

И. П. НЕУМЫВАКИН

# МОЛОКО или КЕФИР?

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

МОЛОКО

или

КЕФИР?

*МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ*



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

**Неумывакин И. П.**

Молоко или кефир? Мифы и реальность.

Почему взрослый человек пьет молоко, хотя молоко — это еда только для младенцев? Что он при этом получает: действительно пользу или вред? Давайте разберемся...

## ВВЕДЕНИЕ

Молоко считалось очень полезным и диетическим продуктом. Мамочки обязательно кормили им детей, и молоко даже выдавалось на вредных производствах. Сейчас все не так однозначно: по всему миру ведутся дискуссии о вреде и пользе молока и, я думаю, будут продолжаться. Главный аргумент ЗА — исторический и употребление нашими предками. ПРОТИВ — современные исследования и нарушенная экология... Вот и попробуем в этом разобраться, так как я не мог остаться в стороне от этого вопроса. И с моей стороны, поверьте, это не дань моде: я вырос на природе, на озере Иссык-Куль (в Киргизии), и, как говорится, на подножном корму, включая и молоко, правда, кобылье. И я буду рассуждать не голословно, а основываясь на знании физиологии человека, опыте моих пациентов и взглядах моих коллег.

Как-то, общаясь с моим другом и единомышленником, известным ученым-биологом *Николаем Николаевичем Дроздовым*, я его спросил:

— Николай Николаевич, вы знаете, почему все млекопитающие\* животные во взрослом состоянии не употребляют молоко?

---

\* **Млекопитающие** — класс позвоночных животных, основными отличительными особенностями которых являются живорождение и вскармливание детенышей молоком. Эти и прочие особенности объясняют, почему человек относится к млекопитающим.



Отвечает:

— Так они же умные и живут по законам Природы.

Спрашиваю:

— А как же люди?

Вместо ответа — многоточие.

Природой или Богом определено так, что молоко используется только для вскармливания младенцев, причем каждому биологическому виду подходит определенный вид молока. Ребенок сосет женское молоко, теленок — коровье, а козленок — козье. Именно свое молоко — самое полезное для новорожденного. Никакое другое молоко не может стать его полноценной заменой. С возрастом все млекопитающие переходят на другой вид пищи, когда их желудочно-кишечный тракт готов ее воспринимать. В Природе все устроено мудро, отшлифовано тысячелетиями. Те виды животных, которые были плохо приспособлены к жизни, уже давно вымерли. До определенного возраста у всех млекопитающих в молоке самой Природой заложена программа, при выполнении которой включается механизм, запрещающий употребление не только чужеродного, но и собственного молока взрослыми особями.

К тому же женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина (белка) содержится 0,3–0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 1–2 годам практически исчезают,

вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди. Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяю, если у ребенка не запущен механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это — начало указанных выше и других заболеваний.

Но человек пытается быть умнее матери-Природы, нарушает ее законы. Так, искусственно продлив время лактации коров, мы пьем коровье молоко. Здесь сразу два нарушения законов Природы: молоко другого вида и потребление молока взрослыми. Возможно, это одна из причин, хотя далеко не главная, роста количества хронических заболеваний.

А дело вот в чем. Начиная с первого глотка молока малыш любого млекопитающего, в том числе и человека, получает **лактозу** (молочный сахар) — энергетическое вещество, а для ее переваривания нужны ферменты — **ренин** и **лактаза** (не путайте с лактозой!), которые разлагают лактозу на основные физиологические вещества, являющиеся фундаментом построения всего организма, и эти ферменты перестают вырабатываться у большинства людей уже к 3 годам жизни

(окончание периода кормления молоком). Это касается не только человека, поэтому вы вряд ли сможете назвать хоть одно животное, употребляющее молоко во взрослом возрасте. Его не пьют даже коровы! Вопреки всем древним мифам, чужое молоко **не переваривается** и **не усваивается** организмом человека.

Молоко содержит казеин, необходимый для развития копыт и рогов у телят. То есть казеин предназначен для телят и других парнокопытных животных, и его аж в 300 (!) раз больше, чем в молоке женщины! Только у парнокопытных есть необходимые ферменты для расщепления такого количества казеина, который способствует росту крепких и здоровых рогов и копыт. Неудивительно, что люди, употребляющие в пищу молоко, рано или поздно начинают страдать от камней в почках и других серьезных осложнений здоровья.

Исследования подтверждают также, что большинство людей, переживших инфаркт и инсульт, были поклонниками молочной продукции и часто употребляли ее в пищу. Повторяю: ни одно животное не пьет молоко после окончания периода вскармливания. Человек — единственное существо, употребляющее молоко в пищу, несмотря на его полную непригодность для организма и неперевариваемость во взрослом возрасте.

Для тех, кому этой информации покажется недостаточно, чтобы кардинально пересмотреть свои взгляды на молоко, скажу еще об одном элементе, содержащемся в молоке, о чем и медики, и пищевики стараются умолчать. Это **стронций** — радиоактивный элемент (радионуклид), который начал активно накапливаться в почве земли и в траве в опасных количествах с конца 1960-х годов. Очистить молоко от стронция невозможно. Кстати, творог содержит стронция в 3 раза больше, чем молоко. Сыр — еще на порядок

больше творога. Это также относится и к йогуртам, сметане, мороженому... Коровы не страдают от этого радиоактивного элемента, так как он выводится из организма коров через молоко. А это молоко потом употребляют люди. Кстати, именно стронций активно влияет на кости, делая их хрупкими и рыхлыми, так что молоком вы не только не укрепите свои кости, а добьетесь прямо противоположного результата. Исследования показали, что стронций снижает иммунитет и является провокатором *инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гепатита, рака*. Не исключая, что содержание стронция не во всех районах земного шара высокое, во многом это зависит от экологии, но даже на высокогорных пастбищах Швейцарских Альп зафиксирована повышенная радиоактивность... Это еще один пример пагубного влияния нашей цивилизации на планету.

Так случилось, что специалисты на основании вероятностных исследований «доказали», что большинство людей хорошо переносят молоко, а плохо — меньшинство. На основании этих «исследований» нарушения законов Природы был узаконен ложный постулат, благодаря которому молоко было внедрено в рацион питания, тем более диетическое, как основной его продукт. Но у этого большинства нарушается работа желудочно-кишечного тракта, развивается аллергия и т. п., то есть они становятся больными. И вот почему. Процесс метаболизма\* осуществляется с помощью более чем 700 различных веществ. Так как энзимов ренина и лактазы уже в организме нет, то за процесс расщепления

---

\* **Метаболизм** — процесс химических превращений питательных веществ, попадающих в наш организм. Обмен веществ попросту — это когда организм расщепляет пищу...

молочного сахара берется **галактоза**. В результате чего образуются токсические вещества, которые скандинавские ученые связывают с болезнями и старением. Эти токсические вещества напоминают прогорклое масло или жиры, используемые при приготовлении продуктов, которые практически употреблять нельзя.

В стране есть Всероссийский НИИ молочной промышленности, в котором «высококвалифицированные» специалисты занимаются изысканием способов реализации молока в натуральном, пастеризованном, витаминизированном, обезжиренном, порошковом и другом виде. Да плюс к этому с жирностью до 6,5%. К сожалению, даже в Институте медико-биологических проблем, отвечающем за процессы жизнедеятельности космонавтов, специалисты отдела питания, которые по определению должны быть на голову выше своих коллег, считают, что в употреблении молока ничего предосудительного нет.

Известно, что в организме запасы жира образуются за счет неиспользованных в рационе продуктов питания. Если же в пищу добавлять молочные продукты, да еще с жирностью до 6,5%, то в организме его излишки вызывают нарушение обмена веществ и, в первую очередь, заболевания *сердечно-сосудистой системы*. Но этим должны заниматься уже другие специалисты.

Врачи же заявляют, что заболевания сердечно-сосудистой системы и смертность по этой причине выходят на первое место, и медицина не знает, что с этим делать. А вот медики Скандинавских стран поняли, что здесь во многом виновато молоко. В отличие от нас, в этих странах на государственном уровне приняты программы, согласованные с различными отраслями, отвечающие за состояние здоровья населения и запрещающие использование натуральных молочных

продуктов жирностью более 1%. В результате данного решения в Скандинавии сердечно-сосудистые заболевания сведены почти на нет, и такие программы обходятся государствам дешевле, чем лечение больных.

Но полностью отказываться от молока не надо. Надо употреблять его в других модификациях. Это — кисломолочные напитки и продукты, полученные из молока путем сбраживания. Они полезны и легкоусвояемы. К примеру, за час молоко усваивается организмом человека лишь на 32%, в то время как кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки — практически полностью. В то же время кисломолочные продукты обеспечивают потребности организма в полноценном белке и кальции, необходимом для работы сердечно-сосудистой, костной и нервной систем. Только кальций в этих продуктах содержится в оптимальном соотношении с фосфором, магнием и другими элементами, способствующими его лучшему усвоению. Известно, что много кальция содержится в молочных продуктах. Но в них очень мало магния. По утверждению диетолога *Нины Михайловны Самохиной*, если в продуктах много кальция и мало магния (а их соотношение должно быть 1:0,5), то кальций не доходит по своему прямому назначению — до костной ткани. Более того, в этом случае под удар попадают сердце и сосуды. Кальций начинает вести себя самым коварным образом — он занимает место магния. В результате сосуды кальцинируются, уплотняются, страдает и сердечная мышца, а это ведет к развитию ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, нарушению сердечного ритма, почечнокаменной болезни. Чтобы кальций доходил до костей, в питании человека должно быть достаточно магния. Не зря, подчеркивает *Нина Михайловна*, наши предки с молоком ели гречневую

кашу и черный хлеб (ржаной хлеб содержит магний, а гречка — чемпион по количеству магния среди зерновых культур). Главным же преимуществом кисломолочных продуктов, в частности напитков, считается то, что содержащиеся в них бифидобактерии убивают болезнетворные и гнилостные микроорганизмы, отравляющие организм. На первом месте — уникальный кефир, который все знают, затем простокваша, ряженка, новомодный йогурт (желательно без добавок, которые содержат сахар и часто ненатуральные), а также такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, которые не только полезны, но и рекомендуются при *заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах) и др.*

Мой друг Н. Н. Дроздов — вегетарианец по жизни, не употребляющий молока, не смог ответить на мой вопрос «А как же люди?». Может быть, вы сами на него ответите, когда прочитаете книгу и сделаете вывод: молоко или кефир (кисломолочные напитки и продукты)?

Будем разбираться...



И. П. Неумывакин и Н. Н. Дроздов



## ИСТОРИЯ ПРОДУКТА

У молока, как и у всякого продукта на Земле, есть своя история.

В русских народных сказках часто упоминаются молочные реки с кисельными берегами. И это совершенно неслучайно: молоко и кисель (имеется в виду овсяный) всегда были символом сытости и благополучия. Например, если крестьянская семья имела корову, она считалась зажиточной.

Ученые установили, что уже примерно 7–8 тыс. лет назад наши предки употребляли в пищу молоко. Свидетельствуют об этом находки археологов — подойники, отстойники для приготовления творога, а также большое количество легенд и преданий, посвященных молоку. Древние люди быстро поняли, что молоко — это пища. Они подметили, что дикие животные вскармливали молоком своих детенышей, как женщины, и довольно долгое время. Надо было только придумать, как забирать эту пищу у животных. И со временем наши предки поняли, что самое простое — приручить таких животных. В этом была масса преимуществ: когда дойные животные переставали давать молоко, их можно было пустить на мясо, а шкуры использовать для изготовления одежды.

Молоко стало незаменимым продуктом, и в честь него слагали целые легенды! Например, древние римляне считали, что бог Юпитер был вскормлен молоком божественной козы Амалфеи (Амалтеи). Во время



жертвоприношений они подносили громовержцу именно козье молоко.

У греков тоже много мифов, связанных с молоком. Особенно интересна история возникновения Млечного Пути: богиня Гера кормила своего малыша Геракла грудью. Тот, с детства отличавшийся недюжинной силой, чересчур надавил на грудь матери, которая от боли оттолкнула его, и ее драгоценное молоко пролилось. Так и возник Млечный Путь.

Давно известны и целебные свойства молока. О них писали выдающиеся ученые и медики: *Плиний, Аристотель, Геродот, Ксенофонт, Гиппократ, Абу-ибн-Сина (Авиценна)* и многие другие. В трудах Гиппократа и «Каноне врачебной науки» Авиценны содержится немало рекомендаций по использованию молока при различных заболеваниях, отравлениях, в детском и пожилом возрасте.

Благодаря своим целебным свойствам молоко активно использовалось и в дальнейшем, в частности, такими выдающимися врачами XIX столетия, как *С. П. Боткин, Ф. Ф. Иноземцев, Г. А. Захарьин* и др., при лечении заболеваний сердца, печени, желудка, кишечника, почек, туберкулеза и других патологий внутренних органов, кожи, расстройств нервной системы, для связывания и выведения из организма вредных веществ при отравлениях.

В питании человека используется молоко различных лактирующих животных, в большей степени коров и коз. В странах Крайнего Севера, Закавказья, Туркмении, Монголии и др. в пищу употребляют молоко буйволиц, кобылиц, верблюдиц, оленей, самок мула, яка, зебу, ослиц. По характеру белков молоко различных животных разделяется на казеиновое (казеина 75% и более) и альбуминовое (казеина 50%

и менее). Альбуминовое молоко по свойствам в наибольшей степени приближено к женскому молоку и является его заменителем.

**Коровье молоко** как заменитель женского молока соответствует ему не полностью. Связано это с тем, что при створаживании в желудке грудного ребенка казеин коровьего молока образует грубые крупные хлопья, тогда как альбумин превращается в мелкие и нежные хлопья, полностью усваиваемые.

**Козье молоко** употребляют в большом количестве жители Закавказья и Средней Азии. По своему химическому составу оно не уступает коровьему, а по биологической ценности даже выше него, так как в козьем молоке содержится больше высокодисперсных белков, и при свертывании его образуются более нежные хлопья. В нем больше солей кобальта, входящего в состав витамина  $B_{12}$ . В козьем молоке больше витаминов А и В, необходимых организму. Несмотря на то что козье молоко относится к ряду казеиновых и намного жирнее коровьего, оно легко переваривается, не вызывает аллергических реакций и рекомендовано по этой причине для питания младенцев.

**Овечье молоко** в 1,5 раза питательнее коровьего и содержит в 2–3 раза больше витаминов А,  $B_1$ ,  $B_2$ . Широко используется для приготовления простокваши, кефира, сыра, масла и других продуктов. Его используют для пищевых целей в Крыму, Закавказье, в Средней Азии и на Северном Кавказе. Много овечьего молока употребляют жители Италии, Греции, стран Ближнего Востока. В жире овечьего молока содержится много каприловой и каприновой жирных кислот, которые придают молоку специфический запах, что ограничивает его потребление в цельном виде. Из него готовят сыры — чанах, осетинский,

тушинский, а также кисломолочные продукты — мацони и творог.

**Молоко кобылиц** — белое, с голубоватым оттенком, сладкое и немного терпкое на вкус. В нем в 2 раза меньше жира, чем в коровьем. Оно относится к ряду альбуминовых. Высокое содержание лактозы, альбумина, глобулина, витамина С (в 6 раз больше, чем в коровьем!), мелкодисперсность жировых шариков придают ему после сквашивания в кумыс особую лечебно-диетическую ценность. По соотношению белковых фракций и по содержанию лактозы молоко кобылицы стоит близко к женскому, поэтому оно, так же как и козье, полезно при *вскармливании детей грудного возраста*.

**Молоко буйволиц** используют главным образом в Индии, Индонезии, Египте, Грузии, Испании и Италии, Азербайджане, Армении, Дагестане, на Кубани и Черноморском побережье Кавказа. Это белая вязкая жидкость приятного вкуса и без запаха. Биологическая и пищевая ценность его очень высока. В нем содержится больше жира, белка, кальция, фосфора, витаминов А, С и группы В, чем в коровьем молоке. Буйволиное молоко используют в цельном виде, а также с кофе, какао. Из него готовят высококачественные кисломолочные продукты, знаменитые сыры моцарелла и пармезан.

**Верблюжье молоко** отличается специфическим вкусом. В нем много жира, солей фосфора, кальция. В пустынных и полупустынных зонах население употребляет верблюжье молоко в свежем виде, а также приготовляет из него питательный прохладительный кисломолочный продукт шубат и другие кисломолочные продукты. Консистенция его гуще, чем коровьего.

Молоко верблюда — питательный и вкусный продукт, хорошо тонизирует, имеет бактерицидные и противотуберкулезные свойства. При температуре хранения 40 °С сохраняется несколько недель. Жирность молока 4,0–4,5%. Молочная продуктивность у бактрианов 2,5 тыс. литров за лактацию. Для максимальной продуктивности верблюдиц необходимо раздаивать, доить не менее 5 раз в сутки, а также добавлять к грубым пастбищным кормам концентраты из расчета 0,7–0,8 кормовых единиц на 1 кг молока.

**Молоко самки яка** используют в пищу на Алтае, Памире, Кавказе и в Карпатах. Оно содержит больше, чем коровье молоко, жира, белка и сахара.

**Молоко самки зебу** по своему составу близко к коровьему, но содержит несколько больше жира, белка и минеральных веществ и немного меньше лактозы. Его используют в Туркмении, Таджикистане, Узбекистане и Армении, Индии.. Молоко имеет специфический запах. Из него готовят масло и национальные кисломолочные продукты.

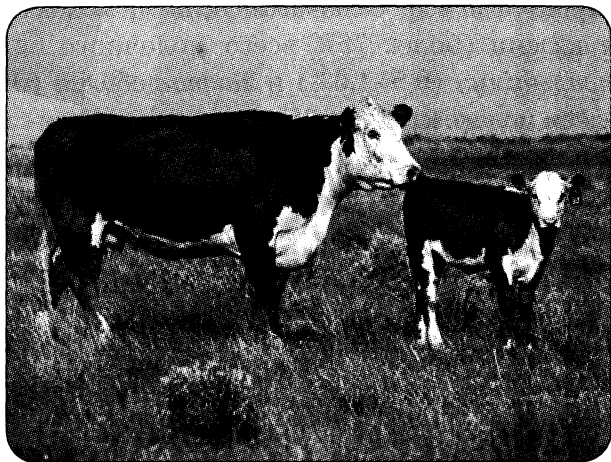
**Оленьё молоко**, используемое северными народами, является самым калорийным молоком. Оно в 4 раза калорийнее коровьего, содержит в 3 раза больше белка и в 5 раз больше жира. По калорийности 1 литр молока оленух равен 4 литрам коровьего молока.

При использовании цельного оленьего молока для питья рекомендуется разбавлять его водой, так как оно имеет настолько высокую жирность, что желудок далеко не каждого человека способен его переварить. Для детского питания такое молоко непригодно. В северных районах, где олени более одомашнены, их молоко используется местным населением в пищу. За 5–6 месяцев лактации от самки оленя получают около 100 литров молока, которое содержит большое количество белка, жира и сухого вещества.

Особыми качествами молока объясняется способность оленят быстро расти и развиваться, противостоять низким температурам воздуха, различным заболеваниям. Способность молодняка к интенсивному росту объясняется высокой молочностью важенок, суточный удой которых 0,3–0,5 литров при жирности молока 18–20%. Используют молоко в цельном виде, а также для приготовления масла, сыра и творога.

## КОРОВЬЕ МОЛОКО

Самым популярным было коровье молоко. Современные исследования подтвердили биологическую и питательную его ценность, что обусловлено его химическим составом и физическими свойствами. Мы с вами также в основном пользуемся коровьим молоком.



### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Помимо воды (88,5%), в натуральном цельном коровьем молоке содержатся белки (2,5–4%), жиры (3,2%), углеводы (4,8%), кальций, фосфор, железо и многие другие минеральные вещества, некоторые витамины. Энергетическая ценность молока невелика

(50–60 ккал в 100 мл). В сравнении с мясом, растительным маслом, картофелем и многими другими продуктами в нем также невелико содержание белков, жиров и углеводов. Но биологическая ценность этих веществ определяется не столько их количеством, сколько важными и своеобразными пищевыми свойствами.

**Белки молока** представляют собой совокупность 20 полноценных аминокислот (в том числе 8 незаменимых), находящихся в оптимальном для усвоения соотношении. К этим важным аминокислотам относятся метионин, лейцин, изолейцин, валин, фенилаланин, триптофан и др. Основными белками молока являются казеин (более 75% всего молочного белка), *лактоальбумин* (0,5–1,0%) и *лактоглобулин* (0,1%). В свежем молоке казеин находится в соединении с кальцием в виде мелкодисперсного коллоидного раствора, что облегчает его всасывание. В кислой среде или под воздействием специальных ферментов (сычужного и др.) свойства казеина изменяются, он сворачивается, молоко превращается в простоквашу.

**Углеводы молока.** Основным углеводом молока является легкоусвояемая *лактоза* (молочный сахар), содержащаяся только в молоке и придающая ему сладковатый привкус. Лактоза — это дисахарид, состоящий из двух простых сахаров (моносахаридов) — *глюкозы* и *галактозы*. В организме она усваивается почти на 98%. В кишечнике лактоза расщепляется с помощью специального фермента — *лактазы*. Содержание и активность лактазы наиболее высоки в раннем детском возрасте, когда молоко составляет продукт повседневного питания ребенка. Образующаяся при расщеплении лактозы молочная кислота благотворно влияет на микрофлору кишечника, тормозит

размножение гнилостных бактерий, способствует лучшему усвоению минеральных и других веществ.

Биологическая ценность **молочного жира** обусловлена содержанием в нем всех жизненно важных насыщенных и ненасыщенных жирных кислот и соединений жира с фосфором (**фосфолипидов**). Кроме того, с молочным жиром связаны и другие важные для человека вещества — жирорастворимые витамины (в том числе витамин Е), фосфопротеиды, стерины и др. Молочные жиры легко усваиваются (почти на 100%), чему способствует низкая температура их плавления (21–31 °С). Благодаря маленьким размерам и нахождению в виде эмульсии, в отличие от других жиров, частички молочного жира не требуют предварительного расщепления и проникают в клетки организма в исходном состоянии. Молочный жир принимает участие в синтезе белковых соединений и составляет значительную часть жировой (липидной) массы мозга. Однако содержание полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой) в жире коровьего молока невелико.

Пищевая ценность молока определяется и наличием в нем различных **минеральных веществ**. Известно, что в молоке содержатся в оптимальном соотношении почти все элементы периодической системы **Д. И. Менделеева**. Особое значение среди них принадлежит кальцию. В зависимости от возраста, содержание кальция в организме человека колеблется от 0,8 до 1,7% общей массы тела. В абсолютных цифрах это составляет от 20–30 до 800–1400 г. Основная часть кальция сосредоточена в костях (97–99%), сравнительно небольшое количество (1–3%) — в крови и других тканях. Кальций входит в состав ядер и оболочек клеток, тканевых жидкостей, способствует синтезу витамина D,



существенно влияет на кислотно-щелочное равновесие (увеличивая его щелочную составляющую), уменьшает проницаемость кровеносных сосудов. Он принимает участие в процессах возбудимости нервной системы и свертывания крови, усиливает работу мышц, активизирует гормоны и ферменты, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике, повышает сопротивляемость к неблагоприятным внешним химическим, физическим и биологическим (инфекции) воздействиям. По мнению некоторых исследователей, с дефицитом кальция в большей или меньшей мере связано возникновение и течение более 100 различных заболеваний! В частности, доказано, что уровень сердечно-сосудистой заболеваемости в местностях, где питьевая вода и пищевые продукты содержат мало кальция, выше, чем в местностях, где это содержание выше. *Специалисты-онкологи отмечают, что чем выше минерализация тканей в организме, тем меньше частота возникновения злокачественных новообразований и их метастазирование.*

Закономерно, что организм стремится обеспечить достаточно высокую и стабильную (в пределах 2–2,5 ммоль/л) концентрацию кальция в крови. При этом иногда наблюдается на первый взгляд парадоксальное явление — анализ крови может выявить повышенное содержание в ней кальция, но это происходит не от его избытка, а от недостатка в организме. Происходит это потому, что, компенсируя его недостаток, организм «вытягивает» кальций в кровь из основного его депо — костной ткани, приводя к ее декальцификации, хрупкости и ломкости костей. Отсюда развитие остеопороза.

Вот почему обеспечение достаточной насыщенности пищевого рациона кальцием, поддержание

оптимального соотношения между кальцием и фосфором (1:2) является одним из требований к рациональному лечебно-профилактическому питанию. И регулярное потребление молока (или его молочнокислых производных) — один из главных путей обеспечения кальциевой полноценности питания.

**Другие вещества.** В молоке содержатся также такие необходимые человеку вещества, как жирорастворимые витамины А, D, Е, К и *витаминоподобные* вещества — оротовая и парааминобензойная кислоты, холин, инозит. Но имейте в виду: при длительном хранении и нагреве от 10 до 50% массового количества витаминов разрушается. В молоке есть несколько десятков ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы, в свеженадоенном молоке — бактерицидный фермент лизоцим, а также небольшое количество различных гормонов и иммуноглобулинов. Такие компоненты молока, как токоферол, метионин, холин обладают *холестеринснижающим* действием.

Считается, что полноценный ежедневный пищевой рацион взрослого человека должен включать 300–500 мл молока или эквивалентное количество кальцийсодержащих молочнокислых продуктов. Если же по каким-либо причинам их потребление ограничено либо по другим медицинским показаниям имеется необходимость в дополнительном кальции, то в качестве его источника можно использовать различные кальцийсодержащие препараты. Один из наиболее известных и популярных — коралловый кальций, вот уже ряд лет широко применяемый во многих странах. Важным преимуществом такого кальция является то, что он находится в ионной форме и легче усваивается. Я же предлагаю использовать *биокальций* (подробнее см. на с. 113).

## КОЗЬЕ ЧУДО-МОЛОКО

Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее в рационе человека. Доктор медицинских наук *Н. М. Самохина*, диетолог, считает, что сливочное масло из козьего молока, особенно топленое, — один из лучших жиров для приготовления различных блюд, суточное потребление которого 40–50 г.



На заре прошлого века люди знали, в чем подлинная цена маленького животного — козы. В ту пору, больше 100 лет назад, врачи и предприниматели уразумели, что молоко козы сравнимо по питательности и лечебной ценности с женским молоком. Но сегодня

по использованию козьего молока мы плетемся в хвосте. Как же так произошло? И почему не знают о пользе и ценности козьего молока наши нынешние врачи? Почему его не рекомендуют ослабленным детям?

Да потому, что... новое — это хорошо забытое старое, и хорошо забытое старое — это новое. Не случайно известный русский врач *В. Н. Жук* (1847–1915) в предисловии к своей книге *«Козье молоко — лучший заменитель женского»* пишет, что «согласно старинной антитезе: не все то ново, что хорошо; не все то хорошо, что ново». Оказывается, в начале прошлого века в Петербурге возросло стремление пользоваться молоком коз для больных детей. Цитирую: *«Дети, которых кормили по всем правилам немецкой ученой кухни, а таких немало, вечно хирели и нередко доходили до полного истощения. Но довольно было перевести их на «живое козье молоко», как ребенок без всяких лекарств быстро поправлялся и в какие-нибудь 2–3 недели становился неузнаваемым»*.

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

Почему же козье молоко остается неразгаданной загадкой?

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

Коза была популярна во все времена. Говорят, ее молоко целебно и продлевает жизнь. Неслучайно так много долгожителей в тех регионах, где употребляют много козьего молока. Нет сомнений в том, что коза была первым домашним животным, снабжающим людей своим молоком. В древней Халдее, Персии, Греции и других странах она и впрямь была кормилицей. Без кружки «живого молока» от козы не садились за стол. В Древнем Риме им лечили селезенку. Для усиления целебных свойств молоко кипятили с различными добавками: против катара глаз — с кунжутом, против дизентерии — с морскими камушками и ячменной крупой. *Гиппократ* считал козье молоко верным средством для лечения чахотки. О том, что козье молоко самое «уравновешенное», писал еще *Авиценна* и рекомендовал землякам регулярно употреблять молоко козы, дабы впоследствии не демонстрировать внукам нелицеприятных картин старческого маразма.

Поэтому совершенно неслучайно раннесредневековый энциклопедист *Исидор Севильский*, познав силу «живого молока» и породу удивительных рогатых животных, писал: «Животное резвое, в гневе страшное,

*бодливое. Природа коз до того страстна, что только их кровь растворяет алмаз-камень, который не в силах одолеть ни огонь, ни железо».*

Случались в истории периоды, когда на козу начинались гонения, коза считалась «нечестивым животным», ее молоко даже объявляли ядовитым. Но такие времена были недолгими.

А сейчас одна из причин презрения и нелюбви к козе в более культурном обществе кроется в предрассудке, что коза — это «корова бедняка». Подобный предрассудок укоренил убеждение, по словам В. Н. Жука, будто коза полезна только при крайней нужде.

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

И главное, доказано, что уникальный состав козьему молоку имеет потому, что козы как раз очень разборчивы в еде. Они безошибочно выбирают наиболее богатую питательными веществами растительность, тем самым насыщая молоко ценнейшими витаминами и минералами. Один фермер рассказывал: *«Мои козы не будут есть даже яблоко или корочку хлеба, если они были кем-то надкушены. Козы имеют инстинкт и едят только то, что для них полезно. Козы очень придиричивы к продуктам питания. Расскажу один эпизод*

*из жизни коз. Как говорят, открытию кофе мы обязаны козам. Весной несколько козлят заболели диареей. Диарею остановили, но они были вялы и неактивны. Мы решили напоить их кофе. В миске развели кофе «Нескафе голд», козлята выпили с большим аппетитом. Стали бодрее, активнее. Явно напиток им пошел на пользу. Затем мы купили более дешевый кофейный напиток. Козлята были очень огорчены и долго отплевывались, больше к этому напитку они не подходили. Снова дали им кофе «Нескафе», осторожно попробовав, они с удовольствием выпили предложенный напиток. Ваши козы отличные эксперты — попробуйте проверить это».*

Козы охотно едят листву и ветки на деревьях, кустарники, кору деревьев, тем самым разнообразя меню и приобретая запас микроэлементов, витаминов и других питательных веществ. Поскольку козы предпочитают грубые корма, кору деревьев, кустарники и отдают предпочтение веткам и листьям, чем одной траве, можно сделать заключение, что в их молоке высокое содержание кремния. Это один из элементов, который является врагом туберкулеза. Вот почему козы не болеют туберкулезом, не обнаруживается он и в молоке коз. Много людей излечились от туберкулеза при помощи козьего молока. Во Франции, Швейцарии и других странах имеются санатории для «больных грудью», где при помощи козьего молока, диеты, козьего жира излечиваются от таких опасных заболеваний, как туберкулез, астма и другие легочные заболевания. Я не хочу сказать, что молоко от каждой козы полезно. Нельзя морить голодом животное или кормить его отходами кухни и получить достойное молоко. Пищевая ценность козьего молока непосредственно связана с пищевой ценностью питания коз.

По составу оно близко к молоку кормящей матери, поэтому его часто используют для вскармливания младенцев, особенно в деревнях и селах. Сейчас на его основе все чаще изготавливают смеси для детского питания, так как оно богато кальцием, фосфором, кобальтом, железом, витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и С — при этом в легкоусвояемой форме. В отличие от белков коровьего молока белки козьего молока не содержат аллергена, вызывающего пищевую аллергию, к тому же в козьем молоке намного меньше молекул жира, поэтому оно хорошо усваивается, не перегружая пищеварительную систему. Исследования показали, что козье молоко переваривается в 5 раз быстрее, чем коровье!

Как-то я прочитал замечательную книжку о козах доктора *Бернарда Йенсена* из США *«Магия козьего молока»*, в которой он рассказывает о том, как его мать избавилась от туберкулеза с помощью козьего молока. Сам автор книги прожил до 86 лет, хотя врачи предрекли ему недолгую жизнь, учитывая его заболевание.

Из его книги я понял, что с козьим молоком никакие болезни не страшны, что оно долго остается свежим, что козья чудо-шерсть в каждом доме есть, и многое другое. Коза — это наше все?

Автор прав. Он писал *«Я верю в сырое молоко. Я знаю, что оно дало мне больше здоровья и сил, чем пастеризованное молоко. Я видел, что оно помогает тысячам людей поддерживать хорошее здоровье. Очевидно, что оно увеличивает долголетие и что много людей будут здоровы и счастливы, принимая козье молоко, ведь оно — прекрасный строительный материал для мозга и нервной системы, которым необходимы фосфор, аминокислоты, кремний, сульфаты, витамины, а когда позаботятся о мозге — он, в свою очередь, заботится о теле и о каждом органе»*.



Современные исследования доказали эффективность козьего молока при заболеваниях кожи (экземах), болезнях суставов, остеопорозе, желчекаменной болезни, фибромиоме, бронхиальной астме, мигрени, бессоннице. Кроме того, оно способствует восстановлению организма после физических и психологических нагрузок, что особенно важно для современных городских жителей (*Кузнецова Т. А., 2005*).

Современная медицина рекомендует регулярно употреблять козье молоко при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, колитах. Оно нормализует кишечную микрофлору, а также заживляет микроповреждения пищеварительного тракта.

## ОБЩИТЕЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ

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

Козье молоко замечательно и потому, что это продукт от хорошего домашнего животного. Козы любят людей и отвечают на привязанность. Они нуждаются в контакте с человеком в большей степени, чем корова. Это как раз прекрасный пример взаимоотношения человека с животным миром. Помните, как в сказках

животные помогали людям? И, похоже, это не вымысел. Многие козоводы считают, что с козами необходимо общаться, как с членами семьи, и они отвечают на это.

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

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

- козий пух;
- однородная полутонкая шерсть (могер, мохер, тифтик);
- диетическое мясо (козлятина) и сало;
- шкуры коз (козлиная — шкура коз и козлят, из которой вырабатывают кожу и мех; из козлины изготавливают мягкие кожи: шевро, подкладочные, замшу, лайку);
- удобрительный навоз.

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

## **О НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ, ПОЛУЧАЕМЫХ ОТ КОЗЫ**

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

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

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

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

Грибки, служащие для закваски кефира, называемые зернами или просом Пророка, давно в потреблении на Северном Кавказе. При их помощи из молока коз местное население приготовляет особый напиток, получивший название кефир, что означает «нежный». В самом деле, под влиянием кефирных зерен чрезвычайно мелкие частички козьего казеина образуют однородную массу, жидкую и легкую, чего почти никогда не удастся достичь, используя коровье молоко, и при всевозможных лабораторных манипуляциях, которые только (как в детских искусственных смесях)

уменьшают питательность продукта. Наилучший кефир получается из козьего молока, в котором, как видно, закваска находит все необходимое для своего полного развития.

### **Красивая легенда**

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

Не будучи в состоянии объяснить происхождение кефирных зерен, исследователи не раз обращались с расспросами к карачаевцам. Но в большинстве случаев получали один и тот же ответ, что кефир готовится ими уже с незапамятных времен при помощи зерен, но откуда взялись эти зерна, никто не знает. Крестьяне в Кисловодске рассказывали, что эти зерна были найдены в дубовой кадке, использовавшейся пастухами для приготовления айрана.

По мнению других, родина кефирного грибка — горные селения Северной Осетии, где кисломолочные продукты до сих пор играют немаловажную роль в национальной кухне.

Путешествующие по Кавказу иностранцы могли попробовать кефир и оценить чудесные целебные свойства этого продукта, но узнать тайну его приготовления они были не в силах. Между тем слава чудесного кисломолочного продукта, называемого «даром небес», распространилась далеко за пределы Кавказа.

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

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

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

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

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

Сыры же из козьего молока получили всемирную известность.

К слову сказать, каждая страна имеет свои сырные традиции. В Германии, например, молоко козы применяется к коровьему и овечьему. Таким образом готовятся все твердые сыры.

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

## ОВЕЧЬЕ МОЛОКО



### ОВЦЫ В ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЕ ЧЕЛОВЕКА

Овца — это еще одно знаковое животное в жизни человечества. Относится к роду бараны. В узком смысле под *овцами* подразумевают самок *домашней овцы*, тогда как самцов называют *баранами*. Молодые самки, не достигшие половой зрелости, именуются *ярками*, а потомство — *ягнятами*. По историческим сведениям, легендам, религиям можно судить, что это одно из древнейших животных на Земле. Образ овцы присутствует во многих культурах, особенно в районах, где овцы являлись наиболее распространенным видом домашнего скота.

В древности овцы как символ использовались во многих религиях Ближнего и Среднего Востока и Средиземноморья, в частности, в религиях Древнего Египта, Финикии, в иудаизме, древнегреческой религии и мифологии и некоторых других. В Древнем Египте баран был символом нескольких богов: Хнума (создателя людей), Херишефа (бога плодородия и воды, покровителя охоты и рыболовства) и Амона (бога солнца). С различными признаками баранов иногда изображались такие божества, как Иштар, финикийский бог Баал-Хамон и вавилонский бог Эа. На Мадагаскаре и в наше время овец не употребляют в пищу, так как считается, что в них воплощаются души предков.

В древнегреческой мифологии знаменит миф о Крии, баране с золотым руном. В астрологии Овен (баран) — первый знак классического греческого Зодиака; он соотносится с планетой Марс. Кстати, созвездие Овен названо греками именно в честь барана Крия, из шкуры которого было получено знаменитое золотое руно.

В Древнем Риме баран был атрибутом бога Меркурия — покровителя стад. Также овца — восьмое из двенадцати животных, связанных с 12-летним циклом китайского Зодиака, основанного на китайском календаре.

Овцы играют важную роль во всех авраамических религиях: Авраам, Исаак, Иаков, Моисей, царь Давид и пророк Мухаммад были пастухами. В библейском рассказе о жертвоприношении Исаака баран был принесен в жертву в качестве замены после того, как ангел остановил руку Авраама (в исламской традиции Авраам собирался принести в жертву Иسمайла). В память об этом овцы (или другие животные) приносятся



в жертву во время Курбан-Байрама, главного мусульманского праздника. В исламской культуре овцы иногда приносятся в жертву и в честь важных светских событий.

И в религиозных практиках греков и римлян овцы регулярно использовались как жертвенные животные, в иудаизме овцы также приносились в жертву (пасхальный агнец). В христианстве Иисус Христос символически изображается в виде Доброго Пастыря, овцы — необходимый элемент иконографии Рождества Христова. Некоторые христианские святые покровительствуют пастухам, а некоторые — самим овцам. Христос также изображается как жертвенный Агнец Божий (*Agnus Dei*), и на праздновании Пасхи в Греции и Румынии традиционно едят пасхального агнца. Во многих христианских течениях главу Церкви называют пастором, что является производным от латинского слова «пастух».

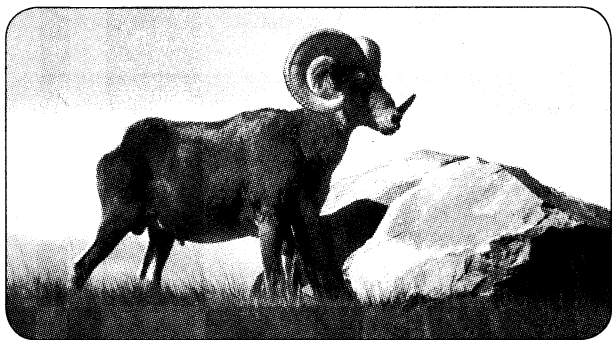
А в современном мире своеобразным символом стала овечка Долли — первое в мире клонированное млекопитающее (в 1996 году).

## ОДОМАШНИВАНИЕ ОВЦЫ

Как и остальные виды домашних животных, овца изначально была диким животным. Овца была одомашнена людьми примерно 6–8 тыс. лет назад на территории современной Турции, Сирии, Северной Месопотамии.

Данные современного цитогенетического анализа позволяют считать, что предком домашней овцы был муфлон. Это подтверждают современные исследования ДНК диких и домашних представителей этого рода — равное количество хромосом одомашненные овцы имеют лишь с муфлоном.

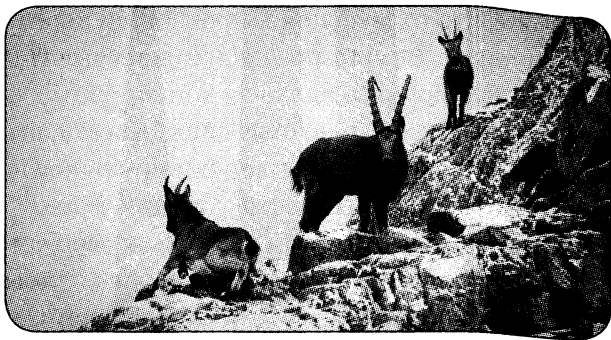
Полагают, что от муфлонов произошли короткохвостые овцы, от аргали — жирнохвостые и длиннотехвостые породы, включая тонкорунные, от архара — современные курдючные овцы. Кстати, именно по хвостам животноводы классифицируют овец. Посмотрите на фотографии диких сородичей овец — не правда ли, красавцы? И среди домашних овец есть достаточно дорогие породы овец, стоимость одного экземпляра которых доходит до 2 млн долларов.



Муфлон



Аргали



Архары



Архары

В настоящее время стриженная овечья шерсть, или руно, используется человеком чаще, чем шерсть любого другого животного. Особо ценится чрезвычайно тонкая (толщиной 18–19 микрон) мериносовая шерсть. Ученые до сих пор не в состоянии воспроизвести синтетическим путем сырье в качестве замены натуральной шерсти мериноса. Каждый год на аукционе «Золотая кипа» из этой шерсти создаются элитные ткани. За одну стрижку со взрослой здоровой овцы состригают примерно 10 кг шерсти.

Овечье мясо, называемое *бараниной*, является одним из важнейших продуктов потребления во многих странах мира.

Овец также разводят для получения овечьего молока, из которого готовят кисломолочные напитки, масло и сыры.

Овцеводство практикуется во всем мире и во все времена играло важную роль в экономике многих стран. В настоящее время наибольшее поголовье овец имеется в Китае (около 144 млн голов), Австралии (98 млн), Индии (около 60 млн), Иране (54 млн), Новой Зеландии (44 млн), Великобритании (36 млн), ЮАР (более 29 млн), Турции (27 млн), Пакистане и Испании (по 24 млн). В странах СНГ овцеводство наиболее значимо как отрасль животноводства в Кыргызстане, Казахстане и Туркменистане.

## ФИЗИОЛОГИЯ ОВЕЦ

Овца — стадное животное, она плохо чувствует себя и даже испытывает сильный стресс, если живет в одиночестве. Уровень тревоги проходит, если она видит поблизости других овец. Овцы обладают очень хорошей памятью, узнают своего пастуха или хозяев и послушны им. Овцы всегда идут вслед за пастухом, а не пастух их погоняет. В отличие от коз, они быстро привыкают к новым хозяевам и месту жительства. И глупыми их называют зря, просто они дисциплинированы.

Весьма интересным является тот факт, что овцы имеют такие же прямоугольные зрачки, как и осьминоги. Помимо этих животных прямоугольными очками еще обладают мангуст и коза. Физиологически овцы не способны воспринимать глубину и

стараятся избегать теней и резких контрастов между темным и светлым. Они всегда стараются двигаться в направлении света. Овцы не любят ходить в воде или проходить через узкие отверстия. Они предпочитают двигаться против ветра и в гору, чем по ветру и под гору. Это до сих пор необъяснимо.

