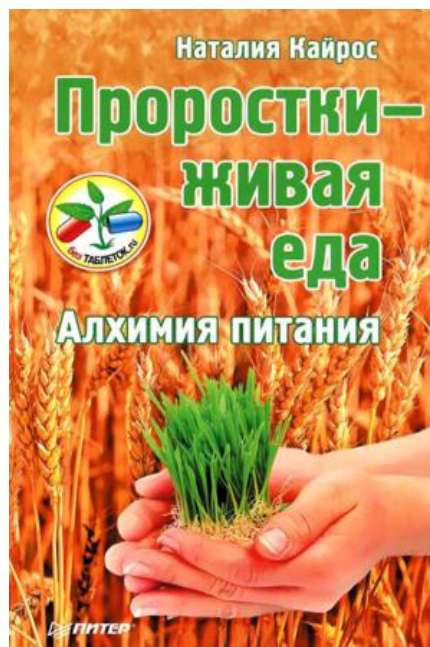


Наталья Кайрос

Проростки – живая еда. Алхимия питания



Введение

О чем эта книга, стоит ли ее читать и откуда взялись непонятные словечки

Наверное, не было такого периода в истории, когда люди не задумывались о том, какая еда наиболее вкусна и полезна. Вот только вкус и польза далеко не всегда идут рука об руку. История сохранила высказывание Дидро: «Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара – над разрушением его, однако последние более уверены в успехе». У каждой эпохи есть свои прозрения, равно как и заблуждения. Но ведь на то мы и люди, чтобы сделать собственный выбор и нести за него ответственность.

Раздельное питание, сыроедение, питание по группам крови, кремлевская диета, вегетарианство, средиземноморская диета, национальная кухня... Систем питания множество, и за каждой из них стоит большое число приверженцев. В попытке обрести или вернуть здоровье люди пробуют одни продукты, отказываются от других, становятся рьяными приверженцами той или иной системы питания. В этой гонке зачастую некогда прислушаться к своему организму.

Задумывались ли вы над тем, что науки о питании как таковой на сегодняшний день не существует? Нет даже слова, обозначающего это понятие. Диетология – наука об ограничениях в питании или его «индивидуализации», связанных с коррекцией проблем здоровья. В 60-х годах XX века ленинградским академиком А. М. Уголевым были сформулированы принципы трофологии – науки о питании. Это слово имеет греческие корни («трофе» – пища, питание и «логос» – слово, учение). Трудно сказать, почему трофология не получила широкого распространения, но, полагаю, не последнюю роль в этом сыграли вопросы экономические: теория могла бы существенно переориентировать вкусы потребителей.

«Человеческим заблуждениям много тысяч лет, опыт природы определяется

тысячелетиями», – писал автор трансерфинга реальности Вадим Зе-ланд. Так уж получилось, что современному человеку к опыту природы обратиться сложнее, нежели к книгам и статьям сайтов о здоровом питании. Поток информации на редкость убедителен; волны фактов обрушиваются на берег сознания и уносят в странствия по океану очередной новомодной теории. Впрочем, у большинства людей нет времени и сил для того, чтобы разбираться с этими вопросами. Немногие, окрыленные идеей возвращения молодости, развития сознания или победой над болезнью, проходят череду экспериментов с питанием. Кому-то они и впрямь позволяют найти новые грани своих возможностей, в то время как другие, разуверившиеся и разочарованные, возвращаются к привычному образу жизни. Кому как повезет. И все же мы не оставляем поиски самой правильной диеты, ищем такие продукты, которые помогут оставаться здоровыми, отодвинуть наступление старости, предотвратить или излечить болезни. Да помилуйте, существуют ли вообще такие продукты?

В последнее время в Интернете все чаще звучит пока непривычное слуху слово суперфуд. Под суперъедой понимаются вполне конкретные продукты растительного происхождения, исключительно питательные, полезные и ценные по своему составу. Те, кому не нравятся заимствования из других языков, возмущаются: очередное иностранное словечко. Неужели в русском не нашлось аналогов? Аналоги-то есть, да вот только язык – живое развивающееся явление – на сегодняшний день принял это слово, именно по такому поисковому запросу Яндекс выдает достаточный объем информации. Русский синоним суперфуда – сбожье или збожие. В словаре Даля под збожьем понимается все насущное, что Бог дает, хлеб, урожай, обилие. «Ноне сбожья много, голода не будет», – говорили на Руси в урожайный год. Кроме того, збожие – это еще и хлеб, тот самый, без которого не обходится ни одна трапеза, основа питания большинства людей.

Наверное, суперфуд и збожие – не совсем одно и то же. С научной, так сказать, точки зрения. Но в своей книге я объединяю эти понятия. Хотя бы для того, чтобы не запутаться и не обидеть как тех, кто ратует за чистоту русского языка, так и тех, кто стремится быть в курсе последних веяний. Ну а если уж речь зашла об обиде, давайте сразу определимся, чтобы никому из тех, кто держит в руках мою книгу, не было обидно и с самого начала стало ясно, стоит ли читать дальше.

Эта книга не пропагандирует никакой системы питания. Ни вегетарианства, ни сыроедения, ни питания по каким-то определенным параметрам. Здесь вы не найдете диет или рекомендаций о том, как похудеть или очистить печень, перечисления «трех продуктов, исключив которые из своего рациона вы обретете здоровье и счастье». Заранее приношу свои извинения тем, кто, следуя той или иной системы питания, ратует за ее неприкосновенность. Я придерживаюсь той точки зрения, что как только человек уверяется в собственной правоте, он автоматически вступает на путь ошибки. Не будет в книге и прямой или косвенной рекламы каких-то продуктов или брендов. Равно как и разоблачений пищевых добавок, производителей или систем питания.

Я не люблю спорить и искренне верю в то, что в споре истина не рождается. В течение жизни разум человека собирает собственную мозаику: смыслов, опыта, убеждений. Но случается, что в силу обстоятельств о своей мозаике забывают, начиная использовать чужие, уже готовые, «научно обоснованные», «проверенные временем». Мне бы хотелось, чтобы какие-то мысли из этой книги побудили вас вспомнить о собственной мозаике и сделать ее еще интереснее.

Так о чем же все-таки эта книга? Эта книга о проростках, которые, на мой взгляд, и

являются суперфудами, или збожьем, то есть продуктами, насыщающими энергией жизни. В научной литературе они называются биогенными. Как узнать, какой продукт биогенный, а какой нет? Кто из нас ест биогенные продукты? И почему ни на одной этикетке нет этого слова? На такие вопросы мы попытаемся найти ответы. Поговорим о пользе проростков зерен, семечек и активированных орехах. Обсудим, почему именно они с полным правом могут называться российским суперфудом, или збожием. Научимся проращивать семена и поймем, как быстро готовить из них вкусные и полезные блюда.

Несмотря на то что о пользе проростков сказано и написано довольно много, многие из тех, кто пробует проращивать зерна, уже через несколько недель забрасывают это занятие. Нет времени, хлопотно, семена не всегда прорастают, да и чего уж там скрывать: вкус проростков нравится далеко не всем. Кажется, что проще и привычнее сварить обед с первым, вторым, а то и пельмешки из морозильника... Быстро, да и никто из домашних не упрекнет в том, что «опять трава на ужин». Но проростки – это действительно вкусно! И поверьте: времени на создание блюд с их «участием» уходит гораздо меньше, чем для приготовления традиционной пищи. Приверженцы сыроедения смогут существенно расширить свой рацион, взглянув на употребление проростков с непривычной стороны.

В книге вы найдете принципы рецептов и подсказки для организации времени для того, чтобы включить этот удивительный продукт в свой рацион. Я научу вас тому, как безошибочно проращивать и хранить зерна, поделюсь маленькими хитростями, помогающими лучше сохранить излишки продукта.

От автора, или Кто я вообще такая и почему написала эту книгу

Этот фрагмент книги могут пропустить те, кого не интересует личность автора. Признаться, сама я, за очень редкими исключениями, так и поступаю. В этом смысле мне близки слова Вадима Зеланда: «Продукт своего творчества распространять можно, тиражировать личность – никогда». Кому-то небольшая главка поможет понять, стоит ли читать дальше.

За два года до этого я и предположить не могла, что когда-нибудь напишу книгу о питании. Еще несколько лет тому назад писательская и редакторская деятельность, сфайрология – теория, в развитии которой я по мере сил помогаю мужу, первые шаги в сайтостроении на Joomla и SEO-оптимизации довольно четко очерчивали круг моих занятий. Но фоном для работы и творчества, его неизменным атрибутом, а порой и движком всегда были и есть мои дети. Прежде всего я – мама, заботящаяся о том, чтобы мои сыновья выросли не только счастливыми и успешными, но и здоровыми.

К счастью, в моей семейной жизни не было катастроф, связанных с острыми заболеваниями членов семьи. Были поломки: крупные и не очень. И так уж получалось, что проблемы со здоровьем, время от времени появлявшиеся на нашем горизонте, нам удавалось решать путем коррекции питания. Читала. Собирала информацию. Анализировала. Экспериментировала. И советовалась с мужем, врачом-практиком с богатейшим опытом и познаниями, всякий раз удивляющими меня своей глубиной.

Наверное, в силу своего философского образования новую информацию я принимаю с изрядной долей скепсиса и стараюсь прямыми и окольными путями обходить любое проявление фанатизма и абсолютизацию истин. Поэтому в экспериментах с питанием редко впадала в крайности. Ведь любая система, равно как и самый простой рецепт, –

всего лишь импульс, побуждающий человека к личному открытию.

Знакомство с книгами Вадима Зеланда, состоявшееся в 2004 году, стало событием, в результате которого я осознала, что уровень энергетики, которым я обладала на тот момент, явно недостаточен для реализации моих целей. Да и здоровье то и дело давало о себе знать. Период 2004–2005 годов был временем глобального засилья мертвых продуктов на полках супермаркетов и обычных магазинов. Понемногу на собственном опыте я стала понимать, что искусственные добавки, призванные продлить срок хранения, всевозможные улучшители вкуса, красители и ароматизаторы не только засоряют организм, но и коренным образом изменяют информационные свойства продукта, дезориентируя вкусовые рецепторы. Вследствие этого искаженная информационная структура не позволяет организму принимать правильные решения. Отсюда зачастую возникают сбои в работе желудочно-кишечного тракта, аллергии, сердечно-сосудистые заболевания. Нет прямых доказательств? У меня не было и нет времени их ждать. Наверное, нет его и у вас. Ждать информации о вреде продуктов, которые ты употребляешь годами, для того чтобы осознать, что они нанесли непоправимый вред здоровью и уже поздно что-либо менять? Я лично не могу позволить такой роскоши для себя и своих близких.

На протяжении нескольких лет мы отказывались от каких-то продуктов, открывали новые вкусы. Это был довольно медленный процесс, без резких движений, срывов, о которых так любят писать начинающие сыроеды и вегетарианцы. По-новому открывались вкусы привычных блюд, сырых овощей, выращенных без применения удобрений, орехов и фруктов. Становилось понятно, какую важную роль в приготовлении пищи играет вода, которую мы пьем и на которой готовим.

Три года назад осенью мы путешествовали на машине по Кипру. Повинуясь порыву, я повернула по указателю к монастырю Святого Георгия. Небольшой уютный женский монастырь манил прохладой и умиротворением. Мы вошли в маленький благоухающий цветами дворик и остановились у источника со святой водой. «Агиазма» – гласила греческая надпись. Какое красивое мелодичное слово! В это мгновение мне открылось, что именно зерно, пробужденное водой, и есть та самая пища, которая способна помочь человеку прозреть изнутри, перестать тратить силы на борьбу с болезнями, накопить достаточно энергии для реализации своих сокровенных целей.

Уже в самолете я знала, что по возвращении в Петербург с головой уйду в свой новый проект Агиазма. Так и случилось. Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что у Агиазмы была давняя предыстория. Как интеллектуальная, так и практическая.

Когда в процессе работы над романом «Соляной столб» я принялась перечитывать труды Даниила Заточника и Иоанна Сан-Францисского, мне стала открываться простая, в сущности, мысль о том, что в Природе и в духовном мире человека действуют одни и те же законы. Герой моего романа (а герои, как известно, обретают вполне самостоятельное, независимое от автора существование) сравнивает момент пробуждения человека с проклеиванием зерна, перерождением в другую жизнь. Хлеб насущный, тот самый, который ежедневно появляется на нашем столе, продукт, изначально предназначенный для алхимического преобразования тела, таит в себе потенциал преобразования сознания. Немного позже удалось познакомиться с текстами «Евангелия от ессеев». Сомнений в том, что за образом зерна стоит вполне конкретное содержание, указывающее на то, какая пища нужна человеку, уже не оставалось. Информация накапливалась, преобразовывалась, перерабатывалась. Параллельно с этим обретался и опыт.

После выхода первой версии сайта о проростках у проекта Агиазма (www.agiasma.ru) появились единомышленники. Мы вместе учились проращивать зерна, печь хлеб из проростков – збожие, готовить молочко и зеленые коктейли, делать живые конфеты из орехов, проростков и сухофруктов. Дружеские встречи, дегустации и мастер-классы вызывали у участников живейший энтузиазм. Но, подобно остывающему чаю, частенько он как-то незаметно затухал. Большинство из тех, кого я спрашивала, употребляют ли они проростки, жаловались на недостаток времени. Были те, кто страдал от непонимания в семье: трудно готовить обычный обед для домочадцев и возиться с проростками для себя. Кто-то жаловался на то, что зерна для проращивания можно купить далеко не везде, и нужно немало времени на то, чтобы поехать в специализированный магазин на другой конец города. Я возражала, давала адреса интернет-магазинов, предлагала наиболее простые рецепты, но скоро убедилась в том, что большинство людей останавливает другое: страх показаться чудаком, выйти из строя.

Их полной противоположностью являются сыроеды – люди, отрицающие термообработку пищи, и в наиболее кардинальном своем крыле – сыро-моноеды, исключаяющие смешение тех или иных продуктов. Мне нравится сыроедение, но настораживает то, что оно имеет тенденции превращения в субкультуру или секту с характерной нетерпимостью к чужим взглядам и нежеланием вступать в диалог. Тем не менее среди сыроедов много отличных ребят с широкими взглядами и пониманием относительности любой истины.

На мой взгляд, приверженность тем или иным идеям должна ставить во главу угла личностный рост. Если этого не происходит, значит, под компас внутреннего мира попал чужой магнитик.

Человек использует лишь очень узкий набор возможностей из тех, которые дала ему природа. Давайте же пытаться расширять наши представления, пробовать новое (которое нередко оказывается хорошо забытым старым), слушать себя, свою душу, тело, мир! Маленький проросток, пробудившись, отважно пробивается сквозь землю к солнцу. У него есть чему поучиться. Давайте и мы пробуждаться и прорасти к новым возможностям и открытиям!

Часть 1. Алхимия питания, или Очень субъективный взгляд

Глава 1. Пазлы здоровья

Бактерии размножаются спорами. Не спорьте с бактериями.

Цитата на одном из форумов

Осознанно или неосознанно, каждый человек, начиная с детства и заканчивая глубокой старостью, рисует собственную картину мира. Один пишет маслом, другой – пастелью, третий прибегает к лаконичной графической манере. Картины различаются не только техникой и размером, но и мастерством творца. На протяжении жизни продукты творчества то обретают более мрачные тона, а то лучатся счастьем. Но чаще всего люди

просто копируют чужие творения, подражая образу жизни, мировоззрению и даже внешности своих кумиров.

Случается, что момент духовного прозрения порождает желание изменить собственную картину мира или по крайней мере привнести в нее новые краски и образы. Образы картин самых разных людей могут иметь много общего. Свое дело делают информационные потоки, по-разному «проливая свет» на одни и те же предметы. Заблуждения времени – спонтанные или сознательные, продиктованные корыстью или амбициями – вносят в картину дисгармоничные элементы, омрачающие жизнь пессимистические ноты. Но не только действительность формирует картину, но и сама картина оказывает на нее ощутимое влияние. Те взгляды, которых мы придерживаемся в вопросах собственного здоровья, во многом определяют состояние организма.

Но не будем углубляться в умозрительные рассуждения. Наша задача гораздо уже. Давайте попытаемся отыскать такие фрагменты пазлов, которые, вписываясь в нашу собственную картину мира, помогли бы повысить качество жизни и осознанности. И тогда вместо того, чтобы использовать жизненную силу для борьбы с болезнями и поддержания организма в жизнеспособном состоянии, мы сможем найти время для творчества и открытий.

Пищевые субкультуры

Чем определяется качество пищи? Калориями? Содержанием витаминов, минералов, аминокислот? Вкусом? Современный человек непременно добавит такую категорию, как «отсутствие»: отсутствие ГМО, отсутствие пестицидов, консервантов, красителей...

Свобода от стереотипов, желание самостоятельности толкают человека к поиску «правильных» продуктов и «прогрессивных» систем питания. Наконец информация собрана, просветленные гуру убедили в единственности выбранного пути и человек становится вегетарианцем, сыроедом, а то и солнцеедом. Но среди приверженцев новой системы питания мало кому открывается настоящий и сокровенный вкус пищи. А ведь, возможно, именно ради этого смысла, а не выбора «правильного» и стоило все затевать.

Счастливицков, которым дано ощущать истинный вкус пищи, достаточно мало. Большинство такую способность утеряло. Однако уже само осознание этого факта может открыть человеку шанс выхода из пищевой субкультуры, к которой он сознательно или бессознательно принадлежит. Под истинным вкусом пищи я понимаю то состояние гармонии и энергетического наполнения, которое испытывает человек при употреблении наиболее полезной именно для него еды. Важно понимать (и ощущать) не систему питания, а систему тела, которое хочет и должно быть здоровым и пропускать через себя достаточные энергии для реализации потребностей души и духа.

Расхожая фраза: «Мы есть то, что мы едим» имеет более глубокий смысл, чем это можно было бы предположить. «Мы есть то, чем питаем свой мозг». Питаем как информационно – магазины и реклама закладывают данные о том, что именно надо покупать, – так и физиологически: ведь мозг – орган, нуждающийся в питании. И реклама типа «Nuts – заряди мозги» тут вовсе ни при чем. Питание мозга связано с построением энергетически цельного тела, существование которого является непременным условием эмоциональной уравновешенности и наличия хотя бы минимального уровня осознанности. О таком питании я и предлагаю поговорить.

Глава 2. Что такое биогенные продукты

Полезное и вредное, как известно, понятия достаточно условные. Зачастую то, что полезно одному, способно нанести едва ли не смертельный вред другому. Одни сочетания продуктов заряжают тело энергией и позволяют предотвратить болезни, в то время как другие способствуют возникновению патологий. Что полезно именно нам? Каких продуктов следует избегать, а каким отдавать предпочтение?

Изготовитель и дистрибьютор, успешно владеющие технологиями продаж, без особого труда убедят вас в том, что предлагаемый продукт исключительно полезен всем без исключения. Неужели не существует хоть какого-то способа отличить правду от ее суррогата? Мы предлагаем разделить все продукты, которые появляются на нашем столе, на биоинертные, биоактивные и биогенные.

Биогенные – это живые продукты, которые содержат все самое необходимое и полезное для жизнедеятельности: ферменты (создают обмен веществ и иммунитет), хлорофилл (оживляет кроветворную способность и повышает иммунитет) и клетчатку (очищает организм), минеральные вещества, витамины, аминокислоты и протеин.

Биоинертные – это термообработанные продукты, вареные, жареные или печеные. Полезными в них остаются только микро– и макроэлементы и аминокислоты. Их информационная полезность зависит как от качества ингредиентов, так и уровня сознания того, кто участвует в приготовлении.

Биоактивные – это не термообработанные продукты питания: замороженные и сушеные овощи, фрукты и растения. Кроме микро– и макроэлементов и аминокислот содержат белки, витамины и активизируют жизнедеятельность.

Ну и четвертый вид продуктов – мертвые продукты, консервированные, подвергшиеся вторичной тепловой обработке или длительному хранению. К ним же относятся и предназначенные для длительного хранения. Супы и вторые блюда быстрого приготовления, всевозможные полуфабрикаты зачастую не только не снабжают человека необходимой энергией, но отнимают у организма силы.

Большинство людей не способны отличить мертвые продукты от биоинертных. Не будем вдаваться в детальное рассмотрение того, почему это происходит, но то, что именно мертвые продукты вызывают зависимость, подобную алкогольной, становится все более очевидно. По мере уменьшения их доли в рационе питания вкус понемногу обостряется, и человек начинает различать вкус настоящей пищи.

Наверное, многие из моих читателей возмутятся, обвинив меня в том, что я изобретаю очередной велосипед, вводя мудреные слова для обозначения групп продуктов. Но такое деление придумала не я – его активно используют не только сторонники здорового питания, но и диетологи. Те же, кому оно не нравится, могут изобрести что-то свое. Давайте лишь зафиксируем тот факт, что продукты, которые мы едим, могут быть живыми и мертвыми.

Биогенные – значит живые

Все больше и больше людей во всем мире отказываются от лекарств и БАДов, изменяя систему своего питания. Опыт показывает, что пищевой рацион, чью основу (или по крайней мере существенную часть) составляют биогенные продукты, отнюдь не дороже, а зачастую и дешевле традиционного. К тому же такие продукты встречаются в магазинах и на рынках гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Увы, мы просто не обращаем на

них внимания.

Можно с уверенностью утверждать, что люди всегда знали о живых продуктах. Однако в гонке за новыми технологиями и красивыми терминами позабыли о простых, естественных, а главное вкусных овощах и фруктах. С приходом новых технологий, с использованием ароматизаторов, красителей, всевозможных улучшителей, загустителей не только биоорганические, но и элементарно безопасные для здоровья продукты становятся редкостью. В привлекательных на вид свежих фруктах и овощах, выращенных по интенсивным технологиям, содержание нитратов и нитритов зачастую превосходит все допустимые нормы. И нам остается уповать на честность производителя, утверждающего, что его продукция произведена по стандартам органических продуктов.

Но неужели мы столь беззащитны в сложившейся ситуации? Конечно же, нет.

Вполне реально научиться выбирать продукты, выращенные по естественным технологиям, или растить их самостоятельно, подбирать овощи и фрукты в зависимости от сезона, готовить блюда, в которых максимально сохраняются все полезные свойства ингредиентов. И конечно же, обратить особое внимание на пророщенные семена. Пожалуй, проростки – единственный продукт питания, сам свидетельствующий о своем качестве. Дело в том, что больное, пораженное грибком или обработанное химическими препаратами зерно не прорастет. Это единственный продукт, находящийся состоянии чрезвычайной активации всех жизненных процессов.

Следующая глава книги написана Сашей Ермием, автором междисциплинарной науки сфайрологии, представляющей человека, и в частности его мозг, как галактическое образование. Сфайротрофия – область сфайрологии, посвященная изучению питания в биосферном аспекте. Автор рассматривает процесс питания под необычным, но крайне интересным углом зрения.

Глава 3. Сфайротрофия: философия питания

(Глава написана Сашей Ермием)

Организм человека – саморегулирующаяся биологическая система. Но как осуществляется саморегуляция? По каким принципам? Когда происходят сбои и возникает болезнь?

Сбои, ведущие к разрушению организма, а значит, к смерти, согласно сфайротрофии возникают потому, что разрушаются прямые и обратные связи, обеспечивающие его жизнедеятельность.

«Идеальное», или матричное, состояние, которое подразумевает бессмертие, непрестанно искажается под действием как внешних, так и внутренних факторов. Смерть организма обусловлена эпизодически повторяющимся воздействием источника разрушения. Скорость, с которой происходит это воздействие, может быть различной. Соответственно, если предположить, что воздействующего источника не существует, система обречена на бессмертие. Можно ли каким-то образом повлиять на эти процессы, тем самым избавив себя от болезней, и удлинить жизнь?

С позиций пифагорейской традиции разум (греч. nous) свободнее и жизнеспособнее тела, хотя потерять его намного легче. В нем нет нужды, если потребности исключительно

телесны или же бессмысленны. Очевидно, что именно разум сам выбирает себе путь в будущее. А человеку нужно стараться ограждать его от ошибок.

Человеку вполне по силам осознавать особенности планетарных и космических ритмов и в соответствии с ними гармонизировать внутренние процессы своего организма. Научная теория сфайрология предпринимает попытку математического описания этих процессов. Теория предлагает определенные арифметические таблицы – матрицы нормы, аномалии и патологии. Предложена для рассмотрения и некая идеальная матрица.

Человеческий мозг, осознавая алгоритмы природных процессов, способен моделировать и даже воспроизводить их, тем самым отыскивая пути преодоления программных сбоев. В основу такого моделирования должен лечь принцип прямой и обратной связи. Будучи биологичным в своей основе, он способен стать неким соединительным мостиком между иерархическими этажами субстанций.

Под иерархическими этажами субстанций в сфайрологии подразумеваются самодостаточные структуры, выполняющие определенные функции в организации биологических фрактальных сетей. Это атомы и молекулы, клетки и ткани, организмы и биоценозы. Иерархические уровни функционируют в режиме автопоэзиса, то есть воспроизводства самих себя. Уровни субстанций простираются от субатомарного до галактического, в то время как паутина жизни, объединяющая их, предоставляет возможность рассматривать человека как галактическую сущность.

Эту мысль подтверждает открытие, зафиксировавшее топологическое единство мозга homo sapiens и галактического объекта – Млечного Пути. Топологические отношения между звездами позволяют провести прямые аналогии между звездными сетями и растительной жизнью человека. Таким образом, можно сказать, что человек питается не только земной, но и небесной пищей. «Предметом трофологии являются общие закономерности ассимиляции жизненно необходимых пищевых веществ на всех уровнях организации биологических систем – от уровня клетки, органа, организма до популяций, биоценозов и биосферы в целом», – писал академик А. М. Уголев. Ученый опирается на теорию ноосферы Вернадского, обсуждая возможность становления науки о питании в контексте биосферы, и рассматривает человека как носителя ноосферных признаков. Идеи Уголева разделяет сфайротрофия.

Тип пищи можно рассматривать с точки зрения как ее разрушительного (то есть нарушающего обратные связи, «запутывающего» организм), так и гармонизирующего влияния. Натуральная пища в отличие от синтетической встроена в матричную сеть космобиосферы. В свою очередь синтетическая пища разрушает структуру информационно значимых обратных связей. А. М. Уголев пишет: «С деятельностью живых систем связана та часть поверхности Земли, которая объединена под названием биосферы. Биосфера, являющаяся самой крупной экосистемой, представляет собой открытую систему. То есть получает и отдает энергию. Поток энергии направлен в одну сторону. Причем часть поступающей солнечной энергии трансформируется в органическое вещество, а большая часть деградирует». Таким образом, вопрос здоровья в большой мере связан с употреблением традиционной живой пищи.

Еще одним важным аспектом влияния живой пищи на человека является эффект излучения формы. К сожалению, регистрирующих его приборов не существует. Тем не менее воздействие на человека пирамид или конфигураций, имеющих в качестве своей основы золотое сечение, а также «дисгармоничные» угловые величины, доказано биологическими методами измерений.

Все материальные тела генерируют некий вид излучения, непосредственно связанный с их формой, внешней или внутренней геометрией и, конечно же, химическим составом. Взаимная ориентация молекул создает информационные решетки, вступающие в непосредственное взаимодействие с человеком. Такого вида излучение достаточно слабо; в большинстве случаев его невозможно ощутить. Однако информационная структура пищи весьма «ощутима» для органов и тканей организма.

Наука XX века рассматривала процесс потребления пищи как закладывание горючих веществ в топку для получения энергии. Современная же наука подходит к этому процессу более многопланово. Влияние пищи сказывается не сразу: органы приспособляются к тому или иному типу еды и «соглашаются» с программой, которую она несет, инерционно выбирая путь или старения, или восстановления. «Соглашение» с программой означает то, что организм поглощает информационное излучение. А оно может быть как биогенным, так и патогенным. Ввод излишней информации дестабилизирует структуру обратной связи, существующую в природе. При этом формируется множественность отношений, ведущих к неопределенности. Такого рода излишняя информация может поступать с синтетической пищей или пищей, содержащей химические добавки.

Излишняя информация вводит «лишние» свободные радикалы. В свою очередь конформационный алгоритм, суть которого состоит в видоизменении угловых параметров между молекулами для их активации или подавления при всасывании, может как стимулировать влияние свободных радикалов и способствовать ускорению старения, так купировать их влияние и восстанавливать регенеративные свойства организма.

Вегетативная жизнь объединяет человека и растительный мир. Человеческий организм – очень сложное и красивое растение. Человеческий разум может гармонизировать отношения между соматической и вегетативной системами тела. Ведь вегетативными функциями организма называют те, от которых зависит осуществление обмена веществ в целостном организме, – пищеварение, кровообращение, выделительные функции, рост. Все это представляет собой растительную жизнь человека, и ее «обслуживает» вегетативная нервная система.

Эта система регулирует не только деятельность внутренних органов, но и вегетативные функции соматической системы. Упрощенно говоря, функционирование соматической нервной системы обеспечивает вегетативная. Таким образом, вегетативная система живет по принципу растительного мира. А значит, информационные каналы работают по законам царства растений. Увы, но знаний об этом у нас мало. Восстановление или старение? Куда держим путь?

Ответить на эти вопросы может помочь понимание эффекта формы. Природные формы представляют собой информационные системы. Они вызревают постепенно, приспособляя функциональные законы жизнедеятельности к мимикрии и метаморфозу. Схожесть форм живых систем не случайна. И потому изучение геометрии форм есть путь к познанию скрытых пружин жизни.

Так, например, в эмбриогенезе развитие человека имеет большое сходство с развитием других живых организмов. И каждая присущая этой стадии форма откликается на свой диапазон излучений питательной среды, поступающей эмбриону. Можно сказать, что пищевые пристрастия формируются в эмбриогенезе.

Еще одним аспектом, существенным для понимания роли питания для нормального функционирования организма, является представление о природных ритмических

процессах. Состояния среды организуют ритм жизнедеятельности биосистемы. Это и сезоны года, и температурный режим области проживания, и солнечная активность, и циклы Луны, и многое другое. Подытожим наши размышления:

- Организм человека – саморегулирующаяся биологическая система, состояние которой во многом зависит от информационных свойств поступающей пищи. Еда может как способствовать процессам омоложения или регенерации, так и ускорять биологическое старение.
- Если разум человека направлен на понимание природных и космических ритмов, он способен гармонизировать информационные процессы организма, определяющие состояние здоровья.
- Излишняя информация, являющаяся результатом употребления искусственных продуктов, способствует сбою здоровых информационных программ.
- Вегетативные процессы, происходящие в организме человека, и вегетативные процессы, происходящие в природе, связаны между собой единым ритмическим рисунком. Познание этих закономерностей позволяет находить спектры и режимы оптимального питания.

Глава 4. Количество и качество

Задумывались ли вы над тем, как питалось подавляющее большинство наших соотечественников до появления супермаркетов? Понаблюдайте, как семья из трех человек выкатывает из супермаркета доверху нагруженную продуктами тележку. Покупок хватит дня на три-четыре, и потребительская карусель закрутится вновь. Но ведь раньше покупали меньше. Неужели и ели меньше? Быть может, дело в том, что многие питались в столовых на производстве или кафе? Но и эта гипотеза не выдерживает критики: число больших и маленьких кафе, быстро и даже столовых увеличилось пропорционально росту супермаркетов. Если учесть, что в Петербурге стремительного роста населения не произошло, остается предположить, что люди стали больше есть. Впрочем, в деревнях или небольших городах российской глубинки ситуация существенно не поменялась. Разве что в рацион жителей добавились вафельные тортики, йогурты и колбасы. Основу питания большей части населения по-прежнему составляют картошка, хлеб, свинина и макароны.

Статистика – вещь неблагодарная не только в силу того, что многие ее данные недостоверны, но потому, что их интерпретация подчас призвана обслужить и подтвердить определенную мысль. Я пыталась собрать сравнительные данные потребления продуктов за последние годы, но их противоречивость побудила меня оставить эту проблему. Одно остается очевидным: в целом жители мегаполисов стали есть гораздо больше, чем раньше. Но почему?

Совершенно очевидно, что физиология человека не претерпела никаких существенных изменений хотя бы за последнее тысячелетие, а значит, не поменялась и его пищеварительная система. Сидячая работа, которой занята подавляющая часть трудоспособного населения (в том числе и дети), тоже не способствовала росту энергозатрат. В чем же дело? Быть может, вопрос исключительно в психологическом факторе: человек ест для того, чтобы получить дополнительную энергию, необходимую для компенсации затрат энергии психической? И дело тут совсем не в калорийности пищи, а в ее дополнительной функции?

