивают чистыми культурами. На молокозаводах кисломолочные продукты готовят термостатным и резервуарным способами.

\* \* \*

Кефир, хотя и относится к кисломолочным продуктам, все же отличается от них по составу.



У него кисловатый освежающий вкус, хорошо утоляющий жажду. По питательности кефир равноценен цельному или обезжиренному молоку (в зависимости от исходного сырья). Белки и жиры кефира легко перевариваются и усваиваются. Поэтому напиток особенно ценен для детей, пожилых и выздоравливающих после болезни людей.

Кефир является продуктом смешанного брожения — молочнокислого и спиртового. Этим он отличается от остальных кисломолочных продуктов. Он одновременно является и молочнокислой, и смешанной культурой. Напиток делают на основе пастеризованного молока с использованием закваски, приготовленной на кефирных грибах.

Кефирные грибки по внешнему виду похожи на уменьшенные во много раз головки цветной капусты. Они состоят из белковой массы, облепленной огромным количеством микроорганизмов: молочнокислыми стрептококками, палочками, дрожжами, уксуснокислыми и ароматизирующими бактериями.

В составе грибков все эти микроорганизмы находятся в сложном симбиозе. Следует отметить, что при благоприятных условиях для развития соотношение меж-

ду отдельными видами сохраняется с удивительным постоянством. Эта особенность закваски является причиной того, что кефир, выработанный на кефирных грибах, имеет не изменяющийся специфический вкус.

Многочисленные попытки выделить и изолировать микроорганизмы из состава кефирных грибов, чтобы в дальнейшем использовать их для приготовления искусственной закваски, не увенчались успехом. В такой закваске очень быстро меняется соотношение микроорганизмов и наблюдается преимущественное развитие какого-либо одного вида, т. е. закваска вырождается, в результате чего кефир теряет полезные свойства.

Когда кефирные грибки попадают в молоко, они начинают быстро размножаться, вызывая молочнокислое и спиртовое брожение. В результате в кефире образуются молочная кислота, спирт и углекислый газ.

Кефир содержит ценные витамины (А, Е, С, РР, группы В), а также микроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, йод, кобальт, марганец, медь, селен, молибден, фтор, хром, цинк).

Особенно богат кефир кальцием, необходимым для формирования костей, зубов, волос и ногтей.

Калий, содержащийся в напитке, регулирует сердечный ритм и мышечные сокращения, а также водно-солевой баланс.

## **История кефира**

Родиной кефира считается Кавказ. Около 100 лет назад русские врачи обнаружили, что местные горцы с помощью особых белых зерен получают вкусный кисломолочный напиток, который пьют в большом количестве, особенно летом. Коренные жители Северного Кавказа тщательно оберегали от посторонних глаз эти зерна.

В начале второй половины XIX в. кефирные грибки были вывезены с Кавказа и исследованы учеными.

У кефира были обнаружены многие полезные свойства, в результате его стали применять в лечении различных заболеваний.

В начале XX в. Всероссийское общество врачей обратилось к владельцу одного из молокозаводов с просьбой наладить производство кефира в России.

Уже в 1907 г. началось широкое производство этого кисломолочного напитка. Он появился в разных районах России и странах Европы. «Белые зерна» из бурдюков и кадучек распространились по всему миру.

Поначалу кефир употребляли исключительно в качестве лекарства, но постепенно он вышел на рынок и стал незаменимым продуктом торговой сети.

Исследования свойств кефира продолжаются. Ученые обнаруживают все новые полезные качества. Так, японские исследователи недавно обнаружили, что в кефире содержится полисахарид кефиран, который оказывает противоопухолевое действие.

Канадские ученые обнаружили, что кефирная закваска значительно замедляет рост раковых клеток в молочной железе.

В настоящее время исследования в этой области продолжают как в российских научных институтах, так и за рубежом.

Раньше кефир был более густым и с трудом выливался из бутылки. Теперь кефир делают жидким, но того же химического состава. Разница заключается в технологии приготовления. Прежде кефир сквашивали непосредственно в бутылках, а

теперь — в больших резервуарах. Готовый кефир тщательно перемешивают и только после этого направляют на розлив.

### **Изготовление кефира на молочных заводах**

На современных молокозаводах кефир готовят из специальной закваски или грибков в виде сухих микроорганизмов. Сначала закваску оживляют в специальных стерильных аппаратах, после чего смешивают со сквашенным молоком.

Операции заквашивания, сквашивания и созревания определяют вкус и консистенцию будущего продукта. Пастеризованное молоко заливают в резервуар-заквасочник, после чего в него вводят закваску (5–6% от объема молока). Молоко перемешивают и оставляют на некоторое время в водяной «рубашке», которую используют для поддержания постоянной температуры. Сквашивание длится до образования плотного сгустка (примерно 10–12 ч) при температуре выше 20 °С.

После сквашивания циркуляцию теплой воды в «рубашке» прекращают и подают туда воду температурой 1–2 °С. При этом содержимое резервуара перемешива-

ют. Когда сгусток охладится до температуры 12–16 °С, подачу охлаждающей воды прекращают и оставляют его на 4–6 ч. В это время происходит созревание и развитие дрожжей.

При созревании создаются условия для накопления продуктов обмена той микрофлоры, которая развивается медленнее, — дрожжей, уксуснокислых бактерий и ароматобразующих бактерий. Кисломолочные продукты обладают первичным ароматом, создаваемым веществами, содержащимися в молоке.

В период созревания в кефире накапливаются вещества, типичные для данного вида брожения, они придают продукту специфический вкусовой букет. Все это называется биохимическим созреванием.

По истечении определенного времени содержимое резервуара снова охлаждают до температуры 8–10 °С. В это время происходит дальнейшее созревание, которое длится 12–24 ч.

При низкой температуре в кефире наблюдаются и физико-химические изменения консистенции.

Сгусток насыщается углекислотой, состояние белковых веществ, в основном казеина, изменяется, увеличивается его во-

досвязывающая способность, уменьшается количество свободной влаги, и сгусток, уплотняясь, приобретает необходимую прочность.

Этот процесс называют физико-химическим созреванием.

В этот период развиваются дрожжи, что приводит к набуханию белков, накоплению спирта и углекислоты, а напиток приобретает специфические вкус и запах. После созревания кефир разливают в тару и охлаждают до 8 °С, после чего отправляют на реализацию.

В зависимости от продолжительности приготовления кефира выпускают разные виды продукта. Однако на упаковке обычно не указывается его «возраст».

Средняя жирность выпускаемого на заводах кефира составляет около 2,5%. Кислотность кефира измеряется в градусах Тернера и колеблется от 85 до 120 °Т, от чего зависят вкусовые качества напитка. Чем выше кислотность, тем вкуснее и полезнее кефир.

На сегодняшний день в России существует около 3200 молокозаводов и комбинатов, а также множество частных мини-заводов. В результате на прилавках магазинов кефир представлен в изобилии.

## Виды кефира

Кефир бывает разных видов:

- однодневный (готов после охлаждения, т. е. через 1 сутки с момента заквашивания);

- двухдневный (выдерживается при температуре 8–10 °С 1–2 суток);

- трехдневный (с выдержкой 3 суток).

В кефире массового потребления содержится до 0,6% спирта.

Лечебный кефир бывает:

- слабый (до 0,2% спирта);

- средний (до 0,4%);

- крепкий (до 0,6%).

По степени жирности кефир бывает:

- жирный с содержанием жира 1, 2,5 и 3%;

- нежирный, приготовленный из обезжиренного молока;

- жирный с добавлением витамина С;

- нежирный с добавлением витамина С;

- «Таллинский» с содержанием жира 1%;

- «Таллинский» нежирный;

- фруктовый жирный с содержанием жира 1 и 2,5%;

- фруктовый нежирный;



— особый, приготовленный из смеси цельного и обезжиренного молока с добавлением сухого казеината натрия;

— кефир жирностью 6%, приготовленный из гомогенизированной смеси молока и сливок.

Фруктовый кефир готовят из нормализованного молока с введением плодовых и ягодных сиропов.

Кефир «Таллинский» отличается от обычного по составу, в который входит сухое цельное или обезжиренное молоко для повышения содержания белка в напитке до 4,5%.

Кроме обычного кефира, существуют также биокефир и бификефир, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они отличаются содержанием микрофлоры и, соответственно, разным влиянием на микробиоценоз желудочно-кишечного тракта.

### **Лечебно-профилактические свойства кефира**

Кефир широко используется в лечебной практике. Он обладает всеми полезными свойствами кисломолочных продуктов. Напиток очень полезен при колите, гастрите, болезнях печени, почек, легких, брон-

хите, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда и гипертонической болезни.

Кефир как легкоусвояемый продукт показан для разгрузочных дней и при ожирении.

Он полезен для людей, чей организм не усваивает лактозу. В кефире уровень лактозы резко падает за счет деятельности микрофлоры закваски.

Однодневный кефир оказывает послабляющее действие, поэтому его не рекомендуется употреблять при поносе. Трехдневный кефир, напротив, отличается крепящим действием.