Овцы имеют острый слух. Чрезвычайно сильно пугаются громких звуков. Третью своей жизни проводят в состоянии «задумчивости» и требуют покоя и тишины. Убегая от опасности, овца может случайно упасть на спину, и если ей не помочь подняться или перевернуться, то она, лежа долго на спине, может умереть. Если овцы пасутся на открытой, ничем не огороженной территории, то они начинают сбиваться в кучу и не отходят друг от друга ни на шаг, а вот если они видят изгородь, то чувствуют себя в безопасности и безмятежно пасутся. У овец мало способов защиты от хищников, они могут лишь быстро убежать или сгруппироваться все вместе в одно стадо. Поэтому пастухи применяют собак, чтобы собрать всех овец в стадо. Овцы инстинктивно принимают собаку за хищника и собираются для защиты, стараясь уберечься.

Новорожденный ягненок узнает свою мать по голосу. Овцы очень часто производят близнецов.

## МОЛОКО ОВЦЫ

Овечье молоко традиционно используется на Северном Кавказе, в Средней Азии, Закавказье и Крыму. Также овечье молоко широко используется жителями стран Ближнего Востока, Греции и Италии. В этих странах выведены особые породы овец, которые за период лактации, длящийся от 4 до 5 месяцев, способны дать до 150 литров молока.

Овечье молоко — это очень калорийный и питательный продукт, обладающий нежным и слегка сладковатым вкусом. Из него изготавливают масло, простоквашу, йогурты, кефир, и, конечно же, во всем мире гурманы хорошо знают вкус сыра из овечьего молока.

Питательные вещества овечьего молока легко усваиваются, поэтому диетологи рекомендуют включать его в рацион пожилых людей и детей. Чашка теплого овечьего молока перед сном способствует спокойному сну, и не надо считать баранов. Овечье молоко в 1,5 раза питательнее коровьего молока. Оно богато витаминами группы В и витамином А. Особенно полезно овечье молоко беременным женщинам и детям, подросткам. Это молоко славится своими *антиоксидантными свойствами*. При его регулярном употреблении улучшается усвоение кислорода и питательных веществ клетками головного мозга, в результате чего *улучшается память, концентрация внимания, повышается способность к обучению*.

По сравнению с коровьим или козьим молоком в овечьем молоке содержится в несколько раз больше цинка и кальция. К тому же кальций в нем находится в легкоусвояемой форме, кроме того, соотношение фосфора и кальция в нем является идеальным. Именно поэтому диетологи советуют регулярно употреблять овечье молоко для *лечения и профилактики остеопороза*. Кроме того, потребности кальция резко возрастают после перенесения простудных заболеваний. Цинк необходим для *здоровья кожи и волос*, а также и для общего *хорошего самочувствия в целом*. Достаточное поступление с пищей цинка способствует *повышению аппетита*. В связи с этим овечье молоко рекомендуется включать в меню людей, страдающих *анорексией*.

Белок овечьего молока обладает меньшими аллергенными свойствами, чем белки козьего или коровьего молока. Овечье молоко показано при *бронхиальной астме, экземе и других аллергических заболеваниях*. Содержание белка в овечьем молоке составляет 5,6%, а калорийность 100 мл этого продукта — 109,7 ккал.

Однако овечье молоко и продукты из него должны быть исключены из рациона людей, страдающих индивидуальной непереносимостью (идиосинкразией) этого продукта питания.

## СЫР ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

Овечий сыр получил распространение во времена Римской империи — именно тогда появились настоящие сырные гурманы. Сортов овечьего сыра было немало: мягкий свежий сыр, азиатский, критский овечий сыр, плесневой и т. д.

Овечий сыр хорош своей универсальностью; незначительно изменив рецептуру, время выдержки, можно полностью изменить вкус продукта. Также вкус сыра меняют рацион питания животного, его порода, особенности местности, пастбище и т. д. Совершенно правы были римляне, которые сравнивали сыр со Вселенной, ведь у сыра могут быть миллионы вкусов: легкий фруктовый, насыщенно-острый, пикантный, ореховый и т. д.

Лучший овечий сыр производят в Басконии (стране басков), да и козий сыр тоже. Здесь самый подходящий климат для овцеводства: нет перепадов температур, близость моря и свежий горный воздух. Один из самых примечательных овечьих сыров — сыр оссо-ирати из молока овец манчега. Его делают как на крупных, так и на фермерских сыродельнях. Рецептура

приготовления сыра мало отличается от приготовления коровьего сыра, а для созревания сырные головки отправляют во влажные каменные погреба. Молодой овечий сыр мягкий и довольно пресный, а вот выдержанный сыр более острый и насыщенный.

Овечий сыр очень полезен. В нем присутствует огромное количество аминокислот, микроэлементов, в нем много белка (22%, то есть больше, чем в мясе), который так нужен детям. Можно сказать, что сыр — это молочный концентрат, который сохраняет все полезные свойства молока.

Овечий сыр имеет корочку, когда вызревает в погребе, и не имеет ее, когда готовится в рассоле. Рассольные овечьи сыры вырабатывают не только на юге Европы, но и на Кавказе. Это тушинский сыр, кобийский, чанах, ереванский и т. д. Даже сулугуни порой делают из овечьего молока, а уж о брынзе и говорить нечего. В ней присутствует много органических кислот, витамины А, В<sub>2</sub>, РР, минеральные соли.

Благодаря своим высоким питательным качествам, высокому содержанию жира и белка, а также своеобразному запаху овечье молоко является практически идеальным исходным сырьем для изготовления сыров. В разных странах сыр из овечьего молока делается по разным технологиям и, соответственно, называется по-разному. Наиболее известными являются следующие виды сыра из овечьего молока:

- рокфор — известный на весь мир французский овечий сыр;
- прованские сыры — все они производятся только из овечьего молока; наиболее известными являются брусс-дю-Ров и пикодон;
- брынза — один из видов рассольного сыра (особенно любим в Болгарии);



• фета — самый традиционный рассольный сыр в Греции.

Среди тех народов, которые регулярно употребляют в пищу сыры из овечьего молока, наблюдается существенно меньше заболеваний *органов зрения, желудочно-кишечного тракта*. Значительное содержание в этих сырах солей кальция и фосфора, да еще и в наиболее оптимальном соотношении, делает их употребление отличной профилактической мерой развития *остеопороза*, а также способствует *сокращению сроков срастания переломов*.

Но так как овечий сыр — высококалорийный продукт, несмотря на все полезные свойства, употреблять его в пищу следует в разумных пределах. Так, взрослому человеку *в день следует съесть не более 100–150 г овечьего сыра*. Это количество позволит наполнить организм жирами, белком, лецитином, минеральными солями и витаминами, но при этом не приведет к отложению излишков жиров в виде лишних килограммов. *Особенно полезен сыр из овечьего молока беременным женщинам, кормящим матерям, детям и подросткам, а также людям, занимающимся тяжелым физическим трудом и расходующим слишком много энергии*.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Овечье молоко противопоказано при индивидуальной непереносимости этого продукта.

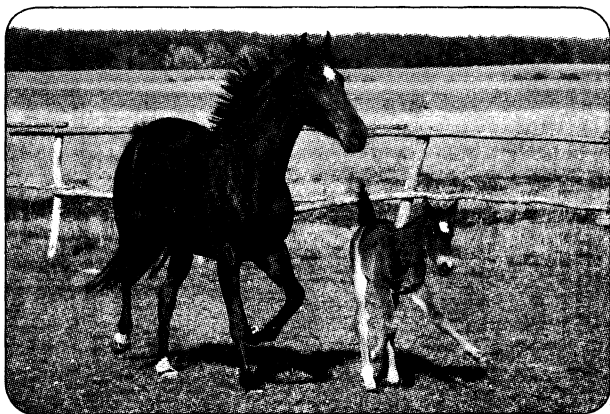
2. Также, ввиду высокой жирности, оно не рекомендуется людям с лишним весом, а также при заболеваниях печени и поджелудочной железы. Лицам, склонным к ожирению, желательно пить цельное овечье

молоко и кисломолочные продукты из него разбавленными водой.

3. Сыры из овечьего молока, особенно рассольные, не стоит употреблять при заболеваниях ЖКТ, почек, страдающим гипертонией и отеками.

## МОЛОКО КОБЫЛИЦ

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о кобыльем молоке и мясе. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно сочнее, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре  $17-28^{\circ}\text{C}$  за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при  $42-50^{\circ}\text{C}$ . Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу: количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа.



Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира, и оно превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного в 2 раза (содержатся

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

Кобылье молоко по составу отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевины, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

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

процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, P, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. По содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) молоко кобылицы среди продуктов животного происхождения занимает первое место. Витамин С обладает профилактическими свойствами, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Витамин Е обладает профилактическими и лечебными свойствами при атеросклерозе благодаря его способности понижать содержание холестерина в крови. Витамин В участвует в белковом и углеводном обменах, способствует улучшению работы нервной системы. Очень важным для организма является витамин А (тиамин), улучшающий работу нервной системы, при его недостатке развивается явление, напоминающее процесс старения и увядания. Интересно, что содержание витаминов в молоке кобыл изменяется по сезонам года. Например, витамина А больше летом, а витамина Е, наоборот, меньше.

Общее количество минеральных веществ в кобыльем молоке в 2 раза меньше, чем в коровьем, соотношение кальция и фосфора составляет 2:1. Кроме кальция, в молоке лошади содержатся и другие микроэлементы — калий, натрий, кобальт, медь, йод, марганец, цинк, алюминий и железо, оказывающие положительное влияние на обмен веществ, тканевое дыхание и иммунитет.

Ценной особенностью кобыльего молока является высокая калорийность. Установлено, что калорийность 1 литра молока казахских кобыл — 593–493 ккал, рысисто-казахских помесей — 525–512, кустанайской, казахских помесей — 512 ккал.

К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4–5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Но особенно ценным продуктом из кобыльего молока считается кумыс, но о нем поговорим далее, так как это своего рода кисломолочный нектар, о нем можно писать поэмы...

## КАК ПОДОИТЬ КОБЫЛИЦУ

Я родился в Киргизии, и там прошло мое детство, не богатое, но счастливое. И не забыть мне высокогорный луг, по-киргизски — *джайлоо*, что в урочище Бельсаз. Он привольно раскинулся среди горных круч со снежными вершинами и звенящими ручьями, плетя своим изумрудно-желтым покровом, вольно пасущимися дикими кобылицами в сопровождении мосластых и голенастых жеребят. И до сих пор где-то в ощущениях осязаю пронзительно-сладкий от альпийских медоносов и дурманящий аромат, навеянный реликтовым цветочно-травным покровом. Разве отвяжешься от сладкой истомы, которая проникает в тебя даже при мысленном воссоздании картины?

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

сложное, даже одомашненных кобыл заставить добровольно подоиться трудно. А я кое-что придумал, но об этом расскажу далее.

Много позже я бывал здесь, когда работал с космонавтами, и мы приезжали сюда на практические занятия и на отдых. Именно на этот кумысник, к своей родове, привез я *Арстанбека Алыбаевича Алтымышева*, который замыслил какой-то абсолютно безвредный и действенный консервант для кумыса, способный переплотить кумыс, как традиционно сезонный напиток, в «вечный бальзам здоровья». И повез я его похвастаться своим ноу-хау, успешно воплощенным моим родственником Петром Марченко и племянном Иваном. А оно заключалось в том, что отъем молока у кобылиц, в отличие от традиционного, когда кобылицу валили наземь или стреноживали и отбирали молоко, был добровольным и даже автоматическим.

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

Маток для молока предпочитали новотельных, то есть тех, которые ожеребились по весне, причем не очень молодых, но и не старых. По мере наполнения вымени (4–8 раз в день) от кобылиц отделялся молодняк и определялся в специальный загон. Матки гуртовались у своих детенышей, там их и доили. Но как?

Кобылицу, которую нужно было подоить, отлавливали арканом, выводили из табуна, в то же время из загона выпускали ее жеребенка. Чтобы она была спокойней, мальцу давали немного пососать молока, и во время доения он удерживался рядом с ней.

А ведь бывают и норовистые кобылы: взбрыкнут так, что мало не покажется... Однако чабаны смекалисты. В их природе знать навыки и приемы, как укротить дикий нрав животного. Неспokoйные кобылицы треножились. То есть одну из четырех ног притягивали веревкой к брюху так, что лошадь на ней стоять не может. Не имея возможности стоять на четырех ногах, из страха упасть, она делается спокойней. Иных и просто заваливали и нередко били. Мне все это очень не нравилось. Поразмыслив, я придумал иной, гуманный способ отъема молока у кобылиц... Да так, что кобылица сама идет в загон, нетерпеливо подталкивая головой идущую впереди... Дрессура похлеще дуровской. А фишка вот в чем. В основе «дрессуры» одна очень мудрая вещь — условный рефлекс. Как раньше все происходило? В момент, когда вымя кобылы наполняется молоком, чабан оттесняет жеребят в загон. Жеребята оказываются отделенными. Кобылы, конечно, гуртуются по другую сторону жеребят, которых очень хочется покормить молоком. Но мальчикам корма хватает. Мы построили узкий коридор, куда может пройти только одна лошадь и в конце которого находится окошко и корытце с лакомым кормом. Пока она аппетитно хрумчит этот корм, чабан, вымыв соски, надевает на них насадки доильного аппарата, и процесс дойки пошел. Никакого беспокойства для лошади нет: жеребенок рядом, корм под носом. Никакого, по сути, беспокойства. Когда молоко по трубе перестает поступать, кормушка закрывается, открывается дверь,



лошадь выходит из коридора, куда уже в очередь стоит следующая лошадь. Процесс повторяется.

Да и корм у них теперь другой. И здесь постарался академик Алтымышев. В кормовом концентрате мы с ним собрали «такое-этакое», от чего не откажется ни одно животное. Они ведь, как малые дети, любят «сладенькое». Ну какой ребенок даже при обильном и разнообразном питании откажется от шоколадки?

Итог такого мягкого, без лассо и камчи, как бывало прежде, отъема молока мы видели на кумыснике. Средний удой за один раз до трех стаканов. Кобылицы «просятся» в загон до 8 раз за день. Но мягкий отъем — это поразительно! — увеличивает надои: вместо 1–2 литров, как при старом «дедовском» способе, получаем до 7–8 литров, то есть ведро молока.

## ЗАКИС КУМЫС В КОБЫЛЬИХ ТУРСУКАХ

Лошадь для кочевника, как олень для северного аборигена, не только средство передвижения. Из шкуры лошади обустраивалось жилище, шилась обувь, выделялись предметы обихода. В пищу шло мясо и молоко. И еще, для веселения, готовился шипучий напиток. Кажется, еще скифы «баловались» этим напитком. Древнегреческий историк *Геродот*, описывая быт наших далеких предков-скифов, рассказывал, что они умели делать из кобыльего молока очень вкусный напиток. Кроме того, о кумысе упоминается в ряде исторических документов. Например, в Ипатьевской летописи при описании бегства князя Игоря Северского из половецкого плена в 1182 году. Русские послы, посещавшие в XIII–XIV веках татарских ханов, сообщали,

что им подавали традиционное угощение — *«веселящий напиток из кобыльего молока — кумыс»*.

И другие историки пишут: напитком бодрости, веселья и долголетия называли кумыс в народе. Издавна считалось, что он укрепляет здоровье и что он особенно полезен для ослабленных, истощенных людей... Наблюдая жизнь кочевого населения юга России в 60-х годах позапрошлого столетия, врач *А. Полубенский* писал, что «башкиры, татары и ногайцы всю зиму проводят в чрезвычайно неблагоприятных условиях, плохо питаются и живут в ужасных помещениях, поэтому к концу зимы они становятся изнуренными, исхудавшими, вялыми и почти все болеют цингой. Летом же, благодаря кумысу и степному воздуху, они возвращаются с кочевий пополневшими, свежими и бодрыми». Вот какая происходит метаморфоза благодаря этому сброженному и веселящему напитку.

Подобными наблюдениями делится и российский писатель *С. Т. Аксаков* в своей книге *«Детские годы Багрова внука»*, детство которого действительно прошло в верховьях рек Уфы и Белой, самого, что называется, «кумысного места». Он писал о середине XVIII века: *«...Еще по-прежнему, после жестокой, бурной зимы отощавшие, исхудавшие, как зимние мухи, башкиры с первым весенним теплом, с первым подножным кормом выгоняют на привольные места наполовину передохшие от голода табуны и стада свои, перетаскиваясь и сами за ними с женами и детьми... и вы никого не узнаете через две или три недели!.. Уже поспел живительный кумыс, закис в кобыльих турсуках [мешок из сырой кожи, снятой с лошадиной ноги], и все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют*

*допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем здоровья покрываются бледные впалые щеки...»*

## ЛОСИНОЕ МОЛОКО

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



Лось — вольнолюбивое лесное животное. И вы можете подумать, что одомашнивание — это содержание в стойлах. Тогда заманчиво желание внести это животное в реестр сельскохозяйственных, наряду с той же коровой, козой, лошадью. Но одомашнивание лосих — это не содержание в стойлах. По свидетельству большого специалиста по этому самому одомашниванию, кандидата сельскохозяйственных наук *В. Мухортова*, с давних пор человек пытался приручить и одомашнить этого гордого лесного великана. Но безуспешно. Он склонен считать, что еще 4–5 тыс. лет назад лось уже был домашним. Всмотритесь в наскальные рисунки, найденные в Сибири, на них изображен лось вместе с другими домашними животными. О лосиной упряжке упоминается в финском эпосе «Калевала». А в XV веке лосей использовали как верховых вместо лошадей.

Тогда правомочен вопрос: почему лось не остался среди домашних животных?

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

Тем не менее интерес исследователей к одомашниванию лосей не ослабевает, а, наоборот, возрастает. Ученые стремятся получить от этих животных не только мясо, но и лекарственные панты (молодые рожки) и бесценное молоко. Исследователей привлекает и то, что лось — очень неприхотливое животное, обладающее многими ценными качествами: быстро

растет, крупных размеров и питается такими растениями, которые сельскохозяйственные животные не едят. К тому же, для лосей не нужно строить теплых помещений — их и своя шуба греет.

Это очень перспективно. Посмотрите, сколько разом мы получаем дивидендов! Казалось бы, из ничего. Почему бы и не попробовать приручить это животное?

Идея одомашнивания лосей принадлежит профессору *П. А. Мантейфелю*. Еще в 1935 году он сказал, что пора наконец исправить прежние ошибки и ввести лося в лоно сельскохозяйственных животных. Первые опыты проводились в Серпуховском научно-опытном хозяйстве и заповеднике «Бузулукский бор». А с 1948 года в Печоро-Илычском заповеднике Коми АССР была создана лосеферма. В 1974 году на Костромской сельскохозяйственной опытной станции созданы научная лаборатория лосеводства и лосеферма, где исследовательские работы вели сотрудники НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина. Они изучали поведение лосей в «домашних» условиях. Хотя уже выявлено, что одомашнивание начинается с приручения, очень важно у лосят с самого начала затормозить врожденное чувство страха перед человеком. А потом уже вырабатывать послушание, чтобы можно было управлять животным. Главное в приручении — использование биологических закономерностей его поведения. Новорожденный лосенок запоминает того, кто первым появится перед ним, будь то мать или человек, и пойдет за ним. А уж если покормить лосенка из рук, то запомнит человека еще лучше. Малыш постепенно привыкает к тому, кто ухаживает за ним, и даже став взрослым, не боится его, смело подходит, ожидая лакомства — сухарик или немного соли.

Работают одни и те же законы. До шестимесячного возраста лосята, например, получают зеленый корм: листья деревьев, сухой обрат, расплющенные зерна овса и минеральные корма — обесфторенный фосфат и поваренную соль. Они растут очень быстро, набирая в сутки по 800 г. Зимой в природе лосята почти не набирают в весе, так как питаются лишь побегими и корой. А на ферме малыши получают еще картофель, сено, молотый овес и минеральные добавки. И к весне годовалые лосята уже весят 200–230 кг. Двухлетняя молодая лосиха в «домашних» условиях обычно приносит по два лосенка, а в природе ее сверстницы дают потомство на третий год, и лишь по одному лосенку. Прирученные животные очень благодарны человеку и идут к нему, уже не страшась и не нарушая установленного нами, людьми, регламента...

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

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

Молоко лосих считается «напитком богатырей». По сравнению с молоком других животных оно вне конкуренции. Иные компоненты в сравнении просто зашкаливают. Молоко лосих напоминает сливки. Оно содержит 12–14% жира, около 9% белка и 5,4% сахара. И не скисает почти неделю — 5–7 суток, так как обладает устойчивостью к различным бактериям.

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

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

И еще немаловажный аспект. Содержание холестерина в молоке лосих 1,1%, тогда как в жире коровьего молока 2,5%. Хотите жить без атеросклероза — пейте лосиное молоко! Лось — это «фабрика здоровья» для человека. Такого содержания полезностей в одном организме животного едва ли сыщешь.

Высокое содержание питательных, минеральных и других веществ в лосином молоке объясняется широким ассортиментом кормов: лось может употреблять в пищу до 355 видов растений, в том числе и грибов. Рацион лоса, по утверждению виднейшего знатока этой проблемы, доктора сельскохозяйственных наук *Г. Симонова*, включает в себя древесные и кустарниковые породы, высокотравье, околородную, водную и прочую, богатую разными макро- и микроэлементами, а также витаминами, биологически активными веществами, растительность. Он также считает, что молоко лосих в перспективе может восполнить недостаток макро- и микроэлементов в питании пожилых



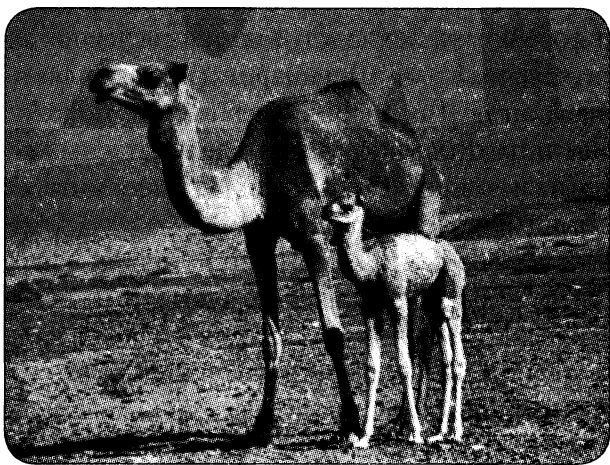
людей. А значит, и в лечении остеопороза и долго незаживающих ран.

На этом нельзя заикливаться. В санатории им. И. Су-санина (Костромская область) лосиное молоко используют в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, лимфогранулематоза. Возможно лечение гастритов, дисбактериозов, восстановление иммунитета при радиационном поражении и применении лучевой и химиотерапии при злокачественных опухолях. Лосиное молоко полезно также для лиц истощенных, перенесших тяжелые инфекционные и онкологические заболевания, страдающих гипо- и авитаминозами, кожными заболеваниями. Хорошо оно для питания людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и работающих на вредном производстве, особо нуждающихся в витаминах и микроэлементах, — космонавтов, спортсменов и т. п.

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

## МОЛОКО ВЕРБЛЮДИЦ

Во многих восточных и арабских странах самым популярным является молоко верблюдиц. Верблюд в Священном Коране выделен как особое, совершенное животное, и само слово в арабском языке является однокоренным слову «красота». В отличие от коров, которые живут до 20 лет, верблюд живет 30 и более лет.



Молоко верблюдицы достигает жирности 8%. Его не только пьют, но еще и получают из него шубат, гатыг — кислое молоко, каймак — сливки, кясмиг — творог, айран — йогурт, сыр. Особенно популярны такие напитки, как шубат и кумыс, среди казахских кочевников. Они готовят их, добавляя к свежему

верблюжьему молоку кисломолочную закваску. Смесь находится в кожаной торбе в теплом месте от 1 до 3 суток, после чего целебный и вкусный напиток готов.

Молоко верблюдиц содержит в своем составе антибактериальные вещества, которые помогают сохранить свежесть молока, в том числе и в жарких погодных условиях. Бактерицидные свойства молока препятствуют размножению в нем болезнетворных микроорганизмов. На вид и вкус верблюжье молоко практически не отличается от коровьего, оно белого цвета, со сладковатым и чуть солоноватым привкусом, интенсивность которого определяется кормом животного и качеством воды. Молоко содержит довольно большое количество натрия в своем составе, поэтому очень хорошо утоляет жажду в жарких условиях жизни.

Интересно, что в Швейцарии (представляете, где верблюды, а где Швейцария!) верблюжье молоко применяют в изготовлении редких деликатесных сортов шоколада и конфет. Такой шоколад имеет интересный и необычный солоноватый вкус.

Верблюжье молоко — важный источник животных белков и жиров для жителей пустынных регионов. Оно содержит ряд важных микроэлементов: кальций, цинк, кобальт, железо, калий, фосфор, а также витамины А, С и группы В. Кальций и фосфор укрепляют кости и зубы, железо предупреждает возникновение анемии, цинк и кобальт входят в состав жизненно важных клеточных ферментов организма. В верблюьем молоке по сравнению с коровьим больше натрия, в 10 раз больше железа и витамина С.

Также верблюжье молоко имеет меньшую жирность по сравнению с коровьим, а жиры его содержат значительную долю ненасыщенных жирных кислот.

Меньшее количество молочного сахара — лактозы — позволяет включать данный продукт в рацион людей с лактазной недостаточностью, которая довольно часто встречается у взрослых.

Верблюжье молоко — *лекарство от заболеваний ЖКТ*. Молоко от верблюдов укрепляет иммунитет и здоровье в целом.

Использование верблюжьего молока от *рака и лейкемии* имеет научно обоснованную базу. Так, в Институте рака в Багдаде были проведены эксперименты по изучению состава этого молока и выделено активное вещество, которое очищает организм от соединений, провоцирующих возникновение рака. Дело в том, что у верблюдов очень развита иммунная система, она борется не только с внешними инфекционными агентами и чужеродными веществами, но и с агрессией организма в отношении самого себя. Применение верблюжьего молока от рака уже доказало свою эффективность в клинической практике.

Издавна кисломолочные продукты на основе верблюжьего молока применяли для *лечения туберкулеза и других истощающих организм болезней, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта*. Лечение верблюжьим молоком эффективно при *поражениях поджелудочной железы, печени, кишечника*. В случае *хронического гастрита* верблюжье молоко способствует прекращению воспалительного процесса в слизистой оболочке и нормализует кислотность желудочного сока. Особенно ценно в этом плане парное молоко верблюдиц, которое принимают утром натощак за полчаса до еды в количестве 200 мл, а также еще 1–2 раза в течение дня. Для того чтобы лечение верблюжьим молоком было эффективнее, следует соблюдать щадящую диету на время курса его приема.

## МОЛОКО БУЙВОЛИЦ

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



Буйволы обладают крепким здоровьем и устойчивым иммунитетом к различным болезням, редко страдают от туберкулеза, бруцеллеза, лейкоза и других инфекционных и паразитарных заболеваний. Среди них

не было зафиксировано ни одного случая коровьего бешенства.

Буйволиное молоко обогащено кальцием. Содержит магний, калий, фосфор, железо, натрий, цинк, медь и марганец. Является источником рибофлавина, витаминов В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>, А и С, а также небольшого количества фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты и др. Жирность такого молока, как правило, составляет 7–8 %, но при этом низкое содержание холестерина — 0,65 мг/г по сравнению с 3,14 мг/г для коровьего молока. В нем также больше белка, кальция (на 9%), железа (на 37,7%) и фосфора (на 118%).

Это молоко полезно пить для *укрепления костей и зубов, при сердечно-сосудистых заболеваниях, для профилактики болезней щитовидной железы, улучшения состояния ослабленных и послеоперационных больных.* Еще его рекомендуется пить людям, страдающим от *лейкемии, аллергии на коровье и козье молоко, при экземе* (ученые считают, что в 10% случаев это заболевание обусловлено не генетическими причинами, а рационом питания), *псориазе, гипертонии и синдроме раздраженного кишечника.*

Но одно из самых больших преимуществ молока буйволицы — *его высокая устойчивость к действию радиации.*

Из буйволиного молока готовят кисломолочные продукты, а также потрясающий сыр — итальянскую моцареллу и творожный индийский сыр панир. Лучше всего употреблять в пищу свежее буйволиное молоко и йогурт.

Сейчас главными поставщиками буйволиного молока являются Индия и Пакистан, за ними следуют Италия и Китай. Кстати, молоко азиатской буйволицы содержит большое количество природного антиоксиданта.

## МОЛОКО ОСЛИЦ

Это самое ценное и полезное молоко. Многочисленные достоинства молока ослиц прельщали людей, начиная с античных времен. Греки использовали его в качестве лекарственного средства от *кожных заболеваний*. Римляне умывали им лицо. Они продлевали свою молодость, принимая ванны из молока ослиц. В древних текстах описывается, что знаменитая царица Клеопатра, чтобы сохранить хороший цвет лица и безупречную фигуру, ежедневно принимала ванны из молока ослиц, а также пила это молоко.



Из документальных исторических источников можно узнать о том, что на целебные свойства ослиного молока обращали внимание такие известные ученые и

медики, как историк *Ксенофонт*, философ *Аристотель*, классики медицины *Гиппократ*, *Абу-ибн-Сина* (Авиценна) и многие другие. В исторических хрониках приводится случай исцеления больного молодого человека, которому помогло назначенное Гиппократом питье разбавленного ослиного молока.

Перечисляя медицинские показания к применению ослиного молока, Гиппократ отмечает, что в отличие от других видов животного молока ослиное может быть использовано в *лечении практически всех заболеваний*. Авиценна указывал на ослиное молоко как на средство *повышения половой потенции*, и, видимо, такое утверждение имеет основания, учитывая увлеченность этим молоком мужчин в азиатских странах.

Интерес к молоку ослиц не утрачивался и в последующем. В XIX веке, например, во Франции и Бельгии, функционировали ослино-молочные фермы. При одном из парижских госпиталей существовала специальная «конюшня», в которой под особым надзором содержались ослицы, к предварительно обработанному вымени которых медсестры подносили младенцев, высасывавших из вымени молоко.

И в наше время, в случае необходимости замены материнского молока, специалисты-педиатры нередко рекомендуют использовать молоко ослиное, как более близкое по составу (за исключением меньшего количества жира) к грудному молоку. Большинство белков женского молока — легкоперевариваемые мелкодисперсные альбумины. Таким же (в отличие от трудноперевариваемого в желудке ребенка казеинового коровьего молока) является и молоко ослицы, относящееся к группе альбуминовых. В нем в 5 раз больше альбуминов и в 5 раз меньше казеина, чем в коровьем, и даже в 2 раза меньше, чем в женском.



Современные исследования подтвердили уникальность ослиного молока. Оно содержит в себе антиоксиданты, предотвращающие старение. Оно содержит очень много жиров омега-3 (жирные кислоты, очень хорошо влияющие на работу органов) и много кальция, что очень полезно для сердца и позволяет сохранять энергию в течение всего дня.

Итальянские исследователи доказали, что ослиное молоко может способствовать похудению, так как в ослином молоке много активных ферментов, разрушающих жиры в желудочно-кишечном тракте, ускоряющих переваривание пищи и предотвращающих появление чувства тяжести в желудке. Поэтому ослиное молоко снижает ощущение голода и чрезмерный аппетит, что позволяет использовать его и в лечебно-профилактических диетах.

Молоко ослицы богато линолевой кислотой, витаминами, минералами и микроэлементами (кальцием, магнием, фосфором, натрием, железом, цинком). Чувствительная кожа, склонная к аллергии, очень хорошо переносит косметическую продукцию из этого молока.

Многочисленные исследования выявили, что некоторые белки, содержащиеся в ослином молоке, стимулируют синтез коллагена — вещества, являющегося структурной основой эластичной кожи. Элитная косметика в своей основе содержит ослиное молоко.

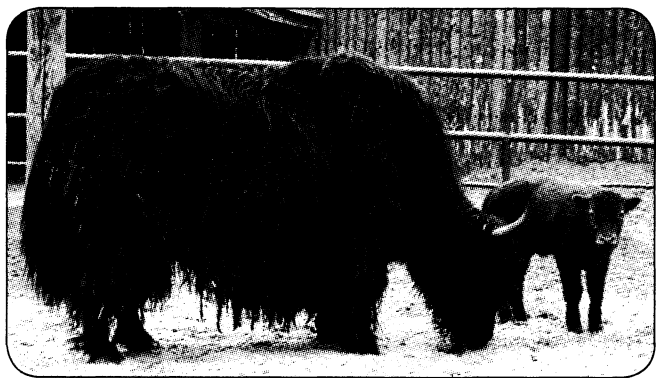
Результаты солидного исследования, доказывающего высокие пищевые качества ослиного молока, опубликовали в 2007 году специалисты Колледжа пищевой науки и техники питания Китайского аграрного университета. В провинции Синдзян имеется крупное производство, выпускающее пакетированное порошкообразное ослиное молоко. Выпускается и шоколад на основе ослиного молока. Однако серьезным

препятствием для промышленного получения ослиного молока является низкая «производительность» ослиц и, следовательно, существенно более высокая стоимость их молока (средний удой молока от ослицы в 15–25 раз меньше, нежели от коровы).

Полученные к настоящему времени сведения о полезных свойствах ослиного молока и наличие покупательского спроса на него, а также то, что ослы значительно менее подвержены заболеваниям, чем другие животные-молокопроизводители, позволяют рассчитывать на создание таких форм его, которые сделают это молоко и продукты на его основе (в том числе лечебные и косметические) относительно дешевыми и доступными. А почему бы и нет?! Вот куда надо вкладывать средства господам бизнесменам...

## МОЛОКО САМКИ ЯКА

Дикие яки — жители Тибета — довольно крупные животные. Рост старых самцов достигает 2 метров в холке, а вес доходит до 1 тонны. Высокая холка у яков выступает в виде горба. Рога — не очень толстые, но длинные, острые. Из органов чувств у яков лучше развито обоняние.



Типичные горные жители — яки великолепно приспособились к жизни на безлесных пустынных плоскогорьях, где имеются долины с озерами и болотами. Животные легко передвигаются по горным склонам, не уступая в этом диким баранам и горным козлам. На равнинах же бегают не столь быстро — их может нагнать любая лошадь.

Яки — животные парнокопытные, млекопитающие, входят в семейство полорогих и подсемейство быков.

Кстати, кроме них, в это же подсемейство входят: зубр, бизон, буйвол и живущие в Южной Азии гаур, гаял и бантенг. В отличие от других быков, которые могут мычать и реветь, яки издают лишь хрюкающие звуки, подобно свиньям. Поэтому ученые-зоологи дали якам научное название «бык хрюкающий». Дикие яки держатся в одиночку или небольшими группами по 3–5 животных. Молодые собираются в несколько большие стада. Старые быки ведут одиночный образ жизни.

Домашние яки водятся в высокогорных районах Памира, Тибета и Алтая. Они мельче диких. Для местных жителей одомашненные яки уже около 3 тыс. лет заменяют и корову, и лошадь, и овцу, и свинью. Люди получают от них молоко, шерсть, мясо. На яках перевозят поклажу и ездят верхом. Сильные и выносливые, они легко переносят по горным тропам и заснеженным перевалам выюки весом до 120–140 килограммов. Раньше, когда на Памире не было дорог, яки-кутасы были основным видом транспорта.

Животные эти хорошо приспособились к жизни в горах. На высоте 4–5 тыс. метров всегда холодно, воздух сильно разреженный. Если переселить туда нашу корову, она долго не проживет. А якам все нипочем. Длинные, густые и грубые волосы, покрывающие грудь, бока, живот, ноги и хвост животного, образуют как бы сплошную «юбку», достигающую почти до земли. Шерсть, в которой содержится большое количество пуха, служит им естественной подстилкой, своеобразным матрацем, когда яки лежат на мерзлой земле или на снегу. И лето, и зиму домашние яки проводят под открытым небом и сами себе добывают корм из-под снега.

Домашние яки скрещиваются с местным крупным рогатым скотом. Полученные гибриды – хайныки – отличаются большой работоспособностью, дают молоко

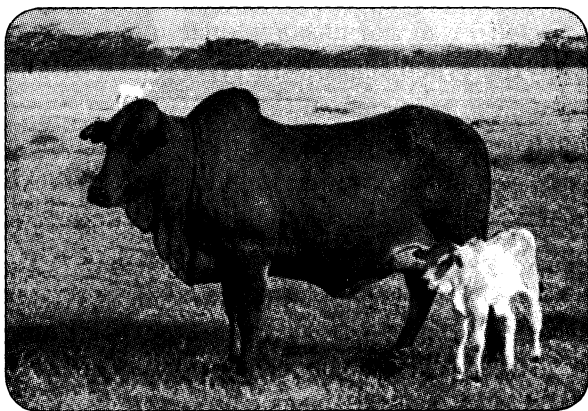
и мясо. Правда, гибридные самцы-хайныки бывают бесплодными. Гибридные коровы дают потомство.

Молоко самки яка используют в пищу на Алтае, Памире, Кавказе и в Карпатах. Оно содержит больше, чем коровье молоко, жира, белка и сахара. В пищу молоко самок яка используют в цельном виде или перерабатывают, как коровье, на молочные продукты. Состав молока этого животного: сухих веществ — 17,8%, жиров — 6,8%, белка — 5,0%, казеина — 2,9%, молочного сахара — 5,0%, золы — 0,9%. Молоко яков очень густое, богатое белком и жиром. Не случайно памирцы шутят: «Заяц на молоке яка-кутаса спляшет и не провалится», то есть молоко очень плотное.

Молочная продуктивность яков низка, товарный выход молока за лактацию 400–600 килограммов. Молоко яков обладает хорошими вкусовыми качествами, содержит больше сухого вещества, общего количества белка, молочного сахара и его жирность достигает 6–10%. У хайнаков содержание жира в молоке составляет 5,5–7,5%. Температура плавления молочного жира яков 39,6 °С, застывания — 27,1 °С. Из молока делают сметану, масло, брынзу. Масло, приготовленное из молока яков, хорошо хранится и имеет приятный аромат, при этом содержит наименьшее количество полиненасыщенных кислот и наибольшее — летучих жирных кислот, богато каротином — 29,1 мг/кг и беднее витамином Е — 13,66 мг/кг.

## МОЛОКО САМКИ ЗЕБУ

Молоко самки зебу употребляют народы Туркмении, Таджикистана, Узбекистана и Армении. По своему составу оно близко к коровьему, но отличается несколько более высоким содержанием жира (в 2 раза), белка (в 1,5 раза) и несколько меньшим содержанием углеводов (лактозы). Калорийность его в 2 раза выше, чем коровьего. Его используют в натуральном виде и для приготовления молочных продуктов — сыра, творога.



Следует отметить, что в местах разведения зебу-видного скота люди часто болеют пироплазмозом, который передается через укус клещей. Однако у зебу выработался иммунитет (невосприимчивость) к этой болезни. Поэтому люди, которые постоянно пьют молоко зебу, обычно не заболевают пироплазмозом.

Коровы зебу — одна из многих поразительных особенностей Индии. Но не простые, а горбатые и все из себя священные. В Индии зебу практически везде: в полях, в деревнях, на пляжах, на проселочных дорогах и даже на перекрестках дорог в больших городах. Стоящие, лежащие, жующие, спящие, бредущие, галопирующие, одинокие и в компании, хозяйские и бездомные... В общем, попасть в Индию и не повстречать там зебу очень сложно. Я был в Индии, и на меня зебу произвели большое впечатление. И хотя зебу — это корова, но ее невозможно перепутать с обычной коровой, благодаря большому горбу на передней части спины. Горб зебу, в отличие от верблюжьего, состоит из мышц и не предназначен для накопления жира на «черный день». Зачем он им сдался, ученые ответа так и не нашли.

Одни говорят, что зебу, как и привычные нам буренки, более 6 тыс. лет назад произошли от азиатских туров, другие утверждают, что туры к ним отношения не имеют.

Еще зебу распространены в тропических и субтропических регионах Азии и Африки, лет 100 назад их начали разводить в Центральной и Южной Америке. Главное достоинство зебу заключается в том, что они хорошо приспособлены к жизни в жарком и влажном климате и индифферентны к тамошним болезням, тогда как европейские коровы не выдерживают и погибают. В отместку за свою стойкость, зебу дают меньше молока, и оно менее жирное. В погоне за производительностью в начале XX века зебу начали скрещивать с буренками, говорят, что эксперимент удался.

В Индии многие семьи, живущие в сельской местности и имеющие хотя бы небольшие клочки земли, держат в своем хозяйстве зебу. Так как они считаются священными, их холят и лелеют и домашних выгуливают

на веревочке. Поскольку в Индии зебу священные животные, их не убивают. Стареющих животных просто отпускают на улицу, на вольные хлеба!

Так и бродят эти священные, вольные зебу, спят где попало (в том числе на проезжей части), едят все подряд (даже пластик и картон из мусорок), да и подкармливают их люди — ведь священные. Вообще в индийской мифологии многие животные играют важную роль, в том числе и коровы. Их изображения, барельефы и скульптуры часто встречаются в храмах.

Белый бык Нандин является другом и соратником верховного бога Шивы. Его статуи находятся во многих шиваитских храмах. Скульптура Нандина в этих храмах обычно ставится перед входом, головой к алтарю. Нандин, когда он является индивидуальным объектом почитания, выражает идеи сексуальной мощи, деторождения и плодородия. Выступает он также и как охранник всех четвероногих животных и предводитель ганов — прислужников Шивы. Образ зебу тесно связан с богом Индрой и чудесной коровой Камадхену, которая исполняла желания хозяина. Опять же, бог Кришна провел свое детство как пастушок коров и телят.

Зебу почитается в индуизме как олицетворение изобилия, чистоты, святости и рассматривается как благостное животное. Корова-мать дает молоко и питательные молочные продукты, которые служат одним из важных элементов вегетарианского питания.

Продукты коровьей жизнедеятельности тоже даром не пропадают и по сей день. Коровий навоз традиционно используют в качестве удобрения. Лепешки, смешанные с соломой и высушенные на солнце, тепло горят в печке холодными зимами. Говорят, что дым от коровьего помета является сильным дезинфицирующим



средством. А если в них добавить глину, получится строительный материал.

Принято считать, что коровий помет обладает большой очистительной силой, и поэтому его также используют для очищения жилища, обмазывая им стены.

Махатма Ганди очень почитал коров. Он говорил: «Я поклоняюсь им, и я буду защищать поклонение им, даже если против меня выступит весь мир». «Одним из основных элементов индуизма является защита коров».

Как и все индуисты, Ганди почитал корову как свою собственную мать, называя ее «матерью миллионов индийского человечества». «Когда умирает наша мать, это означает, что нужно заплатить за похороны и за кремацию. Мать-корова одинаково полезна как в живом, так и в мертвом виде, когда мы можем использовать каждую часть ее тела — её мясо, кости, рога и шкуру».

Интересно, что мясо коров могут употреблять в пищу и использовать шкуру животного низшие касты. Несмотря на то что Ганди касты вроде как отменил, на деле они остались. Так что, возможно, низшие потихоньку подъедают ничейных зебу.

\* \* \*

И вот, казалось бы, исходя из сказанного выше, сомнений в пользе молока и его употреблении быть не должно. И развитие молоководства это подтверждает. Однако в мире современной диетологии споры по вопросу потребления молока не прекращаются. И я не могу просто так сказать: не пейте свежее молоко, это вредно. Я это попробую доказать, а уж пить или не пить — дело ваше.

## ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ... МОЛОКО?

Как я уже сказал, до сих пор ученые не могут определенно ответить на вопрос: полезно ли взрослому человеку употреблять молоко, кроме кисломолочных продуктов (да и это сейчас ставят под сомнение)? А я, подключаясь к дискуссиям о молоке, во-первых, хочу обратить внимание на такую фракцию молока, как молозиво, которое выделяется из груди только что родившей женщины в течение первых часов. Работая с академиком *Л. С. Персианиновым*, главным акушером-гинекологом страны, я постоянно интересовался у него, почему женщины, в отличие от свойственного всему животному млекопитающему миру, не прикладывают сразу же к груди родившегося ребенка? Ответ был довольно странным: молозиво — это незрелое молоко, пищевой ценности никакой не представляет, вредно для желудка и кишечника ребенка, и подносить грудь ребенку сразу после рождения якобы негигиенично. И это говорил главный специалист, заботящийся о здоровье нации. Но мои доводы как врача, что в деревнях роженицы сразу прикладывают ребенка к груди, что способствует увеличению лактации и является своеобразной вакцинацией, за счет чего дети практически ничем не болели, и что так делают все млекопитающие животные, его не убедили. Нестерильно — и всё. Несмотря на это, я в своих книгах настоятельно всем женщинам рекомендовал это делать. Кстати, тогда в одном из роддомов в г. Электросталь

(Московской области), делая так, справились со стафилококковой инфекцией, а дети были на порядок здоровее, чем те, которым не давали грудь в течение 30 минут после рождения.

Надо сказать, не только в нашей стране, но и во всем цивилизованном мире существовала эта тенденция — не давать грудь новорожденному сразу после рождения. И этим человечество лет на 100 обрекло себя на болезни.

В поисках ответа на вопрос, что же происходит в организме при различных заболеваниях, *И. Мечников* более 100 лет тому назад обнаружил в крови реакцию на воспалительный процесс, в котором были задействованы лейкоциты, названные им макрофагами, а процесс старения им был связан с самоотравлением организма и плохой работой желудочно-кишечного тракта. Система же, которая включалась в организме против различных недугов, стала называться иммунной системой. Вместе с тем обратили внимание, что если кровь донора, который переболел каким-нибудь заболеванием, перелить тому, кто болеет этой болезнью, наблюдается оздоравливающий эффект. Но оказалось, что не так все просто.

Ученые стали разрабатывать различные вакцины, сыгравшие свою роль в ликвидации различных болезней. К сожалению, в нашей стране дальше этого не пошли, в отличие от зарубежных ученых. Так, в 1949 году *Н. Лоуренс* (США) выделил из молозива коров трансфер-фактор (ТФ), или фактор переноса, который усиливает функциональную активность клеток-киллеров этих самых лейкоцитов. В последующем было доказано, что в молозиве всех млекопитающих, желтках яиц птиц содержится этот самый ТФ и вся информация, накопленная предками всего рода по материнской и отцовской линии, которая служит своего рода

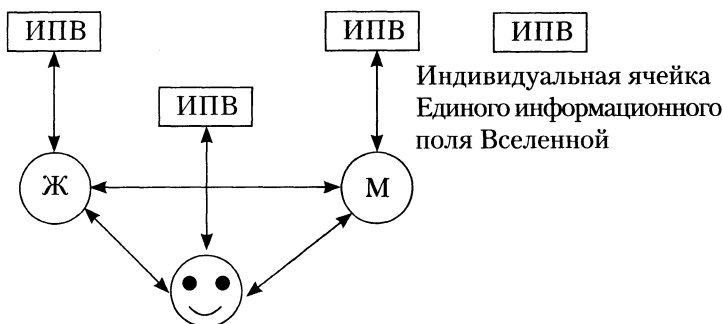
программным обучением вновь нарождающейся жизни. Если в животном мире это происходит на бессознательном, природном механизме, то у людей этот процесс прерывается, и ребенок начинает жить как бы с чистого листа, не получая базовую иммунную информацию, которая должна была передаваться без изменений по вертикали от матери к плоду. Для этого отводится всего 30 минут. Именно неизменностью этой базовой генетической информации объясняется ее видоспецифичность, то есть она одинакова у всех позвоночных животных, птиц. Однако из-за наличия в молозиве различных животных крупных молекул: казеина, лактоглобулинов, иммуноглобулинов и других веществ, вызывающих аллергические реакции, его долго не могли использовать для людей. Это сделал в 1989 году Дэвид Лисонби (США), получив высокоочищенный изолят трансфер-факторов из молозива. Проверка этих препаратов в России проходила в различных ведущих учреждениях страны, в результате чего Дэвид Лисонби стал лауреатом премии имени Н. Н. Блохина за внедрение на российский рынок препарата, дающего хорошие результаты даже при лечении низкодифференцированных, устойчивых к химиотерапии опухолей.

Этот препарат, так же как и ультрафиолетовое облучение крови, физиологически стимулирует клетки-киллеры, Т-хелперы и Т-супрессоры, которые не только лучше распознают «врагов», но, главное, перепрограммируют иммунную систему, которая восстанавливает то, чего ребенку не дали с первых минут жизни. Вот почему препараты с ТФ так эффективны при различных заболеваниях, особенно иммунодефицитных, таких как системная красная волчанка, сахарный диабет, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и др.

Следует сказать, что русские и белорусские ученые с 2002 года ведут работы, пытаясь с помощью генной инженерии получить молоко с «присадкой» человеческого лактоферрина козам. Уже получены обнадеживающие результаты, когда потомство коз унаследовало этот ген, который в первый год жизни человеческого дитяти оберегает его от многих болезней. Из молока выделили препарат, который условно называли ЛАК1 и ЛАК2, благодаря которому ученые надеются лечить многие болезни.

А пока препараты ТФ все больше завоевывают рынок в России, вошли в перечень БАДов, хотя они резко отличаются от всех существующих в природе БАДов. (И конечно, я не имею в виду всякие шарлатанские БАДы, которыми так часто обманывают.) Те БАДы, о которых я говорю, конечно, помогают укреплять организм за счет содержащихся в них минеральных веществ, микроэлементов, аминокислот, но излечивать ими болезнь нельзя. Эти БАДы называют *нутрицевтиками*. Другой вид БАДов — *эубиотики*, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, нормализующие микрофлору кишечника, и 3-я группа БАДов — *парафармацевтики* — уже в качестве лечебных средств. В этом отношении препараты ТФ выгодно отличаются от всех БАДов, которые в ряде случаев имеют противопоказания, что и указывается в проспектах, своей универсальностью, отсутствием побочных эффектов, способностью нормализовать первичное звено иммунной системы, осуществлять ее перепрограммирование с учетом заложенных Природой механизмов, что делает людей здоровыми независимо от любых привходящих факторов. В настоящее время рассматривается вопрос об одновременном использовании с приемом ТФ-препаратов и ультрафиолетового облучения крови, также активирующего работу иммунной системы.

**Вывод:** В возникновении любой формы жизни основополагающую роль играет сохранение и перенос информации из поколения в поколение. Женщина и мужчина, создавая семью, подключают к этому весь предыдущий род. Поэтому наша родословная на энергоинформационном уровне выглядит, как показано на схеме. Для того чтобы ребенок был здоров, у него был сформирован иммунитет, и чтобы он получил информацию по роду, ребенка надо сразу же приложить к груди матери.



### Информация к размышлению

Теперь вот какой важный вопрос — суррогатное материнство, которое сейчас становится очень популярным. С одной стороны, это дает возможность бездетным иметь ребенка, но вот какая штука... Если суррогатная мама родила и не покормила своим молозивом ребенка, он изначально будет нездоров, о чем я только что говорил. А если покормит — то ребенок получит информацию, связанную с родом суррогатной мамочки. Так что связи с поколениями своих биологических родителей такие дети фактически лишаются и с энергоинформационной точки зрения являются на духовном и нравственном уровне больными. И вот еще что надо знать родителям, прибегающим к услугам суррогатной матери. Все органы плода начинают функционировать и развиваться с момента их образования. Их развитие полностью зависит от образа жизни и питания матери. Плод через свои

органы чувств и анализаторы воспринимает, переживает, запоминает эмоциональную, двигательную, интеллектуальную, сенсорную и другую информацию, связанную с жизнью матери, которую она получает через свои органы чувств и анализаторы в период беременности. Идет приспособление плода к самостоятельной жизни через мироощущение матери. Содержание и образ жизни матери формируют начала базы интеллекта и самого интеллекта будущего ребенка.

Об этом никто не задумывается. А об этом надо говорить, кричать, так как это один из способов вырождения человека как составной части Вселенной. А то, что нас с момента рождения связывает незримая нить с Единым информационным полем Вселенной, доказывают, например, исследования русского психолога Марка Комиссарова, который в 1988 году в США разработал способ, помогающий ребенку сохранить связь со Вселенной, которая имеется у каждого ребенка, но осуществляется только до 12 лет через родничок на макушке, где к 12 годам хрящ заменяется косточкой. Кстати, у ясновидящей Ванги он так и оставался хрящом. Это о чем-нибудь говорит?! Так вот, Марк Комиссаров любого ребенка в возрасте до 12 лет (чем моложе, тем лучше) может сделать вундеркиндом. После 12 лет этот канал закрывается, и вот поэтому мы и остаемся «Иванами, не помнящими родства», в отличие от всего живого мира, где эта связь на природном уровне не прерывается.

## СОСТАВ МОЛОКА

Молоко различных животных по своему составу делится на две группы: казеиновое (коровы, овцы, оленихи) и альбуминовое (кобылы, собаки). Кстати, женское молоко также является альбуминовым. Казеин представляет собой сложный белок, трудно усваиваемый организмом, и то не более 75%, в то время как альбумины хорошо перевариваются практически на 100% (табл. 1).

## Состав молока

| Вид молока | Казеин | Альбумин | Азотистые вещества |
|------------|--------|----------|--------------------|
| Женское    | 40     | 40       | 20                 |
| Кобылье    | 60     | 40       |                    |
| Козье      | 75     | 25       |                    |
| Коровье    | 87     | 13       |                    |
| Лосиное    | 55     | 40       |                    |
| Верблюжье  | 60     | 40       |                    |

Из таблицы видно, что наиболее подходящим молоком для человека является лосиное, кобылье и верблюжье. Если по составу женское и коровье молоко не очень сказываются на здоровье, то имеющийся в них кальций приносит непоправимый вред. Дело в том, что в женском молоке кальция содержится всего 27 мг на 100 мл, а в коровьем 120 мг, в твороге 140, а в сырах 1200. Вот почему вес теленка коровы уже через 45 дней увеличивается в 2 раза и уже хорошо укрепляется его скелет, а у ребенка человека это происходит только к 6 месяцам. Видимо, Всевышний не зря так распорядился, дав каждому животному свой вид и состав молока. Официальной медициной считается, что чем больше человек употребляет кальция, содержащегося в молоке, тем лучше. Однако это не так.

В коровьем молоке кальций связан с казеином, вот почему он всасывается не больше чем на 75%, а остальной кальций только усугубляет состояние здоровья. Немаловажно еще вот что: в коровьем молоке соотношение фосфора и кальция составляет 1:1,3 в то время как в женском уже 1:2, и наблюдается недостаток



консистенции более густое, чем обычное молоко, цвет его интенсивно-желтый, оно солоновато на вкус, имеет специфический запах. Молозиво характеризуется большим содержанием белков (до 11%) и минеральных веществ (до 1,2%), высокой кислотностью (40–50 °T). Молозиво не подлежит приему на завод и переработке.

Во второй период получают обычное молоко, а в третий (последние 10–15 дней перед отелом) — **стародойное**.

**Парное молоко** — сразу из-под коровки, с пенкой — имеет особую ценность. Кроме питательных веществ, в нем содержатся также иммунные тела, способные уничтожать вредные для человека бактерии. В наш век урбанизации далеко не каждому довелось попробовать пенящегося парного молочка. Впрочем, подходит оно не всем, у некоторых людей вызывает вздутие живота (метеоризм), урчание в кишечнике, послабление стула. Если вы хотите произвести чистку кишечника, то лучше выбрать молоко, чем гидроколонтерапию или всякого рода клизмы.

**Свежее (сырое) молоко** — уже не парное, но еще и не кислое. Свойства такие же, как у парного, но теряются иммунные тела, первозданный вкус и приятная теплота. Если у вас наблюдается послабление кишечника, попробуйте пить свежее молоко с хлебом, слегка посыпанным солью. Соль обладает закрепляющим действием.

### **Информация к размышлению**

И хозяева, и покупатели сырого молока должны знать, что от такого молока можно заразиться страшным заболеванием — бруцеллезом. Бруцеллез (лат. *brucellosis*) — зоонозная инфекция, передающаяся от больных животных человеку, характеризующаяся множественным поражением органов и систем организма человека.

Микробов — виновников этой болезни — впервые в 1886 году обнаружил английский ученый *Дэвид Брюс*. В его честь их и называли бруцеллами, а вызываемое ими заболевание — бруцеллезом. Источником опасных для человека бруцелл являются главным образом козы, овцы, коровы и свиньи, выделяющие возбудителя с молоком, мочой, околоплодными водами, более того, переносчиком бруцеллеза является жигалка осенняя — вид мух семейства настоящие мухи, которая является переносчиком возбудителей сибирской язвы, сепсиса, туляремии, трипаносомозов и других заболеваний. Распространена повсеместно.

Заражение человека бруцеллезом происходит при непосредственном контакте с животными-носителями (74%) или при употреблении в пищу зараженных продуктов — сырого молока, сыра, изготовленного из непастеризованного молока (70%). Бруцеллез отличается склонностью к хроническому течению. Формируется иммунитет, но не длительный (через 3—5 лет возможна реинфекция). Заболевание развивается, как правило, постепенно и не имеет специфических черт. Но больные обычно предъявляют четыре основные жалобы:

- перемежающаяся боль в суставах, преимущественно в нижних конечностях, иногда весьма сильная и мучительная;
- повышение температуры тела в виде длительного субфебрилитета \* (до 38 °С) или волнообразного типа с резкими подъемами и падениями;
- усиленная потливость, испарина, иногда ночная потливость;
- резкая слабость и упадок сил.

Системные поражения многообразны и затрагивают практически все органы. Встречаются:

• **Опорно-двигательный аппарат:** септический моноартрит, асимметричный полиартрит коленного, тазобедренного,

---

\* **Субфебрилитет** (лат. *sub* «под, немного» + *febris* «лихорадка») — повышение температуры тела в пределах 37—37,9°, выявляемое постоянно или в какое-либо время суток на протяжении нескольких недель либо месяцев, иногда лет.

плечевого сакроилиального и грудино-ключичного соединений, остеомиелит позвоночника, миалгия.

- **Сердце:** эндокардит, миокардит, перикардит, абсцесс корня аорты, тромбофлебит, причем эндокардит может развиться и на неизмененных ранее клапанах.

- **Дыхательная система:** бронхит и пневмония.

- **Пищеварительная система:** безжелтушный гепатит, анорексия и потеря веса.

- **Мочеполовая система:** эпидидимит, орхит, простатит, тубоовариальный абсцесс, сальпингит, цервицит, острый пиелонефрит.

- **Центральная нервная система:** менингит, энцефалит, менингоэнцефалит, миелит, церебральные абсцессы, синдром Гийена – Барре, атрофия зрительного нерва, поражение III, IV и VI пар.

- **Лимфатические узлы, селезенка:** лимфаденит, увеличение селезенки.

- **Глаза:** кератит, язвы роговицы, увеит, эндофтальмит.

Наверное, многие помнят прекрасную актрису *Е. Савинову* – знаменитую Фросю Бурлакову из фильма «Приходите завтра», которая около 9 лет болела бруцеллезом, а врачи не могли поставить вовремя диагноз, что и привело ее к гибели.

Поэтому владельцы молочного скота должны постоянно следить за здоровьем своих животных.

**Кипяченое молоко** — форма более лояльная для усвоения организмом человека, чем первые две. При кипячении белок, который так не любят ученые, разрушается, поэтому кипяченое молоко подходит практически всем. Как бы не так... Такое молоко с точки зрения информации, заложенной в него Природой, становится статичным. Вложенная в него информация как бы консервируется. Дело в том, что любой продукт несет в себе информацию, заложенную в него Природой, это уже доказано физиками. И чтобы от

него была польза человеку, мы должны получать эту информацию в неизменном виде. Кстати, информация генно-модифицированных продуктов неестественна, и еще неизвестно, к чему их употребление приведет. С кипяченым молоком точно так же, как с кипяченой водой, которую, я говорю, пить нельзя, так как капля воды стабилизирует информацию, консервирует ее, и чтобы получить ее, каплю воды надо снова разрушить, разбить, освободить информацию. Есть такие данные: теленочка кормили кипяченым молоком мамы, жил он только 4–5 дней и погибал. А что люди? Едят мертвое молоко, да еще чужеродное.

**Топленое молоко** — это упаренное в духовке или на слабом огне в течение часа. Имеет коричневую пенку и особенный приятный цвет. За счет упаривания уменьшается объем и увеличивается жирность молока. Рекомендуется тем, кто не переносит свежее молоко. Жирность молока колеблется от 1% (обезжиренное) до 3,5% (жирное). Нам только еще не хватало повышенной жирности вредного продукта!

**Пастеризованное молоко.** В магазинах в пакетах и бутылках продается молоко пастеризованное: отфильтрованное и выдержанное при температуре 80–85 °С. Считается, что при пастеризации сохраняются все питательные свойства молока, его можно не кипятить. Пастеризация — это процесс термической обработки молока с целью уничтожения бактерий. Хотя *Луи Пастер* разработал этот метод для сохранения пива и вина, он не несет ответственности за применение его для молока. Это было сделано в конце 1800-х годов как временное решение, пока грязные городские молокозаводы смогли найти способ получения чистого молока.

Когда молоко стало производиться на массовом уровне, пастеризация стала необходима для больших

молокозаводов только для того, чтобы увеличить прибыль. Вместо улучшения условий содержания коров, нормального корма или методов хранения молока, молочные производства использовали пастеризацию как способ прикрыть свое грязное молоко. А общественность убеждали в том, что пастеризованное молоко безопаснее, чем сырое, что они и сделали пропагандой против употребления сырого молока.

Мало того что пастеризация убивает полезные бактерии, необходимые для жизни человека, но она и значительно уменьшает содержание питательных веществ в молоке. Пастеризация молока приводит к потере до 66% витаминов А, D, К и Е. Потеря витамина С превышает 50%. Тепло также влияет на водорастворимые витамины и может сделать их до 80% менее эффективными. Витамины В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub> полностью уничтожаются во время пастеризации. Пастеризация также разрушает полезные ферменты и антитела. Пастеризация разрушает липазу (фермент, расщепляющий жиры), что снижает метаболизм жиров и способность правильно усваивать жирорастворимые витамины А, D, К и Е. (Молочная промышленность осознает уменьшение содержания витамина D в коммерческом молоке, поэтому его укрепляют синтетическими добавками.) Пастеризация молока также изменяет компоненты минералов, таких как кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий и сера, а также множества микроэлементов, что делает их менее доступными.

Пастеризация — это процесс нагревания молока с одной лишь целью, чтобы оно дольше не кисло. Но в процессе нагревания кальций в молоке ввиду своей высокой активности превращается в фосфат кальция. Он выпадает в осадок и образует фосфатные камни в поджелудочной железе и почках...Пастеризация убивает

молочнокислые бактерии, но оставляет гнилостные. Такое молоко быстрее сгниет, чем скиснет. Вот и гниет оно у нас внутри, день за днем, отравляя наш организм ядами.

Существуют десятки научных докладов и исследований, которые доказывают, что коммерческое пастеризованное молоко вызывает кишечные колики, раздражения и кровотечения, анемию, аллергии, диабет, воспалительные процессы (артрит, астма, аллергии, простатит и т. д.), глютеную болезнь\*, ослабление иммунитета, атеросклероз (забиваются артерии сердца), проблемы пазух носа от избытка слизи, рак и многие другие заболевания. О какой пользе такого молока можно говорить?!

## ПОКУПНОЕ МОЛОКО

На магазинных полках сегодня полно молочных продуктов. И жирные, и обезжиренные, и в больших пакетах, и в маленьких стаканчиках. Покупая молоко, кефир или сметану, мы рассчитываем, что получим, кроме вкусного продукта к столу, еще и пользу для организма. Но что в действительности мы получаем с молочными продуктами из магазина?

Статистика показывает, что все имеющиеся в наличии коровы не производят и половины молока, выставленного на полки магазинов. Так что же мы пьем, думая, что пьем молоко и молочные продукты? Недостаток сырья и стремление уменьшить затраты на производство вынуждают производителей использовать для

---

\* **Целиакия (глютенная энтеропатия)** — нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определенные белки — глютен (клейковина).

производства молока различные добавки. Молоко производится не на основе ценных и полезных молочных жиров, а на растительных жирах с различными добавками.

**1. Растительные жиры** — производные от пальмового и кокосового масел — являются главным компонентом, ухудшающим вкус продукта и приносящим вред здоровью. От молочных жиров они отличаются тем, что имеют температуру плавления  $39^{\circ}\text{C}$ , и в нашем организме они не плавятся, а остаются в твердом состоянии и откладываются на стенках сосудов. Растительными жирами в молочных продуктах увеличивают жирность. Логичнее это делать было бы, добавляя сливки, но тогда молочные продукты стали бы слишком дорогими.

**2.** Также в молоке могут присутствовать **крахмал, мука, сода, салициловая или борная кислота**. Эти добавки увеличивают срок хранения молока.

Так как же определить, не купили ли вы под видом натурального продукта непонятную смесь из муки, кокосового масла и еще непонятно чего? Если *в молочный продукт капнуть уксусную или лимонную кислоту*, то молоко с добавками будет пузыриться, выделяя углекислый газ. Присутствие крахмала можно определить, капнув *йода*: поддельное молоко посинеет, а натуральное — пожелтеет.

Некоторые производители, чтобы сэкономить на стерилизации, добавляют в молоко антибиотики. Это запрещено законом, но очень часто при проведении анализов антибиотики в молочных продуктах определяются. Попасть в молоко антибиотики могут и от пролеченной недавно коровы. По нормативам, если корове кололи антибиотики, то молоко от нее 10 дней брать нельзя, но кто же эту норму будет соблюдать?

И говорить о том, что должен быть закон, регулирующий данные технологии, что должна быть уголовная ответственность — все это бесполезно. Ради наживы капиталист пойдет на преступления, по словам апологета рыночной экономики К. Маркса. Так что, дорогие мои, что нам остается? Жить по принципу — «спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

**Выход один:** покупать натуральное молоко, которое получено путем доения коровы, а не путем смешивания различных химических веществ. Но молоко с рынка тоже может быть ненадлежащего качества из-за нарушения правил хранения. Молоко сохраняет стерильность до 1,5 часа после дойки, а потом в нем развиваются микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности, и они сами могут быть опасны для здоровья.

Так что же, совсем отказаться от молока? Нет, просто покупать молоко на рынке желательно у знакомого, проверенного продавца или прямо у хозяйки в селе. Не покупайте молоко, разлитое по пластиковым бутылкам, оно очень быстро насыщается вредными веществами.

А покупая молоко в магазине, внимательно читайте этикетку. Если написано:

«*Цельное молоко*» — значит это натуральное молоко, и оно подверглось только термической обработке.

«*Нормализованное молоко*» — это тоже натуральное молоко. На завод от разных хозяйств поступает молоко разной жирности, его смешивают, обезжиривают или добавляют сливки, доводят жирность до определенного стандарта.

«*Восстановленное молоко*» — это молоко, полученное из сухого порошка. По калорийности и минеральному составу оно ничем не отличается от натурального молока, но, когда молоко сушат, оно теряет много ценных веществ.



И еще один совет: покупая молоко в магазине, обратите внимание на дату изготовления. Старайтесь брать пакеты из глубины стеллажа, обычно вперед выставляют продукты с истекающим сроком годности.

**Выводы: 1.** Если вы пьете молоко от деревенской коровы — это одно. А если вы пьете молоко, купленное в магазине, перед этим прошедшее термообработку или хуже того, полученное из порошкового молока, — это совсем другое. Такое молоко живым быть просто не может. И польза его весьма сомнительна. Скорее всего, оно принесет больше вреда, чем пользы.

**2.** Кроме того, коровье молоко похоже на женское не больше, чем корова похожа на женщину, и не больше, чем теленок похож на ребенка. У коровьего молока совсем другой состав, хотя обычно говорят только о различной жирности молока. Например, как я уже сказал, вредного казеина в коровьем молоке в 300 раз больше, чем в женском.

### **Информация к размышлению**

Коротко расскажу о том, как обрабатывают молоко. Сначала коров доят с помощью доильных аппаратов. Полученное сырое молоко какое-то время хранится в специальных чанах. Затем его свозят в одно место с разных ферм, сливают в большие цистерны, перемешивают и гомогенизируют. На самом деле при этом гомогенизируются содержащиеся в молоке капельки жира.

Сырое молоко содержит около 4% жира, большая часть которого сконцентрирована в виде небольших крупниц жира — крохотных «капелек». Эти крупницы жира всплывают на поверхность. Поэтому, если дать сырому молоку немного постоять, наверху образуется слой сливок. В детстве я пил пару раз магазинное молоко (которое тогда не гомогенизировали) из бутылок и хорошо помню белый слой жира на стенках.

И еще один совет: покупая молоко в магазине, обратите внимание на дату изготовления. Старайтесь брать пакеты из глубины стеллажа, обычно вперед выставляют продукты с истекающим сроком годности.

**Выводы:** 1. Если вы пьете молоко от деревенской коровы — это одно. А если вы пьете молоко, купленное в магазине, перед этим прошедшее термообработку или хуже того, полученное из порошкового молока, — это совсем другое. Такое молоко живым быть просто не может. И польза его весьма сомнительна. Скорее всего, оно принесет больше вреда, чем пользы.

2. Кроме того, коровье молоко похоже на женское не больше, чем корова похожа на женщину, и не больше, чем теленок похож на ребенка. У коровьего молока совсем другой состав, хотя обычно говорят только о различной жирности молока. Например, как я уже сказал, вредного казеина в коровьем молоке в 300 раз больше, чем в женском.

### **Информация к размышлению**

Коротко расскажу о том, как обрабатывают молоко. Сначала коров доят с помощью доильных аппаратов. Полученное сырое молоко какое-то время хранится в специальных чанах. Затем его свозят в одно место с разных ферм, сливают в большие цистерны, перемешивают и гомогенизируют. На самом деле при этом гомогенизируются содержащиеся в молоке капельки жира.

Сырое молоко содержит около 4% жира, большая часть которого сконцентрирована в виде небольших крупиц жира — крохотных «капелек». Эти крупички жира всплывают на поверхность. Поэтому, если дать сырому молоку немного постоять, наверху образуется слой сливок. В детстве я пил пару раз магазинное молоко (которое тогда не гомогенизировали) из бутылок и хорошо помню белый слой жира на стенках.

Теперь используют гомогенизатор, он разбивает естественные крупницы жира на еще более мелкие частицы. Однако во время этого процесса молочные жиры контактируют с кислородом и превращаются в гидрогенизированные, то есть окисленные жиры, причем окисленные настолько, что их вполне можно назвать заржавевшими.

Как я уже говорил, подобные жиры вредны для здоровья. Но и это еще не все.

**Чтобы избавиться от микробов и бактерий, гомогенизированное молоко нагревают (пастеризуют).** Известно четыре способа пастеризации:

1. Длительное нагревание при температуре 62–65 °C в течение 30 минут. Это так называемая пастеризация при низкой температуре.

2. Длительное нагревание при температуре более 75 °C в течение 15 и более минут – пастеризация при высокой температуре.

3. Быстрое нагревание до 72 °C и более в течение 15 секунд. Это самый распространенный способ пастеризации.

4. Быстрое нагревание при сверхвысокой температуре – кипячение при 120–130 °C в течение 2 секунд (или при 150 °C в течение 1 секунды).

В большинстве стран мира распространена быстрая пастеризация при высокой температуре. Я уже говорил и повторю снова: ферменты очень чувствительны к нагреванию, они начинают разрушаться уже при 48 °C и окончательно гибнут при 115 °C. При этом неважно, сколь быстро мы поднимем температуру до 130 °C – всё равно почти все энзимы погибнут.

Помимо этого, при сверхвысоких температурах количество окисленных жиров в молоке увеличивается. Вспомните, как легко разваливается желток переваренного яйца: подобные процессы происходят и в молочных белках. Чувствительный к нагреванию лактоферрин тоже теряет свою силу.

**Вот почему магазинное молоко стало вредным продуктом!!!**

## ЧТО ЕДЯТ СОВРЕМЕННЫЕ КОРОВЫ

Это еще одна важная информация. С детства нам твердили, что молоко полезно, и даже заставляли пить его через силу. На картинках мы видели, как на лужке пасутся коровки. То же видели те, кто приезжал на отдых в деревню. С большим уважением в каждой деревне относились к пастуху, каждый двор должен был его кормить по очереди, еще бы, ведь хороший пастух знал, где лучше выпас, что больше нравится коровам, да и за здоровьем их следил... И конечно, это прекрасно, когда коровушки питаются натуральной сочной травкой. Например, в советское время под Ленинградом, на Карельском перешейке (основная флора которого — леса, болота, озера и мелкие реки), существовал молочный совхоз-миллионер. Так вот, коровушек на машинах на пастбищный сезон они перевозили на луга за 1000 км и, соответственно, назад, на зимовку. Потому что понимали, что значат натуральные корма для получения полноценного молока. Теперь же во времена капитализации, где главное не качество продукта, а прибыль с него, молочные коровы содержатся, можно сказать, в заключении, в отдельных стойлах, на твердом цементном полу, подключенные к доильным аппаратам, и вынуждены производить молоко 10 месяцев в году, что противно законам Природы (теленку ведь надо на вырост гораздо меньше молока, но у мамы его отбирают люди, которые специально заставляют коров телиться чаще, чем это положено), в переполненном здании. И так проходит жизнь коровы-производительницы (42 месяца в среднем), по сравнению с 12–15 годами жизни на пастбище.

Природная еда коровы — трава, которая богата клетчаткой (целлюлозой). Это позволяет «хорошим»

бактериям внутри желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) коровы процветать и производить для нее аминокислоты и витамины. В нашем желудочно-кишечном тракте тоже существуют «хорошие» бактерии, которые для нас также производят белки и витамины. Эти бактерии аэробные, то есть они используют для жизни кислород. Но сегодня коров кормят в основном комбикормами, кукурузой, соей с пищевыми добавками, в меньшей степени — сеном, хотя это не свежая трава, да и заготавливать его сейчас не любят, ссылаясь на погодные катаклизмы, и всё это, чтобы коровы набирали вес быстрее и чтобы мясо было мягче. Эта практика приводит к серьезным изменениям бактериального баланса внутри ЖКТ коровы и многим серьезным заболеваниям.

«Когда крупный рогатый скот кормят зерном, молокопроизводительность увеличивается, но клетчаткодефицитный рацион может привести к нарушению физиологических механизмов», — отметил Джеймс Б. Рассел из Службы сельскохозяйственных исследований Министерства сельского хозяйства США. Основываясь на информации из 53 различных научных исследований, научные статьи подтверждают выводы о плохом воздействии на здоровье высокозернового корма для скота. Такая неестественная диета провоцирует брожение, и в ЖКТ коровы накапливается кислота, так как микроорганизмы, вырабатываемые аминокислоты, витамины и органические вещества, необходимые для жизни коровы, могут жить только в щелочной среде, с увеличением кислотности они погибают, а на их место приходят патогенные бактерии и грибы. Бактерии размножаются и попадают в кровь через развивающиеся язвы, затем в печень, а далее распространяются постепенно по всему организму, что приводит к абсцессам, заражениям и различным заболеваниям. Бактерии *Clostridium*

*perfringens*\*, связанные с внезапной смертью в откормочной площадке крупного рогатого скота, и бактерии кишечной палочки (*E.coli*) размножаются и попадают в молоко, равно как и гной, да еще фекалии. Кстати, существуют даже нормы и стандарты допустимого содержания в молоке количества фекалий, бактерий, вирусов, антибиотиков, которыми активно лечат животных, и гормонов, которые они получают для увеличения лактации. А также органические пестициды, которые они в большом количестве получают с кормом и которые накапливаются в организме коровы, и содержание их в мясе и молоке в тысячи раз больше, чем в самом корме. Но даже с кормом кукурузы и сои (которые все генетически модифицированы и напичканы огромными дозами гербицидов и пестицидов, которые переходят в молоко) в корм еще добавляют отбросы бойни: кровь, внутренности, кости, а в США ежегодно добавляют в корм коров — ужаснетесь!!! — миллионы усыпленных кошек и собак от ветеринаров и приютов для животных, но не думайте что в СНГ иначе. Сейчас, даже избавляясь от мусора и макулатуры, новые технологии позволяют добавлять это в корм животным. (Ю. А. Фролов, <http://ufrolov.ru/kakoj-vred-ot-moloka-i-molochnyx-produktov-dlya-cheloveka/>)

### Лейкемия

**Лейкемия** — вирус лейкемии обнаружен у примерно 60% новорожденных телят. Разновидность вируса лейкемии человека может передаваться коровам. Но коровы, больные лейкемией, дают больше молока. Производители радуются.

---

\* *Clostridium perfringens* — грамположительная, облигатно анаэробная спорообразующая палочковидная бактерия рода *Clostridium*, возбудитель пищевых токсикоинфекций человека, один из возбудителей газовой гангрены.

Зараженная корова не болеет, а только переносит эту болезнь людям. Вообще, лейкемия, или лейкоз, — это рак крови. Но говоря о коровьем лейкозе, многие ученые выражают мнение о вирусной природе и говорят о хроническом, а не об остром лейкозе. Причина болезни коров — неправильное питание — вредные пищевые добавки, в том числе введение в пищу неорганических минералов и белков, поступающих с кукурузой и соей, закисленные почвы. Такие заболевания, как склероз и диабет 1-го типа, являются следствием употребления молока. Такие заболевания, как бруцеллез, туберкулез, дифтерия, чума, скарлатина, передаются через молоко. Жиры же защищают возбудителей инфекций от желудочной кислоты и защитной микрофлоры. Потому что природа не предусмотрела сосание коровьего молока человеком. Большинство патогенных микроорганизмов сохраняются после пастеризации: сальмонеллы, стафилококки не погибают даже после пастеризации.

Что касается лейкоза коров, мной разработана экологически чистая система, охватывающая практически все стороны, от которых зависит жизнедеятельность (вода, земля, растения, животные и человек). Эта система основана на использовании ультрафиолетового излучения на определенном спектре частоты и названа мной «Гелиос-1» (для людей). Надо сказать, что все ведомства и министерства осведомлены об этом. Но несмотря на предпринимаемые усилия И. П. Неумывакина и директора Всероссийского научно-исследовательского института электрификации сельского хозяйства Дмитрия Семеновича Стрепкова, государство не смогло выделить 10 млн рублей на внедрение «Гелиоса-2». При проведении испытаний прибора «Гелиос-2» в животноводстве обнаружено, что у лейкозных коров процедура облучения крови ультрафиолетом и введение ее в мышцы в течение 10–12 дней

привела к тому, что лейкоз у коров больше не обнаруживался.

Вот вы привозите детей на дачу, там продают совхозное молоко из цистерны или частных фермерских хозяйств, или вы покупаете молоко из частных подворий, и вы считаете, что оздоравливаете свое чадо. Но представьте, что сейчас контроль за частными коровами практически не ведется (в домашних хозяйствах до 80% коров) и получить ветеринарные справки хозяева могут легко за приличные деньги. Да и продажа молока фермерского из бочки никем не контролируется, и это приводит к повышенной заболеваемости. А на государственном уровне немного ниже. Все это становится одной из причин ежегодного заболевания детей лейкозом в нашей стране (порядка 400 тыс. детей). Вместо использования указанной малозатратной, простой, универсальной, с высоким коэффициентом и эффективностью системы как для животных, так и для людей, о чем в последние годы я говорю постоянно, официальная медицина разрабатывает все более сложные химические препараты, которые еще больше осложняют течение болезни. Теперь представьте, что через 20–50 лет лейкоз грянет как эпидемия. То есть здоровых людей вообще не останется.

В медицинской практике при использовании прибора «Гелиос-1» достаточно 5–7 процедур: взять аутокровь, облучить ее ультрафиолетом и вновь ввести в организм, и это избавляет больных от таких не поддающихся лечению заболеваний, как бронхиальная астма, аллергические состояния, бесплодие, и многого другого. (Об этом была передача на Первом канале.) Проведенные исследования показали, что ультрафиолетового излучения в определенном спектре, лежащего в основе фотосинтеза, в Природе уже недостает по многим причинам, и в том числе в организме человека,



в результате чего его энергетический потенциал снижается. «Гелиос-1» успешно проходил клинические испытания в ведущих клиниках страны, а «Гелиос-2» испытывали на животных и в сельском хозяйстве, например, под Угличем, но применение всего этого в нашей стране оказалось ненужным. Почему? Да потому, что эти приборы и машины «перекроют кислород» многим предприятиям по выпуску синтетических лекарственных средств, минеральных удобрений и пр. Например, ультрафиолетовое облучение растений, которое им необходимо так же, как людям и животным, практически исключает использование минеральных удобрений при одновременном повышении урожайности любых культур почти в 1,5 раза и оздоровлении (рекультивации) земли.

Представляете, какое поколение вырастет!

## ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ МОЛОКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Основные составляющие коровьего молока — это лактоза (молочный сахар), белок (казеин), жиры и, конечно, кальций.

Начну с кальция, так как его высокое содержание в молоке является главным аргументом пользы молока. Давайте разберемся с этим. Новорожденному теленку нужно много белков и кальция, чтобы он скорее встал на ножки. Ведь даже чтобы достать до вымени, ему надо стоять на ногах. То же самое происходит с жеребенком, козленком, слоненком и т. д. А новорожденный человечек? Разве ему надо сразу после рождения вставать на ножки? Нет. Ребенок почти год проводит в горизонтальном положении. Очевидно, что это время отводится человеку на развитие мозга и нервной системы, а не скелета и мышц. Ему не нужна такая концентрация кальция и протеинов в молоке, как это необходимо другим млекопитающим. Что же говорить о взрослом человеке? Если коровье молоко предназначено для быстрого роста скелета и мышц, то организму, тело которого уже сформировано, как у взрослого человека, такая концентрация белка и кальция просто не нужна. Взрослому человеку для поддержания своего тела в рабочем состоянии нужны совсем другие вещества и в других соотношениях, чем при активном росте. *Весь животный мир употребляет молоко только в раннем возрасте, а после этого переходит на адекватную своему виду пищу.*

Академик А. М. Уголев, специалист по питанию, вот что говорил о кормлении младенцев коровьим молоком: «...Содержание лактозы в материнском молоке значительно выше, чем в коровьем. При нормальном кормлении ребенка (материнским молоком) часть лактозы достигает толстой кишки, обеспечивая благоприятную, слегка кислую среду для развития молочнокислых и других полезных бактерий. Напротив, при использовании коровьего молока лактоза не достигает толстой кишки, и в полости последней вместо молочнокислого брожения возникают гнилостные процессы, что приводит к постоянной интоксикации организма ребенка. Формирование токсических продуктов на фоне слабого кишечного и печеночного барьера может приводить к нарушениям как физического, так и интеллектуального развития ребенка, которые сказываются не только в детстве...» Далее он отмечает, что казеин переваривается с помощью фермента **ренина\***, который вырабатывается в желудке теленка. И в желудке любого животного есть ренин, но немного другой — для своего молока. В желудке человеческого ребенка такого фермента, как **ренин**, не вырабатывается. Женское молоко поставляется вместе с **бациллой**, которая переваривает молочный белок. Также у коровы такие составляющие молочного протеина, как **глобулины** и **альбумины**, отличаются от человеческих и не могут быть использованы по прямому назначению.

---

\* **Ренин (химозин)** — фермент из класса гидролаз, который вырабатывается в желудочных железах млекопитающих, в том числе человека. У жвачных животных вырабатывается железами сычуга (4-го отдела желудка), отсюда одно из его тривиальных названий — сычужный фермент. Это первый фермент, выделенный химически: датский ученый *Кристиан Хансен* выделил его путем экстракции соевым раствором из высушенного желудка теленка (золотая медаль в 1874 году).

После рождения ребенок получает первое молоко, и оно особенное, потому что в нем содержится очень много антител, и эти антитела тоже протеины. И они не должны быть переварены пищеварительной системой ребенка. Эти антитела попадают напрямую в кровь и содействуют укреплению и развитию иммунитета. Молочный белок имеет консистенцию клейстера (слышали, наверное, такое понятие — казеиновый клей?). В организме телят казеин расщепляется ренином. Как только теленок перестал пить молоко, ренин у него больше не вырабатывается. И если снова начать кормить теленка только молоком, он заболит и, скорее всего, умрет.

Способность получать прямо в кровь неперева- ренные или частично переваренные белки остается даже у взрослых. Если эти белки такие же, как и человеческие белки, — это не составляет никаких проблем. Наш организм переварить казеин не может. Но это не значит, что наш организм не пытается его переваривать. Он пытается, понимая, что это чужеродный элемент. Но чего это стоит?! Для этого вырабатывается огромное количество кислоты, которая, в свою очередь, повреждает наши почки; связь почечных заболеваний и питания молочными продуктами установлена, об этом есть много публикаций в медицинских журналах. И еще. В этом случае организм начинает вырабатывать антитела, которые начнут разрушать чужие белки. И проблема состоит в том, что у этих белков может быть очень похожая структура аминокислот, почти такая же, как у наших собственных клеток в организме. И тогда антитела, которые выработал наш собственный организм для борьбы с чужими белками, начнут уничтожать и наши собственные

клетки. Это называется — аутоиммунные болезни\*, то есть болезни, вызванные нашим собственным телом. И так как белки молока очень похожи на наши собственные белки, употребление молока может вызвать аутоиммунное заболевание, а это первый шаг к диабету.

Теперь вопрос, откуда берется кальций в молоке, как и иные микроэлементы, ведь коровы не едят молочные продукты? Значит, кальций поступает в организм коровы с той самой зеленой травой, которую они в норме и потребляют в пищу, поступает в огромных количествах, усваивается и переходит в молоко в водорастворенном виде. Причем, независимо от количества надоенного молока в день, содержание в нем кальция будет одинаково, при условии поедания свежей травы, поскольку в зеленых растениях кальция содержится в десятки раз больше, чем его будет потом в молоке этой коровы и в ее теле. К примеру, в семенах кунжута или в проростках ячменя кальция более чем в 10 раз больше, чем в молоке коров той же массы. Вот и людям достаточно потреблять овощи и зелень в пищу, чтобы получить необходимое количество кальция и чтобы у женщин было много своего молока. И детям вводить кальций надо через растительную пищу. И будут от этого они здоровее.

Да, нас уверяют, что без молочного кальция наши кости будут разрушаться, разовьется остеопороз. Но давайте вернемся к законам Природы. Ведь не просто же так она дала каждому виду млекопитающих возможность кормить своего детеныша своим собственным,

---

\* **Аутоиммунные болезни** — это класс разнородных по клиническим проявлениям заболеваний, развивающихся вследствие патологической выработки аутоиммунных антител или размножения аутоагрессивных клонов киллерных клеток против здоровых нормальных тканей организма, приводящих к повреждению и разрушению нормальных тканей и к развитию аутоиммунного воспаления.