Пища во все времена являлась неперенным атрибутом благополучия, а после окончания периода глобального дефицита стала еще и средством социальной идентификации. Нация, в которой как минимум два поколения не ели досыта, вряд ли сможет принять идею о добровольных пищевых ограничениях. Отсюда и переполненные тележки у касс супермаркетов. Потомки тех, для кого голод и недоедание были постоянно нависающей угрозой, жадно принимают дары цивилизации.

Тем временем здоровое питание становится все более модным. Вот только понятия «здоровое» и «обильное» как-то редко связываются друг с другом. Если вдуматься, у нас так до сих пор и не появилось точки отсчета, понятия нормы или оптимума, исходя из которых можно делать выводы о том, что есть норма и какое количество пищи можно считать лишним для каждого конкретного человека.

Традиционная медицина рассматривает питание исключительно с позиций питательной ценности или содержания в ней белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. К сожалению, даже мало кто из врачей знаком с трофологией или теорией адекватного питания, разработанной в 60-е годы XX века академиком А. М. Уголевым. В то же время рекомендации диетологов людям, живущим в бешеном ритме мегаполиса, видятся оторванными от действительности. К тому же диетическое питание первично ассоциируется с ограничением: полезное – значит невкусное. Зачем лишать себя удовольствия?

Почему я пишу об этом? Очевидно, что неудовлетворительное качество пищи человек пытается компенсировать ее количеством. Качественная пища дает быстрое насыщение. Кроме того, она позволяет организму избежать лишней нагрузки. Ведь для переваривания он также затрачивает определенную энергию. И порой ее количество вполне сопоставимо с той, которую получает организм. Синтетическая пища, подвергшаяся высоко- или низкотемпературной обработке, консервированные продукты, напичканные красителями, ароматизаторами и консервантами, энергетически истощают тело, способствует его загрязнению и быстрому старению. Качество пищи, напрямую связанное с ее информационным содержанием, подменяется количеством и объемом калорий. Как много времени потребуется на то, чтобы распознать обман?

Чем определяется качество пищи?

В первую очередь ее собственной частотной характеристикой, измерить которую современными способами пока невозможно. Со временем у человека может развиваться понимание или ощущение этого качества, определяемого как «энергоемкость», насыщенность, мощь. Те, у кого есть свой огород или дачный участок, подтвердят, что порой на грядке вырастают овощи или зелень, которые буквально «пышут» энергией. Зачастую это относится к диким плодам. Задумаемся, не в этой же области лежит наша страсть к сбору грибов – даров российских лесов, обаятельных энергетически мощных существ?

Кроме того, качество пищи обуславливается геометрией или топологией пространства своего произрастания. Те, кто занимается сбором лекарственных растений, знают, что свойства трав, собранных в разных местностях, существенно различаются. Это достаточно сложный вопрос, к которому я, возможно, вернусь в следующих книгах. Сейчас хочу лишь отметить, что плоды и овощи, произрастающие в горной местности, как правило, превосходят по качеству те, что растут на равнине. Но и тут есть исключения. Так, например, болотная клюква исключительно энергоемкий продукт, способный потягаться с такими общепризнанными суперфудами, как сырые какао-бобы или кэроб [1 - Кэроб –

сладкий порошок из плодов рожкового дерева. По вкусу немного напоминает какао-порошок. Кэроб считается полезным заменителем шоколада. – Примеч. ред.]

Факторов, влияющих на энергоинформационную «емкость» пищи, достаточно много. Среди них едва ли не первое место занимает способность еды переходить в новое качество. Так, брожение винограда, процессы кисломолочного или любого другого бактериального свертывания, созревание настоящего сыра наделяют пищу новыми качествами энергии. В этом же ряду находится проклевывание семени, появление ростка.

Глава 5. Пищевые пристрастия

Пищевые пристрастия глубоко укоренены в каждом человеке, запечатлены в его информационной структуре. Организм может положительно прореагировать на новый пищевой рацион, принять его, но через какое-то время «потребовать» привычных котлет с жареной картошкой. Дело в том, что не только вкус, но и количество пищи напрямую связаны с эмоцией, психоэмоциональным настроем, выработанным на протяжении жизни. Резкий сдвиг такого настроения нередко приводит к сбою ключевых программ. В этом смысле наш организм подобен ребенку. Чтобы отвлечь малыша от чужой игрушки, нужно предложить ему новую более интересную игрушку, которая захватит все его внимание. Так, отказ от одного вида пищи должен сопровождаться получением пищи более высокого качества, частотных характеристик, вызывающих гармонизацию физиологии. К сожалению, таких продуктов немного. Красивое глянцевое яблоко зачастую оказывается суррогатом, который даже при самом позитивном убеждении в том, что оно полезно, не заменит удовольствия от вкуса жареной картошки. Для нашей физиологии страшнее всего не ложь, а полуправда. Расхождение между осознанием полезности и реальной ценностью продукта зачастую наносит здоровью непоправимый вред.

Путь и цель

Правильное питание, здоровый образ жизни становятся и, на мой взгляд, неуклонно будут становиться брендами. Это естественный процесс: во все времена был некоторый процент людей, вне зависимости от материального благосостояния желающих повышать качество собственной жизни. Для кого-то это мода, престиж, для других – шанс вырваться из толпы, для третьих – возможность избавления от болезней и повышения уровня энергетики. Цель и мотив структурируют не только волю, но и реальность. Мне лично импонирует позиция людей, которые, идя к цели, не забывают наслаждаться процессом. Открытие на пути к цели дает истинную радость, но его можно проглядеть, увлекшись самим движением. Питание проростками – один из путей, на котором открывается множество шансов, в том числе и путь алхимического преобразования тела.

В рамках этой книги я лишь поверхностно коснусь вопросов влияния частотных характеристик пищи на состояние сознания, открытие новых возможностей и перспектив. Но и этой информации будет вполне достаточно для того, чтобы сделать первые шаги на пути к пониманию себя.

Глава 6. Знакомьтесь: вкус

Организм просит... Мой желудок не принимает этого... В нашей семье такого никогда не ели и есть не будут...

Категорически не ем квашеного...

Никогда не буду есть эту траву...

Эти фразы каждый из нас слышал неоднократно. Бытует расхожее мнение, что сам организм способен выбрать те продукты, которые для него полезны. Несомненно. Но при этом он должен быть достаточно чист и «чувствителен» к пище. Если организму чаще давать пробовать настоящую еду, он постепенно почувствует к ней вкус. Не сразу. На этом пути возможны очистительные кризы и откаты. И лишь убежденность в пользе натуральных продуктов способна сократить временную дистанцию, которую необходимо преодолеть на пути к здоровью.

От стереотипов отказаться просто и сложно одновременно. Просто, если сознание уже подготовлено к принятию новой информации, сложно, если следование стереотипам составляет ту ткань повседневности, которая воспринимается как естественная. Бывает, что в жизни наступает переломный момент, когда болезнь подходит вплотную. Кто-то начинает искать причину своих несчастий в неблагоприятной экологии, наследственности или непомерных нагрузках, другие кардинально меняют образ жизни, образ мыслей. Случается и так, что менять что-либо уже поздно. Я не агитирую и не призываю к переходу на натуральную пищу. Я просто предлагаю попробовать. Попробовать с тем, чтобы раздвинуть границы обыденности, расширить границы вкуса. Частое употребление живой здоровой пищи, как показывает опыт, утончает вкус, открывает его новые спектры.

Способность ощущать настоящий вкус пищи во многом определяется состоянием собственной энергии. То есть способность организма потреблять пищу и способность ее усваивать – совсем не одно и то же. Способность человека по-разному ощущать вкус пищи в отдельные периоды жизни напрямую связана с состоянием тела как воспринимающей субстанции. Для того чтобы разобраться в этом, нужно самостоятельно познавать вкус пищи. И избегать фанатизма.

В то же самое время необходимо помнить, что истинное суждение о вкусе возможно тогда, когда организм обрел способность его непредвзятого ощущения. Отличительной чертой нашего времени мне видится то, что у большинства наших современников появилось понимание: истин, общих для всех, не существует. Каждый идет к своей вершине, и если даже какие-то вершины оказываются общими, путей к ним все равно множество. Проторенные дорожки отнюдь не гарантируют правильного направления. Так, человек, утверждающий, что не любит яблоки, и считающий их кислятиной, в какой-то момент открывает для себя вкус яблока, и это открытие начинает представлять для него большую ценность.

Искажение вкуса, ставшее следствием широкого использования консервантов, стабилизаторов и красителей, еще дальше отодвигает человека от природы. В то же самое время негативный опыт предоставляет шанс осознания, а значит, и преодоления сложившейся ситуации. Отдалив себя от природы, человек получает возможность, а с нею и средства возвращая своих природных возможностей. Питание согласно космическим временным ритмам и пространственным частотам позволяет ему открыть возможности для возвращая и уравнивания своей внутренней природы. Но для того, чтобы

перейти к этому этапу, нужна соответствующая подготовка. Организм должен прийти в состояние воспринимать новое качество пищи. Для кого-то этот период затянется на несколько месяцев, а то и лет, в то время как для других займет совсем немного времени.

Наша природа не терпит экстремизма. То равновесное состояние организма, в котором он пребывает сейчас, есть следствие долговременной программы, устоявшегося ритма. При возникновении того или иного заболевания он включает компенсаторные механизмы, направленные на поддержание существующего ритма с учетом появившейся патологии. При благоприятных условиях телу удастся справиться с заболеванием, а порой за счет серьезной очистительной работы предотвратить назревшие проблемы.

Каждый человек имеет свой собственный ритм или скорость жизни. Тип темперамента, быстрота психических реакций, воспитание и традиции – все это в той или иной мере его обуславливает, но у подавляющего большинства современных людей такой ритм сбит, искажен. Резкие переходы на вегетарианство и сыроедение, применение той или иной диеты не ставят своей целью восстановление ритма, хотя при мудром подходе могут способствовать этому. Любая диета, принимаемая осознанно, без фанатизма, в соотношении со средой обитания и временными параметрами, способствует повышению качества жизни. Важно помнить, что, изменяя режим питания, человек берет на себя личную ответственность. И ни проповедники очередной пищевой субкультуры, ни недобросовестные производители ее с вами не разделят. Несомненно, мы доверяем определенным авторам книг или мнениям ученых, друзьям, сайтам и поставщикам натурального питания – те, кто никому не доверяют, становятся сектантами. Но главным источником истины должна стать обратная связь с самим собой, дружба с собственным организмом.

Приправы из эмоций

О том, что эмоции, с которыми готовится и съедается пища, влияют на организм, не говорят, пожалуй, только ленивые. Как ни странно, эмоции начинают преобразовывать пищу еще до того, как она попадает на стол. Этому существует довольно простое объяснение. Эмоциональное состояние напрямую влияет на биохимические процессы в коже, во многом определяя кислотно-щелочное равновесие и кожно-гальванические рефлексy. Так, например, при волнении у человека нередко потеют руки, в то время как от страха конечности могут резко похолодеть. А теперь представим, что человек готовит пищу в состоянии волнения или страха. Очевидно, что такая еда будет богато «приправлена» соответствующими эмоциями. Такая вот биохимическая кухня. Хороший повар – не только мастер своего дела, но и человек со сбалансированной энергетикой, как иногда говорят, «вкладывающий душу в свое дело».

Именно эмоции стимулируют выработку гормонов, регулирующих многие процессы физиологии. Так, гнев вызывает спонтанное напряжение мышц, в результате чего возникает отток крови от брюшной полости к конечностям, а страх стимулирует выброс адреналина, воздействующего на почки, что, в свою очередь, угнетает выработку пищеварительных соков. Печаль и меланхоличное настроение способствуют снижению скорости обменных процессов. Во всех этих случаях процесс пищеварения угнетается и, как следствие этого, не до конца переваренная пища становится балластом для организма, превращаясь в токсичные отходы. Таким образом, даже самое «правильное» блюдо может стать «ядовитым» для организма, если в эмоциях того, кто его готовит и ест, царят разлад и дисгармония.

О влиянии повара на качество пищи есть очень красивая индийская притча, которую я хочу привести ниже.



На севере Индии в городе Шринагаре жил один ученый и благочестивый священник. Звали его Карна. Его жена тоже отличалась всеми добродетелями. Однажды вечером к его дому подошел санньясин (странствующий монах, отшельник) Янанда, просивший подаяние. Карна был счастлив принять его. Чтобы оказать аскету должное гостеприимство, брахман Карна пригласил Янанду отобедать у него на следующий день. Священник старательно готовился к приему, развесив над дверью и по всему дому игрушки и зеленые гирлянды. Но случилось так, что его супруга внезапно почувствовала недомогание, не позволившее ей заняться приготовлением званого обеда. Соседка, прослышавшая о недомогании жены, вызвалась помочь Карне готовить еду. Ее пригласили на кухню и оставили там на некоторое время одну. Вот начался званый обед. Все были рады и довольны. И вдруг санньясина во время трапезы охватило неодолимое желание украсть золотую чашку, поставленную у его тарелки. Несмотря на титанические усилия монаха, порочная мысль одержала верх: Янанда поспешил к выходу, утаив чашку в складках одежды. Однако монах не мог заснуть той ночью. Его донимали угрызения совести и желание раскаяния. Янанда чувствовал, что навлек бесчестие на своего гуру и на всех святых[^] которым обращался в своих молитвах-мантрах. Санньясин вскочил с постели и со слезами на глазах бросился в дом священника. Там он упал к ногам Карны, горько раскаялся и вернул

украденное пораженному брахману. Все в доме были очень удивлены: как такой известный, такой святой человек мог пасть до грязного воровства? Кто-то предположил, что порочная мысль могла перейти к нему от того, кто готовил съеденную им пищу. Заговорили о соседке Карны. И тут выяснилось, что она – неисправимая воровка. Пище, которую она готовила, передалась ее тяга к воровству. Все, о чем мы думаем за обеденным столом, переходит в еду...

В этой истории усматривается одна из причин, почему ученикам йоги предписывается готовить пищу самому, а лучше – питаться лишь сырыми фруктами, невареными овощами и молоком.

Глава 7. Ритуальная еда, Или вкус сознания

Пожалуй, ни одна религия не обошла стороной тему сакральной или священной пищи. Ритуал освящения еды, молитва в одинаковой мере присущи индуизму и христианству,

иудаизму и буддизму. Ритуальное освящение не только очищает еду от посторонних вибраций (или эманаций), но и гармонизирует состояние вкушающего, настраивает его на радость, причастность божественному. Негативные эмоции растворяются сами по себе. Пожалуй, наиболее ярким примером выверенного до мелочей ритуала является выпекание мацы (пресного хлеба) в иудаизме. Начнем того, что пшеница тщательно охраняется от соприкосновения с водой со дня жатвы до момента выпекания. В ритуале маца шмура принимают участие только мужчины, собирающиеся в группы. Время выпечки строго определено – 18 минут, ни больше и ни меньше. Такие строгости связаны с представлением о том, что для приготовления кошерной (пригодной) мацы на Песах (Пасху) подходят продукты, в которых не должен начаться процесс брожения. Таким образом, ритуал простирается на длительный промежуток времени (от момента сбора зерна до Песах проходит около полугода), предполагая длительный настрой как у тех, кто непосредственно в нем участвует, так и всех, кто будет есть праздничную мацу.

В русских деревнях выпечка хлеба также носила ритуальный характер. Другой вопрос, что где-то этот ритуал соблюдался строго, а где-то понемногу сходил на нет. Тесто замешивалось старшей в доме женщиной, в него добавлялась закваска, оставшаяся от предыдущей выпечки хлеба. Пока тесто подходило, в доме нельзя было громко разговаривать, кричать, хлопать дверью. Первый ломоть свежего хлеба предназначался главе семье, который сам и ломал хлеб. Понятно, что такой хлеб существенно отличался от того, который нынче продают в магазине.

Русское слово «трапеза» имело глубокий сакральный смысл. У него греческие корни – в современной Греции под вывеской «Трапеза» располагаются банки, пришедшие на смену столам менял. Таким образом, под трапезой понимается стол. За столом-трапезой собиралась семья для совместного вкушения пищи, которому предшествовала молитва. Праздничная трапеза создавала определенный настрой, вовлекая присутствующих в магическое действие сопричастности с ангелами и духами-хранителями. Выход к столу, подготовка к обеду едва ли не во всех культурах сопровождалась переодеванием, символизирующим переход человека в новое качество. Антонимом слову «трапеза» стало слово «затрапезный», то есть не соответствующий канону, ритуалу, низкий. До сих пор иногда можно услышать выражение «затрапезный вид», что означает – не соответствующий трапезному действию.

Закусочные, получившие названия быстро, как грибы после дождя выросли едва ли не на всех улицах больших городов. Принцип точки быстрого питания – как можно оперативнее обслужить клиента, дать возможность перекусить на ходу, не отвлекаясь от дел. И в большинстве случаев это означает достать продукт из заморозки и быстро разогреть в микроволновой печи. Вот и вся трапеза. Такие продукты уже заведомо мертвы. А задумывались ли вы над тем, сколько времени хранится пицца в подогреваемых лотках кафе быстрого питания? Многие полагают, что лучше об этом не думать...

Георгий Дмитриевич Гачев называл приготовленную пищу письмом, отправленным любимому человеку, а рот человека вкушающего и говорящего – тем местом, где соединяются плод земли и плод мысли в слове. Соблюдение безмолвия при приеме пищи до сих пор практикуется в монастырях и дацанах. А вот какие «плоды мысли в слове» совместно поглощают деловые партнеры во время бизнес-ланчей? Какими эмоциями снабвляется пицца?

Современный ритм жизни диктует свои скорости. Эта расхожая фраза удобна: с форс-мажорными обстоятельствами не поспоришь. Но кто ощущал тот самый ритм? И кто

слышал, что он действительно что-то диктует? Как ни странно, скорость жизни отнюдь не означает роста производительности. Несмотря на обилие техники, призванной освободить человека от рутинного труда, увеличить его продуктивность, по существу в этом отношении мало что меняется. Казалось бы, с приходом компьютеров объем бумажной работы должен существенно уменьшиться, но на деле такого не происходит. Наличие средств отнюдь не означает повышения эффективности. Мне очень понравились плакаты, красующиеся на задних стеклах многих индийских автобусов, курсирующих в районе Панаджи. В переводе на русский это звучит так: «Время ценно, но жизнь бесценна». Действительно, нередко случается, что тот, кто спешит, опаздывает.

Ни для кого не секрет, что тенденция, сводящаяся к тому, чтобы сократить время на приготовление пищи, с одной стороны, подпитываемая производителями полуфабрикатов и удобной кухонной техники, а с другой – горячо поддерживаемая современными бизнес-леди, продолжает развиваться. Приготовление пищи все чаще рассматривается как досадная необходимость, которую, впрочем, можно свести к минимуму. Каждый должен заниматься своим делом. Вроде бы так. Зачем же тратить время на второстепенные занятия? К тому же существуют заведения общепита, предлагающие качественную продукцию. Расстановка приоритетов – личное дело каждого. Я хочу лишь напомнить о том, что неодушевленный синтетический мир, делясь своими благами, порой требует за это непомерную плату.

Пища благодати

В соответствии с аюрведической традицией любую еду можно отнести к одной из трех гунн, или качеств: пище благодати, пище страсти и пище невежества. В рамках этой главы мы не будем подробно затрагивать указанную тему. При желании всю информацию можно найти в Интернете. Короткий обзор ставит своей целью лишь посмотреть на существующую реальность с несколько необычных позиций. Обращает ли вы внимание на тех, кто обслуживает вас в кафе, варит кофе за стойкой бара, продавцов, упаковывающих продукты в магазине? Все эти люди входят в непосредственное соприкосновение с той пищей, которую вы будете есть, «приправляют» ее своими эмоциями и состоянием. Задумаемся?

Итак, попробуем рассмотреть, как гунны пищи проявляют себя в продуктах питания. Гунна невежества, неосознанности, связанная с сонливостью, апатией и жестокостью, подразумевает бездумное отношение к пище, потребляемой в неконтролируемом эмоциональном состоянии. Можно только догадываться о том, какими «приправами» изобилует такая еда. Пища, относящаяся к гунне благодати, напротив, живая или биогенная еда, приготовленная с любовью и осознанностью. А вот о пище, которую можно отнести к гунне страсти, хочется поговорить особо.

Страсть – то, что наделяет пищу любой чрезмерной эмоцией. «Я ем для того, чтобы похудеть», «Это вредный торт, но маленький кусочек мне не повредит, в нем все-таки не так много консервантов», «Съешь сосисочку, понятно, что они бесполезные, но разве от одной сосиски можно заболеть», – подобные высказывания (а их можно услышать довольно часто) дают подсознанию команду о том, что организм получит порцию плохой вредной еды. Таким образом, разум маскирует собственную ложь. Лучше уж не обманывать себя, стараясь давать правильные установки, настраиваться на то, что вкушаемая пища несет здоровье и удовольствие. А то получится как в анекдоте о женщине, рассказывающей подруге про свою диету: «Представляешь, уже три дня ничего

не ем, только пью. Вчера вот на ужин положила в блендер пару котлеток и выпила...»

Глава 8. Питание здоровое и не очень

Прошлой осенью, просматривая в Интернете информацию о здоровом питании, я натолкнулась на подборку публикаций российских рестораторов, обсуждающих тенденции общепита. К сожалению, источник затерялся, остались лишь выдержки. Впрочем, и они предоставляют определенный интерес.

Один из представителей крупной ресторанной сети сетует на то, что большинство заведений, предлагающих здоровую пищу, неспособны опровергнуть суждение о том, что «полезное – значит не очень вкусное».

«Увы, культура здоровой еды утеряна, и лишь немногие люди готовы платить деньги за качественную еду. Хотя проблема еще и в том, что рестораторы просто не могут сейчас ничего предложить, так как вопрос окончательной цены на блюдо оттолкнет даже ярых приверженцев здорового питания», – сетует Георгий Мтвралашвили, директор «Бюро ресторанного советника». Осложняет ситуацию и то, что в России до сих пор нет единой схемы сертификации био- и органических продуктов. Фермерские хозяйства зачастую используют для выращивания фруктов и овощей количество удобрений и пестицидов, во много раз превышающее то, что используют крупные хозяйства.

Владелец группы независимых компаний Евразия Холдинг, Fitness House, Carlos Albert, GOLD Алексей Фурсов пишет: «Хотя ресторанная индустрия может предложить действительно здоровую экологически чистую еду, но пока не может поставить на поток, так как тренд не настолько всеобъемлющ. Пока». Общий тон выступлений сводится к тому, что здоровое питание априори не может быть недорогим, а значит, рынок здоровых продуктов занимает довольно узкую нишу. Это честно. Действительно на здоровом питании в современной России нельзя получить сверхприбыли. Меня лично настораживает другое – мимикрия под здоровое и натуральное. Упаси меня бог кого-то обидеть, но под видом экологических, органических, традиционных продуктов стали продаваться обработанные консервантами сухофрукты, много лет хранящиеся зерна, вполне обычные сиропы, сделанные по традиционным технологиям. Знаете ли вы о том, что в начале 2010 года в России было отменено обязательное сертифицирование пищевых продуктов? Задумайтесь над тем, что из этого следует.

Надпись на упаковке отнюдь не означает, что продукт и впрямь натурален. Как ни странно, на достаточно неприглядной сетке со свеклой или морковью, продающейся в супермаркете, ничего не написано о том, что это натуральные продукты. И в такой сетке вполне может оказаться морковь, выращенная без применения химии. Может, впрочем, и не оказаться. Подобное относится и к магазинам здоровой еды. Поставщики в большинстве случаев у них те же, что и у крупных сетей. Обратите внимание, как много в последнее время появилось магазинов, продающих «фермерскую» продукцию. Поищите в Интернете статистику по количеству фермерских хозяйств хотя бы в Ленинградской или Псковской области, и вы будете несказанно удивлены. А задумывались ли вы над тем, сколько в России частных пасек? Не так уж много, во всяком случае, они производят меда гораздо меньше, чем выставлено в специализированных магазинах. В общем-то и так понятно. А вот на упаковке с яблочным соком несколько раз продублировано пресловутое «био» и «100 %».

Я не верю рестораторам. Не верю в то, что здоровое питание – непременно дорогое. Равно как и в то, что полезное не значит вкусное. Просто к натуральным продуктам нужно приноровиться, научиться правильно выбирать, хранить, обрабатывать. Это несложно, но нужны опыт, личный опыт и желание. И еще смелость быть не таким, как все, следовать своим путем.

Вкус сознания во многом определяет сознание вкуса, являясь едва ли не условием для его появления. Что я имею в виду? Для того чтобы пища перестала быть средством для удовлетворения амбиций ума, человеку нужно вступить на путь понимания себя, путь к себе. На этом пути ему предстоит множество открытий, а телу – радости и осознанности.

Глава 9. Что бы такого не съесть плохого

или Бомба химии

Иногда мой старший сын, приходя из школы, сокрушенно сообщает: «Эх, сегодня опять съел химию». Понятно, ребенок проголодался, орешки, которые я дала ему с собой утром, забыл и, проходя мимо автомата со сникерсами-баунти-твиксами, не удержался. Я довольно спокойно отношусь к тому, что едят мои дети вне дома. Со временем они сделают собственный выбор. Но уже сейчас мальчики обязательно читают состав продукта перед тем, как его купить.

Вопрос о том, «что бы такого съесть не очень химического», довольно часто встает перед подростками, когда они собираются в кино или отправляются на загородную прогулку. Приходится констатировать: ничего нехимического, или, как мы говорим в семье, «не очень вредного», купить практически невозможно. Ну, если только свежесжатый сок в торговом центре. Таковы законы джунглей мегаполиса. Вот и приходится выбирать между «химическим» и «менее химическим».

Часто ли мы, покупая тот или иной продукт, читаем его состав? Кто как. Естественно, если продукт новый, покупатель более тщательно изучает информацию о нем. А вот йогурт, который покупается более или менее системно, такого интереса, скорее, не вызывает. А зря. Производитель нередко совершенствует рецептуру, включая в состав дополнительные добавки. Естественно, разрешенные. Но вот безвредные ли?

Периодически соответствующие инстанции запрещают те или иные ранее разрешенные ингредиенты. Но на смену им приходят новые, механизмы которых, увы, не до конца изучены. Так люди, не ведая того, становятся кем-то вроде подопытных кроликов.

Интересно, что в России до сих пор разрешены к использованию многие добавки, уже давно запрещенные в странах Евросоюза. Наверное, вопрос о безопасности для организма пищевых добавок прежде всего связан с вопросом нахождения меры. О том, что мера управляет миром, хорошо знали врачи, ученые и философы древности. Увы, зачастую мы забываем об этом. Исследуя вред или безвредность употребления той или иной добавки, ученые руководствуются ее содержанием в определенном объеме продукта. Как правило, это небольшая порция йогурта, 1 конфета, 100 г газировки. В большинстве случаев, когда тот или иной консервант или краситель попадает в организм в небольшом количестве, выделительная система успевает вывести его из организма. Но человек далек от того, чтобы вымерять на весах порции своей еды. К тому же сторонников раздельного питания

достаточно мало, и за один прием гамбургера, кока-колы и шоколадного батончика можно получить настоящую химическую бомбу. Хорошо, если у организма хватит сил без остатка вывести всю химию. Но за счет чего? За счет задействования резервных возможностей, которые, как известно, лишними не бывают. Истощение резервных сил организма рано или поздно приводит к болезни. Не слишком ли высокая цена за искусственный вкус?

Проблема в том, что не все пищевые добавки, используемые в промышленности, хорошо изучены. Типичный пример – подсластители, искусственные заменители сахара: сорбит (Е420), аспартам (Е951), сахарин (Е954) и другие. Долгое время медики считали их абсолютно безопасными для здоровья и назначали как больным сахарным диабетом, так и просто желающим похудеть. Однако в последние два десятилетия выяснилось, что сахарин является канцерогеном. Известно также, что употребление сорбита (порядка 10 г в день и больше) может вызвать желудочно-кишечную недостаточность и явиться причиной диареи. Кроме того, он нарушает всасывание фруктозы.

Почти все пищевые красители, которые уже лет десять как запрещены в Европе, у нас свободно красуются на этикетках всеми любимыми продуктами. Медики сетуют, что всему виной – несовершенство законов, мол, вред искусственных пищевых красителей еще «недостаточно доказан» в нашей стране. В Англии же недавно установили связь между красителями в сладостях и активностью малышей: дети, получавшие такие сласти, демонстрировали рассеянность внимания и нежелание учиться. А это далеко не все побочные эффекты крашеной еды.

Надо принимать во внимание и то, что в силу своей психологии человек зачастую не может отказаться от того, что вредно, но вкусно. В этой связи можно привести историю с усилителем вкуса глутаматом натрия (Е621). В 1907 году сотрудник Императорского университета Токио (Япония) Кикинае Икэда впервые получил белый кристаллический порошок, который усиливал вкусовые ощущения. Через два года он запатентовал свое изобретение, и глутамат натрия начал победное шествие по миру. Сейчас жители Земли ежегодно потребляют его в количестве свыше 200 тысяч тонн, не задумываясь о последствиях. Между тем в специальной медицинской литературе появляется все больше данных о том, что глутамат натрия негативно влияет на головной мозг, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме. Именно на него некоторые исследователи возлагают вину за распространение «синдрома китайского ресторана». Вот уже несколько десятков лет в различных уголках мира фиксируют симптомы, трактовать которые однозначно пока не удастся. У абсолютно здоровых людей ни с того ни с сего повышается температура, краснеет лицо, появляются боли в груди. Через какое-то время все проходит. Единственное, что объединяет пострадавших, – все они незадолго до болезни посещали китайские рестораны, повара которых склонны злоупотреблять «вкусным» веществом. Между тем, по данным ВОЗ, прием более 3 г глутамата натрия в день «является очень опасным для здоровья». Но кто считает граммы?

Давайте предпримем попытку разобраться, что представляют собой пищевые добавки. Те из них, которые обозначаются буквой Е и цифровым кодом, разделяют на следующие группы:

- Е-100—199 – красители, которые имитируют цвет продуктов;
- Е-200-299 – консерванты, позволяющие увеличить срок хранения;
- Е-300—399 – антиокислители или антиоксиданты, предупреждающие окисление

продуктов, изменение цвета и предохраняющие их от порчи;

- E-400—599 – загустители, стабилизаторы, эмульгаторы, разрыхлители и отвердители, которые позволяют изменять консистенцию продуктов, делать их более плотными и вязкими, а также смешивать неоднородные по консистенции продукты;

- E-600—699 – усилители вкуса и аромата;

- E-900—999 – пеногасители, предупреждающие образование пены, и другие вещества: подсластители, глазирователи, пропелленты:

- E 1000 и выше – загустители, стабилизаторы, эмульгаторы, улучшители для муки и хлеба, пенообразователи, подсластители кондитерских изделий и соков.

За год среднестатистический россиянин в зависимости от дохода и области проживания съедает от

1 до 3 кг такого рода добавок. Немного? А жители Земли в целом ежегодно потребляют его в количестве свыше 200 тысяч тонн, не задумываясь о последствиях. Впечатляет?

«Больше всего страдают дети: искусственные пищевые красители влияют на мозг ребенка так же, как свинец, – говорит врач-токсиколог Алексей Бобылевой. – Кроме того, некоторые из них могут вызывать привыкание. Когда малыш регулярно употребляет пищу с добавками и заменителями, в его развивающемся организме перестает работать так называемая „система оповещения” о поступившем яде – то есть у ребенка не наблюдается таких тревожных сигналов отравления, как высыпания на коже, тошнота или головокружения. Но токсичные вещества накапливаются и рано или поздно организм даст серьезный сбой».

Ниже я привожу таблицу, демонстрирующую влияние некоторых добавок на здоровье. Решать вам...