Спирт и углекислота, содержащиеся в кефире, тонизирующе воздействуют на нервную и сердечно-сосудистую системы. В результате спиртового и молочнокислого брожения содержание большинства витаминов в кефире резко возрастает. Соли кальция, углекислота и молочная кислота усиливают отделение мочи, способствуя выведению шлаков.

Молочная кислота не только придает напитку определенные вкусовые качества, но и определяет его диетические и профилактические свойства, активизирует выделение пищеварительных ферментов в кишечном тракте и усиливает их действие.

Она также способствует повышению усвояемости организмом фосфора, кальция, железа и витамина D.

Одним из основных лечебных свойств кефира является его пробиотическое действие, что благоприятно сказывается на микрофлоре кишечника.

В отношении благотворного влияния на желудочно-кишечный тракт кефир заметно превосходит другие кисломолочные продукты. Благодаря симбиозу различных микроорганизмов и их уникальному сочетанию в кефире напиток обладает способностью восстанавливать микробиоценоз в кишечнике и препятствовать развитию в нем патогенной флоры.

Молочнокислые микроорганизмы кефира обладают бактерицидностью по отношению к возбудителям некоторых желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза.

2 стакана кефира в день способны предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками.

Молочнокислые бактерии нейтрализуют действие ферментов, которые приводят к возникновению раковых клеток в кишечнике.

Подавляющее действие кефира на ряд микроорганизмов, в том числе и болезнетворных, обусловлено тем, что, помимо молочной кислоты, кефирные бактерии вырабатывают вещества, прекращающие развитие вредных бактерий, — такие, как перекись водорода, уксусная и бензойная кислота. В кишечнике тормозятся гнилостные процессы, что уменьшает образование токсичных продуктов распада.

Хотя в состав кефира входит много кислот, этот кисломолочный продукт способен нейтрализовать любую желудочную кислоту. Напиток способствует образованию ферментов, благодаря которым в желудке образуется меньше кислоты, приводящей к изжоге.

Полисахариды, содержащиеся в кефире, обезвреживают токсины и снижают уровень холестерина в крови. Это свойство делает кефир прекрасным профилактическим средством при продолжительном действии на организм ядовитых веществ и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Курильщики, диабетики и люди, страдающие избыточным весом, обязательно должны постоянно употреблять кефир.

Последние медицинские исследования свойств кефира показали, что напиток об-

ладает способностью сдерживать распространение раковых клеток и активизировать защитные силы организма, его иммунную систему. Так, во время опытов на животных вытяжка из кефира, введенная в организм, на 52,8% замедлила рост опухолей.

В то же время сочетание кефира с рядом химических препаратов повысило этот показатель до 66%.

Кефир применяют при лечении рака груди и толстой кишки. Ежедневное употребление 500 мл кефира считается достаточно эффективной мерой профилактики онкологических заболеваний.

Научные исследования свойств кефира показывают также, что он оказывает иммуностимулирующее действие. Поэтому данный кисломолочный продукт входит в рацион больных СПИДом, хроническими инфекциями (типа герпеса) и др. Отмечено благотворное влияние кефира на состояние людей, страдающих синдромом хронической усталости.

Кефир является неременной составляющей рациона при нарушениях сна и невротических расстройствах, т. к. он оказывает успокаивающее действие. Напиток снимает напряжение и расслабляет не только нервную, но и мышечную систему.

Нежирный кефир оказывает некоторое мочегонное действие: повышает диурез, воздействует на азотистый обмен, способствует усиленному выведению его продуктов, выводит из организма мочевины, фосфаты и хлорин. Поэтому его прописывают людям с избыточным весом и отеками, возникшими вследствие заболеваний почек.

### **Влияние кефира на организм людей, страдающих избыточным весом**

Некоторые ученые считают ожирение опаснее онкологических заболеваний, т. к. тучных людей часто постигает ранняя смерть. Полные люди больше подвержены заболеваниям, которые находят в их организме благоприятную среду, в которой болезням легко активизироваться. Ожирение сопровождают гипертония, атеросклероз, цирроз печени и заболевания суставов.

Ожирение приводит к ухудшению работоспособности легких. У тучных людей иногда наблюдаются уменьшение естественного объема легких и развитие воспалительных процессов.

По статистике, мочекаменной болезнью тучные люди страдают в 4 раза чаще. Также они чаще болеют сахарным диабетом.

Наиболее полезным из всех диетических продуктов для людей с избыточным весом является кефир. Содержание калорий в нем невысокое, благодаря чему напиток способствует снижению веса.

Кефир является составляющей почти всех диет для похудения.

Наряду с низкой калорийностью, кефир питателен и создает в желудке здоровую микрофлору, в которой процессы пищеварения протекают без затруднений, а пища легко усваивается.

Улучшение перистальтики кишечника способствует выведению вредных и ненужных веществ, которые создают благоприятную среду для излишнего образования жира.

### **Противопоказания**

Трехдневный кефир противопоказан при запорах. Его также не следует употреблять людям с повышенной кислотностью желудочного сока, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом и панкреатитом.

Кефир не рекомендуется давать грудным детям младше 7–8 месяцев, так как этот продукт может оказать вредное воздействие на малыша. Это связано с наличи-

ем в кефире белка казеина, который организм новорожденного с трудом усваивает. Кроме того, жировой состав кефира недостаточно разнообразен, а соотношение жирных кислот не подходит для организма младенца.

Углеводы, содержащиеся в кефире, не совсем схожи с теми, что содержатся в грудном молоке или его заменителях. Кроме того, в кефире намного больше, по сравнению с женским молоком, минеральных солей, что приводит к большей нагрузке на пищеварительную и выделительную системы ребенка. Между тем организм младенца не всегда может справиться с чрезмерной пищевой нагрузкой.

В результате развиваются серьезные нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и почек.

Скармливание кефира детям в первые 6 месяцев жизни может привести к развитию кровоизлияний в подслизистом слое кишечника малыша.

Этот процесс, в свою очередь, может привести к развитию анемии.



---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КЕФИРА

### Правила употребления кефира

Для достижения наибольшего положительного эффекта кефир необходимо пить, придерживаясь следующих правил:

— не рекомендуется пить кефир ни холодным, ни горячим. Желательно, чтобы он был комнатной температуры;

— пить кефир нужно медленно, небольшими глотками;

— можно добавить 10 г сахара на 200 мл кефира и тщательно перемешать.

### Рецепты

Кефир можно не только купить в любом магазине, но и самостоятельно приготовить из молока.

#### Кефир из пастеризованного молока.

##### Способ 1

##### *Ингредиенты*

Молоко пастеризованное — 1 л, закваска — 6–8 ч. л., соль и перец по вкусу.

##### *Способ приготовления*

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю и нагревать на медленном огне до

тех пор, пока не начнет подниматься пена. Кастрюлю снять с огня и поставить в прохладное место остужаться.

Затем молоко перелить в стеклянную емкость и добавить закваску, после чего плотно закрыть крышкой.

Молоко для сквашивания поставить в теплое место на 1 сутки.

Кефир охладить. Уже через несколько часов его можно употреблять в пищу.

Из пастеризованного молока лучше всего готовить однодневный кефир. В него можно добавить соль и перец по вкусу.

## **Кефир из пастеризованного молока.**

### **Способ 2**

#### *Ингредиенты*

Молоко — 250 мл, кефир — 1 ст. л.

#### *Для сахарного сиропа*

Сахар — 200 г, вода — 200 мл.

#### *Способ приготовления*

В молоко добавить кефир и поставить в теплое место на 1 сутки. Кефир можно подсластить.

Для этого рекомендуется использовать не сахар, а сахарный сироп, чтобы минимизировать вероятность развития диатеза.

Для приготовления сахарного сиропа сахар залить водой и кипятить 10 мин.

### **Кефир из обезжиренного молока.**

#### **Способ 1**

##### *Ингредиенты*

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

##### *Способ приготовления*

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю и поставить на медленный огонь. Когда молоко начнет подниматься, снять его с огня и поставить в прохладное место. В молоко добавить закваску.

Через 1 сутки кефир можно употреблять в пищу.

### **Кефир из обезжиренного молока.**

#### **Способ 2**

##### *Ингредиенты*

Обезжиренное молоко, или обрат — 1,2 л, закваска — 3 г.

##### *Способ приготовления*

Для приготовления закваски кефирные грибки, полученные из магазинного кефира, промыть теплой кипяченой во-

дой, залить кипяченым и охлажденным до 18–22 °С молоком из расчета 1 г грибков на 0,3 стакана молока.

Через 1 сутки закваску процедить через сито, грибки промыть теплой кипяченой водой и снова залить 0,3 стакана молока.

Вторично свернувшееся молоко надо выдержать еще 1 сутки в холодильнике или погребе.

В дальнейшем его можно использовать как закваску для приготовления кефира.

Оставшееся молоко прокипятить и охладить до 20–25 °С, затем разлить в чистую посуду и ввести закваску из кефирных грибков (2–3 ч. л. на 1 стакан молока).

Когда образуется небольшой сгусток, кефир охладить до 8–10 °С и оставить при этой температуре для созревания на 2–3 суток.

