

**Семёнова Надежда**  
**Вегетарианская кухня раздельного питания.**  
**Простой, действенный и доступный метод восстановления здоровья.**

Вегетарианское раздельное питание — очень простой, действенный и доступный метод восстановления здоровья. Добавление в рецептуру продуктов-дегельминтиков делает пищу не только вкусной, но и максимально полезной. Оздоровливайтесь питаясь!

**СОДЕРЖАНИЕ**

**О ЧЕМ ЭТА КНИГА?**

**РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЙ СПОСОБ ПИТАНИЯ**

**ЧЕЛОВЕКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ВЕГЕТАРИАНСКОМ ПИТАНИИ**

Злаки,

Хлеб — всему голова

Каши

Каша перловая

Каша перловая с картофелем,

Кукурузная каша

Каша из ржаной или кукурузной муки

Гречневая каша

Каша из гречневой сечки (к углеводному столу)

Каша гречневая (пшенная, перловая, пшеничная, овсяная)

Рисовая каша

Каша яровая

Каша пшенная

Каша пшенная с черносливом

Каша ячневая

Пряно-ароматические травы к столу

Аир (сабельник)

Алтей

Базилик

Барбарис

Гвоздика

Гранат

Девясил

Душица

Зверобой

Земляника

Ива

Имбирь

Иссоп

Календула

Калина

Кардамон

Кинза (кориандр)

Клопогон

Корица

Крапива

Кресс-салат (цицматы, перечник, подхренник)

Кунжут

Куркума

Лавр благородный

Ладан

Лопух  
Лук  
Лук-порей  
Люцерна  
Малина  
Мать-и-мачеха  
Мирра  
Можжевельник  
Мускатный орех  
Мята полевая, мелисса (лимонная мята, не перечная)  
Одуванчик  
Окопник  
Перец красный жгучий  
Перец черный, душистый, стручковый  
Петрушка  
Подорожник  
Полынь обыкновенная  
Ревень  
Роза  
Ромашка  
Сандал  
Сенна  
Слива  
Солодка  
Тысячелистник  
Укроп пахучий  
Фенхель  
Хвощ  
Чеснок  
Шалфей  
Шафран  
Эхинацея  
Стевия — сладкий секрет природы  
Цикорий — естественный очиститель толстого отдела кишечника  
Семя льна — сильнейший противопаразитный продукт  
Растительные масла — защитники человека от паразитов  
Масло абрикосовое  
Масло горчичное  
Масло конопляное  
Кукурузное масло  
Льняное масло  
Масло тыквенное  
Масло арбузное  
Масляный раствор (3-каротина (0,2%))  
Масло грецкого ореха  
«КедрОн»  
Линовид  
Масло облепиховое  
Масло расторопши  
Масло шиповника  
Масло арахисовое  
Масло из виноградной косточки  
Масло зародышей пшеницы  
Масло кедрового ореха

Масло миндальное  
Масло огуречное  
Масло оливковое  
Масло персиковое  
Ароматические масла противопаразитарные  
Масло анисовое  
Масло сладкого апельсина  
Масло бергамотовое  
Масло гвоздичное  
Масло гераниевое  
Масло грейпфрутовое  
Масло еловое  
Масло лавандовое  
Масло лимонное  
Масло мандариновое  
Масло можжевельное  
Масло мятное,  
Масло пихтовое  
Масло розмариновое  
Масло розовое  
Масло сандаловое  
Масло сосновое  
Масло укропное  
Масло фенхелевое  
Масло чайного дерева  
Масло шалфея мускатного  
Масло эвкалиптовое

Овине

Овощи для стола в холодное время года

Картофель

Свекла

Капуста

Лук, чеснок и пряности

Зелень

Засолка, квашение, закуски

Подготовка бочек к солению овощей

Квашеная капуста (к углеводному столу)

Капуста «Невская» (к углеводному столу)

Соленые огурцы

Противопаразитарные блюда из репы

Репа на закуску

Тюря с репой

Репа сырая

Репа печеная

Окрошка с репой

## **САЛАТЫ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

Салат из капусты с черносливом

Салат из моркови с солёным огурцом

Салат из свеклы с хреном (или чесноком)

Маринованная свекла

Икра из яблок и моркови

Салат из свежей капусты

Винегрет (к углеводному столу)

Смешанный салат

Солёные баклажаны (к белковому столу)  
Квашеная капуста по-грузински  
Салат из редьки  
Салат из тыквы с квашеной капустой  
Салат из картофеля с чесноком (к углеводному столу)  
Салат из тыквы с яблоками  
Салат апельсиновый  
Хренодер  
Свекла с чесноком  
Икра свекольная  
Салат из свеклы с тмином (только для женщин)  
Салат из свеклы с укропным семенем (только для мужчин)  
Русский разносол (к углеводному столу)  
Винегрет «Зимний» (к углеводному столу)  
Редька с сухариками  
Соленые огурцы по-крестьянски  
Салат из квашеной капусты  
Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука  
Салат с черносливом  
Салат из огурцов, помидоров и яблок  
Баклажанная икра (к белковому столу)  
Закуска из моркови с чесноком  
Картофель с гранатом (к углеводному столу)  
Салат из моркови и меда (к углеводному столу)  
Паренки из моркови (или репы) с изюмом  
(к белковому или углеводному столу)  
Салат с хреном, морковью, яблоками  
Салат из тыквы с медом (к углеводному столу)  
Салат из тыквы и яблок  
Салат из зеленого лука  
Салат из квашеной капусты (к белковому столу)  
Салат из сельдерея  
Салат из свеклы  
Салат «Дачный»  
Салат «Здоровье»  
Салат из белокочанной капусты  
Салат «Полевой»  
Салат из огурцов  
Малосольные огурцы  
Винегрет «Летний» (к углеводному столу)  
Салат из краснокочанной капусты  
Фаршированные огурцы  
Салат из редиса и огурцов  
Зеленый салат  
Салат из яблок и капусты  
Салат из белокочанной и краснокочанной капусты  
Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом  
Салат из краснокочанной капусты с чесноком  
Салат из белокочанной или краснокочанной капусты с хреном  
Салат из белокочанной или краснокочанной капусты с яблоками  
Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками  
Салат из капусты с яблоками и фасолью (к белковому столу)  
Салат из брюссельской капусты  
Салат из капусты брокколи с тмином (для женщин)

Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком (для женщин)  
Салат из капусты кольраби с зеленым луком и растительным маслом  
Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью  
Салат из капусты кольраби и редьки  
Салат из лука-порея с морковью и петрушкой  
Салат из картофеля с зеленью (к углеводному столу)  
Картофельный салат с зеленым луком (к углеводному столу)  
Салат из редиса  
Салат из моркови с редисом  
Салат из моркови с чесноком  
Салат из свежих огурцов с укропом  
Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей  
Салат из капусты кольраби с сельдереем и огурцами  
Салат из свеклы с яблочным соком  
Салат из редьки  
Салат из моркови и яблок  
Салат картофельный с солеными огурцами (к углеводному столу)  
Свекла тушеная по-французски  
Капуста свежая тушеная  
Свекла с клюквой  
Салаты из трав  
Салат из зеленого лука с заячьей капустой  
Салат из крапивы  
Салат из цветов одуванчика  
Салат из смеси трав и овощей  
Салат из ранних овощей и трав  
Салат из огурцов и крапивы  
Салат из огурцов с цветками одуванчика  
Салат из огурцов с кабачками  
Салат из картофеля с редисом (к углеводному столу)  
Салат из редиса и ревеня с огурцами  
**ПЕРВЫЕ БЛЮДА ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**  
Щи крестьянские (к углеводному столу)  
Щи огородные (к углеводному столу)  
Щи из квашеной капусты (к углеводному столу)  
Щи суточные  
Борщ домашний (к углеводному столу)  
Борщ (к углеводному столу)  
Похлебка овощная с горохом (к белковому столу)  
Морковная похлебка с хвоей (к углеводному столу)  
Похлебка с капустой (к углеводному столу)  
Суп крестьянский (к углеводному столу)  
Суп из свежих помидоров с рисом (к углеводному столу)  
Капустный суп с томатной пастой (к углеводному столу)  
Суп из тушеных овощей  
Суп картофельный с клецками (к углеводному столу)  
Суп перловый (к углеводному столу)  
Суп хлебный (к углеводному столу)  
Суп с хлебными клецками (к углеводному столу)  
Суп с лимоном (к углеводному столу)  
Суп из фасоли (к белковому столу)  
Суп картофельный с крупой по-саратовски (к углеводному столу)  
Суп картофельный с крупой (к углеводному столу)  
Суп картофельный (к углеводному столу)

Суп-пюре картофельный с сухариками (к углеводному столу)  
Суп яблочный на отваре шиповника (к углеводному столу)  
Суп луковый (к углеводному столу)  
Суп из свекольной ботвы (к углеводному столу)  
Суп овощной (к углеводному столу)  
Суп овсяный (к углеводному столу)  
Суп картофельный (к углеводному столу)  
Суп гороховый (к белковому столу)  
Чечевичный суп (к белковому столу)  
Суп хлебный со сливами (к углеводному столу)  
Суп холодный из черники  
Суп из черники с перловой крупой (к углеводному столу)  
Суп с болгарским перцем  
Холодник (к углеводному столу)  
Свекольник (к углеводному столу)  
Рассольник овощной (к углеводному столу)  
Рассольник «Домашний» (к углеводному столу)  
Рассольник дальневосточный (к углеводному столу)  
Добавки к первым блюдам противопаразитарные

Гренки с луком

Гренки с чесноком

Гренки острые

«Ушки» с картофелем

#### **ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ВТОРЫЕ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ БЛЮДА**

Картофель печеный (к углеводному столу)

Картофель тушеный (к углеводному столу)

Картофель в «мундире» (к углеводному столу)

Картофель с яблоками

Картофель под соусом

Картофель с маслом

Запеканка из картофеля и капусты

Картофельное пюре с луком

Картофель, жаренный во фритюре

Картофель в соусе

Картофельная соломка

Картофель с укропом (для мужчин) или тмином (для женщин),,

Булочки картофельные

Свекла жареная

Свекла, тушенная с пряностями

Свекла запеченная

Морковь жареная

Морковь припущенная

Капуста свежая с маслом и сухарями

Голубцы

Баклажаны фаршированные (к белковому столу)

Тыква тушеная (к углеводному столу)

Тыквенная каша

Помидоры, фаршированные овощами

Пюре из шпината (к углеводному столу)

Пюре из фасоли (к белковому столу)

Фасоль с маслом (к белковому столу)

Бобы со свеклой (к белковому столу)

Бобы тушеные с морковью (к белковому столу)

Котлеты гороховые (к белковому столу)

Пастернак тушеный  
Рагу из овощей (к белковому столу)  
Котлеты пшеничные  
Котлеты овсяные  
Котлеты кукурузные  
Соусы ко вторым блюдам противопаразитарные  
Соус основной  
Соус луковый  
Горчичный соус  
Томатный соус  
Зеленый соус  
Блины противопаразитарные  
Блины пшеничные противопаразитарные  
Блины красные противопаразитарные  
Блины морковные противопаразитарные  
Блины овсяные противопаразитарные  
Блины гречневые с пшеничной мукой противопаразитарные  
Блины гречневые противопаразитарные  
Оладьи с яблоками  
Выпечка из постного теста  
Постное тесто для выпечки  
Булочки  
Кулебяка овощная  
Пирог с морковью  
Медовые пряники формованные  
Пирожки  
Капустная начинка для пирогов  
Яблочная начинка для пирогов  
Пирожки с картошкой  
Блюда с медом противопаразитарные  
Виноград с мёдом  
Ягоды с мёдом  
Яблоки медовые  
Салат из дыни и слив  
Яблоки с начинкой  
Блюда с орехами противопаразитарные  
Салат из свеклы с орехами (к белковому столу)  
Салат из редьки с орехами (к белковому столу)  
Салат из моркови с орехами и яблоками (к белковому столу)  
Свекла с грецкими орехами (к белковому столу)  
Суп из сухого гороха с орехами (к белковому столу)  
Баклажанная икра с орехами  
Баклажаны, фаршированные орехами

**НАПИТКИ И СЛАДКИЕ БЛЮДА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦА**

Что пьют вегетарианцы?  
Компот из абрикосов  
Компот из красной смородины с яблоками  
Фруктовая смесь  
Компот из брусники с яблоками  
Компот из апельсинов или мандаринов  
Душистый заварной сбитень (противопаразитарный)  
Сок морковно-клюквенный  
Простой сбитень  
Сбитень «Суздальский»

Сбитень «Владимирский»  
Напиток клюквенный  
Настой из брусники с мёдом  
Настой из сока моркови с мёдом  
Настой из семян сельдерея с мёдом (для мужчин)  
Свекольный отвар  
Чай травяной (к углеводному столу)  
Компот из сухофруктов  
Компот из кураги, чернослива и изюма  
Кофе из зерен ячменя и моркови  
Кофе из желудей  
Чай из чабреца  
Чай из яблок  
Сбитень горячий  
Сбитень медовый  
Рулеты с сухофруктами  
Квас из хмеля  
Квас хлебный  
Напиток малиновый  
Напиток смородиновый  
Квас из сухарей  
Квас с редькой  
Компот из черешни или вишни  
Компот из свежих ягод  
Напитки противопаразитарные из клюквы  
Клюквенный кисель  
Клюквенный напиток  
Морс из варенья  
Мороженое «Персик»  
Мороженое «Абрикос»  
Мороженое «Вишня»<sup>204</sup>  
Мороженое «Черешня»<sup>204</sup>  
Мороженое «Малинка»<sup>204</sup>  
Напитки противопаразитарные, применяемые в Школе здоровья «Надежда»

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

*...Те люди, которые сумеют пробудить народ к экологическому питанию, которые смогут ограничить наслаждение алкоголем, потребление возбуждающих средств, культ белка и стремление к перееданию, — эти люди окажут нашему народонаселению существеннейшую и плодотворнейшую услугу.*

М. Бирхер-Беннер

Дорогие друзья

Наше время — начало XXI века — отмечено глобальными изменениями условий существования на Земле. Все живое приспособляется к новым условиям. Происходит трансмутация живых существ. И биологическая система организма человека вынуждена соответствующим образом реагировать на изменения в окружающей среде.

Биосфера — среда обитания для миллионов и миллионов живых существ. И чем меньше живое существо и проще его строение, тем быстрее оно способно приспособиться к жизни в новых условиях.

Одно из условий своевременного приспособления человека, его адаптации к быстроизменяющимся условиям жизни — внутренняя чистота организма. Биосистема ЧЕЛОВЕК использует для своего жизнеобеспечения миллионы биологических процессов. Мозг увязывает их в гармонию жизни. Соответствие каждого процесса общей цели — жизнеобеспечению — возможно только в чистой системе. Питание человека — важнейший процесс поддержания устойчивого здоровья. Из продуктов питания мы получаем все вещества, необходимые для тканей нашего тела, пополняем энергетические



запасы и, наконец, получаем бесценный опыт адаптации к новым условиям жизни.

Об очищении организма, о строении пищеварительной системы, о наиболее целесообразном способе питания я рассказывала в своих книгах о раздельном питании.

Задача этой работы — рассмотреть кухню вегетарианскую. Продукты растительного происхождения являются наиболее действенными помощниками для адаптации человека к изменяющимся природным условиям.

В конце XIX века передовое русское общество выступило против мясного культа, объединившись в движении вегетарианцев. Одним из самых первых «идейных» последователей этого движения был Лев Николаевич Толстой. В тот период движение вегетарианцев значительно повлияло на вкусы среднего сословия, которое стало отдавать значительное предпочтение блюдам из овощей и фруктов. В крестьянском же доме продукты растительного происхождения издавна занимали почетное место.

## **РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЙ СПОСОБ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Некоторые мои слушатели и читатели, с которыми я встречаюсь через 2-3 года после посещения ими моей Школы здоровья «Надежда», удивляют меня своим компромиссным поведением за столом. Обычно я молча наблюдаю: налицо полнейшее нарушение правил раздельного питания, употребление выпечки с молоком, творожников, сыра со сметаной, баклажанов и фасоли с хлебом.

Через 2-3 часа после трапезы эти люди начинают мне рассказывать о своих недомоганиях: об артрозах, о постоянных головных болях и о том, что они много лет не могут восстановить работу желудочно-кишечного тракта.

Вегетарианское питание — наиболее мягкий вариант для освоения раздельного питания. Белково-содержащих продуктов растительного происхождения не так уж много. Кроме того, отказавшись от продуктов животного происхождения, можно значительно быстрее справиться с дефектами в работе желудочно-кишечного тракта.

Прежде чем описывать схему раздельного питания, оговорим **несколько обязательных принципов вегетарианского питания.**

1. В питании вегетарианца полностью отсутствуют все продукты животного происхождения: молоко и молочные продукты, рыба и морепродукты, яйца и мясо теплокровных животных.

2. Никогда не используйте в пищу бытовой сахар и изделия из него — сахар стимулирует рост грибка кандиды и провоцирует дисбактериозы.

3. Не пейте воды во время еды.

4. Какие бы обстоятельства не возникали в вашей жизни, не отступайте от принципа раздельного питания, кто бы и что бы вас к этому ни понуждали.

5. Вводите в ежедневный рацион продукты с про-тивопаразитарными свойствами.

6. Следите за чистотой своего тела. Не позволяйте паразитам обитать в вас. Осваивайте свой личный мониторинг по чистоте вашего организма.

7. Избегайте высокоминерализованных вод.

8. Не применяйте для клизм минеральную воду.

Я уверена, при такой постановке вопроса любой из нас обретет большую трудоспособность и, не теряя времени на болезни, будет жить долго, интересуясь многим.

Схема раздельного питания (вегетарианского)

Белки (Н <sup>+</sup> )	Растительно-живые продукты	Углеводы (ОН <sup>+</sup> )
I группа	II группа	III группа
Фасоль	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Горох	Фрукты	Хлеб
Бобовые	Сухофрукты	Мучные изделия
Спаржа		Крупяные изделия
Баклажаны	Бахчевые	Мёд
Орехи (ж.)	(кроме дыни)	Стевия и стевии-продукты
Семечки (ж.)	Ягоды	Чай, компоты, варенье (со
	Соки свежие	

	стевией)
ЖИРЫ СОВМЕСТИМЫЕ НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ	ЖИРЫ СОВМЕСТИМЫЕ

Дыня и бананы — ни с чем не совместимы.

Большинство читателей моих и единомышленников, освоивших раздельное питание, навсегда забыли о своих давних проблемах с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ).

В более ранних работах по кухне раздельного питания я рассказывала о принципе разделения продуктов в трапезе: белки отдельно, углеводы — отдельно.

Логика раздельного питания вытекает из того, что белки и углеводы проходят цикл химической переработки в ЖКТ принципиально по-разному. Белки — преимущественно в кислой среде, углеводы — в щелочной. А поскольку кислоты и щелочи являются химическими антагонистами (они нейтрализуют друг друга), то при совмещении белков и углеводов в одном блюде, в одной трапезе нет условий для полного химического расщепления продуктов в ЖКТ.

Не переработанные до конца продукты питания остаются в кишечнике на долгие годы и становятся источником опасного загрязнения тела человека. Появляются многочисленные болезни, начало которым — «неправильное сознание», незнание нормальной физиологии ЖКТ и химизма расщепления продуктов питания,

К сожалению, смешанное питание процветает во всех наших промышленных технологиях пищевой промышленности, в производствах изысканной кухни, в книгах о вкусной и нездоровой пище. Укоренившаяся привычка подавляет трезвый разум. Молчат корифеи ресторанного бизнеса, но хуже всего — молчат гигиенисты и диетологи. Не хотят начинать этот разговор и пищевики-химики.

Самая распространенная категория болезней — от неправильно съеденной пищи. Больные — это люди, медленно отравляемые пищей. Потом они же переходят в разряд потребителей лекарств, насыщают свое тело лекарствами, медленно отравляя себя ими. И так изо дня в день, несколько раз в день. Так, не задумываясь, человек переходит в отряд обладателей биосистемы дегенерата. В теле, отравленном пищей, постепенно затухают нормальные процессы жизнеобеспечения. Развиваются патологические процессы. Неправильно совмещая продукты в трапезе, человек проходит через семь этапов загрязнения — от первого — с усталостью до седьмого — рака (подробнее об этом написано в моей книге «Человек — соль Земли», раздел «Макробиотика»). Грязное тело заселяют паразиты. Они быстро размножаются и еще более загрязняют биосистему ЧЕЛОВЕК продуктами своей жизнедеятельности.

Вегетарианское раздельное питание — очень простой, действенный и доступный метод восстановления здоровья. Этот метод легко сочетается с противопаразитарной обработкой тела (читайте мою книгу «Очистись и живи без паразитов!»), способствует быстрому избавлению от аллергии (третий этап загрязнения тела) и преодолению дисбактериоза (см. книгу «Чистая правда о грязном кишечнике»).

### **ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ВЕГЕТАРИАНСКОМ ПИТАНИИ**

Любое дерево имеет корни. Дерево познания о питании очень древнее, и корни его уходят в глубь тысячелетий. В древнем индийском учении «Аюрведа» нет продуктов питания животного происхождения, а более всего в пище — злаков. Аналогично выглядит рацион питания древних макробиотов Японии. Злаки составляют от 30 до 100% в рационе больных людей, и чем выше тяжесть заболевания, тем больше в рационе злаковых продуктов. По мере выздоровления человека количество злаков можно уменьшать, заменяя их растительными продуктами и овощами.

### **ЗЛАКИ**

Злаки дают значительную часть балластного содержимого (волокон) пищи. Они обеспечивают тем самым механизм перистальтики ЖКТ. Хлеб, каши, сухари — двигатель продвижения пищи от более высоко расположенных отделов ЖКТ к более низким. Желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку, наиболее равномерно пропитывает пищу только из злакового содержимого. При продвижении пищи по длине ЖКТ желчь стерилизует кишечную стенку и создает механизм перистальтики. Пища, не содержащая злаков, может стать причиной возникновения спастического колита.

Питание детей злаками способствует выращиванию более длинной тонкой кишки, а значит, и более мощного аппарата иммунной защиты. Чем длиннее тонкая кишка, тем дольше жизнь человека. Люди, с детства потребляющие много мяса и избегающие злаковой пищи, имеют короткую тонкую кишку.

Злаки — поставщики самого необходимого для устойчивого здоровья человека кремния. Кожица

зерна содержит органический кремний, и продукты питания из зерен должны содержать кожицу. К сожалению, современная технология переработки зерна большую часть продуктов выдает очищенной, без кожицы, обедняя тем самым пищу человека кремнием.

Недостаток кремния в организме человека ведет к генерализованному нарушению обмена веществ. 76 элементов из 104 не усваиваются, возникают многочисленные микроэлементозы (М. Г. Воронков «Кремнийорганизмы»). Недостаток кремния в организме замещается его антагонистом, более активным кальцием. Так возникают болезни — обезызвествление сосудов (склероз), артрозы, полиартрит. Слабеют волосы и размягчаются ногти, возникают кожные болезни. Кремний — элемент жизни. Через него, как через пьезоэлемент, проявляется в человеческом организме интеллектуальное начало. Нет кремния — вместо гармонии приходит хаос. А это многочисленные болезни.

### **ХЛЕБ - ВСЕМУ ГОЛОВА**

Среди сотен продуктов питания особенно хочется отметить три. Люди издавна придавали им особое значение. Их освящали. Их благословляли. Их ценили более всего. Им посвящены главы в Священном Писании. Это вечно необходимые человеку — хлеб, масло и вино.

Хлеб — важнейший продукт питания, начало всех начал. В пшеничном зернышке есть все, что необходимо человеку для жизни. Приготовленный из зерна хлеб — источник элемента жизни — кремния. Без кремния не может жить «никакой живой организм». Хлеб — поставщик важнейших углеводов — фруктанов, которые обеспечивают питанием симбиотную микрофлору в кишечнике человека и угнетают несимбиотную. Хлеб обеспечивает перистальтику кишечника, а значит — чистоту и здоровье ЖКТ.

Отношение к хлебу как к вредному продукту питания, санкционированное специалистами официальной медицины в 70-80-х годах XX века, не соответствовало истине и уводило людей в тупики болезней. Результатом этих заблуждений стала для многих грозная болезнь — непроходимость кишечника — атония, запоры, геморрой.

Хлебом и солью встречают гостей в российском доме. Ко дню свадьбы выпекают праздничный каравай. Нарядные хлебные формы выпечки украшают любой стол, любой дом.

Выбирая хлеб, нужно отдавать предпочтение отрубистым сортам, для того, чтобы потребляя такой хлеб насыщать свой организм кремнием. Избегайте белого хлеба, мучных изделий из муки высшего сорта — это путь к болезням и дегенерации. В наше время в продаже появились сухарики в большом ассортименте. Их любят взрослые и дети. Добрый знак в оценке роли злаков в питании. Все более и более расширяется ассортимент хлебов, выпеченных из муки с отрубями. Отрадно, что реализация темного хлеба идет значительно быстрее чем белого, и растут объемы его продаж из года в год. Такие изменения говорят об изменении сознания людей. А это значит, что кремний придет в организм людей естественным путем.

Злаковые продукты являются прекрасными протекторами, то есть они выводят из организма радионуклиды.

### **КАШИ**

Все каши подаются к углеводному столу.

**Каши могут быть вкусными.** Это мы знаем по опыту работы с поварами в ресторанах разных туристских гостиниц и пансионатов. Они с восторгом первооткрывателей порой удивляются, как «хороши могут быть каши»!

Каша у древних славян означала пир. Ее готовили молодые супруги на второй день свадьбы, когда поселялись в доме жениха. Лето, предшествовавшее свадьбе, жених посвящал выращиванию зерна для свадебной каши. Молодые супруги готовили крупу на ручной крупорушке, а потом варили ее в таком количестве, чтобы хватило на всех гостей. Тем самым молодые показывали своим родным и близким, гостям, что они готовы к жизни, умеют пахать, сеять, хранить урожай и готовить здоровую пищу. Невеста приходила в дом жениха с приданым, обязательно с ведром (мерой) зерна. Это зерно давали ей в доме отца, чтобы молодая семья в первый месяц совместной жизни питалась кашей и могла обеспечить зачатие и развитие здорового первенца. Славяне знали, что самый крепкий наследник вырастет у матери, которая любит кашу из ячменной крупы (перловая, ячневая). О слабом человеке говорили, что он «мало каши съел».

В старину наши предки готовили кашу в русских печах. У этих печей давняя история: принято считать, что они появились более пяти тысяч лет назад. Для приготовления каши крупу засыпали в глиняный горшок, заливали водой, приправляли специями — солили, сластили, пересыпали

пряностями. Добавляли сало или масло. Горшок накрывали крышкой и оставляли в печи на остывающих углях до утра. Утром, к завтраку, поспевала ароматная «рассыпуха».

Сегодня русские печи — редкость. Повсеместно газовые или электрические плиты. И наш рассказ о приготовлении каши — именно для газовой или электрической плиты.

Цель, к которой мы приближаемся всем коллективом слушателей в каждом заезде, — избавление от паразитов, восстановление работы ЖКТ. Две недели слушатели проводят очистку кишечника. Лучшая еда утром — перловая каша. Она равномерно впитывает в себя всю желчь, сок поджелудочной железы, улучшает перистальтику, выводит радионуклиды, остатки гербицидов, удобрений и другие шлаки, задержавшиеся в нашей крови за долгие годы ненормальной эксплуатации ЖКТ.

С приготовления перловой каши и начнем. На примере ее приготовления легче всего освоить общий порядок варки каш.

### **Каша перловая**

Крупу переберите, удаляя посторонние примеси. Хорошенько промойте ее проточной водой и замочите на ночь в объеме 1:4. Утром воду слейте, а крупу снова промойте проточной водой и прожарьте на сковороде. Затем высыпьте ее в кастрюлю с заранее приготовленным бульоном из овощей, с пряностями и сухими овощными приправами. **Соотношение крупы и бульона из овощей — 1:3.** Соль — по вкусу, пряности: перец душистый, перец черный, кориандр, имбирь, шафран, гвоздика, корица, сушеный укроп или его семя, семя петрушки и др. — добавляйте, что вам нравится. Можете приготовить масляный экстракт. **Не мешайте кашу при варке!**

**Приготовление масляного экстракта:** налейте 1-2 ст. ложки растительного масла в очень маленькую сковородочку (в которой обычно обжаривают кофейные зерна), доведите его до кипения на огне, всыпьте пряности и быстро снимите сковороду с плиты, влейте в овощной бульон. Все ароматические эфиры растворились теперь в масле и наполнят кашу ароматом.

У каждого человека могут быть свои любимые пряности — пожалуйста! Способ приготовления масляного экстракта подойдет любому ассортименту пряностей. **Сухие овощные приправы или добавки значительно улучшают вкус каши.** Они известны как наборы для вегетарианских бульонов. Обычно это — сбор овощей и зелени, только измельченных и высушенных в вакууме. Они легко растворяются в кипятке и сохраняют первоначальный аромат и вкус овощей и зелени, входящих в их состав.

Тщательно перемешайте все и поставьте варить с открытой крышкой без перемешивания.

*Дозировка: / ст. ложка сухой вегетарианской приправы на 3 л каши.*

Пока каша варится, приготовьте для нее **приправу из пассерованных корнеплодов:** нашинкуйте тонкой соломкой морковь, белый корень, лук репчатый и слегка обжарьте на растительном масле.

Когда каша сварится до готовности и станет «рассыпухой» (на ее поверхности появляются последние воздушные пузырьки), разлейте по всей ее поверхности приправу. Затем накройте крышкой и протомите на очень маленьком огне еще 3-4 минуты. Все — каша готова! Накладывайте ее в тарелку аккуратно, не перемешивая и не разрушая структуры этого дивного продукта.

Хорошо, если приготавливая кашу, вы не станете отвлекаться событиями, происходящими на экране телевизора, разговорами по телефону, семейными проблемами. Тогда каша не подгорит и выйдет на славу! А уж если еще пожелаете при этом себе и всем, кто будет есть вашу кашу, здоровья, помолитесь, каша станет лечебной, накормит тело, даст энергию и бодрость на целый день.

Дробленые, мелкие крупы замачивать не надо.

### **Несколько обязательных правил для приготовления каши:**

- крупы обязательно перебирайте, отделяя посторонние примеси — камушки, кусочки земли и др.;
- цельнозерновые крупы замачивайте (все, кроме овсянки);
- крупы перед варкой обязательно прожаривайте;
- не мешайте каши во время варки;
- варите каши на малом огне, позволяя массе равномерно прогреваться, вбирать в себя влагу и равномерно испарять ее со всей поверхности;
- выкладывайте кашу на тарелки осторожно, не разрушая структуру продукта, возникшую на огне во время варки.

Крупы, которые мы чаще всего применяем в Школе здоровья: перловая, овсяная, пшеничная (нулевого калибра, недробленая), рис неотшелушенный, пшено, гречневая и дробленые крупы — ячневая, кукурузная, «Артек», пшеничная. Вместе с крупой для приготовления каши используются

противопаразитарные продукты: мука из жмыха семян тыквы, арбуза, расторопши и др.

Все каши можно заправлять растительными маслами с противопаразитарными свойствами.

### **Каша перловая с картофелем**

*Перловая крупа (крупная ячневая) — 1 стакан, вода или овощной бульон — 4 стакана, картофель — 4—5 корнеплодов, растительное масло — 4 ст. ложки, соль по вкусу. Для подливки: масло — 2-3 ст. ложки, лук.*

Крупу промыть, замочить на 8-10 часов горячей водой. Высыпать на сковородку с небольшим количеством растительного масла и слегка поджарить ее, затем засыпать в подсоленную воду или овощной бульон, посолить, положить нарезанный ломтиками картофель и семя льна с гвоздикой и варить до готовности.

Приготовить *подливку*: лук нарезать и поджарить на масле, добавить 3-4 ст. ложки овощного бульона и этой подливкой полить выложенную на блюдо кашу.

### **Кукурузная каша**

Несколько слов об особенностях приготовления *кукурузной каши*.

Старайтесь приготовить для себя и своей семьи блюдо из кукурузы хотя бы несколько раз в году. Кукуруза — поставщик золота в органическом виде (Я. Д. Витебский). Золото необходимо каждому человеку для нормальной работы головного мозга. Кукурузная крупа имеет самый большой среди круп удельный вес, и ее нельзя просто засыпать в бульон, она обязательно пристанет ко дну кастрюли, однородность каши нарушится.

Помойте крупу, прожарьте ее на сковороде и засыпьте в холодный подсоленный овощной бульон, помешивая массу до закипания и загустевания. А затем дайте ей «сформировать энергетическую структуру», протомите 3-4 минуты, потом разлейте пассерованные корнеплоды по поверхности каши и снова протомите под крышкой 3-4 минуты. Каша готова.

### **Каша из ржаной или кукурузной муки**

*Ржаная или кукурузная мука — 1,5 стакана, вода — 3—4 стакана, растительное масло — 4—6 ст. ложек, соль по вкусу.*

Просеянную муку слегка поджарить на сковороде, всыпать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой тонкой струйкой, помешивая. Варить при непрерывном помешивании 10-15 минут. Заправить кашу маслом.

### **Гречневая каша**

Если вы посмотрите в меню наших современных семей, то увидите, что чаще других круп применяется гречка и рис.

Что касается *гречки*, то с нею все ясно. «Гречневая каша — матушка наша!» — говорили в старину на Гуси. И по сей день всеми любима прекрасная гречка, питающая нас, украшающая стол, дарующая здоровье. В Школе здоровья мы тоже часто используем ее для приготовления каш. Готовится она, как и перловая, исключается лишь замачивание крупы. Но у гречки есть особенность, о которой мало кто знает. Она содержит вещества, которые могут вызывать довольно значительное расширение тканей мозга. И это заканчивается эпилептическим синдромом. Если в семье есть такой больной, никогда не включайте в меню гречку! Об этой ее особенности предупреждал Ж. Осава в книге «Макробиотика Дзэн».

### **Каша из гречневой сечки (к углеводному столу)**

*Вода — 2,5 стакана, гречневая сечка — 1 стакан, морковь — 1 шт, луковица — 1, зелень, специи и соль по вкусу.*

Сечку перебрать, засыпать на сухую горячую сковороду, поджарить и засыпать в кипящую подсоленную воду или в овощной вегетарианский отвар. Кашу варить до готовности на малом огне с закрытой крышкой. Не перемешивать, чтобы не нарушать энергетической структуры продукта.

Когда каша будет готова, добавить в нее натертые на мелкой терке морковь и лук, специи по вкусу.

Подавать к столу надо, осторожно выкладывая кашу на тарелки, не разрушая ее структуру. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Каша гречневая (пшенная, перловая, пшеничная, овсяная)**

Каши готовят так же, как кашу из гречневой сечки, соблюдая пропорции воды и крупы. Гречка 1:2 Пшено 1:2 Перловка 1:3 Пшеничка 1:2 Овсянка 1:2

### **Рисовая каша**

Что касается *риса*, то здесь есть особая тонкость использования этого злака. С давних времен ходят

по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Но причину возникновения болезни «бери-бери» окутывает тайна. И приписывают ей даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока могли позволить себе есть белый рис, очищенный от оболочки. Он был их основной пищей. Счищая оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний, так необходимый каждому человеку для здоровья. Проходит время, и потери кремния, не восполненные питанием, дают знать о себе.

Возникает полная разбалансировка организма в связи с огромным дефицитом кремния. Это и есть грозная болезнь «бери-бери».

Не так у бедных людей. Бедняк ел рис неотшелушенный, с верхней оболочкой, и получал с каждым зернышком спасительный пьезоэлемент — кремний, который, даже находясь в коже, мог взять дневной свет и превратить его в электрическую энергию человека. Хватало сил и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный — естественный прекрасный продукт, содержащий кремний. Он не похож на рис фирмы «Анкл Бенз», как нормальный баран не похож на наголо обритого. Покупать рис «Анкл Бенз» — все равно, что хвалить платье голого короля. Но даже дети знают: «Король-то ведь голый!».

Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье». Тогда как надо назвать остальной рис?

В бывшем Советском Союзе многие миллионы тонн риса очищались наголо, да еще и дробились из-за скверного оборудования. В результате доброе зерно превращалось в источник беды. Если бы сегодня Россия прекратила шелушить рис, сколько миллионов людей было бы спасено от затрат на лекарства!

Парадокс еще в том, что неотшелушенный рис дороже отшелушенного. И все равно — шелушат, едят; престижно — ждут от фирмы отшелушенный, отбеленный, бланшированный. Чем хуже, тем лучше! В рисовой эпопее явно просматривается, как на индикаторе, дефицит кремния — по вкусу неосведомленному человеку.

В Школе здоровья мы готовим неотшелушенный рис, как обычную злаковую кашу. Можно с изюмом, с черносливом (см. Н. Семёнова «Кухня отдельного питания»).

Каши мы любим и прекрасно понимаем, что они возвращают нам утраченное здоровье, укрепляют тело, украшают трапезу.

**Вариант 1:** рис (неотшелушенный) — 1 стакан, 3 стакана воды (или овощного бульона), растительное масло — 4-5 ст. ложек, соль по вкусу, семя льна молотое — 100 г, гвоздика — 1-3 г. Рис перебрать. Промыть, подсушить и поджарить на растительном масле, пока он не станет слегка прозрачным. Затем всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности на медленном огне. В конце приготовления открыть кастрюлю и поварить несколько минут, подсушивая кашу. В процессе варки кашу не мешать. Готовую кашу выложить на блюдо, подать к ней масло, кисель, компот.

**Вариант 2:** рис — 1 стакан, вода — 3 стакана, растительное масло — 1 ст. ложка, семя льна молотое — 100 г, гвоздика — 1-3 г. Для **подливки:** половина луковицы, растительное масло — 1 ст. ложка.

Сварить рассыпчатую кашу по вышеуказанному рецепту, лук мелко нашинковать, пассеровать на масле. Этой массой полить выложенную на блюдо кашу.