Индекс E	Пищевая добавка	Происхождение и функция добавки	Статус	Побочное действие, вредности добавки
E102	Тартразин Tartrazine	Искусственный желтый краситель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии не безопасна для астматиков
E103	Кризоин Chrysoine resorcinol	Краситель	Не изучена	Вызывает злокачественные опухоли
E105	Fast Yellow AB	Краситель	Запрещена	Вызывает злокачественные опухоли
E121	Красный цитрусовый 2 Orcein, Orchil	Краситель	Запрещена	Вызывает злокачественные опухоли
E123	Красный амарант Amaranth (FD&C Red 2)	Краситель	Запрещена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E125	Ponceau SX, Scarlet GN	Краситель	Не изучена	Вызывает злокачественные опухоли
E126	Ponceau 6R	Краситель	Запрещена	Вызывает злокачественные опухоли
E130	Indanthrene blue RS	Краситель	Запрещена	Вызывает злокачественные опухоли
E131	Синий патентованный Patent blue V	Искусственный синий краситель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли

E142	Зеленый S Green S	Искусственный зеленый краситель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E152	Уголь Black 7984	Натуральный черный краситель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E153	Уголь растительный Carbon black, Vegetable carbon	Натуральный черный краситель	Разрешена	Может производиться из генетически модифицированной сырья
E171	Титана двуокись Titanium dioxide	Белый краситель	Разрешена	Вызывает болезни печени и почек
E172	Окислы и гидроокислы железа Iron oxides hydroxides	Красный, желтый и черный краситель	Разрешена	Вызывает болезни печени и почек
E173	Алюминий Aluminium	Краситель	Разрешена	Вызывает болезни печени и почек
E210	Бензойная кислота Benzoic acid	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E211	Бензоат натрия Sodium Benzoate	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E213	Бензоат кальция Calcium benzoate	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E214	Ethylparaben (ethyl parahydroxybenzoate)	Консервант	Не изучена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E215	Sodium ethyl parahydroxybenzoate	Консервант	Не изучена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E216	Propylparaben (propyl parahydroxybenzoate)	Консервант	Не изучена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E217	Sodium propyl parahydroxybenzoate	Консервант	Не изучена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E221	Сульфит натрия Sodium sulfite	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E222	Натрия гидросульфит Sodium hydrogen sulphite	Консервант, антиоксидант и стабилизатор	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта

E223	Натрия метабисульфит Sodium metabisulphite	Консервант, разрыхлитель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E224	Калия метабисульфит Potassium metabisulfite	Консервант, разрыхлитель	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E225	Калия сульфит Potassium sulfite	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E226	Кальция сульфит Calcium sulfite	Консервант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E230	Дифенил Biphenyl, diphenyl	Консервант	Разрешена	Вызывает аллергические реакции
E231	Orthophenyl phenol	Консервант	Разрешена	Вызывает аллергические реакции
E232	Sodium orthophenyl phenol	Консервант	Разрешена	Вызывает аллергические реакции
E239	Гексаметиленetetрамин Hexamethylenetetramin	Консервант	Запрещена	Вызывает аллергические реакции
E240	Формальдегид Formaldehyde	Консервант	Запрещена	Вызывает злокачественные опухоли
E311	Octyl gallate	Антиоксидант	Разрешена	Вызывает аллергические реакции
E312	Dodecyl gallate	Антиоксидант	Разрешена	Вызывает аллергические реакции
E313	Ethyl Gallate	Антиоксидант	Не изучена	Вызывает аллергические реакции
E320	Бутил гидроксанизол Butylated hydroxyanisole	Антиоксидант	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, вызывает болезни печени и почек
E321	Бутил гидрокситолуол Butylated hydroxtoluene	Антиоксидант	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, вызывает болезни печени и почек
E322	Лецитины Lecithines	Антиоксидант	Разрешена	Может производиться из генетически модифицированной сырья, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни печени и почек

E330	Лимонная кислота Citric acid	Регулятор кислотности, антиоксидант, комплексообразователь	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии вызывает злокачественные опухоли
E338	Ортофосфорная кислота Orthophosphoric acid	Регулятор кислотности, усилитель антиоксидантов	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E339	Фосфаты натрия Sodium phosphates	Регулятор кислотности текстуратор, эмульгатор.	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E340	Фосфаты калия Potassium phosphates	Влагоудерживающий агент, комплексообразователь	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E341	Фосфаты кальция Calcium Phosphates	Стабилизатор, регулятор кислотности, разрыхлитель	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E407	Карагенин и его натриевая, калиевая и аммониевая соли, включая фурацелеран	Загуститель, стабилизатор, желирующий агент	Разрешена	Провоцирует развитие аллергии, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E450	Пирофосфаты Diphosphates	Эмульгатор, стабилизатор регулятор кислотности, разрыхлитель, комплексообразователь, влагоудерживающий агент	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E461	Метилцеллюлоза Methyl cellulose	Загуститель, стабилизатор, эмульгатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E462	Этилцеллюлоза Ethyl cellulose	Стабилизатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E463	Hydroxypropyl cellulose	Стабилизатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E464	Hydroxy propyl methyl cellulose	Стабилизатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E465	Ethyl methyl cellulose	Стабилизатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта
E466	Карбоксиметилцеллю- лозы натриевая соль Sodium carboxymethyl cellulose	Стабилизатор	Разрешена	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта

Следующие пищевые добавки еще полностью не изучены, поэтому не разрешены официально:

E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283, E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E408, E409, E418, E419, E429-436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908-911, E913, E916-919, E922, E923, E924, E925, E926, E929, E943, E944-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105,

Глава 10. Не кормите малыша консервами, или Немного о детском питании

Время бежит стремительно, и вот уже малыш, для которого материнское молоко еще вчера оставалось единственной пищей, начинает по капельке пробовать соки, первые каши, овощи. Казалось бы, индустрия детского питания рука об руку с рекламой сделали все для того, чтобы максимально облегчить труд молодой мамы. Красочные баночки с детским питанием, коробочки с кашками подобно новогодним гирляндам радуют глаз на полках супермаркетов и специализированных детских магазинов. А задумываемся ли мы над тем, что эти продукты по сути своей – консервы?

Производитель гордо заявляет, что, детское питание изготовлено по самым современным технологиям с максимальным сохранением витаминов и полезных веществ, что должно помочь ребенку вырасти здоровым и крепким. Верить в это удобно. Но давайте посмотрим на проблему с другой стороны.

Говоря о составе продукта, производитель зачастую забывает о таком параметре, как биологическая доступность. Пусть продукт и обогащен всевозможными витаминами, но усвоит ли их организм ребенка? Вкусы формируются в детстве, в раннем возрасте закладываются пищевые пристрастия. Детский организм получает первичную настройку, которая в дальнейшем и обуславливает функционирование желудочно-кишечного тракта. Гомогенизированное овощное пюре с добавлением витаминов и кальция становится первой пищей, которую пробует маленький человечек. Вы сами когда-нибудь пробовали это пюре? Понравилось?

Скорее всего, большинство из тех, кто читает сейчас эти строки, получили в качестве первого прикорма пол-ложечки скобленого мамой яблока или капельки морковного сока. Но это те, кому сейчас за тридцать. А многие мамы из тех, кто вводил первый прикорм начиная с середины 80-х, несказанно радовались тому, что наконец-то могут купить для своего малыша самую-пресамую полезную пищу, насыщенную-перенасыщенную всем самым нужным для любимого чада. Так в свое время радовались появлению на прилавках маргарина, заменившего сливочное масло, но, как потом выяснилось, перенасыщенного трансгенными жирами. Как говорится, благими намерениями...

Существуют ситуации, в которых человек не имеет права на ошибку. Роковая ошибка способна если и не сломать жизнь, то существенно удлинить и усложнить его путь к счастью. Ее особенностью является то, что она не опознается как ошибка. Цепочки причин и следствий неявны, и оттого ответственность вроде как и не очевидна. Невежество – оправдание для тех, кто не несет ответственности за собственную жизнь и жизнь своего ребенка. Надеюсь, что мои читатели к людям невежественным не относятся, в противном случае эта книга просто не попала бы к ним в руки. Но мы отвлеклись. Если вдуматься, получается, что индустрия детского питания целиком основана на производстве консервированных продуктов. Отсутствие консервантов, о котором производитель столь гордо оповещает, не означает, что предлагаемый продукт – не консервы.

Что такое консервы? Это продукт, который вследствие определенной обработки имеет увеличенный срок хранения. Другими словами, мертвый продукт, своего рода субстрат с

определенным набором жиров, углеводов и белков. Для увеличения полезности в субстрат добавляют искусственные минерально-витаминные комплексы. То же самое относится и к сокам. Будучи подвергнуты высокотемпературной обработке, они лишаются практически всех витаминов, и тогда заботливый производитель добавляет в них витамины искусственные. В отличие от стерилизованных соки восстановленные к тому же полностью теряют свою структурированность, превращаясь в совершенно мертвую жидкость. Этим и предлагается кормить малыша.

Спросим себя сами: сколько раз в неделю мы готовы употреблять консервы? В большинстве случаев они открываются по необходимости, когда нет времени приготовить что-то самому или неожиданно закончились продукты. А малыш зачастую ест их по несколько раз в день. Если принять разделение продуктов на биогенные, биоактивные, биоинертные и мертвые, то консервированное детское питание можно однозначно отнести к мертвым.

Чем кормить ребенка, так стремительно переходящего из ясельного возраста в детсадовский, а потом и в школьный, решать, конечно, самой маме. Купить баночку, разогреть овощное пюре и налить в бутылочку сок из пакетика быстро и удобно. Но стоит ли измерять удобством здоровье ребенка?

Еще одним весомым аргументом производителей детского питания являются линии, предназначенные для детей-аллергиков или детей с непереносимостью белка коровьего молока. Пищевые аллергии – весьма серьезная проблема, в той или иной мере касающаяся едва ли не каждого третьего ребенка. Причин их множество. В большинстве случаев для того, чтобы справиться с аллергией, нужно исключить из рациона некоторые продукты. Хорошо, если мы знаем, какие. Исключить – да, но что дать взамен? Вот об этом вроде как и позаботились производители. Ребенку-аллергику предлагается совершенно неаллергичный продукт, организм перестает вырабатывать антитела, учится взаимодействовать с мертвой пищей. Что дальше? Чем будет питаться ребенок, когда достигнет детсадовского возраста? Постоянно принимать ферменты либо лекарства или, как надеется большинство мам, он «израстется»? Есть вопросы, ответов на которые пока нет. Поколение «пепси», вскормленное на консервированном детском питании, – это люди, 80 % которых к окончанию 11-го класса имеют достаточно серьезные проблемы со здоровьем. Конечно, виной тому не только питание. Сыграли свою роль и экология, и наследственные факторы. Что же делать: смириться с неизбежностью, закрыть глаза или все-таки взять ответственность за здоровье своего ребенка? Решать вам.

Поверьте, труд, затраченный на приготовления для ребенка живой еды, окупится сторицей. И времени на готовку уйдет несравненно меньше, нежели вы проведете в очередях в поликлиниках и бесконечных поездках по медицинским центрам в попытках разрешить проблемы со здоровьем. Наиболее ценной для малыша пищей, которая может быть использована и для первых прикормов, являются продукты из проростков. А для детей с аллергией на коровье молоко, молочко из миндаля, кунжута полноценным и, главное, здоровым питанием станут всевозможные смузи из проростков.

Миндальное молоко, на мой взгляд, является наиболее оптимальной пищей для первого прикорма. Оно крайне редко вызывает аллергии и к тому же действительно вкусно и делается очень быстро. Рецепты можно найти в главе, посвященной молочку из проростков и орехов. Для первых прикормов, когда организм только приспособливается к новым продуктам, можно делать продукты менее концентрированными, то есть добавлять в них больше воды. Каждый ребенок индивидуален, к тому же его вкусовые пристрастия

во многом передаются от родителей. Кому-то сразу же понравится молочко из проростков пшеницы, а кто-то полюбит кунжутное. Не бойтесь пробовать. Детки постарше будут с удовольствием есть сладости из проростков, орехов и сухофруктов. Кому-то они полностью заменят традиционные конфеты, для других станут их полноценной альтернативой. Прислушивайтесь к чужим советам, но принимайте решения самостоятельно: ведь это ваш ребенок, и ни один самый честный и добросовестный производитель не положит в баночку с детским питанием продукт лучше, чем тот, что вы приготовите любящими руками.

Глава 11. Что такое органические продукты?

В странах Евросоюза существуют четкие критерии того, какие продукты можно отнести к органическим. Они соответствуют следующим параметрам:

- не содержат генетически модифицированных ингредиентов;
- не содержат ингредиентов, выращенных при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений;
- не содержат искусственных консервантов, красителей и вкусовых добавок;
- обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика».

Что касается символов, то в каждой стране они, конечно, свои, но распознать их несложно.

В России пока еще нет национального законодательства по вопросу органического производства, в товароведческой классификации не существует био– или экогрупп, не урегулирован и порядок использования таких понятий. Поэтому такую маркировку в нашей стране нужно рассматривать, как рекламу. Исключением является импортная продукция. Тем не менее на многих упаковках привлекательные «био» и «органик» все же присутствуют. Давайте попытаемся разобраться в этом вопросе.

Как производят органические продукты?

Можно сказать, что органический продукт – это прежде всего органический способ производства. А значит, необходимым условием является сертификация земли. Органическая сертификация должна свидетельствовать о том, что прошло как минимум три года с момента последнего использования агрохимии, а значит, в земле больше не осталось вредных веществ.

Что касается сложных продуктов, состоящих из разных ингредиентов, называться «органическими» они могут только в том случае, если не менее 95 % их состава произведены органически сертифицированным способом. Для того чтобы покупатель мог узнать, где производятся все составные части продукта, международные стандарты обязывают органических производителей указывать на упаковке происхождение каждого из них.

Почему люди выбирают органическое питание?

Первый раз в магазине органических продуктов я очутилась случайно. Это было в Греции, в уютном курортном городке Лутраки, располагающемся недалеко от коринфского канала. Под неброской вывеской расположился маленький магазинчик с полками, уставленными яркими и скромными упаковками, на которых красовались

маркировки «organic» и «bio». Разговорчивый продавец рассказал, что органическим может быть все: начиная от чая и соли, и заканчивая мясными полуфабрикатами. Между полками деловито сновали местные жители, наполняя корзины органическим рисом и хлебом, молоком и оливками. Надо сказать, что цены в магазине заметно «кусались». Почему же все больше людей по всему миру отдают предпочтение именно таким продуктам?

Никакой официальной статистики о позитивном влиянии органических продуктов питания на здоровье людей до сих пор не велось. Самые явные признаки того, что органика полезна, продемонстрировали подростки, страдающие тяжелой формой акне (угревой сыпи): после полугода питания органическими продуктами прыщи исчезали даже у тех, кто прежде был вынужден спасаться гормональными препаратами. Условно считается, что переход на органическое питание должен принести пользу в долгосрочной перспективе: снизить количество генетических мутаций у потомков. Для тех, кто хочет иметь «все и сразу», органические продукты остаются бессмысленной игрушкой. Мне же кажется, что употребление органических продуктов должно стать нормой. 150 лет тому назад все продукты, употребляемые людьми, были органическими. Какой же должен был произойти сдвиг в сознании, для того чтобы естественное и натуральное стало рассматриваться как исключительное и спорное?

Сколько стоят органические продукты?

Стоимость органических продуктов по сравнению с неорганическими может быть выше на 20-100 %. Производители объясняют это дополнительными затратами, связанными с особенностями производства и необходимостью сертификации. Причин такой наценки несколько: чаще всего органические производители – небольшие предприятия, а значит, все расходы ложатся на относительно небольшой объем продукции. Большинство органических продуктов имеют более короткий срок годности, а это увеличивает затраты на их хранение и перевозку. Западноевропейские органические производители утверждают, что стоимость их товара могла быть еще выше, если бы они не получали дотаций и льгот от государства.

Реалии сегодняшнего дня

В России пока не принят закон об экологически чистом (или органическом) сельском хозяйстве. Подобные нормативные акты действуют в Европе, Северной Америке, Японии и других регионах мира. В нашей стране можно приобрести импортные продукты под маркой «organic» или «bio» в основном в крупных супермаркетах Москвы и Санкт-Петербурга. Кроме того, некоторые фермерские хозяйства (точное число которых неизвестно) производят продукцию, сертифицированную по европейским экостандартам. Во всяком случае, так они утверждают. Большая часть такой продукции идет на экспорт и стоит значительно дороже, так как фермерам необходимо платить за услуги иностранных сертифицирующих агентств.

Именно отсутствие государственного регулирования и поддержки в этой сфере тормозит развитие рынка экопродуктов в России. В странах ЕС и Северной Америки действуют законы, вводящие единые для всех производителей стандарты органик; фермерам, производящим такую продукцию, даются дополнительные субсидии. Подобный нормативный акт есть и в одной из стран СНГ – Молдове. В Армении принят государственный стандарт по органическому производству, полностью эквивалентный

аналогичному закону ЕС. Сертификация по стандарту органик во всем мире является добровольной, но качество услуг сертифицирующих агентств жестко контролируется, а сама сертификация всегда осуществляется третьей, независимой стороной.

«Близурокость и отсутствие желания у законодательных и исполнительных органов нашего государства повернуться лицом к вопросам обеспечения биологической безопасности не могут не огорчать. Но не видеть, каким путем идет мир, особенно в агропроизводстве и производстве продуктов питания, просто преступно», – комментирует Александр Баранов, президент Общенациональной Ассоциации биологической безопасности.

В мае 2008 года было опубликовано постановление главного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко от 21 апреля 2008 года № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.3.2.2354-08», которое содержит санитарно-эпидемиологические требования к органическим продуктам. В нем указывается, что при их производстве не разрешается использование химикатов, генетически модифицированных компонентов, синтетических удобрений, антибиотиков и прочего; транспортировка, переработка и упаковка такой продукции также осуществляются согласно особым требованиям. Большинство критериев, указывающих на экологичность продукции, совпадает с европейским законом. Однако в документе отсутствует главное – прописанная процедура сертификации, ни слова не говорится о независимых органах контроля. Эксперты уверены, без этих ключевых элементов документ является нерабочим. В целом каких-либо усилий по продвижению экопроизводства со стороны чиновников не отмечено. Представитель Роспотребнадзора на конференцию не приехал. Не удалось участникам мероприятия услышать и запланированный доклад о государственной политике в этой сфере из уст членов парламента России. Это, по словам президента Санкт-Петербургского экологического союза Семена Гордышевского, как нельзя лучше свидетельствует об отсутствии такой политики.

Производство органических продуктов питания в одной только Германии должно в ближайшее время вырасти на 10 %. Эта страна наряду с Италией и рядом других является одним из крупнейших производителей экопродуктов в мире. Самые крупные рынки потребления таких продуктов – США и Япония, где спрос увеличивается почти в геометрической прогрессии.

Площади, занятые под производство органических сельскохозяйственных культур, в мире также продолжают расти. Что будет происходить в России, спрогнозировать сложно. Скорее всего, мы и здесь пойдем своим путем. Возможно, будет увеличиваться число родовых поселений или общин, не исключено, что развитие получит пермакультура [2 - Пермакультура – система ведения сельского хозяйства, основанная на взаимосвязях, наблюдаемых в естественных экосистемах. – Примеч. ред.], на основе которой возникнут новые сельскохозяйственные объединения. И по-прежнему в личных подсобных хозяйствах, на шести сотках дачных участков или в крошечных палисадниках люди с любовью и старательностью будут выращивать органические овощи и зелень, самую вкусную клубнику и ароматные огурцы. Быть может, такие продукты потому и называются органическими, что они испытывают прикосновение теплых человеческих рук, которые пропалывают сорняки и поливают из лейки, укутывают газетами от весенних заморозков и с радостным волнением собирают урожай самых вкусных плодов и овощей.

Глава 12. Немного лирики напоследок, или Притча об отравленной воде

Работая над первой частью своей книги, я помногу раз удаляла и добавляла материалы, меняла главы местами. Как видно, само название «Пазлы здоровья» и обусловило некоторую эклектичность изложения. Да я, признаться, и не ставила своей целью предложить завершенную картину. Создание всеобъемлющей теории обречено на неудачу уже в силу того, что общих рецептов не существует. Для меня представляют ценность находки и озарения, стимулирующие творчество, побуждающие к открытиям. Жизнь не потерпит того, чтобы свести ее к узким схемам и жестким рекомендациям.

Завершая «Пазлы здоровья», я собиралась написать о воде, а заодно – о своем проекте Агиазма, переводимом с греческого как живая вода, но отказалась от этой идеи. О воде, и в частности о ее информационных свойствах, написано и сказано так много, что порой возникает ощущение – «тема устала». Задумывались ли вы над тем, что вода, подобно зеркалу, отражает в себе все то, что мы говорим и пишем о ней?

Вода и воздух... Мы воспринимаем их как нечто настолько естественное, что не обращаем внимания. «Это нужно мне как воздух» – фраза, свидетельствующая об исключительной важности. Самое необходимое становится неотъемлемой частью, передает свои свойства, сродняется с нами. И диалог человека с миром отражается во множестве зеркал, бесконечно преломляющих пучки света. Об этих отражениях, вероятно, писал Гераклит, утверждавший, что невозможно дважды войти в одну и ту же реку...

Рискуя набить оскомину, хочу только сказать, что химический состав и структура воды, которую мы пьем, имеют информационное содержание. Человеческий разум по-разному интерпретирует эту составляющую, но тело всегда распознает, живая, мертвая или нейтральная вода вступает с ним во взаимодействие. А мы и не задумываемся над тем, какую информацию предлагаем телу и мозгу, покупая бутылку воды в супермаркете или зачерпывая ее из деревенского колодца. Ниже я приведу красивую, но немного грустную притчу об отравленной воде. Задумаемся?



Однажды к человеку во сне пришел Ангел и сказал, что в эту ночь вся вода на Земле станет отравленной и каждый, кто выпьет ее, сойдет с ума. Ангел советовал набрать побольше чистой воды и пить только ее, пока вода не очистится...

Проснувшись, человек выскочил из дома и попытался предупредить всех, кого мог, о наступившей беде. Но люди не поверили ему. Они смеялись и пили воду... И сходили с ума. Он пытался спасти хоть кого-нибудь. Но все отворачивались, не желая слушать его. С ужасом он смотрел на то, как мир вокруг него рушится. Но выпившие отравленной воды не замечали этого, ведь все вокруг были такими же, как они. Только лишь какой-то сумасшедший бегал по улицам и кричал про отравленную воду и про то, каким мир был

до сегодняшнего дня... Делать нечего... Человек сделал так, как сказал ему Ангел, и пил чистую воду...

Все продолжали считать его сумасшедшим, а он ждал, когда вода очистится... Шло время... Человек устал жить один – в непонимании и насмешках – и наконец напился воды из местного колодца... С тех пор стала ходить молва о чудесном колодце, вода из которого исцелила сумасшедшего...

Часть 2. Проростки – источник здоровья

Глава 1. Живое лекарство

Традиция употребления в пищу проростков уходит корнями в толщу веков. Так, в Египте, стране, где впервые в истории стали культивировать пшеницу, семена непременно проращивали перед употреблением. Проращенные рожь и пшеница в качестве мощного исцеляющего средства были известны и древним славянам. Живые семена брали в военные походы, они спасали средневековых мореплавателей от цинги, служили богатейшим источником витаминов и микроэлементов. На полезных свойствах проростков построено и большое количество аюрведических рецептов.

Исследования в области медицины и биохимии, равно как и статистика позитивных изменений состояния больных, включающих в свой рацион проростки, убеждают в исключительной ценности этого замечательного продукта. Почему же в таком случае ни ввести употребление проростков в качестве оздоровительного и лечебного средства? Пожалуй, наиболее значимая из всех причин – то, что проростки являются продуктом, не предполагающим длительного хранения. А ведь именно длительный срок реализации – едва ли не решающий фактор для поставщиков и представителей торговых сетей. Задумаемся, насколько часто сроки хранения продукта становятся мерой, обратно пропорциональной его полезности. Когда природа дает шанс воспользоваться своими дарами, не прибегая при этом к консервации, химической переработке, современным технологиям упаковки, человек нередко остается глух и слеп. А ведь бывает достаточно сделать шаг, приобрести полезную привычку, отказаться от заведомо вредной еды, чтобы почувствовать, как отступают болезни, появляются силы для яркой, насыщенной жизни.

Период максимальной активности активированного зерна составляет в среднем 3 дня. После этого у таких зерновых культур, как рожь, пшеница, ячмень, желателно использовать только молодые зеленые росточки. Впрочем, проростки пажитника, расторопши, подсолнечника используются целиком в течение недели после прорастания.

Включив в ежедневный рацион проросшее зерно, человек помогает организму запустить программы самоисцеления. Изучение проростков учеными началось в середине XX века, когда голландскому врачу Моэрману удалось с помощью диеты, чью основу они составляли, вылечить рак желудка у одного из своих пациентов. Инициативу доктора активно поддержал лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг. С 1987 году питание проращенными семенами в Швейцарии является официальной методикой лечения

злокачественных опухолей.

Русская поговорка «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», к сожалению, работает во многих сферах жизни. Человек вспоминает о здоровье тогда, когда болезнь уже заявила о себе. А ведь всегда проще предупредить беду, чем сражаться с ней лицом к лицу. В 20-х годах прошлого века в Индии была принята государственная программа предупреждения голода, предписывающая повсеместно заменить употребление обычного зерна проросшими зернами. Голода удалось избежать, и вскоре потребление пророщенных семян резко снизилось. Между тем те, кто самостоятельно выпекает хлеб из пророщенных зерен, отмечают, что расход зерна при проращивании сокращается в 3–4 раза. Такая вот экономичная пища.

Салаты из проростков – обычная пища для жителей многих стран. Хочется верить, что и для наших соотечественников в самом ближайшем будущем проростки перестанут быть диковинкой. Целительные свойства пророщенных зерен и орехов все чаще попадают в фокус внимания врачей и ученых. Давайте коротко остановимся на некоторых из них.

Глава 2. «Кирпичики» жизни: ферменты

Ферментам (энзимам) в нормальной жизнедеятельности организма издавна отводят большую роль. Широко известно, что ферментативная недостаточность является проблемой огромного количества людей. Своеобразие ситуации заключается в том, что о недостатке ферментов можно судить лишь косвенно, анализируя отклонения в работе тех или иных органов и систем. Так зачем же нам нужны ферменты?

Каждый орган или ткань имеет свою сеть ферментов. Без их участия в организме не происходит ни одна биохимическая реакция. Но с возрастом их все меньше вырабатывается в организме. Способна ли пища пополнить их запас? Несомненно, но далеко не вся. В процессе термообработки ферменты разрушаются. И тогда для переработки термически обработанной пищи организму приходится активно использовать собственные ферментные запасы, которые, как мы уже говорили, с возрастом значительно оскудевают.

Каков же выход из сложившейся ситуации? Специалисты рекомендуют есть больше свежих овощей и фруктов и параллельно прибегнуть к энзимотерапии. Кроме того, ферменты добавляют и в большинство БАДов. Значит, выход все-таки найден?

Многочисленные исследования показывают, что для успешного усвоения ферменты, поступающие в организм, должны находиться в биологически доступной форме. Проще говоря, нам нужно их усвоить и «пустить в дело». Потому-то эффективность таблетированных препаратов далеко не всегда оправдывает ожидания.

Использование в пищу проростков и продуктов на их основе снабжает организм ферментами в том виде и той форме, в которой они наиболее ему «удобны». Живые ферменты естественно присутствуют в проростках, причем в достаточно высокой концентрации, что позволяет организму предотвратить ферментный голод.

Биохимические реакции, происходящие в прорастающем семени, способствуют тому, чтобы ферменты расщепляли все содержащиеся в них запасные вещества. Так природа обеспечивает жизнь будущего растения. Таким образом, в прорастающем семени можно наблюдать своего рода механизм аутолиза, самопереваривания или превращения сложных веществ в простые. В результате, употребляя в пищу проростки, организм

получает достаточно легко усвояемую пищу вместе с ферментами.

Вроде бы найден едва ли не идеальный вариант борьбы с ферментативной недостаточностью, но оказывается, что и здесь не все так просто. Многие люди, как выяснилось, плохо воспринимают сырые овощи и фрукты. Причина тому – дисбиоз или сдвиг кишечной микрофлоры в сторону дрожжевых грибов и недостаточность штаммов лактобактерии. Но как связано проявление дисбактериоза с пищеварением, и в частности ферментами?

В пищеварении участвуют ферменты трех типов:

- ферменты пищеварительной системы;
- ферменты аутолиза (или самопереваривания), содержащиеся в живых продуктах;
- ферменты бактериальной флоры кишечника.

Согласно академику А. М. Уголеву, в идеальном варианте пищеварение должно происходить следующим образом: в верхних отделах кишечника оно осуществляется преимущественно за счет ферментов пищеварительной системы и аутолиза, в средней его части идет совместная работа всех типов ферментов, а в нижних отделах преобладает деятельность ферментов микрофлоры.

Употребляя сырую пищу, и в частности проростки, человек снабжает организм ферментами аутолиза. Казалось бы, тем самым должно быть обеспечено здоровое пищеварение, но у каждого – свой баланс (а чаще дисбаланс) микрофлоры или бактериальной флоры кишечника. И потому переход на вегетарианскую и сыроедческую диету далеко не всегда гарантирует нормализацию внутренней среды организма. Мы не живем в замкнутом пространстве. Организм человека – система, обменивающаяся с внешней средой не только энергией, но и информацией. Об этом писал академик А. М. Уголев: «Предметом трофологии являются общие закономерности ассимиляции жизненно необходимых пищевых веществ на всех уровнях организации биологических систем – от уровня клетки, органа, организма до популяций, биоценозов и биосферы в целом».

Микроорганизмы, существующие внутри нашего тела, представляют собой, по сути, целый симбионт, который взаимодействует со всеми системами организма, дополняя и регулируя функции не только печени и кишечника, но и иммунной системы в целом. Состояние симбиота во многом определяется соотношением между патогенными и здоровыми бактериями. И пища в этом смысле является первым звеном, которое обуславливает баланс. Большинство лекарственных препаратов направлено на подавление тех или иных бактерий. Все бы хорошо, но действуют они по большей части неизбирательно, то есть страдает весь симбионт, который генетически приспособлен для того, чтобы подавлять патогенную флору. В результате исчезают невидимые помощники, обеспечивающие выработку необходимых веществ и утилизацию отходов. Засоренный кишечник является прямой или косвенной причиной большинства заболеваний, в том числе и онкологических. Каков же выход?

Прежде всего, отметим, что подавляют патогенную микрофлору поступающие с пищей фитонцидные вещества. Они в избытке содержатся в пряных травах, большинстве проростков, овощах и фруктах. Но этого, очевидно, недостаточно. Для нормализации микрофлоры нужно есть продукты, имеющие в своем составе живые бактерии.

Я не ошибусь, если скажу, что в традициях всех без исключения народов было принято употребление продуктов на основе заквасок. Кефир и болгарская палочка, мацони, йогуртовая закваска, наринэ, ацидофилин, лакто- и бифидобактрин и, наконец, курунга –

вот неполный список культур, способствующих нормализации микрофлоры. В рамках данной книги я не буду обсуждать преимущества и недостатки изготовления на основе этих заквасок кисломолочных продуктов. А вот о сочетании их с проростками мы поговорим в главе, посвященной приготовлению ферментата.

Глава 3. Антиоксидантная активность проростков

Антиоксидантные свойства тех или иных товаров умело используются в рекламе как продуктов питания, так и фармакологических препаратов. Слово «антиоксидант» уже давно стало модным. Однако мало кто берет за труд разобраться в том, о чем действительно идет речь. Давайте попробуем бросить хотя бы поверхностный взгляд на этот вопрос.

Антиоксидантная активность – показатель присутствия веществ, нейтрализующих деятельность свободных радикалов. Чем же опасны свободные радикалы?

Дело в том, что при их избыточной деятельности нарушается цепочка окислительных реакций, вследствие чего повреждаются клетки организма.

Появление избытка свободных радикалов является следствием как действия патогенной микрофлоры, так и загрязнения воды, воздуха, всевозможных излучений, которыми пронизан повседневный быт. Снижение антиоксидантной активности приводит к понижению иммунитета и зачастую к развитию многочисленных патологических процессов, раннему старению. Кроме того, недостаточность антиоксидантов провоцирует развитие онкологических заболеваний.

Несомненно, организм способен сам синтезировать антиоксиданты, тем самым защищая себя, однако часто этого оказывается недостаточно. Негативное влияние внешней среды увеличивает необходимость поступления антиоксидантов извне. Их основным источником являются сырые фрукты и овощи. Но, увы, зачастую мы потребляем их недостаточно, от случая к случаю.

Изучая свойства пророщенных семян, ученые обнаружили значительный рост антиоксидантной активности на 2-5-й день проращивания. В проростках гречихи, льна, расторопши, подсолнечника и пажитника увеличение происходит в разы. С чем же связан такой всплеск антиоксидантной активности?

Дело в том, что при прорастании семя должно обладать максимальной сопротивляемостью по отношению к враждебной внешней среде. Потому в короткий период прорастания, активации в проростке синтезируется огромное количество антиоксидантов-витаминов. Так, у некоторых растений семейства бобовых количество витамина С возрастает в 600 раз, в то время как в проростках пшеницы количество витамина Е увеличивается в несколько десятков раз. Будучи встроенными в живую ткань, они обладают исключительно высокой биологической доступностью.