## **Кефир**

### **из молока повышенной жирности**

#### *Ингредиенты*

Молоко парное цельное — 1 л, сметана — 1 ст. л., закваска — 10–12 ч. л.

*Способ приготовления*

Парное молоко налить в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения, после чего остудить.

В теплое молоко добавить сметану и закваску, хорошо размешать. Затем молоко с закваской разлить по банкам и плотно закупорить.

Молоко сквашивается в течение 1 суток. Лучше всего принимать в пищу однодневный кефир из цельного молока.

**Кефир из топленого молока***Ингредиенты*

Молоко цельное — 1 л, закваска — 2 ст. л.

*Способ приготовления*

Молоко налить в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения и разлить в горячем виде по горшочкам, после чего поставить томиться в нагретую до 50 °С духовку на 3–4 ч.

Затем вынуть горшочки, охладить молоко (оно должно быть чуть теплым) и осторожно, не разрушая корочки, образовавшейся на нем, ввести закваску. После этого горшочки плотно закрыть и поставить в теплое место.

Когда сквашенное молоко загустеет, поставить его в холодильник.

Через 1 сутки кефир будет готов к употреблению.

Из топленого молока лучше всего делать трехдневный кефир.

---

## КЕФИРНЫЕ ДИЕТЫ

Идеальных диет нет. Что полезно для одного человека, может быть вредно для другого, а некоторые диеты могут даже нарушить природный обмен веществ и вызывать различные недомогания.

К таким диетам относятся в основном те, что обещают красоту и изящество в фантастически короткие сроки. На самом же деле они приводят к быстрому восстановлению массы тела и потере здоровья.

Более разумным является выбор полезной диеты, иногда рассчитанной на длительный срок. Лучше худеть медленно, но эффективно и с пользой. Такой диетой, по мнению большинства диетологов и врачей, является кефирная диета.

Кефирная диета — это приятная возможность похудеть и оздоровить организм без больших материальных затрат. Она позволяет решить проблему нерационального питания, которое в 70–80% случаев является причиной полноты. С помощью кефирной диеты человек начинает потреблять меньше пищи, содержащей большое количество легкоусвояемых углеводов, превращающихся в организме в жир и приводящих к нарушению обмена веществ.

Кефирная диета действительно помогает сбросить вес без особых усилий или жестких ограничений в еде. Кроме того, она улучшает состояние здоровья, излечивает от недугов или предупреждает их появление. Тот, кто решится худеть с помощью этой диеты, значительно улучшит свое самочувствие, избавившись от болей в желудке и колик в печени.

О полезных свойствах кефира было сказано выше. Следует добавить, что этот напиток стимулирует функции многих органов. В частности, он является отличным средством от отеков. Избавление от запоров с помощью кефира не только способствует хорошему самочувствию, но и предотвращает полноту.

Благодаря целебным качествам кефира его постоянное присутствие в меню приводит к исцелению от многих болезней. С помощью лечебной кефирной диеты можно повысить иммунитет, а также улучшить работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких, бронхов, нервной системы, обмен веществ и т. д.

Кефирная диета также является хорошей профилактикой стрессов и плохого настроения.



Благодаря тому что кефир является отличным лечебно-профилактическим средством, на его основе создано много вариантов кефирной диеты, которые представлены в этой главе.

## Диеты для похудения

Обычно такие кефирные диеты рассчитаны на 1 неделю.

Похудение происходит благодаря низкому содержанию в кефире углеводов и легкоусвояемых жиров, в результате чего вес не прибавляется, а напротив, значительно уменьшается. Если регулярно употреблять кефир, из организма будут выводиться лишняя жидкость и растворенные в ней соли натрия.

Одним из свойств натрия является задержка воды, именно это и вызывает отечность. Благодаря наличию в составе большого количества калия кефир хорошо выводит жидкость и сам натрий из организма.

### Диета 1

С помощью этой диеты можно похудеть приблизительно на 5 кг. В это время

следует полностью отказаться от сахара и соли.

### *Меню*

*1-й день:* 5 вареных клубней картофеля, 1,5 л кефира.

*2-й день:* 100 г отварного мяса курицы, 1,5 л кефира.

*3-й день:* 100 г отварного мяса, 1,5 л кефира.

*4-й день:* 100 г вареной рыбы, 1,5 л кефира.

*5-й день:* фрукты и овощи (кроме бананов и винограда), 1,5 л кефира.

*6-й день:* только кефир.

*7-й день:* минеральная вода.

Эту диету можно повторять не ранее, чем через 1,5–2 месяца.

## **Диета 2**

Потеря веса до 5 кг.

### *Меню*

С 1-го по 5-й день пить 1%-ный кефир.

*1-й день:* только отварной картофель.

*2-й день:* творог.

*3-й день:* любые овощи.

*4-й день:* вареная куриная грудка без кожи.

*5-й день:* фрукты или сухофрукты.

*6-й день:* только кефир жирностью не выше 3,2%.

*7-й день:* минеральная вода и салат (перец, помидоры, огурцы, зелень).

### Диета 3

Диета длится 20 дней. За это время можно сбросить от 8 до 10 кг. Суточная калорийность пищи — 1500–1600 ккал (без хлеба). Адаптация занимает 2–3 дня.

#### *Меню 1*

*Первый завтрак:* яичница из 2 яиц, салат из капусты, чай с молоком.

*Второй завтрак:* творог, чай, отвар или сок шиповника.

*Обед:* салат овощной, щи из квашеной капусты, курица отварная с овощами, компот или отвар шиповника.

*Полдник:* 1 стакан молока, сока или отвара шиповника.

*Ужин:* 100 г отварной рыбы, рагу овощное, чай.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

#### *Меню 2*

*Первый завтрак:* 100 г отварного мяса с зеленым горошком, чай.

*Второй завтрак:* сырок или печеное яблоко.

*Обед:* суп вегетарианский, рыба отварная и овощной салат, заправленный растительным маслом, компот.

*Полдник:* отвар шиповника.

*Ужин:* творог, чай.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

## Диета 4

Эта диета рассчитана на 9 дней.

С ее помощью можно похудеть примерно на 8 кг.

Предварительно следует очистить кишечник с помощью клизмы. Во время диеты не следует употреблять соль, сахар и вкусовые добавки.

Лучше всего использовать кефир жирностью 1%.

В течение всей диеты кефир можно пить без ограничений.

### *Меню*

*1, 2 и 3-й день:* 100 г вареного риса (без соли).

*4, 5, 6-й день:* 100 г отварного мяса курицы в день.

*7, 8, 9-й день:* яблоки без ограничений.

## Диета 5

Продолжительность диеты — 5–6 дней.

Ежедневно необходимо выпивать по 1–1,5 л кефира с добавлением 0,5–1 кг фруктов или овощей.

Кефир следует употреблять в 5–6 приемов через одинаковые промежутки времени.

## Диета 6

Эта диета рассчитана на 2 недели.

Всю еду следует распределить на 4 приема пищи — завтрак, обед, полдник (в 15 или 16.00) и ужин (не позднее 18.00).

Во время соблюдения диеты пить можно только питьевую или минеральную воду.

### *Меню*

*Понедельник:* 3 яйца или 5 клубней картофеля среднего размера, 200 г отварной говядины, 1 яйцо, 2 небольших помидора.

*Вторник:* 100 г творога с нежирной сметаной, 200–250 мл кефира, 2 яблока, 100 г отварной говядины, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом.

*Среда:* 2 небольших яблока, 0,5 л кефира, 1 л фруктового сока, 100 г отварной говядины, 70 г ржаного хлеба, 2 яблока.

*Четверг:* 400 г отварной говядины или мяса курицы, несладкий чай, 2 яйца, 100 г отварной говядины, 150 г ржаного хлеба.

*Пятница:* 0,5 л кефира, 0,5 кг яблок или груш, 3 отварных клубня картофеля, яблоки (не более 700 г).

*Суббота:* 300 мл кефира, 3 отварных клубня картофеля, 300 г отварного мяса курицы, 2 огурца средней величины, 2 яйца, несладкий чай.

*Воскресенье:* 0,5 л кефира, 4 отварных клубня картофеля, 2 яблока.

## Диета 7

Продолжительность этой диеты — не больше 10 дней. Она позволяет снизить вес приблизительно на 10 кг.

### *Меню*

8.00 — кофе без сахара или с его заменителем (можно добавить сухие сливки);

10.00 — 1 вареное яйцо;

12.00 — 200 г нежирной колбасы;

14.00 — 100 г нежирного сыра;

16.00 — 250 г обезжиренного творога;

18.00 — 1 стакан нежирного кефира.

## Диета 8

### *Меню*

*1-й день:* 5 вареных клубней топинамбура, 1,5 л кефира.

*2-й день:* 100 г вареного мяса индейки, 1,5 л кефира.

*3-й день:* 100 г отварного мяса, 1,5 л кефира.

*4-й день:* 100 г вареной рыбы, 1,5 л кефира.

*5-й день:* 100 г фруктов и овощей (кроме калорийных бананов и винограда), 1,5 л кефира.

*6-й день:* 1,5 л кефира.

