

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



СУПЕРСРЕДСТВО
ОТ
100
БОЛЕЗНЕЙ!

ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Овсяный КИСЕЛЬ С ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

плюс!

Рецепты
целебных каш из овса,
гречи, риса, пшеницы, ячменя



«КРЫЛОВ»

Лидия Сергеевна Любимова
Овсяный кисель с льняным
маслом – суперсредство
от 100 болезней. Рецепты
целебных каш из овса, гречи,
риса, пшеницы, ячменя
Серия «Народные методы лечения»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951844

Овсяный кисель с льняным маслом – суперсредство от 100 болезней.

Рецепты целебных каш из овса, гречи, риса, пшеницы, ячменя:

Издательство «Крылов»; СПб.; 2009

ISBN 978-5-9717-0878-0

Аннотация

Пожалуй, нет в мире более полезного и безопасного для избавления от болезней средства, чем овсяный кисель, сдобренный льняным маслом. Благодаря регулярному употреблению этого вкусного и незамысловатого блюда нормализуется работа желудочно-кишечный тракта, улучшаются обменные процессы, оздоравливаются печень и поджелудочная железа, активизируется работа ослабленного сердца, укрепляется

иммунитет, оказывается неоценимая помощь при диабете. На страницах книги – лучшие и проверенные способы приготовления киселя, а также более 100 рецептов целебных каш из овса, гречки, риса, пшена, ячменя, которые помогут вернуть здоровье всей семье.

Содержание

О пользе каш	5
Овес – целебный и насыщающий	10
Овсяные крупы	12
Целебные свойства овса	14
«Русский бальзам», или Целебные свойства овсяного киселя	18
«Чудо-кисель» доктора Изотова	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лидия Сергеевна Любимова

Овсяный кисель с льняным маслом – суперсредство от 100 болезней.

Рецепты целебных каш из овса, гречи, риса, пшеницы, ячменя

О пользе каш

Помните старинную сказку о волшебном горшочке?

Добрая фея пожалела бедную девочку и подарила ей волшебный горшочек, который сам варил кашу, стоило ему только сказать: «Горшочек, вари!» В финале сказки горшочек наварил столько каши, что ее хватило на всех жителей города.

Сказку эту написали братья Гримм, но похожий сюжет

встречается во многих народных сказках. Видимо, в нем нашла отражение извечная мечта людей о достатке. Достаток же в первую очередь ассоциировался с сытной едой. Воплощением такой мечты и стал горшочек каши – самого простого и самого популярного у многих народов блюда.

Ученые считают, что каши люди научились варить намного раньше, чем печь хлеб. И еще не имея представления о полезных свойствах круп, знали, что каша, которую они сварят и съедят, не только накормит их, но и даст им силы и энергию.

Большим почетом пользовалась каша и у наших предков, которые даже придавали этому блюду ритуальный смысл. Знаменитый арабский путешественник Ибн-Фатлан, странствовавший по Руси в X веке, писал, что у славян есть обычай при заключении мирного договора совместно с бывшими врагами готовить кашу и есть ее вместе в знак примирения. Возможно, отсюда и пошло сохранившееся до наших дней выражение «С ним кашу не сваришь».

Долгое время слово «каша» на Руси было равнозначно слову «пир»: так, старинная летопись сообщает, что в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем другую – в Новгороде.

А выражение «чинить кашу» значило устраивать свадебное застолье, участники которого назывались «кашниками». Интересно, что во время свадебного пира жениху и невесте позволялось есть только одно блюдо – кашу. Гостям же кашу

подавали в одном общем котле.

Со временем каша стала постоянным незаменимым блюдом при всяких коллективных работах, особенно при жатве, а выражение «Мы с ним в одной каше» означало в одной артели.

Каши в России всегда готовили вкусно и разнообразно. Самыми популярными были каши из гречихи, ячменя, пшеницы, овсяной крупы. Эти блюда украшали стол не только простых, но и знатных людей и даже царей. Например, на обеде в честь коронации Николая II в 1883 году гостям была подана ячневая каша, которую еще Петр I называл «любимой романовской». Правда, для царского стола ячневая каша была переименована в «перловую» (от *англ.* pearl – «жемчуг»).

Известна еще одна знаменитая русская каша – «гурьевская». Считается, что ее придумал крепостной повар графа Гурьева. Каша подавалась в доме графа на десерт и всегда вызывала у гостей неподдельное восхищение. Рецепт ее долгое время держался в строгом секрете, но со временем эту кашу научились готовить во многих домах московской знати.