**Вариант 3:** рис — 1 стакан, вода — 3 стакана, растительное масло — 3 ст. ложки, 0,5 яблока, сироп стевии, корица, натертая лимонная цедра, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую кашу. Яблоки очистить, нарезать дольками и положить в готовую кашу, добавить стевию, пряности и на 4-5 минут поставить в духовку, чтобы яблоки размягчились. Подать с маслом, фруктовым соком, киселем.

### **Каша яровая**

*Поджаренный с растительным маслом рис — 1 стакан, очищенная тыква — 1 кг, стевия, вода — 2 стакана, соль по вкусу*

На дно чугунной кастрюли или керамического горшочка высыпать поджаренный рис, залить 2 стаканами воды, сверху уложить нарезанную кубиками тыкву, посолить. Добавить стевию и варить на слабом огне до полной готовности. Охладить. Выкладывать на тарелку осторожно, не смешивать тыкву и кашу из риса. К каше подать варенье из ягод или фруктов, компот, кисель, мед.

### **Каша пшенная**

*Пшенная крупа — 1 стакан, вода — 3 стакана, масло — 2 ст. ложки, стевия, соль по вкусу, семя льна молотое — 100 г, гвоздика — 1-3 г.*

Крупу перебрать, промыть, просушить, слегка поджарить на сковороде, засыпать в кипящую

подсоленную воду, добавить масло и варить на слабом огне до готовности. Подать с компотом, вареньем к завтраку.

### **Каша пшенная с черносливом**

*Пшено — 1 стакан, чернослив — 1/2 кг, растительное масло — 4 ст. ложки, вода — 3 стакана, сахар и соль по вкусу.*

Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить, добавить к нему нужное количество воды, сахара, соль по вкусу. Всыпать пшено и сварить вязкую кашу. Разложить по тарелкам. В каждую из них добавить чернослив и растительное масло.

### **Каша ячневая**

*Ячневая крупа — 1,5 стакана, вода — 3 стакана, растительное масло — 4-6 ст. ложек, соль по вкусу.*

Крупу просеять, перебрать, пожарить на сухой сковородке. Всыпать в кипящую подсоленную воду или овощной бульон и варить кашу до загустения. Затем добавить масло и сварить до готовности. Кашу не мешать.

## **ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИЕ ТРАВЫ К СТОЛУ**

*Пряно-ароматические травы* — это кладовая всех необходимых для организма веществ и витаминов. Добавленные в небольшом количестве в салаты, приготовленные из хорошо знакомых нам овощей и ягод, они не только значительно изменяют вкус привычного блюда, но и сообщают ему лечебные свойства. Травы передают человеческому организму информацию — свой опыт адаптации к изменяющимся условиям жизни.

Травы, плоды и специи можно и нужно использовать при приготовлении салатов, первых, вторых и десертных блюд.

### **Аир (сабельник)**

Буквально переводится как «говорящий». Используется корневище растения. Аир обладает сильнейшими противопаразитарными свойствами, которые он проявляет в органах нервной системы (плазма, костный мозг, речевой аппарат), половой системы, в печени и поджелудочной железе, в органах газообмена. Применение аира изгоняет паразитов из головы, избавляет от синуситов, эпилепсии, глухоты, истерии, потери памяти и т. д. В странах Дальнего Востока и в Индии аир — самое распространенное растение для приема внутрь и добавления в пищу.

Аиром можно очищать и обеззараживать воду.

Можно сделать *пасту из свежего аира с имбирем*: по 2 г каждой травы на стакан воды, добавить мед по вкусу. Изолченные сухие корневища аира можно добавлять в качестве ароматизаторов с различными специями в салаты и во все другие блюда и даже в пироги и компоты.

Вкус — сладкий.

Дозируется 200-250 мг на порцию-блюдо (минимально).

### **Алтей**

Используется корень. Оказывает сильнейшее противопаразитарное действие на одноклеточных паразитов, обитающих в крови, плазме, мышцах, мозге, нервной ткани и гениталиях. Эффективно действует на паразитов в органах дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной и нервной систем. Спектр губительного воздействия на паразитов чрезвычайно широк — от простейших и вирусов до многометровых ленточных паразитов. Алтей имеет высокое содержание кремния — элемента жизни.

Из алтея готовят отвары и делают порошки (250-500 мг на порцию-блюдо).

Алтей хорошо сочетается с солодкой, имбирем и корнем девясила.

Вкус — сладкий (охлаждающий).

### **Бasilik**

Используется трава. Противопаразитарные свойства аналогичны алтею. Очень удобно при приготовлении пищи использовать порошок высушенной травы.

Вкус — острый, дозировка по вкусу.

### **Барбарис**

Противопаразитарным действием обладают все части растения. Чаще всего используют корень. Высушенный и смолотый барбарис можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Губителен для паразитов печени. Улучшает фильтрующую способность печени, способствует расщеплению жиров, очищению крови.

В практике питания известен как древесная куркума (схож по свойствам с куркумой).

Вкус — горький, вяжущий (согревающий).

Дозировка — 200-250 мг на порцию-блюдо.

### **Гвоздика**

Используют высушенные бутоны цветков. Спектр противопаразитарного действия довольно широк — круглые, ленточные и плоские глисты, простейшие, бактерии, грибки и вирусы. Опыт применения гвоздики показывает, что она усиливает противопаразитарные свойства других трав и семян при их совместном употреблении. Противопаразитарный эффект гвоздики проявляется в плазме, мозге, в нервной и репродуктивной системах. Применение гвоздики при фарингитах, гайморитах, ларингитах, зубной боли и даже импотенции помогает организму избавиться от паразитов и оказывает мощное оздоравливающее действие. Из гвоздики готовят настои, порошок (250-500 мг на порцию-блюдо), а также используют в пряных смесях при приготовлении первых и вторых блюд. Гвоздика буквально дезинфицирует легкие, желудок и лимфатическую систему. Эфирное масло гвоздики — очень сильное противоглистное и противогрибковое средство. Оно также является сильным обезболивающим средством. Гвоздика — мягкий афродитик, она возбуждающе действует на половую систему.

Вкус — острый (согревающий). Дозируется по вкусу.

### **Гранат**

Используют плоды, корку плода, кору корня. Противопаразитарные свойства граната столь широко известны, что его называют «противопаразитарной аптекой». Даже после тепловой обработки сок граната, полученный холодным прессованием, убивает трихомонаду ротовую, бактерий, паразитов, грибков — пенициллиумов и кандидов. Гранат действует против паразитов во всех органах и системах организма человека.

Из граната готовят настои, отвары, порошок (250-500 мг на порцию-блюдо), из гранатовой косточки делают масло. Продукты из граната легко сочетаются с корицей и плодами гвоздики.

Вкус — сладкий, вяжущий, горький, кислый (охлаждающий).

### **Девясил**

Используют корень растения и цветы. Противопаразитарное действие проявляется в органах дыхания, пищеварения и нервной системе, во всех других органах, **кроме репродуктивной системы мужчин**. Девясил очищает от паразитов кровь и легкие, стимулирует детоксикацию и регенерацию тканей легких. Девясил сочетается с имбирем, кардамоном, корицей, алтеем и окопником.

Из девясила готовят отвары и делают порошок (250-500 мг на порцию-блюдо).

**Напиток с девясилом «Тоник — девять сил»:** 15 г свежего корня девясила измельчить, залить 0,5 л воды и варить на медленном огне 20 минут. Добавить стевию по вкусу. Пить трижды в день после еды, как чай.

Вкус напитка — острый и горький (согревающий).

### **Душица**

Используется надземная часть растения, собранная во время цветения, в настоях и чайных сборах. Оказывает противопаразитарный эффект на бактерии и простейших.

Вкус — острый. Дозировка по вкусу.

### **Зверобой**

Очень часто используется в сборах вместе с душицей. Его противопаразитарные свойства проявляются в основном в органах газообмена — системе дыхания. Вкус — острый, горький. Дозировка по вкусу.

### **Земляника**

Используются листья растения. Сильное средство против паразитов уrogenитальной системы. Вкус — вяжущий, сладкий.

### **Ива**

Используется кора дерева. Проявляет противовирусное действие. В практике используется как противохолерическое и болеутоляющее средство.

Вкус — горький. Дозировка 150-250 мг на порцию.

### **Имбирь**

Используется корневище растения. Известен своим широким спектром противопаразитарным действием на гельминтов, вирусы и грибки. Губительно действует на паразитов кишечника и органов дыхания.

Плоды имбиря издревле использовались в России при приготовлении рыбных блюд, а также при



варке сбитней. Из имбиря готовят настои, отвары, делают порошок (250-500 мг на порцию-блюдо) и свежий сок из корня.

Вкус — острый.

### **Иссоп**

Издревле известное глубоко очищающее средство. Листья иссопа в небольшом количестве можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Иссоп — сильное средство против глистов и грибков.

Вкус — горько-пряный.

### **Календула**

Ее бактерицидное действие известно издавна. Используются цветы растения для приготовления сборов для чая. Измельченные свежие или сушеные цветы могут быть использованы для приготовления блюд. Противопаразитарное действие широкого спектра.

Вкус — горький, острый. Дозировка по вкусу.

### **Калина**

Используются ягоды, ветви, листья растения. Противопаразитарное действие оказывает на бактерий, простейших и вирусы.

Вкус — горький, вяжущий. Дозировка по вкусу.

### **Кардамон**

Используют семена. Противопаразитарные свойства проявляет в пищеварительной, дыхательной и нервной системах, а также в системе кровообращения. Губительно действует на многие виды паразитов — от грибков и вирусов до ленточных глистов.

Кардамон — прекрасное очищающее средство для желудка, тонкой кишки и легких. Он действует очень мягко. Повсеместно и издавна употребляется в пищу, является мягким противопаразитарным средством для детей. Хорошо сочетается с фенхелем.

Вкус — острый, сладкий (согревающий). Дозировка 150-250 мг на порцию.

### **Кинза (кориандр)**

Ее зелень и семена применяются повсеместно. Особенно широко эта трава используется на Кавказе. При электронном тестировании в нашей Школе здоровья кинза показала широкий спектр противопаразитарных свойств.

Вкус — острый. Дозировка по вкусу.

### **Клопогон**

Распространен на островах Дальнего Востока. Проявляет сильное противопаразитарное действие на паразитов кишечника и органов дыхания. Сок плодов хорош для приготовления промывной воды для клизм (как и клюква, брусника, морошка).

Вкус — кислый. Дозировка по вкусу.

### **Корица**

Кора тропического растения. В Россию ввозится с давних времен. Не теряет своих противопаразитарных свойств и после тепловой обработки.

*Корица и гвоздика* использовались в России для приготовления горячих напитков — *сбитней*. Традиционное ежедневное употребление в течение сотен лет сбитней, в состав которых входили перцы, мед, полынь, многие травы, корица и гвоздика, позволяло народам России выращивать здоровое поколение.

Вкус — острый (согревающий). Дозировка 150-500 мг на порцию.

### **Крапива**

Собирать ее можно с ранней весны до конца мая. Противопаразитарные свойства довольно широкого спектра — от паразитов кожи, волос, до паразитов в легких и кишечнике.

Вкус — нейтральный. Дозировка по вкусу.

### **Кресс-салат (цицматы, перечник, подхренник)**

Листья растения имеют вкус хрена и горчицы, проявляют противопаразитарные свойства по широкому спектру и известны своей фитонцидной активностью.

Вкус — острый. Дозировка по вкусу.

### **Кунжут**

Его семена содержат масло с сильным противопаразитарным действием на паразитов кожи и подкожной клетчатки. Семена кунжута применяют в пищу с проявлением противопаразитарных свойств широкого спектра действия — в дыхательной, пищеварительной и **урогенитальной (только у**

**женщин)** системах. Наиболее сильный противопаразитарный эффект оказывают семена черного цвета. Молотые семена кунжута целесообразно добавлять в салаты, первые и вторые блюда.

Вкус — сладкий. Дозировка по вкусу.

### **Куркума**

Используется корневище. Молотая куркума — мощное противопаразитарное средство широкого спектра действия (от паразитов головы до паразитов кожи). Порошок из высушенного корневища широко используется для приготовления блюд. Он делает их вкус своеобразно-экзотическим и сообщает им противопаразитарные свойства.

Вкус — горький, вяжущий, острый (согревающий). Дозировка по вкусу.

### **Лавр благородный**

Листья и семена содержат ароматические масла с сильными противопаразитарными свойствами. В качестве пряности лавр применяют абсолютно во всех первых и вторых блюдах.

Лавр очень хорошо ароматизирует масла при кратком кипячении в них листьев или семян. Такие масла обладают противогрибковыми и противоглистными свойствами и придают блюду аромат лавра.

Вкус — горький. Дозировка по вкусу.

### **Ладан**

Обладает свойствами, похожими на свойства мирры. Он губительно действует на паразитов органов дыхания и головного мозга.

Вкус — сладкий. Используется для ароматизации помещений.

### **Лопух**

Используется корень растения. Обладает сильным противопаразитарным свойством. Воздействует на паразитов, обитающих в крови, органах дыхания, урогенитальной и лимфатической системах. В свежем виде может быть использован в пищу, в сушеном виде служит отличной добавкой к специям и пряностям для первых и вторых блюд. Вкус — горький, острый, вяжущий. У свежего корня вкус сладкий, охлаждающий. Дозировка 500-1000 мг на порцию.

### **Лук**

Культивируется множество сортов лука. Все они обладают противопаразитарными свойствами. Известны отдельные сорта лука, прославившие себя сильным противопаразитарным действием в органах газообмена (красный крымский лук). Дозировка по вкусу.

### **Лук-порей**

Действует на паразитов, обитающих в суставах. Дозировка по вкусу.

### **Люцерна**

Используется трава. Из молодых растений можно делать салаты. Для применения в течение всего года можно приготовить сушеную траву и порошок из нее. Можно использовать как противовирусный продукт. Люцерна проявляет мочегонный и противолихорадочный эффект, убивает паразитов в открытых ранах. Очень органично сочетается в сборах трав с одуванчиком, крапивой, петрушкой, хвощом.

Вкус — сладковатый. Дозировка по вкусу.

### **Малина**

Используются ягоды и листья. Молодые листья малины довольно нежные и могут использоваться в пищу. Листья и ягоды малины оказывают противопаразитарный эффект на паразитов в системах кровообращения, пищеварения и половой системе. Ягоды, приготовленные с сахаром, теряют свои противопаразитарные свойства.

Вкус — вяжущий, сладкий. Дозировка по вкусу.

### **Мать-и-мачеха**

Листья мать-и-мачехи — прекрасная добавка к салатам. Обладает противопаразитарным действием на паразитов в системе кровообращения. Дозировка по вкусу.

### **Мирра**

Используется смола растения. Для получения противопаразитарного эффекта можно принимать внутрь раствор смолы или вдыхать душистые вещества, в состав которых входит мирра. Эфирные вещества оказывают противопаразитарное действие на все органы и системы организма по широкому спектру паразитов. Из смолы готовят настои, порошки, пилюли. В древнейшие времена Ветхого Завета мирра использовалась как средство «прекращения процесса распада... гноетечения, для омоложения тела и ума». Даже при длительном употреблении мирра не ослабляет органы и не вызывает

детоксикацию.

Препараты из мирры имеют горький, вяжущий, острый, сладкий вкус.

#### **Можжевельник**

Хвойное реликтовое растение с пряным смолистым запахом. Листья и плоды можжевельника содержат ароматическое масло, проявляющее противопаразитарные свойства. Несколько капель можжевелового масла, добавленные в масло растительное пищевое (подсолнечное, оливковое), передадут ему не только чудесный аромат, но и свои противопаразитарные свойства. Измельченные плоды и листья можжевельника можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда.

Основные ударные свойства можжевельника проявляются при воздействии на личинок, вирусы и грибки, обитающие в органах дыхания и активизирующиеся при переохлаждении организма.

Вкус — острый, горький, сладкий. Дозировка по вкусу.

#### **Мускатный орех**

Содержит несколько эфирных масел. Все они обладают сильнейшими противопаразитарными свойствами. Мускатный орех — прекрасная приправа к холодным закускам, первым и вторым блюдам, компотам и киселям.

Вкус — горький. Дозировка по вкусу.

#### **Мята полевая, мелисса (лимонная мята, не перечная)**

Противопаразитарные свойства проявляет на паразитов в органах дыхания и урогенитальной системе. **Для мужчин — только мелисса!**

Вкус — нейтральный (охлаждающий). Дозировка по вкусу.

#### **Одуванчик**

Собирают в мае-июне. Проявляет сильнейшие свойства против паразитов в системе кровообращения, а также в ее фильтрах — печени и почках.

Вкус — горький. Дозировка по вкусу.

#### **Окопник**

Используются корень и листья растения. Противопаразитарное действие окопника проявляется в крови, мышцах, мозге, нервной системе, более всего он действует на паразитов органов дыхания. Порошки из корня и листьев окопника, отвары из него хорошо сочетаются со специями, пряностями, содержащими имбирь, гвоздику, кардамон, корень девясила. Окопник считают очень сильным средством, регенерирующим ткани органов, съеденных паразитами. Это — истинный тоник.

Вкус — сладкий, вяжущий (охлаждающий). Дозировка 150-250 мг на порцию.

#### **Перец красный жгучий**

Используется плод, латиноамериканцы называют его «плодом Солнца». Сильное противопаразитарное действие красного жгучего перца известно издавна. Он изгоняет паразитов из пищеварительных органов; дыхательной системы, убивает их в крови. Практически все паразиты, обитающие в указанных системах, — от вирусов до крупных ленточных глистов, а также грибки — не выдерживают атаки красного перца. Он сжигает шлаки в толстой кишке.

Из красного перца готовят настои и порошки.

Вкус — острый, согревающий. Дозировка 100— 200 мг на порцию-блюдо.

#### **Перец черный, душистый, стручковый**

Плоды используются как пряности. Эфирные масла плодов перца проявляют, противопаразитарное действие в пищеварительной, дыхательной системах и в органах кровообращения. Противоглистное действие черного перца описано в индийских трактатах несколько тысяч лет тому назад.

Из перца черного готовят настои, порошки (100-500 мг на порцию-блюдо), эфирное масло.

Черный перец — один из самых мощных продуктов, уничтожающих глистов и грибки в кишечнике. Масляный настой черного перца можно закапывать в нос для оздоровления слизистой носа и борьбы с гельминтами в мозге (эпилепсия). Он способствует уничтожению паразитов, вызывающих рожистые воспаления и фурункулы, уничтожает вирусы герпеса. Смешанный с медом, сильно действует на грибки и глистов в легких.

Вкус — острый (согревающий). Дозировка в пищу — по вкусу.

#### **Петрушка**

Используется семя, корень, листья растения. Противопаразитарное действие петрушки проявляется в крови, мышцах, плазме. Наиболее сильное противогрибковое и противобактериальное действие она проявляет в урогенитальной и пищеварительной системах. Из нее можно готовить настои (из травы и

семян), отвары (из корня), постоянно добавлять в пищу в свежем виде и в порошках из сушеной зелени и корня (250-500 мг на порцию-блюдо). Продукты из петрушки особенно эффективно действуют на паразитов, активизирующихся при охлаждении организма и переутомлении.

Петрушка хорошо сочетается с алтеем.

*Свежий сок петрушки* (2 ч. ложки утром натощак) — отличное противопаразитарное средство при трихомонозе и хламидиозе.

Вкус — острый, горький (трава); сладкий, горький (корень); горький (семена); согревающий.

### **Подорожник**

Используются только молодые, нежные листья, которые нужно собирать в первой половине лета. Известен сильным воздействием на гноеродную флору и паразитов, обитающих в крови.

Вкус — горький.

### **Полынь обыкновенная**

Используется надземная часть — трава. Противопаразитарный эффект проявляется в системе кровообращения, пищеварительной, дыхательной, урогенитальной (у женщин) и нервной системах. Спектр действия достаточно широк: круглые и ленточные глисты, бактерии, простейшие, грибки и вирусы многих видов. Отличное средство — отвар из полыни, в том числе и в сборах трав (довести до кипения и настоять); и порошок из сухой травы (250-500 мг на порцию-блюдо).

Существует несколько видов полыни — горькая, обыкновенная, цитварная, чернобыльник и другие. Все это горькие ароматические травы, обладающие схожим противопаразитарным действием.

Согласно аюрведическим источникам (Васант Лад), полынь можно употреблять даже во время беременности: она укрепляет плод, помогая плаценте фильтровать мельчайших паразитов: лептоспир, токсоплазм, хламидий.

Полынь можно использовать вместе с имбирем и мятой.

Вкус — горький, острый (согревающий). Дозировка по вкусу.

### **Ревень**

Используют корень растения. Основное противопаразитарное действие проявляется на паразитах выделительной и пищеварительной систем. Ревень и блюда, приготовленные из него (настои, кисели, порошки), убивают вирусы гепатита, дизентерийную палочку, многие виды грибков и гноеродные культуры. По своему действию на паразитов кишечника ревень похож на семя льна. Приготавливая блюда из ревеня, можно сочетать его с солодкой, имбирем, фенхелем, стевией.

При генеральной дегельминтизации (см. книгу «Очистись и живи без паразитов») ревень очищает тело от изливающейся желчи, не допуская аутоинтоксикации и повышения температуры.

Вкус — горький, острый (охлаждающий).

### **Роза**

Используются цветы растения, обладающие широким спектром противопаразитарного действия. Розовое эфирное масло, приготовленное из лепестков, губительно как для грибков, так и для гельминтов многих видов. Масло можно добавлять в чай и в настои, как горячие, так и холодные.

Лепестки розы, как свежие, так и сухие, можно настаивать в меду или воде, получая розовую воду.

Из сухих лепестков, измельченных в ступке, можно сделать порошки. Наконец, свежие лепестки розы — великолепное дополнение к салатам из зелени и фруктов.

Противопаразитарный эффект розы проявляется в системе кровообращения, урогенитальной (у женщин) и нервной системах.

Вкус — горький, острый, вяжущий, сладкий (охлаждающий). Дозировка по вкусу.

### **Ромашка**

Используются трава и цветки. Широкий спектр действия на паразитов — от крупных ленточных глистов до вируса гепатита. Противопаразитарный эффект проявляется в пищеварительной, дыхательной и нервной системах. Из ромашки можно делать настои (горячие и холодные) и порошки (250-500 мг на порцию-блюдо).

Чай из ромашки — очень популярный напиток. Его противопаразитарные свойства усиливаются, если ромашку настаивать с имбирем. Порошок из ромашки — отличное дополнение к салатам в смеси с другими пряными травами и специями.

### **Сандал**

Используется древесина и эфирное масло. Противопаразитарное действие проявляется в системе кровообращения, пищеварительной, дыхательной и нервной системах. Действует губительно на

простейших, мигрирующих в крови личинок, паразитов в тканях легких, в урогенитальной системе (уничтожает хламидии и трихомонады), убивает паразитов кожи, паразитов, проникающих в нервную систему (опоясывающий лишай), бьет гонококки, герпес и другие вирусы. Из сандала готовят настои (горячие и холодные), отвары, делают порошки (250-500 мг на порцию-блюдо), а также эфирное масло для кожи и ингаляций. Любые продукты питания, приготовленные с сандалом, очищают кровь от мигрирующих в ней паразитов.

Приготовление сандалового масла: порошок древесины сандала — 120 г, кремниевая вода — 0,5 л, кокосовое масло — 0,5 л. Сандаловый порошок залить кремниевой водой и выдержать 12 часов в темном месте, затем добавить кокосовое масло и проварить (но не кипятить!) смесь на медленном огне до выпаривания всей воды.

Используя наружно сандаловое масло, можно через кожу ввести в кровь его противопаразитарные эфиры.

Вкус — горький, сладкий, вяжущий (охлаждающий). Дозировка по вкусу.

### **Сенна**

Используется древесина и эфирное масло. Имеет противопаразитарный эффект достаточно широкого спектра действия — круглые и ленточные глисты; мелкие паразиты, обитающие в крови; грибки кишечника, органов дыхания; вирусы и простейшие, проникающие в плазму крови (опоясывающий лишай). Сенна помогает очистить от паразитов (трихомонад) стенки сосудов.

Из сенны можно приготовить горячие и холодные настои, отвары, порошок (100-500 мг на порцию-блюдо), эфирное масло. Сенна обладает свойством **сильно раздражать стенки кишечника**, то есть оказывает сильный послабляющий эффект. Если сенну принимать с имбирем и фенхелем (1:4), послабления не будет, понос можно предотвратить. Сенна очень раздражает кишечник. Знающие это ее свойство травники обычно заменяют сенну ревенем.

Вкус — горький, острый (охлаждающий).

### **Слива**

Используется внутренняя поверхность коры. Спектр действия сливы на паразитов достаточно широк. Противопаразитарный эффект проявляется в нервной, пищеварительной, дыхательной системах, системе кровообращения.

Из коры сливы готовят отвары, сиропы (действуют на паразитов в легких) и порошки (250-500 мг на порцию-блюдо).

Можно делать настои из коры сливы, горького миндаля и ядрышек абрикосовых косточек. В коре сливы присутствует синильная кислота, которая очищает от паразитов легкие и лимфосистему, а горький миндаль и абрикосовые ядра являются поставщиками эфирных масел, оказывающих регенерирующее действие на изъеденные паразитами ткани. Раздражение (кашель, бронхит, коклюш, спазмы бронхов и сердцебиение) прекращается.

Настои из коры сливы, принимаемые внутрь, очищают сосуды глаз.

Вкус — горький, вяжущий, сладкий (охлаждающий).

### **Солодка**

Используется корень растения. Противопаразитарный эффект проявляется во всех тканях организма человека: в нервной системе, в пищеварительной, дыхательной, урогенитальной (мужчины и женщины) системах.

Из солодки готовят отвары, порошки (250-500 мг на порцию-блюдо), эфирное масло.

Как противопаразитарное средство солодка эффективно действует при глистных инвазиях в кишечнике, при паразитах в легких (кашель, бронхиты, боль в горле, ларингиты, язвы — следствие миграции личинок паразитов с кровью), а также при циститах — паразитарном поражении урогенитальной системы (болезненные мочеиспускания).

Противопаразитарный эффект солодки заметно усиливается, если применять ее с имбирем и кардамоном.

Солодка — мощное средство против кандидов. Используя ее в пищу, можно улучшить голос, зрение, избавиться от лысины, нормализовать кровообращение в коже.

Вкус — сладкий, горький (охлаждающий). Дозировка по вкусу.

### **Тысячелистник**

Используются листья и головки цветов. Противопаразитарный эффект проявляется в системе кровообращения, дыхательной и пищеварительной системах. Спектр губительного для паразитов

действия тысячелистника достаточно широк — от вирусов герпеса, простейших (хламидий и трихомонад), бактерий гноеродных видов до плоских и круглых глистов. Из тысячелистника можно готовить холодные и горячие настои и порошки (250-500 мг на порцию-блюдо). Он хорошо сочетается с **мятой перечной (для женщин), мелиссой (для мужчин), шалфеем и ромашкой.**

Вкус — горький, вяжущий, острый (охлаждающий). Дозируется по вкусу.

#### **Укроп пахучий**

Используются листья, стебель, семена. Укроп содержит эфирное масло с пряным запахом. Это масло обладает сильным противопаразитарным свойством. Но эффективно и губительно действует на паразитов в пищеварительной системе, печени и поджелудочной железе, в урогенитальной системе, в коже, в системе кровообращения. Укропное масло убивает грибки, гноеродную инфекцию, вирусы и гельминтов различных видов — от простейших, плоских до круглых и ленточных.

Укропное масло можно добавлять в обычное растительное масло (подсолнечное, оливковое) и сообщать ему противопаразитарные свойства.

Вкус — жгучий (согревающий). Дозируется по вкусу.

#### **Фенхель**

Используются плоды (семена). Противопаразитарные свойства фенхеля проявляются в пищеварительной, мочевыделительной и нервной системах. Из фенхеля готовят настои и порошки, а также используют семена.

1. *Семена фенхеля* принимают по 1 ч. ложке после еды в поджаренном виде (можно с каменной поваренной солью — по вкусу).

2. *Смесь семян фенхеля, кумина и кориандра (1:1:1)* способствует пищеварению, изгоняя паразитов из кишечника.

3. *Семена фенхеля и кориандра (1:1)* принимают в пищу для борьбы с паразитами в мочевыделительной системе.

4. *Семена фенхеля* способствуют очищению от паразитов в тканях грудной железы и увеличению лактации у кормящих матерей.

Вкус — сладкий, острый (охлаждающий). Дозировка по вкусу.

#### **Хвощ**

Используется надземная часть растения — трава. Хвощ оказывает довольно сильное действие на паразитов в органах дыхания и мочевыделительной системе (мужчин и женщин). Он — сильный противопаразитарный продукт, помогает даже при венерических заболеваниях. Это кровоочистительное средство. Его кровоочистительное и адсорбирующее действие похоже на «абразивное», поэтому хвощ нужно принимать курсами, делая между ними перерывы. Хвощ — носитель кремния — элемента жизни. Он укрепляет нервную систему и кости. Адсорбирует на себя вирусы (гриппа, гепатита и других). Свойства хвоща очень близки к противопаразитарным свойствам семян лопуха.

Вкус — горький, сладкий, острый (охлаждающий).

В салаты добавляют только очень молодые и нежные побеги. Дозировка по вкусу.

#### **Чеснок**

Используется корневище. Противопаразитарный эффект проявляется во всех органах и системах человеческого организма. Спектр воздействия чеснока очень широк — нет таких паразитов, которых бы он не смог уничтожить. Применяют в пищу в сыром виде и после тепловой обработки. Из чеснока также можно приготовить настои (не кипятить!), порошок (100-500 мг на порцию-блюдо), сок и эфирное масло.

Чесночные микроклизмы надо делать при энтеробиозах (см. мою книгу «Очистись и живи без паразитов»).

Чесночные продукты действуют как детоксикаторы. Но чеснок раздражает половую систему.

Вкус — все ощущения, кроме кислого: острый (в корневище), горький (в листьях), вяжущий (в стеблях), соленый (в верхней части стебля), сладкий (в семенах). В основном — острый (согревающий). Дозировка по вкусу.

#### **Шалфей**

Используется надземная часть — трава. Противопаразитарные свойства шалфей проявляет в органах дыхания, системе кровообращения, пищеварительной и нервной системах. Он губительно действует на паразитов различных видов — вирусы гриппа, гепатита; простейшие и бактерии; плоские, круглые и ленточные глисты, а также многочисленные группы грибков.

Из шалфея готовят горячие и холодные настои, порошки (250-500 мг на порцию-блюдо).

Вот мнение ученых Востока о шалфее: «Шалфей обладает особым свойством очищать ум от эмоциональных нагромождений, вызывать состояние покоя и ясности, уменьшать чрезмерные желания и страсти. Специфическим свойством шалфея является его способность успокаивать сердце».

### **Шафран**

Используются цветы (рыльца). Противопаразитарное действие шафрана проявляется в крови — на мигрирующих личинок биогельминтов, грибки и их споры, на простейших, бактерии-паразиты, вирусы, а через кровь — абсолютно на все органы и системы организма. Из шафрана готовят настои, порошок (100-250 мг на порцию-блюдо), эфирное масло.

Шафран известен как сильное противопаразитарное средство, обновляющее кровь, а также женские гениталии, печень и селезенку. Это мягкий афродитик. При незначительном добавлении к специям и пряностям он усиливает их противопаразитарные свойства.

Шафран издревле считается очень дорогим продуктом — дегельминтиком, демикотиком.

Иногда знатоки трав используют вместо шафрана *сафлор*, он гораздо доступнее и дешевле.

Вкус — острый, горький, сладкий (охлаждающий).

### **Эхинацея**

Используется корень растения. Противопаразитарные свойства эхинацеи проявляются в системе кровообращения, лимфатической и дыхательной системах. На Востоке эхинацею причисляют к растениям, проявляющим противовирусное, антибактериальное, антисептическое, обезболивающее, противоглистное и противогрибковое свойства.

Эхинацея издавна применялась «... при попадании ядов в кровь, заражении крови, гангрене, экземе, ядовитых укусах, венерических болезнях, инфекциях, абсцессах...».

Из эхинацеи готовят горячие и холодные настои и порошок (250-500 мг на порцию-блюдо).

При очищении тканей легких от глистов, грибков и их метаболитов эхинацею сочетают с девясилом, солодкой или алтеем. Хранить эхинацею можно не более 6 месяцев.

Вкус — горький, острый (охлаждающий).

### **СТЕВИЯ - СЛАДКИЙ СЕКРЕТ ПРИРОДЫ**

*Стевия* — небольшой кустарник, растет на северо-востоке Парагвая и в смежных областях Бразилии. Он процветает на песчаной почве этой лежащей высоко над уровнем моря местности и может вырастать до высоты 80 см в стадии полной зрелости. Хотя местные индейцы племени гуарани, кажется, используют листья этой травы в качестве подсластителя еще с доколумбовых времен, южноамериканский ученый-натуралист по имени Антонио Бертони впервые «открыл» ее не ранее 1887 года.

Первоначально Бертони обозначил это растение как *Euphorbia* (родственное по-сконнику), но позже отнес его к роду *Stevia* (1905).

Имеется свыше 80 видов *Stevia*, о которых известно, что они произрастают в диком виде в Северной Америке, и, возможно, целых двести дополнительных видов, аборигенных для Южной Америки. Из них только *Stevia rebaudiana* и два других, теперь вымерших, вида имели, как оказалось, естественную сладость, которая является их отличительной чертой.

Сладкий секрет стевии заключается в сложной молекуле, называемой стевииозид, которая является гли-козидом, состоящим из глюкозы, софророзы и стевииола. Именно эта сложная молекула и ряд других родственных веществ отвечают за необычайную сладость стевии. Трава стевия в своей естественной форме приблизительно в 10-15 раз слаще, чем обычный сахар. Экстракты из стевии в форме стевииозидов слаще сахара в пределах от 100 до 300 раз. И, что самое замечательное, согласно мнению большинства экспертов, стевия не воздействует на метаболизм сахара в крови. Некоторые исследования сообщают, что стевия снижает уровень глюкозы в плазме у здоровых взрослых.

Хотя стевия первоначально использовалась как подсластитель, ее также исследовали как средство регулирования метаболизма сахара в крови, антигипертоническое вещество, как источник гормонов роста растений и флавоноидных гликозидов, как контрацептивное средство и как антибактериальное вещество. Были проделаны также некоторые исследования в качестве предосторожности, которые подсказали, что по крайней мере два метаболита стевии подавляют гликогенез и окислительную фосфорелизацию в различных исследуемых ситуациях.

Следует отметить, что во многих тщательно подготовленных и долговременных испытаниях на токсичность стевии и ее сладких гликозидов не было обнаружено ни одного признака какой-либо

токсичности или вреда, причиняемого этими веществами.

Стевиозид оказывается наиболее подходящим подсластителем в зубных пастах, жидкостях для полоскания рта и жевательных резинках, предназначенных для того, чтобы уменьшить риск возникновения кариеса зубов. В эксперименте по определению воздействия стеви-озида на скорость роста бактерий типа *Streptococcus mutans* было показано, что стевиозид является менее благоприятной средой для выращивания бактерий, чем глюкоза, сахароза или фруктоза.

Со времени своего скромного и довольно неопределенного «открытия» в Парагвае в начале прошлого столетия стевия превратилась в главную экспортную культуру и теперь выращивается более чем в дюжине стран по всему миру. Используют стевию почти в каждой индустриальной стране. Самым активным пользователем остается Япония. Когда японское правительство запретило некоторые искусственные подсластители из-за беспокойства о здоровье своих граждан в конце 60-х годов прошлого века, использование стевии, как естественной альтернативы, значительно увеличилось. Использование стевии также увеличилось из-за беспокойства японских потребителей о здоровье в связи с сахаром, который ассоциировался с кариесом, тучностью и диабетом. К 1987 году был собран урожай в 1700 тонн листьев стевии, давших 190 тонн экстрактов стевиозида. К 1988 году экстракты стевии захватили 41% японского рынка подсластителей. Большая часть этого материала была переработана на одиннадцати главных предприятиях по переработке стевии, которые все вместе сформировали Ассоциацию Японии по стевии.

Японская пищевая промышленность использует стевию в широком разнообразии. Главное применение, к удивлению, стевия находит в соленых продуктах, где стевиозид показан, чтобы подавить жгучесть хлористого натрия. Эта комбинация обычна в японской диете в таких продуктах, как маринованные овощи, высушенные морские продукты, соевый соус и продукты мисо. Она также используется в напитках, леденцах и жевательных резинках, печеных продуктах и хлебных злаках, йогурте и мороженом, сидрах и чаях, а также в зубных пастах и жидкостях для полоскания рта. Конечно, существенная часть японской стевии потребляется непосредственно как столовый подсластитель.

Японцы также задают тон в очистке экстрактов стевии с получением других гликозидов со сладким вкусом, помимо стевиозида. Они включают: ребаудиозиды А, В, С, О и Е, дулкозид и стевиолбиозид. Ребау-диозиды А и Е особенно примечательны, так как имеют более рафинированный, чем стевиозид, сладкий вкус с меньшим количеством характерного горького остаточного привкуса. В Японии было запатентовано много «рецептов» процессов экстрагирования гликозидов стевии, а также комбинаций стевии с подсластителями.

Технологи пищевой промышленности в Японии обнаружили много важной информации относительно применения стевии при переработке продуктов. Прежде всего, стевиозид и другие экстракты стевии относительно устойчивы к тепловой обработке по сравнению с другими естественными и синтетическими суперподсластителями. Одно из исследований в 1997 году показало очень низкие уровни разложения при разнообразных условиях рН, когда стевиозид нагревали до 100 °С в течение двадцати четырех часов. Было также показано, что экстракты стевии не ферментируются и не вносят вклад в реакцию потемнения вареных или печеных продуктов, как многие иные естественные подсластители. Другое преимущество стевии состоит в том, что она не образует осадка в кислотном растворе, делая ее подсластителем, совместимым с газированными безалкогольными напитками. Наконец, было разработано много составов и смесей экстрактов стевии, чтобы выдвинуть на первый план специфические вкусовые профили, такие как продукт, разработанный для замороженных десертов, требующих легкой, но устойчивой сладости. В этом и многих других промышленных применениях экстракты стевии и стевиозида показали себя универсальными подслащивающими компонентами.