*7-й день:* 1,5 л минеральной воды.

## Диета 9

С ее помощью можно худеть на 400 г в день.

### *Меню*

*1-й день:* 1 л молока.

*2-й день:* 200 г творога, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

*3-й день:* 1 л минеральной воды без газа.

*4-й день:* 4 клубня картофеля, сваренных в мундире без соли, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

*5-й день:* 5 яблок.

*6-й день:* 200 г отваренного без соли постного мяса, 800 мл сока без сахара (кроме виноградного и бананового).

*7-й день:* 1 л кефира.

## Диета 10

Эта диета рассчитана на 7 дней. Если строго ее соблюдать, можно сбросить до 4 кг.

Впоследствии диету можно повторить через 3–4 месяца.

### *Меню*

08.00 — 1 чашка кофе или чая;

11.00 — 1 яйцо вкрутую, 8 шт. чернослива или 8 свежих слив;

14.00 — 200 г отварного постного мяса (иногда можно заменять молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови, яблоко или апельсин;

17.00 — 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20.00 — 1 стакан кефира.



## Диета 11

Это очень легкая и в то же время полезная диета. Вес начинает снижаться в течение 2–3 недель.

### *Меню*

#### *1-й день*

*Завтрак:* кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или 1 кусочек сыра.

*Обед:* 1 стакан нежирного кефира, 2 апельсина или яблока.

*Ужин:* 125 г нежирного творога, 1 яйцо вкрутую, 2 огурца.

#### *2-й день*

*Завтрак:* кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 0,25 тушки отварной курицы, 2 огурца.

*Ужин:* 125 г нежирного творога, 2 стакана кефира.

#### *3-й день*

*Завтрак:* кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 100 г сыра, один апельсин или яблоко.

*Ужин:* 200 г салата из свежих овощей, 2 вареных яйца, 1 стакан кефира.

*4-й день*

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 1 кусок фаршированной овощами рыбы, 2 огурца.

*Ужин:* 200 г винегрета, 1 вареное яйцо, 50 г отварной телятины, 1 стакан нежирного кефира.

*5-й день*

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 125 г нежирного творога, 1 стакан кефира, 1 апельсин или яблоко.

*Ужин:* 100 г ветчины, 1 вареное яйцо, пучок редиса или 1 помидор.

*6-й день*

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 1 стакан нежирного кефира, 2 яблока или апельсина.

*Ужин:* 125 г нежирного творога, 1 стакан молока.

*7-й день*

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара, 2 сухих печенья или кусочек сыра.

*Обед:* 100 г отварной куриной грудки, огурец.

*Ужин:* 100 г сыра, 1 стакан кефира, пучок редиса.

Воду во время диеты можно употреблять в неограниченном количестве.

## Диета 12

С помощью этой диеты можно снизить вес на 5 кг. С 1-го по 5-й день следует пить 1%-ный кефир.

### *Меню*

*1-й день:* только отварной топинамбур.

*2-й день:* творог.

*3-й день:* любые овощи.

*4-й день:* вареная грудка индейки без кожи.

*5-й день:* фрукты или овощи.

*6-й день:* только кефир (можно жирностью 3,2%).

*7-й день:* минеральная вода и салат из свежих овощей без кефира.

## Диета 13

Эта диета позволяет за 8 дней сбросить 8 кг.

### *Меню*

*1-й день:* 1 л любого кефира.

*2-й день:* 250 г творога, 0,5 л кефира.

*3-й день:* 1 л минеральной воды.

*4-й день:* 5 яблок, 0,7 л кефира.

*5-й день:* 5 клубней отварного картофеля, 0,7 л кефира.

*6-й день:* 1 л минеральной воды без газа.

*7-й день:* 250 г творога, 0,7 л кефира.

*8-й день:* 1 л любого кефира.

### **Длительная кефирная диета для похудения**

Эту диету используют в случае, если необходимо похудеть радикально, сбросив сразу не менее 10 кг.

При этом надо выполнять несколько правил.

Прежде всего необходимо воздерживаться от покупки различных лакомств, не соответствующих диете.

В противном случае можно набрать еще больший вес.

Надо настроиться на то, что долгое время придется питаться определенным набором продуктов, ограничивая себя в количестве еды.

Следует учитывать, что организму человека трудно принять любую диету, кото-

рая является тяжелой встряской, стрессом для него, даже если длится непродолжительное время.

Желудок привыкает к ежедневному получению углеводов и жиров, поэтому переход на низкокалорийные продукты для него дается нелегко.

Прежде чем сесть на диету, необходимо выбрать для этого наиболее подходящее время.

Лучше всего для длительной диеты подходит лето, потому что диета будет дополняться другими факторами, способствующими похудению: сильным потоотделением, повышенной физической активностью (по сравнению с зимой), жарой, притупляющей чувство голода, обилием ягод и фруктов и т. п.

Фрукты низкокалорийны, кроме того, они содержат большое количество витаминов, которые улучшают работу организма.

Зимой диета будет не такой эффективной из-за малой подвижности, обостренного чувства голода, нехватки витаминов и т. д. Зимой человек съедает больше, чем расходует энергии. Излишек энергии начинает накапливаться, превращаясь в избыточный вес.

Особенно важно снизить потребление углеводов, для этого необходимо употреблять в пищу больше кисломолочных продуктов и фруктов. При этом следует есть меньше мучных и кондитерских изделий, а также картофеля.

Очень важно для обмена веществ и времени приема пищи.

Чтобы похудеть, желательно не есть на ночь. Последний прием пищи должен быть не раньше, чем за 4 ч до сна.

Пищу лучше всего принимать в одно и то же время.

Есть надо понемногу, но часто, например 4–5 раз в день маленькими порциями.

Не надо перегружать свой желудок.

Следует также отметить, что главные враги диеты — сахар и соль. Во время диеты сахар можно употреблять только в минимальном количестве. Сладкий чай можно заменить молоком, соком или минеральной водой.

Чтобы употреблять меньше соли, рекомендуется есть продукты, которые хороши и без нее, например капусту, фрукты, каши и т. д.

В предлагаемой диете меню А следует чередовать с меню Б через день.

## *Меню 1-й недели*

### *Завтрак:*

— вариант А: 1 стакан теплого молока с 1 ч. л. меда, 1 черствый рогалик;

— вариант Б: 1 чашка чая, 1 кусок черного хлеба, посыпанный петрушкой.

### *Второй завтрак:*

— вариант А: 1 стакан чая, 2 куска черного хлеба, смазанных маслом, с 2 листьями салата;

— вариант Б: 1 стакан кефира, 1 черствый рогалик, 10–12 шт. подсоленного редиса.

### *Обед:*

— вариант А: отварная рыба с хреном, 2–3 клубня вареного картофеля, посыпанных зеленью, зеленый салат с лимонным соком и оливковым маслом;

— вариант Б: овощной суп с зеленым горошком, 100 г постной говядины, 2–3 клубня вареного картофеля, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

### *Полдник:*

— вариант А: 2 помидора или 1 стакан томатного сока и 1 сухарик;

— вариант Б: фрукты или 1 стакан фруктового сока и 1 бисквит.

*Ужин:*

— вариант А: 1 стакан обезжиренного кефира, 2 куска черного хлеба, намазанных медом и посыпанных рубленой петрушкой;

— вариант Б: стакан подслащенного молока, 2 кусочка халы, подсушенной в духовке, намазанных медом.

*Меню 2-й недели*

*Завтрак:*

— вариант А: 1 стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик;

— вариант Б: 1 стакан чая с молоком, 1 кусок черного хлеба с медом.

*Второй завтрак:*

— вариант А: 2 куска черного хлеба, немного масла и брынзы, 1 стакан чая;

— вариант Б: 2 куска черного хлеба с мясом, 2 помидора, 1 стакан чая.

*Обед:*

— вариант А: 2 котлеты из постной говядины, салат из моркови, кисель;



— вариант Б: красный борщ с вареным яйцом, 100 г отварной рыбы, 2 клубня отварного картофеля в мундире, зеленый салат.

*Полдник:*

— вариант А: фрукты, йогурт;  
— вариант Б: 1 стакан кефира, 1 сухарик.

*Ужин:*

— вариант А: 1 стакан кефира, 1 черствый рогалик с джемом;  
— вариант Б: 1 стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра.

*Меню 3-й недели*

*Завтрак:*

— вариант А: 1 чашка кофе, 1 кусок черного хлеба с медом;  
— вариант Б: 1 стакан молока с медом, 1 сухарик.

*Второй завтрак:*

— вариант А: 1 стакан кефира, 1 кусок черного хлеба с маслом, 1 яйцо всмятку, редис;

— вариант Б: 1 стакан чая, 2 куска хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.

*Обед:*

— вариант А: бифштекс, жаренный на сухой сковороде, шпинат со сметаной, 1 стакан сока;

— вариант Б: рис, тушеные грибы, 1 стакан бульона, 2 печеных яблока.

*Полдник:*

— вариант А: фрукты, 1 сухарик;

— вариант Б: фрукты, 1 бисквит.