и только собственным, молоком. И химический состав человеческого молока и молока других млекопитающих различен, согласно программно-информационной матрице каждого вида и разнице в онтогенезе\* ребенка и теленка, а также в информационной матрице (волновая генетика занимается изучением подобных вопросов). Но эта разница имеет принципиальное и исключительное значение: в материнском молоке человека белков меньше, чем в молоке других млекопитающих, так как, в отличие от детенышей животных, ребенку не нужно так быстро расти физически, не нужно вставать на ноги в день своего рождения и т. п., но зато ребенку нужно много неокисленных жиров для роста и развития мозга. Да и белки у нас и у коров разные, даже у коров и у коз — разные. Биохимия молока у людей и у высших животных абсолютно иная. Так что происходит с организмом человека, который потребляет молоко другого вида млекопитающего?

А Природа всегда идет по самому простому и логичному пути: проще взять из самого продукта. Более того, количества кальция, содержащегося в выпитом молоке, не хватает для полной нейтрализации повышенной кислотности, так как казеин является «долгоиграющим» белком, не может легко перевариться и усвоиться, и тогда кальций берется из других съеденных продуктов (и хорошо, если они присутствуют в рационе — живая зеленая растительная пища) или из самого организма, из собственных костей, что и происходит у 95% населения. Часто у матерей, кормящих грудничков

---

\* **Онтогенез** — индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом, от оплодотворения (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при бесполом размножении) до конца жизни.

своим молоком, разрушаются зубы, скелет, ногти, волосы — только потому, что они, поддавшись на рекомендации и даже требования не понимающих биохимию и природную логику врачей, пили молоко, ели творог якобы для повышения лактации, в период беременности и кормления грудью, да еще употребляли много мяса. Чтобы кальций усваивался почти на 100%, необходимо, чтобы в продукте, в состав которого входит кальций, был и магний. В молоке коров и коз содержится очень мало магния, не более чем необходимо для усвоения 25% кальция, выпитого с молоком. Также и самого кальция в молоке недостаточно для нейтрализации окисления желудочного сока от сильного окисляющего воздействия молочного белка казеина. Нужно в 3—4 раза больше. Вот если бы казеин расщеплялся до аминокислот, если бы мы, люди, синтезировали в своих желудках фермент ренин, тогда мы бы могли получать кальций из молока, правда, тогда мы бы должны были синтезировать телячий ренин, а когда пили бы молоко коз, то козий...

А если молоко потребляется пастеризованное, кипяченое, то кальций органический переходит в неорганическую форму, и такая структура кальция усвоиться вообще не может, как, впрочем, и любой минерал в неорганической форме. При очистке или тепловой обработке продуктов органический водорастворимый и способный к усвоению кальций превращается в вещество, не растворимое в воде — неорганический кальций, который не может быть усвоен организмом человека или любого высшего животного вообще, он накапливается в организме и приводит ко многим болезням (*от артритов до камней и песка в почках, печени и варикозного расширения вен*). Неорганический кальций часто скапливается в «мертвых» концах кровеносных

сосудов, в основном в брюшной полости — это приводит к образованию опухолей. Если поражаются сосуды заднего прохода — получите геморрой. Неорганический кальций препятствует проницаемости сосудов! Еще одно важное добавление — чтобы поддерживать органический кальций в растворенном состоянии, необходим органический **натрий**. Его много в *сельдерее* — ешьте больше сельдерея и пейте его сок. Огромное количество кальция содержится в *листьях репы*. Кальция в листьях репы чуть ли не вдвое больше остальных веществ, содержащихся в ней. Очень полезен сок из листьев репы, можно потреблять совместно с соком из листьев одуванчика или с морковным соком. Сок листьев репы успешно используют для лечения заболеваний костей и зубов. Я вообще рекомендую есть больше вершков, чем корешков, то есть ботвы не только репы, но и моркови, редиса и др. А также употребляйте в пищу съедобные дикорастущие растения.

Теперь о **галактозе**, которая содержится в молоке. Галактоза — это разновидность сахара, который усваивается только ребенком. Энергия, которую ребенок получает с питанием матери, поступает ему не только в виде глюкозы. Тело ребенка активно развивается. Также активно развивается система, вырабатывающая *инсулин*. Также развивается система регулирования сахара в крови. Эти системы еще не развиты полностью, они только проходят настройку. Поэтому ребенок получает только половину сахара в виде глюкозы. Другая половина поступает ему в виде галактозы. И эта галактоза перерабатывается в глюкозу, если организм этого потребует. Это является как бы резервом, который организм использует, если ему это потребуется. Печень имеет эту способность — перерабатывать галактозу в глюкозу по мере того, как в этом возникает



необходимость. Но после отнятия ребенка от груди ген, отвечающий за этот процесс, перестает работать. Точно так же, как перестает вырабатываться ренин в желудке других млекопитающих. **То есть взрослый человек не может перерабатывать галактозу в глюкозу.** Или этот ген настолько подавлен, что этот процесс практически не действует. И тогда возникает проблема. Если мы, будучи взрослыми, употребляем молочные продукты, глюкоза, содержащаяся в них, легко усваивается нашим организмом.

Но с галактозой наш организм не знает что делать. Он должен куда-то ее деть. И тогда он начинает ее запасать. Он откладывает ее в клетках кожи или под кожей. И это уже выглядит, как целлюлит. Также он откладывает ее в области глаз, и тогда начинает возникать катаракта. Это есть не что иное, как галактоза, которую организм не может переработать. Эти отложения бывают также и на суставах, что сокращает их подвижность и вызывает боль в суставах. Но на этом не заканчивается. Организм находит очень много мест, где он откладывает эту галактозу. Таким образом, взрослые, которые употребляют молоко, имеют большие проблемы со зрением, а также с таким проявлением, как отложение галактозы на глазном хрусталике.

Еще одна проблема — это **жир и холестерин**, который мы употребляем вместе с молочными продуктами. Но даже не сам этот факт вызывает тревогу у ученых. Жир, который содержится в молоке, — это **окисленный холестерин**, и он намного опаснее обычного холестерина. Окисдование, то есть окисление молока, происходит при соприкосновении молока с воздухом. Это происходит при доении, при переливании в емкости, а также при последующей его переработке. При переливании из бутылки в стакан также происходит

соприкосновение с воздухом. При кормлении ребенка грудью этот процесс практически исключается. То есть молоко из груди матери практически стерильным попадает в организм ребенка. Процесса окисления практически не происходит. Учитывая все это, умные врачи и специалисты по питанию давно связывают молоко и молочные продукты с возникновением такой проблемы, как **лишний вес**. Выпивая 600 мл молока, вы получаете столько же холестерина, сколько при съедании 1 кг жирной колбасы. **Молоко способствует ожирению. Основным источником энергии является глюкоза; когда мы с пищей получаем достаточное ее количество, то излишки откладываются в виде жира. У здорового человека жировая прослойка очень тонкая — она не должна свисать в виде складок с живота, боков или щёк. Калории, которые поступают в наш организм с углеводами (в отличие от жира), уже частично окислены, но это не страшно, и они быстрее сжигаются при потребностях энергии. Нам достаточно потреблять только овощи и фрукты — более чем достаточно.**

**Вывод:** Много вреда получается от несвойственного нам по природе невидового питания, много болезней. Сейчас, как нельзя кстати, я хочу рассказать историю одной моей очень хорошей приятельницы. Наберитесь терпения.

Родилась А. Г. сразу после войны, ребенком была хилым, постоянно болела, года в три оглохла (врачи не знали причины и сказали, как решит жизнь, слух может восстановиться, что и произошло где-то через полгода), к 5 годам выяснилось, что перенесла туберкулез легких (лечили от коклюша — ребёнок чуть не умер, спасли бабки народными способами, какими — не знает). Мама — блокадница из Ленинграда, своего молока было мало, потому кормила новорожденную дочку коровьим

молоком, которое та не принимала (как и ее брат, родившийся через 8 лет). Мама была в отчаянье, но ничего другого придумать не могла, да и не знала: сама она выросла в деревне, в семье было 13 человек, и главной кормилицей была корова. Ладно, девочка выжила, но болячек хватало: слабые легкие и бесконечные ангины. В 11 лет ей удалили железы, кстати, в одном из лучших медицинских учреждений Питера — Первом медицинском институте — и на то время ведущим врачом-экспериментатором в этой области.

В 14 лет девочку везут в Питер, где она поступает в престижный техникум, затем мама везет ее в родную деревню, в Тверскую губернию, набраться сил на подножном корму. Но опять начались проблемы с питанием. Как она рассказывала, там все готовили в русской печи: и супы, и картошку запекали, топленое молоко и запеканки, ряженку — это естественное питание деревенского жителя. Мама наслаждалась, вспоминая детство, а дочка есть такое не могла: не принимал организм. Поэтому девочку кормили, казалось бы, здоровым питанием: овощи, овощи, вишни, которые к тому времени были в изобилии, как виноград висели, и — парное молоко, утром и вечером. Салаты заправляли подсолнечным маслом, так как тамошняя сметана ей казалась очень жирной и не шла. И каков результат? За 3 недели худенькая девочка прибавила 10 кг(!). Затем — годы учебы и общежитие, как вы понимаете, с неправильным студенческим питанием. И избавиться от лишнего веса она больше никогда не смогла. Диагноз — нарушение обмена веществ. К тому же уже в 14 лет у нее начали болеть колени, и на всю жизнь...

Что же произошло? А здесь классический пример отрицательного действия молока, о чем мы говорили. Ведь это происходит не всегда через годы. Здесь налицо случай, когда слишком интенсивно ребенка кормили «противным» его организму продуктом. Не исключаю, что у девочки и ее брата была врожденная лактозная непереносимость, такое тоже бывает. [Понизить содержание лактозы в продуктах — это применение молочнокислых бактерий. В кисломолочных продуктах, таких как кефир, йогурт, сметана, а особенно творог, содержание лактозы понижено, поскольку бактерии расщепляют данный углевод при сквашивании молока, а кроме того, при изготовлении

сыра и творога заметная часть лактозы удаляется при отжиме сыворотки. Поэтому больные с умеренной гиполактазией могут употреблять кисломолочные продукты, тогда как при выраженном заболевании приходится исключать даже такой ценный диетический продукт, как творог.]

Тем не менее в случае с нашей девочкой потеря кальция привела к заболеванию суставов (еще раньше была потеря слуха и туберкулез), нарушению менструального цикла, ожирению (с которым борется всю жизнь; применяла и таблетки — в результате чего удалили кисту яичника), бесконечные бронхиты, аллергии, сердечные нарушения, сейчас диабет 2-го типа, проблемы с холестерином (кстати, тоже могут быть врожденные). Родить не смогла — выкидыши. Все типично. Как по нотам — нарушение обмена веществ (который тогда не умели лечить, а сейчас поздно). Кстати, молоко не пьет всю жизнь, да и кисломолочные продукты не жалуется. Очевидно, ее организм руководит этим.

И это, дорогие мои читатели, типичный пример.

Итак, к чему приводит употребление молока? Хроническое воспаление слухового аппарата, хроническая усталость, боль и судороги в мышцах, спине и пояснице, проблемы с дыхательной системой, аллергии, астмы, всевозможные респираторные заболевания, атеросклероз в раннем возрасте, диабет 1-го и 2-го типа, угревая сыпь, особенно у молодой кожи, артрит, склероз (нервное аутоиммунное заболевание), низкий интеллект — все это некоторые закономерные следствия потребления молока и молочных продуктов. Потеря кальция в результате реакции нейтрализации желудочной кислоты щелочью, рак предстательной железы, яичников, прямой кишки, груди. Причем чем больше молока потребляет нация, тем выше процент данных и иных заболеваний. Проанализируйте, какие болезни характерны для сельских жителей, которые употребляют молоко, творог и сыр, притом что селяне потребляют меньше синтетических продуктов, чем

горожане. Вы получите ответ. Не говоря уже о гормонах, пестицидах и иных ядах, применяемых в сельском хозяйстве, которые накапливаются в мясе и молоке в тысячи раз больше, чем в кормах, которыми питаются животные, и не говоря об огромном количестве патогенных бактерий, которых в «лежалом» молоке в разы больше, чем после пробных лабораторных измерений на комбинатах, так как они прекрасно размножаются на молоке и после измерений — молоко для них питательная среда. *В материнском молоке имеются все необходимые для формирования и укрепления иммунитета, роста и развития ребенка антитела, белки, витамины, ферменты и прочие компоненты ... Оно стерильно, нет окисленных жиров, возбудителей разнообразных заболеваний. Материнское молоко — для грудных детей — это естественно! Для детей и взрослых — не естественно и смертельно опасно. А чужеродное молоко, белки — гнилая смерть.*

## БИОКАЛЬЦИЙ — ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Из всех минеральных веществ одним из самых важных в организме человека является кальций. Он необходим для нормальной работы нервной системы, является строительным материалом для образования костей, поддерживает кислотно-щелочное равновесие и обеспечивает нормальный обмен веществ.

Суточная потребность кальция для взрослого человека составляет 800–1200 мг. При недостаточном поступлении кальция у человека со временем появляются различные заболевания. Наиболее опасным и широко распространенным является остеопороз. Кости при этом заболевании становятся тоньше и часто ломаются. Чтобы избежать различных заболеваний и иметь крепкое здоровье, кальций в продуктах должен содержаться в достаточном количестве.

Основной компонент костей и всех мембран клеток — кальций (около 90%), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы. Больше всего кальция

содержится в семенах мака, кунжута и твердых сырах. Много его в молочных продуктах и орехах. В меньших количествах он содержится в овощах и фруктах. Следует иметь в виду, что без витамина D кальций не усваивается.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- невроты;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

Слово «кальций» произошло от латинского слова *calx (calcis)* — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочны связаны с ядром, но он является составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. В организме человека его при весе 70 кг содержится не менее 1 кг, и находится он в костях и зубных тканях. В среднем суточная потребность организма в кальции составляет 1 г, а в растущем организме и у беременных и до 2 г. Немецкий биохимик *Отто Варбург* в 1932 году получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что рак развивается в бескислородной или закисленной среде. Затем вместе с известным американским доктором *Карлом Ричем* они установили, что кальций, который как раз ощелачивает организм, является одним из мощнейших средств борьбы с онкологическими заболеваниями. Ведь что делали хирурги еще в 1919 году (только за рубежом) — *перед операцией*

на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 3–4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием). После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет тому назад. Сегодня же более 90% оперированных раковых больных в России рискуют развитием метастазов, рецидивов. Представляете, до чего дошла современная наука в своем изощренном развитии, когда игнорируется то, что на самом деле делает человека здоровым?

Что же такое кальций и его роль в жизни человека?

Медицина считает его микроэлементом, и только в одном случае я встретил информацию (А. Кабыш — ветеринар), что кальций является макроэлементом. Парадокс в том, что вся порода земли — это силикаты кальция или разновидности карбонатов, из которых построено все, что есть на земле, а плодородный слой почвы кормит все, что существует на ней. Депо кальция в организме человека является костная ткань, которым она пополняется до 20–25 лет, а затем он только расходуется. Конечно, сила кальция определяется его активностью и связями с другими элементами, но на нем держится весь мир.

Таким образом, основой материального мира является кальций, а в органическом — биологический кальций, производимый растительным миром, который и является основой живого мира, что и составляет единство в Природе. К сожалению, в аптеках продают в основном только неорганический кальций, от которого мало проку, который как раз укорачивает жизнь.

*Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного*



*тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.*

Врачи, к сожалению, даже не знают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля. Известно, что биокальций переходит в кальций, который для организма, кроме вреда, ничего не дает. Не говоря уже об угнетении электронных процессов, на которых держится жизнь. А электроны работают, если их кто-то возбуждает, как электрогенератор дает энергию всем механизмам. Вот таким электронным генератором и является биокальций, у которого связь электронов с ядром достаточно свободна, и его атом является донором электронов там, где нарушен баланс. При дефиците биокальция в организме создаются условия для бесконтрольного деления больных (в том числе раковых) клеток, что сейчас можно с успехом решить с помощью предлагаемых нами методов. Именно от биокальция зависит контроль за нормально протекающими био- и энергетическими процессами, осуществляемый через кровь, которая сама из-за нехватки этой энергии начинает страдать. Если человек обуздал электронику, то биоэлектронику, источником которой в организме является кровь, пока не знает.

Кровь — это та же электростанция, но био-, которая живет биопроцессами в организме, тратя свою энергию на работу этих процессов, а часть отдавая в «сеть» в виде психической энергии, творящей все на земле. Фактически это обеспечивается за счет биокальция, который как естественный элемент своими свободными электронами, как обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как поставщиком энергии Творца. При приеме лекарства от боли (к примеру, пенталгина)

фиксируется состояние всех систем организма на уровне данной боли и причине, которая допустила эту боль. При снятии этой боли происходит своего рода «залечивание» организма, приводящее к снижению общего иммунитета и в конце концов к гибели. Как показывают проведенные исследования, любая боль возникает при прогрессирующем недостатке биокальция. Вот почему, независимо от характера боли, в первую очередь надо восстановить норму биокальция.

К сожалению, на этот показатель официальная медицина совершенно не обращает внимания, а методы и способы его коррекции далеки от совершенства и фактически на фоне смешанного питания являются безрезультатными.

Выдвинутые и проверенные на практике идеи по обеспечению основополагающего механизма энергоинформационного процесса, аналогичного фотосинтезу и реализованного в приборах для ультрафиолетового облучения различных сред организма человека и животных, а также растений в определенный период вегетации, биологическим кальцием и перекисью водорода (как одним из мощных естественных антиоксидантов, заложенных в организм Природой), показали, что это — сама жизнь, и если перекрыть хоть один из названных компонентов, в том числе жидкостный конвейер, то она прекращается. Они даже отвечают за извечный вопрос: откуда берутся дети? Оказалось, что тот же биокальций обладает способностью при встрече яйцеклетки со сперматозоидом отдавать и принимать электроны, которые, соединяясь, образуют новый атом<sup>2</sup> зародыша будущего человека. Низкое содержание биокальция у умерших и безнадежных больных, все большее количество женщин, страдающих от бесплодия, от которого не могут избавить ни одним из

существующих методов, и многое другое невольно ставят вопрос о неправильном подходе к лечению больных, а вернее, только к временному устранению симптомов, а не причины заболеваний. Само по себе использование химических лекарств небезопасно для организма, так как всегда оставляет после приема «хвост» побочных действий, которые порою даже хуже болезни.

Рано или поздно все заинтересованные ученые придут к пониманию того, что надо полностью отказаться от существующей парадигмы взглядов на здоровье и болезнь человека, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. За основу здоровья мною и физиком И. И. Кондратьевым принято такое определение биокальция: *это базовый элемент матрицы жизни на Земле, который вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостный конвейер организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (pH) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая энергию тонкого тела, которую кровь доставляет каждой клетке вместе с пищей и кислородом, по пути создавая перекись водорода, которая, в свою очередь, служит источником атомарного кислорода, уничтожающего любую патогенную микрофлору, тем самым формируя иммунный потенциал и биополевую структуру организма, обладающую, в том числе, и психической энергией.* Таким же свойством обладают и созданные нами ультрафиолетовые облучатели жидкостных сред организма человека и животных, работающие на физиологической длине ультрафиолетового излучения, без которого невозможна жизнь на Земле.

Вопрос о долгожительстве довольно сложен. Сторонники естественного образа жизни, так называемые сыроеды, меньше болеют, но, так же как и мясоеды, живут не больше 100 лет. Значит, организм изнашивается и у тех и у других так же, как и любая машина. Не в этом ли причина многих патологий со стороны нервной, сердечно-сосудистой, костной и других систем, которых больше бывает у мясоедов, употребляющих продукты животного происхождения, фактически лишенные биологического кальция после их кулинарной обработки, и в 40–50 лет получающих инвалидность со всеми вытекающими отсюда последствиями? Спасает человека широкая возможность адаптации к реалиям жизни, а его здоровье зависит от региональных условий, в которых он живет. Вот почему появление уникальных людей бывает, как правило, в глубинке (деревне), где в их рационе преобладает преимущественно растительная пища в сочетании с чистым воздухом, водой, активным образом жизни. Если взять японцев, в пище которых преобладают растительная пища и морепродукты на фоне прививаемого на государственном уровне физического воспитания, то и живут они не менее 80, а то и 100 лет.

Таким образом, все предлагаемые методы восстановления биоэнергетических процессов организма устраняют причины заболеваний естественным путем, не доводя до болезней. И все это не требует больших затрат, доступно, безопасно, а главное — без вмешательства химии, которая сама по себе оставляет в организме непредсказуемые последствия.

Известный биохимик *Виталий Васильевич Караваяев*, который всю жизнь занимался вопросами коррекции кислотно-щелочного, энергетического и психологического равновесия, конечно же, не мог обойти вниманием

такой важный элемент, как кальций. Главная заслуга кальция, по его мнению, состоит в том, что он нейтрализует все кислоты, переизбыток которых приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса и в результате этого к заболеваниям. Любой вид активной деятельности (например, бег, физические упражнения, лыжи, даже ходьба) требует энергетических затрат, которые организм должен восполнить. В результате окислительно-восстановительных процессов образуются кислоты: мочева, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно названных, образующихся в результате распада белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический. Такие «популярные» болезни, как артриты, артрозы, атеросклерозы, — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней.

В норме кислотно-щелочное равновесие (КЩР) должно составлять  $7,4 \pm 0,15$ . Уменьшение этого показателя ниже этих чисел — закисление среды, а выше — защелачивание, что приводит организм к гибели. Известно, что к 20 годам количество кальция в организме достигает своего пика — это тот капитал, который с возрастом может только расходоваться, если его не пополнять, особенно за счет растительной пищи.

Кальций обеспечивает рост, развитие и деятельность клеток, усвоение пищевых веществ, работу

свертывающей системы крови, иммунной системы, кроветворение, регулировку кровяного давления, блокировку усвояемости насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте («плохого холестерина»), устойчивость организма к инфекциям, нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов.

Дефицит кальция — это депрессия, спазмы и судороги мышц рук и ног, не говоря уже об остеохондрозе и остеопорозе. Мой единомышленник по здоровому образу жизни *Н. И. Осипов* в свои 70 лет выглядит на 40. Он использует *глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира*, а также употребляет *морепродукты*.

Для определения кислотно-щелочного баланса пациента народные целители нашли очень простые методы. Загляните человеку в глаза: если конъюнктив бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме.

Сильно ощелачивающие овощи — *капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз*; из фруктов: *сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма*.

Беда в том, что практически все продукты мы употребляем не в свежем, а в вареном и жареном виде, а биокальций есть только в свежих или сушеных продуктах: *растениях, овощах, фруктах, грибах*, из которых он легко усваивается.

Итак, как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаю вам способы коррекции

недостающего кальция в организме из арсенала народной медицины и моего оригинального решения — использования естественного биологического кальция из костей животных.

К сожалению, в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав.

Самым доступным способом получения органического кальция является **яичная скорлупа**. Биокальций из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий. Вообще прием яичной скорлупы поможет всему организму справиться с хворями.

- *При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами) надо пить воду, настоянную на яичной скорлупе.*

Яичная скорлупа, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная от сырых или от сваренных вкрутую яиц, делает настоянную на ней воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше.

На 3 л воды достаточно скорлупы от 2–3 куриных или 8–10 перепелиных яиц, причем скорлупу можно использовать 4–5 раз, а затем приготовить новую порцию скорлупы. *Такой воды можно пить сколько угодно и детям, и взрослым.*

Кстати, такие препараты кальция, как кальцид, морской кальций (представляют, как вас обманывают), делают из яичной скорлупы, их нельзя употреблять с мясом, животными жирами, молоком, изделиями из муки, сахаром, фасолью, соей, шоколадом, какао. В общем, более изувёрской диеты, при которой можно безопасно и с пользой для здоровья принимать эти «укрепляющие» здоровье препараты, придумать было нельзя, а вы еще за такие препараты платите немалые деньги.

- *Остеопороз* — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99% кальция и 87% фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, еда из «Макдоналдсов», фастфуды, консервированные продукты, колбасы. В большинстве этих блюд содержится много фосфора и мало кальция, недостаток которого пополняется из самих костей, из-за чего они становятся пористыми.

Чем старше человек, тем больше он должен употреблять растительной пищи, в том числе *кожуры цитрусовых*, можно с *мёдом*, и больше выполнять движений, особенно для мелких суставов, в сочетании с водными контрастными процедурами.



Второе, что не менее важно: кости питаются кровью через мышцы, которые прикрепляются к ним. Естественно, что при малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение не только в мышцах (запустевание капилляров, этих маленьких, но очень важных насосов, помогающих проталкивать кровь к сердцу), но и в костях. Вот почему лишний раз надо подчеркнуть, что *спорт, физическая зарядка — это и лечение, и профилактика остеопороза.*

- При **остеохондрозе, остеопорозе.** Взять 6 свежих *куриных яиц* с белой скорлупой, залить свежим соком 10 *лимонов*, поместить в банку с темным стеклом и закрыть марлей. Через 7–8 дней скорлупа полностью растворяется с образованием лимонно-кислого кальция. Образовавшуюся пленку проколоть, содержимое оставить, а ее выбросить. К смеси добавить по 200 г *мёда* и *коньяка (бальзама)*, перемешать и держать в темном прохладном месте до 3 недель. Принимать по 1 дес. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при *нарушениях обменных процессов (артритах, артрозах, остеохондрозах)*, но и при *аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.)*.

Можно рецепт несколько упростить. Взять 1 *яйцо*, залить полностью *лимонным соком*. Когда яйцо полностью растворится, пленку проткнуть и выбросить, добавить *мёд* (1 часть мёда, 5 частей полученной яично-лимонной субстанции). Принимать по 1 ст. ложке *на-тощак*, пока не закончится.

- Много хлопот приносит, особенно у детей, диатез аллергического происхождения. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2–3 часов

(не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок).

Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2 раза больше, в 5–7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

• Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождают старость *болями и ограничением подвижности*. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга: обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая инолтра, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. руб. Профессор А. Газнев выяснил, что основу препарата инолтра составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы или такие заболевания, как остеохондроз, артрит и т. п. «И как грибы в лесу растут сверхсовременные аптеки. Дерьмо заморское везут крутые бизнес-человеки...» (И. Бединский)

А Русь сама всегда была щедра на выдумки. К примеру, еще в старину в Беломорье нашли способ *лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов*, используя для этого *выварки из костей копытных животных и различных рыб*. Выварки получались или в виде навара, или студня. Это старинное русское

блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабр, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их на 5–7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120–130 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (1 кг костей, лучше свиные ребра или грудинка). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно — скороварку. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 л воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 часов. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, мы в такое варево положили лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2–3 ч. ложки. Так оказалось намного вкуснее). За это время все кости, суставы полностью размягчаются, так же как и то, что находится в рыбе. Такое варево размешивается (измельчается деревянным ножом, чтобы убрать те же сухожилия), остужается до комнатной температуры и ставится в холодильник, в результате чего образуются два слоя: внизу холодец, а сверху слой жира, который надо удалить. Такой холодец надо принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это около 2 недель.

Процеживать такой навар нельзя. Студень едят через час после еды или после сна, без хлеба. Можно

использовать и навар: не остужая варево, пить маленькими глотками по стакану. Студнеобразованию также способствует содержащийся в костях коллаген. Оказывается, все и дешево, и просто, не надо никаких заумных изобретений, бери то, что придумано народом, народной медициной, и используй.

- В последние лет десять реклама о японском коралле покорила Америку, Европу и дошла до нас, в Россию, обещанием всем быть здоровыми и долго жить, принимая биодобавку этого препарата, созданного самой Природой. Коралл Санго на 90% состоит из карбонатов, образованных скелетами морских организмов за много веков на островах Японии, где люди живут до 120 лет. Однако коралловый кальций, хотя и играет большую роль в человеческом организме, один не может решить все вопросы, связанные со здоровьем и долголетием, в том числе и из-за дороговизны.

В противовес японскому кораллу нами в качестве оптимального решения указанной проблемы предложено использовать порошок *биокальция*, приготовленный из костей забитых животных. В отличие от кораллового кальция, он является основой костей наземных животных организмов, без многовековой стадии превращения их в кораллы. Если содержание кальция в измельченном коралле составляет только 34,6%, то в порошке из костей животных, организм которых подобен человеческому, содержится до 90% биологического ионизированного кальция. После вакуумной обработки и удаления из костей межклеточной жидкости биокальций очищается от среды, насыщенной всеми признаками животного, и переходит в первозданное нейтральное состояние, безопасное для приема человеком. При введении в организм живого, ионизированного кальция восстанавливаются био- и энергетические процессы работы клеток, улучшается

регенерация больных, и как результат — оздоровление и омоложение всего организма.

Известно, что процессы саморегуляции и самовосстановления биосистем организма хорошо работают при достатке и балансе четырех составляющих: ультрафиолетовое излучение определенного спектра, вода, воздух (перекись водорода) и биокальций, вкупе с Р, Mg, Si, I и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или отдельно при *любом недомогании, неясном диагнозе*, в том числе для *предупреждения развития болезни*. Первичный механизм их прост, как «живая» вода, ультрафиолетовое облучения, перекись водорода, биокальций; они поддерживают кислотно-щелочной баланс (рН) организма на уровне 7,4, при котором взаимобалансируются все биопроцессы, приводя в норму формулу крови, иммунитет, биоэнергетику. Это закон Природы, нарушение которого является первопричиной любых заболеваний. В частности, содержание биокальция в костях человека задано Природой таким, чтобы человек жил без химии лекарств, которые «устраняя» одни болезни, провоцируют другие. Вот почему при создавшейся экологии, ведении «цивилизованного» образа жизни (смешанное питание, ограничение двигательной активности и т. п.) необходима регулярная подпитка биокальцием в любом возрасте, особенно после отмирания стволовых клеток после 30–35 лет. Биокальций в организме незаменим, он является естественным средством защиты организма от старения.

• Для лечения используют 1 г *костного порошка* (пилочкой настрогать) на стакан воды 1 раз в сутки (постепенно увеличивая до 1 ч. ложки — 5 г), добавив туда немного сока *лимона* и 5–10 капель 3%-ной *перекиси водорода*. Порошок можно добавлять в приготовленную, но не горячую пищу. Курс 1 неделя, 1 неделя

перерыв, а при выраженных заболеваниях — ежедневно в течение месяца.

- В качестве наружного средства при различного рода болях (*миозиты, радикулиты и боли в суставах*) берется 1–2 ч. ложки порошка, 5–10 капель сока лимона, 5–10 капель 3%-ной *перекиси водорода*, еще лучше туда добавить 5–10 капель 10%-ного раствора *медного купороса*, перемешать и сделать аппликацию диаметром до 10 см на позвоночник между поясницей и копчиком на 1–2 часа (или перед сном на ночь). Такой состав фактически становится стерильным из-за перекиси водорода, поэтому его можно использовать при открытых переломах или на места закрытых переломов. Практика показала, что процесс регенерации костной ткани при этом происходит в 2–3 раза быстрее.

- Костный порошок может использоваться для лечения *трофических язв*. Взять немного *костной стружки*, добавить чуть-чуть 3%-ной *перекиси водорода* и прикладывать к язвам.

- Сейчас разрабатывается технология приготовления порошка как биодобавки наподобие пакетиков с чаем. Пока этот порошок дойдет до вас, приготовить порошок можно следующим способом. *Возьмите на рынке кость коровы, очистите ее, сняв сухожилия и надкостницу. Возьмите мелкую пилу или дрель (с медленным вращением, чтобы кость не нагревалась), полученные опилки (порошок) поместите в холодильник и по мере надобности принимайте. Кость также положите в холодильник, она при длительном хранении не гниет, но если у вас возникнет сомнение в ее качестве, купите новую.* Вот такой простой способ пополнения организм биокальцием, без которого жить, оказывается, нельзя.

## ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ О ВРЕДЕ МОЛОКА

Молоко — это один из самых популярных напитков на всей планете Земля. Молоко пьют маленькие дети с самого рождения, потом, когда человек взрослеет, он потребляет его в пищу как в чистом виде, так и в качестве добавки (мороженое, кофе с молоком). Попробую еще вас поубеждать ПРОТИВ.

**Молоко способствует развитию таких видов рака, как рак предстательной железы, рак яичников, рак прямой кишки и рак груди.**

Много шума в научных кругах наделала книга доктора *Колина Кэмпбелла*: «Китайское исследование». В ней приводятся результаты самого масштабного в истории человечества исследования связи питания и здоровья. Никогда доводы в пользу растительной пищи не звучали столь убедительно. На русском языке книга издана впервые (издательство «Манн, Иванов и Фербер», цифровая книга, 2013), в то время как в мире она стала одной из самых популярных книг, способствующей переходу людей на вегетарианский образ жизни.

Исследования доктора Кэмпбелла показывают, что молоко не защищает от остеопороза. Молочный белок закисляет кровь, что способствует быстрому вымыванию кальция из костей, а это делает их еще более хрупкими. Избыток кальция в крови организм «приспосабливает» в почки, легкие и головной мозг в виде округлых

кальцинатов. Хочу привести следующую цитату из книги: «Какой же белок играл неизменную и решающую роль в провоцировании рака? Казеин, из которого на 87% состоит белок, содержащийся в коровьем молоке, провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания. Какие типы белков не вызывали рак даже при употреблении в больших количествах? Безопасные белки содержались в растительной пище, включая пшеницу и сою. По мере того как вырисовывалась эта картина, я начал сомневаться в своих самых стойких убеждениях, которые затем окончательно рухнули». Значит, молоко вызывает рак! В своем отзыве на эту книгу врач-диетолог *Лидия Ионова* пишет: «Потрясающая книга, которая *открывает глаза на многие диетологические «тайны» и «закулисные игры»!* Автору удалось простым и понятным языком рассказать о важных биохимических процессах и результатах научных исследований. Must read для каждого специалиста по питанию! Особенно рекомендую эту книгу своим коллегам-врачам. Поскольку **для России**, как и для Америки, актуальна такая ситуация, когда врачи, не имеющие достаточной подготовки в области питания, прописывают молоко и питательные коктейли на основе сахара диабетикам, страдающим избыточным весом; диету с высоким содержанием мяса и жиров пациентам, стремящимся сбросить вес, и дополнительное молоко пациентам, страдающим остеопорозом. Вред, наносимый здоровью в результате невежества врачей в вопросах питания, просто ошеломляет. Возможно, эта книга поможет сделать «личное кладбище» каждого врача чуть меньше. Если случится чудо и люди, принимающие решения о питании нашей нации, не останутся равнодушными и преступно беспечными (или преступно



циничными), то у наших детей и внуков может появиться шанс не потерять свое здоровье в детсадовских и школьных столовых!»

### Молоко опаснее сигарет

По мнению британского профессора *Джейн Планта*, молоко опасно для здоровья не меньше, чем курение. Все молочные продукты нужно полностью исключить из рациона, так как они вызывают **рак груди** у женщин и **рак простаты** у мужчин. Профессор давно известна как заклятый враг молока во всех его проявлениях. Ее книга «Твоя жизнь — в твоих руках», посвященная этому вопросу, вышла недавно, и сейчас Планта готовится опубликовать новый опус: «Рак простаты: понять, предотвратить, излечить». Главы из будущей книги она зачитывает студентам на лекциях. Ненависть Джейн Планта к молоку небеспочвенна. Десять лет назад у нее был пятый по счету рецидив рака груди, и врачи сказали, что жить ей осталось где-то пару месяцев. Однако настойчивая женщина не сдавалась. Она заметила, что в Китае, где молочных продуктов очень мало в традиционном меню, очень низкий процент заболеваемости раком груди, и тоже перестала их употреблять. Уже через 5 недель опухоль начала уменьшаться, и сейчас 60-летняя Джейн полностью распрощалась со страшным недугом. По словам профессора, всегда присутствующий в молоке особый гормон — инсулиноподобный фактор роста (ИФР-1) — обладает канцерогенным эффектом, причем его содержание повышается до недопустимых значений из-за селекции животных. Существует четкая связь между концентрацией ИФР-1 в крови мужчины и количеством специфического антигена простаты, по которому оценивается вероятность развития рака. Кроме

ИФР-1, возникновению злокачественных опухолей способствует также избыток в молоке кальция, который подавляет активность витамина D... (<http://www.paradeigma.ru/content/view/121/145/>)

### **Ученые заявляют, что от молока больше вреда, чем пользы**

Ученые Швеции, подведя итоги исследования, разрушили многовековой миф о пользе молока. В ходе 20-летнего наблюдения за поклонниками молочного продукта исследователи пришли к выводу, что молоко не такой уж полезный продукт, как об этом говорит общепринятое мнение. Скорее наоборот, говорят ученые, вреда от молока будет больше, чем пользы.

Исследование ученых было призвано ответить на вопрос, сколько же молока требуется человеку в день и какое влияние оказывает кальций, содержащийся в коровьем молоке, на кости человека? Неожиданно специалисты выяснили, что полезных веществ в молоке мало и уж тем более выпитое количество молока не спасает кости от перелома.

По мнению профессора *Карла Микалссона*, участники исследования, выпивавшие большое количество молока — что считалось источником, насыщающим кости кальцием, — рисковали переломать кости на 50% чаще, чем люди, редко употребляющие молоко. Более того, молочный продукт открылся с крайне неприглядной стороны. Оказывается, что коровье молоко может послужить причиной преждевременной смерти! Новость об этом сообщило Би-би-си.

Так, исследователи Уппсальского университета наблюдали за 45 тыс. мужчин и 61 тыс. женщин на протяжении 11 и 20 лет соответственно. Подводя итоги многолетнего исследования, эксперты установили,

что среди тех, кто выпивал по 3 стакана молока в день (около 700 мл) или более, смертность наступает в 2 раза чаще, чем среди тех, кто ограничивался всего стаканом в день.

По мнению ученых, молоко содержит слишком высокий уровень жира, что, в свою очередь, разрушительным образом воздействует на деятельность сердечно-сосудистой системы, тем самым нарушая ее нормальное функционирование. Как объясняют эксперты «молочную проблему», молочный жир не выводится из организма взрослого человека, его оседание происходит на стенках кровеносных сосудов. Также молочный продукт повышает в крови уровень холестерина и вызывает ожирение сердечной мышцы. А это, в свою очередь, служит причиной инфаркта, образования тромбов, да и других проблем нашего «мотора». Впрочем, надо отметить, исследование ученых затрагивает организм взрослого человека, в остальном лозунг «Пейте, дети, молоко — будете здоровы» ученые пока не отменяли.

В то же время иная ситуация наблюдается среди поклонников йогуртов и сыров. Люди, употребляющие в пищу кисломолочные продукты, как раз-таки менее других подвержены при падении переломам костей. Однако, как отмечает профессор Микалссон, полученные результаты не стоит воспринимать как конечные. Во время исследования не учитывались такие факторы, как физическая активность и масса тела, что может быть немаловажным для верности выводов.

Группа ученых из Америки и Финляндии сообщила такой факт, что в тех районах, где присутствует высокое потребление молока на душу населения, также остро стоит проблема **бесплодия у женщин**. А в этой заметке объясняется более подробно, в чем здесь дело.

Проблема состоит в том, что **галактоза откладывается на стенках труб, которые ведут к яичникам, что и вызывает бесплодие у женщин.** В Таиланде, например, женщины остаются плодными до глубоко пожилого возраста, тогда как в западных странах способность деторождения падает драматически по мере возраста женщин. Это проблема бесплодия у женщин, которую вызывает галактоза.

А как обстоят дела у мужчин? Исследования, проведенные ими на обезьянах, одна часть которых употребляла молочные продукты, а другая — нет, показали следующее. Исследуя подвижность сперматозоидов, они выяснили, что **у обезьян, которые питались бобовыми, сперматозоиды были в 3 раза подвижнее, чем у тех, которые питались молочными продуктами.** В измерении количества сперматозоидов та же самая картина: в 3 раза выше количество сперматозоидов у тех обезьян, которые не питались молоком. Наличие дефектных сперматозоидов в общем количестве также намного выше у тех обезьян, которые питаются молоком. (<http://hronomir.ru/uchenye-otnesli-moloko-k-potencialno-opasnym-produktam/>)

Потребление молока в больших количествах не только не избавляет от переломов, но и может даже повысить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — показало новое исследование, проведенное шведскими учеными. Специалисты изучили пищевые привычки более 100 тыс. человек в возрасте от 39 до 79 лет. Считается, что молоко способствует повышению содержания кальция в организме, что помогает укрепить кости. Однако на самом деле не все так однозначно. Оказалось, что люди, регулярно пившие молоко, оказались больше подвержены риску переломов по сравнению с теми, кто не особо налегал на этот

напиток. Так, ученые связали повышенное потребление молока с увеличенным риском перелома бедра у женщин. Также оказалось, что люди, выпивавшие более трех стаканов молока в день (примерно 680 мл), чаще умирали от сердечно-сосудистых недугов, чем остальные. Особенно это было заметно на примере женщин.

В то же время ученые не утверждают, что один стакан молока в день может навредить здоровью, пишет РИА «Новости».

### **Молоко и бизнес**

Часто нам навязывают определенное мнение из-за своих финансовых интересов. Один из самых ярких примеров этого — профессор *Е. Макколум* из США. В первых изданиях его работы «Новейшие знания о питании» подчеркивается, что народы Южной Азии не разводят молочных животных и не пьют молока. Эти люди развиты физически, выносливы, у них отсутствуют дефекты позвоночника и самые прекрасные зубы среди всех народов мира. Особенно это выделяется по сравнению с народами, которые пьют молоко. [Помните, главный довод в пользу молока — большое содержание кальция, необходимого для зубов и костей?] Но после того как автор стал высокооплачиваемым консультантом компании «*Нэшнл даери продактс Лимитэд*», производящей молочные продукты, из последующих изданий его книги эти факты исчезли.

### **Все познается в сравнении**

Доктор *Сильвестр Грэхем* провел 8 лет наблюдений и экспериментов с сотнями участников. Они сначала потребляли молоко, а затем отказались от него. Общий вывод такой. Участники экспериментов почувствовали

себя лучше, когда вместо мяса и овощей стали есть овощи и молоко. Но их самочувствие еще больше улучшилось, когда они стали питаться только растительной пищей и пить чистую воду. Это люди, занятые физическим трудом, большей частью фермеры.

### **Выводы:**

1. Желательно ограничить потребление молока, особенно в зрелом возрасте.

2. Молоко лучше пить обезжиренное.

3. Молоко из-под коровы предпочтительнее, чем молоко из магазина.

4. Кисломолочные продукты предпочтительней молока.

5. Вода полезнее, чем молоко. Но молоко полезнее, чем мясо. (Михаил Широковских <http://budzdorow.ru/polza-i-vred-moloka>)

О вреде молока можно рассказывать еще очень много. Но самое обидное то, что мало кто в это верит. Ведь процессы в организме, описанные выше, не видны глазу, а болезни и ранняя смерть давно стали нормой в нашем мире.

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наши древние предки заметили, что и скисшее молоко — продукт тоже вкусный, и пользу от него заметили, и научились изготавливать из него много продуктов. Самое главное, что полезные свойства молока сохраняются в кисломолочных продуктах, которые лучше усваиваются организмом.