Не ушли каши из ежедневного рациона и в наше время. Только современные диетологи знают о кашах намного больше, чем знали о них наши прабабушки. Поэтому каши сегодня – это не просто кушанье, а полезное диетическое блюдо и даже лечебное средство.

Одно из самых ценных свойств каш заключается в том,

что они являются натуральным источником необходимых организму минералов и витаминов: в них содержатся цинк, железо, медь, магний и другие микро- и макроэлементы.

Особенно богаты каши витаминами группы В, необходимыми для правильного функционирования сердечно-сосудистой и нервной системы, а также для укрепления иммунитета.

К достоинствам каши можно отнести и содержание в ней клетчатки, которая снижает уровень холестерина, нормализует пищеварение и предупреждает развитие диабета.

А хорошо известное свойство каши заряжать энергией объясняется тем, что практически любая крупа состоит главным образом из сложных углеводов, которые медленно всасываются, а значит, дольше «работают». Именно поэтому диетологи рекомендуют начинать день с каши.

Кроме того, в кашах содержится гликоген, который служит хорошим источником энергии для мышц. Не случайно о слабом человеке говорят: «Каша мало ел».

Но не только силу дарит каша: присутствующие в ней крахмалы способствуют выработке организмом серотонина – гормона счастья, удивительного и полезного вещества, поднимающего настроение. А в овсяной каше находятся ферменты, которые русский физиолог И. П. Павлов называл «подлинными побудителями жизни».

Наибольшими ценными свойствами обладают цельные крупы. Но для приготовления из них каши требуется боль-

ше времени. Чтобы сократить длительность варки, диетологи советуют крупы предварительно замачивать, а затем варить в той же воде. Еще больше сократить время приготовления каши удастся за счет предварительного прокаливания крупы на горячей сковороде. Эта процедура делает крупу более рассыпчатой, сохраняет все ее питательные качества, а каша из прокаленной крупы отличается хорошим вкусом и лучше усваивается организмом.

Для того чтобы повысить питательную и лечебную ценность каш, в них добавляют орехи, сухофрукты, мед, свежие овощи, фрукты и ягоды, а также различные специи (например, кардамон, корицу, мускатный орех).

Помимо общих ценных свойств, присущих всем крупам, каждая из них обладает собственными достоинствами. Поэтому при различных заболеваниях диетологи назначают разные каши. Например, для ослабленных и истощенных людей незаменимой будет овсяная каша, для диабетиков и сердечников – гречневая, для страдающих заболеваниями печени – пшенная.

О целебных свойствах различных круп, а также об использовании каш в лечебном питании и пойдет речь в этой книге.

Овес – целебный и насыщающий

Очень долго к овсу относились как к сорняку. Например, в Древнем Риме с ним боролись на пшеничных и прочих злаковых полях. Затем в течение веков за овсом закрепились слава основной кормовой культуры для домашнего скота. Как идеальный корм для лошадей овес пользовался заслуженным уважением в Великобритании, куда его завезли 2 тысячи лет назад завоевавшие остров римляне. Этот прекрасно приспособленный к прохладному и влажному климату злак хорошо здесь прижился и постепенно стал источником питания не только для скота, но и для людей. Первыми научились варить кашу из овса шотландцы.

В 1602 году англичане завезли овес в Новый Свет, и в течение последующих 50 лет он быстро распространился по всей Северной Америке, где его выращивают и по сей день. В настоящее время США являются одним из самых крупных в мире производителей овса.

В Киевской Руси первые посевы овса появились в X веке. Его использовали в пищу, на солод и корм скоту. А век спустя овес уже стал одним из основных предметов торговли и, как неперенный атрибут жизни, вошел во многие обряды земледельцев.

Например, в день Адриана с Натальей отмечался праздник последнего снопа – окончание жатвы.

В этот день полагалось торжественно сжать последний сноп ржи и овса, украсить их цветами и лентами, с песнями внести в избу, поместить в красный угол и оставить там до следующего урожая. Обрядовыми кушаньями в этот день были овсяное толокно на кислом молоке или на воде с маслом и овсяные блины.

Овсяные крупы

В результате различных способов переработки овса получают следующие разновидности крупы: овсяную недробленую, овсяную дробленую, овсяные хлопья, толокно.

Овсяная недробленая крупа. Эту крупу вырабатывают из зерен овса, освобожденных от грубых оболочек, шлифованных и обычно пропаренных.

Недробленую овсянку используют главным образом для приготовления супов. Для каш ее применяют значительно реже, так как для размягчения она требует продолжительной варки.