*Ужин:*

— вариант А: 1 стакан молока, 1 черствый рогалик, 200 г творога;

— вариант Б: 1 стакан чая, 1 кусок хлеба с небольшой порцией холодной телятины, 1 яблоко.

*Меню 4-й недели*

*Завтрак:*

— вариант А: 1 чашка чая, 1 сухарик с медом;

— вариант Б: 1 стакан молока, черный хлеб с маслом.

*Второй завтрак:*

— вариант А: 2 куса хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока;

— вариант Б: 1 черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, 1 стакан чая, 1 яблоко.

*Обед:*

— вариант А: 100 г отварного мяса курицы с овощами, 2 ст. л. картофельного пюре, зеленый салат, кисель;

— вариант Б: 1 чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 клубня отварного картофеля с зеленью, 1 яблоко.

*Полдник:*

— вариант А: 1 стакан морковного сока, 1 бисквит;

— вариант Б: 1 чашка кофе, 1 сухарик.

*Ужин:*

— вариант А: 1 стакан обезжиренного кефира, 1 черствый рогалик;

— вариант Б: 2 куса хлеба с печеночным паштетом, редис.



## Бессолевая кефирная диета

Эту диету рекомендуется соблюдать 1 раз в месяц в течение 3 дней, при этом следует отказаться от сахара и соли.

С помощью диеты можно похудеть на 3–5 кг.

### *Меню*

*Утро:* 1 яйцо всмятку.

*Через 3 часа:* 175 г творога, 1 стакан чая без сахара.

*Через 3 часа:* 175 г творога, чай.

## Кефирные дни

Для снижения веса можно устраивать 1 раз в неделю кефирный разгрузочный день. В это время нельзя есть и пить ничего, кроме 1,5 л свежего нежирного кефира. Его следует пить по 0,5 стакана через равные промежутки времени.

Такое меню даст организму достаточно количество жидкости и питательных веществ, которые содержатся в кефире в необходимом количестве, несмотря на его низкую калорийность.

Вместо 1,5 л кефира можно съесть в течение разгрузочного дня 500 г нежирно-

го творога с 2 стаканами кефира. Пищу надо употреблять в 5 приемов.

### **Кефирная монодиета**

Диета длится 3 дня. Каждый день требуется выпивать 1–1,5 л кефира в 5–6 приемов через одинаковые промежутки времени.

Повторить кефирную диету можно не ранее, чем через 1 месяц.

### **Кефирная диета доктора Сайкова**

Благодаря этой диете можно похудеть на 7 кг. Она считается одной из наиболее эффективных на сегодняшний день.

Продолжительность диеты — 7 дней. После этого можно питаться как обычно, ограничивая себя для закрепления полученного результата в сладком, жирном, остром и мучном.

За первую неделю диеты можно поправиться на 0,5–1 кг. Затем необходимо сделать перерыв, а через неделю вновь приступить к диете.

Такое чередование диеты с «закрепляющей» неделей следует проводить до тех пор, пока не будет достигнут желаемый результат.

Необходимо придерживаться предлагаемого меню и не заменять продукты.

### *Меню*

*1-й день:* 400 г печеного картофеля без соли, 0,5 л 1%-ного кефира.

*2-й день:* 400 г обезжиренного творога, 0,5 л 1%-ного кефира.

*3-й день:* 400 г фруктов (любых, кроме бананов и винограда), 0,5 л 1%-ного кефира.

*4-й день:* 400 г куриных грудок, отваренных без соли, 0,5 л 1%-ного кефира.

*5-й день:* 400 г фруктов, 0,5 л 1%-ного кефира.

*6-й день:* 1,5 л минеральной воды без газа (для этого бутылку с водой необходимо открыть накануне).

*7-й день:* 400 г фруктов, 0,5 л 1%-ного кефира.

Во время диеты необходимо соблюдать некоторые правила:

— всю пищу разделить на 6 приемов и есть строго по часам — в 8, 10, 12, 14, 16 и 18;

— перед началом диеты следует сделать разгрузочный день;

— каждый день во время диеты требуется очищать кишечник с помощью клизмы;

— перед каждым приемом пищи необходимо выпивать по 50 мл настоя из трав, который готовят утром на весь день. Для приготовления настоя надо взять по 0,5 ч. л. травы зверобоя и цветков ромашки и календулы и залить 200 мл кипятка;

— в течение дня можно выпивать не более 0,5 л кипяченой воды, а утром — 1 чашку черного кофе без сахара.

### **Диета, стимулирующая обмен веществ**

С помощью этой диеты можно за 14 дней сбросить 8 кг.

Ниже предлагается меню на 7 дней.

Следующую неделю следует питаться так же.

#### ***Меню***

##### *1-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 сухарик.

*Обед:* 2 яйца вкрутую, 1 помидор.

*Ужин:* 2 бифштекса, 100 г зеленого салата.

##### *2-й день*

*Завтрак:* 200 мл простокваши, 1 сухарик.

*Обед:* 1 бифштекс, 100 г зеленого салата, 1 помидор, 1 морковь.

*Ужин:* 250 мл овощного супа, 1 сухарик.

*3-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 крекер.

*Обед:* 2 бифштекса, 100 г зеленого салата, 1 помидор.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 2 ломтика нежирной ветчины, 100 г зеленого салата, 200 мл простокваши.

*4-й день*

*Завтрак:* 200 мл простокваши, 1 крекер.

*Обед:* 1 яйцо всмятку, 100 г тертой моркови с растительным маслом, 100 г низкокалорийного сыра.

*Ужин:* 100 г фруктового салата (киви, клубника, банан и виноград), 200 мл кефира, 1 крекер.

*5-й день*

*Завтрак:* 100 г тертой моркови, 200 мл простокваши.

*Обед:* 200 г вареной рыбы, 1 помидор.

*Ужин:* 2 бифштекса, 100 г зеленого салата.



*6-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 крекер.

*Обед:* 200 г жареного цыпленка, 100 г зеленого салата.

*Ужин:* 2 бифштекса, 100 г зеленого салата, 200 мл кефира.

*7-й день*

*Завтрак:* 200 мл простокваши, 1 сухарик.

*Обед:* 200 г нежирной свинины, приготовленной на гриле, 100 г зеленого салата, 1 помидор.

*Ужин:* 100 г фруктового салата, 200 мл простокваши.

### **Диета для сладкоежек**

Эта диета разработана американскими диетологами Рейчел и Ричардом Хеллер. Она основана на постепенном угасании тяги к углеводам, в частности к сладкому. Запрещаются всякие перекусы между основными трапезами, можно только пить очищенную или минеральную воду.

Продолжительность диеты — 1 неделя.

Суть диеты заключается в том, что в течение дня разрешается 3 полноценных приема пищи. Меню двух из них должно

состоять из низкокалорийных продуктов (кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы, овощей и т. п.). По мнению диетологов, такое питание должно привести к снижению выброса инсулина и притуплению ощущения голода. В третий прием пищи можно есть все, однако предполагается, что, поскольку тяга к еде снижается, потребление высококалорийной пищи также будет значительно ниже, чем при обычном питании.

### *Меню*

*Завтрак:* 200 мл кефира, фруктовый салат (яблоко, мандарин, киви).

*Обед:* 200 мл рыбного бульона с брюссельской капустой, 150 г отварной куриной грудки, 300 г тушеных овощей, 200 мл натурального йогурта без добавок.

## **Кефирная диета от Института питания**

Диета длится 21 день. С ее помощью можно потерять в весе до 8–10 кг. Адаптация после диеты занимает 3–4 дня.

Диета основана на снижении калорийности рациона до 1800–1200 ккал.

Такой результат достигается за счет исключения или максимального ограниче-

ния содержания в пище легкоусвояемых углеводов. В основном это продукты, содержащие сахар, хлебобулочные изделия и картофель.

Ограничивается также количество жиров в рационе. Животных жиров должно быть не больше, чем растительных.

Следует употреблять нежирные мясо, рыбу, молоко и молочные продукты.

В неограниченном количестве разрешается употреблять в пищу некрахмалистые овощи и фрукты — такие, как салат, редис, огурцы, помидоры, зелень и ягоды.

Содержание воды в пище не должно превышать 1,5 л в день. В этот объем входит 1 л кефира, остальная вода поступает в организм с продуктами.

Разрешается употреблять не более 5 г соли в день (1 ч. л.). Рекомендуется солить уже готовую пищу.

Питаться надо 5–6 раз в день в одно и то же время.

### **Кефирно-фруктовая диета**

Она заключается в ежедневном употреблении 1,5 л кефира, а также 0,5–1 кг сладких фруктов и овощей.

Этой диеты следует придерживаться не более 5–6 дней.

Пищу лучше всего употреблять в 5 приемов. Хорошо, если при этом будут использоваться разные фрукты и овощи: на завтрак одни, на обед другие, в полдник третьи, на ужин — овощное ассорти, а перед сном — фрукты.

Во время проведения кефирно-фруктовой диеты обязателен прием поливитаминов.

Из отечественных препаратов рекомендуется «Декамевит» или «Ундевит».

## **Кефирно-молочная диета**

### *Меню*

*2 дня:* обычное питание.