Глава 4. Иммуитет: трезвый взгляд

Ухудшение экологической ситуации, увеличение нагрузок и стрессов на организм человека, изменение характера питания привели к нарушениям в системе иммунитета, росту аллергических и аутоиммунных заболеваний, иммунодефициту. Все, что есть

неблагоприятного в окружающей среде, отражается на иммунной системе.

Заманчивое обещание повысить иммунитет, скорее всего, невозможно выполнить. Но на этом сейчас паразитируют очень многие «деятели» от медицины. Нет таких методов, препаратов, которые бы стимулировали весь иммунитет. Это безграмотное выражение. Стимулировать можно либо клеточное звено иммунитета, либо гуморальное.

Рост числа хронических инфекционных заболеваний и снижение иммунитета у людей наблюдаются практически во всех развитых странах. Рынок предлагает большое количество лекарственных средств, пищевых добавок и просто продуктов питания, воздействующих на иммунитет. Но не надо забывать, что организм – целостная система. «Аховые» методы воздействия на ту или иную болезнь, равно как и прием «чудодейственных», лечащих «от всего» БАДов, в лучшем случае бесполезны, а зачастую и опасны.

В процессе роста семя создает поистине совершенную иммунную систему. Ведь, попадая в почву, оно должно защитить себя от множества могущих стать для него губительными факторов. Набухшее зерно является прекрасным субстратом для размножения самых разнообразных микроорганизмов, обитающих в почве. К тому же ему нужно справиться со множеством внешних неблагоприятных факторов. В силу этого в стартовом периоде своего развития проросток обретает исключительно сильную иммунную систему. Поистине нам есть у кого поучиться!

Организм человека является своего рода резонатором, как отвечающим на воздействие окружающей среды, так и оказывающим на нее определенное влияние. Будучи живой системой, он прежде всего резонирует с биологическими объектами. Информационный посыл зарождающейся в растении жизни вызывает позитивный резонанс, в разы превосходящий даже тот, который возникает от употребления свежего плода. Какой вот только резонанс запускается при питании мертвой пищей?..

Глава 5. Есть ли жизнь без БАДов?

О БАДАх спорят. Кто-то не представляет без них своей жизни, кто-то яростно критикует, в то время как другие делают бизнес на красивых упаковках с многообещающими инструкциями.

Механизмами действия БАДов занимается множество институтов как в России, так и во всем мире. От порошков, сиропов, экстрактов, настоек различных фирм и производителей буквально пестрит в глазах.

Мы не сомневаемся в благих целях их разработчиков и честности проводимых экспериментов. Можно только порадоваться за тех, кому помогли и продолжают помогать те или иные добавки. Как говорится, «по вере вашей».

В прошлом натуртерапевты индивидуально подбирали пропорции действующих веществ и длительность приема препарата для каждого пациента. В современных БАД ах это отсутствует. Доля подделок препаратов на рынке, по оценкам экспертов, составляет от 30 до 70 %. Согласитесь, что вероятность купить подделку даже у дилера чрезвычайно велика.

Кроме того, существует энергоинформационная составляющая, к которой многие склонны относиться весьма скептически. Любой употребляемый человеком продукт «помнит» информацию, которую передает организму. Растение, прошедшее процесс

сбора, переработки, расфасовки на фармацевтическом производстве (хорошо, если это производство, а не ангар с углами, покрытыми плесенью), «запоминает» всю информацию.

Противники такого подхода могут возразить, что, мол, информация в этом случае ни играет никакой роли. Тогда в чем же отличие экстракта растения от химически синтезированного аналога, если содержание витаминов и минералов в них практически совпадает?.. Не будем вдаваться в детали. Пожалуй, трудно не согласиться с тем, что лучшей биологически активной добавкой является живая сбалансированная по составу пища. Нередко люди усложняют то, что по сути своей довольно просто. А ведь дорога к здоровью может быть очень легка и отнюдь не осложнена колдобинами сверхдорогих препаратов и сложных технологий. В гонке за последними достижениями мы зачастую забываем, что истина может находиться где-то совсем рядом.

По сути своей биологически активная добавка – понятие достаточно условное. БАДом может с полным правом называться выращенное на собственном огороде, высушенное и растертое в порошок растение, равно как и экстракт диковинных ягод из джунглей Амазонки. Биологическая активность – естественный компонент натуральной пищи. Начиная с глубокой древности, для человека в качестве лекарств выступали прежде всего те продукты, которые он употреблял. Продукт становился лекарством тогда, когда к его потреблению подходили с точки зрения времени приема, дозы, сочетаний с другими продуктами. Назначение биологически активной добавки определяется прежде всего как коррекция химического состава пищи. Упрощенно говоря, это означает то, что БАД призвана компенсировать недостаток тех или иных веществ в пищевом рационе. В соответствии с законодательством Российской Федерации биологически активные добавки не подлежат обязательным клиническим испытаниям. Так что, покупая очередную баночку с красивой надписью, следует хорошо подумать, что мы хотим получить от ее приема и как на это прореагирует организм.

Часто ли мы задумываемся над тем, что стоит за броскими обещаниями? Многим людям расторопша уже давно известна как средство, эффективно защищающее и восстанавливающее функцию печени. Но почему-то бытует мнение, что эффективна именно таблетированная расторопша. Когда я спрашиваю в аптеке семена расторопши, на меня смотрят с легким недоумением: зачем возиться с семенами, если уже есть готовый продукт – измельченный, спрессованный и аккуратно упакованный?

Биологически активная добавка по определению активна именно в силу того, что способна вступить во взаимодействие с организмом в качестве живой структуры. Но происходит ли это на деле? Насколько «жив» измельченный порошок, упакованный в желатиновую капсулу? Что полезного осталось у загущенного вываренного сиропа шиповника с двухлетним сроком хранения? Если только искусственно синтезированный витамин С (природная аскорбиновая кислота разрушается при нагревании).

Проросток расторопши – маленькое растеньице – вызовет резонансный отклик организма, в разы превышающий тот, который можно получить от употребления простой таблетки. Но, увы, интерес у медицины вызывают не сами растения, таящие в себе мощнейший потенциал для того, чтобы быть здоровым, но препараты, которые можно из них приготовить. Повнимательнее присмотритесь к растительным препаратам на аптечной витрине. И быть может, вместо того чтобы выложить круглую сумму за упаковку с новомодной добавкой, вы пойдете на рынок и купите ту пищу, которая, по

словам Гиппократу, действительно станет лекарством?

Глава 6. Зерно: победа над смертью

Путешествуя по Криту в этом году, мы остановились перед православным храмом на одной из площадей в Ретимно. Приветливая служительница, оказавшаяся иммигранткой из России, отворила тяжелые двери, пропуская в величественное здание собора. В слабом мерцании свечей переливались массивные оклады икон. Я купила свечи и, желая поставить их в подсвечник, так и замерла в изумлении. Подсвечник был наполнен зернами пшеницы! Там, где в православных храмах в России обычно насыпают песок, была пшеница. Отборные золотистые зерна словно сливались с восковыми шпильками свечей. Сердце заколохнулось. Вот оно, зерно воскресения, зерно жизни!

Позже, путешествуя по горным монастырям Крита, мы неоднократно видели такие наполненные зернами подсвечники. То, что интуитивно угадывалось ранее, оформилось четкой мыслью: нам дан шанс употреблять в пищу зерно, заключающее в себя шанс трансформации, преображения.

Пожалуй, на протяжении всей человеческой истории зерно оставалось ритуальной пищей. Воскресение Персефоны в Элевсинских мистериях непосредственно связано с зерном, символизирующим победу над смертью, ее преодоление.

В древнейшем литературном религиозном памятнике человечества – «Текстах пирамид» (середина III тысячелетия до Р. Х.) – находим: «Земля взрезается плугом, дары приносятся, земля Тибери приносится, две божественные области кричат перед ним, когда он (умерший) сходит в землю. О Земля, отверзи уста свои для твоего сына, ставшего Осирисом, ибо то, что позади него, принадлежит пище; то, что впереди него, – принадлежит охоте». Смысл не до конца ясен, но призыв: «Земля, отверзи уста свои для твоего сына, ставшего Осирисом» наталкивает на мысль о том,

что соединение образов души человека и семени имеет чрезвычайно продолжительную историю.

Посыпание зерном – неперемный атрибут славянской и индийской свадьбы, а кутия христианского ритуала проводов умершего несет тот же смысл погибающего и воскресающего зерна. Приготовление кутии сопровождается воспоминанием слов Спасителя (Иоан. 12:24): «Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода». К вопросу о ритуальной функции проросших зерен мы еще вернемся в следующих главах.

Ритуалы – отголоски истин, понимаемых нашими предшественниками, жившими много веков назад. И независимо от того, насколько мы осознаем сакральный смысл, в них заложенный, резонанс сопричастности затрагивает многие сферы человеческого «я».

Ниже я хочу привести небольшой отрывок из творений архимандрита Иоанна Крестьянкина «Бессменный страж», раскрывающий понимание зерна в христианской традиции.



Зарождение в душе и развитие Царства Божия принимается нами как факт. От человека требуется лишь величайшая заботливость оберегать прорастание «зерна». Требуется жить с сознанием, что ты соучастник Божией тайны в деле создания в душе Царства Божия. Ты бессменный страж, поставленный на это Богом.

Подобно зернам в сырой и темной почве, мы посеяны в этом временном и смертном, «лежащем во зле» мире. Земная жизнь для нас – это испытание на всхожесть. Мы не можем знать, чем станем за гранью здешнего существования: окажемся ли ни на что не пригодными колючими сорняками или присоединимся к золотому урожаю Царства Небесного. Но в отличие от не осознающих себя семян растений, человек наделен чувствами, разумом, свободой воли, он – зерно одушевленное и одухотворенное, он способен стать не только семенем, но и сеятелем.

Глава 7. Две стороны одной медали

В последнее время в Интернете мне все чаще стали попадаться публикации о вреде проростков. Проростки, а вместе с ними и орехи относят к тяжелой еде, а многие сыроеды и вовсе советуют от них отказаться. Поначалу я удивлялась, но вскоре поняла истинную причину: на проростках не сделаешь бизнеса, не получишь прибыли, да и в интернет-магазине такой быстропортящийся продукт продать достаточно сложно.

Естественно, чрезмерное потребление проростков, как, впрочем, и любого другого продукта, ни к чему хорошему не приведет. Любая пища, равно как и лекарство, применяемое в чрезмерных дозах, могут стать ядом. Впрочем, проростки относятся к такому продукту, который сложно переест. Противопоказания к употреблению существуют, мы расскажем о них, говоря о свойствах проростков различных культур, но их не так уж и много. У некоторых людей употребление проростков в чистом виде вызывает дискомфорт в желудке или (довольно редко) проблемы с пищеварением. Причина этого – недостаточность определенных видов ферментов. Организм, в течение многих лет принимавший по большей части пищу, подвергшуюся термообработке, может не всегда адекватно прореагировать на новое питание. Мой опыт показывает, что 90 % тех людей, которые жаловались на дискомфорт после употребления проростков в чистом виде, с удовольствием едят их в ферментированной форме (ферментат) или пьют молочко из проростков. О ферментате и принципах его приготовления можно прочитать в соответствующей главе. Не нужно забывать и о том, что проростки различны по своему действию на организм, составу и свойствам. Так, наиболее «легкими» являются проростки

пажитника (шамбалы), в то время как проростки пшеницы в чистом виде «по зубам» далеко не всем.

Еще одним аспектом употребления проростков является сезонность. Об этом мы и поговорим в следующей главе.

Глава 8. Ритмы питания

Продукт, цена и качество – пожалуй, трех этих понятий вполне достаточно для того, чтобы заполнить свою покупательскую корзину в супермаркете. Вне зависимости от сезона в каждом большом магазине можно купить практически любой продукт. Чем крупнее магазин, тем более сужается поле этого самого «почти». Цена и качество зачастую различаются, но и эти различия, увы, не фундаментальны. Рынок предоставляет большие возможности для подбора сезонных фруктов и овощей. Конечно, при условии, что мы хоть немного в этих самых сезонах ориентируемся. Увы, ориентация сбивается все чаще.

Когда я говорю детям, что декабрьские мандарины пахнут Новым годом, они не совсем понимают, о чем речь: ведь мандарины мы едим с сентября по март (весенние и летние невкусные – не сезон). Сезон клубники (той, что растет в открытом грунте, не под пленкой) максимально захватывает три недели. Для жителя мегаполиса он простирается на несколько месяцев (осенью на полках можно найти финскую тепличную клубнику, с конца февраля появляется клубника из Турции и Греции, а с середины апреля ее привозят из южных республик бывшего СССР). Ну и под конец, в июле, созревает клубника российских огородов. Какая уж тут сезонность! Да и к чему она?

Китайская философия взращивания жизни ян-шэн предписывает сезонное питание, направленное на поддержание энергетического баланса в организме. Как бы далеко не отходил человек от природы, он продолжает оставаться природным существом, по ряду параметров сопоставимым с растением или животным. А если так, он находится под воздействием природных ритмов.

В отличие от жестких систем питания, вроде сыроедения или вегетарианства, сезонное питание ничего не навязывает и не запрещает, а только предлагает и рекомендует. Естественно, что сезонный подход к питанию относится прежде всего к биогенным продуктам, которые учитывают состояние организма и фазу, в которой находится продукт.

Как все сложно! Мало того что придерживаться той или иной системы питания в джунглях мегаполиса бывает непросто, так тут еще из полезных, «разрешенных» диетой продуктов какие-то нельзя есть не в сезон. Когда молодая мама приносит первенца из роддома, несколько дней весь комплекс ежедневных процедур кажется ей чрезвычайно сложным. Ничего не забыть: поменять памперс, прокипятить соску, переодеть, помыть, подстричь, покормить и так по кругу. Но скоро большинство действий приобретают характер привычки, начинают делаться «на автомате». Примерно то же происходит и с человеком, осознавшим необходимость взращивания жизни или по крайней мере оставаться здоровым: сначала все кажется необыкновенно сложным, но когда включается автоматизм, сам организм начинает давать подсказки.

Сейчас я работаю над календарным проектом, цель которого – построение механизма «космических часов», позволяющих структурировать время как поток,

взаимодействующий с человеком одновременно извне и изнутри. По таким «космическим часам» можно будет соизмерить себя, дать возможность проснуться порой глубоко спящей сокровенной природе. Как и обычные часы, циферблат часов космических ничего не предписывает и не программирует. Это не гороскоп и не система настройки, не очередная интеллектуальная конструкция, претендующая на истину в последней инстанции и не «расшифровка сокровенных знаний древних». Космические часы более всего напоминают компас, но компас, относящийся не к пространству, а ко времени. Подобно обычному, такой компас бесполезен без хотя бы приблизительного представления о структуре местности или карты.

Сезонное питание основывается на китайской системе, которая называется «Пять элементов». Каждому сезону соответствует элемент, который, в свою очередь указывает на наиболее уязвимые и сильные органы. Все конкретно.

В этой главе мы с вами бросим лишь поверхностный взгляд на рекомендации сезонного питания. Тем не менее их будет вполне достаточно для того, чтобы немного скорректировать рацион в соответствии с сезонными принципами.

ЗИМА. Элемент – вода. Органы – почки и мочевой пузырь

Задача всего сезона – сохранение энергии, что достигается в этот период особой заботой о почках. В питание обязательно должны быть включены «горячие» специи: корица, имбирь, куркума, пряные овощи – лук и чеснок. Особенно хочется остановиться на корице, напрямую позитивно влияющей на функцию почек.

Пожалуй, оптимальным продуктом для этого периода станут проростки пажитника (шамбалы). Их можно использовать как в чистом виде, так и включать в состав острых соусов и приправ. Действительно лечебный продукт можно получить, смешивая проростки пажитника с куркумой. Сделанный по такому рецепту соус с полным правом можно назвать энергетиком, позволяющим сохранять бодрость при дефиците тепла и солнечного света.

В это время соленая пища может негативно повлиять на общий тонус организма. Горькие вкусы, напротив, именно в это время исключительно полезны. Сушеные или замороженные ягоды калины с их характерной горечью в сочетании с пронзительно кислой клюквой зарядят витаминами и помогут укрепить иммунитет. Очень полезным в это время будут ягоды можжевельника, настои тысячелистника и пижмы.

Весь период оптимален для проведения антипаразитарной профилактики. Корневища хрена, горчица, аджика станут прекрасным дополнением к любой трапезе.

Я предлагаю приготовить основу приправ «зимняя энергия», которая может стать прекрасным дополнением для любого стола.

«Зимняя энергия»

Как давно вы ели домашнюю горчицу, не ту, которая продается в баночках или тубиках, а сделанную без посторонних добавок? Поверьте, сделать горчицу **ОЧЕНЬ** просто, и она будет самым настоящим лекарством и основой для замечательных соусов. Предложенный ниже соус на основе проростков станет прекрасным дополнением к любой трапезе. Кроме того, он чистит кровь и предупреждает развитие паразитов.

1. Засыплем горчичный порошок на треть в ту баночку, в которой впоследствии ее будем хранить.

2. Непрестанно помешивая, добавим огуречного рассола (если он у вас есть) до того состояния, пока горчица не обретет консистенцию густой сметаны. Не нужно запаривать

ее кипятком! Если рассола нет или вы не хотите его использовать, можно сделать целебный настой. В 200 г теплой (до 40 градусов) воды добавить четыре лавровых листочка (разломать в руках),

1 ст. ложку сухих трав (петрушки, укропа, кинзы, сельдерея – того, что есть), 3 бутончика гвоздики, 5 горошин перца, пол-ложки кориандра, зиры. Оставить настаиваться от суток до двух, после чего процедить и использовать вместо раствора. Если каких-то ингредиентов не хватает, можно заменить их другими пряностями по вкусу.

3. Больше в горчицу ничего добавлять не надо. Дать настояться около суток, после чего поставить в холодильник.

4. Прорастить семечки тыквы (полчашки) и пажитника (полчашки), измельчить их любым удобным способом.

5. 1 ст. ложку горчицы перемешать с 2 ст. ложками льняного масла (расторопши или оливкового), добавить кашу из проростков. При желании можно положить несколько зубчиков измельченного чеснока.

ОСЕНЬ. Элемент – металл. Органы – легкие и толстый кишечник

Основной принцип питания осенью – преобладание согревающей пищи. В сезон свежих овощей и фруктов нужно стараться использовать такие приправы, как чеснок, черный перец, имбирь.

Осенью можно сократить употребление проростков. Сама природа сигнализирует нам об этом: зерна прорастают медленно, всхожесть уменьшается. Однако употребление молодых зеленых побегов пшеницы, ржи, овса будет чрезвычайно полезно. Тем, у кого есть свой огород, можно посоветовать после сбора урожая засеять освободившуюся землю зернами. Молодые побеги – прекрасная и исключительно энергоемкая пища. На их основе можно готовить зеленые коктейли или делать витграсс [3 - Витграсс – зеленые ростки пшеницы или сок из них. – Примеч. ред.]. Кроме того, рожь не даст расти сорнякам и оздоровит землю.

ВЕСНА. Элемент – дерево. Органы – печень и желчный пузырь

Весна – время, когда необходима физическая активность. Это время зелени, которую можно и нужно употреблять во всех видах: делать зеленые коктейли, салаты, есть в чистом виде. Проростки пшеницы, ржи, овса одарят нас бодростью и позволят избежать депрессии. В это время года желательно поддержать печень: регулярно употреблять проростки расторопши. Отлично очищают печень и проростки овса, на основе которых можно сделать вкусный и полезный ферментат, рецепт которого вы найдете в книге. В условиях российской весны именно проростки раскроют всю свою целительную мощь. Полезным в этот период является лук. Нужно отдавать предпочтение кислым вкусам.

ЛЕТО. Элемент – огонь. Органы – сердце и тонкий кишечник

Для жителей России лето является тем периодом, когда нужно стараться употреблять сезонную пищу, характерную для региона своего проживания. Первые огородные и дикорастущие травы, ягоды позволят нормализовать энергетический баланс организма. Именно летом жители нашего региона могут найти благотворный резонанс с частотными характеристиками места своего проживания. Всевозможные фруктовые и ягодные смузи, зеленые коктейли, сырые супы позволят оставаться здоровым и найти новые вкусы. В этот

период удачно проводить очистительные процедуры. Ростки пшеницы, ржи, ячменя, молодая крапива, дикорастущие травы могут стать основой для витграсса. Исключительно полезным продуктом является пророщенная греча.

БАБЬЕ ЛЕТО. Элемент – земля, органы – селезенка и желудок

Мы не могли обойти стороной период, который в китайском календаре считается пятым временем года. В бабье лето нужно употреблять травы, которые тонизируют и улучшают пищеварение. Это время зелени всех видов, когда, несмотря на обилие свежих фруктов и овощей, именно зелень оказывает живительное воздействие на состояние организма. Ботва огородных овощей – кладезь полезных веществ, а всевозможные пряные травы станут мощным подспорьем для здоровья.

Глава 9. С лица воду не пить, или Красота изнутри и снаружи

Еще одно применение проростков связано с использованием их в качестве средства омоложения и питания кожи. Как уже отмечалось выше, зерно в стадии прорастания – кладезь витаминов и минералов, встроенных в ткань самого растения. Покупая «натуральный крем с экстрактами трав», задумывались ли вы над тем, что собой представляют эти самые экстракты? Даже самый добросовестный производитель согласится с тем, что активные части растения (хотя и сложно себе представить, что это такое) имеют мало общего с тем, что содержится в составе живой растительной клетки.

Помимо витаминов и минералов современная косметология обращает внимание на содержание в косметологических средствах фитоэстрогенов, позволяющих сохранить молодость кожи.

В проростках их количество чрезвычайно высоко. Несомненно, можно применять химически синтезированные фитоэстрогенные экстракты, использовать их для лечения волос, поддержания здорового тонуса кожи, но гораздо проще (и эффективнее) употреблять для этих целей проростки. К тому же для косметологического применения вовсе нет необходимости специально подготавливать проростки. Употребляя их в пищу, можно оставить пару ложек для масок, оказывающих омолаживающее действие на кожу. В качестве тоника для умывания замечательно подойдет молочко из проростков ржи, пшеницы, а проростки амаранта, чрезвычайно богатые скваленом – эликсиром молодости для кожи, – пожалуй, не имеют себе равных.

Противовоспалительные свойства проростков шамбалы делают этот продукт замечательной основой для приготовления масок. С глубокой древности женщины Востока использовали пажитник как средство, предупреждающее и позволяющее справляться с целлюлитом, тонизирующее и очищающее кожу. Универсальный рецепт масок для лица состоит в том, чтобы смешать измельченные проростки с небольшим количеством меда и наносить на лицо. Такая маска может храниться в холодильнике до четырех дней.

Жмых из проростков овса, смешанный с солью, может использоваться как нежный скраб, эффективность которого во многом превосходит действие самого дорогого и качественного средства.

На упаковке едва ли не любого крема можно прочитать о полезных свойствах того или иного растительного компонента, входящего в состав продукта. Изготовитель не

обманывает: травы во все времена помогали человеку сохранять естественную красоту. Но велико ли количество растительного сырья, находящегося в красивой баночке? А вспомогательные вещества, о вреде которых пишут все чаще?

Каждый сам делает выводы и принимает решение о том, какую косметику использовать и кому доверять. Несомненно, что косметические средства на основе проростков таят в себе богатейший потенциал, позволяя на долгие годы сохранить красоту и здоровье.

Общие принципы приготовления масок

Наверное, каждая современная женщина отлично знает, какой у нее тип кожи, и имеет хотя бы приблизительное представление о требуемом уходе. В отличие от кремов, предназначенных для разных типов кожи, средства на основе проростков имеют едва ли не универсальное применение. Но не стоит забывать о том, что индивидуальная непереносимость того или иного компонента все же может возникнуть.

Питательные маски на основе проростков предполагают включение непосредственно измельченных частичек растения с добавлением некоторой основы. В ее качестве может выступать мед, желток куриного или перепелиного яйца, жирная сметана. При желании в такую маску можно добавить несколько капель лимонного сока или эфирного масла.

Едва ли не идеальный скраб для тела готовят на основе жмыха из проростков овса. При желании в него можно добавить спитую кофейную гущу (в пропорции 1: 1). Для того чтобы приготовить мыльный скраб, нужно настрогать небольшое количество детского мыла и смешать с овсяными проростками. Если он получится излишне жидким, можно загустить его, добавив несколько щепоток льняной муки (или молотых семян льна). Если использовать такой скраб хотя бы раз в неделю, кожа приобретет мягкость и упругость, а системное его применение поможет справиться с целлюлитом.

Часть 3. Золото полей: збожие

Глава 1. Проростки пшеницы

«Золото, золото падает с неба» —
Дети кричат и бегут за дождем...
– Полноте, дети, его мы сберем,
Только сберем золотистым зерном
В полных амбарах душистого хлеба.

А. Н. Майков

О проростках пшеницы, пожалуй, сказано и написано столько, что после этого они, казалось бы, должны быть на каждом столе. Увы...

Начнем с того, что состав и воздействие на организм пшеничных проростков изучены досконально. И тут действительно есть чему удивляться!

Пророщенное зерно пшеницы содержит 26 % белка. Другими словами, в половине стакана пшеничных проростков белка содержится столько же, сколько в четырех куриных яйцах. Впечатляет? Не менее важно и то, что пророщенные зерна пшеницы – настоящая кладовая таких веществ, как кремний, хром, медь, селен, йод, витамины В, С, D, Р.

Однако за много столетий до появления химического анализа жители всех стран мира использовали проростки пшеницы в качестве мощного оздоравливающего средства, помогающего предотвратить многие болезни и продлить молодость. Описывать химический состав продукта для доказательства его ценности и пользы, очевидно, недостаточно. Ведь проростки, как я уже писала, – прежде всего целостный живой организм, причем находящийся в фазе максимальной активности.

Пожалуй, для российского жителя проростки пшеницы и ржи являются продуктом, чьи частотные характеристики позволяют организму находить резонансы с внешней средой, тем самым поддерживая здоровье и высокий уровень энергетики.

На интуитивном уровне это понимает едва ли не все население России. Отсюда всенародная любовь к хлебу, без которого не обходится ни один прием пищи. Но, к сожалению, хлеб серийного производства – белый и пышный, выпеченный из высокосортной, очищенной муки, – совсем не тот продукт, который предназначила нам природа. Рафинированная мука, подвергшаяся химическому отбеливанию, с полностью разрушенными фрагментами зародышей и оболочек – уже совсем другой продукт, имеющий мало чего общего с живым хлебом, который ели на протяжении многих столетий.

Ростки пшеницы можно не только использовать для употребления в чистом виде, но и готовить из них молочко, хлеб и живые сыроедческие сладости. Именно они являются самым доступным продуктом из тех, которые нетрудно получить в домашних условиях. Ведь пшеницу для проращивания можно купить в большинстве магазинов здорового питания.

Довольно часто мне приходится слышать о том, что переросшие 4–5 дневные проростки не только не полезны, но и вредны для здоровья. На этом вопросе хочется остановиться особо. Пшеничными проростками мы называем как молодое проклюнувшееся зерно, давшее росток, так и зеленый побег. Зерно, давшее побег, становится непригодным к употреблению: ведь оно отдало не только все питательные вещества, но и энергию молодому растению. А вот зеленый росток представляет собой уникальный продукт. К рассмотрению его свойств мы обратимся в главах, посвященных зеленым коктейлям. На основе пшеничных ростков готовится не знающий себе равных напиток витграсс, помогающий в числе прочего победить онкологию.

Если включать пшеничные проростки в свой рацион хотя бы два раза в неделю, организм ответит благодарностью: более здоровый вид примет кожа, улучшится общее состояние, возрастет сопротивляемость болезням.

Живая вода – реджевелак

Из проростков пшеницы можно приготовить исключительно вкусный и полезный напиток реджевелак, или пшеничную вытяжку. Помимо витаминных и питательных свойств он обладает такими информационными свойствами, которые позволяют назвать реджевелак живой водой. Это целебный напиток, который получают в процессе проращивания пшеницы. Для его приготовления нужно взять половину стакана пророщенных зерен, тщательно промыть и залить их 1,5 л профильтрованной воды. После

этого убрать банку в темное место. Настаивать при комнатной температуре два дня, после чего перелить в стеклянную посуду. Готовый к употреблению реджевелака имеет кисловатый привкус и приятный запах. Хранить напиток нужно в холодильнике, желательно не более двух дней, а пить – теплым. На основе реджевелака получаются вкуснейшие зеленые коктейли, напитки и даже лимонады. Детям понравится реджевелака, в который добавлен мед. А если за несколько часов до окончания настаивания проростков положить в него сушеные травы, можно получить замечательный целебный настой.

Глава 2. Проростки ржи

А где месяц идет —
Там рожь растет,
А где заря-заряница —
Там пшеница.

Современному человеку сложно поверить в то, что еще 100 лет назад основной посевной культурой в России была не пшеница, а рожь. «Матушка рожь кормит всех сплошь, а пшеничка – на выбор», – гласит народная мудрость. Иностранцы до сих пор недоумевают, почему мы выращиваем в основном пшеницу, а не рожь. Ведь именно рожь, как холодостойкая культура с повышенным иммунитетом, приносит устойчивый урожай в условиях суровой и изменчивой российской погоды. В силу особенностей своего состава именно она наиболее полезна жителям нашего региона.

В процессе прорастания в семенах ржи в более чем в 16(!) раз возрастает концентрация витамина С. Если учесть, что и изначально его там немало, проростки ржи могут считаться его непревзойденным источником. Кроме того, в них содержится изрядное количество витаминов группы В, кальция, фосфора, железа, цинка, магния, марганца, фтора, ванадия, хрома, селена, меди и молибдена. Трудно поверить, что маленькое зернышко вмещает едва ли не всю таблицу Менделеева.

Ржаной хлеб – традиционный русский продукт, без которого обходятся редкие семьи. Но, к сожалению, при помоле зерен и длительном их хранении значительная часть полезных веществ теряется безвозвратно. А потому потребление ржаных проростков, подвергающихся щадящей обработке, – настоящий праздник для организма.

А многие ли знают, что солод – не что иное, как пророщенные и высушенные ржаные зерна? Для большинства людей он ассоциируется с пивоварением, но это лишь одна из областей применения этого чудесного и традиционного для России продукта. Квас из солода имеет мало чего общего с тем коричневым напитком, который продается под тем же названием. Ржаные проростки, или ржаной солод, – совершенно уникальный продукт, который по праву может называться российским суперфудом.

Оболочка пророщенного ржаного семени достаточно тонкая по сравнению с пшеницей. Поэтому ржаные проростки легко разжевать. Они имеют немного кисловатый вкус, который замечательно раскрывается в молочке из проростков, живых сладостях и зеленых коктейлях.

Свойства ржаных проростков:

- укрепляют иммунитет;
- являются богатейшим источником витаминов и минералов;
- оздоравливают микрофлору кишечника, усиливают перистальтику;
- способствуют очищению организма от шлаков и токсинов;
- показаны при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта (хронических колитов, гастритов и гастродуоденитов), в комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии;
- нормализуют работу кровеносной и нервной систем;
- улучшают обмен веществ;
- рекомендуются при лечении сахарного диабета, аллергии, ожирения;
- за счет очищающих свойств улучшают состояние кожи, замедляют процессы старения.

Глава 3. Живой хлеб збожие, или Забытые традиции

Разнообразие хлебобулочных изделий на прилавках магазинов уже давно перестало удивлять жителя мегаполиса. Да и ассортимент провинциальных хлебозаводов отстает не намного. Но вместе с тем на протяжении последнего десятилетия неуклонно растет интерес к выпечке домашнего хлеба.

Я убеждена в том, что на протяжении многих веков человеческой истории под хлебом понимался продукт, произведенный из пророщенных зерен на основе натуральных, недрожжевых заквасок. На Руси выпекали зерновой хлеб збожие, изготовленный не из муки, а из дробленого или цельномятого зерна. По своим параметрам он значительно ценнее обычного.

Опыт показывает, что при приготовлении збожие, или хлеба из пророщенных зерен, можно добавлять в тесто небольшое количество муки (20–30 %). Наиболее полезным такой хлеб, или скорее хлебцы, получается при сушке (температура не выше 40 градусов). Для его приготовления не нужны закваски. Однако выпечка традиционного хлеба с проростками – уникальный шанс поддерживать себя в форме.

Для тех, кто предпочитает печь традиционный хлеб в духовке или хлебопечке, можно предложить вводить в его состав как можно больше разнообразных проростков. Уникальный вкус ему придадут проростки шамбалы, подсолнечника, тыквы.