Овсяная дробленая крупа. Эту крупу в зависимости от размера крупинок подразделяют на три номера. Используют ее для приготовления супов-пюре, слизистых супов, киселей, а также каш.

Овсяные хлопья. Этот вид получают из крупы путем ее пропаривания и расплющивания. Расплющенное зерно обладает наилучшей способностью поглощать влагу и, соответственно, развариваться. Сегодня в магазинах можно найти два вида овсянки «для лентяев»: быструю и моментальную. Для приготовления последней хлопья достаточно залить кипящим молоком или водой, а затем дать настояться в течение нескольких минут.

Толокно. Это измельченные в муку ядра овса, предва-

рительно замоченного, пропаренного и высушенного. Такой вкусный и питательный продукт рекомендуется для диетического питания, а также детям.

Целебные свойства овса

Благодаря богатому составу и лечебным свойствам овес занимает почетное первое место в списке целебных злаков. Он одинаково полезен как маленьким детям, так и пожилым людям, больным, нуждающимся в диетическом питании, и спортсменам. Это поистине уникальный продукт.

О целебных свойствах овса знали в древности. Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма.

Интересно и происхождение самого слова «овес». По-латыни оно звучит как *Avena sativa*. *Avena* происходит от слова *Ave*, то есть «здравствуй». А *sativa* значит сытный, насыщающий. То есть слово «овес» можно перевести так – «несущий здоровье» и «насыщающий».

Способность овса быстро насыщать и придавать силы делала его незаменимым продуктом в армии. Еще в середине XIX века главный медицинский советник британской армии Френк Бакленд провел одно из первых широкомасштабных исследований состояния здоровья большой группы населения на примере рекрутов из различных районов страны. Он утверждал, что вскормленные овсяной кашей шотландские солдаты были куда крепче и выносливее англичан.

Примерно тогда же швейцарский медик Бирхер-Беннер выбрал овес как идеальную основу для изобретенной им здо-

ровой пищи, которую мы знаем под названием «мюсли».

Сегодня целебные качества овса хорошо изучены и объясняются в первую очередь его уникальным составом: в зернах овса содержится до 20 % клетчатки, около 20 % белков, необходимые организму аминокислоты лизин и триптофан, витамины Е, А, группы В.

Благодаря содержанию витаминов группы В, благотворно влияющих на центральную нервную систему, блюда из овса назначают для восстановления ритма сердечной деятельности.

Употребление в пищу овса нормализует содержание холестерина и сахара в крови. Поэтому овсяные блюда рекомендованы не только при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но и при сахарном диабете.

Полезен и содержащийся в овсе белок, который способствует росту и регенерации тканей, так как по своему аминокислотному составу он наиболее близок к составу мышечного белка человека. Именно поэтому на основе овса изготавливаются продукты для спортивного питания.

Блюда из овса широко используются в диетическом и лечебном питании. Развариваясь в воде, овес образует слизистую массу, которая не раздражает оболочку желудка и не вызывает сокращений его стенок при минимальном выделении желудочного сока и ферментов. Кроме того, слизь способна регулировать деятельность кишечника как при *поносах*, так и при запорах. Все эти свойства овса делают его неза-

менимым в лечебном питании при заболеваниях желудка, панкреатитах, колитах.

Слизистым отваром овса можно лечить желудочно-кишечные расстройства даже у детей до двухлетнего возраста. Его назначают при поносах, вздутии кишечника и урчании в животе. А при плохой переносимости цельного коровьего молока его разбавляют овсяным отваром наполовину или на треть.

Используют овсяные каши и при лечении такого грозного заболевания, как туберкулез. Противотуберкулезное свойство овсу придает содержащийся в нем кремний – вещество, которое составляет основу легочной ткани и которое заставляет палочку Коха терять ее вредные свойства. Кроме того, кремний – это источник красоты, особенно для ногтей и волос.

Укрепляющее действие овса делает блюда из него незаметными при нервных истощениях, нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита, после гриппа и простуд.

Хорошо известно и омолаживающее действие овса. Французский диетолог Жан-Поль Преве считает, что каждой женщине необходимо утро начинать именно с овсяной каши и тогда многие проблемы исчезнут. «Я готов пропеть гимн во славу овсянки, – не раз восклицал этот доктор, в свои шестьдесят выглядящий едва ли на сорок. – Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее результативно есть овсянку утром, натощак.

Своим пациентам, а это преимущественно женщины, я рекомендую начинать день с овсяной каши».