*2 дня:* 1 л кефира и 0,5 л молока.

## **Трехдневная диета**

### *Меню*

*1-й день*

*Завтрак:* 170 мл кефира, 1 яйцо вкрутую.

*Обед:* 100 г салата из любых овощей, 60 г мяса индейки, 160 г нежирного сыра, 100 г листьев салата.

*Ужин:* 115 г макарон с креветками, 100 г салата из шпината с низкокалорийной заправкой.

*Десерт:* 1 яблоко, 170 мл кефира.

### *2-й день*

*Завтрак:* 200 г злаков грубого помола с молоком.

*Обед:* 150 г салата из свежих фруктов, 100 г прессованного творога.

*Ужин:* 115 г спагетти, 3 фрикадельки из мяса индейки, 100 г листьев салата, 170 мл кефира.

*Десерт:* 1 груша.

### *3-й день*

*Завтрак:* 1 яйцо вкрутую,  
1 ломтик нежирного сыра.

*Обед:* 115 г вареного мяса курицы, 100 г зеленого салата.

*Ужин:* 115 г нежирной лазаньи, 100 г салата из зелени с заправкой из растительного масла.

*Десерт:* 2 персика, 170 мл кефира.

## **Низкокалорийная диета 1**

### *Меню*

*Завтрак:* 100 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, 100 мл вишневого сока.

*Обед:* 120 г отварной рыбы, 100 г овощного салата, 1 клубень отварного картофеля, 200 мл некрепкого чая.

*Ужин:* 250 мл лукового супа, 1 ломтик ржаного хлеба.

*На ночь:* 200 мл кефира.

## Низкокалорийная диета 2

### *Меню*

*Завтрак:* 1 спелая груша, 100 г консервированных ягод, 100 г обезжиренного творога, 200 мл чая без сахара.

*Обед:* 1 жареный баклажан, 1 клубень отварного картофеля, 1 помидор, 1 яйцо вкрутую, 200 мл кефира.

*Полдник:* 200 мл томатного сока.

*Ужин:* 250 г рыбного салата, 200 мл чая без сахара.

*На ночь:* 200 мл кефира.

## Белковая диета

### *Меню*

#### *1-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 2 яйца вкрутую, 100 г салата из капусты с растительным маслом, 200 мл томатного сока.

*Ужин:* 200 г жареной рыбы.

*2-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 сухарик.

*Обед:* 200 г жареной или вареной рыбы, 100 г салата из овощей с растительным маслом.

*Ужин:* 100 г вареной говядины, 200 мл кефира.

*3-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 сухарик.

*Обед:* 1 кабачок, жаренный в растительном масле.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, 100 г салата из капусты с растительным маслом.

*4-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 1 яйцо всмятку, 100 г салата из вареной моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

*Ужин:* 1 банан.

*5-й день*

*Завтрак:* 200 г салата из тертой моркови с лимонным соком.

*Обед:* 200 г вареной рыбы, 200 мл кефира.

*Ужин:* 1 апельсин.

*6-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 200 г вареного мяса курицы, 100 г морковного салата.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 200 г салата из тертой моркови с растительным маслом.

*7-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 200 г вареной говядины, 1 банан.

*Ужин:* один из ужинов по желанию, кроме 3-го дня (можно есть вареные крабы).

*8-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 200 г вареного мяса курицы, 200 г салата из свежей капусты.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 200 г салата из тертой моркови с растительным маслом.

*9-й день*

*Завтрак:* 100 г сырой моркови, 3 ч. л. лимонного сока.

*Обед:* 100 г жареной рыбы, 200 мл кефира.

*Ужин:* 2 яблока.

*10-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.



*Обед:* 1 яйцо всмятку, 100 г салата из вареной моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

*Ужин:* 2 апельсина.

### *11-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 сухарик.

*Обед:* 1 кабачок, жаренный на растительном масле.

*Ужин:* 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядина, 100 г салата из капусты с растительным маслом.

### *12-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира, 1 сухарик.

*Обед:* 200 г вареной рыбы, 100 г овощного салата.

*Ужин:* 100 г вареной говядины, 200 мл кефира.

### *13-й день*

*Завтрак:* 200 мл кефира.

*Обед:* 2 яйца вкрутую, 100 г салата из вареной капусты с растительным маслом — 100 г, 200 мл кефира.

*Ужин:* 200 г жареной рыбы.



## Кефирные диеты для улучшения внешнего вида

Эти диеты благотворно влияют на состояние кожи и на внешний вид в целом. При этом необходимо ограничить употребление в пищу сладостей и сахара.

Желательно в качестве сладкого есть мед и варенье.

### Диета 1

#### *Меню 1*

*Завтрак:* сыр, 0,5 стакана фруктового сока, кусочек поджаренного или подсушенного хлеба, 1 чашка чая.

*Второй завтрак:* салат из овощей, 1 яйцо, кусок хлеба, 1 стакан кефира.

*Обед:* салат из овощей с растительным маслом, любое мясное блюдо с гарниром.

*Полдник:* фрукты.

*Ужин:* 1 ломтик хлеба, небольшая порция отварной рыбы, овощи.

*Перед сном:* 1 стакан теплого молока.

#### *Меню 2*

*Завтрак:* свежие ягоды, сыр, 1 ломтик поджаренного хлеба, 1 чашка кофе с молоком.

*Второй завтрак:* салат, 1 ломтик нежирной ветчины, 1 стакан чая.

*Обед:* куриный суп, салат с растительным маслом, 1 яйцо вкрутую, 1 ломтик хлеба.

*Полдник:* фрукты.

*Ужин:* сыр, 1 стакан чая с молоком, 1 ломтик подсушенного хлеба.

*Перед сном:* 1 стакан кефира.

## Диета 2

### Меню

2 дня: рис отварной несоленый — 1 кг.

2 дня: мясо отварное несоленое — 1 кг.

2 дня: кефир — 1 л.

2 дня: рис отварной несоленый — 1 кг.

2 дня: яблоки — 1 кг.

2 дня: рис отварной несоленый — 1 кг.

2 дня: кефир — 1 л.

## Зимняя кефирная диета 1

Зимой организм испытывает нехватку витаминов. Поэтому в это время года очень важно правильно питаться.

Для зимней кефирной диеты характерно разнообразие, а также обогащенность витаминами и минеральными веществами.

**Меню 1**

*Завтрак:* омлет, 1 чашка кофе с молоком, салат из квашеной капусты.

*Второй завтрак:* 1 стакан кефира.

*Обед:* винегрет, куриный суп, тушеная морковь, 1 ломтик хлеба.

*Полдник:* печеные яблоки.

*Ужин:* рыба, жаренная на растительном масле, печеный картофель, 1 стакан чая.

*Перед сном:* 1 стакан кефира или молока.

**Меню 2**

*Завтрак:* 1 яйцо, манная каша, 1 стакан чая с медом, 1 ломтик хлеба со сливочным маслом.

*Второй завтрак:* 1 яблоко, 1 ломтик сыра.

*Обед:* суп грибной, тушеное мясо с капустой.

*Полдник:* 1 стакан кефира.

*Ужин:* морковная запеканка с черносливом, 1 стакан чая с медом.

*Перед сном:* 1 стакан кефира.

**Зимняя кефирная диета 2****Меню**

*1, 2, 3-й день:* кефир.

4, 5, 6-й день: отварная курица без кожи.

7, 8, 9-й день: овощи.

10, 11, 12-й день: красное вино — 350 мл в день, сыр (лучше твердый).

## Лечебные диеты

Эти диеты применяют при лечении различных заболеваний.

Эффект заключается не в снижении массы тела, а в оздоровлении и восстановлении нормальной работы органов пищеварения.

### При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Эта диета показана при следующих заболеваниях: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при нерезком обострении и в период выздоровления, острый гастрит в период выздоровления, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной секрецией.

Больным гастритом с пониженной кислотностью особенно полезно козье молоко. Оно благоприятно воздействует на

слизистую оболочку желудка, способствуя заживлению ран.

Диета отличается резким ограничением сильных возбудителей секреции желудка и раздражителей его слизистой оболочки, а также трудно перевариваемых продуктов и блюд. Несмотря на это диета полноценна.

Энергетическая ценность суточного рациона следующая: белки — 90–100 г (на 60% животные), жиры — 100 г (на 30% растительные), углеводы — 400–420 г; энергетическая ценность — 2800–3000 ккал.

На время диеты рекомендуются следующие блюда и продукты:

- некислый кефир, простокваша, молоко, сливки, творог;

- хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухое печенье, бисквит;

- супы из протертых овощей, молочные супы из протертых круп;

- нежирное мясо, птица, рыба, паровые или отварные блюда из них;

- картофель, морковь, свекла, цветная капуста;

- каши (манная, рисовая, гречневая, овсяная), сладкие ягоды и фрукты в протертом, вареном и печеном виде.

Из меню следует исключить:

- ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного теста;
- мясные и рыбные бульоны, щи, борщи, крепкие овощные отвары;
- жирные сорта мяса, птицы, рыбы, соленую рыбу, консервы;
- молочные продукты с высокой кислотностью;
- пшено, перловую, ячневую и кукурузную крупы, бобовые;
- белокочанную капусту, редьку, щавель, лук, огурцы;
- соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы;
- кислые и богатые клетчаткой фрукты и ягоды.