Народы Закавказья, Греции, Рима, Индии уже в древности употребляли кисломолочные напитки наподобие простокваши из коровьего молока. В России были известны простокваша и варенец, в Армении и Грузии — мацони, в Туркмении — чал, в Северо-Восточной Азии — курунга, на Северном Кавказе — айран и кефир, в Башкирии, Казахстане, Татарии — кумыс, на Украине — ряженка, в Египте — лебен, в Болгарии, Греции, Турции — йогурт, в Норвегии — погребное молоко.

Первый кефир был произведен в России в начале XX века.

Кисломолочные продукты — группа молочных продуктов, вырабатываемых из цельного коровьего молока, молока овец, коз, кобыл и других животных или его производных (сливок, обезжиренного молока и сыворотки) путем ферментации.

Главной технологической особенностью изготовления кисломолочных продуктов является сквашивание путем введения в молоко культур молочнокислых бактерий или дрожжей (самокваса или закваски). Часто перед производством кисломолочных продуктов используют предварительную пастеризацию или кипячение молока для исключения возможности развития жизнедеятельности находящихся в нем вредных микроорганизмов.

Кисломолочные продукты делят на:

**1. Продукты молочнокислого брожения:** творог, сметана, простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт. В них бактерии расщепляют молочный сахар с образованием молочной кислоты, под действием которой казеин молока коагулирует (выпадает в виде хлопьев), в результате чего усваиваемость, по сравнению с молоком, значительно повышается.

**2. Продукты смешанного брожения, молочнокислого и спиртового:** кефир, ацидофильно-дрожжевое молоко, кумыс, курунга, шубат. В продуктах смешанного брожения наряду с молочной кислотой из молочного сахара образуются спирт, углекислый газ, летучие кислоты, также повышающие усваиваемость продукта. По содержанию белков и жира кисломолочные продукты почти не отличаются от цельного молока.

**3. Обогащенные различными пробиотическими культурами.** Самый известный пример — бифидок,



который отличается от кефира добавлением бифидобактерий.

Сейчас в продаже появились так называемые термостатные продукты (сметана, кефир и т. д.) Что это такое? Кисломолочные продукты вырабатывают термостатным и резервуарным способами. Термостатные продукты готовятся (термостатируются) сразу в своей индивидуальной таре, в которой будут поставляться в магазин. При изготовлении резервуарным методом заквашивание молока производится в резервуарах и фасуют уже готовый продукт. К пастеризации или стерилизации термостатирование не имеет никакого отношения. В термостатных продуктах микроорганизмы живые, как уверяют производители. Микроорганизмы в процессе своей жизнедеятельности образуют плотный каркас (густота), но в процессе упаковки продукт перемешивается, структура рушится, и продукт становится более жидким. Но обязательно надо обращать внимание на срок изготовления, так как живые бактерии долго не живут.

На сегодняшний день любой может купить кисломолочные бактерии в аптеке в виде охлажденного порошка, который просыпается и начинает быстрое размножение в теплой среде в молоке или молочных продуктах, и с помощью йогуртницы или процесса естественного брожения приготовить кисломолочный продукт в домашних условиях.

В древности молоко начинали перерабатывать, чтобы увеличить срок хранения. Но теперь уже привыкли к сыру, сметане, йогуртам и другим молочным продуктам, которые популярны в рационе жителей многих стран. Однако молочные продукты известны далеко не во всех кухнях; представители некоторых народов (все индейцы США, жители Юго-Восточной Азии,

большинство китайцев, эскимосов, некоторые жители Африки, аборигены Австралии и др.) вообще не употребляют молока и молочных продуктов, так как страдают непереносимостью лактозы. Например, у наших соседей — китайцев и японцев — своих кисломолочных продуктов нет, их позаимствовали из России. Сливки, ряженка, кефир, йогурт, сметана, творог, сыр — все это делают из молока. Вернее, из разного молока — козьего, коровьего, кобыльего, верблюжьего, овечьего...

В мире известно много кисломолочных продуктов, все перечислить сложно, вот наиболее популярные:

- **Айран (тан)** — кисломолочный напиток двойного молочнокислого и спиртового брожения, который в Средней Азии пьют уже не одну тысячу лет; делается айран из коровьего или козьего молока, воды, соли, дрожжей и базилика. Получается своеобразный жидкий соленый кефир; таном этот напиток называют армяне, которые готовят его без базилика.

- **Ацидофилин** — очень полезный кисломолочный напиток, рецепт которого разработан советскими технологами; чтобы приготовить ацидофилин, нужна ацидофильная палочка — очень жизнестойкая бактерия, которая не разрушается даже под действием желудочных соков; попав в кишечник человека, палочка вытесняет оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

- **Варенец** — старинный кисломолочный напиток родом из Сибири; готовят его из топленого молока, как и ряженку, однако делают это по-другому — молоко томят в печи, пока оно не выпарится на треть и даже более, при этом сливочную пенку время от времени опускают на дно; затем в загустевшую рыжеватую массу добавляют закваску, например сметану; в России варенец обычно подавали к чаю.

• **Йогурт** — кисломолочный продукт, полезный в том случае, если он натуральный; йогурт заквашивается благодаря особой бактерии — болгарской палочке; именно эту пробиотическую культуру *Илья Ильич Мечников*, великий русский ученый, лауреат Нобелевской премии, считал основным средством против старения и самоотравления организма человека, которая наделяет йогурт антибиотическими свойствами. На Балканском полуострове йогурт с давних времен делают из молока овец и буйволиц, так как в этом молоке белка, жира и углеводов больше, чем в коровьем; йогурт гуще многих других кисломолочных напитков. С переходом на промышленное производство йогурт стали готовить из коровьего молока, к которому добавляют сухое молоко или частично выпаривают из коровьего молока влагу на вакуум-аппаратах. Закваска, применяемая для производства йогурта, состоит из молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Совместно развиваясь, они дают более высокое содержание молочной кислоты. Йогурт быстро уменьшает жажду, утоляет чувство голода. Он полезен людям всех возрастов, особенно пожилым, беременным и кормящим матерям. Ежедневное употребление йогурта способствует быстрому восстановлению сил, обеспечивает потребности нашего организма в аминокислотах, солях кальция и др.

• **Каймак** — аналог сметаны, который придуман, возможно, на Балканах, но распространен гораздо шире — известен он и в Средней Азии, и в Азербайджане; с молока в течение довольно долгого времени снимают сливки и перекладывают их слоями в глиняную тарелку, после чего несколько дней держат в тепле; получается необыкновенно нежная сливочная масса, которую используют как сметану или добавляют в тесто.

- **Катык (гатых)** — кисломолочный напиток турецких народов; густое молоко заквашивают сметаной и ставят в теплое место на 8–10 часов; в следующий раз катык делают с помощью катыка предыдущей закваски.

- **Кефир** — кисломолочный напиток двойного брожения, заквашенный с помощью так называемых кефирных грибков — считается самым полезным из всех кисломолочных продуктов; кефир родом с северного склона Кавказского хребта. В торговой сети в настоящее время чаще всего продается кефир жидкой консистенции, и многие считают его неполноценным, помня, что раньше продавался кефир плотной консистенции, с трудом выливающийся из бутылки. Но и тот и другой кефир с точки зрения его содержания совершенно равнозначны. Разница между ними в том, что раньше кефир готовили непосредственно в бутылках, а теперь в огромных резервуарах, и при сквашивании для более быстрого созревания его хорошо перемешивают. Тем самым современная промышленность производства кефира как бы вернулась к допотопной технологии. Как правило, хранить кефир более трех суток нежелательно, так как с удлинением срока хранения он приобретает сильноокислый, даже «царапающий» вкус. От употребления такого кефира в натуральном виде следует отказаться. Его можно использовать или в качестве разрыхлителя в тесто, или для изготовления домашнего творога.

- **«Кисело млеко»** — болгарское кислое молоко, приготовляемое с применением болгарской палочки, открытой в начале нашего века *Стаменом Григоровым*. В тайном архиве Людовика XIV были обнаружены свидетельства того, что французский король весьма успешно пользовался в целях исцеления от тяжелого

желудочного недуга этим густым белым напитком, который ему привозили из Болгарии в специальных мешках из овечьей кожи. «Пища настоящих мужчин до глубокой старости» — так с гордостью называют болгары этот эликсир молодости и долголетия. Кружка «кисело млеко» обязательно присутствует в меню болгар.

- **Крем фреш** — весьма распространенный во Франции и Бельгии кисломолочный продукт, очень похожий на густую сметану; в отличие от сметаны крем фреш хорошо взбивается и не створаживается даже при высоких температурах, поэтому его широко используют в различных соусах, тортах, муссах и даже в супах.

- **Кумыс** — напиток из голубоватого, сладко-терпкого молока кобылиц; *Геродот* утверждал, что кумыс пили еще скифы; кумыс любят казахи, киргизы, башкиры, калмыки, еще недавно эти народы вели кочевую жизнь, а без коня жизнь степного кочевника невозможна, и, конечно, без кумыса, который невероятно полезен. Сейчас кумыс вырабатывают из свежего кобыльего молока, сквашенного чистыми культурами болгарской и ацидофильной палочек с добавлением дрожжей. Это продукт смешанного брожения. При его производстве накапливаются молочная кислота, спирт и углекислый газ, синтезируются витамины группы В, антибиотические вещества, которые подавляют развитие туберкулезной палочки. Кумыс из кобыльего молока называется натуральным. В зависимости от времени созревания с момента заквашивания кумыс бывает *слабый* (созревает сутки), *средний* (созревает 2 суток), *крепкий* (созревает 3 суток).

- **Курт (хурут, корт)** — твердый кисломолочный продукт, распространенный у тюркских, а также

кавказских народов, в некотором смысле аналог сыра; курт делают, например, из сузьмы, которую растирают с солью до однородной массы, а затем скатывают в небольшие шарики, которые накрывают тканью и вялят на солнце 3–4 дня; своеобразный курт делают и путем высушивания мягкого сыра.

- **Курунга** — это кисломолочный напиток, широко распространенный в Северо-Восточной Азии у бурят, монголов, тувинцев и других народов. Способ приготовления курунги известен из глубокой древности. Для монголов и тувинцев, которые вели полукочевой образ жизни, летом курунга представляла собой один из важнейших продуктов. Начиная с XVIII века секрет приготовления курунги узнали и другие народы (буряты, хакасы). Готовят курунгу посредством двойной ферментации — молочнокислой и спиртовой.

- **Мацун (мацони)** — кисломолочный продукт, который издавна готовят в Армении и Грузии; основой для мацони может стать козье, буйволиное, коровье или овечье молоко; в едва остывшее после кипячения молоко добавляют закваску и ставят в теплое место примерно на 6–8 часов; получается густой кислый напиток, который не только пьют, но и добавляют в тесто для хачапури, заливают им горячие мясные и овощные блюда; нередко мацони заготавливают впрок — высушивают, превращая в сухой порошок, который очень долго хранится; сухой мацони можно использовать в качестве закваски или, разведя водой, снова сделать из него напиток.

- **Пахта** — обезжиренные сливки, которые получают при сбивании масла; в кулинарии пахту используют так же, как и сливки, а кроме того, из нее делают кисломолочные продукты и диетический сыр; поскольку в пахте мало жира, ее ценят диетологи.

- **Простокваша** — традиционный русский кисло-молочный продукт; в охлажденное кипяченое молоко добавляют закваску и ставят на 10–12 часов в теплое место; превращение молока в простоквашу возможно и без добавления специальной закваски благодаря работе молочнокислого лактококка, который постоянно встречается в самопроизвольно скисшем молоке; этот напиток хорош лишь в течение суток, потом он портится.

- **Ряженка** — особый вид простокваша из смеси молока со сливками; родом ряженка из Украины: там ее делают в специальных низких глиняных горшочках; молоко и сливки томят при высокой температуре, не доводя до кипения, пока она не принимает красивый кремовый цвет топленого молока; потом ее заквашивают: в домашних условиях — просто положив в нее немного сметаны, а в заводских для этого используют молочнокислый стрептококк.

- **Сгущенное молоко** — берут коровье молоко, выпаривают влагу, добавляют сахар, и получается густая питательная масса; съев одну банку, можно целый день не чувствовать голода; не менее вкусна вареная сгущенка — густая, красивого золотисто-коричневого цвета.

- **Сливки** — густой жирный слой — появляются на поверхности свежего молока уже через несколько часов после дойки; с давних времен его снимали или сливали с поверхности молока и сбивали потом масло; сливки мы привыкли добавлять в кофе, в соусы, супы-пюре, в кремы, коктейли и др.; в России производят сливки разной степени жирности.

- **Сливочное масло** — продукт, который готовят из сливок, сметаны или молока, однако лучшим считается именно сливочное масло; в нашей стране его делали

с древнейших времен, это был не самый дешевый продукт, и все же русская кухня без него не обходилась; в XIX веке на весь мир прославилось вологодское масло (правда, тогда его называли парижским или петербургским) с приятным ореховым привкусом — его делали из сливок, доведенных почти до кипения; из сливочного масла с помощью кипячения делают топленое масло, которое гораздо дольше хранится.

- **Сметана** — густой кисломолочный продукт из заквашенных сливок, известный в восточной части Европы под разными названиями (в Венгрии — тейфел, в Германии — шманд, в Татарстане — каймак); русское название объясняется тем, что всплывшие сливки с поверхности молока снимали («сметали»); сейчас сметану по государственному стандарту готовят из сливок 32%-ной жирности; в зависимости от технологии получается продукт различной консистенции — от 10 до 40% жира.

- **Сузьма** распространена в тюркских странах; ее делают из катыка, который подсаливают, выливают в мешочек из хлопка или марли, подвешивают стекать и подсыхать примерно на сутки; сузьму едят просто так или заправляют ею супы; кроме того, ее можно через несколько дней развести и превратить в подобие сметаны или молока, а можно, наоборот, сбить из нее сливочное масло или сделать творог, подогрев на водяной бане.

- **Сыворотка** — побочный продукт производства сыра или творога; при нагревании скисшего молока оно распадается на белые сгустки (творог это или сыр — зависит от закваски) и мутноватую желто-зеленую жидкость, которую и называют сывороткой.

- **Сыр** — обобщенное название сотен и тысяч разных продуктов; сыры бывают твердые и мягкие; рассольные



и плесневые; сычужные и кисломолочные; молодые и зрелые; русский творог и итальянская рикотта, по сути, тоже являются сырами.

- **Тарак** — своеобразный кисломолочный напиток двойного брожения, который распространен в Монголии, Бурятии, Туве и на Алтае; главная особенность тарака в том, что его готовят из смеси разных видов молока, которую нагревают, не доводя до кипения, затем остужают, добавляют закваску из старого тарака и оставляют на несколько часов в закрытой посуде.

- **Творог** — единственный традиционный русский вид сыра; в допетровские времена творог и называли словом «сыр», теперь же известно словосочетание «домашний сыр»; для производства творога ждут, когда молоко скиснет само, благодаря содержащимся в воздухе бактериям, либо в него добавляют закваску, после чего немного подогревают; в результате молоко распадается на белые сгустки творога и сыворотку; в России изобрели даже рецепт сухого сыра: готовый творог высушивали в печи, прессовали, плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленным маслом; этот продукт содержит много белка (даже больше, чем в некоторых сортах мяса), кальция, фосфора. Правда, он немного тяжеловат для пищеварения, поэтому не стоит им увлекаться. Творог очень быстро прокисает, хранить его в открытом виде можно не более 2 дней. Если же он потерял свежесть, из него лучше приготовить сырники или запеканку.

- **Чал (шубат)** — кисломолочный, сильно пенящийся напиток двойного брожения с чистым кисломолочным вкусом и дрожжевым запахом — готовится из молока верблюдицы. Первоначальной закваской для приготовления этого напитка служит кислое молоко верблюдиц — катык. В Туркмении он называется

чал, в Казахстане — шубат. Готовится напиток следующим образом: в турсук кладут закваску, вливают свежее верблюжье молоко и оставляют на сутки, а перед тем как подать к столу, хорошо перемешивают; получается соленый густой напиток — более жирный, чем кумыс. Этому напитку приписывают могущественные целебные свойства. И. И. Мечников писал, что кочевники-арабы, имеющие отличное здоровье и обладающие большой физической силой, питаются почти исключительно свежим или скисшим молоком верблюдиц. В Туркмении даже имеются районы, куда ездят для принятия курса лечения чалом.

Теперь я чуть подробнее остановлюсь на самых известных и популярных в нашей стране продуктах. Вы узнаете об истории их возникновения и полезных свойствах. Как говорится, друзей своих надо знать в лицо.



# КЕФИР

## ИСТОРИЯ

Родиной кефира считается северный склон Кавказского хребта, где напиток готовили с незапамятных времен. У разных племен горцев он называется по-разному: кяфир, кэпы, кхагу, чыппэ и др.

Он считался не только прекрасным питательным средством, но также и целебным напитком при многих серьезных болезнях, например чахотке, золотухе, малокровии... Сначала кефир распространился по всему Кавказу и Крыму, а затем проник в Россию и даже Западную Европу. Среди кавказских народов существует много легенд о кефире, его происхождении и распространении. Кефирные грибки раньше назывались кефирными зернами. Они представляют собой небольшие комочки различной формы, серовато-желтого цвета. Горцы называли эти зерна пшеном Пророка и приписывали им Божественное происхождение.

В течение нескольких столетий горцы Северного Кавказа готовили кефир примитивным способом. Они заливали молоко в бурдюк, вносили туда закваску, завязывали бурдюк, выносили его к дороге напротив дома, и каждый человек, проходивший мимо, по обычаю, пинал этот бурдюк. Солнечный свет создавал определенный температурный режим в бурдюке, а постоянное встряхивание бурдюка способствовало более

активному перемешиванию молока с закваской, и брожение в молоке проходило активнее.

Иногда закваску в налитое в бурдюк молоко даже не добавляли, так как в складках бурдюка сохранялось какое-то количество кефирных грибков и они вызывали брожение в новой порции молока.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Проведенные русскими врачами исследования подтвердили славу кефира как одного из молочных целебных средств. Наилучшим образом это мнение выразил ялтинский врач *В. Дмитриев*: *«На кефир нужно смотреть как на лучший из известных до сих пор препаратов молока, подходящих к кобыльему кумысу»*.

Исследования современных ученых подтверждают предположения их предшественников. Установлено, что кефирные грибки — это сложный симбиоз (совместное существование) нескольких микроорганизмов, образовавшихся в процессе длительного развития и сосуществования. Сжившиеся микроорганизмы ведут себя как целостный организм: они вместе растут, размножаются и передают свою структуру и свойства последующим поколениям грибков. Основную микрофлору кефирных грибков составляют три вида микроорганизмов: молочнокислые палочки, стрептококки и дрожжи. Однако кроме названных бактерий, в состав кефирных грибков входят также уксусно-кислые бактерии и ароматобразующие микроорганизмы. Именно эти микроорганизмы определяют специфический вкус и аромат кефира и его питательные качества.

В процессе своей жизнедеятельности микроорганизмы, входящие в состав кефирного грибка, вызывают разнообразные изменения в молоке: молочнокислые

палочки и молочнокислые стрептококки вызывают молочнокислое брожение, а дрожжи — спиртовое. В ходе этих бродильных процессов составные компоненты молока претерпевают разной глубины изменения, особенно это касается молочного сахара. Образующиеся в результате гидролиза сахара углекислота и спирт, попав в желудок человека, активизируют его деятельность, ускоряют процесс пищеварения, возбуждают аппетит. Продукт же молочнокислого брожения — молочная кислота — благотворно влияет на микрофлору кишечника, задерживает развитие в нем гнилостных бактерий. Это открытие принадлежит *Мечникову*, который считал гнилостные процессы в организме путем к старению организма, а кефир, получается, является средством против старости.

Выпивая всего лишь 2 стакана кефира в сутки, вы сможете предотвратить развитие кишечных инфекций. В силу присущих углекислоте обезболивающих свойств кефир *уменьшает повышенную раздражительность слизистой оболочки желудка, проходя в тонкие кишки, возбуждает перистальтику кишок и способствует лучшему всасыванию переваренной пищи*. Этому помогает и кальций, которым богат кефир. Он также легко усваивается сам и своими полезными свойствами помогает усваивать другую еду. У любителей мяса, например, в кишечнике преобладает щелочная среда — благоприятная для развития вредных патогенных организмов, которые оказывают губительное влияние на внутренние органы. Кефир же помогает организму справиться с этой проблемой.

Кальций в содружестве с витамином В делает его незаменимым при *заболеваниях нервной системы и нарушениях сна. Он укрепляет иммунитет и побеждает хроническую усталость. На кровеносную и нервную*

*системы он действует успокаивающе, увеличивает отделение и разжижение слизи дыхательных путей, вследствие чего дыхание и отхаркивание становятся свободнее. Кефир — хорошее средство для похудения.*

В зависимости от длительности хранения кефир подразделяют на одно-, двух- и трехдневный. Эта классификация носит не формальный характер, а отражает определенные качества кефира: его кислотность, степень накопления углекислоты и спирта, а также степень набухания белков. Однодневный, слабый кефир — малоокислый и содержит 0,2% спирта; двухдневный кефир кислее однодневного, и в результате продолжающегося дрожжевого брожения количество спирта в нем увеличивается за сутки в 2 раза и достигает 0,4%; трехдневный кефир еще более кислый, содержит больше молочной кислоты, а содержание спирта в нем достигает 0,6%. Нередко можно увидеть информацию о содержании в составе кефира алкоголя. Такие сведения чаще всего встречаются в устаревших источниках, когда кефир изготавливали бурдючным способом. При длительном скисании кефира количество спирта в его составе может, конечно, достигнуть и 4%, но такие показатели свойственны прокисшему кефиру, который нужно выбросить.

Имейте в виду, что слабый, однодневный кефир, слабит, а крепкий, трехдневный, задерживает стул.

Благодаря наличию в своем составе микроэлементов (фтор, медь, йод), витаминов, белков и полезных микроорганизмов кефир *способствует восстановлению природного баланса в организме человека, участвует в нормализации обмена веществ, оказывает восстанавливающее действие на организм после перенесенных тяжелых заболеваний или операций.*

Этот напиток считается полезным продуктом при *сахарном диабете*.

Незаменим кефир и в борьбе с *дисбактериозом* — он в короткие сроки позволяет *восстановить микрофлору ЖКТ*.

## КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ КЕФИР

- Употреблять этот напиток нельзя людям, страдающим индивидуальной непереносимостью продукта.

- При повышенной кислотности желудочного сока, гастрите и язве кефир нужно пить осторожно, в небольших дозах и изготовленный не позже чем за 2 дня до приема в пищу.

- Кефир не рекомендуется пить слишком холодным.

- Детям от года следует давать кефир не больше 1 стакана в день.

- Полезнее всего выпивать по 1 стакану кефира в сутки перед сном.

- При обезжиривании кефира количество витаминов, микроорганизмов и, соответственно, полезных свойств в составе напитка значительно снижается. Поэтому пить лучше обычный жирный кефир.

## ЙОГУРТ

Считается, что в Европу йогурт был завезен в XVI веке. Первым его попробовал король франков Франциск I, который страдал от кишечной инфекции, и прописал ему это заморское средство врач. Вкусные лекарства успешно вылечили короля от заболевания.

Для йогуртов применяется уникальная специальная закваска — смесь болгарской палочки и термофильного стрептококка. В 1900 году в Европе была проведена перепись населения, в результате которой выяснилось, что больше всего долгожителей проживает в Болгарии. Русский ученый *Илья Мечников* объяснил этот любопытный факт тем, что болгары едят йогурты. Уже потом выяснилось, что приписывать болгарам рецепт приготовления этого продукта несправедливо. Много лет назад они позаимствовали его у турок. А древние турки, для того чтобы задобрить своих святых, именно его приносили в жертву небесным покровителям.

Болгарская палочка и термофильный стрептококк нормализуют состав и активность микрофлоры пищеварительного тракта, производя молочную кислоту, которая препятствует задержке в кишечнике патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, а также подавляет рост гнилостных микробов. Кроме этого, два вида бактерий, которые поступают в организм с йогуртом, не дают ослабнуть нашему иммунитету. Они стимулируют выработку интерферона и макрофагов (клеток,



которые захватывают и растворяют потенциально опасные для нашего организма микробы), снижая риск развития множества болезней и превращая обычное молоко в прекрасный полезный продукт. Эти крошки-бактерии очень уместны при дисбактериозах, гастритах и колитах, когда своих ферментов для усвоения пищи в организме или не хватает, или же они просто не образуются.

Йогурты сейчас очень распространены по всему миру: их вырабатывают из коровьего молока с добавлением сливок и сухого обезжиренного молока. В них много кальция, столь важного для роста и состояния зубов и костей, они хорошо влияют на микрофлору кишечника. Йогурт по вкусу напоминает простоквашу, но отличается консистенцией. Помимо фруктовых добавок, используют разнообразные загустители (крахмал и желатин).

Разработана технология термизации готового йогурта для получения так называемого йогуртового пастеризованного продукта. Йогурт нагревают до 62–72 °С, что позволяет увеличить срок хранения до 30 суток. Вкус не изменяется, но полезные молочно-кислые бактерии погибают. «Живой» йогурт, сквашенный болгарской палочкой, хранится только в холодильнике при температуре от 4 до 6 °С в течение нескольких дней. Добавление приставки «био» означает: йогурт не нагревали и храниться он может не более 2 недель.

Отличить оригинал от подделки зачастую бывает непросто. Первое: нужно обращать внимание на срок хранения и состав продукта. Чем меньше срок годности, тем больше вероятность того, что это натуральный продукт. Важен и состав: если указаны сахар, загустители, желатин, красители, ароматизаторы и крахмал, а закваска вообще не указана — это просто

вкусный десерт, абсолютно бесполезный для организма. Кроме того, на упаковке вы найдете надпись: «Содержит «живую» культуру» или «Содержит не менее 10 млн полезных молочнокислых микроорганизмов». «Живой» натуральный йогурт, который не содержит сахара, считается настоящим диетическим продуктом, ежедневной порцией здоровья. Совсем не хуже йогурты с экзотическими фруктами (бананом, маракуйей, киви, дыней) и нашими традиционно любимыми ягодами (черной смородиной, ежевикой, черникой, малиной, клубникой). Правда, в них за счет фруктов немного растет калорийность продукта, зато больше и витаминов.

В наше время рынок изобилует импортными йогуртами разных марок. Однако лишь некоторые из них являются «живыми». А вот среди наших появляется все больше «живых» йогуртов, которые оздоравливают весь организм, облегчают жизнь людям с заболеваниями печени, поджелудочной железы, тем, у кого обычное молоко вызывает неприятные ощущения. В некоторых случаях йогурты смягчают проявления аллергии.

## ПРОСТОКВАША

Простоквашу вырабатывают из коровьего пастеризованного, стерилизованного или топленого молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых бактерий. По способу изготовления и составу бактериальной закваски различают простоквашу: *обыкновенную, мечниковскую, южную, украинскую (ряженка), ацидофильную и варенец.*

**Обыкновенную простоквашу** готовят из пастеризованного цельного или обезжиренного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков; она имеет нежный сгусток с освежающим, приятным, слабокислым вкусом.

**Мечниковская простокваша** отличается от обыкновенной более плотным сгустком и кисловатым вкусом. Это объясняется тем, что ее готовят из чистых культур болгарской палочки и молочнокислых стрептококков.

**Южную простоквашу** готовят из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской палочки с добавлением дрожжей. Простокваша имеет легкую остроту, более кислый вкус, щиплющий, освежающий.

**Варенец** готовят из стерилизованного молока, выдержанного при высокой температуре в течение 2—3 часов (томленого). Варенец имеет плотную, слегка

вязкую консистенцию, кисловатый вкус со сладковатым привкусом томленного молока, кремовый цвет. Варенец готовят на тех же культурах, что и мечниковскую простоквашу.

**Ряженку** готовят из смеси молока и сливок, подвергнутых гомогенизации, пастеризации при температуре 95 °С в течение 3 часов и сквашенных чистыми культурами термофильного молочнокислого стрептококка.

**Ацидофильную простоквашу** получают из молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислых стрептококков с добавлением ацидофильной палочки, которая хорошо приживается в кишечнике, сгусток может быть слегка тягучим.

Бывает еще слоевая простокваша и цитрусовая простокваша.

**Слоевую простоквашу** готовят из молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислого стрептококка и болгарской палочки, с добавлением джема или варенья.

**Цитрусовую простоквашу** получают из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами молочнокислого стрептококка, с добавлением цитрусового наполнителя.

## АЦИДОФИЛЬНЫЕ И БИФИДОПРОДУКТЫ

**1. Ацидофильные продукты** отличаются от других кисломолочных продуктов наиболее выраженными лечебными свойствами, так как ацидофильная палочка легко приживается в кишечнике, подавляя рост патогенных бактерий. Ацидофильные продукты выпускают в следующем ассортименте.

**Ацидофильное молоко** вырабатывают из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами ацидофильной палочки.

**Ацидофильно-дрожжевое молоко** отличается более острым вкусом, тягучей консистенцией, при сквашивании, кроме ацидофильной палочки, добавляют дрожжи, которые сбраживают лактозу, а молоку придают *антибиотические свойства*.

**Ацидофилин** готовят из молока, сквашенного культурами ацидофильной палочки, молочнокислого стрептококка, с добавлением кефирной закваски.

**Ацидолакт** — кисломолочный продукт, обогащенный смешанной микрофлорой — ацидофильной палочкой и лактобактериями. Рекомендован для *применения в косметологии, при угревых высыпаниях, гнойничковых заболеваниях кожи (в виде мазей), всех видах заболеваний желудочно-кишечного тракта, запорах*.

Ацидофильные напитки бывают жирными, нежирными, сладкими и без сахара.

**2. Бифидопродукты** — это продукты, обогащенные бифидобактериями.

Вместе с биопрепаратами для лечения и профилактики дисбактериоза и сопутствующих ему заболеваний специалисты все чаще рекомендуют пациентам функциональные продукты питания. В первую очередь, к ним принадлежат кисломолочные продукты с введенными в них «живыми» бифидобактериями: биокефиры и биокефиры. Такие продукты приобретают все большую популярность.

В Японии, например, которая вышла на первое место в мире по средней продолжительности жизни, до 30% разных продуктов, вплоть до конфет и мороженого, обогащается бифидобактериями. Японцы считают, что это укрепляет здоровье нации. У нас пока еще бифидобактериями обогащают только кисломолочные продукты. В первую очередь, это биокефиры. Они отличаются один от другого только тем, какие штаммы бифидобактерий из известных пяти в них внесены.

**Бифидок** — кефир, обогащенный бифидобактериями. Он совмещает в себе лечебные свойства бифидумбактерина и питательные свойства полноценного кефира. Продукт предназначен для диетического и лечебно-профилактического питания детей, начиная с 6-месячного возраста, при искусственном и смешанном вскармливании, а также для детей старшего возраста и взрослых.

Бифидок содержит «живые» бифидобактерии, аминокислоты, витамины, ферменты и биологически активные вещества, которые способствуют перевариванию пищи. Напиток *нормализует микрофлору кишечника, подавляет рост стафилококков, обладает выраженной антагонистической активностью относительно энтеропатогенных и энтеротоксигенных штаммов*

*кишечной палочки. Бифидокефир нормализует микрофлору кишечника — уменьшает количество гнилостной микрофлоры, а бактерии, которые содержатся в нем, имеют выраженное действие относительно кишечной палочки, шигелл, протей.*

С лечебной целью бифидокефир стоит употреблять детям в возрасте до 3 лет по 100–150 мл дважды в день, после 3-летнего возраста по 150–200 мл 2 раза в день. При необходимости дозированного питания (например, при острых кишечных инфекциях) обычный детский кефир может быть целиком заменен бифидокефиром. Увеличение суточной дозы бифидокефира не оказывает негативного влияния на клинические проявления и показатели микробиоценоза кишечника. При применении напитка с профилактической целью для детей в возрасте до 3 лет оптимальная суточная доза — 100–200 мл, старше 3 лет — 200–400 мл в сутки в 1–2 приема.

**Бифифрут** — лечебно-оздоровительный кисломолочный продукт. Содержит бифидо- и лактобактерии. Симбиоз этих бактерий *регулирует работу кишечника, препятствует образованию газов, участвует в обменных процессах организма, подавляет деятельность представителей патогенной и условно-патогенной флоры, продуцирует ферменты и другие биологически активные соединения.*

**Бифилайф** — кисломолочный продукт нового поколения. Содержит одновременно пять основных видов бифидобактерий, и это сочетание позволяет сохранить заложенную самой Природой гармонию в естественном окружении. Штаммы подобраны так, чтобы они в комплексе максимально выполняли функцию защиты организма от неблагоприятных факторов. Бифилайф имеет широкий спектр действия. Он *повышает*

иммунитет, нормализует работу кишечника, улучшает обмен веществ.

**Бифилак** — кисломолочный продукт, обогащенный смешанной микрофлорой, бифидобактериями и лактобактериями. Незаменимое средство для борьбы с дисбактериозом, полезное во время приема антибиотиков. Рекомендуются как профилактическое средство в организованных детских коллективах (яслях, детских садах, школах, лагерях отдыха и спортивных) и коллективах взрослых, чья работа связана с вредными условиями труда, повышенными стрессовыми ситуациями.

**Бифилак с бета-каротином** — кисломолочный продукт, рекомендованный взрослым всех возрастов. Обладает иммуномодулирующими свойствами, выводит из организма радиоактивные вещества, способствует омоложению организма. Применяют в лечении гастритов, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, колитов, катаракты и дистрофических изменений сетчатки глаза, в период беременности, в комплексном лечении импотенции и бесплодия.



# КУМЫС — НАПИТОК БОГАТЫРЕЙ

## ИСТОРИЯ

Лично я отношусь к этому напитку особо благоговейно. Ведь я на нем, можно сказать, вырос. Родился я в Киргизии, там прошли мое детство и юность. На Иссык-Куль я приезжал во времена службы космическим врачом. Да и сейчас там живут мои родственники. А в этих местах любимые животные — лошади. Слово «кумыс» происходит от тюркского слова «кумыз», что означает квашеное кобылье молоко.

Приготовление кумыса было известно уже в глубокой древности кочевникам юго-восточной части России и Средней Азии, а также южных причерноморских степных районов. А первое упоминание о кумысе встречается у древнегреческого историка и путешественника *Геродота*, жившего еще в V веке до н. э. Он сообщал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное впрок по особому методу. Как писал Геродот, скифы сбивают кобылье молоко в деревянных чанах, а затем сливают верхние слои, которые считают лучшей частью, в отдельные кадки. Кочевники тщательно охраняли секрет изготовления кумыса. Тех, кто разглашал эту тайну, сурово наказывали: их ослепляли. Многие историки полагают, что кумыс пошел именно от скифов.

Упоминал о кумысе и *Марко Поло*, живший в 1254–1324 годах, называя его любимым напитком татар и сравнивая с белым вином. Но к этому времени о кумысе упоминали уже многие источники. Более того, за несколько десятков лет до сообщения Марко Поло в Европе появилось первое подробное описание приготовления кумыса, его вкуса и влияния на человеческий организм, сделанное французом *Вильгельмом Рубрикасом*, совершившим в 1253 году путешествие по Татарии. В своих записках о кумысе он подчеркивал его опьяняющее и мочегонное действие.

Кстати, со временем кочевники начали готовить кумысный напиток из молока других животных, в частности верблюдиц и коров. Раньше всего к этому перешли калмыки, а у них кумыс считался национальным напитком (этот богатырский напиток воспет в калмыцком народном эпосе «Джангор»). А вот башкиры признавали кумыс только из кобыльего молока.

В славянских источниках кумыс впервые упоминается в Ипатьевской летописи за 1182 год, которая свидетельствует, что князю Игорю Северскому удалось бежать из половецкого плена, воспользовавшись тем, что стражники опьянели от выпитого «млечного вина» — так называли кумыс в те далекие времена.

Активным исследователем и пропагандистом кумыса в России был врач *Н. В. Постников*. В 1858 году он учредил первое в России кумысолечебное заведение и поставил лечение кумысом на научную основу. Он опубликовал много статей о лечении кумысом, а затем издал в Самаре книги: «*Кумысолечебное заведение близ г. Самары*» и «*О кумысе, его свойствах и действии*»

на человеческий организм». Вторая кумысолечебница была открыта в 1863 году *Е. Н. Аннаевым*. В 1868 году, по желанию императрицы, московский купец *В. С. Марецкий* устроил первое кумысолечебное заведение под Москвой (в нынешних Сокольниках). Кумыс для этой лечебницы готовили в Останкино. Как и кефир, кумыс может быть слабый, средний и старый (крепкий). Слабым считается тот, который разливают в бутылки ранее суток после заквашивания; средним называют суточный кумыс; старым — тот, со дня приготовления которого прошла неделя или более, при хранении на льду. Так делался кумыс и в московской кумысолечебнице *В. С. Марецкого*. Для получения первого кумысного продукта использовали бродило по башкирскому методу — кислое коровье молоко. Готовили и другие виды бродил, например, по рецепту *Н. В. Постникова*: разваренное до консистенции каши пшено с постоявшим кобыльим молоком или пшено с солодом.

Чаще всего кумысолечение раньше назначалось при *легочном туберкулезе*, преимущественно на начальной его стадии. Помогает это лечение и при средних формах туберкулеза, во всяком случае, дает облегчение. Но при тяжелых формах туберкулеза кумысолечение не назначали. Рекомендуются кумыс *при анемии, бледной немочи, рахите, при сахарном мочеизнурении, тучности, при нервных болезнях, при первичном катаре желудка и особенно при хроническом катаре кишок и хронических поносах.*

Напитком долголетия и здоровья называют кумыс в народе. Он издавна известен народной медицине как лечебное средство *при истощающих хронических болезнях.*

А. П. Чехов писал: *«Пью кумыс и в одну неделю, можете себе представить, увеличился на 8 фунтов»*. Спустя 5 дней в другом письме он писал: *«Прибавился на 11 фунтов, кумыса пью по 4 бутылки в день»*.

## ТОЛКАЧ НЕ ТОЛКАЕТ, А ВЗБИВАЕТ...

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

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

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для

здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

**Но технология изготовления кумыса должна соблюдаться неукоснительно.** В этом я убедился лично: изготовление кумыса — большое искусство, и передается оно из поколения в поколение. Соблазнился легким успехом, «ускорил» созревание — нет целебного кумыса. Скисло вся масса — и на выброс!

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

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

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

---

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

\*\* **Вершок** — старорусская единица измерения, первоначально равнялась длине основной фаланги указательного пальца, затем — мера длины, равная ширине двух пальцев (указательного и среднего).

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

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

## ИСПЕЙ ИЗ СОСУДА ЗДОРОВЬЯ

Кумыс улучшает пищеварение. Это, пожалуй, знали даже скифы.

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

страстный пропагандист не только кумыса, но и кумысного напитка из коровьего молока, но об этом далее.

Так что же открыли в волшебном напитке практикующие врачи и профессура полторы сотни лет назад?

Кумыс содержит весьма ценные и легкоусвояемые белки. С 1 литром кумыса организм получает белка столько же, сколько его содержится в 100 г говядины средней упитанности, без костей.

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

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

Не все аминокислоты имеют одинаковое значение. Некоторые из них могут создаваться в организме, и потому их присутствие в пище не так необходимо, как незаменимых, недостаток которых приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому, оценивая полезность того или иного пищевого продукта, мы обращаем внимание не только на количество содержащегося в нем белка, но и на то, какие аминокислоты входят в состав

белка. С этой точки зрения молоко, а следовательно, и кумыс, занимает одно из первых мест среди других пищевых продуктов: белки молока богаты незаменимыми аминокислотами, необходимыми для построения белков нашего тела; то же можно сказать и о белках кумыса.

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

Так же как молоко, кумыс содержит сравнительно большое количество солей кальция, способствующих *улучшению функции нервной системы*. У больных, скажем, туберкулезом соли кальция способствуют заживлению (обызвествлению) туберкулезных очагов. Сахар молока легко усваивается в организме, освобождая энергию. Однако и в молоке, и в кумысе, по сравнению с потребностями организма, сахара содержится немного, поэтому кумыс как источник энергии играет лишь второстепенную роль.

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

А чем объяснить состояние эйфории и одновременно релаксации? А это, как говорится, особая статья.



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

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

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

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

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

Кумыс содержит важнейшие из витаминов группы В: В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), РР (никотиновая кислота),

биотин, парааминобензойная кислота и др. Все эти витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Так, например, недостаток витамина  $B_1$  приводит к различным нарушениям функции нервной системы, мышечной слабости, бессоннице, повышенной раздражительности. Витамин  $B_2$  вместе с витамином А благоприятно влияет на состояние органов зрения. Витамин  $B_6$  играет большую роль в обмене веществ, особенно в обмене белков, и необходим для нормальной функции центральной нервной системы. Он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, что способствует лучшему перевариванию и усвоению белковой пищи. Добавьте еще сюда горный воздух, которым мы дышали на джайлоо (пастбище). Какой еще нужен пьянящий настой?!

## КОБЫЛА ПРОТИВ КОРОВЫ: КТО КОГО?

С 1862 года известно о положительных результатах применения в лечебной практике и кумысного напитка из коровьего молока. Однако последний не получил ранее широкого распространения из-за того, что не была разработана более рациональная технология его производства, которая давала бы возможность готовить напиток высокого вкусового качества. Но настало время, когда положение изменилось и этот продукт стал более широко внедряться в лечебную практику. По почину главного врача санатория «Хреновое» Воронежской области *П. А. Федорова*, например, кумысный напиток из коровьего обезжиренного молока, приготавливаемый по методике *Е. А. Толмачевой*, применяли при лечении туберкулезных больных с 1952 года. Использование коровьего молока в качестве сырья

позволило организовать кумысное лечение в течение круглого года; летом больные получали кумыс, а зимой их лечили кумысным напитком из коровьего молока наряду с другими современными средствами, применяемыми при лечении туберкулеза.

Десятилетний опыт применения в лечебной практике кумысного напитка из коровьего молока, постоянные наблюдения коллектива врачей санатория за его действием на больных, а также анализ результатов научной разработки 500 историй болезней больных, лечившихся и кумысом (250 человек), и кумысным напитком из коровьего молока (250 человек), произведенный врачом *А. Котовой*, позволили прийти к заключению, что в лечебном отношении оба напитка равноценны.

## КОМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КУМЫС?

Коровье молоко является продуктом, привычным для человека, поэтому полстакана-стакан кумысного напитка из коровьего молока никому повредить не может, если только нет непереносимости к нему. Здоровый человек может пить питательный и освежающий кумысный напиток из коровьего молока для утоления жажды в любое время, но в таком количестве, чтобы не понижать аппетита к другой пище.

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

Уже давно известно благоприятное влияние кумыса при некоторых (но не при всех) формах туберкулеза. В прошлом столетии кумыс считался одним из наиболее эффективных средств лечения этой болезни. Это печально, что нам приходится возвращаться к этому заболеванию, которое, казалось бы, в прошлом веке было побеждено. А теперь туберкулез опять грозно надвигается на человечество. Современная медицинская наука ушла далеко вперед и располагает для борьбы с туберкулезом арсеналом мощных средств: широко применяются специальные антибактериальные средства — стрептомицин, фтивазид, ПАСК (парааминосалициловая кислота) и др. Однако и теперь лечение кумысом больных туберкулезом не потеряло своего значения. Указанные лекарства способствуют успеху лечения, но, вместе с тем, применение их может иногда вызывать вредные для организма побочные явления, которые могут быть устранены приемом кумыса. Так, например, длительное применение антибиотиков иногда влечет за собой нарушение нормального обмена веществ, потому что они убивают в кишечнике микробы, образующие витамины группы В. Кумыс, богатый этими витаминами, благоприятно влияет на обмен веществ больного, устраняет неблагоприятное влияние антибиотиков и химиопрепаратов на организм, что повышает эффективность лечения.