Стевиозид также был одобрен как пищевая добавка в Южной Корее. Он широко доступен в Китае, Тайване и Малайзии. В Китае из листьев стевии делают чай, которые рекомендуются «для усиления аппетита, лучшего пищеварения, для похудения, для сохранения молодости и как сладкий низкокалорийный чай».

В Парагвае и Бразилии стевия широко известна как средство от диабета, хотя современные научные сведения не подтверждают соответствующим образом это заявление. Она широко используется в черных и травяных чаях, а также в других продуктах.

С возвращением стевии на рынок США существует множество возможностей для создания пищевых продуктов со стевией. Однако препятствия получения статуса СКАЗ для стевии как пищевой добавки



остаются огромными. Индустрия безопасной для здоровья пищи стремится преодолеть эти препятствия, начиная с 1991 года, когда Американской Ассоциацией Травяных Продуктов был сформирован Комитет по стевии. К настоящему времени, несмотря на огромное количество научных исследований и документации, РБА не приняла ходатайство СКА8 о регистрации стевии.

Если ходатайство будет принято, несколько американских гигантов продовольствия полетят, как на крыльях, использовать рыночный потенциал этого совершенно

естественного, низкокалорийного, несладкого подсластителя. По слухам, некая базирующаяся в США компания, которая продает на рынке конкурентоспособный синтетический продукт, уже покупает поля стевии в Южном Онтарио. Если это правда, то, основываясь на волне общественного мнения и научных свидетельств, поддерживающих стевию, шлюзы готовы открыться.

Рассказ о стевии имеет свое логическое и практическое продолжение в программе Школы здоровья «Надежда». Мы отменили в питании слушателей сахар. В качестве естественного подсластителя применяем сироп стевии или мед. Наши слушатели могут приобрести стевия-продукты по вполне доступным ценам, соизмеримым с ценами на продукты питания.

Сама я питаюсь, используя стевию. Много изменений отмечаю в своем здоровье.

Первое — это улучшения в работе сердечно-сосудистой системы.

Второе — положительные изменения в состоянии кожных покровов, в здоровье ногтей и волос.

Считаю, что с появлением стевии в работе Школы здоровья по противопаразитарной программе начался новый период. Я назвала бы его — скачок.

### **ЦИКОРИЙ - ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ ТОЛСТОГО ОТДЕЛА КИШЕЧНИКА**

Сколько помню, в магазинах России всегда продавались кофейные напитки с цикорием. По устоявшемуся снисходительному мнению, эти напитки считаются чем-то второсортным, как бы суррогатом. По цене они весьма доступны, но значительная часть населения обходит их стороной.

А между тем у цикория интересная роль и замечательная задача в восстановлении чистоты ЖКТ и избавлении ТОК от патогенной микрофлоры, спазмов, запоров, геморроя.

Первые упоминания о цикории, как одном из основных пищевых продуктов, относятся к периоду Древнего Египта. Большим успехом пользовался он в Римской империи, как кормовое, салатное и лекарственное растение. В средневековых манускриптах встречаем много описаний выращивания цикория корнеплодного — ценной и полезной культуры. В Европе, начиная с XVI столетия, корнеплоды цикория обжаривали и использовали при изготовлении пива и безалкогольных напитков, заменителя кофе, составляющего ингредиента медицинских препаратов. Австралийские аборигены до сих пор используют корни цикория в пищу.

Цикорий — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, которое в дикой форме встречается по всей территории Европы, кроме северных районов. Растет на лугах, склонах речных долин, на лесных полянах и опушках, у дорог и селений. У цикория много народных названий: пуговник, щербак, одуван, петровы батоги, горчанка, придорожник, татарский цвет... Народное украинское название цикория — петров кнут. На сегодня культурная форма селекционных сортов цикория широко культивируется почти во всех странах Европы. Общая площадь выращивания растений составляет 100 тысяч га и ежегодно имеет тенденцию к увеличению. Европейские и японские специалисты рекомендуют цикорий как энергетическое средство, широко внедряя его в пищу.

Самым ценным веществом, ради которого культивируют цикорий, является инулин. Содержание его в корнеплодах составляет 65-70% в расчете на сухие вещества, и 15-18% в расчете на свежую массу.

Инулин относится к углеводам типа фруктаны. Фруктаны содержатся более чем в трети всех растений, произрастающих на земле. После крахмала, фруктаны — самые распространению углеводы. Инулин вместе с частью растительных продуктов употребляется человеком каждый день. Более всего его в пищевом рационе: лук, чеснок, одуванчик, помидоры, зерновые.

Инулин поддерживает симбиотную микрофлору ТОК и угнетает несимбиотную. Он представляет собой желеобразующее волокно, проявляющее положительное действие, которое, улучшая усвоение нужных веществ, усиливает действие лактозы, принимает участие в синтезе витаминов группы В, оказывает содействие выводу из ТОК аутоксина и канцерогенов. Многие современные ученые считают, что наблюдаемый сегодня повсеместно дисбаланс бактериального состава в кишечнике человека со значительным повышением уровня патогенных организмов связан с недостаточным потреблением растительной, злаковой пищи, в которой содержится инулин и целлюлоза.

Цикорий и напитки, приготовленные на его основе, пополняют недостаток инулина в организме в

случае его дефицита при неправильном питании. Следовательно, цикорий — естественный очиститель толстого отдела кишечника, наиболее уязвимо для загрязнения непереваренной пищей, многолетними завалами, для скопления ядовитой болезнетворной микрофлоры и токсинов.

Думаю, что всем тем, кто работает над восстановлением здоровья желудочно-кишечного тракта, цикорий — прекрасный помощник, вкусный, естественный продукт.

### **СЕМЯ ЛЬНА - СИЛЬНЕЙШИЙ ПРОТИВОПАЗИТАРНЫЙ ПРОДУКТ**

Лен попал ко мне на стол среди многих пищевых продуктов для электронного тестирования на противопаразитарные свойства. И сразу же стал «чемпионом»!

Отвар семени льна губительно действует на все виды гельминтов, кроме аскаридов. Он также не оставляет в живых грибки, вирусы гепатита. Если к семени льна при приготовлении отвара добавить 1-2% от веса семени бутоны цветов гвоздики, аскариды тоже будут убиты. Добавление сахара в отвар семени льна делает его неспособным уничтожить кандидов. Применение же стевии в качестве подсластителя значительно повышает противопаразитарную активность отвара семени льна.

Эти результаты тестирования имеют логическое следствие — отвары из семени льна вошли в рацион питания слушателей Школы здоровья «Надежда». Результаты дегельминтизации стали лучше, заметно улучшилось самочувствие наших слушателей.

Я обратилась в Институт льноводства в г. Твери и получила весьма любопытные материалы о «Продовольственном значении семян льна».

Археологические исследования показывают, что люди использовали льняное волокно для изготовления различных тканей более шести тысяч лет назад. Естественно предположить, что до появления ткачества лен находил применение в качестве источника весьма важных для человеческого организма питательных веществ в периоды дефицита мясной пищи. В льняном семени, по данным Б. П. Плешкова, содержится, кроме белков, в процентах по сухой массе, жиров — до 40%, углеводов — 22%, клетчатки — 8%, золы — 4% и нет в нем, в отличие от бобов сои, веществ, неблагоприятных для его применения в пищу в сыром виде и в виде добавок к кулинарным изделиям. Льняной белок (ли-нулин) обладает полным составом незаменимых для человеческого организма аминокислот. Так как льняному семени, употребляемому в пищу, не требуется предварительная термическая обработка, его белок обладает высокой биологической активностью. В связи с этим он — ценное сырье для получения фармацевтической продукции, потребности в которой непрерывно растут вследствие глобального снижения иммунитета населения к возбудителям болезней. Льняные семена превосходят бобы сои по количеству масла почти в 2 раза и по содержанию в нем наиболее биологически активных жирных кислот на 35%. По содержанию углеводов бобы сои уступают семенам льна в 1,7 раза, а зольности в них меньше в 1,5 раза. Эти сравнительные данные убедительно отражают пищевое превосходство льна над соей, что и побудило страны, население которых использует в своем рационе дополнительный растительный белок, к вытеснению сои из продовольственной сферы и замене ее льном.

Под воздействием безответственной рекламы и политико-экономического давления основными импортёрами сои стали Россия, государства бывшего Советского Союза и Варшавского договора. Наибольшее количество семян льна ввозят США и ФРГ. Потребности населения земли в льняных семенах непрерывно растут и раскрывают перспективы дальнейшего развития льноводства и обеспечения людей питанием с повышенным содержанием биологически активного льняного белка.

Суточная норма потребления льняных семян человеком (масса тела 70 кг) равна 24 г. Для обеспечения населения полноценным витаминизированным питанием государству потребуется иметь на продовольственном рынке не меньше 8,76 кг льняных семян на человека. Наполнение продовольственного рынка льняными семенами в количестве, достаточном для удовлетворения потребностей населения, является государственной продовольственной проблемой. В некоторых странах, в частности в Германии, потребление льняных семян населением превысило 1 кг на человека в год.

Льняные семена применяются в мелкоизмельченном виде. Для этого их слегка поджаривают (подсушивают до влажности меньше 5%) и измельчают в кофемолке. При добавлении в пищу льняные семена превращаются в рыхлую, приятно пахнущую массу с большой общей поверхностью для воздействия на них пищеварительных соков.

Мелкоизмельченные льняные семена не теряют питательных свойств в течение полугода при хранении их в защитных пакетах при комнатной температуре. Внесение льняной муки в супы, каши, различные холодные блюда не изменяет технологическую схему их приготовления, а улучшает

качество продуктов. Из тщательно измельченного льняного семени может производиться очень вкусная, с приятным запахом халва. Льняная мука приятна при употреблении с солью. Она может быть использована для приготовления вкусного и полезного льняного киселеобразного отвара. Он образуется при кипячении льняной муки объемом не меньше столовой ложки в полулитре воды в течение 10-15 минут. При вкусовом однообразии пищи внесение измельченного льняного семени в продукты питания повышает их питательную ценность и заметно разнообразит вкусовые свойства. Вещества, получающиеся при поджарке смеси белков и жиров, делают продукт более вкусным, чем просто льняная мука и льняное масло. Включение льняного семени в ежедневный рацион питания позволяет не только насладиться его приятным вкусом, но и обеспечивает полноценное питание, снижающее риск возможного возникновения хронических заболеваний. Современные литературные источники об использовании льносемян и льняного масла в основном заполнены рецептами их применения — в качестве универсальных лечебных средств «народной медицины». Их авторы проигнорировали существование одного из принципов поддержания здоровья нации: население должно питаться полноценной отечественной пищей.

В своем обзоре по семени льна я не упомянула масло из семени льна. Возможно, оно имеет высокую пищевую ценность. Но специфический запах делает его «продуктом на любителя». Кроме того, противопаразитарные свойства льняного масла во много раз слабее противопаразитарных свойств отвара из семени льна. Видимо, продукты, которые при получении масла остаются в жмыхе, уносят с собой ценные дегельминтики и демикотики.

Школа здоровья «Надежда», постоянно совершенствуя свою программу, в весенние и летние месяцы заменяет льняное масло маслом из семян моркови, расторопши, грецкого ореха. Возможно, в перспективе льняное масло будет полностью заменено нами отваром из семени льна и семенем льна, жаренным с солью.

Из семян льна делают масло, проявляющее некоторое противоглистное действие. Сами семена льна и продукты, приготовленные из них, обладают очень сильными противопаразитарными свойствами, которые не теряются даже после термической обработки.

*Отвар из семени льна* готовят 2-3 часа на водяной бане (1 л воды на 2 ст. ложки семян). Он губителен практически для всех грибов и гельминтов, кроме аскаридов. Ни в коем случае нельзя добавлять в отвар сахар, чтобы не потерять свойства отвара к уничтожению кандидов. Добавление в отвар гвоздики (3% от общей массы семян льна) делает отвар отличным противоаскаридным средством.

По своим противопаразитарным свойствам и минеральному составу семя льна похоже на семя кунжута.

Вкус — сладкий. Дозировка по вкусу.

Я полагаю, что скромное место семени льна в семейном рационе россиян является следствием неосведомленности наших соотечественников о сильнейших противопаразитарных свойствах этого продукта.

В меню слушателей Школы здоровья появился кисель из семени льна с фруктовыми добавками.

\* \* \*

Дорогие друзья! Если ваш бюджет весьма скромный, проведите однажды генеральную дегельминтизацию по программе «Очистись и живи без паразитов», а затем всю жизнь применяйте в пищу семя льна с гвоздикой в сухом виде (например, как в Германии), в виде отвара (как в нашей Школе здоровья). Наиболее эффективно отвары действуют в сочетании со стевией. Результаты приходят быстро — уходят боли из сердца, легко дышится (можно часами плавать), очищаются суставы, отступает вегетативно-сосудистая дистония и старые запущенные болезни кожи. В этом удивительном перечне перемен льняное семя играет не последнюю роль.

Дорогие друзья! Пробуйте. Это так просто и дешево. Помните: неизлечимых болезней нет! Есть паразиты, о которых мы не знаем ничего, которые едят нас с утробного состояния и до самой смерти, да и после нее. Человек может и должен выйти из этого тяжелого состояния греха невежества и безысходности! Ведь вокруг нас столько помощников! И голубые цветочки льна — как символ чистоты, надежды и уверенности, как подарок каждому из нас!

Поверьте! И пусть «...по вере вашей воздастся вам».

### **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА - ЗАЩИТНИКИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПАРАЗИТОВ**

Масло сравнивают с «милостью Божьей». В чем же выражаются столь удивительные свойства масел, оцененные так высоко? При электронном тестировании продуктов питания на предмет их

противопаразитарного действия были проверены 46 видов пищевых и ароматических масел. Тестирование показало, что большинство масел обладает противопаразитарными свойствами. В этом и кроется секрет их очищающего, регенерирующего лечебного эффекта.

Древние жители земли не имели такой могучей химической фармотехнологии, какую имеем мы, люди XXI века. Однако древними врачами Египта, Индии, Китая, Палестины, Греции и Рима широко применялись естественные продукты, в том числе и масла из-за их целебных качеств.

Масла можно применять, вдыхая их ароматы (ингаляции, воздействие на обоняние); орально (в качестве питания и внутреннего лекарства); ректально (в виде клизм и свечей) и через кожу (массаж, ванна, компресс).

Масла убивают паразитов, растворяют опасные для жизни токсины и выводят из организма шлаки. Именно поэтому они обладают способностью восстанавливать общее равновесие сил в организме, повышают иммунитет, улучшают состав крови. Они освобождают жизненные ресурсы, уничтожаемые паразитами, и дарят их человеку для жизни. Через масла воистину проявляется милость Божия, поддерживающая жизнь человека и защищающая нас от поедания и утилизации червями, грибами и вирусами.

Я приглашаю всех специалистов, работающих на приборах фирмы «Имедис» МЭИ, включиться в исследование противопаразитарных свойств пищевых продуктов. Ценность любого продукта питания надо рассматривать прежде всего по его возможностям защищать человека от паразитов.

Противопаразитарные свойства масла могут быть разными в зависимости от степени загрязнения организма. В теле с высоким процентом заражения паразитами всегда более низкий процент содержания кремния и менее широкий спектр действия масел на паразитов. Поэтому одно и то же масло по-разному действует в организме двух различных людей.

Следует отметить особые свойства сильного противопаразитарного воздействия у отдельных видов масел. Они практически одинаково эффективно действуют на всех людей, избавляя их от глистов, грибов и вирусов. Это:

- масло виноградной косточки;
- масло грецкого ореха;
- масло кедрового ореха;
- масло расторопши.

В местностях, где люди традиционно употребляли эти масла, наблюдалось долгожительство.

Особые свойства убивать паразитов проявляют масла, полученные методом холодного прессования из семян растений.

Семя следует считать зачатком жизни. И для прорастания растения, и для укоренения семени в почву в нем есть все — программа жизни вида, питание проростка, особо ценные вещества для сбережения будущей жизни от нападения других видов (паразитов). Конечно же, есть и кремний (оболочка семени). При холодном прессовании из семени выделяется масло и все жирорастворимые вещества.

Любое семя — это биокомплекс, обеспечивающий будущую жизнь. Для человека наших дней, выросшего в обстановке экологической неосведомленности, нужны знания о том, от чего болеют люди: от травмы или от отравления, или от того, что их едят черви.

Масла растительные, обладающие противопаразитарными свойствами, — необходимая составляющая ежедневного меню человека.

При варке киселя «Аленушка», не содержащего ничего, кроме цветов гвоздики, список паразитов, на которых губительно действует продукт из отварного семени льна, предельно широк. Льняное масло действует всего на три вида паразитов. В продуктах прессования семян с целью извлечения масла, следует учитывать водорастворимые вещества и те, которые могут содержаться в сухой массе. Значит, технология переработки семян, с целью получения пищевых противопаразитарных масел, нуждается во введении приемов безотходной технологии.

Так, масло абрикосовое избавляет человека частично от глистов и грибов, способствует очищению сосудов, но комплекс его воздействия значительно расширяется, если использовать в пищу крошку абрикосовой косточки, полученную при прессовании масла. Ее можно использовать при приготовлении первых и вторых блюд. Суп или рагу становятся противопаразитарным блюдом.

Воистину противопаразитарным оружием широкого спектра действия является масло кедровое, масло виноградной косточки, масло грецкого ореха. Только сильное загрязнение крови метаболитами паразитов и грязью в ТОК отдельных людей смазывает эффект губительного действия этих масел на тех

или иных паразитов. Однако после очищения тела и дегельминтизации картина широкого спектра противопаразитарного действия названных масел восстанавливается.

Отдельные виды масел ярко проявляют свои особенные свойства и давно отмечены народом. Так, масло расторопши убивает все виды глистов, некоторые

грибки и стимулирует процесс регенерации ткани печени и поджелудочной железы. Слушатели нашей Школы здоровья с сильным поражением этих органов глистами и грибами после противопаразитарной обработки принимают в пищу с салатами и другими холодными блюдами масло расторопши и тем самым помогают восстановить функциональные свойства печени и поджелудочной железы.

Масло грецкого ореха способствует восстановлению собственной противопаразитарной защиты по схеме естественного биорезонанса. В Школе для этой цели используется настойка из околоплодника ореха грецкого «Денагор».

Естественно, жмых грецких или кедровых орехов и отстой масла (шрот) нужно применять в пищу. Иногда это более насыщенная противопаразитарная защита, нежели само масло.

Шрот тыквенного, арбузного и орехового семени мог бы быть использован при приготовлении первых и вторых блюд. Добавлять его можно как в процессе приготовления, так и в уже готовое блюдо.

Масла хороши при добавлении в готовое блюдо прямо в тарелку — перед употреблением.

Масла пищевые растительные — это не только подсолнечное, кукурузное, арахисовое, хлопковое, оливковое, но и... абрикосовое, горчичное, конопляное, тыквенное, арбузное, масляный раствор (3-каротина 0,2%, масло грецкого ореха и кедровое масло, масла «КедрОн» и «Байкал», масло облепихи, шиповника и расторопши.

Предлагаю вам, дорогие читатели, научиться использовать эти масла не как лекарство (ложка чайная на прием), а как приправу к салатам, кашам, первым и вторым блюдам.

Они давно известны. Их лечебные свойства полезно еще раз вспомнить. Привожу аннотации по пищевым маслам фирмы «Ароматы жизни» (г. Москва, тел. 095-127-98-47), которые используются в нашей Школе здоровья.

**Пищевые масла** получены методом холодного прессования и предназначены непосредственно для употребления в пищу.

В школе здоровья «Надежда» применяются порошковые приправы из обезжиренных экстракций семян тыквы, расторопши, арбузов, льна и др.

#### **Масло абрикосовое**

Получено из ядер косточек абрикоса. В его состав входят: 20% белков, 57% полиненасыщенных жирных кислот, 20% Сахаров, 1,6% органических кислот, витамины групп В, С, Б, Е, пектиновые вещества, ферменты, минеральные вещества К, Са, Ре, Мп, Си, I, 2п.

Употребление масла абрикосового способствует профилактике различных заболеваний: гиповитаминоза, заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы, гастрита, запоров, заболеваний желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, кашля, икоты, заболеваний нервной системы, стрессов, сахарного диабета, аллергии, рахита.

Рекомендации: для лиц с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы абрикосовое масло полезно как продукт с высоким содержанием калия. Оно способствует выведению из организма избыточного количества воды. Наличие большого количества витамина А (22%) улучшает остроту зрения. Большое количество полиненасыщенных жирных кислот (57%), содержащихся в масле, образует в организме человека тканевые гормоны и активно влияет на обмен веществ.

Для людей, страдающих анемией, абрикосовое масло должно стать постоянным спутником жизни из-за большого количества железа, кобальта и меди, которые необходимы для кроветворения.

Достаточное количество марганца и фтора, которые участвуют в образовании костной ткани, нормализует фосфорно-кальциевый обмен.

*Способ применения:*

Детям (до 10 лет) — по 1 капле на год жизни.

Подросткам (с 10 до 16 лет) — по 0,5 ч. ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Взрослым — по 0,5 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

#### **Масло горчичное**

Растительное жирное масло получается прессованием из семян горчицы. В состав масла входят незаменимые жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, эруковая и др.), а также биологически

активные вещества. Среди растительных масел горчичное выделяется высокими пищевыми качествами, устойчивостью к окислению, возможностью длительного хранения.

Масло можно использовать в пищу, при консервировании овощей и добавлять в салаты.

Используя его для выпечки хлеба, можно получить вкусный, ароматный продукт.

### **Масло конопляное**

Является ценным пищевым и лечебным продуктом с высоким содержанием линолевой и линоленовой кислот. Употребление этого масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Масло обладает оригинальным вкусом.

Добавляя его в салаты или в качестве приправы к различным блюдам, вы обеспечите себя ненасыщенными жирными кислотами.

### **Кукурузное масло**

Это не только вкусный продукт, но и источник природного здоровья. Масло получают из зародышей зерен кукурузы. Его высокая ценность заключается в большом содержании альфа-токоферолов (витамин Е). Альфа-токоферолы являются природными антиоксидантами, препятствуют старению клеток организма, возвращая красоту и молодость.

Сочетание незаменимых жирных кислот и биологически активных веществ позволяет использовать кукурузное масло при заболеваниях печени, желчных путей, при камнях в почках, оно снижает уровень холестерина в крови, очищает стенки сосудов, придает им эластичность. Наличие ненасыщенных жирных кислот в масле нормализует жировой баланс в теле человека.

Употребляя 1-2 ст. ложки кукурузного масла в день, вы обеспечите себя суточной потребностью в незаменимых жирных кислотах.

### **Льняное масло**

Исключительная ценность этого масла заключается в высоком содержании ненасыщенных жирных кислот (линоленовой, линолевой, олеиновой), которых в этом масле больше, чем в каком-либо из известных растительных масел. Масло, полученное холодным прессованием при температуре 40-45 °С, является «живым» продуктом и сохраняет все полезные биологически активные вещества, витамины и фосфолипиды.

Ежедневное употребление льняного масла способствует снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, развития рака молочной железы и прямой кишки, повышения артериального давления.

Масло — важный элемент питания женщин, его употребление способствует:

- облегчению протекания предменструального синдрома и предменопаузы;
- улучшению состояния кожи и волос (высокое содержание витамина Р);
- присутствие ненасыщенных жирных кислот в рационе беременных необходимо для правильного формирования головного мозга будущего ребенка.

По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло превосходит продукты обычного рациона и всего 1-2 ст. ложки масла обеспечивают их суточную потребность.

### **Масло тыквенное**

Содержит большое количество биологически активных веществ: каротиноиды, токоферолы, фосфолипиды, витамины В<sub>р</sub>, В<sub>2</sub>, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты — линоленовую, олеиновую, линолевою, пальмитиновую, стеариновую.

Нормализует обмен веществ. Обладает гепатопротекторным, противовоспалительным, антисептическим, антисклеротическим действием. За счет снижения воспалительных процессов и ускорения регенерации тканей восстанавливаются функции печени, предстательной железы, слизистой желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей, кожи. Способствует выведению токсических веществ из организма.

Показания к применению:

- гепатиты, алкогольное поражение печени;
- цирроз печени, жировая дистрофия печени;
- холецистохолангит, дискинезия желчевыводящих путей;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; изжога, острый и хронический гастриты;
- колит, энтероколит;
- простатит, аденома предстательной железы;
- герпес, дерматит, псориаз, экзема.

Способы применения и дозировка: масло тыквенное применяют внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При кожных заболеваниях — смазывание очагов поражения.

### **Масло арбузное**

Масло изготавливается из экологически чистых семян арбуза холодным прессованием. Благодаря высокому содержанию исцеляющих минералов (цинка и селена), каротина, токоферолов, витаминов В, С, РР и других биологически активных веществ, масло обладает лечебно-профилактическими и противовоспалительными свойствами, способствует растворению кальцевых, оксалатных, уратных камней в почках, усиливает выведение мочевой кислоты, оказывает положительное действие на кислотно-щелочной баланс в организме. Используется при лихорадочных состояниях, а также как противоглистное средство. Способствует быстрому заживлению ран, ожогов и профилактике раковых заболеваний кожи.

Побочных действий и противопоказаний не имеет. Особенно рекомендуется для лиц, подверженных воздействию солнечных лучей.

Рекомендуется применять:

- при хроническом поражении почек и камнях в лоханках почек — по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 14-28 дней;
- для нормализации обмена веществ и кислотного равновесия аналогичное применение в течение месяца, с повторным курсом через 2 недели;
- при кожных заболеваниях, ранах и ожогах смазывать пораженные участки через 2-3 часа.

### **Масляный раствор β-каротина (0,2%)**

По рекомендациям Национального ракового института США, потребление каротина должно составлять не менее 5-6 мг в сутки. Поступление каротина с пищей у населения России не превышает 1,5 мг в сутки. Надежным путем гарантированного обеспечения организма каротином является прием «масляного раствора (β-каротина в растительном масле)».

Состав: в 100 мл масляного раствора содержится 200 мг β-каротина. Свойства:

- улучшает зрение, защищает от катаракты;
- стимулирует иммунитет;
- повышает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- уменьшает вероятность возникновения и развития онкологических заболеваний;
- осуществляет профилактику развития сердечнососудистых заболеваний;
- ускоряет заживление ран и ожогов;
- оказывает положительный эффект при гастрите и язвенной болезни.

Масляный раствор Р-каротина — оптимальное сочетание каротина с растительными жирами, способствующими лучшему усвоению и обеспечивающими организм ненасыщенными жирными кислотами.

Показания к применению:

- заболевания глаз;
- в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- сниженный иммунитет, умственное и физическое переутомление;
- смягчение последствий химио- и радиотерапии;
- наружно: в комплексном лечении различных ожогов, обморожений, ран, некоторых форм экземы и др.;
- проживание в условиях неблагоприятной экологии, злоупотребление алкоголем, курение.

Способ применения и дозировки:

Взрослым и детям старше 12 лет — 1 ч. ложка в День.

Масло с каротином можно добавлять в салаты, винегреты, каши, вареный картофель.

Постоянное употребление (β-каротина особенно показано людям, предрасположенным к гастроэнтерологическим, сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям, жителям экологически неблагоприятных регионов, в том числе пострадавшим от радиации, работникам вредных химических производств, атомной промышленности, курильщикам, людям, имеющим контакт с радиоизотопами, рентгеновским излучением, пациентам, подвергающимся лучевой терапии, пожилым людям.

Противопоказания: холецистит, желчнокаменная болезнь в стадии обострения.

Срок годности 9 месяцев. Хранить при комнатной температуре. После вскрытия хранить в

холодильнике при температуре 0-5 °С.

### **Масло грецкого ореха**

Масло грецкого ореха является богатым источником витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот.

Обладает противовоспалительным, глистогонным, ранозаживляющим, бактерицидным, противосклеротическим, тонизирующим, легким слабительным и вяжущим свойствами: нормализует углеродный обмен; хорошо зарекомендовало себя при лечении лимфатических узлов; регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Используют как средство, улучшающее работу печени и желудка; для лечения малярии и как антигель-минтное. Рекомендовано для пищевого рациона больных с повышенной кислотностью.

Рекомендации по применению: принимать взрослым во время еды с пищей по 1 ч. ложке (5 мл).

Хранить в темном закрытом месте при комнатной температуре. После вскрытия хранить в холодильнике.

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость.

### **«КедрОн»**

«КедрОн» — это не только масло кедровых орешков, но и уникальный растительный экстракт из скорлупы (околоплодной оболочки) этих орехов, содержащий более 20 натуральных биологически активных компонентов, в том числе проантоцианидин, органические кислоты. «КедрОн» обладает мощным антиоксидантным эффектом, защищает организм от действия свободных радикалов. БАД «КедрОн» предохраняет организм от аллергических реакций.

«КедрОн» повышает сопротивляемость организма к различным болезням, обладает быстрой заживляющей способностью после травм, замедляет процессы старения. Полученный продукт превосходит по своей силе витамины С и Е в несколько десятков раз и усиливает действие биологически активных веществ, находящихся в масле.

«КедрОн» укрепляет кровеносные сосуды (капилляры, артерии и вены), улучшает циркуляцию крови, снимает воспалительные процессы, повышает подвижность суставов.

Компоненты продукта проникают в коллаген кожи, улучшая ее эластичность и целостность соединительной ткани, а также нейтрализуют действие ферментов, разрушающих коллаген кожи.

БАД «КедрОн» обладает высокой усвояемостью, что и определяет его особую полезность для организма.

Рекомендации к применению: взрослым по 1 ч. ложке 2 раза в день во время еды. Длительность курса 1 месяц. Срок хранения 1 год. Хранить в сухом темном месте, при комнатной температуре, после вскрытия флакон хранить при температуре от 0 до 10 °С.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Форма выпуска: флакон 50 мл.

### **Линовид**

Изготовлен на современном оборудовании по старинным русским рецептам.

«Линовид» — биологически активная добавка к пище, 100%-ное льняное масло, получаемое холодным прессованием, сохраняет все полезные биологически активные вещества, витамины и фосфолипиды.

Богатый комплекс полиненасыщенных кислот, в том числе линоленовой не менее 50%, которая содержится лишь в рыбьем жире. Содержание токоферолов — не менее 50 мг/100 мл.

В результате потребления «Линовид» снижается вероятность образования тромбов в сердце, легких, мозге, снижается кровяное давление. Уменьшается риск развития онкозаболеваний. Хорошие результаты дает употребление «Линовид» больными сахарным диабетом, бронхиальной астмой. «Линовид» помогает снизить аллергические реакции и воспалительные процессы. Способствует улучшению работы почек при отеках различной этиологии: избыточном весе, сердечно-сосудистых заболеваниях, постклимактерическом периоде.

«Линовид» способствует облегчению протекания предменструального синдрома, улучшает состояние кожи и волос (наружное применение).

БАД «Линовид» необходимо применять по 1 ч. ложке с пищей 2 раза в день.

Форма выпуска: флакон 100 мл.

### **Масло облепиховое**

- Способствует излечению труднозаживающих ран, наружных и внутренних ран, ожогов;



- обладает некоторыми противоопухолевыми свойствами;
- повышает эластичность кровеносных сосудов, обладает антисклеротическим действием;
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- нормализует жировой, белковый и холестеринный обмен;
- положительно влияет на функцию щитовидной железы;
- нормализует работу печени, предупреждает ее ожирение.

Ингаляции облепиховым маслом рекомендуются для профилактики профессиональных заболеваний верхних дыхательных путей работающим на вредных предприятиях.

Облепиховое масло содержит в натуральном виде витамины С, Р, А, Е, серотонин, каротиноиды, токоферолы, глицериды олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислот, стеарины и др.

Применяется при: гиповитаминозе А, К, малокровии, лучевых поражениях кожи, лучевой терапии как средство, ускоряющее эпителизацию.

Рекомендации по применению: взрослым и детям старше 12 лет по 1 ч. ложке (5 мл) 1 раз в день во время еды.

Срок годности — 1 год. Хранить в защищенном от света месте при комнатной температуре.

После вскрытия флакон .хранить при температуре от 0 до 10 °С.

Форма выпуска: флаконы емкостью 50 и 100 мл.

### **Масло расторопши**

Масло получают методом холодного прессования из отборных стандартизованных плодов, выращенных в экологически чистых условиях.

Оказывает ранозаживляющее, противоязвенное, иммуностимулирующее, органопротекторное, противорадиационное и общеукрепляющее действие. Его антиоксидантные и очищающие свойства нейтрализуют вред, наносимый организму свободными радикалами, алкоголем, токсическими веществами. Масло расторопши обеспечивает клетки печени ценными соединениями и способствует образованию новых клеток. Оно также благотворно влияет на поджелудочную железу, желчный пузырь, улучшает микроциркуляцию, поддерживает способность организма к обновлению тканей.

Показания к применению:

- гепатит, цирроз, алкогольное и токсическое поражение, желчнокаменная болезнь;
- заболевание поджелудочной железы;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические энтериты и колиты;
- простатит, снижение половой активности;
- стоматит, пародонтит;
- геморрой, не осложненный кровотечением, анальные трещины, эрозия шейки матки;
- ожоги, экзема, нейродермит.

Способы применения и дозировка: внутреннее употребление: 1 ст. ложка 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды.

При заболеваниях кожи рекомендуется ежедневно обрабатывать маслом пораженные участки.

Профилактическое применение: по 1 ч. ложке в день.

Хранить в сухом, защищенном от света месте. Перед употреблением взбалтывать.

Форма выпуска: флакон 50 и 100 мл.

### **Масло шиповника**

Масло получается путем горячей экстракции органическим растворителем измельченных в порошок семян шиповника. Богато витамином Е и каротином, содержит ненасыщенные жирные кислоты.

Масло применяют для лечения трещин, ссадин сосков — смоченные маслом салфетки накладывают на

соски после каждого кормления ребенка на 20-30 минут в течение 4-5 дней. При лечении пролежней и трофических язв голени — компрессы. Курс лечения 15-20 дней. При лечении дерматозов применяют внутрь (по 1 ч. ложке 2 раза в день) и наружно в виде компрессов. Курс лечения 1-2 месяца. При лечении неспецифического язвенного колита назначают в виде клизм по 50 мл. Курс лечения 15-30 клизм.

### **Масло арахисовое**

Масло получают путем прессования из бобов земляного ореха (арахиса). Имеет богатый витаминный (РР, В<sub>1</sub> и Е) и минеральный состав, великолепно смягчает, увлажняет сухую и чувствительную кожу, делая ее упругой и эластичной. Масло может применяться как основа для приготовления различных

косметических составов (масок, массажных масел и т.п.).

Способы применения и дозировка: *ароматическая ванна*: развести 1 ч. ложку арахисового масла и добавить 6-8 капель эфирного масла.

*Маска для лица*: на 15 г масла добавить 6 капель эфирного масла. Наносить 5 капель смеси на ночь в течение двух недель.

*Массаж*: на 20 г арахисового масла добавить 4-5 капель эфирного масла\*

### **Масло из виноградной косточки**

Деликатное, чрезвычайно богатое по составу средство для ухода за жирной и нормальной кожей и пересушенными, ломкими волосами.

Содержит триглицериды, воск, стеарины, жирорастворимые витамины (А, Е и др.). Обладает антиоксидантной активностью, прекрасно защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Восполняет потерю кожного жира и естественного жира волос после применения мыла и других моющих средств.

Витаминизирует, смягчает кожу. Предупреждает ее преждевременное старение.

Применяется для массажа, приготовления и обогащения косметических препаратов, составления смесей для ароматерапевтических процедур.

### **Масло зародышей пшеницы**

Прекрасное масло, полученное из зародышей пшеницы, одно из лучших средств для ухода за сухой, раздраженной, шелушащейся кожей. Содержит витамин Е и провитамин А, витамины В, О, Р, РР.

Используется в лечении ряда кожных заболеваний. Обладает удивительными омолаживающими свойствами, придает коже свежесть, упругость, защищает от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды.

Применяется для массажа. Используется для изготовления и обогащения косметических и лечебно-косметических препаратов, составления ароматерапевтических смесей. Это масло питательное. Противопаразитарных свойств не проявляет.

### **Масло кедрового ореха**

Масло содержит широкий набор полезных для организма веществ, в том числе незаменимые жирные кислоты (насыщенные, олеиновая, линолевая, линоленовая), фосфатидный фосфор, витамины Е, Р, микроэлементы.

Весьма эффективно применение масла кедрового ореха при ломкости и выпадении волос, ногтей, образовании перхоти; очень эффективно для предохранения от старения и увядания кожи. Постоянное его применение позволяет сохранить кожу молодой, упругой и эластичной. Масло кедрового ореха вполне может заменить кокосовое, тунговое и другие масла в рецептах различных кремов.

### **Масло миндальное**

Великолепное масло для кожи, особенно для чувствительной, в частности, с успехом может применяться для ухода за кожей детей, в том числе грудных. Миндальное масло оказывает успокаивающее, разглаживающее и питающее действие, уменьшает раздражение. Используется для приготовления составов.

Способы применения и дозировка: *ароматическая ванна*: развести 1 ч. ложку миндального масла и добавить 6-8 капель эфирного масла.

*Маска для лица*: на 15 г масла добавить 6 капель эфирного масла. Наносить 5 капель смеси на ночь в течение двух недель.

*Массаж*: на 20 г миндального масла добавить 4-5 капель эфирного масла.

### **Масло огуречное**

Жирное масло, получено методом холодного прессования из семян огурца.

Обладает высокой питательной ценностью, используется для сухой, нормальной и увядающей кожи.