### При заболеваниях кишечника

Эта диета полезна при хронических заболеваниях кишечника с запорами при нерезком или затухающем обострении и вне его.

Благодаря диете нормализуются нарушенные функции кишечника и связанные с этими нарушениями обменные процессы.

Диета отличается тем, что в нее включены продукты и блюда, усиливающие мо-

торию и перистальтику кишечника. Это такие продукты, как овощи, свежие и сушеные плоды, хлебопродукты, крупы, кисломолочные напитки и т. п.

Из меню исключаются продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные и др.).

В меню включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Продукты следует отваривать, а также готовить на пару или запекать. Овощи и плоды можно употреблять в сыром или вареном виде.

Пищу принимают 4–6 раз в день.

Утром рекомендуется пить теплую воду с медом или сок из плодов и овощей.

На ночь обязательно следует пить кефир.

### **Для укрепления иммунитета**

Эта диета укрепляет защитные силы организма. Она особенно полезна в периоды эпидемий ОРЗ и гриппа. Ее суть заключается в употреблении в пищу продуктов, которые содержат необходимые микроэлементы и витамины.



К таким продуктам относятся кефир, другие кисломолочные продукты, фрукты и соки без ограничений.

Не рекомендуется есть жареную пищу и сахаросодержащие продукты, а также употреблять алкоголь.

Рекомендуемые продукты:

— кисломолочные (кефир, йогурт, творог, сыр);

— постное мясо (говядина, свинина), рыба (особенно тунец, треска), курица, морепродукты;

— овощи (морковь, капуста, тыква, цветная капуста, репчатый лук, чеснок);

— фрукты (цитрусовые, яблоки, бананы, киви);

— изюм, курага;

— ягоды свежие и сушеные (черная смородина, облепиха, клюква, брусника, малина);

— хлеб с отрубями и зерновой;

— орехи (кедровые, фундук, кешью), семена подсолнечника и тыквы;

— крупы (гречневая, овсяная), пророщенное зерно пшеницы и овса;

— свежие и сушеные грибы;

— фруктовые и овощные соки;

— приправы (травы, хрен, горчица).

## *Меню*

### *1-й день*

*Завтрак:* овсяные хлопья с ягодами и орехами, залитые натуральным йогуртом, 1 стакан травяного напитка.

*Второй завтрак:* грейпфрут и яблоко.

*Обед:* куриный бульон с овощами и зеленью, филе трески, запеченное с луком и укропом, тертая отварная свекла с грецкими орехами и оливковым маслом, коктейль из гранатового и апельсинового соков.

*Полдник:* фруктовый крем (взбитые миксером яблоко, киви и банан) с йогуртом.

*Ужин:* мясо, тушенное с черносливом, и ассорти из свежих овощей, 1 стакан отвара шиповника.

*На ночь:* 1 стакан кефира с измельченной курагой.

### *2-й день*

*Завтрак:* фруктовый крем из киви, банана, нежирного йогурта и льда, 1 стакан зеленого чая.

*Второй завтрак:* 1 стакан свежесжатого апельсинового сока.

*Обед:* суп из свежих овощей с крекерами, рыбное филе со свежими овощами, тушеные груши с подливкой из черной смородины.

*Полдник:* 1 стакан морковно-капустного сока.

*Ужин:* баклажаны, фаршированные овощами, с укропом и сметанной подливкой, 1 стакан кефира.

*На ночь:* 1 стакан ряженки.

### *3-й день*

*Завтрак:* овсяная каша на молоке с сухофруктами, 1 стакан кофе из цикория.

*Второй завтрак:* зеленое яблоко.

*Обед:* паштет из сардин или тунца с луком и чесноком, отварной картофель с маслом, салат из огурцов и помидоров, фруктовое желе.

*Полдник:* 1 стакан отвара шиповника с медом.

*Ужин:* омлет с креветками, йогурт с кусочками свежих фруктов.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

### *4-й день*

*Завтрак:* нежирный творог с малиновым вареньем, булочка с отрубями, зеленый чай с медом.

*Второй завтрак:* груша, мандарин.

*Обед:* суп из курицы с гречневой крупой, болгарский перец, фаршированный рисом с цветной капустой, 1 стакан морковного сока.

*Полдник:* хлебец с яблочным джемом, 1 стакан мятного чая.

*Ужин:* скумбрия, запеченная в фольге, пшенная каша с морковью и орехами, 1 стакан гранатового сока.

*На ночь:* 1 стакан кефира с вишневым сиропом.

### *5-й день*

*Завтрак:* гречневая каша с молоком и медом, 1 стакан кофе из цикория.

*Второй завтрак:* грейпфрут.

*Обед:* приготовленная на пару треска с гарниром из отварного картофеля и сметанным соусом, салат из авокадо с рубленой зеленью, 1 стакан овощного сока.

*Полдник:* хлебец с твердым сыром, 1 стакан чая с медом.

*Ужин:* печень, тушенная с луком и чесноком, салат из помидоров с листовым салатом и оливковым маслом.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

### *6-й день*

*Завтрак:* мюсли с нежирным йогуртом, чай, булочка с вареньем.

*Второй завтрак:* 1 стакан компота из сухофруктов.

*Обед:* капустные котлеты с картофельным пюре и зеленым луком, бутерброд с

брынзой и укропом, 1 стакан апельсинового сока.

*Полдник:* фруктовое ассорти (киви, ананас, груша).

*Ужин:* тушенное в сметане мясо курицы с гарниром из кольраби, посыпанное тертым сыром, 1 стакан мятного чая.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

### *7-й день*

*Завтрак:* 1 стакан свежавыжатого апельсинового сока, тост с малиновым вареньем.

*Второй завтрак:* фруктовый коктейль (кусочки апельсина, яблока, груши в йогурте).

*Обед:* рыба, запеченная с сыром и зеленью, гарнир из свежей капусты и свеклы, творожный крем с ягодами, 1 стакан яблочного сока.

*Полдник:* грейпфрут, посыпанный корицей.

*Ужин:* макароны с кедровыми орешками и листьями базилика, 1 стакан овощного сока.

*На ночь:* 1 стакан кефира.

Диета может длиться не более 1–2 недель.

## **Для детей на искусственном или смешанном вскармливании**

У детей, которые находятся на смешанном и искусственном вскармливании, может проявиться аллергия на белки коровьего молока.

Если она выражена умеренно, из рациона следует исключить цельное молоко, пресные адаптированные смеси и сыр. Детей переводят на адаптированные кисломолочные смеси.

Если ребенку больше 7 месяцев, в его питании должны использоваться неадаптированные кисломолочные продукты, в первую очередь кефир или биокефир, а также смеси с гидролизированным белком.

Такое кормление следует проводить 1–2 раза в день.

## **Разгрузочная кефирная диета**

Эта диета нацелена на то, чтобы переедание не стало нормой.

Если переесть в единичных случаях, на весе это не отразится. К полноте приводит постоянное употребление чрезмерного количества пищи.

Ферментные системы организма не слишком быстро приспосабливаются к приему и переработке повышенного количества пищи. Поэтому однократное переедание к полноте не приведет. Опасен следующий после переедания день, когда организм начинает перестраиваться. В это время появляется неумеренный аппетит и неразборчивость в еде. Стоит немного помучиться и воздержаться от приема пищи.

Съеденные в праздничный день многочисленные кушанья никак не отразятся на фигуре, если на следующий день ограничить себя в еде или снизить ее калорийность.

### *Меню 1*

*Завтрак:* 1 стакан кефира, 1 ломтик подсушенного хлеба.

*Второй завтрак:* 2 яблока, 1 стакан кефира.

*Обед:* салат из овощей, винегрет или квашеная капуста.

*Полдник:* 1 стакан кефира.

*Ужин:* 1 кусок сыра, яблоки.

*Перед сном:* 1 стакан кефира или молока.

### *Меню 2*

*Завтрак:* 1 стакан кефира.

*Второй завтрак:* 1 стакан сока.

*Обед:* вареная рыба.

*Полдник:* фрукты (лучше яблоки).

*Ужин:* морковная запеканка, 1 ломтик хлеба.

*Перед сном:* 1 стакан кефира.

## **Антицеллюлитная диета**

### *Меню*

#### *1-й день*

*Завтрак:* смешать 100 мл апельсинового сока с 2 ст. л. грейпфрутового и таким же количеством лимонного. Разбавить коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпить через соломинку. Через 20 мин можно съесть бутерброд из 1 ломтика зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

*Обед:* смешать 50 г нежирного кефира, 2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука, добавить 3 ст. л. апельсинового сока и столько же лимонного. Все посолить, приправить красным перцем. Огурец, сладкий перец и маленькую луковицу нарезать. Добавить к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешать с соусом. С салатом можно съесть 1 ломтик зернового хлеба.



*Десерт:* яблоко.