Выпечка живого хлеба из пророщенных зерен – процесс совсем не трудоемкий. Ниже мы расскажем о том, как максимально облегчить и упростить его. И еще: откажитесь при выпечке от термофильных (обычных, которые продаются в магазине) дрожжей, замените их заквасками. Разнообразные рецепты заквасок на любой вкус можно без труда найти в Интернете. Я хочу предложить вам рецепт бродовской закваски, который сделает выпечку простой, а сам хлеб удивительно вкусным. Кому-то придется по душе хмелевая закваска, чье несомненное преимущество состоит в том, что, однажды приготовленная, она может храниться в холодильнике до двух месяцев. Наверняка среди моих читателей найдутся те, кто захочет одновременно приготовить два замечательных продукта – живой хлеб и ферментат. Рецепты можно найти в соответствующем разделе книги. Выбирайте, пробуйте!

Далее я хочу немного рассказать о документе, дошедшем до нас из глубины веков, – «Евангелии от ессеев». Современного человека сложно удивить. Немного легче напугать. И уж совсем трудно в чем-то убедить. Избыток информации подрывает ее ценность.

Здоровый или не очень здоровый скепсис зачастую не дает прокричать: «Эврика!», когда вдруг обнаруживается информация, которую иначе как сенсационной назвать трудно.

У меня, философа-религиоведа, недавнее знакомство с «Евангелием мира от ессеев» поначалу и вызвало самый что ни на есть здоровый скепсис. Историю находки этого документа без труда можно найти в Интернете. Если кратко, в 1979 году впервые был опубликован фрагмент рукописи на арамейском языке, хранимой в архивах Ватикана. Не иначе как очередная сенсация в духе пресловутого «Кода да Винчи»! Доктор Шекли, выполнявший перевод, завещал опубликовать фрагмент после своей смерти. О причинах, в силу которых ученый отложил публикацию, можно только догадываться. Вновь и вновь вчитываясь в текст Евангелия, я понимала, что ни о какой сенсации речь не идет. Скепсис таял на глазах. Перед нами исполненный лиризма и необыкновенной внутренней силы документ, подлинник которого и поныне хранится в Королевской библиотеке Габсбургов.

Эпиграфом к приведенному ниже отрывку мне хотелось бы поставить слова самого Доктора Шекли: «Нам нечего добавить к этому тексту. Он говорит сам за себя. Читатель, внимательно вчитывающийся в его страницы, проникнется вечной жизненностью и мощью этих глубочайших истин, в которых человечество нуждается ныне еще более настоятельно, чем когда-либо в прошлом. И истина будет свидетельствовать о себе». Возьмите на себя труд внимательно прочитать приведенный фрагмент. И возможно, вы взглянете на привычные вещи другими глазами.

Итак, в 1928 году Эдмонд Бордо Шекли впервые опубликовал свой перевод книги первого «Евангелия мира от ессеев». С тех пор эта небольшая книжка обошла весь мир, выходя на самых разных языках и завоевывая с каждым годом сердца новых читателей. Она продолжает делать это по сей день – причем без какой-либо коммерческой рекламы. Только в США было продано более миллиона экземпляров.

Вторая и третья книги были опубликованы лишь спустя пятьдесят лет после первого перевода на французский язык, однако они быстро догнали по популярности книгу первую. В 1981 году во исполнение воли доктора Шекли была посмертно опубликована четвертая книга. Ниже – фрагмент Евангелия.

«Как же нам готовить хлеб наш без огня, Учитель? – спросили некоторые с великим изумлением».

«Пусть ангелы Бога готовят ваш хлеб. Увлажните свою пшеницу, чтобы Ангел Воды мог войти в него. Затем подставьте ее воздуху, чтобы Ангел Воздуха мог также обнять ее. И оставьте ее с утра до вечера под солнцем, чтобы ангел солнечного света мог сойти на нее. И после благословения трех ангелов вскоре в вашей пшенице проклюнутся ростки жизни. Растволките затем ваше зерно и сделайте тонкие лепешки, какие изготавливали ваши прадеды при бегстве из Египта, обители рабства. Затем снова положите их под лучи солнца, как только оно появится и когда оно поднимется до самого зенита, переверните их на другую сторону, чтобы и здесь ангел солнечного света мог обнять их, и оставьте их так до тех пор, пока солнце не сядет. Ибо ангелы воды, воздуха и солнечного света вскормили и взрастили пшеницу на полях, и они же должны приготовить и ваш хлеб. И то же солнце, которое посредством огня жизни позволило пшенице вырасти и созреть, должно испечь ваш хлеб в том же самом огне. Ибо огонь солнца дает жизнь пшенице, хлебу и телу. Огонь же смерти губит пшеницу, хлеб и тело. А живые ангелы Бога живого служат только

живым людям. Ибо Бог является Богом живых, а не Богом мертвых».

«Не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо если вы принимаете живую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы убиваете свою пищу, мертвая пища убьет также и вас. Ибо жизнь происходит только от жизни, а от смерти всегда происходит смерть. Ибо все, что убивает вашу пищу, также убивает и ваши тела. А все, что убивает ваши тела, убивает также и ваши души. И тела ваши становятся тем, что есть пища ваша, равно как дух ваш становится тем, что есть мысли ваши. Потому не принимайте в пищу ничего, что было разрушено огнем, морозом или водой. Ибо обгоревшая, сгнившая или замороженная пища также сожжет, разложит или обморозит ваше тело. Не уподобляйтесь глупому землепашцу, который засеял свою землю проваренными, замороженными и сгнившими семенами. И когда пришла осень, ничего не уродилось на полях его. Огромно было его горе. Но будьте подобны землепашцу, который засеял свое поле живыми семенами, и поле его уродило живые колосья пшеницы, и в сотню раз больше, чем он посадил. Ибо истинно говорю вам, живите лишь огнем жизни и не готовьте пищу свою с помощью огня смерти, который убивает вашу пищу, ваши тела и также ваши души».

«Не убивайте и не питайтесь плотью невинной жертвы своей, чтобы не стать вам рабами Сатаны. Ибо это путь страданий, и ведет он к смерти. Но исполняйте волю Бога, чтобы ангелы его могли служить вам на пути жизни. Итак, повинуйтесь словам Бога: – Взгляните, я дал вам все травы, несущие зерно, которые по всей земле, и все деревья, несущие плоды, дабы принимали вы в пищу. И каждому зверю земному и каждой птице парящей и всему, что ползет по земле и в чем есть дыхание жизни, дал я все травы зеленые в пищу. Также и молоко всех существ, движущихся и живущих на земле, должно быть пищей вашей. Так же, как дал я им травы зеленые, даю я вам их молоко. Но плоть и кровь вы не должны есть».

Глава 4. Закваска или дрожжи?

Зачастую бывает весьма сложно окинуть привычные стереотипы новым взглядом. Кажется, что хлеб в том виде, в каком мы привыкли его есть, существует едва ли не с тех пор, когда человек научился подвергать пищу тепловой обработке. Каково же было мое удивление, когда, разговаривая с женщинами в псковской деревне, я услышала, что дрожжи для выпечки хлеба стали использоваться только после войны. Значит, раньше пекли хлеб по-другому? Но как? Мне посчастливилось узнать не только то, как его пекли прежде, но и опробовать рецепт замечательной закваски, позволивший по-новому посмотреть на многие казавшиеся знакомыми вещи.

До середины 40-х годов по всей России хлеб выпекался преимущественно на хмелевых дрожжах. На термофильные дрожжи хлебопекарная промышленность перешла лишь в годы Второй мировой войны. И как-то уж так случилось, что о хмелевых дрожжах забыли. Был, правда, прецедент, когда в США федеральные власти запретили при выпечке хлеба пользоваться термофильными дрожжами, размножающимися в теплой среде, близкой к температуре человеческого тела. Но это в США. А по всему миру термофильные дрожжи используются повсеместно.

Чем опасны термофильные дрожжи?

В составе свежего дрожжевого хлеба присутствуют дрожжевые клетки, содержащие особое ростовое вещество – биохимически связанный биотин. Химически связанный биотин легко освобождается под действием ферментов и может стать активным стимулятором роста злокачественной опухоли в организме.

Основную функцию защиты против всевозможных патологий выполняет живущая в пищеварительном тракте полезная микрофлора – кишечные палочки. В процессе своей жизнедеятельности они выделяют особое вещество, которое, попадая в кровь, помогает ей разрушать злокачественные клетки и другие патологические образования. Так вот, для того чтобы кишечные палочки успешно выполняли свою функцию, им нужно достаточное количество клетчатки. В противном случае их функция угнетается, возникает дисбактериоз со всеми вытекающими последствиями.

Я заинтересовалась вопросом о том, чем являются дрожжи, которые используются в хлебопекарном производстве, и открыла немало интересного. Эту информацию можно без труда найти в Интернете. Поинтересуйтесь и вы. А вот факты, которые показались мне заслуживающими исключительного внимания.

- Один из способов производства дрожжей основан на размножении их в жидких питательных средах, приготовленных из мелассы (отходов от производства сахара). Мелассу разбавляют водой, потом обрабатывают хлорной известью и серной кислотой.
- В СССР первый завод по производству кормовых дрожжей построен в 1935 году. В качестве исходного сырья на нем использовали отходы целлюлозной и деревообрабатывающей промышленности. Самые первые дрожжи были выращены на древесине. После измельчения она подвергалась гидролизу. Целлюлоза превращалась в сахар. Потом сироп очищали, добавляли минеральные соли и перекачивали в ферментер. Когда урожай созрел, микробная масса направлялась на очистку и сушку. Получался порошок, содержащий более 50 % белка.
- С 1947 года этот порошок начали использовать в хлебопекарной промышленности.
- В 60-х годах XX века генетики «вывели» еще и термостойкие дрожжи. В современном варианте это продукт генной инженерии. Их действие на организм еще не изучено.
- Известно, что селекционные дрожжи очень живучи. И при трех-четырёхкратном использовании их активность возрастает. Попадая в организм, они начинают разрушительную деятельность. При размножении дрожжей формируются так называемые аскоспоры, которые, оказываясь в пищеварительном тракте, а затем поступая в кровеносное русло, разрушают мембраны клеток. Кроме того, дрожжевые компоненты, попадающие в пищу, провоцируют выработку в организме дополнительного этанола.

Все можно оспорить. Но, по моему глубокому убеждению, в споре истина не рождается. Мы можем анализировать факты. И делать выводы. Вот выводы, к которым пришла я.

Дрожжи, выращенные на мелассе, обработанные хлорной известью и серной кислотой, представляют собой синтетическую культуру, действие которой на организм совершенно не изучено. Химически синтезированные дрожжи – продукт из ящика Пандоры с информационной структурой, чуждой человеку.

Термостойкие дрожжи чужеродны нашему организму. Их негативное влияние на микрофлору кишечника пагубно сказывается на здоровье и является прямой или косвенной причиной онкологических заболеваний.

Есть ли альтернатива дрожжевому хлебу? Несомненно. Хлеб на бездрожжевой закваске – исключительно вкусный и полезный продукт. Его, кстати, можно все чаще найти в продаже. Но почему бы не попробовать испечь самим?

Рецепт деревенской закваски «бродовская»

Рецептом этой закваски поделилась со мной Егорова Нина Васильевна, старожил деревни Броды Псковской области. На основе такой закваски пекла хлеб ее бабушка. Летом этого года, вручную сжав и обмолотив рожь на своем поле, мы в полной мере насладились вкусом живого хлеба, ставшим интересным и информативным письмом, пришедшим из прошлого.

Сварить 2 среднего размера очищенных картофелины и, не дав остыть, растолочь любым удобным способом. Поместить картофель в глиняную посуду (горшочек) и вливать, помешивая, свежую(!) сыворотку до тех пор, пока он не приобретет консистенцию сметаны.

Оставить горшочек на два-три дня при комнатной температуре. Помешивать каждые 8-10 часов (можно реже). На второй день масса приобретет характерный запах, но это не должно вас смущать. На третий день убрать горшочек в холодильник. Для приготовления хлеба на 2 кг муки и/или зерен использовать половину горшочка. Хлеб поднимается примерно 10 часов.

В силу того что жителям городов довольно сложно получить сыворотку из натурального непорошкового молока, а также людям, не употребляющим молочных продуктов, мы предлагаем усовершенствовать закваску, заменив сыворотку подбродившим (6-10 часов) овсяным молочком или молочком из проростков орехов, рецепт которого размещен в нашей книге.

Рецепт закваски рассчитан на 2 кг муки или проросших зерен. На этой закваске хлеб подходит от 8 до 16 часов. Перед выпечкой нужно отделить кусочек теста (размером с колобок, уместающийся в ладони), положить в глиняный горшочек или пергамент и сохранить в холодильнике до следующей выпечки.

Глава 5. Кутья и сочиво: живая традиция

Ритуалы, связанные с приемом пищи, свойственны всем без исключения культурам. За традицией приготовления тех или иных блюд зачастую стоят символы и знания, не зафиксированные в письменных источниках. Да и есть ли в том необходимость? Осознание смысла вкушаемой еды приходит изнутри. Человеку, причастному к традиции, нужен лишь намек, толчок к пониманию. Так традиция сохраняет самую себя.

Следование ритуалу позволяет сохранить традицию как индивидуальную память события. Передаваемые из поколения в поколение «бабушкины» рецепты праздничных и повседневных блюд создают информационное поле, особое пространство смыслов, которое в числе прочего может входить в резонанс с заложенными генетическими программами. Определенным сакральным смыслом обладают ритуальные блюда, связанные с религиозной традицией. Мы остановимся на двух из них – кутье и сочиве, которые время от времени появляются на столах наших соотечественников.

Кутья (кутия)

Одним из наиболее древних ритуальных блюд в славянской культуре является кутья, или кутья. Основу этого блюда составляют цельные необработанные зерна. До начала XX века кутью готовили в основном из ржаных зерен, однако с увеличением посевов пшеницы рожь понемногу стала вытесняться. Период НЭПа наложил свой отпечаток и на эту традицию. Так, продажа цельного непереработанного зерна в магазинах Советского Союза была запрещена. Если жителям сельской местности еще возможно было приобрести цельное зерно, то горожанам для приготовления кутьи приходилось использовать рис. Потому для большинства наших современников кутья ассоциируется с рисом.

Ритуальное значение кутьи связано прежде всего с ежегодными календарными поминовениями. Исследователи славянской культуры почти единогласно рассматривают зерно в кутье как символ перерождения жизни. В православии пшеница, приносимая в память об усопшем, означает, что «умерший воистину опять восстанет из гроба». Представление о зерне как о символе воскресения нашло свое отображение и в традиции разбрасывать зерно в доме после выноса покойника. Но неужели речь идет о зерне, которое не сможет проклюнуться?

Иной смысл употребления кутьи присутствует в символике новогоднего стола. Начало нового года – поворотный момент, с которого начинается новый жизненный этап, закладывается календарный ритм. «Жирная кутья», или «щедруха», на новогоднем столе олицетворяла богатство и достаток. Она была щедро приправлена медом, орехами, изюмом. Подобной кутьей лакомились молодые незамужние девушки в девичий праздник семик. По народным поверьям эта пища олицетворяла силу плодородия и помогала девушке найти хорошего жениха.

Сочиво

Традиция употребления сочива, предписанная церковным уставом в канун больших праздников, также имеет свои корни в символике зерна. «Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его» – сказано в Евангелии (Мф. 13, 24). Мотив приумножения, возвращивания сил своей души весьма характерен для христианской традиции.

Сочиво в современном виде представляет собой постное блюдо из зерен пшеницы, ячменя или ржи, обильно сдобренных соком из мака, миндаля или грецкого ореха, а также меда. Изначально сочивом на Руси назывался сок или масло из конопляного, макового или льняного семени. Вряд ли современному человеку удастся в точности воспроизвести старый рецепт ритуального блюда: выращивание конопли нынче карается законом, а толочь мак или лен вряд ли кому-то придет в голову.

Для нас существенно то, что основой как для кутьи, так и для сочива является цельное зерно. Мне не удалось найти прямых упоминаний о том, что речь шла о проросших зернах пшеницы или ржи (рисовое зерно, пропаренное и шлифованное, вообще не прорастает). Тем не менее не вызывает никаких сомнений то, что изначально эти блюда приготавливались именно из проросших зерен.

Рождественский и крещенский сочельники (кстати, слово «сочельник» произошло от слова «сочиво») приходятся на самое холодное и темное время в году. Рождество, непосредственно связанное с зимним солнцеворотом, отмечает точку поворота к лету. Так

и пробужденное зерно включается в ритм взращивания жизни, делясь с человеком своей энергией. Интересно, что именно в период с декабря по февраль зерна прорастают быстрее всего. На мой взгляд, месячный период до и после зимнего солнцестояния становится тем временем, когда употребляемая пища должна обладать повышенной энергоемкостью. В это время проростки в сочетании с медом и орехами способны помочь человеку оставаться полным сил.

Для воцерковленного православного человека трапеза, особенно праздничная, наделяется особым смыслом. Мы же заострим внимание на сочиве как на исключительно полезном и особенно важном для зимнего периода блюде. Потратив час на приготовление, сочиво можно есть в течение нескольких дней, радуя себя и своих близких живой и вкусной пищей.

Живое сочиво. Рецепт

Проращиваем пшеницу (1 стакан) и измельчаем зерна любым удобным методом (через мясорубку, в блендере или ступке). Измельчаем по 1 стакану замоченного миндаля и изюма. Отдельно дробим в блендере по полстакана грецких орехов, макового и льняного семени, предварительно добавив к этой массе сок одного лимона (или 1/4 стакана клюквенного сока). Получившуюся массу отжимаем и добавляем сок к смеси пшеницы, изюма и миндаля. Сдабриваем 2 ст. ложками меда, тщательно перемешиваем. Массу, оставшуюся от приготовления сочива, используем для приготовления живых сладостей или употребляем как самостоятельное блюдо.

Глава 6. Талкан: еда кочевников, или Возвращение традиции

Для путешественника или человека, живущего в бешеном ритме города, на проращивание зерен порой просто не хватает времени. Бывает, что обстоятельства жизни складываются так, что еду нужно приготовить максимально быстро. Но при этом она должна быть полезной и вкусной.

Оказывается, что не только жители XX века сталкивались с подобными проблемами. Среди кочевых народов восточной России был чрезвычайно популярен талкан – продукт, приготовленный из измельченных пророщенных злаков. Пицца кочевника, большую часть времени проводившего в седле, должна была не только быстро и надолго насыщать путника, но и снабжать всеми необходимыми витаминами и минералами. Такой пищей и являлся талкан. Для его получения проростки пшеницы, ячменя или овса высушивали и измельчали. В таком виде талкан было удобно брать с собой в длительные походы: весил он мало, а еда на его основе готовилась просто и быстро. При отсутствии свежей зелени, овощей и фруктов талкан становился совершенно незаменимой пищей. Сила высушенных проростков компенсировала бедный пищевой рацион, основу которого традиционно составляло мясо, способствовала очищению и нормализации всех функций организма.

Еще задолго до написания этой главы, когда я не знала о существовании такого продукта, как талкан, нередко возникал вопрос, что делать с проростками, которые мы не успели съесть. Жизнь сама подсказала ответ. Как-то проростки овса остались на столе на тарелке и, забытые, высохли. Я засыпала их в кофемолку и вскоре получила муку, впоследствии добавила ее в тесто, из которого собиралась печь хлеб. Он удался на славу.

Оказывается, талкан был широко распространен в Башкирии. Традиционный

башкирский рецепт предписывает добавить в сливочное масло немного кипятка, всыпать талкан, а когда получится густая масса, положить мед и сформировать небольшие шарики. Действительно, питательно и вкусно! Можно попробовать добавлять талкан в живые сласти, заменяя им традиционные пророщенные зерна.

Когда я проращиваю зерна, часто оставляю небольшое их количество для талкана. Зимой на батареях центрального отопления или у русской печки зерна высыхают очень быстро. Достаточно измельчить их в кофемолке или мельничке для зерен, и в баночке оказывается замечательный целебный порошок, который можно добавить в тесто или приготовить на его основе быстрый и питательный завтрак.

Тибетская цампа – суперфуд для просветленных

Талкан можно получать из разных видов зерен. Так, например, в Тибете блюдо из ячменного талкана называется цампа. Когда лет двадцать тому назад я с увлечением читала книги Александры Да-вид-Неэль, неоднократно встречала в них упоминания о цампе, необычной еде, которую каждый день едят монахи. И каково же было мое удивление, когда стало ясно, что традиционное блюдо тибетских лам имеет в своей основе пророщенные зерна! Но цампу едят не только в монастырях; на столах мирян-тибетцев она занимает далеко не последнее место. Печально лишь то, что основой для цампы современного приготовления становится не ячменный солод, а обжаренная ячменная мука. А это уже совсем другой продукт.

Интересно то, что именно ячменные проростки исключительно богаты фосфором, необходимым не только для полноценной деятельности мозга, но и балансировки связей между полушариями. Высоко содержание в проростках ячменя и достаточно редких минералов: кремния, фтора, бора. Буддистские монахи всегда прекрасно ориентировались в вопросах влияния пищи на состояние сознания и включение ритмов мозга. И потому не случайно именно употреблению цампы уделяется такое большое внимание.

Итак, цампа – традиционное тибетское кушанье, основу которого составляет талкан. Для его приготовления в тарелку сначала наливается полстакана крепкого черного чая. В нем растворяется

1 ст. ложка сливочного масла, после чего всыпается ячменный талкан, так чтобы получившаяся масса напоминала круто замешанное тесто.

Лично я не люблю черный чай. Как-то для завтрака я замочила курагу и решила добавить овсяный талкан в водичку, в которой находились сухофрукты. Получившаяся каша превзошла все наши ожидания. Так может быть, и вовсе отказаться от капризного процесса проращивания зерен, заменив их талканом?

Пророщенное зерно и высушенное измельченное пророщенное зерно – два совершенно разных продукта. И вопрос тут состоит не только (и не столько) в том, что в процессе сушки зерно теряет некоторое количество полезных веществ. Пророщенное зерно – целостной живой организм, талкан же – продукт на его основе.

Еще немного о талкане. Будучи продуктом, который содержит достаточно большое количество пищевых волокон из оболочек зерен, он превосходно очищает организм, избавляя кишечник от процессов гниения и брожения.

В традиционных рецептах талкан нередко всыпают в горячую воду, а то и кипятят. При этом часть витаминов подвергается разрушению. На мой взгляд, вполне достаточно прогреть жидкость до температуры 40 градусов. Запаренный талкан весьма сильно отличается по своим свойствам от талкана сырого.

Выпуск талкана понемногу налаживается в России. Не возьмусь судить о качестве получаемой продукции. В любом случае, тенденция обращения к здоровому питанию не может не радовать. Вот только так хочется обойтись без подмен!

И под конец попытаемся подытожить информацию о талкане – пока еще новом для нас продукте.

- Талкан содержит большое количество пищевых волокон из оболочек зерен, которые, проходя по кишечнику, впитывают в себя и выносят из организма шлаки, токсины и отлично его стимулируют, эффективно избавляя от запоров, процессов гниения и брожения.
- Талкан хорошо повышает гемоглобин, так как участвует в его синтезе, особенно в сочетании с препаратами железа.
- Талкан очень быстро насыщает уже во время еды, ведь это легкоусвояемый продукт и много его не съешь. Поэтому он рекомендуется при ожирении: некалорийно, сытно, вкусно, надолго устраняет чувство голода и, самое радующее, готовится легко.
- Талкан растворяет холестериновые и солевые отложения в сосудах, суставах, позвоночнике, печени и почках. Нормализует уровень сахара в крови. Рекомендован людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта, после тяжелых операций и травм.
- Талкан омолаживает кожу, улучшает структуру волос и состояние ногтей.

Часть 4. Скромные целители

Глава 1. Амарант – золотое зерно Бога

В Южной Америке, в цивилизациях инков и ацтеков, амарант называли золотым зерном Бога. Издавна известный как исключительно ценное пищевое растение он почитался и как мощнейшее лекарство. Интересно, что древние ацтеки использовали его для вскармливания новорожденных, а в Китае на его основе были разработаны уникальные рецепты, применение которых излечивало самые тяжелые недуги. За свои исключительные свойства амарант признан ООН перспективной культурой XXI века.

Изучая историю использования в пищу амаранта, пшеницы и льна, я не раз удивлялась тому, как та или иная сельскохозяйственная культура подвергается гонению и преследованию, становясь козырной картой в игре за власть. Такова история возделывания льна и гречихи в России. Драматичная же судьба амаранта порой напоминает детектив. Мрачный детектив.

История возделывания амаранта насчитывает около 8000 лет. На протяжении нескольких тысячелетий амарант наряду с бобами и кукурузой был основной зерновой культурой Южной Америки и Мексики. Известно, что зерна амаранта у ацтеков ценились так же дорого, как и золото. При императоре Монтесуме государственные запасы зерна были настолько велики, что их хватило бы на 5 лет непредвиденной стихии, затяжной войны или голода. Но так было до завоевания империи конкистадорами.

Испанские завоеватели запретили местным жителям не только выращивать амарант, но

даже хранить и употреблять в пищу. За этим запретом стояла церковная экспансия, ставящая своей целью повсеместное обращение в христианство местного населения. Кто знает, не с этим ли запретом связано то, что нация, употреблявшая амарант в пищу и верящая в то, что он делает их бессмертными и всемогущими, стала стремительно слабеть? Я не склонна вдаваться в рассуждения по этому поводу. Очевидно лишь то, что семена амаранта являются исключительно ценным пищевым продуктом, частотно-волновые параметры которого позитивно не только влияют на общее состояние организма, но и способствуют гармонизации психики и ясности мышления. А ценность химического состава этого удивительного растения не вызывает сомнений у самых отъявленных скептиков.

Изучение амаранта ошеломило ученых. Во-первых, выяснилось, что это растение содержит рекордное количество белка – примерно 16–18 % (это при том, что пшеница содержит «всего» 12 %). При этом его белки (протеины) едва ли не копируют структуру «идеального» белка. Состав аминокислот амаранта идеально сбалансирован. Он содержит в большом количестве и такие незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются организмом человека. А содержание важнейшей незаменимой аминокислоты – лизина – у амаранта в 30 (!) раз выше, чем в пшенице. В таком количестве этой аминокислоты нет больше ни в одном из изученных растений. А что такое лизин? Это вещество, благодаря которому пища усваивается организмом. При недостатке лизина белок не усваивается, проходит «транзитом».

Богат амарант и такими минеральными веществами, как железо, фосфор, калий. Содержит чрезвычайно важные полинасыщенные жирные кислоты, витамины В, Е, В, желчные кислоты, стероиды и фитостероиды.

Целительные свойства амаранта во многом объясняются высоким содержанием в нем такого редкого и особенно востребованного в наше время вещества, как сквален. Одна из функций сквалена состоит в насыщении органов и тканей организма кислородом. А ведь именно недостаток кислорода в сочетании с избытком оксидантов является тем механизмом, что ведет к разрушению клетки и появлению опухолей.

Сквален – природный ненасыщенный углеводород, осуществляющий захват кислорода и последующее насыщение им тканей и органов. Кроме того, попадая в организм, он активизирует регенеративные процессы тканей внутренних органов. В силу этих причин амарант не только предотвращает и сдерживает рост числа онкологических заболеваний, но и повышает силы иммунной системы. Сквален обладает уникальными ранозаживляющими свойствами, помогая при лечении таких кожных заболеваний, как экзема, псориаз, трофические язвы, ожоги.

Семена амаранта чрезвычайно мелки, мельче горчичного зерна. Ввиду исключительной биологической ценности рекомендуется использовать их понемногу: до 1 ст. ложки проростков на порцию. Их нежный вкус замечательно сочетается с всевозможными фруктами в самых различных вариантах.

В последнее время стало возможно купить семена амаранта в количестве, достаточном для получения проростков. Кроме того, без особого труда можно получить урожай зелени амаранта на своем дачном участке. Он прекрасно растет в Северо-Западном регионе, становясь украшением любого сада. Как я уже говорила, семена этого растения достаточно мелкие, что позволяет при загущенной посадке употреблять подрастающие растения в течение всего дачного сезона. Нужно только не забывать, что амарант боится заморозков, и потому высевать его лучше во второй половине июня.

Прорастить амарант в домашних условиях зачастую представляет определенную сложность. Семена сложно промывать, но при желании этому можно научиться. Молодые проростки появляются на 4–5 день, в то время как зерна наклеиваются за сутки после замачивания. С этого времени они пригодны к употреблению.

Глава 2. Проростки семян подсолнечника

Подсолнечник, цветок солнца... Этому растению поклонялись во многих странах, видя в нем воплощение силы солнца, даримой матушке-земле.

О пользе подсолнечного масла как поставщика витамина Е большинство знает благодаря рекламе. А лужгание семян подсолнечника настолько распространено в России, Украине и Белоруссии, что в последнее время во многих супермаркетах продаются красивые пакетики с жареными семечками. Увы, жареные семечки – мертвый продукт, в котором сохранились лишь некоторые питательные вещества. Хорошо еще, если они не прошли химической обработки...

Мало кто знает, что полезные свойства корней, листьев, соцветий и, конечно же, семян подсолнечника сопоставимы со свойствами женьшеня. Потому целители-травники нередко называют его русским женьшенем. Давайте попытаемся разобраться почему.

В 100 г семечек подсолнечника содержится 311 мг магния – в 6 раз больше, чем, например, в ржаном хлебе. Белки семян подсолнечника имеют почти все незаменимые аминокислоты. Кроме того, проростки помогают ускорить заживление травм мягких тканей, способствуют целостности поврежденных костей, восстанавливают силы после перенесенных инфекционных заболеваний. Являясь источником простагландина, они выступают стойким протектором слизистой оболочки желудка и кишечника.

Проростки подсолнечника имеют чрезвычайно богатый минеральный состав. В большом количестве в них присутствуют кальций, магний, цинк, калий, а содержание железа превосходит содержание железа в изюме.

Свойства проростков подсолнечника:

- являются эффективным поливитаминным средством, оптимально подходящим для детского питания;
- повышают аппетит, считаются общеукрепляющим средством;
- нормализуют состояние желудочно-кишечного тракта;
- улучшают способность к концентрации внимания, повышают работоспособность.

Благодаря высоким вкусовым качествам проростки подсолнечника могут быть использованы как добавка для приготовления различного рода салатов, паст, паштетов, сыродеческого ферментированного сыра.

Проростки подсолнечника: маленькое солнце большой силы

Поистине удивительна живучесть цветка солнца. Он может расти на бедных почвах, преодолевая сопротивление среды. Этим летом у нас приключилась довольно забавная история. Незадолго до отъезда с дачи прошлой осенью я сушила в бане соцветия подсолнечника вместе с семечками, да в спешке так и забыла небольшое металлическое блюдо прямо на скамейке. Весной о подсолнечнике так и не вспомнили, а в июне блюдо выставили на скамейку во дворе. Так и стояло оно, ничем не привлекая внимания.

Каково же было наше удивление, когда как-то после сильного дождя семена проснулись и прямо на блюде превратились в прекрасные здоровые побеги. Красотища! Я прикопала растеньица на освободившейся грядке, и, густо посаженные, они дружно тронулись в рост. Язык природы продиктовал молодым подсолнухам ритм, согласно которому они, «малыши», должны завязать соцветия.

Подсолнечное семечко настолько мало, что вкус его сложно ощутить. А вот крошечное растение, успевшее развить в себе и корень и стебель с листьями и даже завязать бутон, – вполне полноценный продукт. Весь июль по утрам я, отправляясь в огород, вырывала несколько растений с корнями, тщательно промывала и помещала в блендер. Через несколько секунд получался вкусный и полезный зеленый коктейль. Можно процедить готовую массу через мелкое сито. Получится напиток с несильным привкусом хвои. Твердый остаток (жмых) можно использовать для приготовления других блюд.

О целебных свойствах подсолнуха в народной медицине известно давно. Так, отвар из корней вызревшего растения применяется для очищения почек и желчного пузыря от камней, желтые листочки цветка используют в лечении хронических мигреней, а стебель помогает справиться с упадком сил, повысить гемоглобин и одолеть малокровие. Подсолнечник, аккумулирующий в себе энергию солнца, – настоящий кладезь микроэлементов и витаминов. За короткий срок цветок солнца проделывает алхимический путь воспроизведения семени, возрождает себя.

Немного удивляет, что в деревенских огородах подсолнухи нечастые гости. Пару лет тому назад, впрочем, появилась мода на выращивание декоративных сортов, да как-то не прижилась. Старожилы говорят, что подсолнечник сильно истощает землю, «вытягивая» из нее все полезные элементы. Возможно, именно в этом причина забвения этого чудесного растения.