Пригодно для ежедневного ухода, имеет нежную консистенцию, придает коже приятную мягкость.

Рекомендуется для смягчения кожи после принятия солнечных ванн.

Способы применения: в качестве основы для эфирных масел (массаж) и как самостоятельное средство.

### **Масло оливковое**

Обладая хорошими лечебными свойствами, оно особенно подходит для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи. Идеальная основа для приготовления масок и композиций для массажа.

### **Масло персиковое**

Получается из косточек персика, имеет богатый витаминами и минералами состав, прекрасно питает и способствует регенерации чувствительной и поврежденной кожи, слизистых оболочек. Великолепно смягчает, делает кожу упругой и эластичной, нормализует работу сальных желез. Массаж с использованием персикового масла доставит массу приятных ощущений, омолодит вашу кожу, придаст ей здоровый цвет. Персиковое масло может использоваться как самостоятельно, так и в качестве транспортного масла, в которое добавляется эфирное масло (3-4 капли эфирного масла на 20 г транспортного).

### **АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

Не меньшую роль в деле противопаразитарной защиты играют и ароматические масла.

Так, масло укропное может быть внесено вместе с транспортным — подсолнечным — в готовое первое блюдо (1-2 капли на 1 л объема блюда). И тогда трихомонады, многие грибки, вирусы не выдержат атаки такого опасного для них и такого целебного для едока супа.

Масло облепихи убивает только глистов и не страшно для грибков. Поэтому, используя его для оздоровления, можно добавить капельку розового масла на 50 г транспортного облепихового и получится ароматное масло со 100%-ным эффектом против грибков, глистов и вирусов.

Применение облепихового масла отдельно от других может убить глистов и привести к сильному росту грибков, что небезопасно.

Отдельные виды масел — лавандовое, можжевельное, фенхеля, чайного дерева, эвкалипта — являются ароматическими. Они прекрасно очищают квартиры от микроскопических паразитов, обитающих в жилье. Очень удобны для их использования специальные подсвечники с емкостью для воды над свечой, куда можно добавить несколько капель ароматического масла. При горении свечи ароматы масел наполнят квартиру и сразятся с паразитами.

Удивительные противопаразитарные свойства масел были открыты нами в поисках продуктов питания — дегельминтиков и демикотиков. Надеюсь, что читатели, владеющие техникой работы на приборах фирмы «Имедис», присоединят свои усилия к нашим поискам. Контактный телефон фирмы «Имедис»: 095 (362-73-90).

Использование пищевого масла в качестве транспортного значительно повышает противопаразитарные свойства ароматических масел. Тыквенное масло — транспортное. В организме значительно загрязненного человека оно слабо проявляет свои свойства: убивает паразитов 2-х видов; с розовым маслом — 7-ми, с маслом фенхеля — 8-ми, с маслом гвоздики — 7-ми, с анисовым — 7-ми, с маслом грецкого ореха — 10-ти.

Ароматические масла можно применять в пищу, обогащая пищевые масла, дозируя их капельно по вкусу.

Второй способ применения: использование арома-курильниц.

Третий способ: массажи с применением масел транспортных (кунжутное, кокосовое) и ароматических, сильнодействующих (можжевельное, анисовое, пихтовое и др.).

Мне нравятся чай из трав, подслащенные стевией, заваренные сразу на 4-6 стаканов с добавлением капельно по вкусу ароматических масел — апельсинового, лимонного. Масла бергамота, герани, лаванды, мандарина, мяты, сандала, шалфея, розы также прекрасно ароматизируют чай.

Пищевые масла я обогащаю чаще всего маслом укропа и фенхеля. Иногда готовлю свои масла из транспортного — подсолнечного. В маленькую сковородочку (для жарения зерен кофе) налейте 2 ст. ложки масла подсолнечного и засыпьте зерна семени укропа или петрушки, кардамона и перца. Прогрейте до закипания масла. Иногда достаточно 1-2 секунд. Семена ароматизаторов растрескиваются, и их эфиры растворяются в масле. Этот раствор хорошо ароматизирует первые и вторые блюда, сообщая им противопаразитарные свойства.

Большинство ароматических масел имеют сильные противопаразитарные свойства.

Привожу характеристики ароматических масел по данным информационной службы фирмы «Ароматы жизни».

#### **Масло анисовое**

Обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, спазмолитическим, антисептическим, обезболивающим действием, способствует разжижению и удалению мокроты, усиливает действие антибиотиков, возбуждает аппетит. Снимает депрессию, успокаивает, устраняет детскую плаксивость, помогает при нервной анорексии.

В косметике анисовое масло, добавленное в крем, придает коже упругость и улучшает липидный

обмен.

Способы применения и дозировка:

*Ингаляции:* 2-3 капли на 1 стакан воды, длительность процедуры 5-10 минут.

*Массаж:* 6 капель на 10 г транспортного масла (абрикосового, миндального, вазелинового) или крема.

*Холодный компресс* на икры ног при повышенной температуре тела: 7-8 капель на 50 мл воды.

*Теплые компрессы* на область груди: 7 капель на 50 мл воды.

*Обогащение кремов и тоников:* 6 капель на 10 г основы.

*Аромалампа:* при мигрени, сердцебиении и слабости.

**Предостережение:** противопоказано детям до 3-х лет.

### **Масло сладкого апельсина**

Стимулирует нервную систему, повышает иммунитет, способствует улучшению зрения, регулирует углеводный и жировой обмен, способствует снижению веса и выведению токсинов из организма, устраняет воспалительные и деструктивные изменения и кровоточивость десен. Повышает сопротивляемость организма к инфекции. Эффективно в борьбе с целлюлитом!

В косметике используется в увлажняющих кремах для сухой кожи и в антицеллюлитных кремах.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 6—10 капель на 10 г транспортного (абрикосового, миндального, вазелинового) масла или крема.

*Ванны:* 3-5 капель на ванну.

*Апликация на десны:* смешать апельсиновое масло с любым растительным в пропорции 1:1 и нанести на пораженные места на 20 минут.

*Обогащение кремов, масок, тоников:* 5 капель на 10 г основы.

*Аромалампа:* при депрессии, раздражительности, бессоннице.

**Предупреждение:** не применять наружно перед выходом на солнце!

Хранить в холодном месте.

### **Масло бергамотовое**

Применяется для снятия нервного напряжения, устранения депрессии и апатии, а также при различных воспалительных заболеваниях кожи, лишае, избыточном салоотделении, юношеских прыщах, ускоряет заживление ран и язв, обладает выраженным антисептическим свойством (в сочетании с маслами шалфея и эвкалипта оно усиливается), улучшает состояние кожи при псориазе, экземе, устраняет перхоть и укрепляет волосы.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 5-6 капель на 20 г основы.

*Массаж волосистой части головы:* жирная себорея — 5-6 капель на 20 г основы.

*Ванны:* 4—7 капель на ванну.

*Компрессы:* 6-8 капель на 50 мл воды.

*Ингаляции:* 2-3 капли на 1 стакан воды.

**Предупреждение:** не применять наружно перед появлением на солнце! Не рекомендуется применять детям до 12 лет (обязательна консультация врача).

### **Масло гвоздичное**

Обладает антибактериальным, противовирусным, антисептическим, спазмолитическим и обезболивающим действием, улучшает микроциркуляцию, нормализует артериальное давление. Является одним из лучших обезболивающих и антисептических средств в стоматологии. Способствует заживлению гнойных и инфицированных ран, эффективное средство при чесотке. Прекрасное средство против кровососущих насекомых.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 1-2 капли на 20 г масляной основы: крем, масло растительное.

*Ароматерапия:* 1-2 капли на аромалампу.

*Ванны:* 1-3 капли на ванну.

*Средство против кровососущих насекомых:* 1-2 капли на 20 г масляной основы.

**Предостережение:** не применять при беременности и повышенной нервной возбудимости.

### **Масло гераниевое**

Оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Прекрасный антисептик и применяется при

инфекции верхних дыхательных путей. Обладает выраженным заживляющим действием, иммуностимулянт, снимает воспаление в области наружного среднего уха и носоглотки, улучшает проводимость сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, снижает артериальное давление.

*Наружное применение:* 5 капель на 10 г основы.

*Аромалампа:* 5-7 капель на 50 мл воды.

*Тампоны в ухо:* 1-2 капли масла нанести на смоченный теплой водой ватный тампон, держать 15-20 минут.

*Предостережение:* не применять при пониженном содержании сахара в крови, одновременно с приемом противозачаточных средств, а также детям до 6 лет.

### **Масло грейпфрутовое**

Масло представляет собой лимфатический стимулятор, помогает избавиться от удержания жидкости в организме, от синдрома застоя и целлюлита. Рекомендуются в косметических целях для улучшения состояния жирной, нечистой кожи. Обладает отбеливающим действием. Повышает иммунитет, регулирует жировой обмен.

Тонизирует, поднимает настроение, повышает умственную активность организма.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 5-7 капель на 10 г основы.

*Ароматерапия:* аромакурительница.

**Предупреждение:** не применять наружно перед выходом на солнце!

Хранить в холодном месте.

Реакция кожи: легкое жжение (1-2 минуты).

### **Масло еловое**

Повышает защитные свойства организма, обладает антисептическим, антибактериальным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Омолаживает кожу, поддерживает ее защитные функции, помогает при экземе, дерматозах, ушибах, ссадинах, ранах, гнойничковых воспалениях, препятствует выпадению волос и появлению перхоти, уменьшает потливость.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 5-7 капель на 10 г основы.

*Ванна:* 4-7 капель на полную ванну.

В качестве *освежителя воздуха* в помещении (с помощью опрыскивателя).

*Аромакурительница:* 3-1 капель на 15 м<sup>2</sup>.

*Обогащение косметических средств:* 4-6 капель на 15 г основы.

При нанесении на кожу — чувство покалывания (1-2 минуты).

*Противопоказания:* не применять при беременности.

### **Масло лавандовое**

Это масло относится к маслам общетерапевтического действия. Обладает противобактериальным, противогрибковым, противовирусным и противопаразитарным действием, является натуральным природным антисептиком. Поэтому лавандовое масло эффективно при различных инфекционных заболеваниях. На нервную систему действует успокаивающе, обладает снотворным эффектом, но в то же время является сильным антидепрессантом. Снижает артериальное давление, действует как противоспазматическое и обезболивающее средство при ревматических болях, мигрени, мышечных спазмах и болезненных месячных. Стимулирует крово- и лимфообращение, процессы заживления. Стимулятор иммунитета.

В силу успокаивающего действия и благотворного влияния на процессы обновления клеток, а также благодаря сильным антисептическим свойствам особенно подходит для раздраженной и воспаленной кожи.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 4-5 капель на 20 г основы.

*Ванны:* 7-8 капель на ванну.

*Компрессы:* 5-10 капель на 50 мл воды.

*Ингаляции:* 10 капель на 1 л горячей воды.

**Предупреждение:** не применять в первые месяцы беременности и после аборта.

### **Масло лимонное**

Как любое цитрусовое масло, оно обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, применяется при инфекционных заболеваниях органов дыхания. Понижает артериальное давление, тонизирует мышцы венозной стенки, снимает депрессию, придает жизненные силы, способствует концентрации внимания. Ускоряет заживление трещин, разглаживает кожу, обладает отбеливающим эффектом, смягчает ороговевшие участки кожи.

Способы применения и дозировка.

*Массаж*: 4-5 капель на 20 г основы.

*Ванны*: 8-12 капель на ванну.

*Компрессы*: 4-5 капель на 50 мл воды.

*Обтирание*: 2-3 капли на 100 мл воды.

*В косметических целях*: 2-3 капли на 50 г основы.

*Ингаляции*: 3-4 капли на 1 стакан воды. **Предостережение**: не применять наружно перед появлением на солнце! Хранить в холодильнике!

### **Масло мандариновое**

Применяется для снятия нервного напряжения, устраняет депрессию, бессонницу, вызванную стрессом или беспокойством, эффективно при гнойничковых заболеваниях кожи, пористой жирной коже, трещинах кожи, трещинах в углах губ, воспалениях уха. Масло великолепно предохраняет от следов при растяжении и удаляет шрамы.

Способы применения и дозировка.

*Массаж*: 3-5 капель на 20 г транспортного (абрикосового, миндального, вазелинового) масла или крема.

*Ванны*: 3-6 капель на ванну.

*Ингаляция*: при гриппе, простуде, воспалении легких, бронхитах — 2-3 капли на 1 стакан воды.

*Предупреждение*: не применять наружно перед выходом на солнце!

Хранить в холодном месте.

### **Масло можжевельное**

Способствует регенерации тканей, препятствует образованию рубцов, прекрасно очищает жирную и нормальную кожу, обладает целебным действием при дерматозах, мокнущих экземах, трещинах, устраняет себорею. Тонизирует нервную систему, устраняет апатию, умственное утомление, повышает эластичность сосудов и хрящевой ткани.

Способы применения и дозировка.

*Массаж*: 3-4 капли на 20 г основы.

*Ванны*: 5 капель на полную ванну воды.

*Аромалампа*: 2-3 капли на 50 мл воды.

**Предостережение**: не применять при тяжелом течении гипертонической болезни, беременности, а также детям до 12 лет.

### **Масло мятное**

Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность вследствие дефицита сна. Уменьшает реактивность кожи на нервное перевозбуждение или воздействие раздражающими веществами. Повышает защитные функции эпидермиса, выравнивает цвет кожи. Лечит экзему, воспалительные процессы кожи, угревую сыпь, явные сосудистые рисунки кожи.

Спазмолитическое воздействие на сосуды головного мозга при головокружении, тошноте, рвоте, укачивании в транспорте, при нарушении вестибулярного аппарата. Оптимизирует мозговое кровообращение. Противовоспалительное и анальгезирующее действие при кариесе, воспалении десен, стоматите. Устраняет сердечные боли, нормализует работу сердечной мышцы.

Способы применения и дозировка.

*Наружное применение*: 5 капель на 15 г основы.

*Ингаляции*: 10 капель на 1 л горячей воды.

**Предостережение**: не применять при беременности, кормлении грудью, детям до 6 лет.

### **Масло пихтовое**

Обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным свойствами при лечении ЛОР-заболеваний, при воспалительных и инфекционных заболеваниях дыхательной системы, мышечных, суставных и костных болях различного происхождения (остеохондроз, невриты, артриты, невралгии). Является иммуномодулятором. Снимает стресс, хроническую усталость, успокаивает,

гармонизирует, тонизирует,

дезинфицирует воздух, вселяет оптимизм, усиливает настойчивость.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 9-10 капель масла смешать с 20 г детского крема или крема для массажа.

*Ароматерапия:* 2-3 капли на 50 мл воды.

*Ванны:* 6-7 капель на ванну.

*Бани:* в воду добавить несколько капель масла.

### **Масло розмариновое**

Это масло — одно из самых ценных масел в ароматерапии. Является прекрасным умственным и физическим стимулятором. Антисептик, регулирует пониженное артериальное давление, крово- и лимфообращение. Как обезболивающее и антиспазматическое средство эффективно при различных травматических повреждениях, артритах, ревматизме, мышечных болях и спазмах. Как сильный антисептик применяется при инфекционных заболеваниях дыхательной системы.

На нервную систему действует оптимизирующе, обладает противосудорожным действием.

Оказывает противодиабетический эффект, стимулирует иммунитет, рост новых клеток кожи, устраняет пигментные пятна.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 5-6 капель на 20 г основы.

*Ванны:* 8-12 капель на ванну.

*Компрессы:* 7-8 капель на 50 мл воды.

*Предостережение:* не применять при беременности, эпилепсии и детям до 6 лет.

### **Масло розовое**

Является мощным антиоксидантом, обладает эффективным антисептическим, антибактериальным и противовирусным действием. Снимает депрессию, нервное напряжение, создает теплую и уютную атмосферу, повышает чувственность, усиливает сексуальное желание.

Хорошо подходит для ежедневного ухода за стареющей, сухой и чувствительной кожей. Оказывает успокаивающее, укрепляющее и нормализующее действие.

*Наружное применение:* 1-2 капли на 10 г основы.

### **Масло сандаловое**

Оказывает укрепляющее, спазмолитическое, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное действие, разжижает мокроту, увеличивает половое влечение. Применяется при кашле, насморке, импотенции, затрудненном глотании, тошноте, рвоте.

Сандаловое масло особенно рекомендуется для ухода за сухой, шершавой и воспаленной кожей благодаря своему успокаивающему, увлажняющему и антисептическому действию.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 6-8 капель на 20 г основы.

*Ванны:* 4-6 капель на полную ванну.

*Компрессы:* 1-3 капли на 50 мл воды.

### **Масло сосновое**

Обладает антисептическим и противовирусным эффектом, оказывает противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное и отхаркивающее действие, эффективно при бронхитах, пневмонии, трахеите, способствует снижению температуры тела. Восстанавливает душевное равновесие, помогает справиться со стрессовыми ситуациями. Повышает защитную функцию кожи, упругость, омолаживает ее, способствует выведению токсинов через кожу. Эффективное средство для дезинфекции воздуха во время эпидемии гриппа.

Способы применения и дозировка. *Массаж:* 5-6 капель на 20 г основы (детям до 12 лет 1-2 капли).

*Ванны:* 7-8 капель на ванну. *Бани:* в воду добавлять несколько капель масла. *Ингаляции:* 4-5 капель на 1 стакан воды. Хранить в прохладном месте.

### **Масло укропное**

Укропное масло рекомендуется употреблять в качестве антисептика, болеутоляющего (особенно при массаже), а также успокаивающего средства. При гнойничковых заболеваниях кожи применяют так называемую укропную воду.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 2-3 капли на 15 г основы.

*Ароматерапия:* аромакурительница.

*Ванны:* 23 капли на ванну.

*Укропная вода:* 2-3 капли на 1 стакан воды.

### **Масло фенхелевое**

Нейтрализует токсины, яды, выводит шлаки из организма. Антисептическое, антибактериальное, противовирусное, мочегонное, спазмолитическое действие. Оказывает психоэмоциональное воздействие: освобождает от чувства страха, усиливает чувствительность (аромакурительница).

Возвращает упругость коже лица, груди, бедер, увлажняет сухую кожу, снимает отечность в области глаз.

Наружное применение: в смеси с растительным маслом (5-7 капель на 10 г масла):

- при жирной коже;
- при коликах и спазмах желудка в виде растирания;
- при целлюлите как массажное масло.

Водный раствор (5 капель на 1/8 л воды) — при ангине в качестве *полоскания*.

*Предостережение:* не применять больным эпилепсией. Детям до 6 лет использовать не более 1 капли на процедуру.

### **Масло чайного дерева**

Это масло является полностью натуральным антисептиком. Благоприятно воздействует на кожные покровы, устраняя зуд, шелушения, гнойничковые высыпания на лице, юношеские угри. Способствует ускоренному заживлению при порезах, укусах, ссадинах.

Применяется наружно:

- *при ветряной оспе, опоясывающем лишае, угрях, нечистой коже* — 3 капли масла на 10 г транспортного масла;
- *при порезах и ссадинах* — промыть раствором: 10 капель на 1 ст. ложку воды;
- *при грибковых заболеваниях стоп* масло нанести на пораженные участки;
- *при укусах насекомых* нанести 1 каплю масла на пораженное место, *при бородавках* смазать и заклеить пластырем.
- *при простуде: ингаляция* — 2 капли на 0,5 л горячей воды, растереть грудь и спину;
- *полоскание горла* — 1-2 капли на 1 стакан воды.
- *при рините* смазать в носу — 1 капля на 1 ч. ложку транспортного масла.
- *дезинфекция помещения:* влажная уборка составом — 2 капли масла чайного дерева и 3 капли гвоздичного масла.

*Предупреждение:* масло сильного действия. Не применять детям до 6 лет.

### **Масло шалфея мускатного**

Является сильным антисептиком. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим действием, повышает артериальное давление, усиливает микроциркуляцию сосудов, нормализует пищеварение, снимает колики, способствует нормализации гормонального фона у женщин, повышает иммунитет. Применяется при бактериальных инфекциях, бронхите, пневмонии, трахеите, ларингите, ревматизме, артрите. Снимает депрессию, нервное напряжение, поддерживает эмоциональное равновесие, повышает умственную, физическую и сексуальную активность. Обладает выраженным регенерирующим действием, регулирует работу сальных и потовых желез, является натуральным дезодорантом.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 6-7 капель на 20 г основы.

*Ванны:* 4-6 капель на ванну.

*Компрессы:* 2-3 капли на 50 мл воды.

*Ингаляции:* 1-2 капли на 1 стакан воды.

*Предостережение:* не применять при беременности, кормлении грудью (прекращает лактацию), эпилепсии, гипертонии, сильном эмоциональном возбуждении, детям до 2 лет.

### **Масло эвкалиптовое**

Обладает антисептическим, антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным, отхаркивающим, обезболивающим, спазмолитическим, жаропонижающим и потогонным действием, стимулирует регенерацию тканей, снимает отеки, способствует насыщению крови кислородом. Эффективно при бронхите, кашле, ревматизме, артрите, невралгии. Восстанавливает равновесие в



периоды эмоционального спада, усиливает концентрацию внимания, очищает воздух, препятствует размножению микроорганизмов. Нормализует работу сальных желез, обладает отбеливающим действием, исцеляет ожоги, герпес.

Способы применения и дозировка.

*Массаж:* 1-2 капли на 20 г основы.

*Ванны:* 2-4 капли на ванну.

*Бани:* в воду добавлять несколько капель масла.

*Компрессы:* 2 капли на 50 мл воды.

*Ингаляции:* 1-2 капли на 1 стакан воды.

*Предостережение:* не использовать для грудных детей! Не совмещать с гомеопатическими препаратами. Не применять более 2 капель при одной процедуре (кроме общих ванн).

\* \* \*

Люди тысячелетиями высоко ценили чистые экстракты из ароматических растений за целебные свойства и восхитительный аромат. Наше обоняние имеет значительно большую роль, чем мы можем себе представить.

Количественно, наш нос воспринимает значительно больше запахов, чем слышит звуков наше ухо. Приятный запах может положительно влиять на настроение человека и его способности.

К маслам, которые являются успокаивающими средствами и помогают уменьшить чувство опасения и страха, относятся масла шалфея мускатного, иланг-иланга, лаванды.

Гераниевое масло уравнивает эмоции, особенно подходит женщинам и благоприятно влияет на стиль жизни деловой женщины, как на работе, так и дома. А лимонное действует освежающе и бодряще.

Используйте эфирные масла, принимая ванны или же делая восстановительный и расслабляющий массаж, объединяя благотворное действие ароматов с целительным прикосновением. Это масла чайного дерева, розмарина, мяты, можжевельное.

Чем больше вы пользуетесь эфирными маслами, тем увереннее вы составляете смеси, соответствующие вашему настроению и вашим индивидуальным вкусам.

## **О ВИНЕ**

*Многие вещи оказываются целительными, только если их используют своевременно: вино, данное больному вовремя, служит лекарством, и наоборот, выпитое некстати, оно может вызвать буйство, жару и, значит, превратиться не в лекарство, а в причину болезни.*

Гиппократ, 460-377 гг. до н. э.

Во многих предыдущих своих работах я причисляла вино к общей группе спиртных напитков (в том числе и продуктов перегонки). Сегодня, благодаря электронному тестированию, натуральное виноградное вино — за его особые естественные свойства — можно выделить из общей группы спиртных напитков.

Три вечно необходимых для поддержания жизни и здоровья продукта — Хлеб, Масло и Вино — могут помочь любому из нас выжить в наше нелегкое время. По опыту знаю: любой ресторан спокойно, без проблем, обслужит любой праздничный стол, приготовив и подав напиток ДеВиНа. Заверяю вас, гости останутся довольны. Они возвратятся домой трезвыми, отдохнувшими, со свежей головой и добрыми намерениями.

Жители Кавказа нередко подают к столу не только вино для взрослых, но и напиток из вина, приготовленный для детей. В специальных деревянных бочках небольшой емкости десятками лет выдерживается вино сладких сортов винограда. Когда в семье появляются дети, бочонок вскрывают, опускают в вино раскаленные ножи, куски нержавеющей стали. Вино нагревается, из него испаряется спирт (температура кипения спирта — 70 °С). Получившийся напиток дают детям.

Спирт в вине используется как естественный консервант, который не позволяет вину испортиться и потерять свои целебные качества десятки и даже сотни лет.

Неоднократно проверяла полученные из вина напитки на предмет их противопаразитарного действия. Результаты оказывались ошеломляющими — в зависимости от вида исходного продукта вино убивало ленточных и круглых глистов, трихомонаду ротовую, бактериозы, целый ряд грибов.

Напиток, полученный путем выпаривания спирта, сохраняет свои вкусовые качества около трех суток. Его можно залить в ту же нарядную бутылку, откуда вылили для выпаривания, предварительно ополоснув ее горячей водой. Такой напиток украсит любой стол и сделает компанию счастливой без

применения алкогольных напитков" и «упражнений в безумстве».

Для выпаривания брались сладкие вина. Однако и сухие вина тоже можно деалкоголизировать, а затем добавить в них натуральный мед по вкусу. Такой напиток убивает кандидов.

Теперь самое время заглянуть в энологию (науку об изготовлении и хранении вина), в химию, технологию вина, в увологию (учение о свойствах винограда) и познакомиться с гигиеническими и питательными веществами, для которых спирт, полученный путем естественного спиртового брожения, является сберегающим, консервирующим фактором. Выпаривая спирт, мы можем в полной мере познать ценные оздоравливающие качества вина.

Между водочными изделиями и виноградным вином существует большое различие. Водка является раствором этилового спирта с примесью небольших количеств высших спиртов (сивушных масел). При изготовлении ликеров, настоек, наливок используются соки, эссенции, ароматические вещества.

Вино не является продуктом перегонки. Оно содержит ряд питательных и биологически активных веществ, необходимых для организма человека. Это диетические, органические вещества в легкоусвояемой форме: органические кислоты (винная, яблочная, лимонная, янтарная и др.), органически связанный фосфор, протеины, аминокислоты, пектиновые вещества, глицерин, а также минеральные вещества (калий, кальций, магний, железо).

Кроме того, в вине содержатся витамины, микроэлементы и радиоактивные вещества.

По данным французского энолога Фланси, в вине содержатся витамины (мг/л):

С (аскорбиновая кислота)	1-10
В, (тиамин)	8-88
В <sub>2</sub> (рибофлавин)	80-450
РР (никотиновая кислота)	0,7-2

В вине также содержатся в незначительных количествах витамины А, О, Е, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>.

Работы отечественных исследователей А. М. Фролова-Багреева, Е. П. Троицкого, Е. Г. Андриевского показали, что виноград содержит множество микроэлементов: марганец, железо, медь, цинк, кобальт, мышьяк, бор, бром, фтор, йод и другие, которые участвуют в обмене веществ как биокатализаторы, активизирующие действие гормонов и ферментов.

Ученые Надсон и Кювье, исследуя вина, доказали, что они обладают радиоактивностью, которая для белых вин определяется в пределах 0,03-0,1, для красных — 0,042-0,60 мккюри. Это показывает, что вина по своей радиоактивности очень близки к минеральным лечебным радиоактивным водам.

Напиток, полученный путем деалкоголизации вина, может оказать полезное оздоравливающее действие при многих заболеваниях: обмена веществ, желудочно-кишечного тракта, анемии, колите, астении.

Напиток, полученный деалкоголизацией белых вин, может помочь при лечении от гипертонии, при вялости печени и как диуретическое и послабляющее средство. Красные вина, деалкоголизированные, — при гипотонии, ожирении и как тонизирующее средство.

Говоря о терапевтических свойствах деалкоголизированных вин, хочется вспомнить слова профессора Н. Ф. Голубова: «Едва ли может подлежать сомнению, что они (деалкоголизированные вина), вовремя и в надлежащем виде данные больному, являются лечебным фактором высокого значения».

На антисептические и бактерицидные свойства вин указывают такие исследователи, как Д. М. Лавров, Г. И. Коган, А. И. Черкес.

Исследователь Е. Ганзен придавал большое значение полифенолам и аглжонам красных красящих веществ, содержащихся в вине. Они имеют большие бактерицидные свойства, чем стандартный раствор фенола (1:10000). Поэтому красные вина несут в себе более ярко выраженный бактерицидный эффект.

Деалкоголизированное вино с полным правом может считаться самым здоровым гигиеническим напитком.

Я думаю, что деалкоголизированный винный напиток — мы назвали его ДеВиНа (приоритет зарегистрирован) — вытеснит со стола вредные алкогольные напитки, станет средством борьбы с алкоголизмом, откроет возможности укрепить здоровье приверженцам здорового образа жизни и войдет с нами в XXI век.

ДеВиНа может прийти в бары и рестораны, на стол к трезвенникам, в лечебные учреждения и в семьи. Он легко приготавливается, может быть приятным и полезным как в горячем, так и в холодном виде.

Этот напиток ждет своих исследователей.

## **ОВОЩИ ДЛЯ СТОЛА В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА**

Выбор продуктов для приготовления блюд полностью подчинен сезонным факторам времени. Подбор продуктов к столу не обходится без хлебных изделий и овощей. Среди овощей более всего употребим картофель.

### **Картофель**

Узнаем о нем побольше. Картофель делится на пищевой и фуражный. Последний идет на техническую переработку и откорм животных. На вид технические сорта выглядят даже привлекательнее своими размерами и отсутствием на кожуре повреждений от фито-флоры. Вкус такого картофеля значительно хуже, чем у пищевого из-за низкого содержания крахмала. Пищевой картофель во все годы колхозного и совхозного земледелия городской житель покупал втридорога у селян. Частник и до сих пор выращивает пищевой картофель. Совхозы игнорируют пищевой картофель и по сей день. На рынок поступает картошка сортов голландской селекции. Постепенно вытесняются исконно отечественные сорта, имевшие место в каждом климатическом поясе.

Среди отечественных сортов популярны ранний — «красная роза», средний — «синеглазка», поздний — «чугунка», «белорусский».

Несмотря на сравнительно недавнюю историю появления картофеля на Руси, он прочно занял второе место после хлеба в списке продуктов.

Блюд из картофеля не перечислить. Особой любовью пользуется картофель «в мундире». Принято считать, что особо полезны свойства картофеля в кожуре и подкожной части картошки. Это ферментативный слой, содержащий все необходимое для расщепления картофельного крахмала. Поэтому-то любители картофеля стараются отваривать или запекать картофель в кожуре.

В последние 20-25 лет, в связи с развитием атомной энергетики и испытанием ядерного оружия, ситуация загрязнения земли, воды и воздуха радионуклидами так изменилась, что надо учитывать особенности жизни в атомном веке. А суровая реальность диктует необходимость очищения корнеплодов от радионуклидов. Корнеплоды несут в кожуре и подкожном слое радионуклидов в  $10^2$  раз более чем овощи, имеющие плоды над землей (помидоры, огурцы, капуста). Чтобы избавиться от опасных для жизни веществ, кожуру с корнеплодов лучше счищать, а если уж хочется полакомиться традиционным блюдом «в мундире», тогда за 10-12 часов до варки или иной тепловой обработки опустите картофель в воду, смените воду несколько раз. А еще лучше подержите овощи в проточной воде. То же самое относится к моркови, сельдерею, корням петрушки и т. д. Следует с особой осторожностью приобретать картофель, поступающий с овощных баз с ультрасовременной технологией, где он обрабатывается с целью предупреждения его прорастания. При применении изотопов в овощной массе появляются свободные радикалы, способные вызывать в пищеварительной системе человека разрушение тканей с образованием «лучистых островов».

Близко по свойствам к картофелю стоит земляная груша — топинамбур. Она приживается с трудом. Россияне мало знают, как её приготовить. Форма корнеплода сильно изломана, её трудно очистить от кожуры. Но топинамбур имеет много преимуществ. Он неприхотлив. Имеет высокую урожайность, морозоустойчивость. Зимует в земле. Чистить топинамбур не следует. Его можно хорошо вымочить в воде и отмыть со щеткой от земли. Применять его можно в винегретах, весенних салатах. Хорош он поджаренным на сковороде с маслом, запеченным в духовке. Его сладковатый вкус гармонично сочетается со многими пряными травами и молодой спаржей.

Топинамбур широко используется для приготовления пищевых добавок, способствующих оздоровлению и регенерации поджелудочной железы, а значит, укреплению пищеварительного тракта и в целом всего организма.

### **Свекла**

В кулинарии многих народов свекла и морковь занимают значительное место. Свеклу можно приготовить на пару и подать целую в кожуре (небольших размеров), отдавая должное ее кровоочистительным свойствам. Свеклу можно применять при приготовлении винегретов, салатов, икры овощной с добавками пряностей, красной смородины, сока лимона. Сок свеклы и блюда, приготовленные из свеклы столовой (красной), обладают противопаразитарными свойствами широкого спектра действия.

### **Капуста**

Вторая по объемам употребления культура, которую потребляет русский человек после картофеля —

капуста. Видов капусты много — белокочанная, цветная, брокколи, краснокочанная, брюссельская и др. В России всеобщей любовью пользуется белокочанная капуста. Капуста по сезонности делится, как и картофель, на 3 вида — ранняя, средняя, поздняя. Наиболее распространены засолочные сорта, исконно русские («московская засолочная», «амагер»),

### **Лук, чеснок и пряности**

Лук и чеснок занимают совершенно особое место в кулинарии. Ни одно пикантное блюдо не может обойтись без них, если его хотят получить с привлекательным запахом и острым вкусом. В кулинарии они известны давно, с тех времен, когда использовались из диких предгорных лугов, где растут и поныне.

Старинная русская пословица о луке говорит: «Лук от семи недуг». Выращивают множество сортов лука, в самых разных областях. Особо популярен лук репчатый. Он может быть трех видов — сладкий, полусладкий и острый.

Известны и широко распространены в частных огородах лук-порей, многоярусный лук, китайский лук.

Лук-порей — многолетняя культура. Он дает мощное, мясистое перо-лист от весны до поздней осени.

Многоярусный лук, китайский лук не боится морозов, не требует особой заботы и дает обильную зелень, снабжая хозяек яркой, свежей листвой, когда еще и крапива не поднялась от земли.

Чеснок известен своими могучими фитонцидными свойствами. Он помогает человеку защититься от многих инфекционных заболеваний, угнетает чуждую организму человека микрофлору и паразитов, избавляя от дисбактериоза. Но самое главное свойство чеснока — он поставщик удивительного элемента — германия, укрепляющего ^пружинный» аппарат клапанной структуры пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

### **Зелень**

К пряностям относятся сельдерей, петрушка, кинза-кориандр, базилик, иссоп, мята, чабер, анис, любисток. А также укроп.

Главное — это вовремя заготовить впрок пряности, необходимые до следующего урожая.

В последние 30-40 лет, когда теория калорийности правит в здравоохранении и прочно вторглась в сознание россиян, превозносится мясной стол над всеми остальными продуктами питания. А вот если посмотреть на питание через призму времени и, как было принято, заглянуть в монастырские трапезные, то мяса мы там не встретим. Мясная пища исключена как противоестественная природе человека. Считается, что мясо способствует проявлению страстей и плотских уровней сознания. Оптимальной библейской пищей в монастырской кухне считается растительная пища, которую и надо считать основой питания человека, вместе с плодами, ягодами и зерновыми.

### **ЗАСОЛКА, КВАШЕНИЕ, ЗАКУСКИ**

«Закуска» означает не основную еду, а то, что предшествует ей. Главное назначение закуски — возбуждение аппетита. Академик И. П. Павлов, выдающийся русский физиолог, лауреат Нобелевской премии (1904 г.), писал: «Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением». И здесь, безусловно, важная роль принадлежит закускам. Они не должны быть сытными. Острый их вкус и привлекательный вид настраивают весь организм на трапезу. У русских есть такое выражение: «Слюнки текут». Хорошо приготовленная закуска должна вызывать всем своим видом, запахом, общим дизайном стола эти самые «слюнки». И тогда вся еда, будьте уверены, будет съедена с удовольствием и конечно же на здоровье.

Из обилия русских закусок наиболее традиционными являются разнообразные соленья из овощей, грибов и рыбы. И зимой, и летом, а особенно ранней весной желанная гостья на русском столе — квашеная капуста. Конечно же, квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России. Ничего не зная о витаминах —

эликсире бодрости и спасательном средстве от многих недугов, наш народ опытным путем распознал её целебные свойства. Капуста в кислом виде в течение 7 месяцев сохраняет витамин С, упругую консистенцию из-за обилия клетчато-волоконистых веществ, обеспечивают их естественную перистальтику кишечника; поставляет организму витамин В.

Нынче горожане квасят капусту в стеклянной или эмалированной посуде и хранят её в прохладном месте.

Традиционно же капусту квасят в деревянных бочках. При этом она получается гораздо вкуснее и

лучше сохраняет витамины.

Если у вас есть погреб, возьмите на вооружение рецепт квашения капусты в деревянных бочках.

### **Подготовка бочек к солению овощей**

Подготовка бочки — ответственная процедура. На юге России принято перед засолкой капусты или огурцов бочку вымыть, трижды изнутри натереть чесноком и окурить сухим чабром. В отдельных, регионах России чистые бочки запаривают. В. Солоухин, большой знаток русской природы, так описывает этот процесс в книге «Дары природы»: «Кадку нужно хорошенько промыть. Положить в неё можжевельных веток, а ветки эти ошпарить кипятком, чтобы их дух пропитал древесину кадки. Затем её накрывают ватным одеялом, чтобы можжевельный пар не выходил наружу. Приподняв одеяло, кидают в кадку сильнораскаленные камни. Вода шипит и глухо урчит под одеялом, а новая порция можжевельного аромата впитывается кадушкой. Впрочем, дело касается не только можжевельного аромата, без которого, вероятно, и можно бы обойтись. Но таким образом осуществляется дезинфекция — а это залог того, что соленья зимой не прокиснут и не будут плесневеть».