*Ужин:* очистить небольшой кабачок, нарезать дольками. Нарубить 80 г шампиньонов, 1 маленькую луковицу, 1 большой болгарский перец. Овощи соединить, добавить 1 ч. л. оливкового масла и тушить 3 мин. Влить 250 мл овощного бульона и тушить еще 5 мин. Добавить 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 мин блюдо снять с огня, приправить перцем и базиликом. Добавить 2 ст. л. смеси из пряностей, которую следует приготовить заранее. Для этого смешать в блендере по 1 пучку зелени базилика и петрушки, 30 г пармезана, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. бальзамического уксуса. Смесь переложить в герметичную емкость и хранить в холодильнике не более 3 дней.

*2-й день*

*Завтрак:* цитрусовый коктейль по рецепту 1-го дня.

*Через 20 мин:* 1 ломтик зернового хлеба, намазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

*Обед:* нарезать ломтиками 2 огурца и 2 помидора, нарубить 1 небольшую луко-

вицу и 30 г нарезанного кубиками пармезана. Салат заправить соусом из 50 мл нежирного кефира, 2 ст. л. измельченного базилика, 2 ст. л. лимонного сока и 3 ст. л. апельсинового. Кроме салата можно съесть 1 ломтик зернового хлеба. На десерт — 1 небольшая груша.

*Ужин:* мелко нарезать 50 г сельдерея, 1 морковь, 1 луковицу и 1 очищенный от семян огурец, выложить в сотейник, добавить 1 ч. л. оливкового масла и тушить 3 мин. Добавить 250 мл овощного бульона, довести до кипения. В сотейник положить 80 г нарезанного кусочками лосося и готовить еще 4 мин. Блюдо приправить солью и кайенским перцем, добавить 2 ст. л. смеси из пряностей.

### *3-й день*

*Завтрак:* цитрусовый коктейль.

*Через 20 мин:* 1 бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кусочками огурца.

*Обед:* сварить и нарезать 1 яйцо, смешать его с 1 измельченным редисом и 1 луковицей. Добавить 80 г консервированного в собственном соку тунца. Заправить соусом из 50 мл нежирного кефира, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. апельсинового и

1 ст. л. измельченного зеленого лука. Хлеб есть нельзя.

*Ужин:* нарезать 2 болгарских перца, 50 г шампиньонов и 1 небольшую луковицу, смешать с 1 ч. л. оливкового масла. Жарить в течение 3 мин, затем добавить 250 мл овощного бульона и готовить еще 5 мин. В овощи добавить 50 г отварной говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. л. томатной пасты. Блюдо приправить по вкусу и добавить 2 ст. л. смеси пряностей.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
---------------	---

## КОЗЬЕ МОЛОКО

Общие сведения о козьем молоке .....	7
Состав козьего молока .....	11
Целебные свойства козьего молока .....	12
Лечение козьим молоком .....	16
Депрессия.....	16
Холецистит .....	16
Болезни печени .....	24
Заболевания желудка .....	24
Пониженная кислотность .....	24
Повышенная кислотность .....	25
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты и мочекаменная болезнь с повышенной кислотностью ...	25
Язва желудка с кровотечением .....	26
Воспаление поджелудочной железы .....	26
Детское отравление .....	26
Очищение организма .....	27
Псориаз .....	28
Судороги .....	28
Растяжение сухожилий .....	28
Мастопатия .....	29
Бесплодие, угроза выкидыша, болезненные менструации и бели .....	29
Мигрени .....	30
Сильные головные боли .....	30

Бессонница .....	30
Нейродермит .....	31
Конъюнктивит .....	31
Утренняя припухлость век .....	31
Мешки под глазами .....	31
Гематома .....	32
Воспаление седалищного нерва .....	32
Снижение половой потенции .....	32
Отрыжка .....	33
Одышка (сердечная, легочная...) .....	34
Бронхит .....	34
Кашель .....	35
Туберкулез .....	35
Паралич .....	36
Отеки на лице и теле, острое и хроническое воспаление мочевого пузыря .....	37

## МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

Общие сведения о молочным грибе .....	41
Из истории молочного гриба .....	41
Целебные свойства тибетского молочного гриба .....	46
Полезные вещества и витамины, содержащиеся в молочном тибетском грибе .....	48
Способ применения молочного гриба .....	51
Рекомендации по употреблению молочного гриба .....	54
Уход за тибетским молочным грибом в домашних условиях .....	56

## Применение тибетского молочного гриба

при различных заболеваниях .....	58
Алкоголизм .....	58
Лечение .....	58
Применение тибетского молочного гриба... ..	58
Аллергия .....	59
Лечение .....	59
Артериальная гипертония .....	60
Лечение .....	60
Атеросклероз .....	62
Лечение .....	62
Бронхит .....	63
Лечение .....	63
Варикозное расширение вен .....	65
Лечение .....	66
Выпадение волос .....	66
Лечение .....	67
Гайморит .....	68
Лечение .....	69
Геморрой .....	69
Лечение .....	69
Гингивит .....	71
Лечение .....	71
Желчнокаменная болезнь .....	72
Лечение .....	72
Запор .....	72
Лечение .....	73
Колит .....	74
Лечение .....	74
Ожирение .....	75
Лечение .....	75

Опрелости кожи .....	78
Лечение .....	78
Пиелонефрит .....	79
Лечение .....	79
Пневмония (воспаление легких) .....	80
Лечение .....	80
Ревматизм .....	81
Лечение .....	81
Сахарный диабет .....	81
Лечение .....	82
Себорея .....	82
Лечение .....	83
Туберкулез легких .....	83
Лечение .....	84
Фурункулез .....	84
Лечение .....	85
Холецистит .....	85
Лечение .....	85
Язва желудка .....	86
Лечение .....	86
Ячмень .....	87
Лечение .....	87
Снижение веса с помощью молочного гриба .....	87
Применение молочного гриба в косметологии .....	90
Косметические маски на основе молочного гриба .....	91
Тонизирующие маски .....	91
Омолаживающие маски .....	92
Маски для сухой кожи лица .....	94
Маски для жирной кожи .....	95

Отбеливающие маски .....	96
Маски для нормального типа кожи .....	98
Маски для чувствительной кожи .....	98
Маски для ухода за кожей лица в зимний период .....	99

## КЕФИР

Общие сведения о кефире .....	105
История кефира .....	111
Изготовление кефира на молочных заводах .....	113
Виды кефира .....	116
Лечебно-профилактические свойства кефира .....	117
Влияние кефира на организм людей, страдающих избыточным весом .....	122
Противопоказания .....	123
Приготовление кефира .....	125
Правила употребления кефира .....	125
Рецепты .....	125
Кефир из пастеризованного молока. Способ 1 .....	125
Кефир из пастеризованного молока. Способ 2 .....	126
Кефир из обезжиренного молока. Способ 1 .....	127
Кефир из обезжиренного молока. Способ 2 .....	127
Кефир из молока повышенной жирности .....	128
Кефир из топленого молока .....	129



Кефирные диеты .....	131
Диеты для похудения .....	133
Диета 1 .....	133
Диета 2 .....	134
Диета 3 .....	135
Диета 4 .....	136
Диета 5 .....	137
Диета 6 .....	137
Диета 7 .....	138
Диета 8 .....	139
Диета 9 .....	139
Диета 10 .....	140
Диета 11 .....	141
Диета 12 .....	143
Диета 13 .....	143
Длительная кефирная диета	
для похудения .....	144
Бессолевая кефирная диета .....	152
Кефирные дни .....	152
Кефирная монодиета .....	153
Кефирная диета доктора Сайкова .....	153
Диета, стимулирующая обмен	
веществ .....	155
Диета для сладкоежек .....	157
Кефирная диета от Института	
питания .....	158
Кефирно-фруктовая диета .....	159
Кефирно-молочная диета .....	160
Трехдневная диета .....	160
Низкокалорийная диета 1 .....	161
Низкокалорийная диета 2 .....	162
Белковая диета .....	162

Кефирные диеты для улучшения внешнего	
вида .....	166
Диета 1 .....	166
Диета 2 .....	167
Зимняя кефирная диета 1 .....	167
Зимняя кефирная диета 2 .....	168
Лечебные диеты .....	169
При язве желудка и двенадцатиперстной	
кишки .....	169
При заболеваниях кишечника .....	171
Для укрепления иммунитета .....	172
Для детей на искусственном	
или смешанном вскармливании .....	178
Разгрузочная кефирная диета .....	178
Антицеллюлитная диета .....	180

*Практическое издание  
Природный защитник*

**Молоко, кефир, молочный гриб  
в помощь организму**

**Составитель Ю. Н. Николаева**

*Генеральный директор издательства  
С. М. Макаренков*

Редактор *Ю. Н. Никитенко*  
Ведущий редактор *М. М. Степанова*  
Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*  
Художественное оформление: *Е. А. Калугина*  
Компьютерная верстка: *Т. М. Мосолова*  
Корректор *Т. Е. Антонова*  
Изготовление макета: *ООО «Прогресс РК»*

Подписано в печать 29.08.2011 г.  
Формат 84×108/32. Гарнитура «Мysl».  
Печ. л. 6,0. Тираж 3000 экз.  
Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2