Мои наблюдения показывают, что подсолнечник прекрасно чувствует себя и на бедных землях. Так, весной на куче песка я обнаружила несколько росточков, некоторые пересадила поближе к дому, чтобы радовали глаз. Но один маленький герой так и остался на песчаной куче до октября, стойкий оловянный солдатик с трогательными желтыми листочками... Среди багряных кленовых листьев он до самых морозов радовал глаз, подавая пример мужества и стойкости.

Трудности закаляют человека, формируют характер. Растение, вынужденное выживать в неблагоприятных природных условиях, «закаляет» иммунитет. Напротив, внесение удобрений, излишне тщательная прополка сорняков его угнетает. Иммунитет растения вступает в резонансную структуру с иммунитетом человека, передает живительную информацию.

Те, кто выращивал подсолнухи у себя на участке, знают, насколько крепки их корни. К осени стебли деревенеют, и порой вытащить их из земли становится весьма сложно. Корни образуют густую паутинную сеть, напоминающую капиллярную сеть сосудов человека. Площадь соприкосновения корня с почвой чрезвычайно велика. Так подсолнух впитывает информацию земли, записывает код, который семечки будут передавать от растения к растению. Поистине алхимия преобразований!

Килограмм необжаренных и неочищенных семечек на рынке стоит примерно столько же, сколько чашка кофе в недорогом петербургском кафе. Между тем из этого килограмма можно получить едва ли не месячный запас превосходных проростков, пригодных как для потребления в чистом виде, так и для приготовления всевозможных смузи и коктейлей на их основе. Задумаемся?

Получить проростки семян подсолнечника просто – достаточно замочить их на 6–8 часов, слить воду и оставить прорасти. Проростки подсолнечника могут стать прекрасной основой для питательного завтрака. Особый нежный вкус придают они домашнему хлебу.

Глава 3. Проростки льна

Лен – культура, на протяжении веков и по наши дни широко возделываемая во всем мире. Он был распространен и на Руси, где к этому удивительному растению относились с исключительным уважением. «Посеешь лен – пожнешь золото», – так издревле говорили в деревнях, любясь лазурной голубизной цветущих полей.

Сейчас многие знают о пользе льняной одежды, с удовольствием носят ее, но мало кто помнит, что льняное семя – ценнейший продукт питания. Древние лечебники содержат множество рецептов, в состав которых входит льняное семя. В «Каноне врачебной науки» Авиценна обращал на эту культуру особое внимание, сравнивая ее силу с силой пажитника (шамбалы).

Лен – действительно уникальная культура, являющаяся настоящим кладом витаминов, микроэлементов и белка. Льняное семя – один из богатейших источников лигнанов. Эти соединения способны защищать организм от некоторых видов гормонально зависимых онкологических заболеваний, в частности рака молочной и предстательной желез. Кроме того, белок линулин, содержащийся в льняных проростках, обладает полной палитрой незаменимых аминокислот.

Благодаря клетчатке льняные проростки стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, выступая как обволакивающее, смягчающее и противовоспалительное средство. Мембраностатическое действие сахаридов в составе льняных проростков уменьшает вероятность образования тромбов, снижает риск возникновения микроинфарктов, аритмии. Кроме того, проростки льна являются высокоэффективным средством для лечения заболеваний мочеполовой системы.

Большое количество кальция, которое содержится в прорастающих семенах льна, – еще одно их достоинство. По этой причине проростки льна совершенно необходимы женщинам во время беременности и кормления ребенка, детям в период интенсивного роста и смены зубов. Показаны они и при остеохондрозе позвоночника, остеопорозе, особенно женщинам после 45 лет.

И еще одно важное замечание. Наряду с проростками тыквы проростки льна – эффективное антипаразитарное средство. Не стоит забывать, что именно паразиты, о существовании которых человек зачастую вовсе не подозревает, являются причиной тяжелейших заболеваний, вызывают интоксикацию организма. Устойчивый антипаразитарный эффект достигается уже после месячного курса приема проростков. В этом качестве они показаны детям любого возраста.

Жирные кислоты, которыми столь богаты проростки льна, исключительно благотворно действуют на кожу, справляясь с такими заболеваниями, как дерматиты, псориаз, экземы.

Пожалуй, именно проростки льна являются продуктом, пригодным для ежедневного употребления. Помимо оздоровительного эффекта они обладают гармоничным приятным вкусом, способным украсить любое блюдо.

Как употреблять проростки льна как лечебное средство

В оздоровительных целях рекомендуется принимать по 1 ч. ложке льняных проростков за 5 минут до еды один-два раза в день в течение полутора месяцев. Кому-то такое лечение покажется вкусным, в то время как другие предпочтут использовать льняные проростки для приготовления живых сладостей и включать их в состав завтраков.

Мощнейшим оздоровительным средством является овсяно-льняной ферментат, который может употребляться как самостоятельное блюдо и в качестве основы для приготовления зеленых коктейлей с проростками, всевозможных смузи и жидких каш.

Глава 4. Проростки овса

Латинское название овса посевного – *avena sativa*. В переводе это словосочетание означает «быть здоровым». Что ж, название говорит само за себя.

Лечебные свойства овса известны с глубокой древности. Целебный спектр этого растения настолько широк, что описание его позитивного воздействия на здоровье у некоторых может вызвать недоверие. Но все дело в том, что соотношение в овсе белков, углеводов, минералов, жиров и витаминов оптимально для организма человека. К тому же в проростках они представлены в биологически доступной форме. Проростки овса – исключительно вкусный продукт питания. Благодаря нежной структуре нет необходимости размалывать их как для употребления в чистом виде, так и для приготовления тех или иных блюд. Прием проростков приводит к повышению иммунитета, явно замедляет процессы старения, улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Говоря о целительных свойствах овсяных проростков, прежде всего хочется отметить их позитивное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Прием проростков овса способствует эффективному пищеварению и прекрасно помогает при дисбактериозе, атонии кишечника. Благодаря содержанию большого количества клетчатки и пектинов они улучшают состояние микрофлоры, помогают выведению шлаков и токсинов, действуют как мягкое слабительное и противовоспалительное средство, обладают желчегонным и мочегонным действием. Их можно использовать и при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, гастродуоденит, энтероколит).

Очень полезны проростки овса для беременных женщин и кормящих матерей, для детей в период интенсивного роста и смены зубов, для пожилых людей, спортсменов. Как тонизирующее и общеукрепляющее средство при начальных признаках истощения нервной системы они совершенно необходимы тем, кто много и активно работает.

Проростки зерен овса содержат антиоксиданты, клетчатку, пектины, активные пищеварительные ферменты, витамины В, В, Н, Е, РР, С, фосфор, калий, магний, кальций, натрий, что позволяет рассматривать их как мощное поливитаминное средство.

Овсяно-льняной ферментат поможет справиться со многими проблемами желудочно-кишечного тракта, способствует очищению организма. Его рецепт вы найдете в следующей главе.

Заметим только, что овес для проращивания бывает обычным (в оболочке) и голозерновым (по сорту или очищенным). Овес в оболочке более прихотлив для проращивания. Тем не менее ценность его ничуть не меньше. Приведенный ниже рецепт

ферментата относится к голозерновому овсу.

Глава 5. Чудесный ферментат

В главе, посвященной описанию ферментативной активности проростков, мы говорили о важности поддержания нормального баланса микрофлоры кишечника. Тема эта, пожалуй, достойна отдельной книги. В этой главе я остановлюсь лишь на некоторых сугубо практических вопросах.

Итак, ферментат из проростков – «живой» продукт, основу которого составляют проросшие зерна овса и льна в стадии максимальной активации. Мощное лечебное воздействие обуславливается и тем, что продукт содержит набор бифидо-, лакто-и ацидобактерий. Проростки овса и льна – лишь один из вариантов приготовления лечебного продукта. Можно получить ферментат и из проростков подсолнечника, пшеницы и даже тыквы. Но, на мой взгляд, именно выбор овса и льна является оптимальным.

Овсяный кисель был традиционным блюдом на Руси во время поста. В некоторых странах его до сих пор называют «русским бальзамом». Я не могу с полной уверенностью утверждать, что кисель готовили из проростков. Несомненно только, что в рецепте присутствовало цельное зерно овса. Современный упрощенный и, как следствие, менее полезный вариант приготовления киселя – кисель на основе овсяных хлопьев. Итак, прообразом ферментата можно с полным правом назвать овсяной кисель. Рецепт живого овсяного киселя можно найти в книге Вадима Зеланда. Это действительно очень вкусное блюдо. Мы же перейдем к описанию того, как приготовить ферментат, представляющий собой одновременно и вкусную еду, и лечебное средство, и едва ли не идеальный продукт детского питания.

Для начала зайдём в аптеку. Я очень сомневаюсь, что вы сможете купить в одной аптеке сразу все, что понадобится для приготовления ферментата. Но это не повод для расстройства: вариантов использования заквасок множество. И нужно пытаться искать оптимальное сочетание своих возможностей, вкусовых предпочтений и желаемых эффектов.

Итак, список того, что нам может понадобиться, следующий: бифидумбактрин (желательно в порошке, но можно и в ампулах), лактобактрин, ацидофилин (некоторые фирмы выпускают его в форме БАДа в желатиновых капсулах: можно купить такой, раскрывая впоследствии капсулу, и использовать как порошок), наринэ (в пакетиках; мне больше всего нравится фирма «Нарэкс»), «Санта-Русь» (увы, этот замечательный препарат сняли с производства, но вдруг вы где-нибудь видите или услышите, что он производится под другим названием).

Несколько слов о наринэ. Препарат состоит из микония, взятого из кишечника новорожденного ребенка. Именно здесь содержатся особые штаммы лактобактерий, способные защитить человека от острых кишечных инфекций даже в тех случаях, когда никакие лекарства уже не помогают. Но главное свойство этого препарата состоит в том, что он способен восстанавливать биоценоз кишечника. Наринэ – прекрасное профилактическое и лечебное средство при всех заболеваниях, возбудителями которых являются стафилококки. К ним относятся ангина, пневмония, хронический тонзиллит, хронический пиелонефрит, заболевания женской половой сферы, хронический простатит,

пневмония, послеоперационная инфекция. Наринэ обладает свойством стимулировать выработку интерферона, что играет исключительно важную роль для противоопухолевой и противовирусной защиты.

Пока мы еще не перешли к рецепту нашего ферментата, хочу немного остановиться на курунге. Об этом препарате мало кто слышал. Возможно, дело в том, что продается он не в аптеках, а в магазинах и точках, где предлагаются товары для дачников и садоводов. Порошок курунга производится на основе ЭМ-технологий [4 - ЭМ-технологии – технологии применения эффективных микроорганизмов. – Примеч. ред.], используемых в качестве природных симбионтов, применяемых для повышения урожайности растений. Несмотря на то что курунга прошла клинические испытания и ее полезное действие доказано не только личным опытом огромного количества существенно поправивших свое здоровье людей, но и многочисленными исследованиями, она до сих пор не используется широко. Одна из причин: продукт, получающийся на основе курунга, не переносит длительного хранения, а значит, его сложно реализовывать в торговых сетях.

Итак, курунга – замечательный пробиотик, широко распространенный у монголов и бурят. Курунга содержит от 64 до 90 штаммов микроорганизмов! В большинстве случаев монопробиотики и пробиотики, включающие от 2 до 5 культур, плохо приживаются в организме. Но здесь мы имеем дело не с механической искусственной смесью различных элементов микрофлоры, а с типичной симбиотической их взаимосвязью. Дрожжи для своего развития нуждаются в работе молочнокислых бактерий и в образуемой ими молочной кислоте. Молочные бактерии в присутствии дрожжей лучше развиваются и дольше сохраняют свою активность. Эти симбиотические отношения в курунге сохраняются в течение долгого времени. Такая взаимодополняемость лидеров и многочисленных спутников способствует устойчивости ассоциации бактерий, а значит – и более легкой их приживаемости при лечении тяжелых форм дисбактериозов (дисбиозов).

Основная часть микробного комплекса представлена молочнокислыми бактериями *Lactobacillus acidophilus*, *L. Plantarum*, *L. Bulgaricus*, *L. Casei*, *L. Helveticus*, молочнокислыми *Streptococcus Lactis*, *S. Cremoris*, *S. Diacetylactis*, дрожжами *Torulopsis* и *Candida*. У некоторых вызывает недоумение, как можно допускать, чтобы в пробиотики были включены такие враги человека, как дрожжи из рода *Candida* и почвенные дрожжи *Torulopsis*, которые способны вызывать болезни. Но речь идет о новом виде *Togula curunga*, являющемся в данном случае бактерией-спутником, способствующим нормальному росту основных бактерий. В такой ассоциации эти микроорганизмы находятся в соподчиненном положении и не проявляют свои негативные стороны.

Если вы найдете курунгу в продаже, попросите у продавца книжечку с инструкцией. В ней вы сможете почерпнуть довольно много интересной информации. Теперь, когда у нас есть закваски, можно, наконец, приступить к приготовлению самого ферментата. Нам понадобятся два стакана проросшего голозернового овса или полтора стакана проростков овса и полстакана льняных проростков.

Итак, промываем и измельчаем проростки любым удобным способом (в блендере, ступке или на мясорубке), помещаем в эмалированную кастрюлю, добавляем 2–2,5 л воды и засыпаем закваску. Можно добавить в воду 1 ч. ложку меда, но это не обязательно.

Максимальный вариант для приготовления закваски: 1 доза наринэ, 1 доза ацидофилина, 1 доза лактобактрина, 1 доза бифидумбактерина. (Доза подразумевает пакетик с порошком, ампулу или содержимое желатиновой капсулы.) При отсутствии какого-то вида закваски заменяем ее другой в той же пропорции. Если вы собираетесь использовать

курунгу, засыпьте целый ее пакетик, не смешивая с бактериями других видов, и добавьте 1 ст. ложку меда.

Оставляем кастрюлю при комнатной температуре (или рядом с батареей, печкой, плитой) на 18–30 часов (не больше), после чего с помощью марли отжимаем готовый состав. В результате у нас получатся жидкий и твердый ферментаты. Жидкий можно взять как основу для приготовления коктейлей или употреблять в чистом виде. Если предполагается использовать твердый ферментат в течение 5 дней, его можно хранить в холодильнике. Но лучше высушить (на батарее центрального отопления или в духовке при низкой температуре) и употреблять как самостоятельную добавку к пище.

Ферментат с полным правом можно назвать мощным натуральным лечебным средством, чье действие скажется достаточно быстро. Но кроме того, это полноценный и очень вкусный продукт. Чем обуславливается его живительный эффект? Давайте попытаемся обобщить информацию.

Биогенные проростки овса улучшают состав крови, обновляют ее, препятствуют образованию тромбов и нормализуют обмен веществ. В сочетании с живыми ферментами пробиотических бактерий, симбиотичных организму человека, полезные свойства овса усиливаются многократно. Проростки льна в составе ферментата активно поглощают токсические вещества в желудочно-кишечном тракте. Наряду с этим проростки защищают слизистую оболочку от воспалительных процессов, вызывая послабление и очищение толстого кишечника. Поистине незаменим продукт при лечении геморроя.

Ферментат оказывает комплексное оздоравливающее воздействие, улучшает состояние иммунной системы, создает условия, когда организм становится способным сам справляться с недугами, производит мощный омолаживающий эффект.

Особенностью овсяно-льняного ферментата становится и то, что его можно есть людям, которым либо противопоказаны молочные продукты, либо они не употребляют их ввиду приверженности той или иной диете.

Нарушение микрофлоры у подавляющего большинства наших соотечественников является достаточно серьезной проблемой. Ее нормализация – медленный системный процесс, плохо поддающийся медикаментозной терапии. В свою очередь, овсяно-льняной ферментат с успехом способствует решению проблемы.

Показания к применению ферментата:

- дисбактериоз;
- гидронефроз;
- угнетение иммунитета;
- вирусные заболевания;
- цирроз печени;
- вялое пищеварение и вздутие живота;
- геморрой;
- хроническая интоксикация, вызванная различными заболеваниями, в том числе онкологическими;
- аллергические высыпания, бронхоспазмы;
- в качестве омолаживающего средства.

Как косметологическое средство, обладающее выраженным омолаживающим действием на кожу, небольшое количество ферментата (0,5 ч. ложки) смешивается с 0,5 ч. ложки растительного масла (желательно льняного или оливкового) и наносится на лицо в качестве маски на 10–15 минут.

Являясь живым продуктом, соединившим свойства пророщенного семени с полным спектром живых и активных бактерий, продукт имеет весьма ограниченный срок действия. В традиционной форме ферментат наиболее активен в течение двух недель, в то время как в сухой форме он ограничивается тремя месяцами.

Сухой ферментат нужно хранить в сухом прохладном месте (возможно, на нижней полке холодильника) или при температуре не выше 18 градусов.

Ферментат в жидкой форме хранят в холодильнике в стеклянной или глиняной таре, прикрывая пищевой фольгой.

Вопрос о том, сколько употреблять ферментата, сугубо индивидуален. Но лучше начинать с малого. Так организму будет проще настроиться на новый продукт. Для прикорма малыша достаточно будет 1 ч. ложки. В дальнейшем порцию можно довести до объема небольшой чашки.

Глава 6. Збожие и ферментат: готовим вместе

Совместное приготовление живого хлеба збожие и ферментата позволит обойтись без отдельной готовки закваски. В результате у вас получится два замечательных продукта, которые могут стать основой рациона семьи на несколько дней. Ниже описаны этапы приготовления хлеба из проростков на ферментной закваске и одновременно ферментата на основе пшеницы и ржи.

1. 2 стакана ржи или пшеницы замачиваем и проращиваем. Имеем в виду, что рожь прорастает за период от суток до двух. Можно прорастить 1 стакан ржи и 1 стакан пшеницы.

2. 1 стакан голозерного овса проращиваем. Он прорастает в среднем на 12 часов меньше.

3. Засыпаем блендер на 2/3 зернами, доливаем водой и включаем на максимальную скорость. Для такого объема зерен понадобится 2 закладки блендера. Если он недостаточно мощный, можно измельчить зерна на мясорубке.

4. Выгружаем массу в пятилитровую кастрюлю, доливаем водой так, чтобы она была почти полной. Засыпаем 2 дозы сухого порошка бифидумбакте-рина, 2 дозы наринэ. Можно добавить лактобактерин, ацидофилин или использовать лишь один или два препарата. Количество доз должно быть не больше пяти.

5. Тщательно размешиваем массу и оставляем на 10–18 часов при комнатной температуре.

6. За 3–5 часов до предполагаемого начала приготовления продукта замачиваем по полстакана тыквенных и подсолнечных семечек, полстакана льняного семени.

7. Открываем крышку. Обнаруживаем, что на поверхности появились небольшие пузырьки. Масса приобретает приятный сладковатый запах. Процеживаем содержимое кастрюли через мелкое сито (сильно не перетирая), чтобы оно оставалось достаточно влажным. Жидкость разливаем по банкам (лучше стеклянным) и ставим в холодильник. Употребляем как самостоятельное блюдо в чистом виде или используем как основу для коктейлей или каш.

8. Переходим к приготовлению хлеба. Сухую массу засыпаем в кастрюлю. Добавляем льняное семя, тыквенные и подсолнечные семечки (предварительно слив воду),

перемешиваем.

- Кладем муку с таким расчетом, чтобы половина ее была пшеничной. К ржаной муке можно добавить шрот расторопши, льняную муку, муку из амаранта, гречневую или кукурузную. Получившаяся масса должна иметь консистенцию густой сметаны.

- Те, кому трудно обходиться без соли, могут добавить соль по вкусу. Кладем 1 ст. ложку меда. Остальные приправы, специи – по желанию.

- Если есть возможность, можно оставить хлеб на 2–8 часов, если нет – выпекать сразу. Очень удобно формировать лепешки в силиконовых формах, распределив тесто слоем 3–5 см. Духовку лучше предварительно нагреть, средняя температура – 150 градусов.

Для тех, кто предпочитает сырой хлеб, не подверженный термообработке, можно посоветовать посуше отжаты твердую массу из ферментата, добавив отдельно измельченные проросшие зерна. Полученную массу высушить в дегидраторе при низкой температуре.

Глава 7. Проростки расторопши: исцеление печени

«Чертополох святой Марии» – таково народное название расторопши, растения-лекаря, чье позитивное влияние на печень уже давно признано учеными.

Состояние печени во многом определяет состояние организма. Использование биогенных проростков расторопши в оздоровительных и лечебных целях позволяет отметить позитивные изменения буквально сразу после начала употребления этого подарка природы.

Расторопша предупреждает нарушения структуры и функции печени при различных патологиях, стимулирует образование ее новых клеток, снижает повреждающее действие на печень ряда лекарственных средств и токсинов, которые мы получаем из окружающей среды. Целебные свойства растения объясняются прежде всего чрезвычайно высокой концентрацией флавоноидов. К ним относятся силимарин, силидианин, таксофилин, силихристин и силибин. Все они чрезвычайно сильно влияют на активность ферментов и являются мощнейшими антиоксидантами.

В стадии активации проростки снабжают организм жирорастворимыми витаминами А, D, E, K, F и такими ценными веществами, как медь, цинк, хром, алюминий, селен, магний, железо и марганец. В проростках семян содержится полный набор био-флавоноидов, встроенных в живую ткань растения.

Особенно хочется остановиться на противоонкологических свойствах этого удивительного целителя. Проростки защищают печень от химических факторов, провоцирующих развитие опухолей, оказывают противовоспалительное и ранозаживляющее действие, повышают защитные свойства печени по отношению к различным инфекциям и отравлениям.

Помимо позитивного влияния на печень проростки усиливают иммунитет и повышают сопротивляемость организма к разного рода инфекциям. Кроме того, они являются мощным терапевтическим средством лечения гепатита С.

Проростки чаще всего употребляют в целом виде, тщательно разжевывая. Если оболочка зерна кажется слишком твердой, ее можно снять. В таком виде очищенные проростки добавляют в блендер для приготовления коктейлей и смузи.

Как употреблять проростки расторопши

Оздоровительный курс рассчитан на 30 дней. В первый день принимают 7 проростков, в следующие три дня доводят их число до 10. Перерыв между курсами – 2 месяца. Детям до 12 лет доза приема уменьшается вдвое. Противопоказаний к применению не выявлено.

В качестве продукта повседневного употребления можно добавлять проростки в любые блюда или есть их целиком. Кроме того, в оздоровительных целях рекомендуется прием 3 проростков с любой дробностью.

Как проращивать семена расторопши

Семена расторопши покрыты жесткой оболочкой, напоминающей оболочку подсолнечного семени. Это увеличивает срок прорастания семени, составляющего в среднем двое суток. Росточки величиной до 1 см появляются на третий день. Поэтому, решив пройти курс оздоровления проростками, нужно начинать проращивание каждые 3 дня. Для начала проростки замачивают на 5-10 часов, после чего воду сливают, накрывая или тряпочкой, или блюдцем. Промывают 1 раз в сутки.

Глава 8. Проростки тыквы

Вкусная ароматная тыква, вырастающая порой до необъятных размеров, любима многими. Оранжевая красавица исключительно богата витаминами и микроэлементами. Но оказывается, полезна не только мякоть тыквы, но и ее семена.

Проростки тыквы исключительно нежны. Они содержат до 28 % растительных белков, свыше 47 % жиров и широчайший набор микроэлементов. В них много фосфора, магния, марганца, цинка, железа, селена. Богата тыква и кальцием, кремнием, хромом, кобальтом, медью, витаминами В, Е, фолиевой кислотой и каротином.

При проращивании семян количество аскорбиновой кислоты возрастает в них почти в 15 раз, что делает проростки ценным средством для предотвращения авитаминоза.

В процессе прорастания семян этого растения увеличивается и количество антиоксидантов – в 10 раз. Проростки тыквы обладают активным глистогонным действием, с успехом используются для профилактики и лечения лямблиоза и различных гельминтозов. Особенно эффективны они в отношении ленточных червей и остриц.

При регулярном употреблении проростки тыквы нормализуют отделение желчи, активизируют водный и солевой обмен, благотворно влияют на репродуктивную систему мужчин и женщин, стимулируют функции половых желез, улучшают работу мочеполового тракта, укрепляют мускулатуру мочевого пузыря, у мужчин повышают потенцию, обеспечивают великолепную поддержку предстательной железы. Они полезны мужчинам после 45 лет для профилактики простатита, в комплексном лечении хронических простатитов и аденомы предстательной железы.

Содержащийся в проростках тыквы цинк, необходимый для нормальной работы головного мозга, положительно воздействует на умственную деятельность человека, укрепляет память, снижает утомляемость и раздражительность, нормализует сон. Проростки тыквы – ценный продукт для профилактики и лечения недомоганий, вызванных длительными физическими и нервно-психическими перегрузками.

Получить проростки тыквы достаточно просто. Но только при условии, что мы приобрели качественные и ничем не обработанные семена. Очищенные тыквенные

семечки замачивают на 3–5 часов, воду сливают, ставят в прохладное место и в дальнейшем промывают семена каждые 6–8 часов. Как правило, на здоровых семенах проростки появляются к концу вторых суток. Ну а семена испорченные нам и не нужны.

Проростки тыквы придают неповторимый вкус хлебу. В процессе приготовления теста их можно использовать в довольно больших количествах (до 1/3 от общей массы). Достаточно замочить семечки на несколько часов. Дальнейшие процессы активации будут проходить уже при заквашивании самого хлеба.

Глава 9. Проростки пажитника (шамбала, фенугрек, хильбе)

Если бы люди только знали, что содержится в хильбе, то они продавали бы ее по цене золота...

Сто болезней и хильба им исцеление... Из древнеарабских изречений, II–III век н. э.

Пажитник, фенугрек, хильбе, шамбала... По иронии судьбы все эти имена принадлежат одному скромному на вид растению.

С древнейших времен и до наших дней пажитник (хильбе) культивируют практически по всей Европе. Обширные плантации его находятся в Индии, Китае, Эфиопии, Тунисе, Марокко, Аргентине. На Востоке семена этого чудесного растения являются непременным атрибутом хлеба, в арабских странах носящего название «хулба», а в Эфиопии – «абиш». А в изобильной Греции сырые семена пажитника традиционно едят вместе с медом. В России, увы, это растение является незаслуженно забытым. А ведь само название «пажитник» имеет корень старославянского слова «пажить» – место, где пасется скот, на смену которому пришло название пастбище.

Пажитник как лекарственное растение известен с глубокой древности. О фенугреке (в дословном переводе «греческое сено») неоднократно упоминал Гиппократ. В качестве лечебного средства употреблялся пажитник и в России.

Проростки пажитника обладают направленным исцеляющим и профилактическим действием. Благодаря богатейшему набору микроэлементов и витаминов они незаменимы для коррекции состояний, связанных с недостатком в организме питательных веществ. Это прежде всего анемия, истощение организма, вызванное различными факторами, невращения.

Высокое содержание витамина А в сочетании с холином делает продукт источником бодрости. Современными учеными доказана способность пажитника (хильбе) снижать уровень холестерина, триглицеридов, защищать от болезней сердца. Уникальный химический состав является эффективным средством для борьбы с лямблиозом. Употребление даже небольшого количества проростков способствует оздоровлению микрофлоры кишечника, подавляет рост патогенных микроорганизмов.

Свойства проростков пажитника:

- разжижает и размягчает сгустившиеся массы слизи в бронхах и легких;
- благодаря высокому содержанию стероидных сапонинов обладает выраженным антисклеротическим действием;
- способствует удалению токсичных продуктов через лимфатическую систему;
- является естественной терапией при недостаточности эстрогенов;
- контролирует уровень сахара в крови;

- обладает выраженным общеукрепляющим действием;
- подавляет патогенную микрофлору кишечника;
- является средством лечения лямблиоза;
- разжевывание проростков пажитника улучшает состояние десен, препятствует появлению пародонтоза и пародонтита.

Как употреблять проростки пажитника

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется принимать проростки пажитника по 1 ч. ложке в день во время приема пищи или за 5-10 минут до начала. Минимальный эффективный курс – 14 дней, оптимальный – 1 месяц.

Проростки пажитника имеют специфический вкус, помогающий раскрывать вкус других продуктов.

Они входят в состав хлебцев, смузи и зеленых коктейлей, придают им неповторимый немного пряный вкус.

Глава 10. Живая греча

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.

Русская пословица

Гречиха – не только вкуснейший и любимый всеми пищевой продукт, но и, пожалуй, единственная крупа, которую с полным правом можно назвать признаком русского своеобразия. Диетологи называют ее царицей круп. Очевидно, об исключительно полезных свойствах гречи знали очень давно. И возделывали ее повсеместно начиная с XV века.

На протяжении многих веков греча являлась самой доступной крупой в России: ее стоимость вдвое уступала стоимости пшеницы. В начале XX века в год под гречиху в России было занято чуть более 2 млн га, или 2 % пашни. Урожай составлял около 1,2 млн тонн зерна. Для сравнения нынешний урожай гречи в России колеблется от 350 тыс. тонн в неурожайный год до 700 тыс. тонн в урожайный. Великая Отечественная война способствовала повсеместному сокращению посевов гречи. В последующие десятилетия ситуация несколько исправилась, но с распадом Советского Союза Россия лишилась большей части отведенных под гречиху полей. Именно в тот период отмечалось падение урожайности этой исключительно ценной крупы. На мой взгляд, это связано с повсеместным использованием химических удобрений в сельском хозяйстве. Гречка, пожалуй, единственная культура, которая снижает урожайность при использовании химических удобрений. Такая вот естественная защита.

Греча содержит большое количество витаминов, микроэлементов, имеющих огромную биологическую ценность. Тем не менее мало кто задумывается о том, что речь идет не о пропаренной и обжаренной грече, которую мы покупаем в магазинах, а о сырой гречке, прошедшей очистку по щадящей технологии. Высокие температуры, при которых греча проходит термообработку, лишает ее практически всего того, чем она так богата. Мне не удалось найти информации о том, когда начали обжаривать гречку. Очевидна лишь коммерческая выгода этого предприятия: производителю выгодно увеличить срок хранения продукта. Увы, в ущерб питательной ценности. В результате обработки на наш

стол попадает «убитый» продукт. Пожалуй, неизменной остается лишь его высокая калорийность. Содержание калорий в грече составляет 310–330 ккал на 100 г.

В грече находится от 13 до 15 % белка, причем он представлен восемнадцатью незаменимыми аминокислотами, что делает его равным по биологической ценности животному белку. Исключительно важным является и тот факт, что белки гречи помогают выводу из организма радиоактивных веществ.

Читателям моей книги конечно понятно, что проростки гречи можно получить исключительно из сырой, очищенной по щадящей технологии крупы, которую нередко называют зеленой гречкой.

Согласно исследованиям, проводимым в НТЦ «Хроматография», суммарное содержание антиоксидантов в семенах гречихи в несколько раз увеличивается в процессе проращивания. По содержанию витаминов группы В грече нет равной среди злаков. Кроме того, в сырой крупе есть достаточное количество железа, фосфора, меди, цинка, бора, никеля, кобальта, йода и кальция.

Проростки гречи исключительно полезны при различных заболеваниях сосудов, ревматических болезнях и артритах. Кроме того, их употребление способствует выведению из организма избыточного холестерина, а также шлаков и ионов тяжелых металлов.

Проростки гречи – незаменимый продукт для диабетиков: гречка понижает уровень глюкозы и позволяет держать сахар в крови под контролем. Важно это и тем, кто страдает избыточным весом, имеет предрасположенность или уже болен диабетом второго типа.

Греча является культурой, крайне неприхотливой к почвам. Поэтому при ее выращивании не прибегают к использованию химикатов, сеют на бедных почвах. Более того, она словно сама оградила себя от того, чтобы оставаться экологически чистой. Интересно и то, что греча на сегодняшний день считается одной из немногих культур, не подвергавшихся генному модифицированию.

Говоря о полезных свойствах гречневых проростков, нельзя не упомянуть о том, что они исключительно вкусны в чистом виде. Проростки гречи имеют довольно специфический вкус, который, что называется, «надо распробовать». Но, что удивительно, в сочетании со свежими фруктами и зеленью они раскрывают богатейшую вкусовую палитру, в которой занимает свое место и знакомый с детства вкус гречневой каши.

На мой взгляд, именно живая греча представляет собой идеальную пищу для первого прикорма ребенка. Проростки можно протереть через мелкое сито и добавить ложечку скобленного яблока или, если ребеночку больше полугода, – смешать их с тертой морковью.