В степной зоне России, на Дону и Кубани, где можжевельник трудно найти, для запаривания кадушек используют сибирьковые веники, ароматную голубоватую зелень полыни. При запаривании в кадушку бросают стебли мяты и сухого укропа. Итак, кадушка готова.

### **Квашеная капуста (к углеводному столу)**

*На 10 кг капусты поздних сортов (белокочанной): 1 кг яблок, 750 г моркови, 200-250 г соли, клюква, брусника по вкусу.*

Перед квашением капусту освободить от дефектных и зеленых листьев, нашинковать её длинными красивыми, лапшеподобными кусочками. Морковь нарезать длинными ломтиками или кружочками. Яблоки можно взять целые или нарезать кружочками. Подготовленную капусту, морковь и яблоки перемешать с клюквой или брусникой, пересыпать солью и уложить в хорошо промытую и ошпаренную кипятком кадушку или другую посуду. Плотно утрамбовать. Сверху на капусту положить деревянный кружок и придавить его гнётом. Накрыть кадушку чистой тканью.

Как гнёт можно использовать камни. Лучше всего, валуны по 5-6 кг весом. Перед посолом капусты камни нужно тщательно вымыть, ошпарить кипятком со всех сторон и высушить на солнце. Утрамбованную в кадке капусту накройте марлей, положите на неё деревянные дощечки, повторяющие открытую поверхность засоленной капусты (кружки), и сверху придавите все гнётом.

На начальной стадии для удаления газов, когда происходит выделение сока и газообразование, капусту нужно несколько раз проткнуть чистой острой палкой. Иначе она будет горчить. Выделяющуюся пену следует удалять. Брожение капусты продолжается 3-4 дня при температуре около 20 °С. После этого кадушку можно вынести в прохладное место, где она и будет храниться. Через 2-3 недели капуста готова к употреблению.

При желании капусту можно заквасить и целыми кочанами. Для этого кочан разрезают пополам или на 4 части, удаляют кочерыжку, обсыпают солью и укладывают в бочку, пересыпая слои кочанов шинкованной капустой.

Готовая квашеная капуста не нуждается в приправах. Сама по себе она, ароматная и аппетитная, слегка сдобренная подсолнечным маслом, составит прекрасное дополнение к блюдам из мяса, рыбы, яиц и других белковых продуктов. Прекрасным дополнением может быть квашеная капуста и к углеводному столу — жареной и вареной картошке, овощному рагу, печеным и тушеным овощам и как закуска отлично сопровождает завтрак из отрубистых сортов круп. Квашеная капуста, сдобренная растительным маслом, луком, может быть и отдельной трапезой, если на столе хорошо выпеченный хлеб, горячий чай с вареньем.

### **Капуста «Невская» (к углеводному столу)**

Нашинкованную капусту смешать с мелко нарезанной морковью и плотно набить её в 3-литровый баллон без соли, послойно пересыпать её семенами тмина, укропа, перцем черным и душистым, лавровым листом. Сверху насыпать 2 ст. ложки соли и залить водой доверху. Поставить в тарелку, чтобы при брожении рассол не пролился. Выдержать при комнатной температуре двое суток, прокалывая массу для сброса газов брожения. Слить рассол, добавить 2 ст. ложки меда, растворив его в рассоле. И залить снова капусту. Поставить на холод. Через 2 часа капуста готова.

### **Соленые огурцы**

*На 5 кг огурцов: 75 г корней хрена, 15 г листьев хрена, 10 г чеснока, 3 г свежего стручкового перца, 25 г листьев черной смородины, вишни.*

Отличным дополнением к блюдам из рыбы, а также к овощным блюдам являются соленые огурчики. Для засола лучше отобрать небольшие крепкие огурчики. Хранить сорванные огурцы перед посолом не рекомендуется. Если обстоятельства вынуждают вас на некоторое время задержать посол огурцов, замочите их в холодной воде.

*Рассол: на 2 л воды 60-70 г поваренной соли.*

Огурцы перебрать, промыть. Зелень также промыть и нарезать кусочками. На дно бочонка положить примерно половину зелени и пряностей, затем рядами уложить огурцы до половины бочонка, положить на них еще одну треть зелени, снова огурцы рядами и сверху положить оставшуюся зелень и пряности. Наполненный бочонок закупорить и через шпунтовое отверстие залить рассол. Можно оставить бочку открытой, тогда нужно огурцы накрыть чистой тканью. Положить деревянные кружочки и небольшой гнёт из цельных камней, чтобы огурцы не всплыли после заливки их рассолом. Первые трое суток бочку с огурцами лучше всего выдержать при комнатной температуре, а затем поместить её в погреб.

## **ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЕПЫ**

### **Репа на закуску**

*Репа — 2 корнеплода, капуста — / небольшой кочан, зелень — 2 пучка, огурец — / шт., помидор — / шт., масло конопляное — 4 ст. ложки, уксус столовый — / ст. ложка, перец, имбирь по вкусу, соль по вкусу.*

Репу отварить, очистить, нарезать ломтиками, капусту разобрать на листья и нарезать на средние кусочки. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Перемешать овощи с мелко нарезанной зеленью. Заправить маслом, солью, пряностями, уксусом. Перемешать. Выложить в салатницу и подать к столу.

### **Тюря с репой**

*Ржаной хлеб — 200 г, репа с листьями — 1 шт., вода — 1,5 л, растительное масло — 2 ст. ложки, соль по вкусу, перец болгарский, перец горошек — 3 г.*

Репу отделить от листьев. Почистить, помыть, натереть на крупной терке, листья промыть, порубить, добавить к тертой репе, залить кипятком, добавить соль, довести до кипения. Охладить. Добавить хлеб, лук, мелко нашинкованный перец болгарский, заправить маслом.

### **Репа сырая**

*Среднего размера репа — 2-3 шт., морковь — 1 корнеплод, яблоко, 3%-ный уксус — / ст. ложка, конопляное масло — 2-3 ст. ложки, зеленый лук, соль и перец по вкусу.*

Репу и морковь мелко нашинковать или натереть на терке. Добавить измельченный зеленый лук, соль, перец. Масло смешать с уксусом и этой смесью заправить овощи. Уложить все в салатник, сверху украсить дольками яблок. Чтобы яблоки не темнели, их необходимо смочить уксусом или лимонной кислотой.

### **Репа печеная**

*Среднего размера репа — 3-4 шт., луковица, конопляное масло — 3-4 ст. ложки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Репу очистить от кожицы, положить на сковороду, залить половиной стакана воды и запечь в духовке до мягкости. Охлажденную репу нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованный лук, соль, перец, полить конопляным маслом и посыпать зеленью укропа или петрушки.

### **Окрошка с репой**

*Репа — 2 корнеплода, квас — 1л, капуста — / небольшой кочан, морковь — / корнеплод, огурцы — 2 шт., лук зеленый — / пучок, укроп и петрушка, соль, стевия по вкусу, болгарский перец в порошке, кунжут в порошке — по вкусу.*

Репу и морковь сварить, охладить; очистить капусту, пробланшировать. Все овощи нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нашинковать, посыпать солью и размять деревянным пестиком до образования сока. К луку добавить порошок кунжута, порошок болгарского перца, перемешать, добавить овощи, развести квасом.

Подавать к столу в тарелках с рубленой зеленью.

## **САЛАТЫ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

Популярность салатов возрастает благодаря целебным свойствам плодов и зелени, из которых они приготавливаются. Обычно говорят и пишут об общеукрепляющих свойствах того или иного вида зелени, ягод, корнеплодов... Как показали результаты электронного тестирования, проведенного в Школе здоровья «Надежда» с целью обнаружения противопаразитарных свойств продуктов, большинство трав, листьев, ягод и плодов в той или иной степени проявляют противопаразитарные

свойства.

Особенно быстро синтезируются противопаразитарные вещества в листьях растений. Принято считать, что именно из листьев и нужно готовить салаты. Питательные и противопаразитарные вещества образуются в листьях и транспортируются в семена и корнеплоды. Среди растений, используемых для приготовления салатов, значительную часть составляют растения с сильными ароматами.

Ароматические вещества также проявляют ярко выраженный противопаразитарный эффект.

В России список растений, традиционно используемых в салатах, невелик. Однако из года в год он расширяется, так как в салаты мы стали добавлять травы, которые ранее использовались как лекарственные. Большую роль в увеличении списка культур сыграли любители оздоровительных практик — бегуны, сыроеды, вегетарианцы и члены различных клубов по интересам. Более восемнадцати миллионов россиян занимаются безлекарственным оздоровлением. Их усилиями значительно изменилась культура питания. Салаты становятся любимыми, а для некоторых и основными блюдами в питании.

#### **Салат из капусты с черносливом**

*Капуста — 500 г, чернослив — 200 г, морковь — 100 г, половинка лимона, семя укропа, перец, соль, зелень по вкусу.*

Мелко нашинковать белокачанную капусту, перетереть её с солью, сок отжать. Очистить от косточек и нарезать замоченный заранее (за 2-4 часа) чернослив. Натереть морковь и половину лимона на терке. Все смешать. Добавить специи и зелень по вкусу.

#### **Салат из моркови с солёным огурцом**

*Морковь — 800 г, огурцы соленые — 200 г, томатный сок — 200 мл.*

Удалить кожицу с соленых огурцов, разрезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить томатным соком, сбобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

#### **Салат из свеклы с хреном (или чесноком)**

*Свекла сырая — 300 г, хрен (тертый) — 2 ст. ложки, сок лимона — 2 ст. ложки, соль, зелень по вкусу.*

Сырую свеклу вымыть, почистить, потереть на средней терке, смешать с хреном или чесноком, посолить, заправить соком лимона, выложить в салатницу. Украсить зеленью.

#### **Маринованная свекла**

*Свекла — 1 корнеплод, соль, укропное семя, уксус, листья стевии, хрен по вкусу.*

Отварить свеклу, очистить, нарезать ломтиками, уложить в банку и залить маринадом. В 0,5 л воды добавить соль, укропное семя, 2-3 листка стевии, уксус и протертый хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада ломтики свеклы, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата или соленой в кочанах капусты к вареной картошке.

#### **Икра из яблок и моркови**

*Морковь — 3—4 крупных, корнеплода, лук репчатый — 2 головки, яблоки кислые (антоновка) — 3-4 шт., растительное масло — 100 г, соль, специи, зелень по вкусу.*

Морковь очистить, нарезать крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости. Затем обжарить нашинкованный лук и яблоки, нарезанные на четвертинки. Всё вместе пропустить через мясорубку, сбобрить по вкусу солью, специями, хорошо перемешать и прогреть в сковороде. Охладить, выложить горкой в салатник, украсить зеленью.

#### **Салат из свежей капусты**

*Капуста белокачанная или краснокочанная — 500 г, лук зеленый — 50 г, растительное масло — 1 ст. ложка, соль и специи по вкусу, клюква или брусника — 100 г.*

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и выдержать 15-20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, добавить клюкву или бруснику, растительное масло, перемешать и посыпать нарезанным зеленым луком.

Так же готовится салат из краснокочанной капусты.

#### **Винегрет (к углеводному столу)**

*Морковь — 2 корнеплода, свекла — 1 корнеплод, картофель — 4 корнеплода, соленый огурец — 1, квашеная капуста — 150 г, лук репчатый — 1 головка, соль, растительное масло, специи и зелень по вкусу.*

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец. Мелко нарезать лук и капусту и, полив растительным маслом, перемешать. Нарезать мелкими кубиками свеклу, добавить еще растительное масло, соль, перемешать.

#### **Смешанный салат**

*Морковь — 4 корнеплода, помидоры — 4 шт., яблоки (кислые) — 2 шт., лук репчатый — 2 головки, половинка лимона, растительное масло — / ст. ложка, соль, зелень, специи по вкусу.*

Очищенную морковь натереть на крупной тёрке. Помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Всё перемешать, залить смесью сока лимона и растительного масла. Добавить соль, специи, перемешать и посыпать измельченной зеленью.

#### **Солёные баклажаны (к белковому столу)**

*Баклажаны — 4—5 шт., морковь — 2 корнеплода, зелень кинзы и петрушки (нарезанная), чеснок — 3—4 зубчика, специи, перец черный, лавровый лист, соль.*

Плоды баклажанов бланшировать 5 минут в кипящей воде, выложить на доску и положить на них гнёт. После того как они дадут сок, надрезать баклажаны на 2/3 толщины и наполнить их подготовленным фаршем.

**Фари:** натереть на крупной терке морковь, измельчить чеснок, нарезать зелень, слегка подсолить и перемешать.

Плотно уложить баклажаны в кастрюлю, пересыпать солью и частью зелени. Положить на них гнёт. Неделью держать при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Для удобства соль лучше сразу растворить в кипящей воде из расчета 60 г соли на 1 л воды, и заливать баклажаны горячим рассолом. Их можно заготовить впрок, увеличивая пропорции используемых продуктов. Заготавливают баклажаны в сентябре, к началу рождественского поста продукт готов к употреблению. Баклажаны выкладывают на тарелку. Поливают растительным маслом и украшают веточкой зелени.

#### **Квашеная капуста по-грузински**

*Капуста белокочанная — / кочан, свекла — / корнеплод, красный могучий перец — / шт., чеснок — 100 г, сок 1 лимона, зелень сельдерея, петрушки, соль по вкусу, уксус.*

Капусту нарезать крупными квадратами. Свеклу — тонкими ломтиками. Сельдерей и перец — кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим **маринадом** {1 ст. ложка соли на 1 л воды, 2 ст. ложки уксуса, сок лимона) так, чтобы овощи были полностью им покрыты. На 2-3 дня поставить в тепло, затем на холод, и капуста готова.

#### **Салат из редьки**

*Редька — 200 г, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень, соль, специи по вкусу.*

Редьку очистить, опустить в холодную воду на 25-30 минут. Натереть на крупной терке. Посолить и заправить специями, растительным маслом, выложить в салатник, украсить зеленью.

#### **Салат из тыквы с квашеной капустой**

*Сырая тыква, квашеная капуста.*

Сырую тыкву натереть на крупной терке. Добавить столько же квашеной капусты, заправить растительным маслом по вкусу. Дать настояться 30 минут, чтобы тыква дала сок.

#### **Салат из картофеля с чесноком (к углеводному столу)**

*Картофель — / кг, лук репчатый — / шт., чеснок — / головка, растительное масло — 3 ст. ложки, вода, специи, зелень, соль по вкусу.*

Картофель отварить «в мундире». Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной водой. Поджарить нашинкованный лук на растительном масле. Нарезать картофель, добавить в него лук, специи, чеснок, соль, перемешать, выложить на блюдо, украсить зеленью.

#### **Салат из тыквы с яблоками**

*Тыква — 100 г, яблоки — 100 г, сок лимона — 1 ч. ложка, мёд.*

Тыкву и яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Добавить кислого фруктового сока или сока лимона, цедру апельсина или лимона, мед.

#### **Салат апельсиновый**

*Апельсины — 3 шт., вода — 2 ст. ложки, растительное масло, стевия по вкусу.*

Из апельсинов отожмите сок, влейте в него охлажденную кипяченую воду, добавьте стевию. Один апельсин нарежьте дольками, залейте стевией и поставьте в холодное место на 30-40 минут. Все соедините, заправьте салат растительным маслом по вкусу.



### **Хренодер**

*Помидоры — / кг, хрен — 100 г, чеснок, соль, специи по вкусу.*

Помидоры и хрен пропустить через мясорубку, чеснок измельчить, добавить соль, специи. Массу перемешать и уложить в банки.

### **Свекла с чесноком**

*Свекла вареная — 2 корнеплода, чеснок — 3-4 дольки, яблоко — / шт. (или сок 0,5 лимона), растительное масло — 3-4 ст. ложки, соль по вкусу.*

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком, добавить соль, заправить растительным маслом.

### **Икра свекольная**

*Свекла — 3-4 шт. (средние, запеченные или сваренные), соленый огурец — /, чеснок — 3-4 дольки, растительное масло — 1-2 ст. ложки, уксус, соль, перец по вкусу. -*

Огурец и свеклу очистить от кожицы, репчатый лук слегка обжарить на растительном масле. Чеснок очистить. Все овощи перемешать и пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, растительным маслом.

### **Салат из свеклы с тмином (только для женщин\*)**

*Свекла — 2-3 шт., растительное масло — 3-4 ст. ложки, тмин — / ст. ложка, сироп стевии — 2-3 капли, соль, зелень петрушки и укропа по вкусу.*

Свеклу отварить, очистить, большие корнеплоды разрезать пополам или на 4 части, положить в кастрюлю и залить рассолом (40 г соли на 1 л воды), прижать небольшим гнетом и квасить 2-3 суток. Затем свеклу вынуть, положить ее на сито, чтобы стек рассол, нарезать соломкой или кубиками. Залить свеклу отваром тмина или укропа и оставить на 2-3 часа. Тмин или семя укропа для отвара варить 4-5 минут, добавив в него сироп стевии и соль. Перед подачей на стол свекольную жидкость слить, заправить растительным маслом, выложить в салатник, украсить зеленью.

### **Салат из свеклы с укропным семенем (только для мужчин)**

Способ приготовления описан в предыдущем рецепте, только вместо тмина надо взять такое же количество семени укропа.

### **Русский разносол (к углеводному столу)**

*Отварной картофель, квашеная капуста, соленые огурцы, соленые помидоры, лук нашинкованный, отварная морковь, зелень.*

Картофель и морковь нарезать кружочками, помидоры разрезать пополам, лук нарезать кольцами. Все продукты красиво выложить на блюдо, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

### **Винегрет «Зимний» (к углеводному столу)**

*Картофель — 3 шт., свекла — / шт., морковь — 1 шт., соленые огурцы — 2, квашеная капуста — 300-400 г, луковица — / шт., растительное масло — 3-4 ст. ложки, соль, перец, специи по вкусу.*

Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Добавить квашеную капусту. Все перемешать, поперчить, посолить, заправить растительным маслом, выложить в салатник. Украсить зеленью.

### **Редька с сухариками**

*Редька — 1-2 шт., яблочный уксус — 2-3 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, ржаной хлеб — 4 ломтика.*

Ржаной хлеб без корки нарезать кубиками. В сковороду вылить растительное масло и обжарить в нем хлеб. Редьку натереть на мелкой терке, заправить яблочным уксусом, уложить горкой в салатник и посыпать зеленым луком. По краям разложить обжаренный хлеб.

### **Соленые огурцы по-крестьянски**

*Соленые огурцы — 3-4 шт., репчатый лук — / головка, растительное масло, укроп, петрушка, перец по вкусу.*

Соленые огурцы очистить от семян и кожицы, мелко нарубить и слегка отжать. Добавить к огурцам мелко нарезанный репчатый лук, зелень укропа, петрушки, молотый перец и заправить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты**

*Квашеная капуста — 400 г, растительное масло — 3-4 ст. ложки, хрен — 1 ст. ложка, луковица, зелень, специи по вкусу.*

Капусту измельчить, заправить растительным маслом. Хрен натереть на мелкой терке, лук мелко

нашинковать, добавить специи, нарезанную зелень, хорошо перемешать, выложить в салатник, украсить зеленью и подать к столу. Хорошо заквашенную капусту можно подать и в натуральном виде, без всяких добавок. Этот салат может украсить и углеводный стол — жареный, отварной, печеный картофель, блюда из него, выпечку, это прекрасная закуска перед углеводным супом на овощном бульоне с хлебом.

#### **Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука**

*Морковь — 200 г, капуста — 200 г, свекла — 200 г, пучок зеленого лука — 200 г, мёд и лимонный сок по вкусу.*

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горкой белокочанную капусту. Вокруг нее кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу (свеклу можно по желанию отварить). Полить все лимонным соком, смешанным с мёдом. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

#### **Салат с черносливом**

*Белокочанная капуста — 1/4 кочана, чернослив (мелкий) — 6 шт., крупный — 3-4 шт., морковь — 1 корнеплод, половинка лимона, соль, стевия, семена укропа или тмин по вкусу.*

Мелко нашинковать белокочанную капусту, перетереть её с солью и стевией, сок отжать. Заранее замочить чернослив (на 2-4 часа), промыть его и очистить от косточек, нарезать. Натереть морковь и лимон на терке. Все смешать. По желанию в салат можно добавить щепотку семян укропа (для мужчин) или тмина (для женщин) по вкусу.

#### **Салат из огурцов, помидоров и яблок**

*Свежие помидоры — 200 г, свежие огурцы — 200 г, яблоки, — 200 г, растительное масло — 1 ст. ложка, салат-латук, зелень укропа и петрушки, стевия по вкусу.*

Яблоки, очищенные от кожуры и семян, и огурцы нарезать тонкими брусочками, помидоры — небольшими дольками, салат нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить масло, стевию, соль и осторожно перемешать. При подаче салат посыпать зеленью.

Вместо яблок в салат можно положить картофель и лук.

#### **Баклажанная икра (к белковому столу)**

*Баклажаны — 1 кг, помидоры — 300 г, масло растительное — 2 ст. ложки, половинка лимона, чеснок — 1 зубчик, зелень петрушки и укропа.*

Баклажаны вымыть, испечь их в духовке, остудить, очистить от кожицы, нарубить ножом. Лук нашинковать мелко, обжарить в масле, добавить к нему помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и пассеровать 10-15 минут. Затем баклажаны соединить с луком и помидорами, все прокипятить и заправить солью и лимонным соком. Добавить раствор стевии по вкусу. Икру охладить, выложить на блюдо и украсить зеленью.

#### **Закуска из моркови с чесноком**

*Капуста — 1 небольшой кочан (нетугой), морковь (небольшая) — 5-7 корнеплодов, молотое семя льна — 100 г, чеснок — 5-7 долек, соль, зелень, шафран — 150-200 мг, гранат по вкусу.*

Капустный кочан разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки, опустить листья на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, вынуть, ополоснуть холодной водой. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с измельченным чесноком и специями, шафраном, гранатом, подсолить, посыпать измельченной зеленью. Разложить капустные листья на столе, дозируя в них капустную массу со специями, семенем льна, солью и зеленью, завернуть их аккуратно в рулетики и уложить плотными рядами в посуду из керамики или стекла. Залить горячим 20%-ным соленым рассолом, сдобренным перцем, укропом, лаврушкой.

Сверху на рядочки рулетиков из капусты положить гнёт — деревянный кружок с грузом или тарелку. Поставить в холодильник на 2 суток. На третий день блюдо готово.

#### **Картофель с гранатом (к углеводному столу)**

*На две порции: картофель — 2-4 шт., репчатый лук — 50-100 г (луковица), сок граната — 1-2 ст. ложки, чеснок (мелкоизмельченный) — 1-3 зубчика, зелень, соль, специи по вкусу, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 1-2 г.*

Картофель отварить в кожуре, охладить, почистить, нарезать кубиками, положить в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью и полить соусом.

**Для соуса:** измельченный чеснок и специи (молотое семя льна, гвоздику) растереть с солью и залить соком граната

### **Салат из моркови и мёда (к углеводному столу)**

*Морковь — 300-350 г, мёд — 20-30 г, сок лимона — 1-2 ст. ложки, соль, специи по вкусу, вишни, сливы из компота.*

Морковь почистить, помыть. Натереть на мелкой терке, посолить, полить соком лимона, мёдом. Вымешать. Украсить салат вишнями или сливами из компота.

### **Паренки из моркови (или репы) с изюмом (к белковому или углеводному столу)**

*Морковь — 250-300 г, репа — 250-300 г, изюм — 50 г, вишни и сливы из компота, зелень, специи, соль по вкусу.*

Морковь хорошо промыть, выбрать одинаковые по размеру корнеплоды, положить в глиняные горшочки, добавить немного воды. Закрыть горшочки крышкой, поставить в духовку и оставить на слабом жаре на 3-4 часа. Потом добавить изюм и еще парить до готовности. Охладить. Подавать на тарелках, украшенных консервированными фруктами, зеленью.

Точно так же готовят паренки из репы небольших размеров.

### **Салат с хреном, морковью, яблоками**

*Корень хрена — 100-120 г, морковь — 200-250 г, яблоки — 200-250 г, лимон — 1, стевия и соль по вкусу.*

Морковь и хрен натереть на мелкой терке, яблоки без сердцевинки нарезать мелкими кубиками. Стевию смешать с соком и измельченным на мясорубке лимоном (цедрой). Подготовленные компоненты соединить. Добавить соль по вкусу. Охладить в холодильнике.

### **Салат из тыквы с мёдом (к углеводному столу)**

*Тыква — 300-350 г, яблоки — 100-150 г, мёд — 3-4 ст. ложки.*

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с мёдом и оставить на 35-40 минут. Яблоки без сердцевинки нарезать кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать. Охладить в холодильнике. Подавать к углеводному столу.

### **Салат из тыквы и яблок**

*Тыква — 200-250 г, яблоки — 200-250 г, сок лимона — 1 ст. ложка, морковь — 100 г, хрен, соль, стевия по вкусу.*

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Добавить сок лимона, немного тертого хрена, стевию по вкусу. Выложить в салатницу, украсить тертой морковью, охладить.

### **Салат из зеленого лука**

*Зеленый лук — 200 г, сок граната, томата и др., соль и специи по вкусу.*

Лук промыть, нарезать, залить соком граната или томатов, подсолить по вкусу, перемешать.

### **Салат из квашеной капусты (к белковому столу)**

*Квашеная капуста — 400 г, вареная фасоль — 0,75 стакана, сельдь — половина, растительное масло — 3 ст. ложки, четверть луковицы, специи, зелень.*

Капусту смешать с вареной фасолью, из сельди удалить кости, филе нарезать небольшими кусочками и положить в салат. Лук мелко шинковать, спассеровать на растительном масле и полить им капусту. Добавить по вкусу соль, заправить перцем и все перемешать. Украсить зеленью, морковью, зеленым луком.

### **Салат из сельдерея**

*Сельдерей — 250 г, морковь — 2 шт., яблоки — 2 шт., растительное масло — 3-4 ст. ложки, специи, соль, зелень по вкусу.*

Сельдерей очистить, натереть на крупной терке и варить в подсоленной и подкисленной воде 10-15 минут. Затем откинуть на сито, чтобы стекла вода, охладить, смешать с крупно натертыми яблоками и морковью. Весной, если морковь после хранения стала твердой, сначала следует ее отварить, очистить, а затем натереть. Молодую морковь (летнюю) лучше применять в сыром виде.

Овощную смесь посолить, добавить специи, зелень, растительное масло. Украсить петрушкой, укропом, морковью.

### **Салат из свеклы**

*Свекла — 3 шт., яблочный сок — 1 стакан, стевия по вкусу, корица — 1/4 ч. ложки, соль, специи, зелень по вкусу.*

Свеклу отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой. Влить яблочный сок с раствором стевии, заправить солью, корицей, перемешать. Вместо сока можно добавить натертое кислое яблоко (антоновку). Выложить в салатник, украсить зеленью.

### **Салат «Дачный»**

*Помидоры — 2 шт., свежие огурцы — 2 шт., яблоко, горчичное масло — 3—4 ст. ложки, листья зеленого салата, соль по вкусу.*

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, яблоки — кубиками, укроп и петрушку измельчить. Все овощи и зелень смешать с маслом, солью и выложить в салатник, выстланный листьями зеленого салата.

### **Салат «Здоровье»**

*Сырая морковь — 2 корнеплода, свежие огурцы — 2 шт., яблоки — 2 шт., помидоры — 2 шт., зелень салата — 100 г, абрикосовое или кедровое масло — 3-4 ст. ложки, четверть лимона, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Огурцы, морковь, яблоки нарезать соломкой, часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки, абрикосовое или кедровое масло. В салатник красиво уложить листья салата, на них — салат, украсить зеленью и ломтиками помидора.

### **Салат из белокочанной капусты**

*Небольшой кочан капусты, морковь — 1 корнеплод, луковица, кедровое масло — 3—4 ст. ложки, укроп, петрушка, соль, пряности (алтей, укроп, лист одуванчика — свежие).*

Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в миску, посыпать солью, растереть деревянной ложкой или, закрыв миску крышкой, встряхивать. Слить часть выделившегося сока. Затем натереть морковь, добавить мелко нарезанный лук, укроп, пряности, петрушку и другую зелень, заправить кедровым маслом, снова перемешать и уложить в салатник. Украсить зеленью, дольками помидоров и сразу же подать.

Салат из белокочанной капусты готовится по-разному. В него можно натереть яблоко, вместо репчатого лука нашинковать зеленый, влить сок лимона, всыпать тмин, молотый перец, нарезать листики петрушки, огуречной травы, салатов...

### **Салат «Полевой»**

*Белокочанная капуста — 800 г, зеленый лук, 3%-ный уксус — 0,25 стакана, стевия по вкусу, масло грецкого ореха — 2-3 ст. ложки.*

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус и нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет. Капусту быстро охладить, добавить масло грецкого ореха, стевию и хорошо перемешать. Салат уложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Этот салат можно приготовить с добавлением свежих, маринованных или моченых яблок, маринованной свеклы или вишни, винограда, клюквы, моркови и др.

### **Салат из огурцов**

*Свежие огурцы — 4 шт., пряности (алтей, укроп по вкусу), соль, укроп, петрушка, зеленый лук, яблочный уксус по вкусу.*

Нарезать огурцы кружочками, красиво уложить в неглубокую тарелку, добавить соль, пряности, заправить небольшим количеством яблочного уксуса (по вкусу), посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Малосольные огурцы**

*Мелкие огурчики — 1 кг, черная смородина — 3-4 листа, пучок стеблей укропа, чеснок — 4-5 долек, протертый хрен по вкусу, соль (50 г на 1 л воды), стевия по вкусу.*

Выдержанные в течение нескольких часов в ледяной воде огурчики хорошо промыть, удалить плодоножки, проколоть вилкой и сложить в неокисляющую посуду, пересыпая тертым хреном, нарезанным чесноком и перекладывая стеблями укропа и листьями смородины. Залить огурчики горячим соевым раствором и оставить на сутки. Эти огурчики хороши как закуска к любой трапезе. Особенно вкусны, если подать их к разваренному картофелю.

### **Винегрет «Летний» (к углеводному столу)**

*Картофель — 1-2 шт., морковь — 1—2 корнеплода, цветная капуста, зеленый салат, конопляное масло — 3—4 ст. ложки.*

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия. Все перемешать, добавить соль, мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом. Положить в салатник, украсить листьями салата.

### **Салат из краснокочанной капусты**

*Краснокочанная капуста — 1 кг, 3%-ный уксус, стевия по вкусу, абрикосовое масло — 2-3 ст. ложки,*

*соль — 1 ст. ложка.*

*Для отвара:* 0,5 стакана воды, корица, гвоздика, стевия по вкусу.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, выложить на широкую деревянную доску; посыпать солью, перемешать и оставить на 10-15 минут.

*Приготовить отвар:* для этого в воду добавить корицу, гвоздику и стевию, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить и охладить.

Капусту энергично перетереть до выделения сока и размягчения. Приготовленную таким образом капусту отжать, переложить в салатник, добавить столовый уксус, отвар корицы с гвоздикой.

### **Фаршированные огурцы**

*Свежие огурцы — 3—4 шт., помидоры — 1-2 шт., свежая капуста — 100-150 г, абрикосовое масло — 3-4 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам и чайной ложкой удалить сердцевину. Свежую капусту, сердцевину огурцов, помидоры, зелень мелко порубить, заправить абрикосовым маслом с солью и перемешать. Этой массой нафаршировать половинки огурцов. Украсить помидорами и зеленью.

### **Салат из редиса и огурцов**

*Зеленый салат — 200 г, редис — 200 г, огурцы — 2 шт., зеленый лук — 50 г, укроп, петрушка, специи, соль по вкусу, кедровое масло — 3—4 ст. ложки.*

Листья салата перебрать, тщательно промыть, положить на сито, чтобы стекла вода (не надавливать), разобрать на крупные части. Редис промыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы (крупные огурцы сначала разрезать на 4 части), добавить мелко нарубленный укроп, петрушку, зеленый лук, соль и специи. Все перемешать и заправить кедровым маслом, уложить в салатник, украсить редисом, листьями салата, зеленью.

### **Зеленый салат**

*Зеленый салат — 500 г, редис — 2 пучка, свежие огурцы — 2-3 шт., зеленый лук — 100 г, абрикосовое масло — 3-4 ст. ложки, соль.*

Нарезать листья салата полосками, лук измельчить, огурцы и редис посолить, заправить абрикосовым маслом, посыпать зеленью.

### **Салат из яблок и капусты**

*Квашеная капуста — 400 г, яблоки — 3 шт., половина лимона, огурцы — 2 шт., абрикосовое масло — 2-3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.*

Яблоки, огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить абрикосовым маслом, смешанным с соком лимона. Посолить, поперчить по вкусу. Украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из белокочанной и краснокочанной капусты**

*Краснокочанная капуста — 100 г, белокочанная капуста — 100 г, 2 луковицы, натертый хрен — 10 г, сок лимона (яблока или вишни) — 1ч. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки; кукурузные хлопья — 100 г, зелень петрушки, укроп и соль по вкусу.*

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, хрен, сок лимона, полить маслом, сверху посыпать хрустящими кукурузными хлопьями и зеленью.

### **Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом**

*Краснокочанная капуста — 1 кг, стевия по вкусу, соль — 1 ст. ложка, сок 1 лимона, растительное масло — 2 ст. ложки.*

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью, перетереть до появления сока. Сложить в посуду, залить соком лимона. Перед употреблением капусту от сока отжать и заправить растительным маслом.

### **Салат из краснокочанной капусты с чесноком**

*Краснокочанная капуста — 500 г, чеснок — 5 зубчиков, растительное масло — 5 ст. ложек, лимонный сок — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточкой петрушки или укропа.

### **Салат из белокочанной или краснокочанной капусты с хреном**

*Капуста — 500 г; стевия, хрен, растительное масло, сок лимона, соль, перец, зелень петрушки по*

вкусу.

Капусту нашинковать, опустить на несколько секунд в кипящую воду, сбросить на дуршлаг и облить холодной водой. Когда вода стечет, капусту смешать с остальными компонентами. Подавать в охлажденном виде.

#### **Салат из белокочанной или краснокочанной капусты с яблоками**

*Капуста — 750 г, яблоки — 350 г, уксус — 1,5 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, стевия по вкусу.*

Кочан разрежьте на 4 части, положите в кипящую подсоленную воду и варите 15-20 минут, затем капусту остудите и нарежьте её соломкой. Так же нарежьте очищенные яблоки и смешайте их с капустой. Добавьте стевию, соль, уксус и растительное масло.

#### **Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками**

*Капуста — 600 г, растительное масло — 2 ст. ложки, помидоры — 2 шт., яблоко — 1, сок одного лимона, стевия по вкусу, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.*

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать тонкой лапшой. Посолить, дать постоять 15 минут, затем отжать, заправить лимонным соком и стевией по вкусу, маслом, перцем и хорошо перемешать.

Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропом.

#### **Салат из капусты с яблоками и фасолью (к белковому столу)**

*Капуста — 500 г, фасоль — 100 г, яблоки — 200 г, зеленый лук — 100 г, растительное масло — 80 г, стевия и соль по вкусу.*

Обработанную и промытую капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать (кипятить 2-3 минуты), откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, тертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, уксус, соль и стевию. Все перемешать.

#### **Салат из брюссельской капусты**

*Брюссельская капуста — 200 г, луковица — 1, свекла — 50 г, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень сельдерея, петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Кочанчики капусты нашинковать, смешать с нарезанным луком, укропом, петрушкой и сельдереем. Посолить, заправить маслом. Все перемешать, украсить свеклой.

#### **Салат из капусты брокколи с тмином (для женщин)**

*Капуста брокколи — 500 г, морковь — 1-2 шт., соленый или маринованный огурец — 1, зеленый лук — 50 г, растительное масло — 1-2 ст. ложки, тмин — 0,5 ч. ложки, лимонный сок, соль, стевия, черный молотый перец.*

Тмин залить горячей водой и выдержать 20-30 минут. Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Брокколи выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3-4 см. Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, нарезать зеленый лук. Все перемешать с растительным маслом, полить лимонным соком и водой, в которой замачивали тмин. Приправить по вкусу стевией, солью, молотым перцем.

#### **Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком (для женщин)**

*Брюссельская капуста — 400 г, морковь — 100 г, зеленый консервированный горошек — 50 г, растительное масло — 120 г, тмин — 0,5 г, молотый перец, соль.*

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Капусту, морковь, горошек соединить, добавить соль, перец, тмин. Все перемешать и выложить в салатник. Полить маслом и украсить зеленью.

#### **Салат из капусты кольраби с зеленым луком и растительным маслом**

*Кольраби — 350 г, зеленый лук — 100 г, растительное мало — 70 г, соль.*

Кольраби натереть на крупной терке, зеленый лук нашинковать. Все смешать. Заправить растительным маслом, солью и еще раз перемешать.

#### **Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью**

*Цветная капуста — 300 г, 2 маринованных сладких перца, 2 моркови, зеленый салат — 50 г, растительное масло — 100 г, перец, сок лимона, соль.*

Капусту отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на отдельные кочешки и смешать с нарезанным сладким перцем, тертой морковью, зеленым салатом. Подсолить, приправить маслом,

поперчить, добавить лимонный сок.

### **Салат из капусты кольраби и редьки**

*Кольраби — 1-2 шт., редька — 1-2 шт., соленый огурец — 1 луковица — 1, растительное масло — 4 ст. ложки, укроп, мелко нарезанный, — 2 ст. ложки, молотый перец, соль.*

Кольраби и редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанными соломкой солеными огурцами, мелко нарезанным луком, солью и перцем.

Полить салат растительным маслом и посыпать укропом.

### **Салат из лука-порей с морковью и петрушкой**

*Лук-порей — 200 г, коренья петрушки — 50 г, морковь — 100 г, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень.*

Очищенный лук-порей нарезать колечками. Очищенные и вымытые петрушку и морковь натереть на средней овощной терке. Все перемешать и заправить растительным маслом. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### **Салат из картофеля с зеленью (к углеводному столу)**

*Картофель — 7 шт., зеленый лук — 50 г, чеснок — 2 дольки, соленые огурцы — 1-2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, зелень.*

Картофель очистить и отварить, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить мелко нарубленную зелень, растертый с солью чеснок, добавить растительное масло и деревянным пестиком истолочь все в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками соленые огурцы и перемешать.

Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить маслом и посыпать сверху мелко нарубленным зеленым луком.

### **Картофельный салат с зеленым луком (к углеводному столу)**

*Картофель — 8 шт., зеленый лук — 300 г, масло растительное — 5 ст. ложек, сок лимона — 3 ст. ложки, зелень, перец, соль.*

Отваренный картофель нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, перец и соль по вкусу. Залить все растительным маслом, соком лимона и перемешать. Украсить зеленью.

### **Салат из редиса**

*Редис — 200 г, огурцы — 2 шт., растительное масло — 5 ст. ложек, горчичное масло, луковица — 1 шт., укроп, соль, порошок болгарского перца, аира.*

Редис и огурцы нарезать тоненькими брусочками, добавить мелко рубленый укроп и заправить маслом, к которому добавить нашинкованный лук, порошки трав, зелень, соль. В салатнице все перемешать, украсить кружочками редиса и укропом.

### **Салат из моркови с редисом**

*Морковь — 300 г, редис — 2 пучка, зеленый лук — средний пучок, лимонный сок, абрикосовое масло по вкусу.*

Сырую морковь вымыть, почистить и натереть на терке, смешать с нарезанным редисом и зеленым луком. Затем посолить, заправить лимонным соком или абрикосовым маслом.

### **Салат из моркови с чесноком**

*На 1 морковь — 1 зубчик чеснока, масло грецкого ореха по вкусу, перец.*

Морковь промыть в холодной воде, тщательно очистить и натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком, поперчить, а затем залить маслом грецкого ореха, еще раз перемешать и выложить горкой в салатник.

### **Салат из свежих огурцов с укропом**

*Огурцы — 600 г, соль — 1 ч. ложка, лимонный сок — 3 ст. ложки, арбузное масло — 0,5 стакана, укроп мелко нарезанный — 2 ст. ложки, молотый душистый перец.*

Огурцы помыть и нарезать кружочками. Смешать арбузное масло, лимонный сок, соль, перец и укроп. Этим соусом заправить огурцы.

### **Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей**

*Салат — 1 кочан, горчица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 1 ч. ложка, чеснок — 2-3 дольки, арбузное масло — 5 ст. ложек, соль и стевия по вкусу.*

Тщательно размешать горчицу с соком лимона, добавить соль, стевию, толченый чеснок и влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, арбузное масло.

Дать соусу постоять в течение часа, чтобы чеснок стал менее острым.

Подготовленные листья салата нарезать на сантиметровые полоски (резать легче ножницами) и

перемешать с соусом.

Салат сразу же подавать к столу, чтобы листья салата не завяли.

#### **Салат из капусты кольраби с сельдереем и огурцами**

*Кольраби — 1-2 шт., соленые (или свежие) огурцы — 2 шт., корень сельдерея — 1, сок 1 лимона, мелко нарезанный укроп — 2 ст. ложки, масло расторопши, молотый перец, соль.*

Кольраби и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, смешать с очищенными от кожицы и семян и нарезанными ломтиками огурцами. Добавить соль и молотый перец. Полить продукты маслом расторопши и посыпать укропом.

#### **Салат из свеклы с яблочным соком**

*Свекла средних размеров — 3 шт., яблочный сок, корица — 0,25 ч. ложки, зелень укропа, петрушки, салата по вкусу.*

Свеклу промыть и отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Затем влить яблочный сок, заправить солью, корицей, перемешать. Вместо яблочного сока можно добавить кислое яблоко (антоновку), сок граната, грейпфрута, апельсина, лимона. Выложить в салатник, украсить зеленью.

#### **Салат из редьки**

*Редька — 1-2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль, специи, зелень, цветочная пыльца по вкусу.*

Редьку очистить, промыть, нарезать соломкой, посыпать солью и специями, полить маслом, хорошо перемешать, пока не станет мягкой, добавить зелень и выложить в салатник. Салат подавать с холодным отварным картофелем и хлебом.

#### **Салат из моркови и яблок**

*Морковь — 3 корнеплода, яблоки — 2 шт., половина лимона, растительное масло — 1 ст. ложка, сте-вия, соль, зелень, семя кунжута (или конопли), имбирь, цветочная пыльца по вкусу.*

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, яблоки — на крупной, заправить соком лимона, тертой цедрой лимона, стевией, солью, растительным маслом, добавить ароматические компоненты, перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью, долькой лимона.

#### **Салат картофельный с солеными огурцами (к углеводному столу)**

*Картофель — 500 г, лук — 40 г (1-2 шт.), соленые или маринованные огурцы — 1 шт., 20 г растительного масла, красные помидоры — 2 шт., зеленый перец — 1 стручок, зелень, перец, соль по вкусу.*

Картофель сварить «в мундире», очистить, остудить и нарезать тонкими ломтиками, а репчатый лук, красные помидоры, соленые или маринованные огурцы, стручки зеленого перца — кружочками. Все положить в салатник и смешать.

Заправить специально приготовленной острой заправкой из растительного масла, растертого с горчицей, перцем, солью и уксусом. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа, зеленым луком.

#### **Свекла тушеная по-французски**

*Свекла — 400 г, растительное масло — 2 ст. ложки, черный молотый перец, соль, чеснок — 3-4 дольки.*

Свеклу нарезать кружками и потушить в растительном масле, добавив черный перец. Подавать блюдо, посыпав истолченным с солью чесноком.

#### **Капуста свежая тушеная**

*Капуста — 800 г, овощной бульон — 1 стакан, растительное масло — 5-6 ст. ложек, луковицы — 2 шт., соль, перец, семя укропа, зелень.*

Кочан капусты обмыть, мелко нашинковать, опустить в кипящую подсоленную воду, дать вскипеть и слить воду. Лук мелко порубить, поджарить на масле или на нарезанном кубиками шпике.

Приготовленные лук и капусту уложить в кастрюлю, влить стакан овощного бульона и тушить на слабом огне до готовности. К концу тушения всыпать перец и семя укропа.

#### **Свекла с клюквой**

*Свекла — 2-3 корнеплода (можно отварить), клюква — 1 стакан, масло тыквенное — 2 ст. ложки, сте-вия, аир — 250 мг, укроп по вкусу.*

Свежую свеклу помыть, очистить, мелко нарезать. Клюкву промыть, размять, смешать со свеклой, добавить стевию по вкусу, масло тыквенное, порошок аира. Выложить в блюдо, украсить укропом.



## **САЛАТЫ ИЗ ТРАВ**

### **Салат из зеленого лука с заячьей капустой**

*Заячья капуста (листья) — 100-150 г, зелёный лук — / пучок (100-150 г), укроп, абрикосовое масло — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Зелень промыть в проточной воде, смешать вместе с солью, выложить в салатницу, полить абрикосовым маслом.

### **Салат из крапивы**

*Листья крапивы — 100—150 г, укроп, соль, перец, масло тыквенное — 2 ст. ложки, имбирь, кардамон по вкусу.*

Листья крапивы промыть холодной водой. Ошпарить кипятком и охладить. Нарезать, добавить масло, соль, перец, порошок имбиря, кардамон. Хорошо всё перемешать, украсить зеленью.

### **Салат из цветов одуванчика**

*Цветы одуванчика — 10 цветочных корзинок, листья одуванчика молодые — 3 шт., морковь молодая — 1-2 шт., луковица молодая — 1-2 шт., укроп, соль и перец по вкусу.*

Цветочные корзинки одуванчика промыть, мелко нарубить вместе с промытыми листьями одуванчика и укропом. Добавить натёртую морковь, рубленый лук, поперчить, перемешать. Украсить веточкой укропа.

### **Салат из смеси трав и овощей**

*Огуречные листья и цветы — 100-150 г, крапива (молодые побеги) — 100-150 г, листья одуванчика (молодые) — 100-150 г, лук зелёный — 50-70 г, салат кочанный — 100-150 г, соль, петрушка и укроп по вкусу, масло расторопши — 2 ст. ложки, половина лимона.*

Взять поровну огуречника, крапивы, одуванчика, салата кочанного. Все вымыть, дать воде стечь. Листья одуванчика замочить на 30 минут в холодной подсоленной воде. Затем дать стечь воде. Измельчить листья огуречника, одуванчика, побеги крапивы и кочанного салата, петрушку, укроп и зелёный лук. Перемешать, добавить соль и перец. Полить маслом расторопши и отжать сок лимона. Снова перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью и цветами огуречника.

### **Салат из ранних овощей и трав**

*Картофель — 2 шт., свекла молодая — 2 корнеплода, листья подорожника, петрушка, укроп, соль, имбирь (порошок) по вкусу, масло подсолнечное — / ст. ложка.*

Свеклу очистить и нашинковать очень тонкой соломкой. Картофель молодой помыть, очистить от кожуры, сварить, нарезать кубиками. Листья подорожника помыть, дать им стечь, мелко порубить. Добавить соль, порошок имбиря, все компоненты салата. Перемешать, выложить в салатницу и украсить веточками зелени.

### **Салат из огурцов и крапивы**

*Огурцы — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, луковица — 1, рубленая зелень кинзы или майорана — 2 ст. ложки, абрикосовое масло — 4 ст. ложки, соль и пряные травы по вкусу.*

Огурцы и репчатый лук нарезать соломкой, смешать с рублеными листьями крапивы, добавить соль, полить абрикосовым маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью майорана или кинзы, добавить по вкусу пряные травы и соль. Перемешать, переложить в салатник, украсить зеленью.

### **Салат из огурцов с цветками одуванчика**

*Огурцы — 5 шт., цветки одуванчика — 2 ст. ложки, луковицы — 2 шт., томатный сок — 0,5 стакана, соль, перец, пряные травы по вкусу.*

Огурцы и лук репчатый нарезать соломкой, добавить соль, перец, полить соком томатов и посыпать лепестками цветков одуванчика, перемешать, выложить в салатник.

### **Салат из огурцов с кабачками**

*Огурцы — 5 шт., кабачок — /, луковица — 1, кедровое масло — 2 ст. ложки, рубленый зелёный лук — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Кабачок нарезать соломкой, смешать с нарезанными соломкой огурцами, добавить рубленый лук, посолить.

Уложить овощи в салатник, полить кедровым маслом, посыпать рубленым зелёным луком.

### **Салат из картофеля с редисом (к углеводному столу)**

*Картофель вареный — 3-4 шт., огурец свежий, помидор, салат — 2 растения, лук — 100 г, редис — 70-100 г, укроп, масло расторопши, соль.*

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными ломтиками

свежими огурцами, помидорами, листьями салата, разрезанными на 4 части, измельченным зеленым луком, нарезанным ломтиками редисом. Заправить салат маслом расторопши, украсить сверху кружочками свежих огурцов и зеленью.

### **Салат из редиса и ревеня с огурцами**

*Редис с ботвой — 300 г, ревень — 150 г, огурцы — 3 шт., зеленый лук рубленый — 4 ст. ложки, масло грецкого ореха, лимонный сок, зелень укропа рубленая, соль, приправы из трав, аир по вкусу.*

Нарезать ревень тонкими ломтиками, огурцы и редис — тонкими кружочками. Перемешать, заправить растительным маслом из грецкого ореха, лимонным соком. Посолить, еще раз перемешать и выложить в салатницу.

Готовый салат посыпать зеленью укропа.

*При приготовлении овощных блюд существуют свои правила:*

- раздельная закладка продуктов в процессе их приготовления — различные плоды имеют различную плотность ткани и требуется разное время обработки их на огне;
- закладывать овощи лучше всего в горячую воду, подсоленную, заправленную пряностями. Тогда овощи не раскиснут, сохраняют свой внешний вид, цвет и вкус;
- для улучшения вкуса блюд овощи нужно слегка поджарить — пассеровать.

Чем шире набор овощей и культур, сдабривающих блюдо, тем более привлекательна кухня.

### **ПЕРВЫЕ БЛЮДА ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

Русская кухня традиционно изобилует первыми блюдами, это — щи, похлебки, разнообразные супы, борщи, рассольники, свекольники, окрошки, холодники и проч. Любой суп может иметь многовариантную рецептуру, содержать большее или меньшее количество зелени, сухих специй, масла. Слушатели наших программ разнообразят свои блюда за счет добавления пряностей, специй и масел, обладающих противопаразитарными свойствами.

Не рекомендуется пить масло как лекарство, будет гораздо больше пользы, если добавлять его в салаты, первые, вторые и десертные блюда уже в стадии их полной готовности.

Дети, родившиеся в конце XX — начале XXI века, не любят первые блюда, отказываются есть супы, борщи и др. Это исторически объяснимо. В периоды трансмутации (каждые 2000 лет) пищеварительная система работает особенно экономно, используя свои 10-12 литров желудочного секрета, отказывается принимать жидкие блюда (первые). Жители севера Африки, Центрального Кавказа, Ближнего Востока сберегли некоторые особенности древних кулинарных традиций своих предков, живших 2000-3000 лет назад. В их кухне нет первых блюд. Жители Японии тоже очень ограниченно употребляют первые блюда — 250-300 мл в сутки.

Современные дети проявляют вполне определенные нашей эпохой качества пищеварительной системы, отказываясь от первых блюд. Они уже адаптируются к переходу в эпоху Водолея.

Жители средиземноморских стран тоже традиционно питаются без первых блюд. Жидкую пищу варят в основном большим.

Овощные наваристые бульоны с сухариками и с хлебом не дают особенно тяжелых нагрузок на ЖКТ. А вот мясные, рыбные, бульоны из мяса птицы — это пища, которая вообще не вписывается в возможности нормальной физиологии.

Нормальное пищеварение осуществляется, если:

60% пищи — волокнистое содержимое,

35% — белки или углеводы+жиры,

5% — приправы.

Мясные бульоны не отвечают этим требованиям. Съеденные с хлебом, картофелем или макаронными изделиями, они не вписываются в нормальную физиологию и на долгие годы остаются в высушенном разлагающемся виде в кишечнике.

И все-таки первые блюда в нашей кухне — дело обычное.

Все первые блюда: супы, борщи, рассольники, окрошки готовили как вегетарианские блюда. Они включают в себя от 5 до 20 компонентов — овощей, круп, пряных трав, специй, растительного масла и т. д. Для обогащения бульонов полноценным комплексом элементов из овощного сырья можно воспользоваться высушенными под вакуумом, предварительно тонко измельченными овощами. В смеси так называемых «овощных бульонов» входят 20 и более наименований овощей. Вкус ваших блюд и их питательная ценность неизмеримо повысятся при добавлении одной столовой ложки такой смеси на трехлитровую кастрюлю первого блюда. Овощная смесь даст организму все элементы, которые

обычный человек получает, вываривая мясо и кости животных в мясном бульоне<sup>1</sup>.

В различные супы овощи режутся по-разному. Это влияет на вкус и внешний вид блюда. Важна также и очередность закладки овощей в суп. Если положить в бульон квашеную капусту раньше картофеля, то картофель будет твердым и невкусным. Варить овощи надо в кастрюле с закрытой крышкой, чтобы остановить разрушение витаминов. К супам хорошо подавать ломтики поджаренного на растительном масле черного хлеба, натертые чесноком.

**Щи крестьянские (к углеводному столу)**

*Капуста — 500 г, картофель — 200 г, морковь — 1 корнеплод, лук репчатый — 1 головка, корень петрушки — 1, крупа овсяная, пшеничная или перловая, томат-паста — 1 ст. ложка или сок томатный — 100 г, масло растительное — 2 ст. ложки, специи, соль, зелень по вкусу, вода — 1 л.*

Крупу замочить на 5-6 часов, промыть и опустить вместе с семенами специй в кипящую воду, довести до кипения и засыпать нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту. Отдельно пассеровать на растительном масле лук, морковь, корень петрушки, положить в них томат-пасту или залить сок томатный, припустить еще 1-2 минуты. Приготовленные корни с томатом переложить в суп и довести до кипения, поварить еще 5-7 минут, а затем добавить соль и рубленую зелень.

**Щи огородные (к углеводному столу)**

*Капуста белокочанная — 500 г, репа — 1 корнеплод, морковь — 1 корнеплод, лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 2 ст. ложки.*

Нарезать дольками морковь, петрушку, репу или брюкву, а лук — полукольцами. Положить подготовленные овощи в кастрюлю, добавить специи, масло, соль. Варить до готовности.

В тарелку со щами положите мелко нарезанную зелень.

**Щи из квашеной капусты (к углеводному столу)**

*Квашеная капуста — 500-600 г, морковь — 1-2 шт., корень петрушки — 1-2 шт., репчатый лук — 1 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, томат-паста — 1 ст. ложка, пучок зелени (укроп или петрушка), лавровый лист, перец по вкусу.*

Отжать сок из квашеной капусты, положить капусту в кастрюлю, добавить томат-пасту, влить стакан кипятка, закрыть крышкой и тушить 1,5-2 часа. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, следует убавить его до минимума. Чем мягче квашеная капуста, тем вкуснее щи. За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле измельченные корни и лук. В кипящую воду положить капусту и варить до готовности еще 30-40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в кастрюлю мучную пассеровку, добавить лавровый лист и перец по вкусу. В готовые щи можно добавить 2-3 дольки чеснока, растертого с солью.

Можно приготовить эти щи с картофелем или крупой. В этом случае 2-3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками. 2 ст. ложки промытой крупы (лучше перловой или пшеничной) отдельно распарить до готовности. Подготовленные продукты положить в кипящую воду на 10 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить зелень. К щам можно подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки с картофелем. Щи из квашеной капусты — блюдо с сильными противогельминтными свойствами.

**Щи суточные**

*Квашеная капуста — 500-600 г, пшеничная мука — 1 ст. ложка, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты.*

Эти щи варят так же, как и щи из квашеной капусты. Рубленую квашеную капусту потушить с жиром, добавить 0,5 ст. ложки томата-пюре. После 1,5-2 часов тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить около 1 часа 30 минут. Перед окончанием варки добавить обжаренные с томатом-пюре корни, а за 10-15 минут — лавровый лист, перец, мучную пассеровку. В готовые щи положить 2-3 дольки чеснока, растертого с солью. Щи будут вкуснее, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу после добавления специй, то есть за 15 минут до окончания варки. Переливают щи в глиняный горшочек, покрывают куском раскатанного пресного теста и запекают в духовке. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы. Суточные щи вкуснее есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

По старому способу щи не доваривают, сливают в горшок и выносят на мороз (ставят в холодильник) на всю ночь. На другой день их разогревают в духовке. Поэтому-то и название их — суточные.

### **Борщ домашний (к углеводному столу)**

*Свекла — 1 шт. (среднего размера), картофель — 5-6 шт., белокочанная капуста — 300 г, болгарский перец — 1 шт., морковь — 2-3 шт., корень петрушки — 1 шт., луковицы — 1-2 шт., томат-паста — 1-2 ст. ложки (или 2-3 свежих помидора), растительное масло — 3-4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, вода — 2 л, семя укропа, «хмели-сунели», зелень петрушки и укропа.*

В кипящую воду добавить семя укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, соль и варить до слабой остаточной окраски овощного отвара свеклой.

Нарезанный кубиками картофель опустить в кастрюлю и варить 10-15 минут, затем добавить капусту, мелко нашинкованную соломкой, и, когда борщ закипит, добавить лук, поджаренный на растительном масле до золотистого цвета и разведенную на овощном отваре томат-пасту с пассерованной мукой.

За 2-3 минуты до окончания варки заправить борщ растертым чесноком. Добавить перец, «хмели-сунели», зелень петрушки, укропа и другие специи по вкусу.

Довести до кипения. Борщ готов.

### **Борщ (к углеводному столу)**

*Картофель — 400 г, капуста белокочанная — 300 г, морковь, корень сельдерея — 2 корнеплода, свекла — 1 средний корнеплод, сок томатный — 100 мл, или томат-паста — 1 ст. ложка, или помидоры свежие или консервированные — 200 г, чеснок — 3 зубчика, специи (семена укропа, петрушки, перец черный, перец душистый), соль, зелень по вкусу.*

Очистить и помыть овощи, картофель нарезать кубиками, нашинковать капусту, натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко нарезать лук.

В кипящую подсоленную воду с семенами специй положить свеклу и варить её до тех пор, пока бульон не поменяет окраску, приобретенную при варке свеклы. Из ярко-красного он превратится в золотисто-оранжевый, затем опустить в него морковь и сельдерей. Когда вода вновь закипит, положить картофель. Довести снова до кипения, варить 4-5 минут и всыпать мелко нашинкованную капусту.

В это время обжарить лук в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить томат-пасту, или томатный сок, или мелко нарезанные помидоры. Прожарить эту заправку и положить в кастрюлю. Варить до готовности картофеля. В готовый борщ добавить чеснок, пропущенный сквозь чесночницу. Засыпать мелко нарезанную зелень. Дать борщу настояться 1-2 часа.

### **Похлебка овощная с горохом (к белковому столу)**

*Горох сухой — 0,5 стакана, лук репчатый — 2 головки, морковь — 2 средних корнеплода, растительное масло — 3 ст. ложки, вода — 1 л, соль, специи, зелень по вкусу.*

Почистить и помыть овощи. Морковь, лук нарезать мелкими кубиками, добавить предварительно замоченный 8-10 часов горох, пересыпать все специями — семенами укропа, петрушки, горошинами перца, залить горячей подсоленной водой, довести до кипения и варить 5-6 минут. Настаивать в тепле при закрытой крышке 10-15 минут. В тарелки разложить мелко нарезанную зелень, залить горячей похлебкой.

### **Морковная похлебка с хвоей (к углеводному столу)**

*Морковь — 3 шт., пшено — 2 ст. ложки, порошки пряных трав, аир — 75 мг, масло тыквенное — 2 ст. ложки, хвоя в марлевом мешочке, вода — 1,5 л, соль по вкусу.*

Морковь помыть, почистить, нашинковать, смешать с пшеном, залить кипятком, оставить для набухания пшена на 30 минут, довести до кипения, снять, добавить ХБОУ, снова настаивать 30 минут. Заправить маслом, довести до кипения, убрать мешочек с хвоей. Подать к столу.

### **Похлебка с капустой (к углеводному столу)**

*Капуста — 100 г, огурцы — 300 г, капуста — 200 г, вода — 1 л, растительное масло — 3 ст. ложки, специи, соль, зелень по вкусу.*

Капусту нарезать мелкой соломкой. Огурцы и картофель — мелкими кубиками. Опустить овощи в кипящую воду. Добавить соль, специи и масло. Варить 5-7 минут. Настаивать в тепле 10-12 минут. Подать к столу, разливая в тарелки с мелко нарезанной зеленью.

Наиболее распространен русским суп-щи. Это капустная похлебка. Зимой чаще всего щи варят из кислой капусты, а летом и осенью — из свежей. Ассортимент шей весьма велик.

### **Суп крестьянский (к углеводному столу)**

*Свежая капуста — 300-350 г, картофель — 4-5 корнеплодов, морковь — 2 корнеплода, корень петрушки, свежий помидор, луковица, семя укропа, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 2 л,*

*пучок петрушки, укропа, соль, перец по вкусу.*

Капусту нарезать шашечками, картофель — кубиками, обжарить с луком на масле. Картофель и петрушку нарезать дольками. В кипящую воду положить семя укропа, перец, капусту довести до кипения, добавить пассерованные овощи и картофель. Варить 20-25 минут. За 2-3 минуты до окончания варки посолить.

В тарелку с супом положить мелкорубленную зелень петрушки. Вместо капусты можно использовать шпинат (200-250 г). Класть шпинат в виде пюре за 5-6 минут до окончания варки.

#### **Суп из свежих помидоров с рисом (к углеводному столу)**

*Картофель — 2-3 корнеплода, рис — 70-80 г, мука — 1 ст. ложка, растительное масло — 3-4 ст. ложки, свежие помидоры — 50 г, перец, пыльца цветов, семя укропа, зелень петрушки и укропа, вода — 1,5 л.*

Рис перебрать, промыть и поджарить на сковороде с маслом до прозрачного состояния, засыпать в кипящую воду, добавить картофель, нарезанный кубиками и варить до готовности. Спассеровать муку. Разбавить её водой и вылить в рисовый отвар. Мелко нарезанный лук поджарить до золотистого цвета, добавить нарезанные кубиками помидоры, поджарить 2-3 минуты и положить в отвар. Заправить специями, солью по вкусу. При подаче на стол добавить зелень петрушки и укропа.

#### **Капустный суп с томатной пастой (к углеводному столу)**

*Картофель — 500 г, лук — 2 головки, морковь — 1 корень, капуста белокочанная — 400 г, томат-паста — 2 ст. ложки или сок томатный — 100 г, специи (семена укропа, петрушки, перец, душистый, перец черный, лавровый лист), соль, зелень по вкусу.*

Нарезать картофель кубиками, лук мелко шинковать. Морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту шинковать, как тонкую лапшу. Варить картофель в воде со специями до полуготовности, бросить в кипяток капусту одновременно с морковью и томатной пастой (или томатным соком). Разливая по тарелкам, густо посыпать зеленью.

#### **Суп из тушеных овощей**

*Капуста — 1/2 кочана, брюква — половинка, морковь — 2 шт., корень петрушки — 1, луковица — 1, лавровый лист, перец, соль, цветочная пыльца, семя укропа, зелень петрушки и укропа по вкусу, вода — 1,5 л.*

Капусту, брюкву, морковь, корень петрушки нарезать квадратиками, добавить перец, лавровый лист, соль, измельченный и поджаренный лук, специи, влить стакан воды и тушить до готовности овощей под плотно закрытой крышкой. Затем влить оставшуюся кипяченую воду, заправить зеленью, довести до кипения. Суп готов.

#### **Суп картофельный с клецками (к углеводному столу)**

*Картофель — 10 шт., вода — 2 л, лук — 2 шт., растительное масло — 2-3 ст. ложки, соль, перец, пыльца цветов, семя укропа, зелень петрушки и укропа.*

7 картофелин очистить. Натереть на мелкой терке и отжать. Жидкость слить в посуду, чтобы осел крахмал. Остальные картофелины очистить, сварить, размять и положить в мезгу. В эту массу добавить крахмал, всыпать соль, перемешать и приготовить небольшие клецки.

В кипящую подсоленную воду положить клецки и варить. Заправить специями, зеленью, пассерованным луком.

#### **Суп перловый (к углеводному столу)**

*Вода — 2 л, перловая крупа — 6-7 ст. ложек, картофель — 4-5 картофелин среднего размера, морковь — 2 шт., корень сельдерея — 1, лук — 2-3 шт., перец, пыльца цветов, имбирь, тмин или укроп, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа, растительное масло — 4-5 ст. ложек.*

Перловую крупу замочить на 10-12 часов, промыть, поджарить на растительном масле, опустить в кипящую воду, сварить до готовности. Корни моркови и сельдерея спассеровать, опустить в кипящую воду с крупой, добавить картофель, нарезанный кубиками, спассерованный лук, специи, соль. При подаче на стол в тарелку покрошить зелень петрушки и укропа.

#### **Суп хлебный (к углеводному столу)**

*Черный хлеб — 300 г, картофель — 2-3 шт., растительное масло — 4-5 ст. ложек, луковица — 1, вода — 1,5 л, перец, соль, цветочная пыльца, семя укропа, зелень петрушки и укропа по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать дольками и варить в подсоленной воде до готовности. Вынуть, протереть через сито и положить обратно в отвар. На сковороде с разогретым маслом поджарить черный хлеб, нарезанный кубиками, и мелко шинкованный лук и добавить в суп. Заправить специями

и зеленью.

#### **Суп с хлебными клецками (к углеводному столу)**

*Картофель — 6 шт., хлебное тесто из ржаной муки — 0,5 кг, луковица — 1, перец, цветочная пыльца, имбирь, семя укропа или тмина по вкусу, зелень петрушки.*

Очищенный картофель нарезать и сварить в подсоленной воде. Когда картофель станет мягким, положить сформированные из хлебного теста клецки (круглые, сплюсненные, диаметром 3 см). Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук. Когда клецки сварятся, переложить их в суп. Добавить специи, соль, зелень петрушки и укропа. Суп с хлебными клецками готовят, когда выпекают хлеб.

#### **Суп с лимоном (к углеводному столу)**

*Вода — 2 л, растительное масло — 4-5 ст. ложек, корень сельдерея — 1, морковь — 2 шт., лимон — 1, корень петрушки — 1, лук-порей — 1, рис — 120 г, соль, перец, пыльца цветов, имбирь, семя укропа, зелень петрушки и укропа, луковица — 1, рис — 100 г.*

Сварить бульон из мелко нарезанных кореньев. Рис перебрать, промыть, поджарить на растительном масле, пока он не станет прозрачным. Сварить до готовности отдельно и добавить в бульон, туда же положить пассерованный лук, специи, соль. При подаче на стол в каждую тарелку положить по дольке лимона, заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

#### **Суп из фасоли (к белковому столу)**

*Сушеная фасоль — 250 г, морковь — 1, сельдерей — 1 корень, луковица — 1 шт., перец, пыльца цветов, имбирь, семя укропа, соль по вкусу, вода — 2 л, зелень петрушки и укропа, растительное масло — 3-4 ст. ложки, толченые орехи — 50 г.*

Тщательно перебрать фасоль, промыть её в проточной воде, замочить на сутки из расчета набухания фасоли в 4 раза.

Из пассерованных кореньев в 1 л воды сварить овощной бульон.

Фасоль сварить до готовности отдельно в той воде, в которой она замачивалась, и добавить в бульон.

Довести до кипения, добавить соль, специи, толченые орехи, пассерованный лук, зелень укропа и петрушки.

#### **Суп картофельный с крупой по-саратовски (к углеводному столу)**

*Картофель — 6 средних картофелин, крупа (перловая, овсяная, пшеничная) — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., корень петрушки — 1, луковица — 1, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 0,5 л, соль, перец и другие специи по вкусу.*

Крупу сварить до полуготовности. Добавить семя укропа. Лук мелко порубить, морковь нарезать мелкими кубиками и обжарить с луком на масле. Картофель и петрушку нарезать дольками и опустить в кастрюлю вместе с пассерованными овощами. Варить до размягченного состояния всех продуктов. За 5-10 минут до окончания варки супа посолить, добавить зелень.

#### **Суп картофельный с крупой (к углеводному столу)**

*Картофель — 500 г, крупа пшеничная, перловая, рисовая, пшеничная или ячневая — 0,5 стакана, морковь и корень сельдерея — 2 корнеплода, специи (семена петрушки, укропа, кориандр, перец горошком черный, перец душистый), зелень по вкусу, лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 3 ст. ложки.*

Крупу перебрать, отдельные пищевые включения промыть в проточной воде. Подсушить и прожарить на сковороде в растительном масле. Опустить крупу в кипящую подсоленную воду со специями и варить до готовности, затем добавить картофель. Подготовленные овощи нарезать — кубиками, морковь и белый корень — соломкой, лук — полукольцами. Через 5-7 минут после картофеля опустить в кастрюлю морковь и белый корень. Лук пассеровать в растительном масле.

Варить до готовности картофеля. Снять с огня. Настоять 20-30 минут. Разлить в тарелки с нарубленной зеленью.

#### **Суп картофельный (к углеводному столу)**

*Вода — 1,5 л, картофель — 350-400 г, морковь — 100-150 г, лук — 100-150 г, 2-3 лавровых листа, соленые помидоры — 2-3 шт. (250 г), чеснок — 2-3 зубчика, зеленый горошек — 2 ст. ложки, зелень и соль, специи по вкусу.*

В кипящую воду опустить крупно нарезанный картофель, после закипания добавить морковь, нарезанный кружочками лук, нарезанные кубиками соленые помидоры, зеленый горошек, лавровый лист. Соль и специи по вкусу. Варить 20-25 минут. Готовность проверять по картофелю. В готовый суп можно добавить измельченный чеснок.

### **Суп-пюре картофельный с сухариками (к углеводному столу)**

*Картофель — 3-4 корнеплода, луковица, черный хлеб — 200 г, перец, цветочная пыльца, семя укропа, растительное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, вода — 2 л, семя льна молотое — 50-70 г, гвоздика — 1-3 г.*

Картофель очистить, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде. Когда картофель начнет рассыпаться, протереть его через сито и положить обратно в отвар. Лук измельчить и истолочь с семенем льна и гвоздикой, положить в отвар. Дать закипеть, заправить солью. Специи прожарить в маленькой сковородке 20 секунд в горячем масле (это усилит аромат специй) и слить их в суп.

Хлеб нарезать кубиками, поджарить на разогретом масле или в тостере и подать горячим на отдельной тарелочке.

Хлеб можно высушить в виде мелко нарезанных сухариков. При подаче хлеб положить в тарелку, залить супом, заправить зеленью.

### **Суп яблочный на отваре шиповника (к углеводному столу)**

*Сушеный шиповник — 1 стакан, яблоки — 150-200 г, стевия по вкусу, корица — 100 мг, хлеб — 50 г, вода — 500 мл.*

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, настаивать -3-5 часов. Процедить, добавить корицу и стевию, добавить мелко нарезанные яблоки и охладить. Нарезать хлеб кубиками, подсушить в духовом шкафу и подать к супу.

### **Суп луковый (к углеводному столу)**

*Луковицы — 5-6 шт., морковь — 2-3 корнеплода, картофель — 5-6 корнеплодов, 1 корень сельдерея, лук-порей, 6—7 горошин перца, 0,5 ч. ложки тмина или укропа, 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы, 2 лавровых листа, 2 л воды, 100 г листьев салата, имбирь на кончике ножа, зелень, специи, соль по вкусу.*

Из моркови, сельдерея, лука-порея, мелко нарезанных соломкой, перца и лаврового листа сварить бульон, добавить нарезанный картофель. Лук лучше нарезать кружками, тушить в отдельной кастрюле с добавлением масла. Когда лук станет мягким, протереть через ситечко и положить в суп, добавить нашинкованный салат, соль, специи, зелень по вкусу.

К супу подать **греники**: хлеб нарезать кубиками, смочить в растопленном масле, подсушить в духовке. Подать к столу, посыпав свежей зеленью, порошком имбиря.

### **Суп из свекольной ботвы (к углеводному столу)**

*Ботва свеклы — 400 г, корень петрушки, морковь — 2-3 корнеплода, луковица, картофель — 3 корнеплода, лавровый лист — 2 шт., вода — 2 л, тмин или укроп — 0,5 ч. ложки, цветочная пыльца — 0,5 ч. ложки, имбирь на кончике ножа, зелень, соль, специи по вкусу, семя льна молотое — 50-70 г, гвоздика — 1-3 г.*

Из моркови, картофеля и пряных растений сварить бульон. Когда корнеплоды сварятся, добавить ботву свеклы, нарезанную соломкой, и лавровый лист. Добавить специи, семя льна, гвоздику, зелень, пряности, заправить пассерованным луком.

К супу подавать черный хлеб.

### **Суп овощной (к углеводному столу)**

*Картофель — 3 корнеплода, морковь — 2 корнеплода, луковицы — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец, пыльца цветов, зелень укропа, лавровый лист по вкусу, семя льна — 50-70 г, гвоздика — 1-3 г.*

Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, семя льна, гвоздику и варить до готовности, заправить пассерованным луком, специями, посолить.

При подаче на стол в каждую тарелку положить мелко нарезанную зелень укропа.

### **Суп овсяный (к углеводному столу)**

*Овсяная крупа — 1 стакан, растительное масло — 3 ст. ложки, вода — 2 л, соль, перец, пыльца цветов, зелень укропа и петрушки, семя укропа, картофель — 3 корнеплода, луковицы — 2 шт., морковь — 1 корнеплод, семя льна молотое — 50-70 г, гвоздика — 1-3 г.*

Овсяную крупу замочить на 7-8 часов, промыть, поджарить на сковороде 5-6 минут, положить в кипящую воду и варить до готовности, добавить мелко нарезанный картофель, натертую на крупной терке морковь, семя льна и гвоздику. Лук мелко покрошить, пассеровать и положить в суп. Добавить соль, специи и зелень по вкусу. Подать с хлебом и чесноком на ужин.

### **Суп картофельный (к углеводному столу)**

*Картофель — 4—5 корнеплодов, луковицы — 1-2 шт., вода — 2 л, зелень петрушки и укропа, коренья моркови и сельдерея — 1-2 гит., «хмели-сунели», семя укропа или тмина, пыльца цветов, имбирь, перец, соль по вкусу, семя льна молотое — 50-70 г, гвоздика — 1-3 г, растительное масло — 3—4 ст. ложки.*

Спассеровать коренья на растительном масле, сварить из них бульон, добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Сварить до готовности. Лук, нарезанный мелко, истолочь с семенами льна и гвоздикой, потолочь в ступе, опустить в бульон, добавить специи, зелень петрушки и укропа. К столу подать с хлебом, поджаренным с чесноком.

#### **Суп гороховый (к белковому столу)**

Суп гороховый готовится точно так же, как и фасолевый. Горох замачивается на 10-12 часов из расчета 1:3.

#### **Чечевичный суп (к белковому столу)**

*Чечевица — / стакан, лук — / головка, оливки — 25-30 шт., морковь — 300 г (2-3 корнеплода), масло растительное — 3 ст. ложки, специи, зелень, соль по вкусу.*

Чечевицу перебрать, отделяя примеси и травянистые включения, промыть в проточной воде и замочить на 1-2 часа. Варить в той же воде со специями до готовности. Обжарить в масле мелко нарезанные лук и морковь и добавить к чечевице. Залить в суп жидкость с оливками. Сдобрить овощной смесью (1 ст. ложка на 3 л супа).

За 1-2 минуты, до снятия с огня, опустить в кастрюлю мелко нарезанную пряную зелень.