Вследствие вредного действия ПАСК на пищеварение иногда приходится прекращать лечение этим препаратом, но при одновременном лечении ПАСК и кумысом расстройства пищеварения в ряде случаев уменьшаются, что позволяет продолжать его применение. Известно, что у этих больных часто наблюдаются слабость, нарушения сна, пониженный аппетит. При

лечении кумысом все эти явления или исчезают, или заметно уменьшаются.

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

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

Насколько мне известно, врачи рекомендуют лечение кумысом и при других болезнях, например, *при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, упадке сил, хроническом бронхите, эмфиземе легких.*

Но надо знать, что при некоторых заболеваниях, например, при воспалении почек, печени, при ожирении, подагре, диабете, **применять кумыс нельзя. Нельзя — и точка!**

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

## КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫСНЫЙ НАПИТОК ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

На чем основано приготовление этого напитка? На использовании полезной деятельности микроорганизмов — бактерий молочнокислого брожения и дрожжей.

Молочнокислые бактерии в результате своей жизнедеятельности в молоке продуцируют молочную кислоту, воздействием которой на белок молока — казеин — образуется простокваша; дрожжи, сбраживая добавляемый к молоку свекловичный сахар, образуют спирт и углекислоту, наличие которых в напитке придает ему характерный вкус и аромат («кумысный букет»).

Приготовить кумысный напиток на кухне столовой в санатории, больнице, доме отдыха, в заводской или сельской столовой можно из свежего обезжиренного молока, из пахты или готовой простокваши, которая является полуфабрикатом напитка.

Выработка кумысного продукта из свежего обезжиренного молока — обрата или пахты — производится в такой последовательности. Сначала подготавливают молочнокислую закваску для простокваши. Затем варят сироп: сахар растворяют в нужном количестве воды, процеживают и кипятят в отдельной посуде или же добавляют к обрату и пастеризуют вместе с ним в виде сладкой молочной смеси.

Обезжиренное молоко пастеризуют и охлаждают.

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

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

## Информация к размышлению

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

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

Во время образования спор в клетках активно экспрессировался ген NDT80 (с него образовывалось большое количество белка). Экспрессия генов — это процесс, в ходе которого наследственная информация от гена (последовательности нуклеотидов ДНК) преобразуется в функциональный продукт — РНК или белок. Экспрессия генов может регулироваться на всех стадиях процесса: и во время транскрипции, и во время трансляции, и на стадии посттрансляционных модификаций белков. Регуляция экспрессии генов позволяет клеткам контролировать собственную структуру и функцию и является основой дифференцировки клеток, морфогенеза и адаптации. Экспрессия генов является субстратом для эволюционных изменений, так как контроль за временем, местом и количественными характеристиками экспрессии одного гена может иметь влияние на функции других генов в целом организме.

Причем когда ученые искусственным образом включали работу этого гена в старых клетках, продолжительность их

жизни удваивалась. Наиболее близкий «родственник» этого гена у млекопитающих – ген p53, участвующий в управлении клеточным циклом деления.

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

Когда кумысный напиток готовится из полуфабриката (из готовой простокваши), то отпадает необходимость в первых четырех операциях. Таким образом приготовление напитка значительно упрощается и занимает очень мало времени. К простокваше добавляют сахарный сироп и дрожжи, размешивают, процеживают в чистые фляги, закрывают их крышками с прокладкой, чтобы углекислый газ не улетучивался, и выносят на холод для созревания. На второй день к утру напиток созревает.

Раньше стандарт приготовления кумысного продукта соблюдался неукоснительно. По стандарту (ВТУ 497–56) его готовят по следующей рецептуре:

*Таблица 2*

| Продукт             | Количество |
|---------------------|------------|
| Обезжиренное молоко | 800 мл     |
| Сахар свекловичный  | 50 г       |
| Дрожжи              | 3 г        |
| Вода питьевая       | 200 мл     |
| Выход               | 1000 мл    |
| Обрат и пахта       | 160 мл     |
| Сахар               | 10 г       |
| Дрожжи              | 1 г        |
| Вода                | 40 мл      |
| Выход               | 200 мл     |



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

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

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

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

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

## МАЦОНИ ИЛИ МАЦУН

Я думаю, что многие, побывавшие на Кавказе, пробовали этот замечательный напиток. И он у многих на слуху, во всяком случае, у старшего поколения. А как хорош из него суп, да с чесночком и зеленью, да со свежее испеченным лавашом...

Мацони (грузинское) или мацун (армянское) — кисломолочный напиток из ферментированного молока, традиционный продукт армянской и грузинской национальных кухонь. Широко распространен на Кавказе, в Малой Азии и на Ближнем Востоке. Приготавливается из кипяченого молока коров, овец, коз, буйволов или их смеси. Напиток впервые был произведен на Кавказе более 200 лет назад. Долгое время рецепт приготовления держали в тайне. В наше время производится в промышленных масштабах в России, странах Азии и Европы.

Мацони/мацун — уникальный кисломолочный продукт, подобие греческого йогурта. Считается напитком долголетия, о чем свидетельствуют исследования ученых. В отличие от простокваши имеет другой способ приготовления и структуру, более резкий вкус и незначительное газообразование. Готовится из коровьего, козьего или овечьего молока с применением специальной закваски, схожей по составу с йогуртной, в которой преобладают термофильные стрептококки и болгарская палочка. Молоко заквашивают при повышенных температурах (48–55 °С) и сквашивают в устройстве, сохраняющем тепло, примерно 3–4 часа.

Мацони/мацун, так же как и другие кисломолочные продукты и напитки, характеризуется лучшей усвояемостью, чем молоко. Он насыщен аминокислотами, белками, кисломолочными микроорганизмами. Имеются углеводы, органические кислоты, моно- и дисахариды, зола. Витамины: РР, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, С, Н, холин. Макро- и микроэлементы: калий — 153 мг, кальций — 127 мг, железо, магний, йод, натрий, марганец, хлор, фосфор. Всего насчитывается 17 минеральных соединений.

*Илья Мечников* в начале XX столетия, проводя исследования воздействия данного напитка на человека, установил, что долгожители Кавказа, Азии и России, достигшие возраста более 100 лет, регулярно употребляли этот продукт. Мацони очищает организм от бактерий, которые оказывают вредное воздействие на организм и провоцируют возникновение различных заболеваний.

Мацони способствует оздоровлению клеток, активизирует деятельность иммунной системы, устраняет причины преждевременного старения, является природным антибиотиком. Активизирует функциональность кишечника: способствует подавлению развития гнилостных процессов в кишечнике. Медики назначают его при энтеритах, колитах, запорах.

Мацони улучшает кровообращение, выводит шлаки и токсины. Благоприятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую систему, почки, печень. Обладает анаболическими свойствами, что способствует наращиванию мышечной массы (поэтому показан спортсменам). Помогает в борьбе с бессонницей и перевозбуждением. Нормализует уровень холестерина и освобождает сосуды от бляшек.

Полезен при ожирении, так как легко усваивается (в течение 50 минут), не содержит много калорий,

хорошо утоляет голод, успокаивает нервы, разрушает жировые клетки. Диетологи рекомендуют применять его еженедельно для разгрузочных дней (до 1,5 л в день). Применяя такой режим питания, можно не только поддерживать хорошую форму, но и сбавлять вес. Мацони входит во многие диеты для похудения, в которых применяется для нормализации работы кишечника и утоления голода. Для полезного воздействия достаточно употреблять ежедневно один стакан на ночь.

Мацони утоляет жажду; способствует появлению аппетита; повышает выделение желудочного сока; уменьшает артериальное давление; снижает риск развития дисбактериоза; улучшает работу почек.

**Внимание!** При патологических состояниях желудка и кишечника мацони следует употреблять с осторожностью. При эрозивном гастрите, язвенной болезни, панкреатите, гепатите, гастрите с повышенной кислотностью и моче- и желчекаменной болезни перед употреблением мацони следует проконсультироваться с диетологом.

В косметологии применяется в виде умываний, молочка для снятия макияжа, масок для лица, рук и волос. В виде обертываний при целлюлите. Во время процедур мацони помогает восстановить кислотно-щелочной баланс, питает, увлажняет.

**В народной медицине используют мацун/мацони в сочетании с разными продуктами:**

- для улучшения работы ЖКТ пьют ежедневно перед сном с черным хлебом, натертым чесноком;
- при стоматите и гнойных инфекциях помогает такая смесь: 0,5 стакана продукта и 3 измельченных зубчика чеснока. Смазывать язвы 3 раза в день. Через 2 дня стоматит проходит;

- при простуде используют компрессы на горло и грудь из смеси мацони с растительным маслом;
- для устранения одышки и стенокардии рекомендуется ежедневно пить по 0,5 л.

**Мацони в грузинской кухне** используется как самостоятельное блюдо типа йогурта или сметаны. Применяется для окрошки, супа (шечаманды, борани), заправки салатов. На его основе готовятся пикантные соусы к мясным и рыбным блюдам, тесто для выпечки, молочные коктейли. Является обязательным продуктом для хачапури. Также мацони при употреблении с единственной подлинно жгучей пряностью в грузинской кухне — красным перцем — призвано ослабить действие последнего.

С толченым чесноком и рубленой зеленью готовится паста для бутербродов.

**В армянской кухне мацун** готовили при помощи особой закваски. Для этого молоко кипятили, после чего остужали примерно до 40–50 °С и заквашивали, используя обычно остатки от предыдущего мацуна. Затем сосуд ставили на несколько часов в теплое место или укрывали чем-нибудь теплым. Для полного созревания, так называемой формовки, и дальнейшего хранения мацун ставят в прохладное, с температурой 2–8 °С, место. В результате мацун приобретает более кисловатый вкус и желеобразную консистенцию.

Мацун в Армении готовят преимущественно из овечьего молока. Из сыворотки мацуна или из пахты делают творог жажик, а также сухую пахту чортан для длительного хранения. Для постоянного употребления в пищу мацуна его часто заготавливали впрок. В свежем виде, в кувшинах из глины, он хранился около недели. При длительном хранении его выцеживали в мешках из плотной ткани, после чего перекладывали

в кожаный мешок, в котором в зависимости от степени подсаживания он хранился от месяца и более.

Мацун в Армении также применяют для приготовления топленого масла и в качестве важного составляющего для приготовления теста. Масло, получаемое на его основе, сбивали одним из двух древних способов. В одном случае пара женщин раскачивала деревянную или глиняную маслобойку, пока масса не загустевала. В другом — женщина, находясь на полу, перекатывала глиняный сосуд. Оставшуюся после сбивания масла сыворотку — тан — пили как прохладительный напиток либо использовали как основу для супов-танов и апур. Кислое молоко также является компонентом для приготовления куриного супа-тархана, крупяно-кисломолочных супов-спас и сарнапур, а также применяется как заправка для разного рода крупяно-овощных супов. Мацун с толченым чесноком подается также в качестве приправы к толме из виноградных листьев и кабачков.

Мацун — неперенный атрибут стола при праздновании армянской Масленицы. Подается в воскресную ночь после Масленицы на ужин вместе с молочной рисовой кашей.

Мацони/мацун можно приготовить в домашних условиях довольно просто, например:

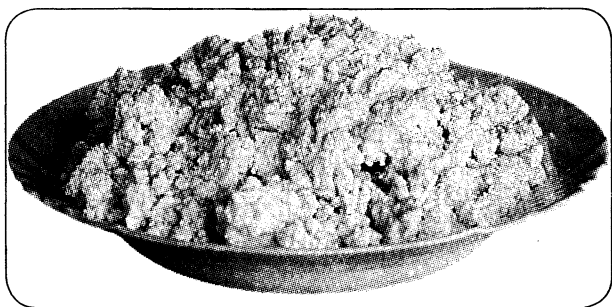
1. Йогурт 250–300 г, молоко 1 л. В теплом месте при температуре 35–40 °С готовится за 6–8 часов;

2. Сметана 200 г, молоко 2 л, кусочек черного хлеба. В теплом месте готовится сутки.

Сочетается с овощами, фруктами, мёдом.

## ТВОРОГ

Творог — один из древнейших продуктов. Можно считать, что он появился вместе с молоком. Римские писатели-аграрники (*Варрон, Колумелла*) свидетельствуют о том, что творог был известен в Древнем Риме. Римляне употребляли в пищу соленый и несоленый творог, а иногда перед употреблением его смешивали с молоком, мёдом и даже с вином.



В России творог появился также очень давно. Во всяком случае, уже в IX–X веках творог был у славян продуктом чуть ли не повседневного питания. Блюда из творога долгое время назывались в России сырными, а творог — сыром. Отсюда, очевидно, мы говорим сырники, хотя делаем их из творога. Даже после появления в России сычужных сыров творог еще долгое время называли просто сыром. И до сих пор мы покупаем «сыр домашний». Вообще до XVIII века слово «творог» не употреблялось.

Центром производства творога в России издавна был Ростовский уезд Ярославской губернии, откуда этот продукт направляли в Москву. В Рязанской губернии лучший творог производили жители села Деминово, расположенного на обширных заливных лугах реки Оки. В продаже в России был главным образом так называемый сборный творог. Его копили в течение всего Великого поста, когда потребление молока в деревне почти прекращалось. Такой творог не отличался качеством и однородностью, поэтому в зажиточных домах его скармливали птицам, а сыворотку свиньям. В продажу в основном поступал обезжиренный творог, из обрата. Интересно, что из творога на основе его казеинового комплекса делали замазку, не растворимую в воде. Смесь из творога с льняным маслом, мелом и водой тоже использовали как замазку; она предохраняет дерево от влияния погоды и даже от действия огня.

Готовили творог простым способом, которым можно пользоваться и сейчас.

Молоко кипятили, снимали с огня и быстро охлаждали до температуры 35–40 °С. Затем в него вводили закваску. В качестве закваски служили кефир, простокваша, сметана. Заквашенное молоко перемешивали, накрывали чистой тканью и ставили в теплое место. Процесс сквашивания при температуре 18–20 °С заканчивается через 6–8 часов. Надо следить, чтобы сгусток был однородным, без заметного выделения сыворотки, не переквасился и не получился излишне кислый творог, из недоквашенного сгустка получается пресный творог. Затем сгусток помещали в марлевые мешочки, которые подвешивали для самопрессования на 1 час. После чего их прессовали, накладывая дощечку с грузом. Прессование творога производилось при температуре



6–8 °С во избежание повышения кислотности. Для охлаждения мешочек с творогом можно поместить в кастрюлю, поставленную в воду со льдом.

В домашних условиях при выделении сыворотки частые сгустки подогревают (отваривают) до 38–40 °С, вливая воду температурой 60–65 °С. Подогревание производится медленно и равномерно, при этом сгусток слегка перемешивают. Когда сгусток всплывет (через 15–20 минут), сыворотку сливают. При отваривании следят, чтобы температура сгустка не превышала 38–40 °С, иначе творог будет сухим.

Свежий творог обладает приятным, слегка кисловатым вкусом. Качество творога зависит, с одной стороны, от основного продукта (молока, простокваши), а с другой, и главным образом, от степени отделения творога от сыворотки: чем лучше удалена сыворотка, тем лучше творог, тем больше в нем жира и белков.

Творог — высокопитательный белковый продукт. Белка в нем содержится 15–20%. Особо важную роль играют содержащиеся в твороге такие аминокислоты, как метионин, лизин и холин. Без метионина и лизина невозможна нормальная работа печени. Метионин, кроме того, способствует выделению из организма холестерина, препятствуя таким образом развитию атеросклероза. Вместе с холином метионин участвует в обмене жиров и белков. Холин, к тому же, обеспечивает рост молодого организма; он же необходим для нормальной функции нервной системы.

В твороге содержится довольно много необходимых для жизнедеятельности организма минеральных веществ, особенно кальция, который требуется организму в довольно значительных количествах для образования и крепости костей и строения других тканей организма. Именно благодаря содержанию в нем

большого количества кальция творог является хорошим лечебным средством *при рахите, туберкулезе, малокровии*.

Поскольку творог способствует выводу из организма воды, его назначают *при отеках, мокнущих экземах*. Творог — один из предпочтительных продуктов для больных гипертонией. Полезен он и людям с больными почками.

Не забывайте, что творог — продукт скоропортящийся. Особенно опасно долго хранить творог, приготовленный из непастеризованного молока. Некоторые диетологи не рекомендуют вообще употреблять этот творог в натуральном виде, а советуют обязательно предварительно подвергнуть его термической обработке. Особенно, когда вы покупаете творог у частных. Он, как правило, изготавливается из сырого молока. Собственно, поэтому он такой вкусный. Но ни одна молочница не даст вам гарантии, что ее творог — санитарно-чистый продукт. Во избежание возможных отравлений мы рекомендовали бы рыночный творог перед употреблением подвергать тепловой обработке.

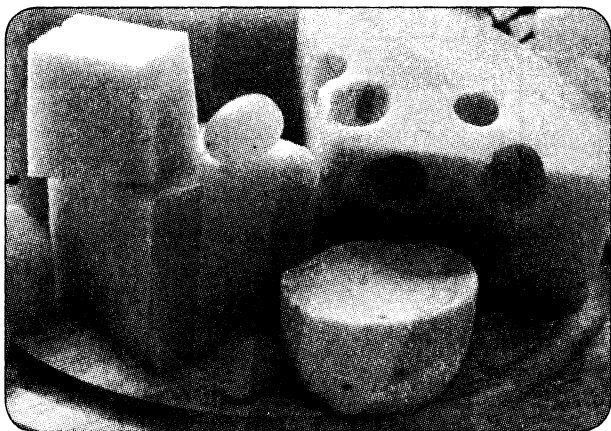
Хранить творог можно не более двух, максимум трех суток при температуре 0–8 °С. При этом надо позаботиться, чтобы в период хранения уменьшить доступ к нему воздуха — катализатора порчи продукта. Лучше всего хранить творог в эмалированной, стеклянной посуде с крышкой. При укладке творога в эту посуду его надо слегка умять. В полиэтиленовых пакетах творог хранить нельзя. При необходимости хранить дольше творог рекомендуется замораживать. Замороженный творог может храниться долго. Кстати, при низких температурах творог сохраняет все питательные качества. Однако размораживать его следует постепенно. Если же творог идет в употребление сразу

после размораживания, его можно разморозить и при комнатной температуре. Но надо знать, что в размороженном твороге очень быстро активизируются микроорганизмы, жизнедеятельность которых в замороженном продукте была приостановлена. Повторно замораживать нельзя — как, впрочем, и любые продукты.

# СЫР

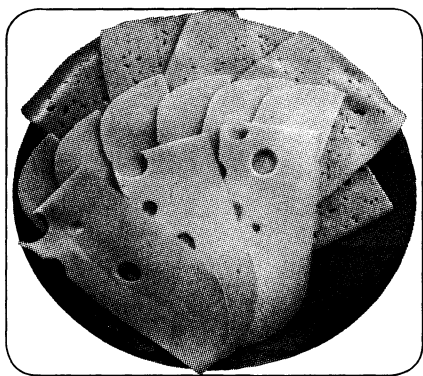
## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Сыр — один из древнейших продуктов питания. Хотя дорогу к любви человека он прокладывал медленно и с переменным успехом. Так уж повелось, что обо всем значимом для их жизни люди слагали легенды: будь то какие-то события, погодные явления, предметы обихода, растения, продукты.



И сыр — не исключение, к примеру, истории о его появлении. Одна из историй так рассказывает об этом. Как-то один арабийский купец, собираясь в дальний путь по безлюдным местам, взял с собой финики и молоко, которое налил в обычный для кочевников сосуд — высушенный овечий желудок. Видимо, купец

очень торопился, так как за целый день пути не сделал ни одной остановки, подкрепляясь на ходу одними финиками. Остановившись на ночлег, он решил выпить молока. Однако его ждало разочарование: вместо молока из овечьего желудка потекла мутная водянистая жидкость, а внутри сосуда оказался белый сгусток. По всему было видно, что молоко испортилось, но так как купец очень проголодался, он рискнул съесть кусочек этого сгустка и был приятно удивлен вкусом и ароматом нового продукта. Так, более 4 тыс. лет назад человек впервые познакомился с сыром, который с тех пор прочно занял место среди основных продуктов питания многих народов мира. Наивная история... И таких много, но, тем не менее, сыр — это тоже кисломолочный продукт. Другое дело, что приготовление его не столь простое.



С давних времен известен сыр и славянам. Но здесь мы обратимся к свидетельствам знаменитого чешского археолога, этнографа и специалиста жизни славянских народов — *Любора Нидерле*, который пишет: «Необходимо также признать, что славяне знали и широко употребляли в пищу и молоко (млеко), сладкое и кислое, свернувшееся, так называемый творог и сыр,

о чем независимо от их происхождения свидетельствует древний и общеславянский характер этих слов, а также несколько прямых, относящихся к X–XII векам известий о западных, северных и восточных славянских землях». Из этих «известий» видно, что славяне выплачивали Германской империи еще в то время дань сыром, «где сыр (а не творог!) является обычной пищей». Более того, еще в дохристианский период славяне-язычники приносили сыр в жертву идолам и наряду с молоком ели его по праздникам. И похоже, что сыр (как он есть сейчас) не очень нравился нашим предкам, в отличие от творога, потребляли его лишь гурманы вплоть до конца XIX века.

И Европа, похоже, тоже не сразу полюбила этот восточный продукт, о чем можно судить по тому факту, что его массовое производство было налажено в Европе лишь к середине XIX века, что позволило с наибольшей выгодой утилизировать молочные продукты. В различных странах Западной Европы стали возникать центры сыроварения. Так, Франция стала центром варки французских мягких сыров; Голландия — центром изготовления голландских (эдамских) сыров; Швейцария — швейцарских (эмментальских) сыров. Больших успехов в этом деле добились и в Америке, в частности в Канаде.

Началом промышленного сыроварения в России считается 1866 год, когда по настоянию предпринимателя *Н. В. Верещагина*\* Императорское Вольное

---

\* **Николай Васильевич Верещагин** (1839–1907) — российский общественный деятель, просветитель, «Отец» современной российской молочной индустрии. Известен как «создатель вологодского масла» (которое при жизни Верещагина именовалось парижским). Организатор первых русских сыроварных и маслодельных артелей, а также российского экспорта сливочного масла. Старший брат художника В. В. Верещагина.

экономическое общество открыло первую сыроварню в с. Отроковичи Тверской губернии. А на следующий год в этой же губернии появились еще 18 сыроварен. Из Тверской губернии сыроварение стало распространяться по соседним губерниям. Одновременно с сыроварнями возникали и маслодельни. Фабричный сыр стал постепенно проникать в низшие слои населения. Стали приглашать опытных сыроваров из Европы, посылать туда своих молодых людей для учебы сыроварению. И во главе всего этого процесса стоял Н. В. Верещагин.

## ВИДЫ СЫРОВ

Описывать приготовление сыра даже в общих чертах не буду. Это дело сыроделов, а мы — потребители. Скажу только, что специфические свойства сыр приобретает лишь после длительного процесса созревания в сырных подвалах, где созданы определенные условия для накопления в сырной массе вкусовых и ароматических веществ.

Специалисты-сыроделы разработали специальную классификацию сыров. По жирности сыры подразделяют на **тощие** (из снятого молока, нежирные), **жирные** (из цельного молока) и **полужирные** (из цельного молока, частично разбавленного снятым молоком). Существует также деление сыров на **мягкие, полутвердые и твердые**. И наконец, сыры отличаются по роду молока, из которого они сделаны: овечьи, коровьи, козьи и др.

Особое место среди сыров занимают так называемые **рассольные сыры**: брынза, сулугуни, имеретинский, осетинский, грузинский и некоторые другие. Особенность этих сыров состоит в том, что они созревают

и хранятся в рассоле, отсюда и их название. Наиболее распространенным среди этих сыров является всем нам известная брынза, изготавливаемая из овечьего и коровьего молока. Брынза пользуется у многих народов большой популярностью. Особенно ее любят в Болгарии, где она входит во многие национальные блюда. Популярна брынза и в нашей стране.

Большую группу составляют **плавленные сыры**, которые относятся к группе переработанных сыров. Сырьем для их изготовления служат в основном нестандартные твердые сыры, то есть имеющие какие-либо дефекты. Технология производства плавленных сыров следующая: нестандартный твердый сыр очищают от корок, измельчают, вносят разного рода добавки (соль, перец, тмин и др.), перемешивают и плавят в специальном аппарате при температуре 70–80 °С. Затем эту массу с помощью автоматов разливают в формы и завертывают в фольгу. В нашей стране производятся ломтевые, колбасные, пастообразные, сладкие и прочие плавленные сыры: «Янтарь», «Дружба», «Волна», «Лето», а также консервированные сыры. Но это не первичный продукт, а вторично переработанный продукт.

Для здорового человека полезны сыры всех типов. Следует отметить, что белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, *возбуждают аппетит*. Острые, соленые сыры не рекомендуется употреблять при гипертонической болезни, колитах и гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни, отеках почечного или сердечного происхождения. В этих случаях лучше использовать неострые чайные сырки или творог.



Для удовлетворения суточной потребности организма в животном белке достаточно съесть 200 г сыра. В связи с наличием в сыре многих важных компонентов, особенно белков и минеральных солей, сыр *очень полезен для детей, беременных и кормящих женщин.*

Противопоказания в употреблении сыра немногочисленны. От некоторых сортов сыра следует отказаться при отеках сердечного и почечного происхождения и при гипертонии. Самым щадящим является сыр «Российский», содержащий меньше минеральных солей. Его можно употреблять и при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе и гипертонии, но в небольших количествах. Рассольные сыры очень соленые, поэтому они не могут рекомендоваться для диетического и особенно для лечебного питания. Это сыры «на любителя», обладающего крепким желудком и здоровьем.

# ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ НАПИТКОВ И ПРАВИЛА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ

## ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЫ

Целебные качества кисломолочных продуктов были известны еще в древности. Так, в Индии есть поговорка: «Пей кислое молоко — и проживешь долго». «Хочешь дольше жить — пей больше кислого молока» — это пословица абхазов, среди которых особенно много долгожителей.

В народной медицине кисломолочные продукты широко использовались для лечения самых разных недугов: от перхоти и выпадения волос до ангины и простуды. Да и в традиционной медицине кислое молоко прежде применялось в качестве лекарства. Например, любимый мною кумыс, получаемый из кобыльего молока, в XIX веке являлся в России основным средством борьбы с туберкулезом.

Даже привычный всем кефир впервые появился у нас как лекарство. Его производство было налажено по просьбе Всероссийского общества врачей. А первую партию этого напитка, изготовленную в 1908 году, направили в московскую больницу, ныне именуемую Боткинской.

Кисломолочные напитки содержат огромное количество живых бактерий однородного состава (молочнокислые бактерии), которые способны подавить

развитие других видов микроорганизмов. Если в доброкачественном бутылочном молоке количество микроорганизмов исчисляется десятками тысяч в 1 мл, то в простоквашах количество микробов составляет не менее 100 млн в 1 мл. По существу, кисломолочные продукты можно рассматривать как своеобразные бактериальные культуры.

В результате жизнедеятельности молочнокислых микроорганизмов молоко изменяется и приобретает новые вкусовые, диетические, биологические и лечебные свойства. Кисломолочные напитки лучше и быстрее усваиваются. Если обычное молоко через час после потребления усваивается на 32%, то кефир, простокваша и др. усваиваются на 91%. При сквашивании молока образуются мелкие, легкоусвояемые хлопья. Белок молока подвергается частичному расщеплению (пептонизации) и приобретает мелкодисперсную структуру, в связи с чем для его усвоения не требуется той обработки в желудке, которой подвергается обычное молоко.

Лечебно-диетические свойства кисломолочных напитков обусловлены комплексным действием содержащихся в них веществ. С одной стороны, это легкоусвояемые ценные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, а с другой стороны, продукты жизнедеятельности микрофлоры: молочная кислота, углекислота, спирт и др.

Но, пожалуй, главной заслугой кисломолочных продуктов является их способность *улучшать микрофлору кишечника*. Известно, что в организме человека обитает более 100 трлн бактерий. Одни из них полезные: они помогают переваривать пищу, синтезируют необходимые витамины, уничтожают токсины и болезнетворные микробы. Другие — вредные,

гнилостные — разлагают непереваренные остатки пищи и выделяют токсины. Количество микроорганизмов в кишечнике постоянно, а вот соотношение «врагов» и «союзников» может меняться. Если баланс будет нарушен, начнется дисбактериоз, который повлечет за собой снижение иммунитета.

Кисломолочные продукты — эффективное средство *профилактики остеопороза* (повышенная ломкость костей), потому что, во-первых, их вещества (в частности кальций) усваиваются в 3 раза быстрее, чем вещества цельного молока, во-вторых, в значительно большем количестве.

Некоторые национальные молочные напитки используются *для лечения туберкулеза, расстройств секреторно-моторной функции, а также при заболеваниях пищеварительного тракта в период восстановления*. Что касается системы пищеварения, то все кисломолочные напитки улучшают ее деятельность. Поэтому польза кисломолочных напитков для организма настолько велика, что целесообразным будет применять их каждый день.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ УПОТРЕБЛЯТЬ, СКОЛЬКО И КАК

Современными учеными доказано, что различные кисломолочные продукты влияют на различные органы и системы органов. Поэтому смена одного кисломолочного продукта на другой способствует увеличению активности определенной функции организма.

**Кефир** укрепляет иммунитет и побеждает хроническую усталость. Кефир *благоприятно влияет на состав кишечной микрофлоры*. Его можно применять при склонностях к поносам. При хронических болезнях

желудочно-кишечного тракта кефир является одним из самых надежных лечебно-питательных средств: очищается язык, прекращается рвота, исчезают боль и чувство давления в поджелудочной области, деятельность кишечника становится нормальной, улучшается питание тела, крепнут силы больного. *Выпивая всего лишь 2 стакана кефира в сутки, вы сможете предотвратить развитие кишечных инфекций.* Свежий кефир «заставляет» работать «ленивый» кишечник и помогает бороться с запорами. А вот кефир трехдневной свежести будет действовать закрепляюще. Если нужен послабляющий эффект, то нежирный кефир следует употреблять за 30 минут до сна или приема пищи в количестве 1 стакана.

Витамин В и кальций, содержащиеся в кефире, делают его незаменимым для повышения иммунных сил организма, при заболеваниях нервной системы и нарушениях сна. Для тех, кто следит за своей фигурой, а также тщательно ухаживает за кожей, кефир — это то, что нужно. Его можно не только принимать внутрь, но и использовать в качестве косметического средства для лица и тела. Он способен дарить *ощущение бодрости, свежести и повышает активность.* Кефир, например, *улучшает тонус сосудов и состояние нервной системы, активизирует их деятельность.* Кефир *снижает усталость и придает сил.* Благотворно влияя на психические процессы, кефир *способствует хорошему сну.*

Как лечебное средство кефир рекомендуется *при хронических воспалениях дыхательных органов, легочном туберкулезе, экссудативном плеврите.* При его употреблении исчезают лихорадочное состояние, одышка и мучительный кашель. Кефир оказывает полезное действие и *при общих расстройствах организма, малокровии, бледной немочи, золотухе, после тяжелых заболеваний.*

Очень хорошее средство — кефир с гречкой. С вечера промыть чайную чашку сырой гречки и залить кефиром. Наутро средство готово. Съесть в три приема за день натощак. Помогает *при диабете, раке, при очистке организма и др.*

**Йогурт.** Его свойства непосредственно зависят от самой закваски. Так, например, йогурт, который был *заквашен на жирных кисломолочных продуктах*, не оказывает охлаждающего действия. Но в то же время он является наиболее полезным среди всех видов йогуртов. Йогурт, который заквасили на сметане, нормализует гормональный фон организма, особенно ярко это выражено в весеннее время. В особенности такой тип йогурта будет *полезен подросткам, у которых происходит перестройка всей эндокринной системы. Полезен и кормящим матерям, женщинам с нарушением гормонального фона, лицам с нарушением работы щитовидной железы и людям с нарушением работы поджелудочной железы и надпочечников.* Йогурт или кефир, заквашенный на нежирных продуктах, очень хорошо охлаждает организм. Поэтому врачи его рекомендуют пить в жаркую погоду.

Недавно появились кисломолочные напитки, обогащенные **бифидобактериями**. Последние составляют основной процент «населения» кишечника. Они приносят огромную пользу организму: *восстанавливают баланс между полезными и вредными микроорганизмами в кишечнике, помогают переваривать молочный сахар, активно борются с патогенной микрофлорой и нейтрализуют токсины, а также вырабатывают витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту.* Однако бифидобактерии слабы и капризны, к тому же анаэробны, то есть развиваются без кислорода. Поэтому было довольно сложно наладить производство бактериального

концентрата, вносимого в кисломолочную среду (в молоке они не размножаются). Кроме того, такие микроорганизмы очень быстро умирают, отсюда и очень короткие сроки годности подобных продуктов.

**Сметана.** Сметану, которую правильнее было бы назвать кислосливочным продуктом, готовят из сливок, добавляя закваску из молочнокислых бактерий.

Этот продукт всегда любили, и не только как заправку салатов и супов. Старшее поколение наверняка помнит, как во всех столовых и забегаловках продавалась сметана по полстакана или по стакану. И не думали, что потолстеем. А сейчас часто врачи и диетологи не рекомендуют употреблять сметану, считая ее тяжелым продуктом, калорийным. Но это не совсем правильно: сметана, как и все кисломолочные продукты, полезна для организма. Несмотря на то что она очень калорийна, сметана легче воспринимается желудком, чем сливки, и более полезна, чем молоко. Она благотворно *влияет на желудок, кишечник, помогает при плохом пищеварении, малокровии, восстанавливает силы.* В ней много кальция и витаминов А, Е, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, РР, а холестерина в 4 раза меньше, чем в сливочном масле.

Сметана активно влияет на органы эндокринной системы, улучшая гормональный фон организма. Также она обладает выраженными согревающими свойствами: ослабленным больным, кормящим матерям, истощенным детям и лицам с нарушенным гормональным фоном врачи рекомендуют употреблять сметану на завтрак. Особенно эффективно она будет работать с творогом.

**Внимание!** *Сметану нужно есть не позже 6 часов вечера, так как потом данный кисломолочный продукт превращается в жир.*

**Сливочное масло.** Многие диетологи также против его употребления — слишком калорийно. Но и полезно!

*Для кожи, волос, зрения, костной и мышечной тканей. Масло богато витаминами, кальцием, аминокислотами.*

Однако **помните!** Когда сливочное масло растапливается на сковороде, витаминов в нем не остается. Поэтому сливочное масло намного лучше добавлять в готовую пищу: в масле содержится холестерин, который при чрезмерном употреблении может нанести вред организму.

**Простокваша.** Сделать простоквашу очень просто: в охлажденное кипяченое молоко добавляется закваска (корочка черного хлеба, ложка кефира или сметаны), а потом оно ставится в теплое место на 10–12 часов. *Этот напиток можно употреблять только свежим — в течение суток.*

Приготовленная из обезжиренного молока простокваша может быть отличным диетическим продуктом. Ее обычную получают из пастеризованного молока с использованием культур молочнокислых стрептококков. В закваску для мечниковской простокваши добавляют болгарскую палочку, а для ацидофильной — ацидофильную палочку. Простокваша не такая кислая, как другие продукты из молока, поэтому ею можно кормить детей. Все виды простокваши *обладают послабляющим действием, улучшают выделение желудочного сока и работу поджелудочной железы. Они полезны при запорах, колитах, гастритах, заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни, а также инфаркте миокарда и малокровии.*

**Ряженка.** Эффект ряженки направлен на *улучшение функции желез внутренней и внешней секреции, а также на повышение иммунитета.* Как правило, перестройка в работе эндокринной системы происходит осенью. Поэтому именно в это время года ря-



женка максимально проявляет все свои полезные свойства.

Кроме того, она *нормализует работу желудка и кишечника, поджелудочной железы*. И, конечно же, она просто незаменима в диетотерапии *гастрита*. Еще одним важным достоинством ряженки является то, что на нее практически никогда не развивается аллергия. Также данный вид кисломолочного продукта *помогает в лечении бронхиальной астмы и различных кожных заболеваний*.

**Творог** изготавливают из сквашенного молока, удаляя часть сыворотки и отпрессовывая белковую массу. В нем много белка и кальция, поэтому творог, особенно обезжиренный, *полезен для профилактики остеопороза, укрепления хрящевой и костной ткани организма*. Особенно творог показан детям с нарушениями костной системы.

Кроме того, действие творога направлено на *активизацию нервной системы и способствует ее регенерации*. Особенно выражен этот эффект у лиц, страдающих нарушением проведения электрического сигнала по отросткам нервных клеток.

Можно усилить эффект творога, употребляя с ним разнообразные орехи (кроме арахиса и фисташек).

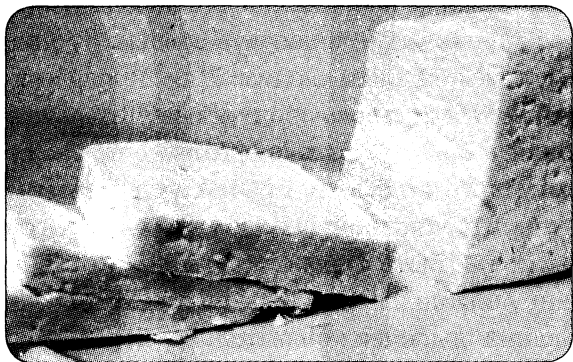
**Сыр.** Практически все твердые сыры очень полезны для человеческого организма благодаря содержанию в них кальция. Сыр *увеличивает мышечную силу, что, в свою очередь, улучшает выносливость организма в целом*. Сыр *назначается ослабленным больным, при грыжах, опущениях органов, больным, страдающим варикозным расширением вен, и лицам, страдающим различными аллергическими реакциями*. Сыр *улучшает мышечную работу и улучшает регенерацию селезенки, печени, почек, сердца и лимфоузлов*.

Так же как и сметану, *сыр лучше употреблять до 6 часов вечера.*

**Внимание!** Творог и сыр — концентрированные белковые продукты, закисляющие кровь, поэтому их не рекомендуется включать в рацион чаще 2–3 раз в неделю. За одну трапезу можно съесть только 100–150 г творога или 100 г сыра. И лучше всего употреблять их с зеленью и овощами: свеклой, помидорами, огурцами и т. п.

Важно правильно есть сыр! Однажды на приеме у французского посла нам подали сыр нескольких сортов, и тогда я обратил внимание на то, как французы ели сыр: использовали нож и вилку и ели, как мясо (мы-то на бутерброды, да в макароны и салаты). Они делали правильно: если в желудок попадают крупные кусочки сыра, они трудно перевариваются, что приводит к тяжести в желудке и другим болезненным явлениям.

**Брынза — это рассольный сыр.** Местом рождения брынзы является Арабский Восток, где появилась она почти 7 тыс. лет назад. Изготавливают брынзу из смеси овечьего и козьего молока, но возможно приготовить брынзу из коровьего молока, при этом полученный продукт несколько уступает по вкусовым качествам традиционной брынзе.



Польза брынзы заключается в большом количестве особо ценных витаминов группы В, А, Е, богата она микроэлементами, минеральными веществами. Этот старинный продукт питания является исключительно ценным источником белка для организма человека. Невозможно переоценить пользу брынзы для костей, зубов каждого человека, в данном вопросе именно брынза оставляет далеко позади себя молоко, творог. Причем кальций, входящий в брынзу, полностью усваивается организмом в отличие от кальция, содержащегося в других молочных продуктах питания. *Всего 100 г брынзы позволяют человеку обеспечить необходимый запас кальция на целый день.*

Включение брынзы в ежедневный рацион питания помогает значительно *улучшить процесс пищеварения организма, ускорить обмен веществ, подавить развитие гнилостных бактерий в кишечнике.* Ингредиенты, входящие в брынзу: молочный сахар, белки, жиры, минеральные вещества — с легкостью способны дополнить недостающий необходимый пищевой баланс организма человека. Считается, что женщины, регулярно употребляющие брынзу, выглядят значительно моложе, их кожа более упругая, бархатистая.

Польза брынзы несомненна для людей любого возраста, особенно важно включать брынзу в рацион питания детям, пожилым людям. Для получения несомненной пользы данного продукта научитесь правильно выбирать брынзу. Главное, чтобы с нее не стекало слишком много жидкости. Брынза должна быть достаточно упругой, плотной, белой, оттенок качественной брынзы может быть бледно-желтый. При разрезе непременно должно наблюдаться наличие многочисленных мелких дырочек, обязательно перед покупкой

следует попробовать предлагаемую брынзу на соответствие всем вкусовым качествам.

Брынза — продукт, не подлежащий длительному хранению, может храниться не более 4 дней в холодильнике. Добавляют брынзу в любое блюдо, например, в пиццу, горячие бутерброды, спагетти, салаты, соусы. Применение брынзы не испортит никакое блюдо, она с успехом заменит твердый сыр.

Пожалуй, единственным противопоказанием употребления этого продукта питания для некоторых людей является переизбыток соли. Противопоказана брынза людям, страдающим заболеваниями почек, органов кровообращения, поджелудочной железы, желудка, желчевыводящих путей, гипертоникам. Но существует вполне приемлемый способ предотвратить этот негативный фактор: хорошо вымочить продукт, тогда брынза станет безопасной даже для людей с вышеуказанными проблемами здоровья. Вполне можно при приготовлении блюд, включающих брынзу, вообще их не солить. Выход всегда найдется. Полюбите этот уникальный, полезный продукт!

\* \* \*

Чрезмерно увлекаться кисломолочными напитками не стоит, так как это может привести к нарушению кальциевого обмена и зашлакованности организма в связи с повышенной утилизацией белков. Кроме того, в них содержится много жиров — основных виновников сердечно-сосудистых заболеваний. Норма потребления молочного жира *для молодых людей составляет 50 г в день, а для пожилых людей — 20–30 г.* Поэтому следует выбирать кефир или йогурт с минимальным процентом жирности.

## ЕДИМ ПО СЕЗОНУ

А вот такой интересный факт, доказанный многими исследованиями: *в различное время года нужно принимать различные кисломолочные продукты.*

**1. Весной** для ослабленных лиц подойдет кефир, который был заквашен на сметане, или ряженка. На завтрак следует принимать кефир с добавлением мёда, корицы, кураги, сушеных груш, золотого корня или кардамона. Кроме того, для весны подойдет на завтрак творог. В него можно добавлять те же самые ингредиенты, что и в кефир.

**2.** Что касается **лета**, то утром можно пить кефир, смешанный с мёдом или с различными специями (фенхелем, анисом, кардамоном или корицей). Можно добавить сладкие сухофрукты, сушеные ягоды или орехи (грецкие, кедровые или фундук). А при сильной жаре кефир можно разбавить водой.

**3.** Для **осени** подходит ряженка, в которую также добавляется мёд, орехи (арахис не добавляют), золотой корень, шафран или бадьян.