Употребление проростков гречи особенно важно

- при ослаблении иммунитета;
- для предупреждения и борьбы с онкологическими заболеваниями;
- для профилактики и лечения различных болезней сосудов (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония);
- при ревматизме, артрозах и артритах;
- для очищения организма от шлаков, ионов тяжелых металлов;
- для предупреждения и лечения пищевых аллергий;
- при понижении уровня глюкозы в крови.

Кроме того, проростки гречи

- очищают бронхи, разжижает мокроту, облегчают сухой кашель;

- насыщают организм витаминами и минералами в легкоусвояемой форме;
- улучшают состояние желудочно-кишечного тракта.

Можно использовать проростки гречи как самостоятельное блюдо и компонент для приготовления зеленых коктейлей. В сочетании с бананом, яблоком и рукколой такие коктейли способны зарядить энергией на целый день.

Неповторимый вкус придают проростки гречи хлебу. Достаточно добавить горсть проростков в тесто, чтобы оно стало более пышным и приобрело особый немного пряный привкус.

Часть 5. Непривычная еда, или Удивительные суперфуды

Глава 1. Зеленые коктейли – чудесные целители

Идея создания зеленых коктейлей принадлежит Виктории Бутенко. Ее книга «Зелень для жизни» – добротное исследование о зелени и способах ее употребления – написана увлекательным языком. Кроме того, идея коктейлей оказалась заразной. Во всяком случае, для меня. В какой-то момент появилась мысль: а почему бы не попробовать приготовить зеленые коктейли с проростками?

Но сначала немного о зеленых коктейлях и зелени. Зелень – пищевой продукт, исключительно богатый белком, микроэлементами и витаминами, а также столь необходимой для нормального функционирования организма клетчаткой, – поступает нам в пищу в недостаточном количестве. Смешав же ее с фруктами в блендере, мы можем исправить положение, легко и быстро получить полезные и главное вкусные блюда. Чем же так полезны зеленые коктейли?

Если измельчить зелень в блендере, питательные вещества, содержащиеся в ней, будут всасываться и питать организм наиболее полно. Кроме того зелень – самая щелочная пища на планете. И значит, употребляя зеленые коктейли, становится возможным поддерживать здоровый кислотно-щелочной баланс.

Еще одна «фишка» зеленых коктейлей состоит в том, что они в избытке содержат хлорофилл, вещество, известное многим из общего курса биологии. Так что же такое хлорофилл? Это зеленый растительный пигмент, с помощью которого растение улавливает энергию солнечного света и осуществляет фотосинтез. Удивительно сходство в строении молекулы хлорофилла и гемоглобина. Единственное различие состоит в том, что в гемоглобине центральным элементом является железо, в хлорофилле эту же роль играет магний. Чем же полезен хлорофилл?

Хлорофилл способствует удалению из организма остатков лекарств, солей тяжелых металлов, токсинов. Создавая неблагоприятную среду для бактерий, он восстанавливает процессы пищеварения, предотвращая гниение и застой не усвоенных продуктов питания.

С древних времен хлорофилл выступает для людей как волшебный целитель. Он содержит значительное количество кислорода и, таким образом, играет важнейшую роль в поддержании аэробных бактерий. Поэтому чем больше хлорофилла мы потребляем, тем лучше становятся наша кишечная флора и общее состояние здоровья.

О полезных свойствах базилика, шпината, различных сортов салатов, используемых для приготовления коктейлей, известно достаточно много. Я предлагаю обратить особое внимание на дикорастущие съедобные растения. В результате жесткой борьбы за выживание они содержат больше полезных веществ, чем растения, выращенные так называемым культурным способом. Подорожник и крапива, лебеда и хвощ, щавель и клевер – эти замечательные травы обладают не только целительными свойствами, но и прекрасным вкусом.

Целительные свойства зеленого коктейля дополнительно усиливаются путем включения в него проростков, а добавление в коктейли пророщенных орехов (миндаль, фундук) превращает их во вкуснейшее питательное блюдо.

Все гениальное просто

Как ни прискорбно сознавать, для большинства россиян рекомендация Американского общества борьбы с раком, предписывающая съедать в день не менее пяти порций сырых фруктов и овощей, кажется совершенно недостижимой. А сколько зелени попадает в наш ежедневный рацион? Увы, большинство семей ограничивается пучком укропа или петрушки, нарезанными в салат. Признаемся себе и в том, что употребление проростков в чистом виде нравится далеко не всем. Дело тут отчасти в привычке, отчасти во вкусовых предпочтениях. Современные люди в своем большинстве отвыкли от натуральных вкусов, не видоизмененных всевозможными добавками, к тому же густо сдобренными сахаром и солью.

Кто-то не видит в этом проблемы, другие не находят времени на ее решение, третьи стараются компенсировать недостатки в питании медикаментозно. Между тем на Западе зеленые коктейли уже несколько лет пользуются неизменной популярностью. Почему?

Наверное, дело тут прежде всего в быстроте приготовления. Достаточно налить в блендер воды, загрузить зелень, фрукты, проростки, и коктейль готов. Кроме того, коктейли чрезвычайно вкусны: фрукты любят практически все. Те, кто пьет зеленые коктейли регулярно, отмечали, что они помогают существенно снизить вес.

Тех, кто хочет побольше узнать о роли зелени в нашей жизни, я хочу отослать к книгам Виктории Бутенко. А сейчас предлагаю вам вновь обратиться к «Евангелию от ессеев», которое уже упоминалось при рассмотрении вопросов о живом хлебе из пророщенного зерна. В этом документе, дошедшем до нас из глубины веков, есть чрезвычайно поэтичный фрагмент, который я решусь привести целиком. Кто-то скользнет по нему поверхностным взглядом, но, надеюсь, среди моих читателей найдутся люди, способные по достоинству оценить глубинный смысл древнего послания.

«И было это в месяц Тевет, когда земля покрыта побегами юной травы после дождей, и изумрудно-зеленое покрытие сие нежно как пушок цыпленка. И собрал Иисус в ясное и залитое Солнцем утро братьев Избранных вокруг себя, дабы внимали они собственными ушами и уразумели собственным сердцем учение отцов их, как было оно передано издревле Еноху.

И воссел Иисус пред древним деревом искривленным, держа в руке маленький горшочек глиняный, в котором росли нежные побеги пшеницы, самого совершенного из всех семяносных растений. И нежная трава в горшке лучилась жизнью, как и трава и растения, покрывавшие холмы до отдаленных полей и за их пределами. И тронул Иисус

руками траву в горошке так же нежно, как коснулся бы малого дитяти.

И сказал Иисус:

„Счастливы вы, Сыны Света, ибо вступили на бессмертную стезю и шествуете путями истины, как делали издревле отцы ваши, наставляемые Великими. Духовными очами и ушами зрите вы и слышите зрелища и звуки царствия Матери Земной: синее небо, где обитает Ангел Воздуха, пенящуюся реку, в которой струится Ангел Вод, золотой свет, изливающийся от Ангела Солнца. Истинно говорю вам, все это пребывает как внутри вас, так и снаружи, ибо дыхание ваше, кровь ваша, огонь жизни, что внутри вас, – все это едино с Матерью Земной.

Но из всего этого самым драгоценным даром Матери вашей Земной является трава под ногами вашими, та самая трава, которую вы бездумно топчете. Смирен и кроток Ангел Земли, ибо нет у него крыльев для полета и нет золотых лучей света для того, чтобы пронизать туман. Но велика сила его и обширен его удел, ибо покрывает он землю мощью своею, и без него не стало бы человеков, ибо ни один Сын Человеческий не проживет без травы, деревьев и растений Матери Земной. И все это дары Ангела Земли Сынам Человеческим.

Но теперь поведаю вам о вещах таинственных, ибо истинно говорю вам, трава смиренная есть нечто большее, нежели только еда для человека и скотины. Слава ее сокрыта под скромным ее обличем. Это подобно древней истории о правителе, который захаживал в деревни своих подданных, выдавая себя за нищего, ибо знал, что нищему они расскажут многое, но пред царем своим упадут в страхе. Так же и трава смиренная скрывает славу свою под скромным зеленым облачением, и Сыны Человеческие ступают по ней, срезают ее, кормят ею свою скотину, не ведая, что сокрыты в ней тайны извечного бытия в уделах небесных.

Однако Сынам Света будет ведомо то, что сокрыто в траве, ибо им дано нести утешение Сынам Человеческим. Так учит нас Мать Земная этой маленькой горстью пшеницы в простом горшке, в таком же глиняном горшке, из которого вы пьете молоко и в который собираете пчелиный мед. Сейчас он полон черной земли со старыми листьями и влагой утренней росы – драгоценным даром Ангела Земли.

И смочил я горсть пшеницы, который Ангел Вод вложил в этот горшок. Объяли его также Ангел Воздуха и Ангел Солнца, и мощь трех ангелов пробудила в пшенице Ангела Жизни, и в каждом зерне зародились побег и корень.

Затем закопал я пробужденную пшеницу в почву Ангела Земли, и мощь Матери Земной и всех ангелов ее влилась в пшеницу, и после того, как четырежды восходило Солнце, зерна стали травой. Истинно говорю вам, нет большего чуда, нежели это“.

И братья с благоговением воззрели на травинки нежные в руках Иисуса, и один из них спросил его:

„Учитель, в чем же секрет травы, которую держишь ты в руках? Чем отличается она от травы, покрывающей холмы и горы?“

И отвечал Иисус:

„Она не отличается от нее, о Сын Света. Любая трава, любые деревья, любые насаждения в любом уделе мира являются частью царствия Матери Земной. Но я отделил в этом горшке немного от царствия Матери вашей, дабы могли вы коснуться ее руками духа своего и сила ее влилась бы в ваше тело.

Ибо истинно говорю вам, есть священный Поток Жизни, породивший Мать Земную и всех ее ангелов. Этот Поток Жизни незрим для глаз Сынов Человеческих, ибо ступают они во тьме и не видят Ангелов Дня и Ночи, окружающих их и парящих над ними. Но Сыны Света жили семь лет с Ангелами Дня и Ночи, и теперь им ведомы тайны причащения ангелам. И очи духа вашего раскроются, и вы узрите и услышите Поток Жизни, породивший Матерь Земную, и коснетесь его. И вступите вы в священный Поток Жизни, и он понесет вас с бесконечной нежностью к вечносущему бытию в царствии вашего Отца Небесного“.

„Как же нам сделать сие, Учитель? – вопрошали некоторые в изумлении. – Какие тайны должны мы знать, дабы видеть и слышать и касаться этого священного Потока Жизни?“

И не ответил им Иисус, но мягко поместил обе руки рядом с растущими былинками в горшке, словно было это чело дитяти малого. И закрыл он глаза свои, и мерцали вокруг него на Солнце волны света, как солнечный жар вызывает дрожание света под безоблачным небом. И братья преклонили колена и склонили голову в благоговении пред могуществом ангелов, источавшимся из сидящей фигуры Иисуса; и он все сидел безмолвно, сложив руки, словно в молитве, вокруг травинок.

И никто не знал, сколько прошло времени – час ли, год ли, – ибо оно застыло, словно все творение затаило дыхание. И открыл Иисус глаза, и аромат цветения наполнил воздух, когда заговорил он:

„Вот в чем тайна, Сыны Света, она здесь, в смиренной траве. Здесь место встречи Матери Земной и Отца Небесного; здесь присутствует Поток Жизни, породивший все творение; истинно говорю вам, лишь Сыну Человеческому дано видеть, слышать и касаться Потока Жизни, струящегося между Земным и Небесным Царствиями. Поместите руки ваши вокруг нежной травы Ангела Земли, и вы узрите, услышите и коснетесь мощи всех ангелов“.

И один за другим все братья сели в благоговении пред могуществом ангелов, держа в руках своих траву нежную. И каждый почувствовал, как Поток Жизни вливается в его тело с силой ревущего потока после весенней бури. И мощь ангелов заструилась из их ладоней по рукам и сотрясла их с такой силою, с какой северный ветер сотрясает ветви деревьев. И все они подивились мощи смиренной травы, которая может заключать в себе всех ангелов, все царства Матери Земной и Отца Небесного. И сели они пред лицом

Иисуса, и он наставлял их.

И сказал Иисус:

„Вот трава смиренная, о Сыны Света. Узрите ее, ибо в ней содержатся все ангелы Матери Земной и Отца Небесного. Теперь вы вступили в Поток Жизни, и ручьи его понесут вас во времени к вечносущему бытию в царствии вашего Отца Небесного.

Ибо в траве все ангелы. Здесь и Ангел Солнца в сверкающей зелени былинки пшеницы. Никто не способен взирать на Солнце, когда оно высоко в небе, ибо яркий свет его ослепляет глаза Сына Человеческого. И посему Ангел Солнца превращает в зеленое все, чему он дарует жизнь, дабы Сын Человеческий мог взирать на многообразные оттенки зелени, обретая в них силу и утешение. Истинно говорю вам, эти нежные травинки юной пшеницы, как и любая другая зелень, содержат в себе силу Ангела Солнца.

Благословляет траву и Ангел Вод, истинно говорю вам, в траве Ангел Вод присутствует больше, нежели любой иной ангел Матери Земной. Ибо растерев в руке травинку, вы почувствуете влагу жизни, которая является кровью Матери Земной. И в течение всех дней, когда вы касаетесь травы и вступаете в Поток Жизни, вы даете почве несколько капель воды, дабы могла она обновляться силою Ангела Вод.

Знайτε также, что и Ангел Воздуха пребывает внутри травы, ибо все живое и зеленое есть дом его. Приблизьте лица ваши к траве, дышите глубоко и пусть Ангел Воздуха проникнет в глубь тел ваших. Ибо пребывает он в траве, как дуб пребывает в желуде, а рыба – в море. Ангел Земли дарует рождение траве. Так же, как чадо в утробе живет, питаясь от тела матери своей, земля отдает от себя пшеничному зерну, и оно выпускает побеги, дабы обнять Ангела Воздуха. Истинно говорю вам, каждое зерно пшеницы, когда дает оно всходы, устремленные ввысь, побеждает смерть там, где верховодит Сатана. Ибо Жизнь всегда начинается сизнова.

Ангел Жизни струится чрез травинки в тело Сына Света, потрясая его своей мощью. Ибо трава есть жизнь, и Сын Света есть жизнь, и Жизнь струится между Сыном Света и травинками, созидавая мост к священному Потокѹ Жизни, который породил все творение.

И когда Сын Света держит в руках травинки, Ангел Радости исполняет тело его музыкой. Вступить в Поток Жизни означает быть единым с песнью птицы, с цветами цветов диких и с ароматом снопов в полях. Истинно говорю вам, когда Сын Человеческий не чувствует радости в сердце своем, он трудится ради Сатаны, неся надежду сынам тьмы. В царстве Света нет печали, есть лишь Ангел Радости. Учитесь у нежных травинки песни Ангела Радости, дабы Сыны Света ступали с нею по всем своим путям, утешая сердца Сынов Человеческих.

Мать Земная питает тела наши, ибо рождены мы от нее и в ней наша жизнь. Она обеспечивает нам пищу и в травинках, которых мы касаемся руками своими. Ибо истинно говорю вам, пшеница дает нам не только хлеб, нас питающий. Мы можем есть и нежные травинки, дабы вливалась в нас сила Матери Земной. Однако хорошо прожевывайте

травинки, ибо зубы у Сына Человеческого не таковы, как у зверей, и только когда он хорошо прожевывает травинки, Ангел Вод может влиться в кровь, даруя нам силу. Ешьте же, Сыны Света, эту драгоценную приправу со стола Матери нашей Земной, дабы продлились дни ваши на земле, ибо благо это в очах Господа.

Истинно говорю вам, Ангел Силы проникает в вас, когда вы касаетесь Потока Жизни через травинки. Ибо Ангел Силы подобен сияющему свету, который окружает всякую живность так же, как полная Луна окружена сияющими кругами и как туман поднимается с полей, когда Солнце восходит в небесах. И Ангел Силы проникает в Сына Света, когда сердце его чисто и одно лишь у него желание – утешать и научать Сынов Человеческих. Касайтесь же травинки и чувствуйте, как Ангел Силы вливается в персты ваши, струясь по всему телу и сотрясая вас до тех пор, пока вы не вострепещете в благоговении пред чудом сиим.

Знайτε также, что Ангел Любви присутствует в травинках, ибо в дающем есть любовь. Велика любовь, данная Сынам Света нежными травинками. Ибо истинно говорю вам, Поток Жизни струится чрез все живое. И все, что живо, омывается священным Потоком Жизни. И когда Сын Света с любовью касается травинки, травинки возвращают ему любовь и ведут его в Поток Жизни, дабы обрел он вечносущее бытие. И такая любовь никогда не оскудевает, ибо исток ее в Потоке Жизни, вливаемом в Вечное Море, и как бы далеко ни забрел Сын Человеческий от Матери своей Земной и Отца своего Небесного, прикосновение травинки всегда принесет ему весть от Ангела Любви, и стопы его вновь будут омыты священным Потоком Жизни. Зрите, се Ангел Мудрости управляет движением планет, кругом времен года и надлежащим ростом всего живого. Так Ангел Мудрости дарует посвящение Сынов Света в их причащении Потоку Жизни чрез нежные травинки. Истинно говорю вам, тело ваше свято, ибо омывается Потоком Жизни, являющимся Чином Извечным.

Касайтесь травинки, Сыны Света, и так коснетесь вы Ангела Жизни Вечной. Ибо если будете взирать очами духовными, истинно узрите, что трава вечна. Сейчас она юная и нежная, светится как новорожденное дитя. Скоро станет она высокой и миловидной, как саженец с его первыми плодами. А позже пожелтеет от возраста и терпеливо склонит главу, как лежит поле после жатвы. И наконец увянет она, но не умрет, ибо потемневшие ее листья вернутся к Ангелу Земли, и он возьмет растение руками и усыпит его. И все ангелы склонятся над ним, и, о чудо, оно не мертво, а преображено и восходит вновь в ином обличье. Так же и Сыны Света никогда не знают смерти, но оказываются изменившимися и вознесенными к вечносущему бытию. И Ангел Труда никогда не спит, но направляет корни пшеницы в глубь Ангела Земли, дабы побеги зелени нежной преодолевали смерть и власть Сатаны. Ибо жизнь есть движение, а Ангел Труда никогда не бывает неподвижен, он непрерывно трудится в винограднике Господа. Смежите очи, касаясь травы, Сыны Света, но не засыпайте, ибо касаться Потока Жизни это касаться вечного ритма присносущих уделов, а омываться Потоком Жизни это все больше проникаться изнутри силой Ангела Труда, творящего царствие небесное на земле.

Мир есть дар Потока Жизни Сынам Света. Ведь мы всегда приветствуем друг друга словами: «Мир тебе». Так же и трава встречает ваше тело поцелуем мира. Истинно

говорю вам, Мир есть не просто отсутствие войны, ибо очень скоро мирная река может превратиться в яростный поток, и те же волны, которые баюкали лодку, могут разбить ее вдребезги об утесы. Насилие всегда подстерегает Сынов Человеческих, когда не бдят они о Мире. Касайтесь травинки, касаясь чрез них Потока Жизни. Так вы обретете Мир, созидаемый силою всех ангелов. И этим Миром лучи священного Света разгонят всю тьму.

Когда, Сыны Света, будете вы едины с Потоким Жизни, сила травинки поведет вас к вечносущему царствию Отца Небесного. И вы узнаете больше об этих таинствах, о которых сейчас вам еще рано слышать. Ибо есть иные священные Потоким в вечносущих царствах; истинно говорю вам, царства небесные снова и снова пересекаются потоким золотого света, простираясь далеко за пределами небесного свода и не имея конца. И Сыны Света будут вечно странствовать по этим потоким, никогда не ведая смерти, руководимые любовью вечной Отца Небесного. Истинно говорю вам, все эти таинства заключены в смиренной траве, когда касаетесь вы ее с нежностью и раскрываете свое сердце пребывающему в ней Ангелу Жизни. Собирайте же зерна пшеничные и сажайте их в маленькие глиняные горшки; и каждый день с радостным сердцем причащайтесь ангелам, дабы вели они вас к священному Потоким Жизни и дабы выносили из его вечного истока утешение и силу для Сынов Человеческих. Ибо истинно говорю вам, все, что вы узнаете, все, что зрят духовные ваши очи, все, что слышат духовные ваши уши, подобно полному тростнику на ветру, если вы не шлете послания истины и света Сынам Человеческим. Ибо по плоду древа судим мы о достоинствах его. И любить означает научать без конца, непрерывно. Такое же получали издревле праотцы наши, и среди них и праотец Енох“. И Иисус протянул пред собою горшок маленьким с отростками юной травы, словно в жесте благословения, и направился навстречу залитым Солнцем холмам, идя вдоль берега реки, как это было принято у всех братьев. И остальные следовали ему, и каждый хранил в груди слова Иисуса.

Глава 2. Как приготовить зеленый коктейль

Для приготовления зеленого коктейля с проростками нужен хороший блендер, фрукты, проростки, зелень, возможно овощи.

Пропорции зелени, фруктов и проростков могут быть различны. Однако среднее отношение ингредиентов: около 40 % зелени, 50 % фруктов и 10 % проростков. Рецепты классических зеленых коктейлей без труда можно найти в книгах по сыроедению и в Интернете. Они могут стать основой для приготовления коктейлей с проростками. Я же хочу остановиться на некоторых специфических аспектах, связанных с употреблением зелени.

Как известно, свежие фрукты долго не сохраняются, а проростки к тому же являются крайне сложным и капризным в хранении продуктом. Для того чтобы наслаждаться зелеными коктейлями как можно чаще, небольшое количество замороженных ягод и фруктов удобно хранить в морозильнике. Можно заморозить и не использованные для прошлых коктейлей проростки. Ну а в том случае, если дома нет свежей зелени, возьмите сушеную: как собранную и высушенную самостоятельно, так и купленную в аптеке.

Сушеный лист крапивы, подорожника, черной смородины, добавленный в коктейли,

придаст им исключительную пикантность. Нужно только предварительно измельчить травы – в обычной кофемолке или просто потереть в ладонях.

Несомненно, коктейль из свежих фруктов и проростков гораздо полезнее и вкуснее, но и ценность коктейля из замороженных фруктов тоже очень высока.

Потакаем капризам

Кулинария – исключительно интимная сфера человеческой жизни. Трудно и глупо заставлять человека есть то, что ему не нравится. Зачастую он отказывается от той или иной пищи в силу того, что она неправильно приготовлена. Так, детям часто не нравятся коктейли с большим количеством мякоти, а кому-то вкус зеленых смузи кажется невыразительным, «травяным».

Несколько изменив рецепты, мы получим коктейли для капризных. Вряд ли их можно назвать в полной мере классическими зелеными коктейлями, но разве классику не создаем мы сами?

- Можно не добавлять в зеленые смузи целые проростки, а готовить их на основе процеженного молочка (см. главу о молочке из проростков). А почему бы не попробовать приготовить зеленый коктейль с молочком из миндальных орехов?

- Чтобы сделать жидкий зеленый коктейль без фруктовой мякоти, следует предварительно выжать сок из фруктов (яблок, цитрусовых, моркови), а потом уже в блендере добавить к нему зелень.

- Любители сладкого могут добавлять в коктейли мед или порошок кэроба.

- Любителям йогуртов и кисломолочных продуктов интересно будет приготовить завтрак, добавив к молочной основе фрукты и проростки.

Глава 3. Этот загадочный витграсс

Витграсс (wheatgrass)... Что таится за этим малознакомым словом?

Дословный перевод с английского «пшеничная трава» мало поможет пониманию. Тем не менее витграсс – действительно пшеничная трава, молодые зеленые ростки пшеницы, полезные и, что немаловажно, вкусные.

Этот небольшой раздел с легкостью могут пропустить те, кто не желает вдаваться в вопросы биохимии растений и особенностей пищеварения. Тем не менее информация заслуживает внимания.

Давайте рассмотрим, что представляет собой проросток пшеницы. Сначала о хлоропластах. Это органоиды клетки, которые работают на свету, осуществляя процесс биосинтеза. При высоте листа 8-12 см заканчивается процесс формирования хлоропластов. Именно в этот период молодое растение максимально насыщено ферментами.

Росток пшеницы – маленькая биоэнергетическая машина. В каждой травинке буквально упакован целый набор микро– и макроэлементов. Благодаря этой специфичной «упаковке» при прохождении через желудок достаточно весомая часть растения достигает толстого кишечника, где происходит процесс всасывания этих веществ. Подобного эффекта тщетно пробует добиться фармакологическая промышленность, упаковывая действующие вещества таблеток в специальные капсулы, которые не растворяются в желудке, достигая кишечника.

Итак, человек не способен переваривать целлюлозу травинок. Однако в толстом кишечнике непереваренные оболочки растительных клеток используются полезными микроорганизмами для выработки витаминов группы В.

Как употребляют витграсс

Несомненно, что употребление целого растения позитивно воздействует на организм. Съесть ежедневно несколько травинок весьма полезно и к тому же реально для жителя мегаполиса. Информационные свойства живого растения, находящегося в фазе максимальной активности, задают организму программу омоложения.

О витграссе как мощном противоонкологическом средстве в последнее время говорят все больше.

Для многих совет разжевывать несколько травинок в день вызывает лишь усмешку. Гораздо проще достать утром из баночки чудодейственный БАД и быть уверенным, что ты оказал организму неоценимую услугу. Что ж, эффект плацебо природа пока не отменяла.

Многие сетуют на то, что возиться с получением ростков пшеницы у них просто нет времени. Спорить бессмысленно: чаще всего людям не хватает именно времени и денег, и тут вряд ли что-то можно изменить. Было бы желание...

В США и многих европейских странах чрезвычайно распространено употребление зелени пшеницы в качестве сока или целебного напитка. Витграсс – изумрудный сок из зелени пшеницы – продукт, не знающий себе равных. В этой связи нельзя не упомянуть имя выдающейся женщины Энн Вигмор, создавшей институт здоровья Гиппократата. В институте практикуется приготовление сока из проростков. Хочется верить, что и у нас когда-нибудь появится возможность покупать витграсс в кафе здорового питания. Но стоит ли ждать, если мы уже сейчас можем приготовить его самостоятельно?

Для того чтобы получить такой сок, нужна хорошая соковыжималка, приспособленная специально для этих целей. Да и зелени понадобится несравненно больше.

Умозрительные концепции о пользе того или иного продукта остаются бесплодными до тех пор, пока не применяются на практике.

В России традиционно в качестве основной зерновой культуры возделывалась рожь. Свойства ее зелени во многом сходны со свойствами пшеницы, однако целый ряд отличий позволяет предположить, что рожь не менее ценная культура. К тому же проращивать ее гораздо проще, чем пшеницу. Немало написано и об удивительных свойствах проростков ячменя, однако по опыту могу сказать, что из-за твердой оболочки ячмень в городских условиях прорастает довольно плохо. При желании каждый может найти именно ту культуру, которая больше нравится ему по вкусу и, что практически всегда совпадает, лучше всего у него растет.

Открою вам большой секрет: зелень овса можно купить в магазинах для животных: там зеленый овес продается в качестве корма для кошек.

О том, как прорастить зерна на зелень, можно прочитать в шестой части книги.

Как приготовить напиток витграсс

Итак, у вас есть зелень ржи, пшеницы, ячменя или овса.

Режем зелень ножницами на кусочки 2–5 см (как получится) – так стебельки не будут наматываться на ножи блендера – и погружаем в блендер. Наливаем воду. В отличие от зеленых коктейлей, где возможно использовать очищенную или природную воду, я очень

советую заливать в блендер дистиллированную. (Она, кстати, продается в автомагазинах и стоит совсем недорого.) Лучше, если вода предварительно будет активирована, но подойдет и обычная. Включаем блендер и взбиваем зеленую массу до тех пор, пока по цвету не поймете, что трава как следует раздробилась. Процеживаем состав через мелкое сито (или марлю), стараясь не потерять ни капли драгоценной жидкости.

Часто оказывается, что зелени слишком мало. Но если все же она есть, можно добавить к проросткам листики мяты, базилика, шпината. Некоторые даже режут петрушку или сельдерей. Почему бы и нет? Организм сам подскажет, насколько ему нравятся наши изыскания.

Те, кто живет в сельской местности или у кого есть дача, могут пить витграсс каждый день в период с апреля по июль. Пшеницу и рожь можно неоднократно подсеивать на любых свободных клочках земли или в междугрядьях. Если места совсем мало, можно посеять ее на ничейной территории – вряд ли кому-то помешают зеленые росточки. А у вас будет живое лекарство на каждый день.

Вершки и корешки

По иронии судьбы человека интересуют непосредственно сами плоды, подлежащие хранению, то, что уже вызрело и тем самым окончило свой жизненный цикл. Мы выращиваем свеклу и морковь ради корнеплода, пренебрежительно выбрасывая ненужную ботву. А вспомним детскую сказку о вершках и корешках.

Сюжет прост: медведь нанялся на работу к мужику. Условились, что за свой труд он получит вершки, а мужик – корешки. Так мужику достался урожай репы, в то время как лесному жителю пришлось довольствоваться ботвой. На следующий год медведь в качестве оплаты за труд запросил корешки. И что же? Когда на поле была посеяна рожь, обманутый медведь получил лишь ни к чему не пригодные корешки.

Вроде бы и жалко медведя, только не совсем понятно, кто кого обманул. Ботва репы – равно как ботва свеклы и моркови – содержит витаминов и микроэлементов в несколько раз больше, нежели корнеплоды. Только уж больно непривычен ее вкус.

Вкусовые пристрастия формируются не только годами, но и передаются генетически. От того, наверное, кухни разных стран мира и сохраняют самобытность. Тем не менее триумфальное шествие суши и роллов по предприятиям общепита больших городов доказывает, что вкусы могут меняться. И меняются. В природе человека заложено любопытство, и именно оно порой выводит на прямую дорогу обретения пищи здоровья.

На моей памяти несколько человек, попробовав салат из листьев одуванчика, стали его горячими приверженцами. А пробовал ли кто-нибудь листья подорожника, хрустящие, с выраженным вкусом, слегка напоминающим орехи?

В условиях короткого российского лета, к тому же весьма непредсказуемого по погоде, даже при очень большом желании употреблять ботву огородных овощей можно месяца два-два с половиной. И то при условии, что у вас есть дача или огород в деревне. Городского жителя спасают рынки, на которых круглый год помимо традиционной зелени можно приобрести шпинат, рукколу, иногда свеклу или морковь с ботвой. К тому же в ассортименте супермаркетов то и дело появляются ценнейшие зеленные культуры. Но при желании вы можете обеспечить себя высокосортной зеленью самостоятельно.

Сушим зелень!

Сушка при невысокой температуре – пожалуй, наиболее щадящий способ, позволяющий

сохранить в зелени практически все витамины и микроэлементы. Лично я применяю небольшую круглую сушилку, которая за сезон использования может обеспечить зеленью 4–5 семей.

Начинается «сезон» традиционно с крапивы. Молодые листики майской крапивы, высушиваясь, превращаются в порошок. Как вы думаете, сколько порошка получается из килограмма сырой крапивы? Три столовые ложки. Не верите – проверьте сами.

Высушенную зелень мы перетираем в ладонях и ссыпаем в стеклянные банки. То же самое можно (и нужно) делать с ботвой всех огородных овощей, которые не успеваем съесть в сезон. Обычно за лето у меня получается 5–7 литровых банок сушеной зелени. Сколько килограммов зелени высушивается таким образом, я и не пытаюсь себе представить.

«Но у меня нет на это времени», – возражают 90 % людей, с которыми я общаюсь. – «И дачи, и сушилки», – добавляют остальные.

В глубине души я считаю себя не менее, а то и более занятым человеком, чем мои собеседники, но, сделав сочувственное лицо, предлагаю покупать зелень в аптеке. Конечно же, ботву свеклы и моркови в наших аптеках не продают, но вот сушеную траву крапивы, подорожника найти можно.

Что же делать с зеленью?

Высушенную зелень лучше всего пропустить через кофемолку. Тогда мы получим однородный зеленый порошок. Но делать это лучше непосредственно перед использованием. Порошок можно добавлять в зеленые коктейли (десертная ложка на полный блендер), в тесто для выпечки домашнего здорового хлеба, да и во все блюда, которые появляются на вашем столе.

Рассердился медведь на мужика, и с тех пор у медведя с мужиком вражда пошла.

Я тоже сержусь, когда обнаруживаю вдруг, как близко находится истина и как многое отвлекает от нее внимание. Маленькое искажение информации приводит к полной бессмыслице, на которой «густым лесом» возрастают стереотипы и привычки.

Питаться здоровой исцеляющей и вкусной пищей совсем несложно – нужно только захотеть и поверить в то, что это возможно.