#### **Суп хлебный со сливами (к углеводному столу)**

*Черный хлеб — 300 г, сушеные сливы или изюм — 100 г, мед по вкусу, вода — 2 л, мука, корица, пыльца цветов.*

Сливы промыть, вымочить и варить вместе с корицей 10-15 минут. Затем положить нарезанный кусочками хлеб. Дать закипеть, всыпать муку, стевию, соль, перемешать, поварить 5-6 минут, снять с огня, заправить пылью цветов, охладить. Этот суп можно подавать как в теплом, так и в холодном виде.

#### **Суп холодный из черники**

*Вода — 1л, черника — 2 стакана, стевия по вкусу, пыльца цветов — 2 ч. ложки.*

Чернику перебрать, промыть, смешать со стевией, помять и залить кипяченой водой с растворенной пылью. Суп можно подать к столу с горячими, мелко нарезанными сухариками, прогретым в тостере хлебом, с медом.

#### **Суп из черники с перловой крупой (к углеводному столу)**

*Перловая крупа — 1-2 стакана, черника — 3 стакана, стевия, соль, пыльца цветов, вода — 1,5 л.*

Вымоченную крупу промыть, прожарить на сковороде, сварить в подсоленной воде, добавить чернику, стевию, пылью, поварить 2-3 минуты, снять с огня.

Подать суп холодным. Вместо перловой крупы в него можно положить поджаренный рис или мучные клецки.

#### **Суп с болгарским перцем**

*Сладкий болгарский перец — 5 шт., картофель — 5 корнеплодов, растительное масло — 4 ст. ложки, вода — 2 л, пучок зеленого лука, петрушки, соль, перец, семя укропа и др. специи по вкусу.*

Картофель и перец (без семян) нарезать мелкими кубиками. Воду довести до кипения, посолить и сварить в ней картофель.

Опустить в кастрюлю перец и проварить его 5-10 минут. Добавить растительное масло, соль, специи по вкусу, снять с огня и дать настояться 5-10 минут. В тарелку с супом положить рубленую зелень петрушки и ложку мелко нарезанного зеленого лука.

#### **Холодник (к углеводному столу)**

*Средние помидоры — 8-10 шт., зеленый лук — 10 г, луковица, молодой картофель — 8-10 клубней, кипяченая вода — 1л, пучок укропа соль, черный молотый перец по вкусу.*

Свежие помидоры вымыть, ошпарить кипятком, снять с них кожицу и протереть через сито в миску. Затем сюда же положить мелко нарезанные репчатый и зеленый лук, укроп, посолить и поперчить по вкусу, добавить другие специи, залить холодной кипяченой водой. Отдельно подать отварной молодой картофель.

#### **Свекольник (к углеводному столу)**

*Вариант 1. Средняя отварная свекла — 3 корнеплода, малосольные огурцы — 2-3 шт., зеленый лук*



— 100 г, пучок укропа, тертый хрен, квас — 1,2 л, соль, перец по вкусу.

Свеклу мелко нарезать или натереть на крупной терке, нарезать огурцы, зеленый лук, посолить, поперчить.

Добавить хрен, залить блюдо квасом. Перед подачей посыпать зеленью.

*Вариант 2. Свекла, ботва свеклы, шпинат, щавель, хрен.*

Свеклу мелко нарезать. Ботву свеклы и шпината промыть, откинуть на сито и протереть через него в миску, где будет готовиться ботвинья. Лук мелко нарезать. Хрен натереть на мелкой терке. Щавель мелко нашинковать, огурцы измельчить. Третью измельченных продуктов отложить, остальные насыпать в ту же миску. Слить в миску хлебный и яблочный квас. Добавить соль, перец по вкусу и осторожно перемешать.

К вегетарианскому свекольному для белкового стола подойдут также нарядные кусочки спаржи.

#### **Рассольник овощной (к углеводному столу)**

*Соленые огурцы — 3-4 шт., картофель — 300 г, морковь — 1 шт., репа — 1 шт., рис — 0,5 стакана, корень петрушки — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., лук-порей — 1 растение, специи (семя укропа, петрушки, перец черный, перец душистый, зелень, соль по вкусу.*

Опустить в кипящую воду со специями рис. Картофель нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком, рисом и семенами — специями. Нашинковать соломкой морковь, корень петрушки, репу и положить в кастрюлю. Ввести в рассольник мелко нарезанную зелень лука-порея. Белый стержень лука-порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и нарезать вдоль на 4 части, мелко нашинковать и ввести в рассольник. Зелень нарезать мелко и положить в кастрюлю, снятую с огня. Посолить и дать настояться под крышкой.

#### **Рассольник «Домашний» (к углеводному столу)**

*Крупа (пшеничная, перловая или овсяная) — 1 стакан, свежая капуста — 200 г, средние картофелины — 3-4 шт., морковь — 1 корнеплод, корень петрушки — 2-3 шт., корень сельдерея, луковица, огурцы средних размеров — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, огуречный рассол — 0,5 стакана, вода — 2 л, соль, перец, лавровый лист по вкусу, семя льна молотое — 100 г, гвоздика — 1-3 г.*

Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить. Промыть, нашинковать соломкой или в виде лапши и обжарить с маслом. Соленые огурцы припустить. Картофель нарезать брусочками или дольками и сварить до размягчения, капусту белокочанную нарезать соломкой. В кипящий отвар из огурцов положить капусту, после возобновления кипения — картофель, а через 5-7 минут — пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-7 минут до окончания варки кладут соль, перец. Лавровый лист и другие специи по вкусу. Заправить огуречным рассолом. Подавать с зеленью.

#### **Рассольник дальневосточный (к углеводному столу)**

*Морская капуста — 200-250 г, картофель — 4-5 шт., корень петрушки — 2-3 шт., луковица — 1 шт., соленые огурцы — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, вода — 0,5 л.*

Картофель, коренья и лук нарезать брусочками. Огурцы припустить в отваре огуречной кожицы. Морскую капусту отварить, охладить, нарезать соломкой и обжарить вместе с кореньями и луком. Далее готовить, как рассольник «Домашний».

### **ДОБАВКИ К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

#### **Гренки с луком**

*Ржаной хлеб — 200 г, растительное масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., соль по вкусу.*

Ржаной хлеб или хлеб из пшеничной муки нарезать ломтиками любой формы, поджарить с обеих сторон на масле, положить на них нарезанный кольцами и обжаренный лук и посыпать солью.

#### **Гренки с чесноком**

*Ржаной хлеб — 200 г, чеснок — половина средней головки, растительное масло — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Ржаной хлеб нарезать ломтиками желаемой формы, обжарить их в растительном масле и смазать смесью тертого чеснока с солью.

#### **Гренки острые**

*Пшеничный хлеб — 5-6 ломтиков, растительное масло — 3 ст. ложки, томат-паста — 2 ст. ложки, красный молотый перец и молотая морская капуста по вкусу.*

Хлеб нарезать ломтиками 4х6 см и толщиной 0,5 см. Обжарить на масле с обеих сторон. Красный перец и морскую капусту смешать с томатом-пастой. Полученной массой смазать ломтики с обеих

сторон, положить их на противень и запечь в духовке, либо обжарить на сковороде с двух сторон. Эти гренки хорошо подавать к различным супам и борщам.

### **«Ушки» с картофелем**

*Для теста:* мука — 500 г, соль, кипятки. *Начинка:* картофель — 400 г, репчатый лук — / шт., растительное масло — / ст. ложка, перец, соль по вкусу.

Картофель помыть, почистить, отварить. На сковороде пожарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить его в растолченный картофель, посолить, заправить по вкусу молотым черным перцем.

Из муки, соли и нескольких столовых ложек кипятка приготовить тесто, раскатать его тонким пластом, разрезать на прямоугольники размером 1,5х2 см. На каждый положить начинку, сложить в треугольники, тщательно защипывая края. Нижние концы треугольников сложить вместе, формируя «ушко», зажать кончики пальцами. Обжарить «ушки» на хорошо прогретом масле со всех сторон или отварить их в подсоленной воде, бросая «ушки» в кипятки.

«Ушки» можно приготовить заранее, сложить их в полиэтиленовый мешок и заморозить. Подаются «ушки» к постному свекольнику или борщу.

### **ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ВТОРЫЕ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ БЛЮДА**

Слушатели программы «Очистись и живи без паразитов» очень часто включают в рецепты обычных блюд достаточно много противопаразитарных продуктов. Это мука из семян льна, топинамбура, из семян тыквы и арбуза. Особенно популярна мука расторопши и шиповника.

Растительные противопаразитарные масла лучше всего добавлять в готовые блюда.

Пряные травы, зелень, традиционные растения и некоторые лекарственные травы могут добавляться во вторые блюда в качестве приправ. Они украшают пищу, делают ее целебной и совершенно меняют ее Вкус, сообщая свои качества.

### **Картофель печеный (к углеводному столу)**

*Картофель, масло «КедрОн» (тыквенное, арбузное или абрикосовое), травы и зелень по вкусу.*

Самое простое блюдо из картофеля. Отберите одинаковые по размеру, желателно некрупные клубни с целой, неповрежденной кожицей. С помощью щетки тщательно вымыть клубни, положить на противень и поставить в горячую духовку на 20-30 минут до полной готовности.

Печеный картофель лучше всего подавать в глиняной миске (керамика дольше сохраняет тепло). К картофелю подают соль, лук, самые разные соленья.

### **Картофель тушеный (к углеводному столу)**

*Картофель — 10-12 клубней среднего размера, морковь — 1-2 шт., луковица — 1, лавровый лист, специи, соль по вкусу.*

Очищенный картофель разрезать на 4 части, залить водой на две трети, добавить тертые морковь, лук, лавровый лист, соль, специи. Тушить 25-30 минут.

### **Картофель «в мундире» (к углеводному столу)**

Отобрать картофелины, одинаковые по размеру, некрупные, помыть их со щеткой, залить водой, варить до готовности.

### **Картофель с яблоками**

*Картофель — 5-6 корнеплодов, яблоки — 4—5 шт., кедровое масло — 5-6 ст. ложек, пучок лука, соль, пряности (аир, перец, лавр, укроп, петрушка), зелень.*

Картофель крупно нарезать, отварить, слить воду и обжарить на масле вместе с дольками яблок. Отдельно пассеровать лук, нарезанный кружочками, положить в картофель, добавить соль, пряности и все перемешать.

Готовый картофель выложить на подогретое блюдо, посыпать измельченной зеленью. Подать на ужин к углеводному столу с овощами и хлебом.

### **Картофель под соусом**

*Картофель — 7—8 шт., мука — 2 ст. ложки, луковица — /, овощной бульон (из моркови, сельдерея, петрушки, укропа, специй) — 0,5 л, зелень, соль, специи.*

Картофель очистить, нарезать ломтиками, залить овощным бульоном, посолить и варить до готовности.

Лук мелко нарезать и поджарить, всыпать муку, пассеровать и добавить овощной бульон, этой массой полить сваренный картофель и все перемешать. Кастрюлю снять с огня, выложить картофель на подогретое блюдо, посыпать мелко рубленой зеленью и подать сразу же на обед или полдник с квашеной капустой или солеными огурцами, хлебом к углеводному столу.

### **Картофель с маслом**

Отварить очищенный картофель в подсоленной воде с укропным семенем и лавровым листом. Слить бульон. Выложить картофель на разогретое блюдо, полить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью. Отдельно в кружках подать слитый с картофеля бульон. К картофелю хорошо подать подсушенный в тостере хлеб с чесноком, соленые огурцы, капусту, зелень.

### **Запеканка из картофеля и капусты**

*Картофель — 5-6 шт., овощной бульон — 1 стакан, свежая капуста — 0,5 кг, укропные семена — 0,5 ч. ложки, луковица — 1, растительное масло — 4 ст. ложки, соль, специи по вкусу.*

Запеканку готовят в огнеупорной, глиняной или чугунной посуде, на сковороде. Перед запеканием посуду следует хорошо смазать растительным маслом и посыпать сухарями. Подать на стол в той посуде, в которой она готовилась. Добавлением к запеканкам могут быть соусы, салаты или соленые огурцы и квашеная капуста.

### **Картофельное пюре с луком**

*Картофель — 0,5 кг, лук — 4 луковицы среднего размера, овощной бульон — 0,5 стакана, соль, специи, растительное масло — 2 ст. ложки.*

Очищенный картофель и нарезанный лук отварить в подсоленной воде, затем жидкость слить, а картофель с луком размять, влить в эту массу овощной бульон, добавить масло, специи, соль и все перемешать. Посыпать измельченным укропом.

Картофельное пюре — прекрасное блюдо к углеводному столу.

### **Картофель, жаренный во фритюре**

*Картофель — 8-10 шт., растительное масло, соль, специи, зелень по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать соломкой длиной 4 см и толщиной 1 см и положить в холодную воду. Затем его обсушить и выложить в посуду с хорошо разогретым маслом. Картофель должен свободно плавать в масле. Через 10 минут вынуть его шумовкой и дать стечь жиру, посыпать солью, специями по вкусу.

Подавать к блюдам из овощей и зерновых. Блюдо дополняют зелень, салаты из свежих и соленых овощей. Можно есть и в холодном виде.

### **Картофель в соусе**

*Картофель — 6-7 корнеплодов, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, овощной бульон — 0,5 л, специи (перец молотый, лавровый лист), мука — 2 ст. ложки, соленые огурцы — 2-3 шт., измельченная зелень укропа — 1 ч. ложка, зеленый лук.*

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Муку спассеровать на масле и соединить с овощным бульоном, добавить нарезанные кубиками очищенные огурцы, посолить, подогреть, положить картофель, укроп, специи и тушить под крышкой в течение 10 минут.

Подать это блюдо к завтраку или ужину в той посуде, в которой оно тушилось. Отдельно — зеленый лук, хлеб, подсушенный в тостере с протертым чесноком.

### **Картофельная соломка**

*Масло растительное, картофель очищенный — 1 кг, семя льна молотое — 100 г, гвоздика — 3 г, соль по вкусу.*

Картофель очистить, хорошо промыть, обсушить и натереть на крупной терке. Смешать с семенами льна и гвоздикой. Постепенно погружать в кипящее масло. Готовый картофель вынуть шумовкой и посолить.

### **Картофель с укропом (для мужчин) или тмином (для женщин)**

*Картофель — 7-8 корнеплодов, растительное масло, укроп, соль, специи по вкусу, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 1 г.*

Картофель очистить, маленькие клубни разрезать пополам, большие — на 4 части, смочить в растительном масле, уложить на смазанный жиром противень, посыпать укропным семенем, семенем льна с гвоздикой, солью, специями и жарить в духовке или печи.

Готовый картофель посыпать зеленью укропа.

### **Булочки картофельные**

*Сырой картофель — 6-7 корнеплодов, овощной бульон — 0,5 л, пшеничная мука — 4 стакана, соль, молотое семя льна — 100 г, гвоздика — 1-3 г.*

Картофель натереть на мелкой терке, отжать, смешать с бульоном. Всыпать стакан муки и поставить на ночь в теплое место. На следующий день добавить остальную муку, соль, хорошо перемешать,

вымесить. Сделать из теста небольшие булочки и выпекать их в печи или в духовке на противне, смазанном растительным маслом. Подать теплыми к завтраку.

### **Свекла жареная**

*Свекла — 800 г, луковица, растительное масло — 3 ст. ложки, сок лимона, соль, специи по вкусу (эхинацея — 200-300 мг порошка или барбарис).*

Запеченную или отварную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Мелко нашинкованный лук спассеровать на растительном масле, добавить подготовленную свеклу, сок лимона, порошок травы эхинацеи или барбариса и, помешивая, жарить до испарения жидкости.

### **0} Свекла, тушенная с пряностями**

*Свекла — 600 г, репчатый лук — 2 головки, растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соль, корица молотая на кончике ножа, гвоздика — 2 бутона, душистый перец — 2 горошка, лавровый лист, зелень петрушки.*

Свеклу запечь в духовке или отварить, очистить и натереть на крупной терке. Масло разогреть в сотейнике, в нем же спассеровать мелко нарезанный лук, добавить подготовленную свеклу и тушить. Добавить уксус, соль, закрыть сотейник крышкой и прогреть.

### **Свекла запеченная**

*Свекла — 800 г, растительное масло — 4 ст. ложки, луковица — 1, уксус 9%-ный — 1 ст. ложка (или 2 кислых яблока, натертых на крупной терке), соль, специи по вкусу.*

Свеклу печеную очистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком.

### **Морковь жареная**

*Морковь — 1 кг, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, специи.*

Морковь обмыть, облить кипятком, очистить, положить в кипящую воду, посолить и отварить до полуготовности. Затем вынуть из воды, нарезать на продолговатые кусочки, выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить.

### **Морковь припущенная**

*Морковь — 800 г, растительное масло — 5-6 ст. ложек, морковный отвар — 1 стакан, зелень петрушки, специи, стевия и соль по вкусу, барбарис или шафран 250-500 мг.*

Морковь обмыть, очистить, нарезать кружочками, залить до половины кипятком и довести до кипения. Затем добавить соль, стевию, барбарис, шафран и специи и припускать в закрытой посуде на слабом огне. Молодую морковь припускать примерно 20 минут, старую — в течение часа. С готовой моркови дать стечь воде. Масло разогреть, смешать с морковным отваром, добавить отварную морковь и довести до кипения. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

### **Капуста свежая с маслом и сухарями**

*Капуста — 800 г, арбузное масло — 5-6 ст. ложек, поджаренные белые сухари — 3-4 ст. ложки.*

Кочан капусты обмыть, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости листьев. Затем вынуть, дать стечь воде, уложить на блюдо, залить разогретым арбузным маслом и посыпать белыми сухарями. Подать к ужину с хлебом.

### **Голубцы**

*Кочан капусты, крупная морковь — 5-6 корнеплодов, рис — 1 стакан, зелень укропа и петрушки, панировочные сухари — 2 ст. ложки, соль, аир, молотое семя льна с гвоздикой — 2 ст. ложки, перец, арбузное масло — 4-5 ст. ложек, луковицы — 2 шт., овощной бульон — 0,5 стакана.*

Кочан капусты обмыть, вырезать кочерыжку, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 12-15 минут. Затем разобрать его на отдельные листья и слегка отбить утолщенные места.

Рис отварить до полуготовности. Мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь спассеровать на масле. Рис, лук и морковь смешать, добавить соль, перец, зелень укропа и петрушки.

На подготовленные капустные листья положить фарш, свернуть их рулетиком или в виде конвертов, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Затем голубцы уложить в кастрюлю, залить овощным бульоном или водой и тушить.

Подать к обеду с отварным картофелем и солеными огурцами.

### **Баклажаны фаршированные (к белковому столу)**

*Баклажаны, овощи, овощной бульон, специи.*

Снять с баклажанов верхнюю кожицу, разрезать вдоль, вынуть семена, ошпарить кипятком, облить холодной водой, насухо вытереть и фаршировать пассерованными овощами (кроме картофеля).

Сложить баклажаны в кастрюлю, добавить небольшое количество овощного бульона, специи и тушить под крышкой до готовности.

### **Тыква тушеная (к углеводному столу)**

Очистить тыкву, нарезать ее мелкими кубиками и засыпать на подогретую сковороду с небольшим количеством воды. Добавить стевию. Накрыть сковороду высокой крышкой. Тушить на медленном огне до полной готовности. Охладить. Подавать, аккуратно перекладывая на тарелки, не разрушая целостности кубиков тыквы.

### **Тыквенная каша**

*Тыква — 0,5 кг, вода — 0,5 стакана, растительное масло — 5—6 ст. ложек, рис — 0,5 стакана, стевия по вкусу, соль.*

На дно кастрюли налить немного масла, всыпать рис, предварительно замоченный, промытый и прожаренный на сковороде с маслом, сверху положить мелко нарезанную тыкву, 4 ст. ложки масла, посолить, влить 1 стакан воды, добавить стевию и варить на слабом огне под крышкой до готовности.

Подать на ужин, полив растительным маслом. К каше подать компот или варенье.

### **Помидоры, фаршированные овощами**

*Спелые помидоры среднего размера — 8 шт., зелень по вкусу.*

*Для фарша: морковь — 2 корнеплода, кочан цветной капусты, тыквенное масло — 4 ст. ложки, луковица, соль, перец, аир в порошке, семя льна молотое с звездочкой — 1 ст. ложка.*

Помидоры обмыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину.

Приготовить **фарш**: очищенные овощи сварить по отдельности. Отварную морковь натереть на крупной терке, кочан цветной капусты разобрать на кочешки, лук мелко нашинковать и спассеровать на масле, добавить в него подготовленные овощи, соль, пряности, перец, вынутую из помидоров мякоть и все тщательно перемешать.

Приготовленной массой нафаршировать помидоры, уложить их в посуду, полить тыквенным маслом, посыпать зеленью и на несколько минут поставить в духовку.

Готовые помидоры переложить на тарелку и подать с хлебом к мясным или рыбным блюдам или к углеводному столу.

### **Пюре из шпината (к углеводному столу)**

*Шпинат — 1 кг, овощной бульон — 1 стакан, пшеничная крупа — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Шпинат промыть, нарезать и тушить в небольшом количестве подсоленной воды.

Бульон вскипятить, всыпать пшеничную крупу, посолить, добавить масло, шпинат и, помешивая, недолго подогреть, чтобы пюре не пригорало. Подать к полднику с хлебом.

### **Пюре из фасоли (к белковому столу)**

*Фасоль — 1 стакан, луковица, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист, гранат в порошке — 1г.*

Промыть фасоль, замочить на 10-12 часов, слить воду и размять. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, подогреть, затем соединить с фасолью и гранатом, посолить и еще подогреть. Пюре переложить на блюдо и полить разогретым маслом.

Подать на обед или полдник.

### **Фасоль с маслом (к белковому столу)**

*Фасоль — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, укроп, петрушка.*

Фасоль промыть и замочить на 10-12 часов, отварить ее в той же воде. Слить отвар, выложить фасоль на сковороду, добавить масло, соль, перемешать и подогреть.

Подать фасоль, украсив блюдо зеленью укропа и петрушки. Отдельно в кружках можно подать отвар фасоли.

### **Бобы со свеклой (к белковому столу)**

*Бобы — 2 стакана, свекла (среднего размера) — 2-3 корнеплода, луковицы — 2 шт., растительное масло — 5-6 ст. ложек, соль, перец, лавровый лист по вкусу, барбарис — 150-300 мг.*

Бобы замочить, очистить, положить в кипящую воду с барбарисом и отварить. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Свеклу отварить, а еще лучше — запечь в печи или духовке, очистить, нарезать кубиками и залить огуречным или капустным рассолом, дать немного постоять и затем рассол слить. Лук мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле, выложить на горячие бобы, смешанные со свеклой,

всыпать соль, перец, лавровый лист — подогреть. Готовые бобы уложить на блюдо, украсить зеленью. Подать на обед.

### **Бобы, тушеные с морковью (к белковому столу)**

*Бобы — 2 стакана, семя укропа — 1 ст. ложка, морковь — 2-3 корнеплода, луковица, растительное масло — 5-6 ст. ложек, соль, перец, лавровый лист по вкусу, овощной бульон — 1 стакан, барбарис — 150-300 мг в порошке.*

Бобы замочить, очистить и отварить в воде. Затем откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде, переложить в кастрюлю, добавить бульон, всыпать семя укропа, соль и специи, барбарис.

Лук и морковь мелко нарезать, пассеровать и добавить в кастрюлю с бобами. Тушить на слабом огне до готовности.

При подаче на стол бобы уложить на блюдо и посыпать листиками петрушки. Подавать на обед.

### **Котлета гороховая (к белковому столу)**

*Состав продуктов на 6-7 котлет: 200 г гороха, 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, специи (семя укропа, имбирь, перец душистый, молотое семя льна — 100 г, гвоздика — 1-3 г).*

Сушеный горох (лучше желтый) замочить в прохладной воде на 10-11 часов. Разбухший горох пропустить через мясорубку. Поджарить на растительном масле морковь и лук репчатый. Их тоже пропустить через мясорубку, добавить чеснок, специи, соль по вкусу, муку из семени льна с гвоздикой. Все перемешать и дать фаршу 30-40 минут постоять. Когда фарш загустеет, вылепить из него котлетки. Обжарить на растительном масле, можно запечь в духовке. Такие котлетки хороши к любым белковым блюдам. К ним можно приготовить соус.

*Соус: 10 г чеснока, соль, специи по вкусу, мука из семени льна с гвоздикой — 50 г.*

Засыпать в кипящую воду муку из семени льна с гвоздикой, добавить чеснок, специи и соль по вкусу.

Это достаточно острое, пикантное блюдо для гурманов. К котлеткам хорошо добавить помидоры и баклажаны, поджаренные во фритюре.

### **Пастернак тушеный**

*Пастернак — 0,5 кг, луковица — 1, растительное масло — 5-6 ст. ложек, соль, перец, зелень петрушки или сельдерея.*

Пастернак отварить, очистить, разрезать на кружочки, слегка обжарить на масле. Положить в сотейник, посолить. Всыпать перец, добавить зелень петрушки и укропа, мелко нашинковать лук, все перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 10-15 минут.

### **Рагу из овощей (к белковому столу)**

*Морковь — 3-4 шт., брюква или репа — 1 шт., фасоль — 0,5 стакана, луковица — 1, растительное масло — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень по вкусу.*

Фасоль замочить и отварить отдельно. Морковь, брюкву (или репу) очистить, мелко нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду (жидкости должно быть до половины овощей) и варить до готовности. Затем добавить фасоль, пассерованный на масле мелко нарубленный лук, соль и, помешивая, довести до кипения.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Котлеты пшеничные**

*Количество продуктов дано на 6-7 котлет: пшеничная крупа — 200 г, морковь — 30 г, репчатый лук — 30 г, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, специи по вкусу.*

Пшеничную крупу замочить на 30-40 минут в прохладной воде. Разбухшую крупу пропустить через мясорубку. Морковь и репчатый лук слегка поджарить на растительном масле и тоже пропустить через мясорубку. Все тщательно перемешать, добавить соль и специи по вкусу. Фарш должен получиться жидким. Вылепить из него котлетки, поджарить их на растительном масле. Такие котлетки хороши как в горячем виде, так и в холодном.

### **Котлеты овсяные**

*Состав продуктов на 6-7 котлет: овсяная крупа — 200 г, морковь — 30 г, репчатый лук — 30 г, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, специи по вкусу, молотое семя льна — 100 г, гвоздика — 1-3 г.*

Овсяную крупу (но не геркулес) промыть, замочить на 5-6 часов в прохладной воде. Разбухшую крупу пропустить через мясорубку. Морковь и репчатый лук слегка поджарить на растительном масле и

тоже пропустить через мясорубку. Можно добавить корочку черного хлеба, предварительно размочив его в овсяном настое, соль, специи добавить по вкусу. Все это тщательно перемешать, добавить овсяный настой до состояния жидкого фарша. Котлетки разливать столовой ложкой. Обжарить с двух сторон на растительном масле на медленном огне. Хороши как горячие, так и холодные. Удобно брать такие котлетки в дальнюю дорогу в поезд, в турпоход. Они долго не портятся.

### **Котлеты кукурузные**

*Состав продуктов на 6-7 котлет: кукурузная крупа — 200 г, растительное масло — 3 ст. ложки, мука — 40 г, соль, специи по вкусу, барбарис-порошок — 500-600 мг.*

Кукурузную крупу отварить. Для этого засыпать крупу (на 1 часть крупы — 2 части воды) в холодную воду, поставить на огонь и довести, помешивая, до кипения. Варить до загустения, не прекращая помешивать. Добавить соль и специи, барбарис по вкусу. Остудить, сформировать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле.

Вкусно! Пальчики оближешь. Хорошо подать с овощами, как свежими, так и тушеными.

## **СОУСЫ КО ВТОРЫМ БЛЮДАМ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

### **Соус основной**

*Растительное масло — 0,5 стакана, уксус или лимонный сок — 2 ст. ложки, соль, стевия, молотый черный или душистый перец по вкусу.*

Все компоненты тщательно перемешать в стеклянной посуде и взбить. Соус можно приготовить и впрок, перед использованием его нужно обязательно взбалтывать (взбивать).

### **Соус луковый**

К основному соусу добавить 1 ч. ложку репчатого лука, натертого на мелкой терке, или тщательно растертой с солью измельченной зелени лука-порея.

### **Горчичный соус**

К основному соусу добавить 1 ч. ложку готовой столовой горчицы и стевии по вкусу.

### **Томатный соус**

К основному соусу добавить 1 ч. ложку томатной пасты или 2 ст. ложки томатного сока и 0,5 ч. ложки репчатого лука, натертого на мелкой терке.

### **Зеленый соус**

К основному соусу добавить 1,5 ч. ложки мелко измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложку рубленой зелени укропа и 0,5 ч. ложки рубленого зеленого лука.

## **БЛИНЫ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

### **Блины пшениные противопаразитарные**

*Для опары: мука — 0,5 стакана, дрожжи — 40 г, вода — 0,5 л, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 2-3 г. Для теста: растительный маргарин — 50 г.*

*Пшениная каша: пшено — 1,5 стакана, вода — 3 стакана, соль — 1 ч. ложка, стевия по вкусу.*

Перебранное пшено промыть в семи водах, засыпать в кипяченую подсоленную воду (3-4 части воды на 1 часть крупы). Когда вода закипит, добавить соль и стевию и варить кашу до полной готовности. Затем кашу охладить, растереть до однородной массы или протереть через сито. Затем в кашу влить растопленный маргарин, опару, всё хорошо перемешать и дать подойти. Готовое тесто перемешать сверху вниз. Когда тесто подойдет опять, не перемешивая, сразу начинать печь блины.

### **Блины красные противопаразитарные**

*Пшеничная мука — 4 стакана, молотый шафран — 250-500 мг, семя льна — 50 г, гвоздика — 2-3 г, вода — 4 стакана, растительный маргарин — 2 ст. ложки, дрожжи — 20-25 г, стевия и соль по вкусу.*

В теплой воде развести дрожжи, замесить в ней 2 стакана муки, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его, влить оставшуюся воду и добавить еще 2 стакана муки, гвоздику и шафран. Перемешать, поставить в теплое место. После того как тесто подойдет, добавить в него растопленный маргарин, стевию, соль. Все хорошо перемешать и поставить в теплое место на 15-20 минут. Выпекать блины обычным способом.

### **Блины морковные противопаразитарные**

*Пшеничная мука — 2 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, гречневая мука — 1 стакан, вода — 3 стакана, дрожжи — 50 г, морковь — 4-5 шт. стевия и соль по вкусу.*

Влить в кастрюлю 2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, всыпать пшеничную муку,

замесить опару, дать ей подойти.

В подсоленной воде сварить морковь, остудить, протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить семя льна, гвоздику, шафран, стевию, соль, гречневую муку, размешать, оставить в тепле, пока снова «подойдет», выпекать блины обычным способом.

Вместо блинов можно готовить хворост.

#### **Блины овсяные противопаразитарные**

*Мука — 1,5 стакана, овсяная мука — 0,5 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, вода — 3 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 30 г, соль, стевия по вкусу.*

В теплой воде развести дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку. Всыпать её в воду, размешать. Дать опаре подняться. В тесто добавить растертый с солью и стевией маргарин, размешать. Дать ему снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

#### **Блины гречневые с пшеничной мукой противопаразитарные**

*Гречневая мука — 1 стакан, пшеничная мука — 1 стакан, дрожжи — 30 г, вода — 1 стакан, соль и стевия по вкусу.*

Из пшеничной муки, теплой воды и дрожжей поставить опару, когда она выбродит, добавить гречневую муку, еще немного воды, посолить, добавить стевию, осторожно перемещать сверху вниз, дать тесту подняться и, не перемешивая, осторожно начать печь блины на горячей, смазанной маслом сковороде.

#### **Блины гречневые противопаразитарные**

*Гречневая мука — 2 стакана, вода — 2,5 стакана, дрожжи — 30 г, соль, семя льна молотое — 50 г, гвоздика — 3 г.*

Тесто для блинов надо поставить за 2-3 часа до того, как подавать блины к столу. Муку развести в теплой воде с добавлением, семян льна, гвоздики, соли и дрожжей, разведенных в небольшом количестве воды, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, осторожно, не перемешивая его, печь блины на горячей сковороде, смазанной маслом, на плите или в русской печи.

Блины подавать с маргарином, медом и вареньем. Гречневые блины едят и с постным (растительным) маслом.

#### **Оладьи с яблоками**

*Дрожжи — 25 г, стевия, теплая вода — 1 стакан, мука — 7,5 стакана, соль, растительное масло.*

Дрожжи растереть со стевией, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам со стевией и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать, дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на раскаленную сковороду с маслом. Обжаривать с двух сторон.

Можно приготовить и оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Жарить их так же. Готовые оладьи полить сиропом стевии.

### **ВЫПЕЧКА ИЗ ПОСТНОГО ТЕСТА**

#### **Постное тесто для выпечки**

Развести дрожжи (рыхлитель) теплой водой со стевииозидом или с сиропом стевии, замесить тесто из муки и теплой воды, добавить распущенные дрожжи, всыпать чайную ложку соли, хорошо промесить тесто. Растереть лимонную цедру с корицей, ванилином, добавить **муку** и соединить все с тестом.

Поставить в теплое место. Когда поднимется тесто, использовать для формовки выпечки.

#### **Булочки**

Замесить процеженное тесто. Добавить в него изюм, предварительно запарив для набухания. Сформовать булочки, уложить их на противень, смазанный растительным маслом и оставить, накрыв на некоторое время, чтобы булочки подошли. Затем поставить их в духовку и выпекать при температуре 150 °С. В конце выпечки булочки помазать сладкой водой со стевией и заваренным крепко чаем для образования румяной корочки.

Булочки могут быть и с начинкой.

#### **Начинки:**

1. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой. Дать постоять 20 минут и сцедить воду.
2. Мак промыть, отварить, сцедить воду и дважды пропустить через мясорубку, добавить немного стевии и размешать.
3. Джемь.



4. Повидло.

5. Консервированные или свежие замороженные ягоды и фрукты.

#### **Кулебяка овощная**

*Тесто — 600-700 г, отварной рис — 0,5 стакана, луковица — /, морковь — 6 шт., соль. Перец, зелень по вкусу.*

Тесто для кулебяки готовят намного круче, чем для пирожков. Раскатать тесто продолговатыми кусками шириной 18-20 см и толщиной 1 см. Морковь натереть на крупной терке и обжарить её в растительном масле. Половину луковицы мелко нарезать и поджарить на растительном масле. На середину кусков теста выложить во всю длину слоями отварной рис, затем морковь и лук. Края теста защипать. Сформированную кулебяку поместить на противень и смазать крепким чаем. Проколоть её в 3 местах ножом, чтобы выходил пар во время выпечки.

#### **Пирог с морковью**

*Для начинки: морковь — 5-6 корнеплодов, горчичное масло — / ст. ложка, стевия по вкусу, сок половины лимона, соль по вкусу, мука из семени льна — 100 г и гвоздика -2 г (для теста).*

Приготовить постное дрожжевое тесто. Раскатать тесто в виде круглой лепешки толщиной 1 см, равномерно наколоть вилкой.

На поверхность теста положить морковную начинку, разровнять, края теста загнуть так, чтобы начинка была покрыта на 1,5-2 см слоем теста, образующего бортик пирога, украсить полосками из теста, выпекать при температуре 180-200 °С до готовности.

Для приготовления начинки морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, припустить с добавлением 1-2 ст. ложек воды, горчичного масла, соли, стевии, сока лимона, прикрыть крышкой, периодически помешивая.

#### **Медовые пряники формованные**

*Мука — 2 стакана, мёд — 300 г, оливковое масло — 2-3 ст. ложки, пряности (корица, миндаль) — 1 ч. ложка, лимон — /, сода питьевая — 0,5 ч. ложки.*

Растереть пряности, добавить растительное масло. Натереть на мелкой терке лимон вместе с цедрой, удалив семечки. Массу тщательно перемешать, всыпать муку, смешанную с содой, замесить тесто. Раскатать его, вырезать выемкой форму заготовки из теста, положить сверху изюминки, испечь.

#### **Пирожки**

*Тесто: пшеничная мука — / кг, теплая вода — / стакан, растительное масло — / стакан, соль — / ч. ложка, стевия по вкусу, маргарин (куском) — 200 г, дрожжи или хмелевая закваска — 25-30 г.*

В эмалированную кастрюлю всыпать половину нормы муки, добавить разведенные в полутора стаканах воды дрожжи и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить тесто в теплое место.

Когда через 1,5-2 часа опара поднимется, добавить в нее 1 стакан растительного масла и разведенные в теплой воде соль и стевию. Всыпать в кастрюлю оставшуюся муку и хорошо все вымесить. Выложить тесто на стол, подпыленный мукой, положить на него кусок маргарина и размять его с тестом. Затем «выбивать» тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

«Выбитое» тесто кладут в кастрюлю, посыпают мукой и оставляют подниматься. Примерно через 2 часа оно готово для дальнейшей работы с ним. Затем тесто разделяют на куски, обсыпая мукой, дают расстойку 10-15 минут.

Пирожки формировать так же, как и вареники. Затем уложить их на смазанный растительным маслом противень и жарить, пока они не подрумянятся.

#### **Капустная начинка для пирогов**

*Капуста — 1,5 кг, репчатый лук — 3 шт., масло растительное — 150 г, соль и стевия, порошки трав по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить, обжарить на масле, добавить обжаренный лук и далее жарить капусту до готовности.

#### **Яблочная начинка для пирогов**

*Яблоки — 5 шт., масло растительное — 100 г, стевия и соль, травы-порошки по вкусу.*

Яблоки натереть на крупной терке или нарезать их ломтиками, немного потушить, сверху посыпать стевией.

#### **Пирожки с картошкой**

*Вариант 1: картофель — 7-8 шт., мука — 3 ст. ложки, соль.*

*Для фарша: морковь — 2-3 шт., репчатый лук — / шт., растительное масло — 4 ст. ложки, перец*

и соль, травы-порошки по вкусу.