**4.** Для **зимы** подходят сыр и сметана. Можно пить кефир или ряженку с добавлением мёда, специй или сухофруктов.

## ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ

**1.** Лучше употреблять кефир или йогурт через 2 часа после еды.

**2.** После употребления кисломолочных продуктов рекомендуется прополаскивать рот.

**3.** Не следует подогревать кефир или йогурт.

**4.** Препараты, содержащие кофеин, лучше не употреблять с кефиром и другими видами молочных или кисломолочных продуктов. Эти продукты снижают

действие аспирина и лекарств, содержащих ацетилсалициловую кислоту.

**5.** Детям до 8 месяцев лучше не употреблять кефир и йогурт.

**6.** Как ни странно, кисломолочные напитки и продукты плохо сочетаются со свежими фруктами, ведь фруктовая кислота разрушает кисломолочные бактерии. Как же поступают производители? Очень просто! Это только в рекламе в йогурт добавляются свежие ягоды и фрукты. На самом деле лишь замороженные или консервированные растительные продукты не будут окислять йогурт. Вообще, по системе раздельного питания молоко не сочетается ни с какими продуктами. Только через 2 часа. Это же касается и дыни.

Как бы ни было вкусно запить сдобную булочку кефиром или йогуртом, делать этого не стоит, так как кисломолочные напитки не сочетаются с выпечкой, печеньем, шоколадом, значит, не будут и полезны.

## **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ И СТАРОСТИ**

Я уже говорил, что наш великий физиолог *И. И. Мечников*, лауреат Нобелевской премии, считал кисломолочные продукты эликсиром долголетия, который позволяет в течение многих лет сохранять молодость, здоровье и красоту. Главный орган иммунной системы — это кишечник. Именно здесь живут полезные бактерии, которые, попадая в наш организм из кисломолочных продуктов, защищают нас от кишечных инфекций и способствуют укреплению защитных сил организма.

Мечников, изучая возможности торможения процессов старения, сделал открытие, которое стало основополагающим для ученых и медиков многих стран. Он выяснил, что старение организма напрямую зависит от развития гнилостных процессов в кишечнике и постепенного его отравления токсинами, которые вырабатывают патогенные микробы. В результате гнилостных процессов погибает полезная микрофлора кишечника (бифидо- и лактобактерии), которая устилает кишечник и помогает усвоению полезных веществ из пищи, а также синтезу некоторых крайне необходимых организму витаминов. Кроме того, предотвращает процессы газообразования в кишечнике, участвует в борьбе с инфекциями, вирусами и ядовитыми веществами, попавшими в организм с пищей, водой и воздухом, защищая печень от токсического удара. Если же полезных бактерий в кишечнике становится меньше, чем болезнетворных, у человека разбалансируется весь организм, возникают дисбактериоз, болезни сердечно-сосудистой, дыхательной, кроветворной, иммунной, пищеварительной систем и даже онкологические опухоли.

Согласно своим многочисленным исследованиям, Мечников определил, что именно микроорганизмы, которые вызывают процессы брожения молока, кисломолочных продуктов, активно подавляют даже очень опасные бактерии туберкулеза, дизентерии, паразитарные микроорганизмы, приводящие к онкологии. Выводы великого ученого были подтверждены впоследствии в лабораторных и клинических условиях.

Геронтологи утверждают, что большинство долгожителей постоянно употребляют кисломолочные продукты. Народная абхазская пословица гласит: «Хочешь долго прожить — больше пей кислого молока». Среди жителей Абхазии очень много долгожителей. И одно из

важных мест в питании абхазцев занимают молоко и молочные продукты. Молоко они употребляют только в кипяченом или квашеном виде. Кислое молоко готовят из коровьего, козьего и буйволиного. Разбавленное наполовину холодной водой, оно является прекрасным напитком, утоляющим жажду. Часто в кислое молоко абхазцы добавляют мёд. Это кушанье, как они считают, особенно полезно детям и старикам. Из молочных продуктов здесь распространены различные сыры (сулугуни, ашвчапан-сулугуни, начиненный кисломолочным сыром и мятой и залитый острым соусом из кислого молока, бурдючный сыр и др.), сливки, ахача (типа творожной массы) и др. Ну и конечно в Абхазии употребляют много овощей и свежей зелени. И вот такая молочно-растительная направленность питания и высокое содержание в пище кисломолочных продуктов обуславливают своеобразный «здоровый» пейзаж микрофлоры кишечника, о важности которого в процессах долгожительства упоминал И. И. Мечников.

**Внимание!** Чтобы кисломолочные продукты были действительно полезными для здоровья, нужно употреблять их в чистом виде, без фруктовых добавок и отдельно от другой пищи (разрыв 2 часа). Натуропаты утверждают, что стакан кефира (мацони, ряженки, простокваши и т. п.) утром натощак или на ночь за полчаса до сна убережет человека от многих неприятностей со здоровьем.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ — ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Как известно, Япония — одна из стран с высоким процентом онкологических заболеваний, конечно, это до сих пор сказываются последствия атомных



американских бомбардировок. И вот японские ученые пришли к выводу, что простокваша и ацидофилин являются отличными средствами *для профилактики развития онкологических заболеваний, и в частности рака желудка*. Причем на мужчин эти продукты влияют благотворнее, чем на женщин — согласно выводам масштабных исследований о взаимосвязи пищевых предпочтений людей и здоровья их желудочно-кишечного тракта, проведенных специалистами Университета Нагоя и Медицинского института города Фукуока. Примерно 30% участников предпочитало питаться преимущественно растительной пищей. Вторая группа людей выбирала рацион, богатый животными белками. Люди третьей группы придерживались в основном молочной диеты, при которой максимальное количество жиров и белков поступает из производных коровьего молока.

Тщательно проанализировав данные о питании, японские врачи выяснили, что в «травоядной» группе не отмечено ни роста, ни снижения процента заболеваемости онкологическими заболеваниями.

Среди мясоедов доля заболевших раком желудка выросла. И характерно, что в большей степени от мясного рациона страдали женщины, хотя и у мужчин мясоедов процент рака выше среднестатистического, однако среди дам процент оказался еще выше.

А вот в группе «молочников» было отмечено значительное снижение риска по заболеваемости раком желудка среди мужчин и небольшое снижение среди женщин.

Кстати, я говорил, что своих молочных продуктов у японцев нет, а есть позаимствованные из России. Например, в Японии традиционного для нас творога не выпускают и не продают. Там распространено цельное пастеризованное молоко, в магазинах органической

пищи можно приобрести молоко и кефир, не подвергавшиеся специальной обработке. Из кисломолочных продуктов в Японии самым популярным остается йогурт. А 3 года назад в стране запустили новый уникальный продукт — молочное пиво. Напиток получают из подогретого коровьего молока, к которому добавляют традиционный пивной набор из хмеля и дрожжей. На выходе получается мутноватое белесое пиво с характерным вкусом. О пользе данного алкогольного напитка (крепостью около 5 градусов) пока ничего не известно.

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ — ПРОБИОТИКИ

Вы, дорогие читатели, сейчас люди грамотные. И думаю, что такой термин, как «пробиотик», слышали. Хочу объяснить этот термин подробнее в связи с темой нашей книги.

Пробиотики — это класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры. Пробиотики — в основном бифидобактерии, лактобактерии, дрожжевые грибки, влияя на эндогенную микрофлору и иммунную систему, могут влиять на канцерогенез (процесс зарождения и развития опухоли).

Как я уже неоднократно упоминал, первым из ученых провел исследования по возможности восстановления кишечной микрофлоры с помощью молочно-кислой палочки знаменитый русский ученый, лауреат Нобелевской премии Илья Мечников. Пробиотики считаются важным лечебным средством в системе натуропатии.

Мы привыкли относиться к бактериям исключительно как к «источнику заразы», хотя это в корне неверно. Без бактерий жизнь человека невозможна! В нашем кишечнике живут миллиарды полезных бактерий, так называемых пробиотиков, общим весом в несколько килограммов, которые вырабатывают значительную часть витаминов, разлагают токсичные продукты жизнедеятельности организма и препятствуют размножению патогенных микроорганизмов, которые вызывают расстройство кишечника.

К сожалению, образ жизни современного человека никак не способствует поддержанию в кишечнике необходимого количества пробиотических бактерий. Фастфуд, пища с консервантами, всевозможные кури-гриль, газированные напитки и др., которые по большому счету являются ядами (просто их доза недостаточна для того, чтобы убить человека, но вполне достаточна, чтобы погубить нежную микрофлору кишечника), — все это приводит к тому, что пробиотические организмы в кишечнике погибают.

В норме эпителий кишечника покрывает слой пробиотических бактерий, которые способствуют усвоению питательных веществ, но препятствуют всасыванию токсинов и аллергенов. Если в микрофлоре происходит уменьшение количества бифидо- и лактобактерий, увеличивается рост патогенных микроорганизмов и развивается дисбактериоз. Народ привык уже относиться к дисбактериозу как к обычному явлению — запоры или понос, тошнота, ухудшение аппетита, вздутие живота, ощущение тяжести в желудке — ну что-то не то съели, а это все намного серьезнее, так как это не только нарушение процесса пищеварения, а и нарушение функций полезных бактерий. А ведь они препятствуют развитию аллергий, положительно

вливают на иммунную систему, поэтому дети и взрослые с нормальным состоянием положительной микрофлоры значительно реже болеют острыми респираторными вирусными инфекциями. Полезные микроорганизмы регулируют всасывание холестерина, значит, ведут борьбу с атеросклерозом.

Естественно, что когда нормальный микробиоценоз нарушается, все перечисленные выше функции не выполняются или осуществляются не в полном объеме. *На этом фоне активизируются заболевания всех систем организма: пищеварительной, иммунной, урогенитальной, дыхательной, кроветворной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной.* То есть дисбактериоз часто становится одним из звеньев в цепи болезненных состояний. У тех, кто-то страдает рахитом, остеопорозом, анемией, авитаминозом, иммунодефицитом, часто встречается и дисбактериоз.

Есть такая бактерия LGG (расшифровывается как лактобактерия Горбача и Голдина), которая во всем мире считается эталоном для микроорганизмов-пробиотиков. Ее открыли в 1980-х годах американские ученые, профессора *Шервуд Горбач* и *Барри Голдин*, целью которых было отыскать «идеальную» лактобактерию, которая бы изначально была выделена из кишечника человека, обладала стойкостью к воздействию желудочного сока и желчи и была совершенно безопасной для человека. Результатом их многолетних изысканий и стала бактерия LGG. В отличие от открытых Мечниковым термофильного стрептококка и болгарской палочки (которые чаще всего входят в состав обычных кефиров и йогуртов отечественного производства), LGG гораздо лучше приживается в кишечнике и образует колонии. Кроме того, на сегодняшний день эта бактерия — наиболее изученная из

всех лактобактерий и ее оздоравливающий эффект и безопасность подтверждены многочисленными исследованиями. Так, к примеру, клиническими исследованиями, проведенными более чем на 2 тыс. добровольцев, подтверждена способность LGG излечивать острую диарею и благотворно влиять на рост, набор веса и иммунитет младенцев, в том числе и недоношенных. Исследованиями установлено, что регулярное употребление кисломолочных продуктов с бактерией LGG уменьшает риск возникновения рака толстой кишки.

Именно поэтому во многих странах, например, в Японии и некоторых странах Европы, уже давно отказались от использования «морально устаревших» микроорганизмов, и практически все кисломолочные продукты производят при помощи бактерии LGG.

Однако неважно, какие бактерии содержат кисломолочные продукты, они — пробиотики.

## **ПРОБИОТИКИ ДЛЯ БУДУЩИХ И КОРМЯЩИХ МАМОЧЕК**

Для них ежедневное употребление йогурта или кефира с живыми лактобактериями особенно важно. Вынашивание и кормление ребенка — это серьезный стресс для организма, который ослабляет иммунитет. В этот период особенно велик риск развития дисбактериоза, нарушения состава микрофлоры кишечника. Это состояние грозит развитием авитаминоза, нарушением пищеварения и высыпаниями на коже малыша, повышает риск заболеть гриппом и ОРВИ.

Для молодых мам и беременных женщин малейшее изменение рациона превращается в настоящее мучение. Вроде бы от самых безобидных продуктов кожа

может неожиданно покрыться красными пятнами, появиться зудящая сыпь, у малыша начаться метеоризм и вздутие желудка. Во многих случаях причиной подобных проблем становится нарушение микрофлоры желудка, то есть дисбактериоз.

Когда полезная микрофлора кишечника погибает, эти вещества устремляются в кровь. У взрослого здорового человека, возможно, иммунная система сможет нейтрализовать большое количество антигенов (веществ, вызывающих иммунный ответ). Но у беременной женщины, иммунитет которой несколько подавлен (при беременности иммунитет матери снижается, чтобы не произошло отторжения плода), и у младенца, иммунная система которого еще не сформировалась, дисбактериоз проявляется особенно тяжело. Поэтому для беременных женщин и молодых матерей очень важно поддерживать нормальное состояние микрофлоры кишечника, не допуская развития дисбактериоза.

Но что самое важное, пробиотики *благоприятно воздействуют на иммунную систему в целом*. Полезные бактерии, взаимодействуя со скоплениями лимфоидной ткани в кишечнике, обладают способностью модулировать иммунный ответ и стимулируют размножение клеток, которые «обучают» антитела бороться с определенной инфекцией. Например, недавние исследования в Китае показали, что употребление дважды в день кисломолочных продуктов с пробиотическими микроорганизмами на протяжении 6 месяцев оказалось весьма эффективным для профилактики гриппа и ОРВИ у детей дошкольного возраста. Дети из экспериментальной группы, которые регулярно употребляли кисломолочные продукты (кстати, не характерные для китайской кухни), болели ОРВИ и гриппом гораздо реже сверстников, не получавших пробиотической

микрофлоры. Кроме того, у них кашель и лихорадка были менее продолжительными, и заболевание реже вызывало побочные эффекты! Это важно и для беременных женщин, и грудничков, которые получают большую часть антител с материнским молоком.

Кроме того, как уже говорилось, пробиотическая микрофлора кишечника вырабатывает значительную часть витаминов В, которые необходимы для поддержания иммунитета. У беременных и кормящих матерей расход этих витаминов очень высок, и из-за их нехватки часто развиваются иммуннодефицитные состояния, что не способствует здоровью ни матери, ни малыша. В результате пробиотики вытесняют из кишечника патогенные микроорганизмы и укрепляют иммунитет.

Вот что самое главное. И в нашем случае это **кисломолочные напитки**.

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Эти продукты обязательно должны быть включены в повседневный рацион больных панкреатитом. Они богаты кальцием и белком, который необходим для нормального соединения ферментов поджелудочной железы, легко усваиваются организмом и не раздражают больной орган. При этом белок животного происхождения, лучшим поставщиком которого являются молочные продукты, должен составлять не меньше чем 30% суточной нормы общего белка при обострении заболевания и до 60% нормы при ремиссии.

***При обострении хронического и при остром панкреатите*** первый продукт можно вводить спустя 48 часов после обострения болезни — обезжиренный нежирный творог (50–100 г в сутки). Если сохраняется

положительная динамика, на 7–8-й день можно вводить 1%-ный кефир (до 200–250 г в день). Подобный ассортимент кисломолочных продуктов следует сохранять до стойкой ремиссии (примерно 2 месяца).

**В период стабильной ремиссии** в меню сохраняется 1%-ный кефир и обезжиренный творог. При желании можно заменить кефир на простоквашу, ряженку или нежирный йогурт. Сливочное масло добавляется в кашу или пюре до 10 г в сутки. Кроме того, допускается употребление неострых мягких сыров. Сливки и сметана разрешаются с низкой жирностью (10%) и только в блюдах — по 1 ст. ложке через день.

Однако тем, кто страдает панкреатитом, необходимо очень внимательно относиться к составлению своего меню. **Нельзя:** цельное молоко; мороженое; острые, плавленые и копченые сыры; сгущенное молоко; любые молочные продукты заводского приготовления с использованием ароматизаторов, красителей и других вкусовых добавок (фруктово-ягодные йогурты, молочные коктейли и т. д.).

### **При диабете — кефир с корицей**

Для приготовления напитка: измельчить несколько очищенных *яблок*, залить их стаканом *кефира* и положить 1 ч. ложку *корицы*, перемешать и пить строго перед употреблением пищи.

Корица способна поддерживать необходимый уровень глюкозы в крови, а натуральный кефир без сахара и консервантов просто необходим диабетикам. Кефир с корицей при диабете не только борется с самой болезнью, но и помогает оздоровить весь организм в целом.

**Внимание!** Кефир с корицей при диабете нельзя употреблять женщинам, ждущим ребенка и кормящим матерям, а также тем, у кого плохая свертываемость крови или повышенное давление.

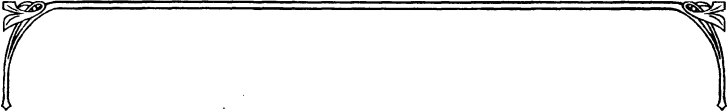


# **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ В ПРИМЕНЕНИИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**

**1.** Употребление кисломолочной продукции противопоказано людям с язвой желудка и повышенной кислотностью.

**2.** При наличии гастрита и панкреатита в пищу годятся только свежий кефир, творог, сметана и другие кисломолочные продукты, с момента приготовления которых прошло не более 1 дня.

**3.** Людям с аллергией на лактозу следует исключить из рациона практически все молочные продукты, в том числе и кисломолочные. Правда, наука сделала глубокий прорыв в этом вопросе, и производители молочной отрасли уже сейчас предлагают потребителям безлактозные молочные продукты.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Мои читатели и пациенты часто говорят мне с упреком (как будто это моя вина), что вот, мол, вы предлагаете то-то и то-то, а по телевизору говорят, что все это есть нельзя: то нитраты, то пестициды, то генная модификация, а то и сплошная химия, и где, скажите, взять полноценный, «неотравленный» продукт. Да согласен я с вами, и я бы сказал, это не избытки цивилизации, а это вот вам капитализация, жажда наживы, когда ничего святого не остается. Да и сам теоретик капитализма (Карл Маркс, конечно) говорил: *«Дай капиталисту 300% прибыли, и он готов на любое преступление даже под страхом виселицы...»* А нам, дорогие мои, приходится выкручиваться, и вот в отношении изготовления кисломолочных продуктов это вполне реально. Приведу вам некоторые рецепты, конечно, это не мои изобретения, а народа... Но я думаю, что в арсенале хозяек старшего поколения есть подобные рецепты.

### **Закваска для сквашивания**

Для этого лучше всего подойдет домашнее молоко. Потому что если молоко изготовлено из порошка или стерилизованное (длительного хранения), из него не может образоваться полноценный продукт. Следовательно,

приобретенное на базаре молоко нужно вскипятить и охладить до температуры около 40–45 °С (хорошо теплое). Разлить в банки и положить туда закваску — *сметану*, также лучше домашнюю — 1 ч. ложка на 0,5 л *молока*. Можете использовать для закваски и ложку ряженки, опять же купленной у хозяек на базаре, или мацони. Сегодня мацони можно купить на некоторых продуктовых базарах или в ресторанах грузинской кухни. В дальнейшем для приготовления кисломолочных продуктов для закваски оставьте немного уже готового кисломолочного продукта. Хорошо укутать и поставить в теплое место на 5–6 часов (можно на ночь). Когда молоко заквасится (станет очень густой плотной массой), поставить его в холодильник. Там оно может храниться в течение недели.

## Кефир

Для домашнего приготовления кефира необходимо взять 1 л охлажденного до комнатной температуры (20 °С) пастеризованного или кипяченого *молока*, разлить его по стаканам или чашкам объемом в 100 мл, добавить в каждую чашку (стакан) по 2 ч. ложки *кефира*, купленного в магазине. Подготовленное таким образом молоко надо поставить в теплое место и выдерживать одни, двое, трое суток в зависимости от того, какой кефир вы хотите получить. В последующие дни для закваски нового кефира можно использовать уже полученный вами кефир. Однако через 7–10 дней эту «закваску» надо менять, так как кефирные грибки стареют. Поэтому через 7–10 дней в качестве закваски опять надо использовать кефир, купленный в магазине.

## Кефир из топленого молока

*Молоко парное — 1 л, закваска (готовый кефир) — 2 ст. ложки.*

Способ приготовления: возьмите нужное вам количество парного молока, залейте в алюминиевую кастрюлю и доведите его до кипения. Затем горячее молоко разлейте по горшочкам и поставьте в нагретую до 50 °С духовку на 3–4 часа.

Когда молоко потомится, вытащите горшочки, охладите до легкой теплоты и медленно, не разрушая корочки, которая образовалась на молоке, введите закваску. После этого поставьте горшочки в теплое место и плотно закройте.

Как только молоко загустеет, поместите его в холодильник. Через сутки напиток будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять 3-дневным.

### **Кефир низкокалорийный для тех, кто хочет похудеть**

*Молоко обезжиренное — 1 л, закваска (кефир) — 10 ч. ложек.*

Если вы решили сбросить вес, необязательно садиться на низкокалорийную диету, стоит начать принимать кефир из обезжиренного молока.

Для приготовления такого кефира возьмите нужное вам количество сепарированного (обезжиренного) молока, залейте его в алюминиевую кастрюлю и нагревайте на медленном огне. Когда молоко начнет подниматься, снимите его с огня и выставьте в прохладное место. Как только молоко остынет, перелейте его в небольшие банки и заложите закваску, плотно закройте и поставьте в теплое место. Через сутки кефир будет готов, но лучше его употреблять 2-дневным.

### **Кефир для тех, кто хочет поправиться**

*Молоко парное необезжиренное — 1 л, закваска — 10–12 ч. ложек, сметана — 1 ст. ложка.*

Возьмите нужное количество необезжиренного (цельного) парного молока, перелейте в алюминиевую кастрюлю и доведите до кипения. Затем поставьте в прохладное место и дайте молоку остыть. Перед тем как разлить молоко по банкам, добавьте в него сметану и закваску и хорошенько размешайте. Когда разольете полученную смесь по банкам, не забудьте их плотно закупорить. Через сутки кефир будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять однодневным.

## Йогурт

Вскипятить 4 л цельного *молока*. Дать остыть до такой температуры, чтобы можно было сунуть в молоко палец на 10 секунд и не обжечься. Но и не холоднее! Если молоко будет недостаточно горячим, йогурт получится «тянущимся».

3 ст. ложки *необезжиренного йогурта* (очень хорош в качестве закваски «Данон») развести молоком, чтобы масса получилась текучей, и вылить в молоко. Тщательно размешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и поставить в теплом уголке квартиры. Не трогать, не шевелить 6–8 часов. Полный покой! В результате получится густой плотный йогурт. Стоит иметь в виду, что чем дольше сверх необходимого времени йогурт стоит вне холодильника, тем кислее он становится. Поэтому как только йогурт готов, нужно поместить его в холодильник или заняться изготовлением творога.

## Йогурт «Вкуснятина»

*Натуральный йогурт — 100 г, молоко — 1 л.*

Молоко налить в кастрюлю, довести до кипения, периодически помешивая, дать закипеть и снять с огня. Остудить его, чтобы оно стало теплым. В отдельной емкости соединить 3 ст. ложки йогурта с 5 ст. ложками теплого молока и хорошо перемешать. В теплое молоко

вливать смесь из йогурта с молоком и хорошо размешать. В глубокую форму поместить несколько чистых, сухих порционных формочек (можно маленькие баночки от детского питания или две пол-литровые стеклянные банки). Влить в форму теплую воду, чтобы вода доходила примерно до половины высоты формочек. Разлить молочно-йогуртовую смесь по формочкам. Затянуть форму пищевой пленкой и поставить в теплое место на 4–5 часов. Можно в качестве теплого места использовать духовку. Духовку слегка нагреть, затем нагрев отключить и поставить в духовку форму с йогуртом. По истечении 4 часов проверить йогурт. Если смесь загустела, но йогурт все еще недостаточно плотный, нужно оставить еще на некоторое время дойти (но йогурт желательно не передержать в тепле, иначе он перекистет).

Готовый йогурт убрать в холодильник. Можно после приготовления отложить 3 ст. ложки приготовленного йогурта для следующей закваски. В готовый йогурт по вкусу можно добавить немного сахара и свежих (или размороженных) ягод или фруктов.

## **Простокваша**

1. Вскипятить *молоко*, остудить и оставить сквашиваться в теплом месте. Можно кинуть *небольшую корочку черного хлеба* для закваски или влить ложечку *кефира*.

2. стакан молока вскипятить, остудить до 30 °С и добавить 2 ч. ложки *сметаны*, размешать и оставить в теплом месте на 18 часов. Готовую простоквашу поместить в холодное место.

## **Ряженка простая**

Вскипятить (или подогреть) 1 л *молока*, остудить до 40 °С, добавить 2 ст. ложки *сметаны* и налить в термос на 12–15 часов.

## **Ряженка сложная**

### ***Вариант 1***

*Молоко — 3 л; ряженка магазинная — 0,5 л; сметана — 3–4 ст. ложки.*

Можно использовать только сметану без магазинной ряженки. Тогда сметаны нужно будет 300–400 г.

Молоко выливаем в алюминиевую кастрюлю, ставим в духовку и парим его при температуре 150–170 °С примерно 1 час (до образования золотистой корочки сверху молока). Обращайте внимание на особенности вашей духовки. Затем охлаждаем до температуры парного молока. Корочку аккуратно вынимаем, делим ее на 7 частей. В молоко добавляем ряженку и сметану, все хорошо размешиваем до однородной жидкости, половником разливаем в пол-литровые баночки, сверху выкладываем кусочки корочки. Оставляем в теплом месте на 8–10 часов.

### ***Вариант 2***

*Домашнее молоко — 2 л; кефир или ряженка магазинные — 2 ст. ложки.*

Перед тем как делать ряженку в домашних условиях, возьмите несколько литров натурального молока и налейте его в глиняный горшок. Поставьте горшок в духовку, разогретую до минимальной температуры. Через 8 часов будет готово топленое молоко. Если не хотите ждать так долго, налейте молоко в скороварку, поставьте на медленный огонь. Оставьте его кипеть на 3 часа, пока оно не станет кремового цвета. Вы точно не пропустите момент, потому что на кухне вкусно запахнет топленным молоком.

Когда молоко готово, остудите его до 40 °С, окуните в молоко мизинец, и если 10 секунд можете выдержать температуру, то оно готово. Добавьте в молоко

купленную в магазине ряженку или кефир и тщательно перемешайте. Перелейте полученную массу в банку и закройте ее. Закутайте банку в полотенце и найдите достаточно теплое место: подойдет уголок около батареи. Никогда не переносите ряженку с места на место, пока она греется. Тем самым вы нарушите процесс приготовления. Через 8 часов ряженка будет готова. Поставьте уже готовую ряженку в холодильник, чтобы дать ей остыть. Ее можно хранить в холодильнике 5 дней.

### **Очень густая ряженка**

*Молоко* кипятим на очень маленьком огне в толсто-стенной посуде до тех пор, пока оно не станет кремовым по цвету (топленным). При этом следим, чтобы молоко не пригорело, и непрерывно его помешиваем. В остывшее до 40 °С топленое молоко добавляем *сметану*, тщательно размешиваем и оставляем на 2–3 часа для загустевания. Соотношение молока и сметаны 1:5. Для повышения интенсивности процесса баночки с будущей ряженкой можно накрыть и укутать чем-то теплым. Тут главное — следить за образованием сгустка, чтобы вовремя прекратить процесс заквашивания, иначе может отделиться сыворотка и получится не ряженка, а будущий творог.

Если подержать ряженку в холодильнике, она становится более густой и хранится довольно продолжительное время, поэтому можно приготовить сразу литра три, чтобы семье хватило на несколько дней. Вкус ряженки зависит от качества коровьего молока.

**Внимание!** При приготовлении ряженки ни в коем случае не добавляйте сметану в горячее топленое молоко, продукт свернется.



## **Ряженка в мультиварке**

*Молоко — 3 л; сметана — 0,3 л.*

Доведем до кипения молоко в режиме «Варка на пару», а потом поставим «Тушение» на 5,5 часа. Когда остынет до 40 °С, разведем этим молоком сметану 25%-ной жирности, зальем в кастрюлю. Закроем ее и оставим на ночь. Утром пьем свежую ряженку!

## **Украинская ряженка «Колотуша»**

*Молоко (домашнее, чем жирнее, тем вкуснее) — 1,5 л; закваска (магазинная, домашняя, аптечная или кефир) — 3/4 стакана, домашний творог — 2 ст. ложки с верхом, ржаной хлеб — ломоть.*

В идеале — в духовке, как более или менее эквивалентном заменителе печи. Проще — на плите, ставим на маленький огонь кастрюлю, наполненную до половины, на 2–3 часа. Пеночку не убираем! Как правило, чем толще пленка, тем вкуснее ряженка. Даем остыть молоку до комнатной температуры. В посуду (в идеале керамическую — кувшин или горшок) выливаем молоко, закваску, кладем творог. Тщательно перемешиваем, чтобы не было комом. Кладем поломанный на не очень мелкие кусочки хлеб. Накрываем полотенцем (салфеткой). Ни в коем случае не крышкой! Оставляем на сутки при комнатной температуре, хорошо, когда тепло, около батареи. Потом еще где-то на сутки — в холодильнике. Летом, когда жара, на 12 часов при комнатной температуре, а затем в холодильник.

Перед употреблением хорошо перемешать ложкой. Если делается ряженка на несколько дней — хорошо перемешивать перед каждым наливом из посуды изготовления в чашку.

## Варенец

Варенец готовят из *томленного (топленного) молока* — для этого горячее молоко при температуре, близкой к кипению, 2–3 часа выдерживают в горшочках в духовке. Цвет молока становится кремовым, и на нем образуется толстый слой румяной пенки. После охлаждения топленного молока до 40–45 °С в него, под пенку, вводят, помешивая, 1/4 стакана *закваски* (кефир, ряженка, сметана) на 1 л молока.

## Ацидофилин

Для приготовления ацидофилина можно использовать закваску из одной культуры или комбинированную закваску.

Пастеризуют *молоко* при температуре не ниже 85 °С, затем пастеризованное молоко охлаждают до 40–45 °С в этой же посуде. Вносят в подготовленное молоко закваску в количестве 5% и хорошо размешивают. Молоко с закваской выдерживают до сквашивания. Первые 2 часа его перемешивают 2–3 раза. Окончательное сквашивание наступает через 6–8 часов. Готовый ацидофилин можно хранить при температуре не выше 10 °С.

## Творог

### Вариант 1

Кастрюлю с *простоквашей* или *йогуртом* (4 л) поставить на маленький огонь и нагревать, иногда помешивая не слишком энергичными вертикальными движениями до полного расслоения хлопьев и сыворотки.

Расслоившееся содержимое кастрюли вылить в полотняный или марлевый мешочек (из нескольких слоев) и подвесить стекать над тазиком до тех пор, пока совсем не перестанет капать. Из 4 л простокваши или йогурта получается примерно 800–900 г отличного творога.

## **Вариант 2**

*Свежее или нестерилизованное молоко — 1 л; свежий кефир жирностью 3,2% — 1 л.*

Доведите молоко до кипения, влейте кефир, перемешайте и готовьте на слабом огне 1,5 минуты. Снимите с огня, поместите получившуюся массу в полотняный мешочек и подвесьте над миской или кастрюлей на 8–10 часов, чтобы стекла сыворотка....

### **Домашний сыр**

*Молоко (домашнее) — 3 л; 70%-ная уксусная эссенция — 1 ст. ложка; соль — 2 ст. ложки без верха.*

Молоко вскипятить, добавить соль, перемешать. Добавить уксусную эссенцию. Молоко практически сразу сворачивается. Дать покипеть на небольшом огне 1–2 минуты. Откинуть на дуршлаг с марлей в 2 слоя. Сыворотка стекает очень быстро. Можно подвесить в марле, чтобы стекла вся сыворотка, или отжать руками. Затем поставить под пресс на несколько часов. Масса готового продукта около 400 г сыра.

### **Айран**

Для приготовления айрана используют сквашенное пастеризованное *цельное молоко* или *обезжиренное молоко*. По окончании сквашивания кладут *соль* и *сгусток* (заквашенное топленое молоко нужно выдерживать в теплом месте до получения сгустка, после чего поставить в холодильник), перемешивают до однородной консистенции, а затем разливают в бутылки, заполняя их наполовину. Туда же доливают прокипяченную и охлажденную (10 °С) *питьевую воду*. Бутылки закупоривают пробками, а содержимое их дозревает и хранится до потребления при температуре 10 °С.

## Мацони

(Это оригинальный рецепт одной из пользовательниц Интернета)

*Молоко — 0,5 л; сметана — 1 ст. ложка; хилак-форте (средство для восстановления нормальной микрофлоры кишечника) — 5 капель.*

Сметана и хилак-форте нужны для первичной закваски. В дальнейшем они заменяются на 1 ст. ложку готового мацони. Настоящий мацони получится в пятую-шестую закваску.

Молоко вскипятить и оставить остудиться на 15–20 минут. Не переохладите молоко — оно должно быть такой температуры, чтобы опущенный кончик пальца мог терпеть, то есть не кипятком, но и не теплом.

Для закваски хорошо перемешайте хилак-форте со сметаной. Перелейте молоко в банку или другую тару. Положите закваску в молоко и хорошо перемешайте. Закройте крышкой, заверните в полотенце и поставьте в темное место при комнатной температуре. Через 3–4 часа очень аккуратно (мацони в этот момент ни в коем случае нельзя трясти) поставить в холодильник на 1–1,5 часа. (Автор рецепта обычно делает это вечером, оставляет на кухне на ночь, а утром ставит в холодильник.)

Из полученного мацони можно сделать **освежающий напиток**. Для него мацони разводят до состояния кефира *минеральной водой*, добавляют натертый на крупной терке *огурец, рубленую зелень* (укроп, кинза — но можно на свой вкус), подсаливают и *чеснок* давят туда же, больше для аромата, чем для остроты, и охлаждают.

## **Мацун**

### ***Вариант 1***

Чтобы приготовить 0,5 л мацуна, понадобится 2 ст. ложки *сметаны/кефира* и около 500 мл *молока*, лучше всего коровьего, допускается овечье или козье молоко.

Молоко необходимо вскипятить на слабом огне, после чего охладить до 50 °С. Перелить молоко в посуду и добавить в него закваску. Тщательно перемешать полученную смесь, накрыть марлей, укутать одеялом, а затем на 4 часа поставить в темное место. Не трогать, не раскрывать и не взбалтывать.

Очень важно соблюдать время закваски мацуна: если он будет стоять слишком долго — он получится кислым. Если время заквашивания уменьшить, он будет водянистым. После заквашивания необходимо поставить мацун в холодильник на 8 часов.

В Армении и Грузии в качестве закваски для мацони/мацуна используют сам напиток. Таким образом, в следующий раз можно использовать мацони для приготовления нового продукта.

### ***Вариант 2***

*Молоко — 2 л; густая сметана — 200 г; горбушка черного хлеба.*

Молоко необходимо поставить на слабый огонь, изредка его помешивая. Слить молоко в посуду, добавить сметану и размешать. В полученную смесь положить горбушку хлеба, укрыть одеялом и поставить заготовку в темное место на сутки. После заквашивания взять мацони и охладить в холодильнике.

## **Кумысный напиток из коровьего молока**

Чтобы приготовить кумысный напиток дома, нужно взять 1 л кислого *молока, ацидофилина, кефира* или

хорошей *простокваши* со сметанообразным сгустком, добавить 1 стакан кипяченой тепловатой *воды* и 2–3 ст. ложки *сахара* или *мёда*. Сюда же добавляют и «омоложенные», то есть активированные, *дрожжи* в количестве 2–3 г сухих или 3–5 г прессованных хлебопекарных дрожжей, которые перед этим часа за 2 нужно замочить в кипяченой подслащенной воде, чтобы они энергично забродили.

Все это размешать, процедить через марлю и разлить в толстостенные бутылки или графины и закупорить посуду пробками. Затем напиток дают 0,5–1 час постоять при комнатной температуре, пока начнется брожение, что узнают по образованию пены. После этого бутылки помещают в холодную воду для медленного брожения при температуре 12–15 °С, в результате чего напиток обогащается спиртом и углекислым газом. Хранить напиток нужно в холодильнике. Откупоривать только в охлажденном состоянии.

Ну а если нет простокваши, сделайте сами из свежего цельного или обезжиренного (снятого) молока. Для приготовления кумысного напитка лучше употреблять снятое молоко, так как жир при брожении молока может сбиваться в комочки масла, что портит вкус напитка при употреблении его в охлажденном состоянии.

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

Приготавливая кумысный напиток из коровьего молока, следует помнить о следующем основном правиле: нельзя вносить в свежее молоко одновременно и

молочнокислую закваску, и дрожжи. В таком случае продукт будет испорчен, потому что отделится сыворотка и выпадет творог. Нужно сначала сквасить молоко, а затем к простокваше добавить дрожжи.

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

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

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

Вот где полное раздолье-то для предпринимателей. И пользы-то сколько принесете обществу, и почет вам будет, и уважение...

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Если вы предпочитаете для своей семьи здоровую пищу, то наверняка стараетесь, чтобы в семье питались полезными продуктами и блюдами. Одним из таких продуктов можно назвать козье молоко.

С давних пор известно, что козье молоко очень полезно для организма человека. А так как молоко козье считается полезным, то продукты, приготовленные на основе этого же молока, не менее полезны.

### **Масло из козьего молока**

*Свежее козье молоко, шафран, соль — по вкусу.*

Чтобы приготовить масло из козьего молока, потребуется само козье молоко, которое только что надоили. Полученное козье молоко после доения следует прокипятить, потом его переливают в невысокую посуду и выставляют в холодное место. В этом холоде молоко должно простоять в течение 48 часов. По истечении данного времени с молока следует снять поднявшиеся сливки, из которых и будем взбивать масло. Чтобы масло было соленым, его надо немного посолить по вкусу, а для более желтого цвета надо добавить шафран. Взбивать сливки из козьего молока в масло можно при помощи миксера, маслобойки или же вручную. Как только масло полностью отделится, сливаем сыворотку, а само масло хорошо промываем. Масло готово!

### **Сгущенка из козьего молока**

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

Для приготовления сгущенки из козьего молока потребуется козье молоко, которое должно быть обязательно парное. Чтобы молоко не свернулось, в него необходимо добавить на кончике ножа питьевую соду. Для получения сгущенки надо варить козье молоко вместе с сахарным песком до того момента, пока оно не окрасится в золотистый цвет. Готовую сгущенку необходимо вылить в пол-литровые банки и стерилизовать



под железными крышками. В закрытом состоянии сгущенку можно хранить в погребе.

### **Творог из козьего молока**

*Козье молоко — прокисшее.*

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

### **Кефир и йогурт из козьего молока**

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

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

В качестве закваски можно взять кефир, приобретенный в магазине. В охлажденное до 20–25 °С пастеризованное или кипяченое молоко, разлитое по стаканам,

добавляют по 2 ч. ложки кефира, затем ставят в теплое место и выдерживают 4–5 часов, пока не образуется киселеобразная масса. Таким образом можно сделать однокислый кефир. Затем напиток можно выдерживать 2–3 суток при 8–10 °С для созревания. В последующие дни для закваски новой порции молока можно использовать полученный дома кефир. Однако через 10 дней в качестве закваски следует применять свежий кефир, купленный в магазине.

Бывает закваска и в аптеках, например «Наринэ».

## ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЛЮДИ?

*Потому что нарушают законы Природы. Жизнь — это процесс, в котором постоянно идет борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию.*

Человек — дитя Природы, и он незримыми энергоинформационными путями связан со Вселенной, где лежит духовное начало, которое современной наукой полностью игнорируется. Главным предметом внимания развития нашей цивилизации должен быть нравственный и духовный уровень становления каждого человека, на основе чего должна развиваться и наука, и техника. К сожалению, на сегодняшний день нигде нет структур, которые бы поставили решение этой проблемы на государственный уровень. Тех, кто отрицал, что Земля вертится, что существуют такие понятия, как кибернетика и генетика, и многое другое, называли мракобесами, а сейчас, когда духовные и нравственные начала жизни людей изгнаны из жизни, это как называется?

На повестке дня стоит проблема не жизни, а выживания, и каждый человек, и все человечество в целом должны понять, что они являются частью Вселенной, которая зависит от их духовной направленности и влияния на развитие всех глобальных процессов на Земле, формируют свои заболевания, обстоятельства жизни, различные катаклизмы в Природе. Невыполнение норм морали, увеличение зла на планете поставили

человечество на грань выживания. Человек должен стать высокодуховным, высокоморальным существом.

Что же происходит при возникновении заболеваний? На фоне ослабления защитных сил организма активизируется микробная флора, поднимается температура. Вместо того чтобы дать организму самому справиться с возникшими проблемами, больному назначают, да и сам он начинает принимать, антибиотики, жаропонижающие и другие средства, которые подменяют иммунную систему, которая в дальнейшем уже функционировать не будет: зачем работать, когда есть искусственные заменители! Конечно, какая-то часть вирусов и микробов погибнет, но остальные, более сильные, ведя борьбу за свое существование, становятся более устойчивыми к применяемым средствам. Вот почему появляются лекарства второго, третьего и т. д. поколений. В настоящее время все больше специалистов приходят к выводу об инфекционной природе заболеваний теми же трихомонадами, хламидиями, червями, грибами, на борьбу с которыми требуются все более сильные лекарственные средства, но с отрицательным результатом. Дело не в вирусах и других микробах, от которых, оказывается, избавиться нельзя. Все дело в состоянии иммунной системы.

Как известно, в организме человека существует неслыханное количество различных вирусов из самых многочисленных организмов на Земле, выполняющих многие функции. И что еще важно: весь микро- и макромир живых существ имеет единый генетический код, что лишней раз отвергает теорию *Дарвина*, утверждающего обратное: чем более высокая ступень развития, тем более усложненный геном. А единство генетического кода делает возможным обмен информацией между любыми организмами. Это явление

получило название «горизонтального переноса» информации, необходимой для существования биосферы. Отвечают за этот перенос именно вирусы. На фоне экологической, экономической, социальной ущербности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, направленные на выживание, возникновение различных заболеваний или появление новых, еще неизвестных — проблема завтрашнего дня. Но то ли еще будет, если человек — дитя Природы — не будет вести себя в соответствии с гармоничным состоянием между внешней и внутренней средой во всем ее многообразии.

Некоторые исследователи говорят, что в XXI веке следует ожидать еще более опасных инфекций и, соответственно, болезней. Все дело в самом человеке, в его иммунной системе, ее готовности поддерживать нормальное функциональное состояние организма, силы которого должны быть всегда больше любого повреждающего фактора, в том числе и микромира, населяющего наш организм. Просто эту «армию паразитов», среди которых много полезных, надо держать в «черном теле» и не давать ей проявлять себя.

Откуда берется патогенная микрофлора в организме? В первую очередь, это ослабление организма за счет нефизиологичного питания, легкоусвояемых углеводов, рафинированных продуктов, изделий из муки высокого помола, жареного, жирного, копченостей, животного белка (мясо), молока и др.

Организм больных людей, с одной стороны, питается не продуктами расщепления недавно съеденной пищи, а продуктами распада, отходами этих самых паразитов, чему способствуют гнилостно-бродильные процессы, происходящие в организме в результате нарушения режима питания, активного движения. Все это

создает прекрасные условия для активации всей этой биологической «живой грязи», тех же трихомонад, хламидий, кандид и т. п., которые, отслеживая организм на энергоинформационном уровне, могут делать с ним все, что захотят, характер заболеваний при этом не имеет значения. Надо просто восстановить внутреннюю эндозекологическую среду, освободить ее от грязи, шлаков, тем самым запускается **правило трех «С»**:

Саморегуляция + Самовосстановление + Самодисциплина

Сейчас на первый план выходит проблема рака, теорий его возникновения существует много, но однозначного ответа нет. Общеизвестно, что онкологическое заболевание — это онкохирургия, лучевая, химио- и иммунотерапия — тупиковая ситуация.