А вот многие голливудские звезды используют не овсяную кашу, а замоченные овсяные хлопья, на основе которых готовят салат красоты. Его состав может варьироваться, но главными его составляющими являются овсяные хлопья, молоко, орехи, мед и яблоки.

Особенно ярко полезные свойства овса проявляются в таком традиционно русском блюде, как овсяный кисель.

«Русский бальзам», или Целебные свойства овсяного киселя

Овсяный кисель – чисто русское изобретение, которое наши предки научились готовить очень давно, возможно, тогда, когда стали выращивать и обрабатывать овес.

Самое раннее упоминание об этом блюде донес до нас знаменитый летописный источник X века «Повесть временных лет». В нем рассказывается о противостоянии русских и печенегов, в котором овсяному киселю пришлось сыграть не последнюю роль. «Обложили печенеги русский город Белгород длительной осадой. Упорно держались жители, но кончились все припасы, и начался в городе страшный голод. Собралось Вече, и решили белгородцы сдаться ненавистному врагу, но тут к ним обратился один из старцев: „Не сдавайтесь еще три дня, – сказал он, – сделайте то, что я вам скажу, и вы будете спасены“. Люди послушались мудреца, и по его просьбе буквально по горстям собрали остатки овса и немного меда. Тогда старец приказал женщинам развести водой муку и приготовить „болтушку“, подсластить медом воду (сыта), а мужчинам выкопать два глубоких колодца. В один из колодцев он приказал опустить кадку с „болтушкой“, а в другой – с сытой. И позвали печенежских воинов, и сказал им старец: „Зачем губите себя? Разве можно перестоять нас? Если будете стоять и десять лет, не одолеете нас, ибо мы

имеем пищу от земли. Если не верите, то посмотрите своими глазами“. С этими словами привели печенегов к колодцам. Зачерпнули из первого колодца „болтушку“, а из второго сыту, приготовили кисель, поели сами и дали попробовать врагу».

В общем, противостояние это в 1036 году закончилось для печенегов поражением. Была ли в том решающая заслуга киселя, сказать невозможно, но то, что он много раз выручал русского человека, – факт.

Рецепты овсяного киселя встречаются в книгах «Домостроя» и монастырских рецептах XVI века, где кисель упоминается как незаменимое блюдо в период поста: он хорошо насыщал, и на его приготовление не требовалось много времени.

Знали в русских деревнях и о свойстве овсяного киселя восстанавливать силы, поэтому им кормили людей больных и ослабленных, а еще лечили киселем селезенку, отчего и называли часто это блюдо «селезеночником».

Овсяный кисель был очень популярным блюдом, которое готовили почти в каждом доме, да еще и сравнивали, у кого кисель лучше.

А в больших городах готовый овсяный кисель можно было купить. На продажу его варили особые люди – «кисельщики». В топографии Москвы еще сохранились старинные названия мест, где когда-то готовили кисели, – Кисельный тупик, Большой и Малый Кисельные переулки.

Это сытное и питательное блюда особенно часто ели в войну – многие люди своей жизнью обязаны именно овсяному киселю. Но настоящая слава пришла к нему уже в наше время, когда по достоинству были оценены все целебные свойства этого замечательного блюда. И немало этому способствовал рецепт доктора Изотова.

«Чудо-кисель» доктора Изотова

В старину овсяный кисель заквашивали с помощью корочки черного хлеба или просто заливали крупу водой и оставляли в теплом месте, давая настою скиснуть естественным образом. Затем жидкость процеживали и варили на огне до загустения. Ели горячим с маслом или давали остыть, а затем заливали молоком.

Владимир Кириллович Изотов, врач-вирусолог по профессии, усовершенствовал рецепт киселя, обратившись к опыту прошедших лет и дополнив его современными знаниями. Он создал свой рецепт овсяного киселя, который был запатентован в 1992 году как «Чудо-кисель доктора Изотова».

Основная идея нового рецепта – квашение овса на основе молочнокислого брожения. В результате получается кисель, обладающий более широкими целебными возможностями.

В его состав входит целый набор незаменимых аминокислот (триптофан, лизин, холин, лецитин, метионин) и витаминов (В₁, В₂, В₅, Е, А, РР). Холин регулирует жировой обмен, понижает содержание холестерина и оказывает противосклеротическое действие. Метионин благотворно влияет на обмен веществ, препятствует отложению жира в печени, улучшает работу поджелудочной железы. Лецитин способствует расщеплению и выведению из организма лишнего ко-

личества холестерина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.