Глава 4. Живые сласти

Живые конфеты, сыроедческие торты и пирожные завоевывают все большую популярность. Набрав соответствующий запрос в Интернете, можно связаться с людьми, которые на заказ приготовят вкусный торт, конфеты или пирожные. По вкусу такие изделия не только не уступают, но зачастую и превосходят стандартные или сделанные на заказ, а пользы от них несомненно больше. Я предлагаю попробовать приготовить живые сласти с проростками, которые могут стать настоящей находкой для сладкоежек и достойным украшением праздничного стола.

Конфеты и торты из проростков могут быть приготовлены без термообработки. Это значит, что в них сохраняются не только микроэлементы, но и витамины и ферменты, которые неизбежно разрушаются при температуре выше 40 градусов. В живых сладостях с проростками НЕТ консервантов, красителей, разрыхлителей, улучшителей вкуса и

ароматизаторов. Польза живых сладостей определяется свойствами натуральных ингредиентов, из которых они состоят.

Проростки таких орехов, как миндаль, фундук, – высококачественный сытный продукт, сбалансированный по содержанию полезных веществ. Семечки подсолнечника, тыквы, льна – высокоактивный продукт, способствующий оздоровлению организма, гармонизации его энергетике. Проростки овса, пшеницы и ржи – поистине суперфуд, продукт не только богатый полезными веществами, но и заряжающий организм позитивной информацией.

Правильно высушенные и отобранные сухофрукты представляют самостоятельную ценность как биогенные продукты, могущие составить значительную часть рациона человека, заботящегося о своем здоровье. Ну а о пользе свежих фруктов говорить и вовсе не приходится.

Мы называем сласти с проростками продуктами солнечной кухни. В скором времени в Петербурге откроется кафе, где можно будет заказать живые сладости, коктейли с проростками или попробовать проростки в чистом виде. Всех, кому интересно развитие проекта и кто хочет принять в нем посильное участие, а также тех, кто хочет узнать о наших последних разработках или обсудить идеи, изложенные в книге, приглашаю на свой блог [www. agiasma. ru](http://www.agiasma.ru).

Проростки представляют собой богатейшее поле для импровизации и создания собственных рецептов. Творец, сокрытый в глубине души каждого из нас, порадует поистине бескрайним горизонтом раскрывающихся возможностей. Хочу остановиться еще на одном немаловажном аспекте, касающемся стоимости такой продукции. Расхожее мнение о том, что сухофрукты и орехи – дорогое удовольствие, которое могут себе позволить далеко не все, на деле не выдерживает никакой критики. Стоимость килограмма очищенных подсолнечных семечек в среднем такая же, как полукилограмма обычного сыра. Килограмм кураги стоит столько же, сколько четыре полкилограммовых пачки макарон, а килограмм грецких орехов – в полтора раза ниже стоимости праздничного торта, приобретенного в обычной кондитерской. О невысокой стоимости зерен, которые можно использовать для проращивания, мы говорили уже не раз.

Итак, основа сыроедческого торта, пирожного или конфеты, своего рода «теста» – это масса, полученная путем измельчения проростков зерен, замоченных (активированных) орехов и сухофруктов. Пропорции ингредиентов могут варьироваться, но в среднем общая масса проростков и орехов составляет от половины до двух третей от объема. Для приготовления «теста» нам понадобится блендер (погружной) или мясорубка (желательно та, которая не используется для рубки традиционного фарша).

Говоря о проростках для «теста», мы будем иметь в виду прежде всего проростки пшеницы, ржи, овса, тыквенных и подсолнечных семечек, а также замоченные (активированные) зерна амаранта и льна. Крем для наших сладостей мы готовим в тех случаях, когда подразумевается, что продукт будет съеден в тот же день. Он делается преимущественно из свежих фруктов.

Обсыпка сладостей выполняет не только функцию украшения. Это прекрасное дополнение вкуса и ценный продукт питания. В качестве обсыпки могут выступать семена кунжута, молотая корица, молотые сырые какао-бобы, порошок кэроба, семена мака и, кроме того, непосредственно измельченные орехи.

Нет никакой необходимости одновременного использования сразу многих компонентов. Вполне достаточно иметь орехи, проростки и сухофрукты хотя бы одного вида.

С чего начать

Прежде чем перейти к описанию принципов приготовления солнечных сладостей с проростками, позвольте мне сделать небольшое отступление и привести притчу о виноградном саженце. Незыблимость принципов, буквальное понимание без поправок на обстоятельства, фанатизм в любом его проявлении пагубны для любого дела. Импровизируйте!



Садовник достал саженец винограда редкого сорта и посадил у себя в саду. Он берег молодой побег, тщательно поливал его и ухаживал до тех пор, пока ему не пришлось отлучиться из дома. Садовник позвал слугу и наказал ему следить за тем, чтобы никто не выдернул и не затоптал саженец и поручил поливать его каждое утро.

Когда хозяин вернулся, он с удивлением обнаружил, что саженец совсем поник.

– Почему ты не поливал саженец? Забыл? – вскричал разгневанный садовник.

– Я не спускал с него глаз: с утра поливал, весь день следил, чтобы никто не проходил поблизости, а вечером, когда садилось солнце, выдергивал саженец, уносил в дом и прятал в ящик.

Начинать лучше с самого простого. Возьмем полстакана проростков ржи, смешаем с половиной стакана проростков миндаля и таким же количеством проростков подсолнечника и стаканом замоченной кураги. При желании к получившейся массе можно добавить 1 ст. ложку меда. Чтобы понять, нравится ли вам такой вкус, из полученного теста сформируйте небольшие пирожные (типа картошки). Обваляйте в молотых какао-бобах. Проростки подсолнечника обладают достаточно специфическим вкусом, напоминая о нерафинированном подсолнечном масле. Кому-то это нравится, другим нет. А вот лен, несмотря на то что тоже является масляным продуктом, привкуса льняного масла не имеет. Проростки семян льна довольно сложно отделить от слизи (требуется многократное промывание в чистой воде). Но не будем забывать, что слизь эта – целебная. Отличную массу можно получить, смешав льняные проростки с грецкими орехами. Это сочетание будет еще более выигрышным совместно с черносливом. По-новому раскроют свой вкус льняные проростки в сочетании с инжиром.

А теперь второй вариант нашего теста: полчашки льняных проростков, чашка грецких орехов и чашка инжира. Если использовать непромытые проростки (со слизью), инжир можно не замачивать; так он впитает «лишнюю» влагу. Не помешает «тесту» и корочка лимона. Вообще свежая лимонная, апельсиновая или мандариновая корки – не только прекрасная вкусовая добавка. Именно в корке содержатся ценнейшие эфирные масла, те самые, которые так полезны для бронхов и легких. Выбрасывать их – непозволительная

роскошь. Я добавляю по кожуре от одного апельсина, мандарина или лимона практически в любое «тесто».

Еще один интересный вариант сладостей из проростков можно получить, используя мякоть кокоса. В нашей семье такие сладости мы называем «баунти». При выборе желательнее обратить внимание на зеленоватые орехи. Их мякоть более мягкая и нежная. Расколоть кокос – задача для кого-то сложная, но научиться этому все же стоит. Из мякоти одного кокоса можно приготовить множество конфет и пирожных. Для этого вам понадобится стакан пророщенного овса или пророщенной гречки. Сочетание зеленой гречки и кокоса весьма необычно. Вряд ли кто-то из знакомых сможет угадать, из чего сделан ваш очередной кулинарный шедевр. Между тем для диабетиков, аллергиков, а также тех, кто хочет похудеть, такие сладости – настоящая находка. Смешав мякоть кокоса со стаканом проростков, к получившейся массе можно добавить бананы, замороженные ягоды, чернослив, курагу или изюм. От таких пирожных на завтрак не откажется ни один ребенок.

Теперь, пожалуй, самое время остановиться на использовании специй. Нашим соотечественникам трудно поверить в то, что в России употребление натуральных специй в несколько раз ниже, чем в европейских странах, и в несколько десятков раз ниже, чем в странах восточных. Жаль. Поклонникам БАДов будет небезынтересно узнать, что большинство их основано на специях.

Путешествуя по Индии, мы попали на плантацию специй, где почерпнули немало интереснейшей информации. Больше всего меня поразили слова экскурсовода о том, что потребление специй в Индии сопоставимо с употреблением чая. Купить специи в России – не проблема. В большинстве крупных супермаркетов под маленькие разнообразные пакетики отведены целые полки. В рамках данной книги я не стану останавливаться на использовании специй. При желании можно без труда найти информацию на эту тему. Приведу лишь несколько самых общих замечаний.

Щепотка молотого мускатного ореха придаст «тесту» необыкновенный аромат. Молотый кардамон до неузнаваемости изменит вкус кураги, придаст ему большую выразительность. Щепотка имбиря добавит пикантности таким проросткам, как гречневые и овсяные. Но будьте аккуратны: пряный вкус имбиря нравится не всем. Натуральная ваниль (не ванильный ароматизатор) поможет снять психоэмоциональное напряжение. Ваниль – неременный атрибут фруктовых кремов.

Если «тесто» получилось слишком сухим, всегда можно изменить его текстуру, добавив ложечку меда или измельченный банан. Банан вообще универсальный продукт для приготовления крема и добавления в тесто. Его функцию можно охарактеризовать как транспортную. Если вы собираетесь делать торт из нескольких коржей, то банановая прослойка придется как нельзя лучше.

Наконец, пора перейти к приготовлению крема. В традиционном кондитерском деле он подразумевает присутствие жира. Живой крем можно приготовить на основе сырого масла какао. Те счастливицы, которым удастся его купить, несомненно с легкостью найдут и рецепт. Я же хочу предложить вам сделать крем из плодов авокадо. Авокадо прекрасно сочетается с яблоками, тем же бананом. Крем из авокадо с лимонным или грейпфрутовым соком подойдет не только для сыроедческих сладостей, но и для приготовления целого ряда блюд из проростков. Такой крем с успехом выполнит роль топпинга.

В условиях постоянного дефицита времени мне лично помогают заготовки, которые

можно сделать заранее. Так, приготовив однажды обсыпку, оставьте ее для следующих сладостей. Вот несколько вариантов обсыпок, которые могут храниться в баночке кухонного шкафчика.

В кофемолке измельчаю две горсти сырых какао-бобов, палочку корицы, 5 зерен кардамона, три соцветия гвоздики, четвертинку мускатного ореха. К получившейся массе добавляю маленькую щепотку ванили. Если какао-бобов нет, можно заменить их порошком кэроба. Пропорции специй те же.

Интересный порошок можно получить из корочек цитрусовых. Зимой на батарее центрального отопления высушиваем корочки апельсинов, мандаринов, грейфрутов и лимонов, загружаем в кофемолку и получившуюся массу используем как добавку в тесто или посыпку на торты или пирожные. Любители пряных вкусов могут насыпать в нее немного порошка имбиря.

Глава 5. Орехи: новый взгляд на знакомые вещи

О пользе орехов и сухофруктов сказано и написано достаточно много. Тем не менее этот чудесный подарок природы чаще всего рассматривается как приятная вкусовая добавка в кондитерские изделия, необязательный, но интересный ингредиент для придания пище оригинального вкуса. Многие наслышаны о том, что орехи якобы относятся к тяжелым продуктам. Давайте разберемся почему.

Природа позаботилась о том, чтобы в каждом семени присутствовали ингибиторы энзимов, защищающие его от преждевременного прорастания. Именно они делают орехи «тяжелой» пищей. При попадании во влажную среду, ингибиторы энзимов разрушаются сами по себе, и орех получает возможность прорастания и развития своего собственного потенциала. При этом в орехах увеличивается содержание витаминов и антиоксидантов. В процессе прорастания энзимы, содержащиеся в орехах, расщепляют белки, жиры и углеводы, предназначенные для роста. Таким образом, будучи частично переваренной, проросшие орехи становятся легкоусвояемой пищей. Кстати говоря, белки, живущие в естественных условиях, никогда не едят орехи сразу. «Беличий запас» – это пророщенные орехи, активированные под естественным действием лесной влаги.

Мы предлагаем перед употреблением активировать миндаль, фундук, кешью и грецкий орех. Хочется отметить, что проращивание орехов несколько отличается от проращивания злаковых культур. Оно короче по времени; речь скорее пойдет о замачивании-активации.

Замоченные орехи, а вместе с ними семечки подсолнечника и тыквы представляют собой достаточно легко перевариваемую пищу. К тому же замачивание – своеобразный тест на качество. Как-то я замочила на ночь фундук, а утром, слив воду, взяла его в дорогу. Оставшийся фундук из того же пакетика отправился в путь в сухом виде. Открыв контейнер с орехами, мы были разочарованы: они пахли бензином, их нельзя было есть. Сухие же орешки по-прежнему выглядели аппетитно, но после замачивания обрели бензинный вкус. Такой вот индикатор. Замачивание прекрасно выявляет старые гнилые орехи: они обретают неприятный вкус и запах. Активация орехов способствует увеличению в них количества витаминов и антиоксидантов.

А теперь давайте немного поговорим о свойствах орехов. Остановимся лишь на трех наиболее доступных и распространенных в России. При желании можно купить и активно использовать пекан, кешью, макадамию. Они не менее полезны.

Проростки миндаля

Ядра миндаля благодаря своему составу обладают исключительно полезными свойствами. В его состав входят незаменимые жирные кислоты, ценные витамины (особенно группы В и Е) и минералы (калий, фосфор, медь и железо).

Кроме того, миндаль является богатейшим источником альфа-токоферола (витамина Е), самой мощной и абсорбируемой формы витамина-антиоксиданта.

Миндаль является альтернативой источникам белка животного происхождения, а также содержит полезные витамины и минералы.

Проростки миндаля обладают мягчительным, обволакивающим, обезболивающим и противосудорожным свойствами, очищают внутренние органы, укрепляют зрение. В народной медицине миндаль широко используется при малокровии, кашле, астме, головной боли.

Проростки миндаля используются для приготовления миндального молочка, они входят в состав «теста» живых сладостей.

Проростки фундука

Полезные свойства фундука широко известны диетологам. Благодаря низкому содержанию углеводов, сочетанию белка и витамина Е он представляет собой ценнейший пищевой продукт. Проростки фундука помогают при хронической усталости, диабете, повышенном давлении, увеличении предстательной железы, варикозном расширении и воспалении вен.

Полезны лесные орехи и тем, кто страдает мочекаменной болезнью.

Регулярное употребление – лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в состав растительных масел, содержащихся в фундуке, входят полиненасыщенные жирные кислоты, которые улучшают обмен веществ, что в конечном итоге замедляет процесс старения организма. И конечно же, проростки фундука – великолепный поливитаминный продукт.

Активированный грецкий орех

«Дерево жизни» – так часто величают грецкий орех, поскольку с давних пор он кормил, восстанавливал силы и лечил человека.

Гиппократ советовал употреблять орехи при заболеваниях желудка, сердца, печени и почек. А известный врачеватель Авиценна указывал, что орех является эффективным лекарственным средством для лечения ряда болезней. В своих трудах он рекомендовал грецкий орех для восстановительного питания пострадавшим от истощения, а измельченные орехи с медом подходят для лечения больных туберкулезом легких. Исследования в области современной медицины доказали, что ежедневное употребление ядер 4–5 грецких орехов способно оградить человека от воздействия повышенной радиации.

Проростки орехов содержат витамины: А, В, С, К, Е, РР, каротин, дубильные вещества, ситостероны, хиноны, линолиевую, линоленовую кислоту, галлотанины, юглон, эфирное масло, фитонциды, небольшое количество галловой и элаговой кислот. Богаты они минеральными элементами: фосфором, калием, магнием, кальцием, серой, железом, алюминием, марганцем, цинком, гораздо меньше в них йода, кобальта, меди, стронция, хрома, фтора, никеля.

Часть 6. Только практика

Глава 1. Как хранить проростки

О том, что проростки – продукт, не подлежащий длительному хранению, сказано довольно много.

Тем не менее давайте вновь остановимся на отличии проросших семян (проклюнувшихся зерен) от проростков с зелеными стебельками. Это актуально, прежде всего для проростков ржи и пшеницы, то есть тех культур, чьи стебли используются для приготовления витграсса или употребляются в пищу самостоятельно.

Проростки пшеницы, ржи и голозернового овса

Проростки ржи и пшеницы в возрасте от суток до четырех нужно хранить в холодильнике, промывая питьевой водой каждые 10–12 часов. Использовать в пищу целиком. Если проростки планируется употребить не сразу, их можно поставить в холодильник в стеклянной или глиняной посуде, неплотно прикрыв сверху тарелкой или мокрой тряпочкой.

Голозерновой овес не используется для получения зеленых проростков. Зеленые проростки пшеницы или ржи хранятся в той же емкости, в которой они проросли. Больше всего проросткам «нравятся» глиняные мисочки, креманки и стеклянные вазы.

Проростки гречи, льна, амаранта

Проростки гречи, льна и амаранта не имеют защитной оболочки. Кроме того, при прорастании они выделяют достаточное количество слизи. Поэтому проростки этих культур требуют повышенного внимания.

Каждые 12 часов проростки нужно промывать очень (!) слабым раствором марганцовки. Противникам марганцовки можно посоветовать следующий состав. В пол-литровую банку воды положить по 1/4 ч. ложки соды и горчичного порошка. Добавить в емкость с проростками этот состав, через 5-12 минут откинуть проростки на дуршлаг и поместить в холодильник.

Этим составом можно промывать и проростки всех других семян и зерен.

Проростки семян подсолнечника, семян тыквы, пажитника (шамбалы)

Проростки семян подсолнечника и тыквы, пажитника (шамбалы), пожалуй, самые неприхотливые как в прорастании, так и в хранении. После прорастания они могут храниться в холодильнике до недели, медленно подрастая. При этом их можно промывать чистой водой раз в сутки. Бывает так, что семена подсолнечника или тыквы при прорастании начинают неприятно пахнуть. Это свидетельство того, что они мертвые. Их нужно выбросить.

Хранение продуктов из проростков

Продуктом из проростков с самым длительным сроком хранения являются сырые конфеты с добавлением меда. Мед в данном случае выступает в качестве естественного консерванта. Сырые конфеты могут храниться в холодильнике до пяти суток.

Зеленые коктейли и смузи с проростками можно хранить в холодильнике до 12 часов. Однако наиболее полезны коктейли, употребляемые в течение 6 часов со времени приготовления.

Глава 2. Как выбирать сухофрукты

Высказывание о том, что каждая медаль имеет обратную сторону, пожалуй, как нельзя лучше подходит к вопросу о выборе по-настоящему здоровых продуктов. Внешний вид и запах далеко не всегда становятся тем критерием, в соответствии с которым можно определить меру их полезности. И прежде всего это относится к выбору сухофруктов.

Если вы когда-нибудь сами сушили фрукты или видели, как это делают другие, то помните, что при сушке они сильно уменьшаются в размере. Внешне они довольно непрезентабельны. Во всяком случае, никакого блеска, какой иной раз можно заметить на «глянцевых» сушеных грушах или кураге из супермаркетов, у них не бывает.

Обращайте внимание на то, где вы покупаете сухофрукты: на то, как выглядит торговая точка, магазин, продавец, находящиеся рядом люди. Это важно, ведь живые натуральные продукты перенимают информационную структуру окружающей среды.

При выборе сухофруктов лучше выбирать сухие и сморщенные. Нередко случается так, что продавцы, чтобы увеличить вес продукта, смачивают его водой. (Хорошо еще, если эта вода предназначена для питья.) Тем, кто хочет обезопасить себя, можно посоветовать приобретать сухофрукты в упаковке. Они запакованы непосредственно изготовителем, а значит, меньше вероятность того, что они соприкасались с чем-то нечистым. Многие полагают, что 3-5-килограммовые коробки – это слишком много и дорого, но на деле, покупая большую упаковку, можно существенно сэкономить. Кроме того, можно организовать совместную закупку, договорившись с друзьями или родственниками.

Многие люди ошпаривают или запаривают сухофрукты перед употреблением. Стоит ли это делать, если тем самым уничтожаются витамины? Перед употреблением сухофрукты нужно промыть чистой водой. Если вы все же сомневаетесь в их чистоте, можно добавить в нее небольшое количество марганцовки. Это количество должно быть и впрямь микроскопическим. Если вы купили сухофрукты в упаковке и доверяете производителю, их можно не мыть. Но вас должно насторожить, если они выглядят «как на картинке». Некоторые производители честно указывают на упаковке: «рекомендуется вымыть перед употреблением».

Инжир и чернослив лучше покупать в упаковках: эти сухофрукты быстро впитывают составляющие окружающей среды.

И еще несколько советов. Светлые фрукты в идеале должны быть темными после сушки. Курага без серы получается темного цвета, яркий цвет достигается с помощью марганцовки. Изюм не должен быть равномерно-желтым или фиолетовым. Ягоды ведь не растут «под копирку».

Глава 3. Молочко из проростков: общие принципы

Молочко из проростков ржи, пшеницы, овса – не только вкусный и полезный, но и лечебный продукт. По содержанию необходимых веществ ему нет равных среди напитков. А для людей с непереносимостью лактозы, детей со слабо и сильно выраженной аллергией на молоко молочко из проростков – продукт и вовсе незаменимый. К тому же себестоимость такого молочка достаточно невысока.

Что нужно для приготовления молочка

Для приготовления молочка из проростков необходимы мощный блендер, сито (дуршлаг) и марля. Блендер должен быть действительно мощным, большинство серийных приборов не справляются с этим довольно твердым продуктом. Если блендера нет, можно воспользоваться мясорубкой (но достаточно мощной).

В последнее время в интернет-магазинах стало возможным даже приобрести мешочки для приготовления орехового молочка. Для начала (а лично для меня этот способ наиболее удобен) понадобится также дуршлаг с мелкой сеткой (желательно пластмассовой). Вот, пожалуй, и все.

Самым распространенным (и простым в приготовлении!) является молочко из проростков ржи и пшеницы. При желании проростки этих культур можно смешивать в произвольных пропорциях. Для приготовления подойдут как едва наклюнувшиеся зерна, так и 2-3-дневные проростки.

Пропорции воды и проростков могут варьироваться в зависимости от того, насколько концентрированный продукт мы хотим получить. Но в целом нужно придерживаться принципа: 1 часть зерен на 4 части воды (чашка проростков на четыре чашки воды).

1-й способ. Промолоть проростки на мясорубке (желательно понемногу подливать воду – так двигатель лучше работает), добавить 2 стакана питьевой воды, процедить через сито (перетирая) или выжать через марлю. После влить необходимое количество воды.

2-й способ. Поместить проростки в блендер, добавить 1–2 стакана воды, взбить, процедить. Долить оставшуюся воду.

Важно! Полученное молочко можно снова залить в блендер, добавить яблоко, банан, грушу, замоченный чернослив или курагу – тогда получится исключительно вкусное фруктовое молочко.

Жмых, остающийся от молочка, можно (и нужно!) использовать для приготовления сладостей, добавлять в массу для приготовления хлеба или хлебцев.

Идея: можно добавить в проростки пшеницы, ржи проростки тыквенных семечек и подсолнечника.

Глава 4. Маленькие хитрости

Человек – не автомат, и потому спланировать рацион своей семьи не всегда удастся точно. Бывает, что в какой-то момент организм насытился проростками и больше их не хочет. Что же делать: выбрасывать ценный продукт? Ни в коем случае! Есть маленькие хитрости, которые мы называем «беличьим запасом». Порой он здорово выручает.

Белочка зимой

Если у вас остались проростки, которые не успеваете съесть, их можно заморозить в маленьких пакетиках. Впоследствии, когда нет свежих проростков, не размораживая, загружать в блендер для получения молочка, коктейлей и смузи.

Белочка на печке

Оставшиеся проростки можно высушить на батарее центрального отопления, в духовке на низкой температуре или дегидрататоре. Потом промалывать на кофемолке и добавлять как в хлеб, так и в любые другие блюда.

Отход от рутины, или Как облегчить быт

Что такое кулинарный рецепт? Почему мы ищем и воплощаем в жизнь показавшиеся нам наиболее интересными рецепты?

Кулинарный рецепт – это зафиксированный факт того, что найден оптимальный набор ингредиентов в правильной пропорции, которые должны быть обработаны специальным образом. В итоге мы ожидаем появления вкусного блюда. Но, несмотря на обилие рецептов (спасибо Интернету, книгам и журналам) и множество продуктов на рынках и в супермаркетах, на наших столах присутствует десяток блюд, кажущихся нам вкусными, приготовляемых быстро и из тех продуктов, которые почти всегда под рукой. Тратить ежедневно время на трудоемкие блюда могут позволить себе единицы. Чаще всего задача накормить семью сводится к тому, чтобы все было сделано побыстрее и получилось сытнее.

Большинство из тех, кто в той или иной мере интересуется вопросами здорового питания, отмечают, что приготовление здоровых блюд отнимает много времени. И люди просто не могут себе этого позволить. Как итог – возвращение к привычному рациону, с редкими ностальгическими воспоминаниями о тех временах, когда в холодильнике стояла баночка с проростками.

Я хочу поделиться собственным опытом о том, как вводить в свой рацион вкусные и полезные блюда из проростков, тратя минимум усилий и времени. Это очень приблизительная схема, но тем не менее она способна быть полезной для планирования своего времени. Ниже – пример введения в рацион блюд на основе проростков в течение недели. Измельчая проростки, не забывайте нанести их на лицо как маску или использовать молочко в качестве утреннего тоника.

Для начала запомним принцип: о завтраке думаем вечером.

Вечер 1 (5 минут)

Замачиваем курагу и семечки подсолнуха. Промываем и замачиваем зерна пшеницы.

Утро 1 (10 минут)

Загружаем курагу в блендер (вместе с водой, в которой она была замочена), промываем и добавляем семечки подсолнечника. Взбиваем. Получаем кашу-смузи, в которую при желании или при наличии можно добавить несколько листиков шпината или рукколы. Едим на завтрак.

Сливаем воду с пшеницы, промываем, накрываем тарелкой или тряпочкой.

Вечер 2 (7 минут)

Замачиваем миндаль (и/или фундук) и чернослив. Замачиваем рожь и овес (можно что-

то одно).

Утро 2 (15 минут)

Промываем пшеницу (она уже должна начать наклеиваться). Сливаем воду с овса и ржи и промываем.

Погружаем в блендер часть миндаля, заливаем водой, взбиваем, процеживаем. Жмых миндаля помещаем в холодильник. В миндальное молочко добавляем чернослив, свежее яблоко, банан. Едим на завтрак.

День-вечер 2 (40 минут)

Не пугайтесь того, что времени потребуется больше. Зато мы готовим продукт на несколько дней!

Овес и рожь промываем, накрываем тарелкой и оставляем.

Пшеницу промываем. Часть пшеницы высыпав в стеклянную вазочку (бокал). Накрываем влажной тряпочкой и ставим на подоконник.

Оставшуюся проросшую пшеницу измельчаем в блендере или мясорубке, добавляем чернослив, оставшийся жмых миндаля, льняное семя, мед. Формируем шарики, обваливаем в кунжуте или корице.

Едим на ужин, завтрак следующего дня или берем на работу.

Замачиваем изюм.

Утро 3 (15 минут)

Наклюнувшиеся овес и/или рожь загружаем в блендер, добавляем воду, взбиваем. Массу процеживаем, жмых ставим в холодильник.

Немного ржи погружаем в стеклянный бокал, закрываем тряпочкой и ставим на подоконник рядом с баночкой пшеницы.

Часть молочка помещаем в холодильник. Остальное молочко заливаем в блендер, добавляем банан, зелень для зеленого коктейля, яблоко или курагу. Взбиваем. Едим на завтрак.

Замачиваем семечки подсолнечника и/или тыквы.

День-вечер 3(1 час)

Смешиваем жмых ржи/овса с изюмом, добавляем замоченные семечки подсолнечника и/или тыквы. Семена льна промываем в кофемолке и добавляем в массу. Тщательно перемешиваем. Формируем лепешки. Выпекаем в духовке или сушим в дегидраторе.

Едим на ужин, завтрак следующего дня, берем на работу.

Замачиваем курагу.

Замачиваем пшеницу.

Утро 4 (7 минут)

В оставшееся от вчерашнего дня молочко добавляем курагу (вместе с настоем), грушу, яблоко или банан. Режем зелень и взбиваем в блендере.

Промываем пшеницу.

Замачиваем зеленую гречку.

В наших вазочках тем временем подрастает зелень. Пока готовим завтрак, промываем ее: заливаем водой, оставляем на 15–30 минут. Слитой водой поливаем комнатные цветы

(увидите, как им это понравится). По мере отрастания зелени едим травинки или, срезав, готовим виграсс. Впоследствии проращивая пшеницу или рожь, каждый раз откладываем пару ложек проростков в баночку, вазу или просто рюмку для получения зелени. Если в доме очень сухо, сверху накрываем емкость бумагой или тканью.

Вечер 4 (5 минут)

Промываем зеленую гречку. Замачиваем рожь.

Утро 5 (10 минут)

Сливаем воду с замоченной ржи. Промываем проростки гречи.

Готовим зеленый коктейль с проростками на основе пшеничного молочка. Добавляем все те фрукты, которые есть в холодильнике, зелень.

Замачиваем семечки подсолнечника, миндаль и чернослив (все отдельно). Не забываем по дороге домой купить бананы.

Вечер 5 (1 час)

Делаем диетический тортик. Если вы не успеете съесть его вечером, то утром обнаружите в холодильнике прекрасный завтрак.

Измельчаем проростки гречи, миндаль, чернослив и семечки подсолнечника. К получившемуся «тесту» добавляем щепотку мускатного ореха, щепотку кардамона и в зависимости от вкуса от одной до трех ложек меда. При желании кладем порошок из корки мандаринов, лимонов, грейпфрутов (1 ст. ложку). Тщательно перемешиваем и разделяем массу на два коржа. Выкладываем первый корж в форму (или большую тарелку) и готовим крем.

Измельчаем два банана и одно яблоко, добавляем (если есть) 2 ст. ложки порошка кэроба. Если нет – 1 ст. ложку меда. Выжимаем сок одного лимона или апельсина (около 100 г). Если хочется получить более питательный тортик, заменяем один банан плодом авокадо. Смазываем первый корж и выкладываем оставшуюся массу. Докладываем крем. Сверху украшаем любыми фруктами. Приятного аппетита!

Поле кулинарной фантазии поистине безгранично. Порой за неимением тех или иных продуктов человек отказывается от приготовления чего-то вкусного и полезного. Если знать принципы сочетаемости продуктов, становится ясно, что большинство из них взаимозаменяемо. Элемент творчества, привнесенный в ваши завтраки, способен дать заряд бодрости на весь день. Готовить нужно с любовью, а есть пищу – с радостью. То, что съедается с чувством вины (вредно, но очень хочется, все едят, и я могу себе позволить), содержит больше яда, чем самый вредный продукт, съеденный с удовольствием.

По мере того как вы будете чаще включать проростки в свой рацион, многие рецепты будут образовываться спонтанно. Ваши собственные находки и озарения не заменят ни одной самой совершенной кулинарной книги. Не нужно насиловать себя, заставляя есть то, что件лезно, но вам не нравится. Ничего хорошего из этого не выйдет; природу не обманешь. Существуют люди, которые убеждены, что никогда и ни в каком виде не будут есть проростки. Человеческому разуму присуще свойство ставить блоки и запреты. Тот, кто признает этот факт, с большей легкостью преодолевает стереотипы и обратится к поиску. Разнообразие вкусов проростков впечатляет. Поэтому, попробовав что-то одно, можно не останавливаться в своих кулинарных экспериментах.

Надеюсь, что моя книга вызовет у вас интерес к бесценному подарку природы и приготовленные собственными руками суперфуды позволят повысить качество жизни и уровень осознанности.

А напоследок хочу привести красивую китайскую притчу о ростках пшеницы. Прочитав ее, остановитесь на мгновение, прислушайтесь к себе и попытайтесь ответить на вопрос о том, не похожи ли вы на ее героев. Природа не терпит спешки...



Отец с сыном посадили зерно и стали ждать всходов. Наконец они появились, но через какое-то время сыну показалось, что ростки растут слишком медленно. Тогда он решил им помочь и начал тянуть ростки из земли. Уставший, поздно вечером он вернулся домой и рассказал о своей работе. Отец побежал на поле и увидел завядшие ростки.

Один из последователей Конфуция, Мэн-цзы, так прокомментировал эту историю:

«В Поднебесной мало таких, которые не помогали бы всходам расти. Но пользы всходам не только не приносят, а губят их, как те, кто не пропалывает их, полагая, что в этом нет пользы, и оставляет их на произвол судьбы, так и те, кто подтягивает руками ростки из земли, якобы помогая этим их росту».

Удачи!