Вместе с тем, на основании громадного материала, как в США, так и в России, практические врачи пришли к выводу, что рак — это образ жизни больного и, в первую очередь, связан с фактором питания. Любая клетка организма в зависимости от своего предназначения живет время, отпущенное ей Природой, например, клетки крови живут около 4 месяцев. Так вот, на каком-то этапе своего развития, в результате того же закисления внутренней среды, клетка начинает мутировать, изменяя программу самореализации. Так как это происходит с клеткой организма, то на первоначальном этапе эти измененные клетки не воспринимаются организмом как чужие, а когда процесс их размножения пойдет далеко, то уже поздно — образуется опухоль.

Раковые клетки любят твердую пищу (вареную, жареную, копченую, жирную, животные белки), которая способствует снижению рН (кислотно-щелочного показателя) организма из-за постоянного недостатка

кислорода, которого в такой пище нет. Установлено, что любая болезнь начинается тогда, когда ткани испытывают кислородное голодание, чему способствует плохое пережевывание пищи, прием жидкости во время и после еды (первое блюдо — еда), что уменьшает концентрацию пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы, и пища в организме гниет, закисляется. Именно в такой среде возникают раковые клетки, и если насытить кислородом ткани, то и процесс излечения возможен.

Вы должны знать, что рН крови в норме должен быть 7,35–7,45, венозной крови и межтканевой жидкости 7,26–7,38. Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления, так называемого ацидоза, вызывает резкое падение активности внутриклеточных процессов, органы и системы организма начинают работать с большим напряжением, ухудшается самочувствие, падает работоспособность. Или иначе: чем больше в организме грязи, тем слабее работает иммунная система, и здесь-то включаются в процесс различного рода паразиты, например, те же трихомонады, гельминты, лямблии, которые, по данным некоторых ученых, и являются причиной рака, инсульта, инфаркта и т. п., что вместе взятое «добивает» организм появлением заболеваний независимо от характера их проявления.

Это, конечно, несколько упрощенный взгляд на довольно сложный процесс возникновения онкологических заболеваний, но моя врачебная практика позволяет разделить этот взгляд. Вот почему не нормализовав работу желудочно-кишечного тракта, а это основа иммунной системы, особенно печени, практически невозможно бороться с таким грозным недугом, как рак.

Мне импонирует теория гомотоксикологии (зашлакованности человека), предложенная еще в 1955 году немецким врачом *Г. Г. Рекевегом*. Он считает, что болезнь — это ослабление защитных (иммунных) сил организма, которые не могут справиться с внутренними или внешними «врагами», согласно этому рассматривается шесть стадий зашлакованности:

**1. Стадия выделения**, когда все виды шлаков выделяются физиологическим путем, регулируемым самим организмом.

**2. Стадия реакции**, когда организм на наличие шлаков реагирует температурой, насморком, кашлем, болями, запором, поносом, потом, покраснением, уплотнением, нагноением.

**3. Стадия накопления**, перераспределения большого количества шлаков. Эта стадия проявляется в виде ожирения или похудения, образования липом, полипов, различного рода папиллом, фибром.

На этих трех стадиях организм еще сам может справляться с возникшими отклонениями, ибо процесс идет на уровне общей тканевой зашлакованности. При дальнейшем накоплении шлаков происходит изменение в клеточных органах структурах, что в последующем уже может сказаться на генетическом уровне.

**4. Стадия насыщения**. Проявляется, как правило, субъективными симптомами при минимальном количестве объективных, когда ставят диагноз: вегетососудистая дистония, нарушение обмена веществ, «синдром хронической усталости» и т. д. Эта стадия называется еще «немой», или «молчащей».

**5. Стадия дегенерации**, разрушения, при которой уже объективные признаки, хотя и слабые, но дают о себе знать при лабораторных исследованиях и более выраженных симптомах.



**6. Стадия озлокачествления.** Когда зашлакованность пронизывает все структуры тканей, клеток, жидкую субстанцию, кровь, лимфу, межклеточную жидкость.

Подобное явление носит название «помойного ведра», когда в течение жизни оно наполняется шлаками, механизм переработки которых постепенно выходит из строя, а как от них избавляться, никто не учит.

Для того чтобы понять, что такое болезнь, надо знать, что такое здоровье, а до сих пор, несмотря на многочисленные теории, единого мнения на этот счет нет. Многие исследователи в интегральной форме здоровье понимают как оптимальную форму жизнедеятельности организма, обеспечивающую ему наиболее совершенную адаптацию к внешней среде. Но здесь ничего не сказано, а за счет чего это обеспечивается, что лежит в основе первоначального возникновения заболевания. Еще почти 100 лет тому назад великий русский ученый *И. И. Мечников* говорил, что *«человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань»*. Оказывается, ничего не надо было создавать, а надо было заняться разработкой этого положения, которое позволило бы решить практически все проблемы, связанные со здоровьем. Мы были в какой-то мере не только свидетелями, но и участниками разработки теории возникновения заболеваний, связанных с соединительнотканной недостаточностью, которую развил доктор медицинских наук *Александр Алексеевич Алексеев*. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит как бы из двух составляющих: сами клетки органов, занимающихся специфической деятельностью, будь то желудок, печень, мозг, сердце, и строма — соединительная ткань. Известно, что развитие человека начинается с деления

клетки, вернее, генов — носителей наследственной информации. Если происходит что-то хотя бы с одним из генов, то клетка заболевает или умирает. В результате чего могут происходить эти изменения?

Организм человека формируется из трех зародышевых листков: эктодермы (голова, кожа), энтодермы (внутренние органы) и мезодермы (соединительная ткань, основными функциями которой являются защита, питание, опорная и сократительная деятельность). Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, плазма, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), твердой (кости, хрящи, волокнистая, мышечная ткань) и гелеобразной (суставы, глаза) и т. д. Так как организм старается защитить работу органов от влияния токсических веществ, то они в первую очередь задерживаются в соединительнотканых структурах, в которых происходят застойные процессы, их зашлакованность. *Именно здесь, а это около 85% общей массы тела, заложена первопричина возникновения любых, вначале функциональных, а затем и патологических отклонений, независимо от их нозологических форм.*

Главная роль соединительнотканых структур заключается не только в обеспечении и поддержании функциональной дееспособности органов, но и в передаче информации благодаря так называемому волновому геному (П. П. Гаряев), связывающему метаболические процессы организма с внешней средой благодаря полевым структурам. Начало нарушения этого процесса лежит в образе жизни, смешанном питании, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, ограничении двигательной активности и других факторах. Поддерживая соединительнотканную систему на должном функциональном уровне или восстанавливая

ее с помощью данных в моих книгах рекомендаций, можно не только избавиться от имеющихся, но и, что не менее важно, предупредить возникновение любых возможных заболеваний.

Сегодня уже считается доказанным, что страх, невострребованность, пессимизм, унижение, оскорбление могут служить причиной возникновения различных заболеваний: язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, неврозов и т. п. Вместе с тем, в ряде случаев наблюдается как бы беспричинная гибель клеток, названная специалистами паранекрозом, или некробиозом («осенний листопад», или «осень жизни»). Если клеток много и они лишние, включается физиологическая суицидная программа. Оказывается, что информационная гибель изначально запрограммирована в ДНК и осуществляется при активации летальных генов (есть и такие). При этом распадающаяся на фрагменты ДНК рассасывается и поглощается. А что произойдет, если какая-то часть ДНК не уничтожится, возникнет мутация? Для образования мутаций необходимой основой является признание первичности волновых процессов во всей Вселенной, живой Природе, в том числе и в волновой природе генома (*Казначеев, Гаряев*). Врач *А. К. Чернощёков* пошел еще дальше: им экспериментально доказана возможность, при воздействии геомагнитных возмущений (ГМВ) и магнитных бурь (МБ), не только возникновения спонтанных мутаций, но и перехода одних форм микробов, бактерий в другие в течение 2–10 минут, что, в принципе, в лабораторных условиях невозможно. Если учесть, что человек практически изолирован от электромагнитного поля Земли (жилище, обувь, транспорт и т. п.), из-за чего резко снижена его энергетическая сущность, то можно себе представить, что может

происходить на этом фоне в организме: появление новых форм микробов, бактерий или возникновение новых заболеваний, причем еще в более вирулентной (заразной) форме.

Наконец, в последнее десятилетие все больше появляется работ, связанных с проведением исследований в области энергетической сущности человека (В. П. Казначеев, В. Сафронов, Д. Верищагин, Е. Ливенцов, В. Шабетник, А. Мартынов, В. Медяленовский и многие другие). Эти исследования как в теории, так и на практике свидетельствуют о том, что человек — это энергоинформационная система, ничем не отличающаяся от всего окружающего мироздания, основой которого является электромагнитная природа. Чем чаще работает система (человек), тем безупречнее ее электромагнитная природа — аура (применительно к живым объектам), которая у человека должна быть определенных формы и цвета, с изменением чего наступает болезнь. Вот почему, как считают многие авторы, в том числе и я, при любом заболевании необходимо восстановить ауру, а это значит — устранить все застойные процессы в организме, зашлакованность, являющиеся рассадниками патологических проявлений, тем самым восстановить энергетику, все защитные силы организма, которые уже сами справятся с любым патологическим процессом.

*Итак, здоровье зависит от характера нашего мышления, сознания, направленного на удовлетворение насущных потребностей человека и на добро, а когда духовная сторона выключена из жизни, это разрушительно влияет на функции организма. Изменив только сознание, независимо даже от характера питания, образа жизни, можно привести себя в равновесие, живя по законам Вселенной, Природы (Гармонии, Добра,*

*Милосердия, Нравственности и др.), и достичь физического и духовного здоровья.*

Я коснулся только нескольких теорий и взглядов на возникновение заболеваний, а их гораздо больше, и каждый автор по-своему прав, но единого-то мнения нет. А простому смертному до этих теорий нет дела: ему хочется просто быть здоровым. Оказывается, каких-то 100 лет тому назад, и даже менее, наши великие физиологи *И. Мечников, И. Павлов, И. Сеченов* и другие учили, что организм — это единая, целостная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, и болезней как таковых нет, а есть состояние. При выполнении громадной по ответственности работы, связанной с изысканием методов и средств оказания медицинской помощи применительно к условиям космического полета, я за основу всех моих исследований взял физиологические процессы, происходящие в организме, а это — значимость кислорода, «жидкостного конвейера», перекиси водорода, кислотно-щелочного равновесия — гомеостаза, ультрафиолетового света в определенном диапазоне, в котором работает клетка.

К сожалению, каждый из представителей существующих академических школ отстаивает свой узковедомственный взгляд на сложные процессы, происходящие в организме, этом многоплановом хозяйстве. Удивляет только, что все они сходятся в одном: их рекомендации, независимо от характера заболевания, ограничиваются противовоспалительными, обезболивающими и общеукрепляющими средствами, а если это не помогает — хирургия, химио- и радиотерапия. Несмотря на такие «оригинальные» взгляды, они получают различные звания, награды, почести, от которых болезней и больных не становится меньше. Конечно, чтобы быть здоровым, необходимо соответствующее

государственное обустройство и желание самого человека быть здоровым.

Чтобы помочь больным людям, да и здоровым, мною на основе многолетнего врачебного опыта и опыта народного целительства была разработана оздоровительная программа, учитывающая физиологические особенности организма человека. В своих многочисленных книгах я знакоблю читателей с этой программой. Читайте их. Но учтите главное из этой программы:

**1. Здоровое, правильное питание:** поддержание кислотно-щелочного равновесия в организме, правильная работа желудочного-кишечного тракта, раздельное питание, прием достаточного количества чистой воды.

**2. Физиологический способ дыхания.**

**3. Физические нагрузки.**

**4. Применение народных методов оздоровления.**

Во многих моих книгах вы найдете эти рекомендации, и, если будете им следовать, болячки отступят.

## КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

### **1. О процессе приема пищи**

Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «Аппетит есть сок», — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». «Нет аппетита, нет и этого

начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды». Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Рентгенологи частенько наблюдают у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находится почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом, да еще если физическая активность человека снижена, желудке пища застаивается, бродит, гниет, и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это



свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится  $3/4$  всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится «брюшной мозг», от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные

продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

Итак:

- Питайтесь простой натуральной пищей. Соблюдайте умеренность в еде, тщательно пережевывайте пищу и смачивайте ее слюной. Помните, что во рту происходит первая, очень важная переработка пищи, способствующая лучшему ее перевариванию и усвоению.

- Откажитесь от жареных и соленых блюд.

- Ежедневно съедайте не менее одного яблока. Есть хорошая английская поговорка: «Если вы в день съедаете одно яблоко, вам не нужен врач».

- Не ешьте на ночь. Вечером принимайте пищу за 2–3 часа до сна или не позднее 19 часов.

- Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

- Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги. Рыба полезнее мяса. В ней есть белки, витамины, микроэлементы. Исследования американских ученых привели к выводу, что раковые заболевания и инфаркты чаще возникают у мясоедов. В мясе животных накапливаются антибиотики, шлаки,

«гормоны страха» (на бойнях непосредственно перед убоем животных), которые переходят в организм человека и откладываются в нем. А если вы перевалили за 50, то «сойдите» с мяса и приналягте на овощи, зелень, ягоды, фрукты. «Мясные» белки можно добрать за счет кисломолочных продуктов, гороха, бобов, фасоли, сои, ржаного хлеба, картофеля.

- Жиры следует употреблять в натуральном виде. Сливочного масла не более 20 г в день. Лучше всего усваиваются молочные жиры, затем животные (сало), труднее — растительные. Жиры нельзя сильно нагревать. Молочные жиры нельзя нагревать более 50 °С, растительные не более 200 °С, так как при высокой температуре образуются вредные соединения — канцерогены.

- Морковь, томаты для лучшего усвоения надо сочетать с растительным маслом. Помидоры, щавель и цветную капусту надо есть только в сыром виде. Вареные они вредны, так как накапливают в организме нерастворимую щавелевую соль.

- Незаменимый продукт — картофель. У него под тонким слоем кожуры находится множество нужных нашему организму микроэлементов. Поэтому картофель рекомендуется запекать и съедать вместе с кожурой, целиком.

- Творог может заменить мясо. В нем много полезных веществ. И его потребление необходимо сочетать с овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит жирные кислоты, которые засоряют протоки в печени. Этот нежелательный эффект можно устранить, если в творог добавить растительное масло. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку кефира или молока.

- Варить пищу надо на воде, без масла, масло добавлять только в тарелку. Картофель лучше варить на

пару или запекать. Нельзя одновременно есть мясо и яйца (бифштекс с яйцом), мясо и рыбу, творог и орехи. В промежутках между едой нельзя перекусывать: ни яблоко, ни печенье, ни пряник, ни конфетку. Чтобы не разбавлять желудочный сок, можно пить, если захочется, только через 2 часа после еды.

- Приправы травмируют слизистую оболочку желудка и полости рта, а уксус вообще на некоторое время прекращает пищеварение. В качестве приправ можно употреблять лимонный и яблочный соки, укроп, свежую или сухую морскую капусту, петрушку, сельдерей, кинзу, подсолнечное масло.

- Кофе и чай при некоторых положительных качествах содержат много вредных веществ. Прекрасно тонизирует организм настой шиповника. Летом в качестве заварки можно заготовить или купить цветы липы, мяту, листья смородины, малины, душицы, брусники, черники, лимонника.

- Можно есть без ограничения яичный белок, а желток — не более 3 раз в неделю. Если вам за 60, то достаточно и 1 раза.

- Очень полезны твердые сыры. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

- Особенно богата полезными микроорганизмами квашеная капуста. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что квашеная капуста не только живой, а и витаминизированный продукт.

- Ешьте гречневую, пшеничную и геркулесовую каши.
- Пейте больше соков, причем свежеприготовленных.
- И избегайте соли. Натуральная пища, содержащая органический натрий, вполне заменяет ее. Такой

натрий есть во всех фруктах и овощах, особенно в свекле и сельдерее.

- Установлено, что человек живет тем дольше, чем меньше (в разумных пределах) он потребляет пищи. Совершенно недопустимо есть непосредственно перед сном. Процессы пищеварения, протекающие ночью, способствуют ожирению, увеличивают риск тяжелых заболеваний. Результат позднего ужина — сердечные болезни.

## **2. О воде**

Если без еды можно прожить до 40 дней, то без воды только 5–7 дней, а дети и того меньше, 2–3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина утверждает, что это происходит из-за избытка сахара, холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10–12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему

организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой, щелочной.

Воду следует пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натошак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. *Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.*

*Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.*

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натошак

вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

### **3. Раздельное питание**

Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и в книге я объяснял почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

### **4. О приеме пищи вечером**

Правило не есть после 19 часов местного времени связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — *инсулин* — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — *мелатонин*, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует

отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

### ***5. О перекиси водорода***

Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить



жидкость шприцем без иглы по 1–2 мм в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. *Только соблюдайте указанную дозировку.*

## **6. О соде**

Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят

из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, способствует лучшему усвоению кислорода и, следовательно, оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных

соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами, при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; камней в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °C). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.*

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на

1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

## 7. О сахаре

Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе потребление сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, итогом чего является диабет. *Сахар — это своего рода наркотик, и он способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.*

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, перерывы между которыми должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

## 8. О соли

Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляют соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать *не более 2–3 г соли в чистом виде*, а остальное количество заменять *укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами*.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение *морской*, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются *чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры*.

Будет лучше, если потребляемая соль будет *йодированной*, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

## **9. О дыхании**

Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько

вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на рот вместе с подбородком, плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. *Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.*

## **10. О движении**

Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно  $1/4$  или даже  $1/5$  того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы, которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии. Знаете, что остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Но физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Кроме бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освобождаться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Если болит спина, то основная причина этих болей — дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и прилежащих тканей:

- остеохондроз и его осложнения (протрузии и грыжи дисков позвоночника), спондилез;
- артрозы (деструкция, тугоподвижность) и артриты (воспаления крупных и мелких суставов);
- нарушения осанки (сколиозы, лордозы, различной степени выраженности, кифозы, кифосколиозы).

Ответ простой — срочно заниматься своей спиной, потому что болит позвоночник, который не справляется с нагрузкой. И в первую очередь надо укреплять мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Без физических упражнений это сделать невозможно.

Исходя из состояния своего здоровья, составьте и освоите свой собственный комплекс физических упражнений. И не надо тратить много времени. Бывает достаточно минут 15 утром. Многие упражнения можно делать прямо в постели.



♦ Лежа на спине, потянитесь сладко и вытяните руки за головой. Кончики пальцев ног потяните на себя с усилием, также с усилием тяните руки за головой. Почувствуйте, как растягиваются один за другим позвонки.

♦ Раскиньте руки в стороны, согните ноги в коленях и потянитесь верхней частью туловища влево, затем вправо, причем таз постарайтесь не поднимать и не сдвигать.

♦ Упражнение «Рыбка». Лежа на спине, поднимите руки и ноги прямыми вверх. Потрясите ими мелко-мелко, будто это плавники нежной рыбки. Упражнение делается не более 1 минуты. «Рыбка» признана японцами одним из самых эффективных упражнений для усиления кровообращения в капиллярах, их очищения и восстановления работоспособности. Хорошее кровоснабжение мышц снимает боли в пояснице, помогает работе органов, снабжая их кислородом.

Кроме того, приучите себя спать на твердом ложе. Для ровности подложите под тонкий матрас толстую фанеру. А еще лучше, если вы приучите себя спать... на полу. И без подушки! Либо на как можно более плоской подушке. Чтобы разгрузить позвоночник и избавить его от прогиба в пояснице, подушку во время сна положите под колени. Таким образом позвоночнику удастся расслабиться.

И научитесь поднимать тяжести. Лучше делать это как... штангисты. Присесть на корточки, взять груз в обе руки или прижать его к животу и встать. Не поднимайте тяжести, согнув спину буквой «Г». Это чревато «срывом спины».

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой

организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире.

Физическая активность — надежный щит против преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором, так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений им предлагается принимать травяные настои (*полынь, девясил, одуванчик, золототысячник, подорожник, сабельник и др.*), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать *крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности*.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 литров воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться,

ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

И вообще чаще бывайте на свежем воздухе. Тогда ваш организм получит больше кислорода. Даже простая ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

Остается напомнить лишь простую истину — работающая мышца — дублер сердца.

Это основное, что я рекомендую: во многих моих книгах вы найдете эти рекомендации в более подробном виде, и если будете им следовать, болячки отступят.

А если вы любители молока — поскорее определяйтесь с вашими пристрастиями...

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО «МОЛОЧНОЙ» ТЕМЕ

Итак, много лет молоко считалось важным продуктом в рационе каждого человека — от ребенка до пожилого. И вот настал момент, когда ученые в корне изменили свое мнение об этом продукте питания. Более того, они вынесли сенсационный вердикт: коровье молоко может повлиять на продолжительность жизни и стать причиной преждевременной смерти человека(!). Звучит страшно, но знать об этом необходимо. Что же выяснили ученые?

Оказывается, молоко способствует выработке атеросклеротических бляшек. Происходит это благодаря говяжьему жиру, самому твердому и худшему из всех жиров. Употребление в пищу этого жира, как, впрочем, и других жиров животного происхождения, приводит к образованию атеросклеротических бляшек, а это, в свою очередь, приводит к инфаркту и инсульту. К тому же в одном стакане молока содержится 10% суточной нормы холестерина. Поэтому молоко желательно выбирать с жирностью 0%. Самое неприятное утверждение научных исследователей: употребление коровьего молока промышленного производства может повлиять на развитие рака у мужчин. Все дело в гормонах, которыми кормят коров на фермах. Эти гормоны добавляются для стимуляции выработки коровой молока на протяжении 300 дней в году. В природных

условиях корова, у которой родился теленок, вырабатывает молоко 180 дней, после чего теленку уже нужна другая пища и выработка молока прекращается. Именно эти гормоны опасны для здоровья мужчин. Мужчинам, любящим молоко и молочные продукты, лучше выбирать молоко нефабричного производства.

И ещё один фактор не в пользу молока: оно может вызывать аллергию. Этот продукт входит в список истинных аллергенов. Кроме того, по утверждению ученых, 25% населения планеты не переносит молоко. По рекомендации врачей, коровье молоко нужно заменить на растительное, например кокосовое. Но с кокосовым молоком в нашей стране не так хорошо, как в Африке. Соевое молоко тоже может быть опасным, так как есть вероятность, что его могут вырабатывать из генно-модифицированной сои. И опять же, продукты из сои мужчинам не рекомендуются, так как содержат много женского гормона эстрогена. Особенно нельзя пить соевое молоко и употреблять соевые продукты мальчикам.

Молочные продукты поставляют нам белок и кальций. В наших российских условиях коровье молоко можно заменить на растительное рисовое молоко. В рисе также содержится кальций, витамины и ценные микроэлементы. И, к счастью, в таком молоке нет животных жиров, зато есть растительный жир, который полезен. Недостаток кальция можно восполнить, употребляя китайскую капусту и бобовые. Не нужно забывать о рыбьем жире или льняном масле, которые полностью компенсируют недостаток витамина D и омега-3 жирных кислот, которых нет в молоке. Рисовое молоко готовится очень просто, и использовать его можно во все блюда и выпечки так же, как и молоко коровье.

1. Для приготовления рисового молока в домашних условиях вам понадобится: коричневый рис — 1 стакан; вода — 1 л; сахар или мёд — по вкусу.

Замочите рис на ночь в воде. Утром в размоченный рис добавьте по вкусу подсластители — сахар или мёд. Взбейте получившуюся смесь в блендере до однородной консистенции и пропустите напиток через сито. Всё, рисовое молоко готово к употреблению!

В кулинарии рисовое молоко можно использовать для увеличения густоты яичных смесей и молочных соусов, а также придания пышности пудингам.

2. Если вы не хотите замачивать рис, можно приготовить напиток другим способом. Вам понадобится: 4 стакана воды; 1 часть бурого (неочищенного) риса.

Промойте рисовые зерна, залейте водой и варите до размягчения. Поместите содержимое кастрюли в кухонный комбайн или блендер и смешайте массу до однородности. Пропустив готовое рисовое молоко через сито или несколько слоев марли, по желанию, вы можете добавить кипяченую воду, какао, ваниль или корицу. Ваш полезный напиток готов!

3. Для приготовления рисового молока с миндалем и кардамоном на 4 порции возьмите: коричневый рис басмати — 0,75 стакана; сырой очищенный миндаль — 1 горсть; коробочки кардамона — 6 шт.; сахар — 0,25 стакана; бутилированную воду — 6 стаканов; соль (лучше морскую) — на кончике ножа.

Поставьте на плиту кастрюлю с 2 стаканами воды, доведите воду до кипения и добавьте миндаль. Спустя 4 минуты откиньте сваренные орехи на дуршлаг, промойте под холодной водой и очистите от тонкой кожицы. Выложите ядра на салфетку или полотенце, чтобы орехи просохли, после чего порубите миндаль в мелкую крошку. При помощи блендера, кофемолки или домашней мельницы для помола зерна измельчите рис в муку. Раздавите коробочки кардамона плоской стороной лезвия ножа.

Далее смешайте в емкости рисовую муку, кардамон, миндаль и соль. Добавьте 4 стакана воды и перемешайте. Закройте емкость крышкой и дайте ей постоять примерно 8 часов. Затем добавьте в смесь сахар и взбейте ее в блендере, постепенно добавляя в эту массу оставшуюся часть воды. Взбивайте до тех пор, пока смесь не станет полностью однородной. Процедите получившуюся массу через сито или несколько слоев марли.

Перед подачей на стол дайте постоять напитку в холодильнике в течение 15–30 минут. После этого можно наслаждаться вкусом рисового молока. Этот напиток можно приготовить практически из любого сорта рисовых зерен, но максимально полезное и по-настоящему вкусное молоко получается из нешлифованного коричневого риса. Кроме того, вкус рисового молока можно разнообразить, добавляя в него разные натуральные ароматические составляющие: малину, кусочки киви, смородину, клубнику, бананы или различные соки.

Молоко — это продукт секреции молочных желез. Очевидно, что молоко — это продукт питания новорожденных. Питания новорожденных, и только! И только молоком своего вида — тогда будет польза. Коровье молоко подходит для нас не более, чем свиное, крысине или жирафье... Употребление молока во взрослом состоянии, да еще чужого, вызывает болезни. Если бы сегодня человечество отказалось от молока, очень скоро миллионы людей перестали бы болеть. Человек — представитель единственного биологического вида на земле, который пьет молоко других животных. Но так ли это необходимо? Ведь мы уже знаем, что человеческий организм способен синтезировать внутри себя все необходимые ему элементы. Наша главная задача — не мешать ему в этом и периодически закидывать в себя живую пищу в виде термически необработанных фруктов, овощей и т. д.

Корова получает кальций из травы, и сок из зелени проросшей пшеницы легко усваивается вашим телом, так как молекула хлорофилла и молекула человеческой крови почти идентичны по своему строению. И мы можем получать кальций из зеленных растений, ботвы, дикоросов.

Привычка «нормально» питаться навязана нам с детства. Мы обычно едим не то, что сами выбрали, а то, к чему нас приучили. В грудном возрасте мы не могли выбрать между грудным молоком и искусственным вскармливанием — это решали за нас. И сколько раз в день нам есть, тоже решали за нас. А в школьные годы была ли у нас возможность есть только то, что нам нравилось? Даже в ресторане наш выбор ограничен меню. Вопреки рекламе и традициям, молоко не полезно. И это доказано. Вот, например, еще в 1995 году исследование в Гардварде состояния здоровья 75 тысяч медсестер, употреблявших молоко, показало, что это не предотвращает остеопороз, и те, кто получает кальций в основном из молока, чаще страдают от переломов, чем те, кто пьет мало или совсем не пьет молока. Или еще одно исследование, проведенное в 1994 году в Сиднее, пришло практически к таким же результатам: активное потребление молочных продуктов связано с повышенным риском переломов. Риск перелома шейки бедра удваивается для потребителей большинства молочных продуктов, по сравнению с теми, кто употребляет лишь несколько их видов. Другие исследования установили связь между высокобелковой диетой и повышенной частотой возникновения остеопороза. Сколько времени прошло, были новые исследования, но нас до сих пор убеждают, что коровье молоко — «идеальная природная пища» и что мы всю жизнь должны оставаться грудными младенцами.



Кто ж спорит: коровье молоко действительно идеальная пища — но только для телят!

Нас по-прежнему окружают мифы о пользе молока. Но, дорогие мои, это только мифы, а реальность хуже некуда... Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний Мак Феррин, например, разносит коровье молоко в пух и прах по той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском. Я с ним в этом вопросе солидарен. Казеин, содержащийся в молоке женщины, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), он исчезает. А вот коровье молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется. Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

Однако многие специалисты официальной медицины по питанию считают весьма полезным коровье молоко, ссылаясь на то, что предки наши постоянно его употребляли и жили. У меня же взгляд на этот продукт более взвешенный. Молоко является пищей только для детей. Однако детям по мере взросления молоко нельзя употреблять, особенно пастеризованное, я не говорю уже при болезнях. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для формирования детского организма. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа. Говорят: а как же кошки? Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали

молока, жили в 1,5–2 раза дольше. Вот, к примеру, моя кошка молоко не ест, а кефир ест.

К тому же женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина (белка) содержится 0,3–0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой.

Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта.

Вот еще один аргумент ПРОТИВ на очень болезненную тему. В Природе у любых диких животных нет проблем с опорно-двигательной системой и нет проблем с нехваткой кальция и иных элементов. Природой все предусмотрено, и проблем со здоровьем быть не может, так как болезнь — это изменение природной программы жизни, извращенное, несвойственное виду питание. Дикае животные, в отличие от современных цивилизованных и умных людей, употребляют в пищу то, что является естественным для их вида — по своей генетической программе. И так миллионами лет, без изменений, вся биохимия отлажена и доведена, без изъянов, до идеальной точности и совершенства. Нет проблем и у тех народов, которые остались на родовых традициях и на естественном видовом питании. Для человека, как для существа по своей природе плодоядного, — это живые (без термообработки), как их создала Природа, плоды, овощи, зелень, злаки, орехи. Все зеленые плоды и травы содержат много кальция и магния — это фактически наша кровь (отличие хлорофилла растений от гемоглобина крови только в ионах железа и магния). Ешьте живую зеленую, богатую органическим кальцием растительную пищу. Кальция и других важных микроэлементов вам будет достаточно!

По этой же причине в традиционные блюда из творога полезно добавлять любую зелень (лучше всего петрушку или шпинат) и горсть орехов или кунжутного семени. В вечерний стакан кефира также стоит добавлять зелень, орехи, семя льна или кунжута. Соединив продукты, содержащие кальций и магний в правильном соотношении, мы получим полноценные комплексы для профилактики и лечения раннего остеопороза (снижения плотности костей) и убереем себя от многих «болезней цивилизации».

Разве при нехватке кальция врачи советуют есть проращенные зерна овса или ячменя, капусту или зеленый салат, укроп, пить сок листьев репы? А кальций из зеленой растительной пищи человек получит с избытком, причем из малого ее объема. Нет, они советуют пить еще больше молока и есть больше творога. А суставы уже хрустят, страдают почки, печень. Именно поэтому столько проблем с опорно-двигательной системой и иными системами организма у современных людей — от сколиозов и артритов до сахарного диабета 1-го и 2-го типа, целлюлита, миом...

Хочу подчеркнуть, что кальций вымывается из организма вовсе не годами, его дефицит обусловлен постоянным употреблением определенных продуктов питания, таких как сахар, молоко и молочные продукты, мучные и крупяные изделия в больших количествах. В этих продуктах много кальция, но он неорганический (так как этот неорганический, «мертвый» и недоступный для усвоения и использования клетками кальций образуется при варке любого продукта, содержащего кальций, выше плюс 65 °С, трансформируясь из органического) и несовместим с организмом человека. Такой кальций не растворяется, а накапливается

в виде известковых бляшек, засоряющих сосуды (особенно вместе с окисленным холестерином и токсинами гниющих белков образуются устойчивые соединения), а лечение многих заболеваний как раз связано именно с выведением из организма неорганического кальция.

Кроме того, сегодня молоко не совсем качественный продукт. Дело в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — оказывается в молоке. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Но при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5%, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как получение белка обходится промышленности гораздо дороже, главное — план, деньги, а здоровье людей потом. Вот сейчас в магазинах появились молочные продукты, на упаковке которых написано «термостатные» (выдержанные при температуре 38 °С около 5 часов, что якобы сохраняет все полезное, в том числе и живые бактерии). Но на самом деле такая технология ничего не дает, говорят эксперты, лишь увеличение цены. Банально, но «миром правят деньги», а молочная индустрия — это деньги немалые.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?).

Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и, за счет содержания кисломолочных палочек, препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Молоко чаще вызывает аллергию. Кроме того, по мере взросления некоторые люди начинают испытывать симптомы непереносимости молочного сахара — лактозы. А молочнокислые бактерии вырабатывают вещества, которые способствуют усвоению молочного сахара и тяжело перевариваемых белков.

Ладно, о вреде молока я могу говорить много, но, надеюсь, сказал достаточно. Вернусь к тому, с чего начал книгу. Как-то беседовали мы с известным ученым-биологом *Николаем Николаевичем Дроздовым*, моим единомышленником и другом, и я его спросил:

— *Николай Николаевич, вы знаете, почему все млекопитающие животные во взрослом состоянии не употребляют молоко?*

Отвечает:

— *Так они же умные и живут по законам Природы.*

Спрашиваю:

— *А как же люди?*

Вместо ответа — многоточие.

Моя мама часто говорила, что «жизнь прожить — не поле перейти». Это трудная и сложная работа, да еще с определенными ограничениями. Вы, я думаю, знаете умно написанные правила движения, запрещающие переходить улицу и ехать на красный свет. Нарушить их можно один раз, другой раз, но рано или поздно вы либо укоротите свою жизнь, либо закончите ее вовсе.

По аналогии с этим, если вы вспомните свое детство и с удовольствием выпьете натуральное молоко, да еще пастеризованное, то... **начните читать книгу с начала!**

## ЛИТЕРАТУРА

Андреев И. Л. Человек и бактериальный мир: проблемы взаимодействия // Вестник РАН. — 2009. — № 1.

Армянская кулинария / Составитель третьего издания Г. Х. Порсугян. — 3-е изд., дополненное и переработанное. — Ереван: Айастан, 1984.

Ашбах Д. С. Вы не больны, Вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.

Вальтер Вайс. Лекция о вреде молока, 2005.

Веселов Антон. [http://poxudeem.ru/produkti/molochnie\\_produkty/3267-maconi-macun.html](http://poxudeem.ru/produkti/molochnie_produkty/3267-maconi-macun.html)

Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.

Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М., «Благословение, Техинвест-3», 2013.

Ерзнкян Л. Биологические особенности некоторых молочных бактерий. — Изд-во АН АрмССР, 1971.

Мельникова И. Ю., Новикова В. П., Думова Н. Б. Запоры у детей. — ГЭОТАР-Медиа. — М., 2009.

Млекопитающие / под ред. В. Е. Соколова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1989.

Молочные продукты — блюда и рецепты. Форум. <http://povary.ru/category.php?id=7>

Морозов Д. А., Свистунов А. А., Морозова О. Л. и др. Применение пробиотиков в комплексном лечении хронического обструктивного пиелонефрита у детей // Лечащий врач. — 2010. — № 1.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность. — 2013.

Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Неумывакин И. П. Кисломолочные продукты. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2015.

Нечаева И. И., Дубин В. И. Наши дачные лекари — живые витамины, — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Никберг Илья. Статьи о молоке. МЕДклиника. Медицинский портал. <http://www.medcentre.com.ua/articles/O-moloke-8269>

Сидоров Велимир. <https://vk.com/mudrostsvetaa>, 2013.

Ушкалова Е. А. Роль пробиотиков в гастроэнтерологии // Фарматека: журнал. — 2007. — № 6 (141) — Гастроэнтерология, Ревматология.



Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Куш-  
неров и компания», 1891.

<http://www.poedim.ru/content/888-moloko-oveche>

<http://www.neboleem.net/verbljuzhe-moloko.php>

<http://www.poleznenko.ru/bujvolinoe-moloko.html>

<http://www.lefkadia.ru/molochny-e-produkty-narodov-mira/>

<http://samsebelekar.ru/forum/13-323-1>

[http://www.moscow-faq.ru/all\\_question/wayoflive/zdorove/2008/April/5327/15250](http://www.moscow-faq.ru/all_question/wayoflive/zdorove/2008/April/5327/15250)

<http://vegan-meal.com/food/184838-katyk>

[www.triedinstvo.com](http://www.triedinstvo.com) <http://fudz.ru/post/5125>

<http://www.vashaibolit.ru/9577-polza-kislomolochnyh-produktov-dlya-organizma.html>

<http://russian.cri.cn/221/2006/02/27/1@10733>

<http://www.portal-woman.ru>

<http://milkforyou.ru/>

<http://pankreatit-help.ru/kislomolochnyie-produktyi-pri-pankreat/>

<http://womanadvice.ru/kislomolochnye-produkty>

<http://zdorovie-i-molodost.ru>

<http://www.liveinternet.ru/users/lusiya78/post329084469/>

<http://www.invalirus.ru/5310-upotreblenie-kislomolochnyh-produktov-luchshee-sredstvo-protiv-bolezney-i-starosti.html>

<http://healthmethod.livejournal.com/1673.html>

<http://www.molokoclub.ru/profit.php>

<http://www.tiensmed.ru/news/laktaznedost-wkti/>

<http://ergashaka.ru/stati/lechenie-bolezney/1480-vred-moloka-vzroslym>

<http://pod-ryukzakom.ru/svyashhennaya-korova-indijskaya-korova-zebu/#ixzz43zj274od>

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....  | 3  |
| ИСТОРИЯ ПРОДУКТА .....  | 11 |
| КОРОВЬЕ МОЛОКО .....  | 17 |
| Химический состав и физические свойства<br>коровьего молока ..... | 17 |
| КОЗЬЕ ЧУДО-МОЛОКО .....   | 22 |
| Общительное животное .....  | 28 |
| О некоторых продуктах, получаемых от козы .....                   | 29 |
| ОВЕЧЬЕ МОЛОКО .....   | 34 |
| Овцы в жизни и культуре человека .....                            | 34 |
| Одомашнивание овец .....  | 36 |
| Физиология овец .....   | 39 |
| Молоко овец .....   | 40 |
| Сыр из овечьего молока .....                                      | 42 |
| Противопоказания .....  | 44 |
| МОЛОКО КОБЫЛИЦ .....  | 46 |
| Как подоить кобылицу .....  | 49 |
| Закис кумыс в кобыльих турсуках .....                             | 52 |
| ЛОСИНОЕ МОЛОКО .....  | 55 |
| МОЛОКО ВЕРБЛЮДИЦ .....  | 61 |
| МОЛОКО БУЙВОЛИЦ .....   | 64 |
| МОЛОКО ОСЛИЦ .....  | 66 |

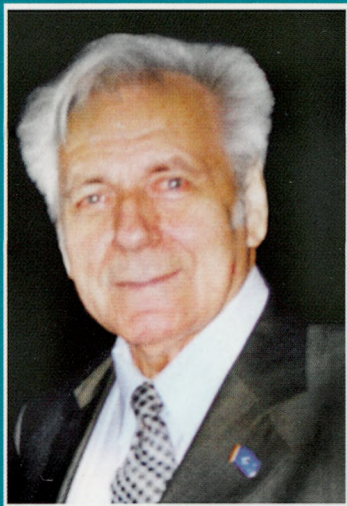
|   |            |
|---|------------|
| <b>МОЛОКО САМКИ ЯКА.....</b>                                    | <b>70</b>  |
| <b>МОЛОКО САМКИ ЗЕБУ .....</b>                                  | <b>73</b>  |
| <b>ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ... МОЛОКО? .....</b>                        | <b>77</b>  |
| Состав молока.....  | 82         |
| Каким бывает коровье молоко.....                                | 84         |
| Покупное молоко.....  | 90         |
| Что едят современные коровы .....                               | 95         |
| Лейкемия .....  | 97         |
| <b>ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ МОЛОКА<br/>НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....</b> | <b>101</b> |
| <b>БИОКАЛЬЦИЙ — ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.....</b>                  | <b>113</b> |
| <b>ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ<br/>О ВРЕДЕ МОЛОКА.....</b>              | <b>130</b> |
| <b>КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ .....</b>                             | <b>138</b> |
| <b>КЕФИР .....</b>  | <b>150</b> |
| История.....  | 150        |
| Полезные свойства.....  | 151        |
| Как правильно употреблять кефир .....                           | 154        |
| <b>ЙОГУРТ .....</b>   | <b>155</b> |
| <b>ПРОСТОКВАША.....</b>   | <b>158</b> |
| <b>АЦИДОФИЛЬНЫЕ И БИФИДОПРОДУКТЫ.....</b>                       | <b>160</b> |
| <b>КУМЫС — НАПИТОК БОГАТЫРЕЙ.....</b>                           | <b>164</b> |
| История.....  | 164        |
| Толкач не толкает, а взбивает.....                              | 167        |
| Испей из сосуда здоровья.....                                   | 169        |
| Кобыла против коровы: кто кого? .....                           | 173        |
| Кому полезно пить кумыс? .....                                  | 174        |
| Как приготовить кумысный напиток<br>из коровьего молока .....   | 176        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>МАЦОНИ ИЛИ МАЦУН</b> .....  | 181 |
| <b>ТВОРОГ</b> .....  | 186 |
| <b>СЫР</b> .....   | 191 |
| Историческая справка .....   | 191 |
| Виды сыров .....   | 194 |
| <b>ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ НАПИТКОВ<br/>И ПРАВИЛА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ</b> .....     | 197 |
| Почему полезны .....   | 197 |
| Какие продукты употреблять, сколько и как .....                              | 199 |
| Едим по сезону .....   | 208 |
| Чтобы не навредить .....   | 208 |
| Кисломолочные продукты — лучшее средство<br>против болезней и старости ..... | 209 |
| Употребление кисломолочных продуктов —<br>профилактика рака .....            | 211 |
| Кисломолочные напитки — пробиотики .....                                     | 213 |
| Пробиотики для будущих и кормящих мамочек .....                              | 216 |
| Кисломолочные продукты при панкреатите .....                                 | 218 |
| Противопоказания в применении<br>кисломолочных продуктов .....               | 220 |
| <b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫХ<br/>ПРОДУКТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ</b> .....   | 221 |
| Приготовление продуктов из козьего молока<br>в домашних условиях .....       | 234 |
| <b>ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЛЮДИ?</b> .....   | 238 |
| <b>КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ<br/>ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</b> .....              | 250 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО «МОЛОЧНОЙ» ТЕМЕ</b> .....                                   | 271 |
| <b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....  | 282 |

Неумывакин Иван Павлович

**МОЛОКО или КЕФИР?**

**Мифы и реальность**



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

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

*Почему взрослый человек пьет молоко, хотя молоко — это еда только для младенцев? Что он при этом получает: действительно пользу или вред? Давайте разберемся...*