Приготовить **фарш**: морковь отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить и пассеровать на масле. В конце пассерования к луку добавить морковь, соль, перец и все перемешать.

Отваренный в кожуре картофель очистить, размять или пропустить через мясорубку, добавить муку и соль.

Из полученного *теста* раскатать прямоугольники примерно 6х8 см, положить на них фарш из пассерованных моркови и лука и завернуть в виде пирожков. Края загнуть так же, как и у вареников. Затем уложить пирожки на смазанный растительным маслом противень и жарить их в печи или духовке до образования румяной корочки.

Подавать в горячем виде к завтраку или обеду.

В некоторых областях такие **пирожки фаршируют ячневой кашей**.

*Ячневая крупа — / стакан, репчатый лук — / шт., соль по вкусу, растительное масло.*

Крупу ошпарить кипятком, накрыть и оставить на полчаса. Лук мелко нарезать, посолить. Пирожки формировать так же, как и вареники. Уложить пирожки на смазанный растительным маслом противень и жарить, пока они не подрумянятся. Готовые пирожки положить на тарелку и добавить поджаренный лук и зелень. Подавать к завтраку или обеду.

**Вариант 2:** *картофель — 7-8 шт., картофельный крахмал — 3 ст. ложки, мука — / ст. ложка, соль, растительное масло.*

*Для фарша: квашеная капуста — / стакан, масло растительное — 50 г, лук репчатый — / шт., травы-порошки по вкусу.*

**Приготовить фарш:** квашеную капусту отжать, лук пожарить на растительном масле, положить его в капусту, перемешать и тушить до готовности.

Отваренный в кожуре картофель очистить, размять или пропустить через мясорубку, всыпать крахмал, посолить, добавить специи и хорошо вымесить. Затем тесто разделить на кусочки, раскатать, на каждый кусочек положить фарш, свернуть пополам, края защипать, запанировать в муке и обжарить на сковороде с хорошо разогретым растительным маслом.

Подавать к ужину с зеленью, подсушенным в тостере хлебом, горячим чаем.

## **БЛЮДА С МЕДОМ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

### **Виноград с мёдом**

*Виноград — / гроздь, мёд — / ст. ложка на 1 порцию.*

В стеклянные вазочки положить промытые обсушенные виноградные гроздья, залить их мёдом. Подавать охлажденными.

### **Ягоды с мёдом**

*Ягоды (по сезону) — 500 г, мёд — 200 г.*

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в вазочки, залить их мёдом.

### **Яблоки медовые**

*Яблоки — 600 г, яблочный сок — / стакан, изюм, мёд, корица, абрикосовое масло.*

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму. Сердцевину заполнить смесью изюма, мёда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку. Запеченные яблоки подавать в сиропе, оставшемся в форме после запекания.

### **Салат из дыни и слив**

*Дыня небольшая — /, сливы — 1,5 стакана, мёд — 3 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки.*

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавить мёд.

### **Яблоки с начинкой**

*Яблоки — 4 шт., изюм — 2 ст. ложки, ванилин, аир.*

Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить ванилин и аир. Варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить ошпаренным изюмом. Разложить яблоки по тарелкам.

## **БЛЮДА С ОРЕХАМИ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ**

### **Салат из свеклы с орехами (к белковому столу)**

*Свекла — 4-5 шт., тыквенное масло — 2-3 ст. ложки, луковица — /, семена укропа — 0,5 ч. ложки, цветочная пыльца — 0,5 ч. ложки, зелень, специи, кунжутные семена — 0,5 ч. ложки, толченые орехи*

— 2 ч. ложки.

Отваренную свеклу натереть на крупной терке, заправить солью, ошпаренными семенами укропа, добавить мелко нашинкованный лук, цветочную пыльцу, обжаренное семя кунжута (или конопли), специи, толченые орехи, тыквенное масло. Все перемешать, выложить в салатник, украсить веточками петрушки.

#### **Салат из редьки с орехами (к белковому столу)**

*Редька — 1 шт., яблоко, половина луковицы, соленый огурец, арбузное масло — 2-3 ст. ложки, зелень, мята, лук-резанец, ядра орехов — 50-70 г, цветочная пыльца — 0,5 ч. ложки, семена укропа — 0,5 ч. ложки.*

Редьку очистить, промыть, натереть на мелкой терке, яблоко натереть на крупной терке. Огурец нарезать соломкой, лук мелко нашинковать, орехи потолочь. Все перемешать, добавить масло, орехи и пряности. Выложить в салатник, посыпать зеленью.

#### **Салат из моркови с орехами и яблоками (к белковому столу)**

*Морковь — 2 корнеплода, яблоко — 1 шт., очищенные грецкие орехи — 0,5 стакана, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой. Грецкие орехи порубить и добавить их к моркови и яблокам, заправить тыквенным маслом.

#### **Свекла с грецкими орехами (к белковому столу)**

*Свекла — 3 корнеплода, рубленые грецкие орехи — 1 стакан, зелень, тыквенное масло, чеснок, соль.*

Свеклу сварить, натереть на терке, добавить рубленые грецкие орехи, зелень петрушки, чеснок, заправить тыквенным маслом.

#### **Суп из сухого гороха- с орехами (к белковому столу)**

Крупный круглый горох предварительно замочить на 3-5 часов и сварить до мягкости.

Приготовить *заправку*: в растительном масле обжарить нарезанный мелкими кубиками репчатый лук, добавить по вкусу молотый красный перец, кинзу, укроп, петрушку, болгарский перец, томаты и быстро растереть с маслом, чтобы лук не подгорел. Заправка приобретет приятную окраску и вкус.

Положить готовую заправку в горох с отваром, в котором он варился. Долить воды в необходимом порционном количестве и поставить кастрюлю кипеть на сильном огне. Когда вода закипит, положить в нее размятые ядра грецкого ореха (примерно треть стакана на 1 л жидкости). Заправленный суп слегка прокипятить на слабом огне, посолить по вкусу, посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и дать постоять под крышкой 10 минут.

Такой суп можно варить из фасоли или лушеного гороха.

#### **Баклажанная икра с орехами (к белковому столу)**

*Баклажаны — 1 кг, репчатый лук — 2 головки, измельченные грецкие или фисташковые орехи — 0,5 стакана, помидоры — 3-4 шт., горчичное масло — 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, соль, перец черный молотый, чеснок — 2 дольки.*

Баклажаны испечь в духовке, опустить в холодную воду на 3-5 минут, очистить от кожицы, изрубить в деревянной миске. Добавить измельченный репчатый лук, нарезанные кубиками помидоры, приправить солью, ореховой мукой, горчичным маслом, перемешать. Икру положить в салатник, посыпать мелко нарезанным чесноком, зеленью укропа и петрушки.

#### **Баклажаны, фаршированные орехами (к белковому столу)**

*Баклажаны — 4 шт., очищенные грецкие орехи — 140 г, горчичное масло — 80 г, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа. Для соуса: помидоры — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, аир — 500 г.*

Подобрать средней величины одинаковые по форме баклажаны. Отрезать плодоножки, с этой же стороны отрезать «крышечки» и вынуть сердцевину баклажанов. Положить их в подкисленную воду, чтобы они не почернели. Мелко нарезать вынутую из баклажанов мякоть и лук, вместе потушить в небольшом количестве масла, чтобы они обмякли и пожелтели. К смеси добавить толченые орехи, соль, черный молотый перец, аир и измельченную зелень петрушки. Наполнить этой смесью баклажаны и закрыть «крышечкой». Уложить в плоский сосуд, полить оставшимся маслом и небольшим количеством воды. Запекать в духовке на умеренном огне до полной готовности.

Из помидоров, чеснока и масла сделать жареную заправку, добавить в нее воды и, не снимая с огня, размешать до равномерной жидкой кашицы. Снять с огня.

### **НАПИТКИ И СЛАДКИЕ БЛЮДА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦА**

## ЧТО ПЬЮТ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?

**Вода** — идеальное питье для человека. Качество питьевой воды в наши дни — одна из самых насущных проблем. Еще 7-10 лет назад мы не задумываясь открывали кран городской квартиры и наливали воду для питья и приготовления пищи. Мало кто задавал себе вопрос: «Что мы пьем?».

В наши дни все изменилось. Мы уже хорошо понимаем, что открытые водоемы весьма загрязнены отходами промышленных производств и сельского хозяйства. А это значит, что мы сами, люди, уничтожаем одно из самых главных условий нашего существования — чистую воду.

Традиционная водоподготовка с очисткой воды не справляется с загрязняющими химическими и живыми биологическими загрязнителями водоемов для забора воды.

Люди все более и более обращают свое внимание на химводоочистку с осаждением, в процессе которого из воды выносятся в осадок элемент жизни — кремний. Если учесть, что «непрошенные гости» — личинки паразитов, бактерии, простейшие, обитающие в загрязненных водоемах, выедают кремний, то становится очевидным, что потери кремния в воде невозможны.

Современные водоводы грязные. На их внутренней поверхности могут оседать не только органические вещества, но и живые организмы. Такого балласта в водоемах может быть от единиц до десятков килограммов на погонном метре.

Разработчики фильтров предлагают различные конструкции вплоть до молекулярных сеток, пропускающих только молекулу воды. А кремний? Ответ всегда прост: «Добавьте соединения кремния». Невозможно добавить все, что представляет вода. Вода — это сама жизнь. Поэтому-то так важно беречь природные источники воды.

Изменяется глобальный климат, изменяются условия жизни, и должно изменяться сознание людей: иначе не выживем.

Более всего изменения в условиях жизни просматриваются на воде. Бог дал России много воды. На перспективных картах будущего Россия самая обводненная территория. Территории восточных стран «высыхают». Территории северных стран с мягким климатом от Гольфстрима «замерзают». Грядет массовое переселение народов. Во многих странах уже сегодня вода ценится выше бензина.

Например, на Кипре стакан натуральной питьевой воды стоит 2 доллара. Все, кто не может купить себе воды, пьют морскую с опреснителей. А мы, россияне, ухитряемся унитаза смыть питьевой водой. В производства металла, тканей, в пожарных гидрантах, для большинства технологических нужд забирают воду из водоводов питьевой воды.

Однако есть и отрадные подвижки в сознании, в технологии водоподготовки. Когда-то санитарно-гигиеническая служба России зарождалась в двух городах — Казани и Санкт-Петербурге. Проводился мониторинг загрязненных открытых водоемов, и в жизнь городов пришли новые подходы по переработке стоков и сбережению здоровья водоемов. В 2005 году жители Санкт-Петербурга получают самый большой подарок за последние сто лет. Вводятся в строй новые прогрессивные системы водоподготовки с обеззараживанием питьевой воды целебным ультрафиолетом. Мудрый свет сбережет людям все природные качества воды, а «непрошенных» нахлебников-паразитов не пустит в тело человека.

Такая вода естественно должна пойти по частным водоводам. В 2005 году город планирует ввести в строй новые водоводы.

Отчеты Минздрава Госдуме по санитарно-эпидемиологической обстановке в России тревожны, прогнозы неутешительны. И это в стране, где больше чем где-нибудь водоемов, пригодных для питья.

Воду нашу хранят леса и целинные луга с разнотравьем. Это очень серьезно — спасти леса и разнотравье с мощной корневой системой.

Например, в Татарстане в бюджете 2003-2004 года предусмотрено ввести газ даже в самые маленькие хутора (один-два домика). Сразу резко сокращаются вырубки леса, оживают брошенные поселения, в них вырастают дома повышенного комфорта, появляются предприятия, строят дороги. Люди менее стремятся жить в крупных городах, снижается степень «островных сгущений» людей, уничтожающих условия для своего нормального существования.

И вот пример иной. Красивейшая, слава Богу! пока сельскохозяйственная Псковская область. Ее и не надо делать промышленной. У Псковской области есть все данные стать губернией туризма (озерный край, рыбный край, лесной край, воспетый А. С. Пушкиным); она все еще имеет прекрасные условия для развертывания экологического образования, наравне с традиционными направлениями в хозяйстве.

Здесь каждые 10-20 км имеют свою химическую и структурную формулу воды. Во Пскове есть газ,

но как жаль, что в деревнях отапливают жилища дровами, а лыжню в Школе олимпийского резерва каждое утро подметают от пыли сгоревшего в кочегарке угля. Жаль лес! Он хранит воду. Хорошо, что к власти в губернии приходят молодые, «бегущие впереди паровоза», желающие беречь, приумножать и идти на прорыв в системе образования, здравоохранения, в сельском хозяйстве, в природоохранных делах, а значит, в экологии человека, для которого чистая вода — устойчивое здоровье и жизнь.

Особо хочу остановиться на воде в бутылках. Ее стали разливать и продавать в изобилии. Но как всегда в любом потоке есть течение глубокое и мощное, а есть пена на волнах. Есть питьевая вода, скромно существующая для жизни, а есть высокоминерализованные воды с шумной рекламой.

Желудочно-кишечный тракт не нуждается в воде с высоким содержанием минералов второй группы ( $\text{Ca}^{*+}$ ,  $\text{Mg}^{++}$  и др.). При дефиците кремния организм не в состоянии вывести эти элементы или определить их по назначению. В результате возникают патологические зоны — обызвествление сосудистой стенки с инсультом и инфарктом; образование камней в печени, почках; остеопороз костного скелета, болезни кожи и др.

Кроме того, резко меняется сам процесс пищеварения. Ведь средство пищеварения — секреты желудка, двенадцатиперстной кишки, тонкой и толстой — определено по химическому составу генетикой человека. Добавление активных высокоминерализованных водных растворов в пищеварительный тракт опасно для здоровья человека.

Как просто и естественно проверить воду в быту на содержание ненужных организму минералов. Просто прокипятите в чайнике несколько раз воду и посмотрите на состояние нагревательного элемента, например спирали, стенок чайника. Если на них появился осадок, вода минеральная, но не питьевая.

Очень часто сейчас в бутылках именно такая минеральная вода называется столовой. Особенно опасно орошать кишечник такой водой. Это может привести к заболеванию крови.

Хорошо, когда в пищу используется вода с содержанием соединений кремния более 2 мг/л. Ведь целая группа нарзановых вод — Джермук, Нарзан, Арзни, Чвиженсе обладают целебными свойствами из-за высокого содержания соединений кремния от 7-10 до 20 мг/л. Такими свойствами обладают многие ключевые источники, озера, реки, криницы, если вода проходит сквозь каолиниты и горные породы кремневого состава.

Кремневую воду можно приготовить и дома. В Школе здоровья это делают с помощью пластин Слан-сил(а) и черного опалохалцедонового минерала кремния с морского берега («Очистись и живи без паразитов», «Человек — соль Земли» Н. Семёновой).

В армии Петра I все солдаты носили в нагрудных карманах кусочек шунгита на веревочке. Опуская его в воду, порой не совсем чистую, обеззараживали ее, а потом уже пили.

Земли России, не распаханые, поросшие целинными травами, — прекрасные фильтры для воды, падающей на почву. Корневая система трав и обитатели луговой почвы — микроорганизмы, занятые регенерацией «живого вещества земли» отдают свои свойства воде, что проходит и фильтруется почвой. И эти луга — наше спасение от беды через грязные воды.

Недавно мне довелось побывать в Европе. Мне понравились луга Германии, засеянные газонной травой. Но эта трава имеет слабую корневую систему, и она не фильтрует воду от паразитов из органических удобрений, которыми питают зеленые луга. В Рейн и Майн через почву попадают паразиты. Купание в этих реках небезопасно. Воздух давно уже не Ый. Зловоние висит далеко в округе от зеленых лугов. Чистоплотный народ

Германии как-то, легко говоря, обманули. А теперь так много нуждающихся в лекарствах, операциях, облучениях, хотя уровень жизни и социальная защита весьма высоки.

А теперь, когда мы познакомились чуть-чуть с водой питьевой как главным напитком, пора вспомнить, что 10-12 литров водного раствора пищеварительных агентов циркулируют ежедневно в ЖКТ человека с возвращением в систему большей части раствора.

Если ЖКТ чистый, то потребность в воде для среднего россиянина мала. Нам хватает влаги, привнесенной напитками в рационе питания.

Грязный кишечник, измученный извечными окислениями шлаков в крови, нуждается в воде. Наши слушатели не пьют воду даже в бане. Станным выглядит россиянин, занимающийся йогой и старательно выпивающий 1-2 л воды каждый день. Такие правила подходят для индусов, проживающих в тропической жаре с большой потерей влаги потоотделением. Мы, жители средней полосы России,

пьем в условиях тропиков, даже не занимаясь йогой, более 5-6 л в сутки.

### **Компот из абрикосов**

*Абрикосы — 4-5 шт., стевия по вкусу, лимонный сок — 1ч ложка, аир — 150 мг, вода — 3 стакана*

Абрикосы разрезать пополам и удалить косточки. В горячей воде растворить стевию и в полученный сироп погрузить подготовленные абрикосы, добавить лимонный сок, довести до кипения и охладить.

### **Компот из красной смородины с яблоками**

*Красная смородина — 0,75 стакана, яблоки — 3-4 шт., стевия по вкусу, аир — 150 мг, вода — 3 стакана.*

В кипящий сироп стевиозида положить очищенные, нарезанные дольками яблоки и варить в течение 5-8 минут, после чего в готовый компот положить перебранную, промытую смородину и охладить.

### **Фруктовая смесь**

*Яблоко — 1, груша — 1, персики — 5-6 шт., ягоды винограда — 1 стакан, сливы — 1 стакан, лимонный сок, стевия по вкусу, аир — 500 мг.*

Яблоки и груши вымыть, удалить с них кожуру, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, затем нарезать тонкими дольками. Абрикосы, персики и сливы разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, затем нарезать мелкими кусочками. Виноград вымыть, удалить косточки. Все фрукты и аир переложить в кастрюлю, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, полить сиропом стевии. Все тщательно перемешать. Готовый салат выложить на тарелку или в салатницу.

### **Компот из брусники с яблоками**

*Брусника консервированная или моченая — 0,75 стакана, яблоки — 2 шт., стевия по вкусу, вода — 3 стакана.*

Яблоки зимних сортов промыть, очистить, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Затем погрузить плоды в сироп стевиозида, приготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевины. Сироп довести до кипения и положить в него моченую бруснику.

### **Компот из апельсинов или мандаринов**

*Апельсин — 1 шт. (или 3-4 мандарина), стевия по вкусу, вода — 3 стакана, цедра.*

С промытых апельсинов или мандаринов снять сначала цедру, а затем альбедо (белую мякоть). Фрукты нарезать тонкими кружочками или ломтиками (мандарины можно разделить на дольки), разложить в порционную посуду и залить охлажденным сиропом стевиозида.

Перед охлаждением в сироп добавить цедру, которую предварительно следует нарезать соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи.

### **Душистый заварной сбитень (противопаразитарный)**

*Белый пчелиный мёд — 1 кг, хмель — 40 г, вода — 3 л, пряности (гвоздика, корица, кардамон, мята и др.) по вкусу, дрожжи по вкусу.*

Мёд растворить в кипящей воде и выдержать сутки. Затем, непрерывно помешивая, прокипятить смесь на слабом огне в течение 2 часов, снимая пену.

За 15 минут до окончания варки добавить пряности и хмель.

Вылить смесь в чистый бочонок, когда она остынет, добавить в нее 0,5 стакана жидких дрожжей. Бочонок закупорить и поставить на холод на 14 дней.

После выдержки сбитень процедить и разлить в бутылки, хранить которые следует в холодильнике.

### **Сок морковно-клюквенный**

*Морковь — 400 г, клюква — 200 г, стевия по вкусу, половинка лимона, кипяченая вода — 0,5 стакана.*

Морковь хорошо промыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать. Клюкву перебрать, обдать кипятком, растереть и отжать. Морковный и клюквенный соки смешать, добавить воду, стевию, отжатый лимон, натертую цедру, поставить в холодное место.

### **Простой сбитень**

*Мёд — 1 кг, хмель — 20 г, корица — 5—7 г, гвоздика, мята, вода — 4 л.*

Растворить мёд в кипятке, добавить хмель и пряности и прокипятить 2-3 часа. Пить горячим, как чай.

### **Сбитень «Суздальский»**

*Мёд — 150 г, стевия, корица — 15 г, имбирь — 15 г, кардамон — 15 г, лавровый лист — 15 г, вода — 1 л.*

Мёд смешать с водой и кипятить 20 минут. Процедить через марлю. Пить горячим, как чай.

### **Сбитень «Владимирский»**

Мёд — 200 г, гвоздика — 5 г, корица — 5 г, имбирь — 5 г, лавровый лист — 5 г, вода — 1 л.  
Готовить, как сбитень «Суздальский».

### **Напиток клюквенный**

Клюква — / стакан, стевия, мёд — 100 г, кипяченая вода — 1 л.

Клюкву перебрать, облить кипятком, растереть и процедить. Мезгу залить водой, размешать и процедить. Мёд растереть со стевией, влить клюквенный сок, добавить остальную воду и перемешать. Напиток пьют сразу в охлажденном виде.

### **Настой из брюквы с мёдом**

Брюква — / корнеплод (100 г), мёд по вкусу (около 20 г), вода — 200 мл.

Брюкву очистить, помыть, натереть на тёрке, засыпать в глиняный горшок, залить водой, добавить мёд. Плотно закрыть крышкой, поставить на огонь. Охладить, слить настой. Брюкву можно подать, как салат. Аналогично готовится настой из репы.

### **Настой из сока моркови с мёдом**

Морковный свежесжатый сок — 200 мл, мёд — 20 г.

В свежеприготовленный морковный сок добавить мёд, растворить и настаивать 4-5 часов в тёплом месте.

### **Настой из семян сельдерея с мёдом (для мужчин)**

Семена сельдерея — 2 ч. ложки, вода (кипяток) — 200 мл, мёд — 10 г.

Засыпать семена сельдерея в ступку и истолочь их, залить кипятком, добавить мёд и настаивать 10-12 часов. Варить на слабом огне 3 минуты, охладить, процедить, подать к столу.

### **Свекольный отвар**

Очищенную и нарезанную на куски свеклу отварить, процедить через марлю, добавить стевию по вкусу, размешать, остудить.

### **Чай травяной (к углеводному столу)**

Заварить сбор трав по вкусу. Например: ромашка — 1 часть, иван-чай — 2 части, клевер — 1 часть, мать-и-мачеха — 1 часть, стевия, мёд, варенье по вкусу.

### **Компот из сухофруктов**

Хорошо промытые сухофрукты залить крутым кипятком, добавить стевию, варить 10 минут, накрыть, дать настояться 2-3 часа.

### **Компот из кураги, чернослива и изюма**

Чернослив — / стакан, курага — 0,5 стакана, изюм — 0,3 стакана, стевия по вкусу, вода — 4 стакана.

Чернослив тщательно промыть, залить водой и дать настояться в течение 2-2,5 часов, после чего положить промытую курагу, добавить стевию и варить до готовности в течение 15-20 минут. За 5 минут до окончательной варки в компот положить тщательно промытый изюм, после чего компот охладить.

### **Кофе из зерен ячменя и моркови**

Морковь — 0,5 кг, ячмень — 0,5 кг, стевия, вода — 1 л

Морковь очистить, натереть на крупной терке и высушить. Зерна ячменя высушить, пропустить через мясорубку, соединить с сушеной морковью и все вместе поджарить. В кипящую воду положить ячменно-морковную смесь (на 1 чашку 1-2 ч. ложки), поварить 10-15 минут и дать настояться 5-10 минут.

Настоявшийся кофе перелить в подогретый кофейник и подать к столу.

### **Кофе из желудей**

Желуди — 0,5 кг, вода — 1 л, стевия по вкусу.

Желуди высушить, вылущить и, залив их водой, кипятить 30-40 минут.

Отваренные желуди обсушить, поджарить и пропустить через мясорубку, затем всыпать в стеклянную банку и хранить в сухом месте. В этот кофе хорошо добавлять цикорий.

Молотые желуди положить в кипящую воду (на 1 чашку 1-2 ч. ложки).

Немного поварив, процедить через ситечко в чашки и подать к столу.

### **Чай из чабреца**

Вода — 1 л, чабрец — 10 г (1 щепотка), мёд — / ст. ложка или стевия.

Чайник подогреть, положить в него чабрец, залить кипятком и поставить на 8-10 минут в горячее место, чтобы чай настоялся. Затем чай процедить и добавить в него мёд или стевию.

### **Чай из яблок**

*Сушеные яблоки — 1 стакан, вода — 4 стакана, стевия.*

Нарезанные соломкой яблоки-паданцы высушить, залить кипятком и дать настояться 10-15 минут. Затем чай процедить. К чаю подать мёд, стевию, лимон, варенье.

### **Сбитень горячий**

*Вода — 1 л, стевия — 150 г, мёд — 150 г, гвоздика, корица, кардамон, имбирь.*

В воде растворить мёд и стевию, добавить пряности. Кипятить 5-10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть, пить горячим.

### **Сбитень медовый**

*Мёд — 500 г, вода — 1,5 л, кардамон, имбирь, корица, душистый перец, дрожжи — 50 г.*

Кипятить мёд в воде, постоянно снимая пену, добавить размельченные зерна кардамона, имбирь, корицу, душистый перец, снова прокипятить и охладить. Развести дрожжи, смешать с медовым взваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплое место. После этого бутылки плотно закрыть и оставить в холодном месте на 2-3 недели для созревания. Такой сбитень можно хранить долго. К приготовленному напитку можно добавить 500 г чистого натурального сока клюквы.

### **Рулеты с сухофруктами**

*Мука — 2 стакана, вода, соль. Для начинки: курага — 500 г (или 500 г изюма, или 500 г сушеных слив без косточек), сушеные яблоки — 300 г, растительное масло — 4 ст. ложки, панировочные сухари (поджаренные) — 1-2 ст. ложки, корица.*

Из муки, соленой воды, кипятка замесить умеренно крутое тесто (как для галушек). Тщательно вымешанное тесто выбить скалкой и тонко раскатать на 1-2 четырехугольных пласта. Каждый пласт смазать маслом, положить слой начинки и завернуть рулетом. Края загнуть, чтобы при выпечке начинка не высыпалась.

Подготовленные рулеты уложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень и выпекать в духовке или печи 30-40 минут.

Готовые рулеты нарезать ломтиками и подать с киселем или фруктовым соком.

Приготовление *начинки*: фрукты перебрать, помыть и залить кипятком на 20-30 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и пропустить фрукты через мясорубку. К фруктовой массе добавить стевию, корицу, растереть и тщательно перемешать.

### **Квас из хмеля**

*Хмель — 100 г, сушеный черный хлеб — 1,5 кг, стевия, вода — 12 л, изюм — 100 г.*

Хмель залить 4 л кипятка и выдержать в течение 5 дней. Затем добавить хлеб, стевию, влить остальную воду и поставить в теплое место еще на 5 дней. Периодически снимать появляющуюся пену. Бочонок с квасом накрыть полотняной тканью и держать в холодном месте неделю. После этого квас перелить в большую кастрюлю и вскипятить. Охлажденный квас процедить, разлить в бутылки, в каждую положить по 2-3 изюминки, плотно закупорить и поставить в холодное место. Через 4-5 дней квас можно употреблять.

### **Квас хлебный**

*Сушеный черный хлеб — 1 кг, вода — 10 л, стевия — 800 г, изюм — 100 г, хмелевые дрожжи — 400 г, сушеная мята-мелисса — горсточка.*

Нарезанный ломтиками хлеб поджарить до золотистого цвета и залить кипятком. Добавить мяту и дать настояться 24 часа. Затем процедить, всыпать стевию, добавить хмелевые дрожжи, перемешать и поставить в теплое место.

### **Напиток малиновый**

*Малиновый сок — 0,5 л, вода — 1 л, лимон — половинка, стевия по вкусу.*

Отжатый сок малины смешать с охлажденной кипяченой водой, добавить сок лимона и стевию. Этот напиток особенно популярен в жаркие летние дни.

### **Напиток смородиновый**

*Сок из красной и белой смородины — по 0,5 л, вода — 1 л, стевия, лимон — 2-3 ломтика.*

Равные части красного и белого смородинового сока соединить с охлажденной кипяченой водой, всыпать стевию, перемешать, добавить ломтики лимона и оставить на 1-2 часа.

### **Квас из сухарей**

*Вода — 10 л, сухари из ржаного хлеба — 0,5 кг, дрожжи — 20 г, стевия по вкусу, немного изюма, мяты, листья черной смородины.*

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (70-80 °С), дать



настояться в тепле 1-2 часа, периодически помешивая. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 часа. Процедить и слить в настой, полученный ранее. Остудить до температуры 20-25 градусов, добавить сахар, дрожжи, мяту или черносмородиновый лист, немного изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8-12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2-3 суток. Вместо изюма можно положить 2-3 ст. ложки тмина.

#### **Квас с редькой**

*Хлебный квас — 1л, черная редька — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, луковица — 1, соль.*

В холодный квас добавить редьку, натертую на крупной терке, растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук, посолить.

#### **Компот из черешни или вишни**

*Черешня или вишня — 1 стакан, стевия по вкусу, лимонный сок, вода — 3 стакана.*

В кипящий сироп из стевиозида, сваренный на воде с добавлением лимонного сока, погрузить перебранные и промытые ягоды, после чего нагревание прекратить и дать компоту настояться до полного остывания. В охлажденный компот можно добавить немного виноградного сока.

#### **Компот из свежих ягод**

*Ягоды (малина, земляника, клубника, морошка и т. п.) — 1,5 стакана, стевия по вкусу, вода — 3 стакана.*

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, после чего разложить в порционную посуду, залить теплым сиропом стевиозида и дать настояться. В сироп можно добавить немного лимонного сока.

### **НАПИТКИ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ ИЗ КЛЮКВЫ**

#### **Клюквенный кисель**

*Клюква — 200 г, картофельный крахмал — 2 ст. ложки, вода — 1 л, стевия и гвоздика по вкусу.*

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито, отжать сок. Выжимки залить четырех-, пятикратным количеством воды, довести до кипения, процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал. В оставшийся отвар положить стевию, вскипятить его, затем влить разведенный крахмал, отжатый сок и довести до кипения. Перелить в стаканы, охладить.

#### **Клюквенный напиток**

*Клюква — 1 стакан, мёд — 100 г, кипяченая вода — 1л, стевия по вкусу.*

Клюкву перебрать, облить кипятком, растереть и процедить. Мезгу (отжимки) залить водой, размешать и процедить. Мёд растереть со стевией, влить клюквенный сок, добавить остальную воду и перемешать. Напиток охладить и сразу пить.

#### **Морс из варенья**

*Варенье (клюквенное, брусничное, черносмородиновое) — 100-150 г, вода — 1л, стевия по вкусу.*

Варенье развести в горячей воде, довести до кипения, процедить. Ягоды протереть. Морс можно по желанию подкислить соком лимона или кислых ягод. Можно добавить стевию.

#### **Мороженое «Персик»**

*Пюре из персиков — 150 г, кипяченая вода — 100 мл, стевия по вкусу.*

Отделить косточки от плодов персика, мякоть протереть через сито. Выжимки залить водой, добавить стевию, тщательно размешать и соединить с протертыми персиками. Вымесить, разлить по формочкам, вставить палочки, заморозить.

При подаче на стол опустить формочки в теплую воду. Отделившееся от формочки мороженое выложить в вазочку.

#### **Мороженое «Абрикос»**

*Пюре из абрикосов — 150 г, кипяченая вода — 100 мл, стевия по вкусу.*

Технология приготовления та же, что и мороженого «Персик».

#### **Мороженое «Вишня»**

*Пюре из вишен — 140 г, кипяченая вода — 100 мл, стевия по вкусу.*

Технология приготовления та же, что и мороженого «Персик».

#### **Мороженое «Черешня»**

*Пюре черешни — 160 г, кипяченая вода — 100 мл, стевия по вкусу.*

Технология приготовления та же, что и мороженого «Персик».

#### **Мороженое «Малинка»**

*Пюре из малины — 100 г, кипяченая вода — 100 мл, стевия по вкусу.*

Технология приготовления та же, что и мороженого «Персик».

## **НАПИТКИ ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ «НАДЕЖДА»**

В нашей Школе здоровья разработан и довольно широко применяется ряд напитков направленного противопаразитарного действия.

Утренний дегельминтик № 1. В его состав входят: *полынь, пижма, кора дуба, кора крушины в равных долях*. После утренней дыхательной гимнастики наши слушатели пьют теплый настой трав-дегельминтиков широкого спектра действия.

Слушатели с большой степенью поражения слизистой ЖКТ, желез и клапанов принимают щадящий вариант настоя из коры дуба и коры крушины.

В ходе работы по тестированию продуктов на предмет их противопаразитарных свойств мы выделили семя льна — высокоэффективное средство против паразитов. Позднее отработали технологию изготовления киселя из льна и наладили производство его. Исследуя чай из пробкового дуба, мы обнаружили их противопаразитарные свойства. Среди компонентов по приготовлению напитков-дегельминтиков рекордсмен — стевия. Она обеспечивает сладкий вкус, убивает кандидов, предупреждает дисбактериозы. На коробочках с киселем и чаем можно прочесть наименование компонентов — корица, гвоздика, куркума и многие, многие травы. Сегодня мы отдаем предпочтение травам Крыма и Кавказа.

Широко применяем напитки из пектиновых продуктов (из жмыха яблок и свеклы). Наш продукт СпектоС вводит в организм органический кремний, «собирает» на свои структурные спирали трупы погибающих паразитов, и даже живых мелких паразитов (дизентерийную палочку, трихомонаду и др.) без разрушения их клеточной мембраны и выводит их.

Напиток ПектоТМ — пектиновый продукт с добавлением глюкозамина. Он «ремонтует» разрушенную вирусами надкостницу, соединительные волокна, суставные поверхности.

Используем мёд из цветов японского каштана и липы.

**Мы никогда не употребляем в пищу молоко и молочные продукты.**

Об этом вы можете прочитать практически во всех книгах. В том числе и по кухне отдельного питания.

Исследование продуктов питания по их противопаразитарным свойствам пока что показывает, что таковыми в основном обладают растения — их вегетативные части и плоды. Живые организмы мы редко используем. В основном — это гирудотерапия.

Но конечно же мы знаем о целебных свойствах ада змеи, печени быка и др. Но это иная тема.

### **ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**

Более ста лет назад на землю России пришла идея вегетарианства и трезвой жизни. Сегодня это движение ширится. Все чаще и чаще можно слышать положительные отзывы об изменении в здоровье в связи с переходом на вегетарианство.

Пища растительного происхождения предопределяет высокую степень чистоты тела, нормализацию всех функций организма, выравнивание чувств.

А. С. Залманов так высказывался о питании «...для больного человека, зашлакованного организма, как, естественно, и для здорового, более приемлемы и рациональны растительные, а не животные продукты».

Европейский теоретик натуропатического питания М. Бикхер-Беннер считает, что жизнедеятельность человека зависит от пищевой энергии. Солнечная энергия, содержащаяся в растениях, является естественным стимулом всех функций в организме. И более рационально потреблять эту энергию через растения, а не через животную пищу.

При избыточном потреблении животных белков происходит вытеснение углеводов из обмена веществ и принудительное отложение их в виде жира. Чрезмерная любовь к мучным (читай: из белой муки) продуктам приводит к дефициту кремния и полному нарушению обмена веществ.

Все вместе — злоупотребление продуктами животного происхождения и другие нарушения целесообразного физиологического питания — приводит к увеличению шлаков в организме.

Один из видов вегетарианства — сыроедение. Эта система известна давно. Сыроеды считают, что пища не должна подвергаться термической обработке, а должна состоять из свежих сырых овощей, фруктов, ягод. У сыроедов есть исторические оппоненты. Лично мне импонируют древние макробиоты. Они серьезно обосновывают требование — подвергать термической обработке все овощи и злаки. И

особенно — в адаптационный период (читайте в моей книге «Человек — соль Земли» в разделе «Макробиотика»).

Идею сыроедения поддерживал в России известный диетолог М. И. Певзнер. Он считал, что клетчатка растительной пищи понижает тяжесть хронических болезней и способствует нормализации работы ЖКТ, что в свою очередь усиливает выведение шлаков из организма.

М. И. Певзнер разработал теорию о преимуществах питания сырой растительной пищей по сравнению с вареной.

Однако ни диетолог М. И. Певзнер, ни европейский ученый М. Бирхер-Беннер, ни А. Залманов не учитывали паразитарную природу многих хронических болезней. Именно так поступают и современные специалисты гигиены и питания. У высоких специалистов-сыроедов в рецептах блюд присутствует сахар (бытовой) — стимулятор роста кандидов; молоко, сметана, сгущенное молоко и другие молочные продукты, включающие в наши дни (с 60-х годов XX века) реакцию замещения кремния кальцием и ведущие к болезням дегенерации и распространению гноеродной инфекции. Кроме того, сыроеды прошлого века уже поговаривали о вреде хлеба насущного. Однако мнение

М. Бирхер-Беннера о вегетарианстве в целом достаточно высокое. И это в наши дни весьма интересно.

Опыт Школы здоровья «Надежда» в г. Сочи показывает, что только вегетарианское питание позволяет провести программу «Очистись и живи без паразитов», почистить печень и почки, избавиться от камней, эффективно провести гирудотерапию и получить еще многие другие положительные результаты восстановления здоровья.

Прочитанная вами книга — мой первый опыт работы по вегетарианскому питанию в сочетании со схемой раздельного питания и с использованием противопаразитарных свойств продуктов.

Разделы об очищении кишечника, нормальной физиологии ЖКТ, об аллергии и дисбактериозе, а также об «элементе жизни — кремнии», надеюсь, вы найдете в моих книгах:

- «Очистись и живи без паразитов»
- «Чистая правда о грязном кишечнике»
- «Нет аллергии в XXI веке»
- «Нет паразитам в XXI веке»
- «Удар по паразитам. 2005, в круге года»

Желаю вам успехов!

*Надежда*