

ЕЛЕНА КУЛИКОВА

ЭКСПЕРТ С ДЕСЯТИЛЕТНИМ ОПЫТОМ ПРОДАЖ ВИНА ЧАСТНЫМ КЛИЕНТАМ,
АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «САМ СЕБЕ СОМЕЛЬЕ»,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ



Невинный Винный ЗОЖ

ВИНО · ЗДОРОВЬЕ
КРАСОТА

18+

Вина и напитки мира

Елена Куликова

Невинный винный ЗОЖ

«ЭКСМО»

2021

УДК 663.2
ББК 36.87

Куликова Е. М.

Невинный винный ЗОЖ / Е. М. Куликова — «Эксмо»,
2021 — (Вина и напитки мира)

ISBN 978-5-04-111174-8

Сегодня тема ЗОЖ на пике популярности. Всем хочется как можно дольше оставаться здоровыми, красивыми и счастливыми, при этом, не лишаясь повседневных радостей, выпить бокал вина за ужином, побаловать себя экзотическим десертом на отдыхе или съесть хрустящий круассан с утра. Книга Елены Куликовой, дипломированного сомелье и тренера по фитнесу, ответит на многие вопросы. Насколько справедливо выражение «вино – лекарство от всех болезней»? Сколько можно пить без вреда для здоровья? Как правильно сочетать алкоголь с едой? Что пить вообще не стоит? Какие научные исследования целебных свойств вина проводятся в мире? После прочтения этой книги вы сможете правильно составить свой график питания и тренировок, не жертвуя маленькими радостями. А еще узнаете о последствиях алкоголизма, о пользе умеренного употребления алкоголя и о многом другом. Перед приемом медикаментов обязательно посоветуйтесь с врачом. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 663.2

ББК 36.87

ISBN 978-5-04-111174-8

© Куликова Е. М., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Вступление	6
Часть 1	9
Глава 1. История вина и связь со здоровьем	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Куликова

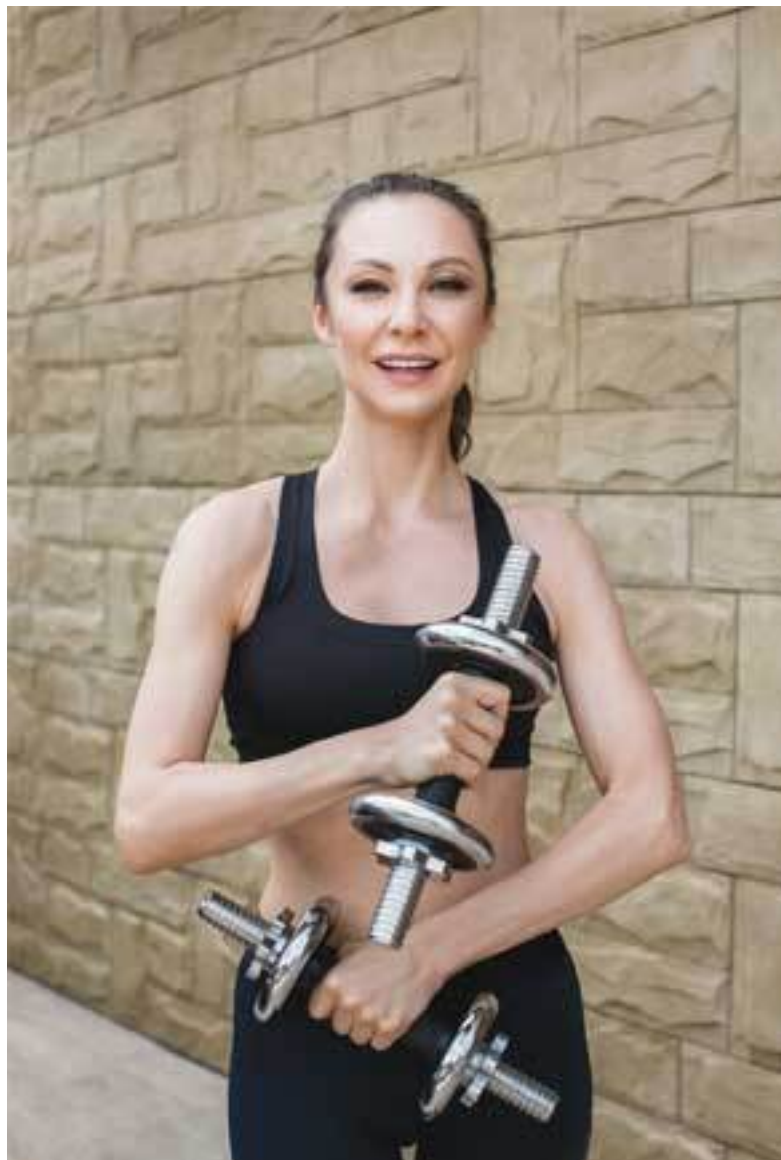
Невинный винный ЗОЖ

© Куликова Е. М., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Вступление



Спасибо, что выбрали эту книгу. Очень надеюсь, что многим помогу избежать ошибок и смогу предостеречь от опасностей. Сейчас я расскажу вам, почему написала эту книгу, что она для меня значит.

У меня с этой книгой сложились теплые отношения. Она – лучшее, что я написала. В книге, которую вы читаете, я говорю о том, что делает меня счастливой. И поверьте, ЗОЖ играет не меньшую роль, чем вино, мне очень важны физические упражнения и правильное питание.

Из книги вы узнаете о том, как правильно пить, сколько можно пить без вреда для здоровья, как готовить вкусную и полезную еду, какое вино выбрать для ужина в стиле ЗОЖ и как и когда заниматься спортом, если любишь побаловать себя «винишком». Я просто не могла не поделиться такой полезной информацией с вами.

Вы узнаете много интересного про физические упражнения и про то, как на нас влияет активность. Правильное питание, культура питья, фитнес и, конечно же, дисциплина – все вместе это сила. Просто поверьте в себя, и ваша жизнь изменится к лучшему.

Если для вас или кого-то из вашего окружения алкоголь стал чем-то незаменимым и теперь служит основным источником положительных эмоций, пройдите тест из главы 16 и обратитесь в специализированные организации из Приложения № 1. Поверьте, никто не будет смеяться над вашей проблемой, там точно поддержат и помогут.

Всегда помните, ваше здоровье – единственное, другого у вас не будет.

Я мама двух замечательных дочек, и мне нравится получать комплименты о красоте от старшей. В этой книге я пишу о том, что именно помогло мне сохранить хороший внешний вид, крепкое здоровье и энергичность и как я смогла внедрить в ЗОЖ вино по вечерам. Контроль и дисциплина в любом вопросе помогут вам стать лучшей версией себя. Я хочу донести одну простую мысль: возможно все.

Я не врач и не ученый. Но на протяжении 15 лет я занимаюсь формированием культуры питания в нашей стране. Несколько дней назад одна из моих учениц сказала, что каждый раз возвращается к моей первой книге как к пособию по познанию мира вина. Во второй же книге я хочу рассказать о ЗОЖ и о культуре питания, чтобы помочь вам укрепить здоровье и сформировать тело мечты.



Загибайте уголки на страницах, ставьте закладки в интересных местах, обводите карандашом важные фразы, делайте фото рецептов и упражнений.

А если возникнут вопросы – я доступна все там же:

Instagram @elena.fooror и электронная почта lena.fooror@mail.ru.

Часть 1



Глава 1. История вина и связь со здоровьем

Для человека, здорового и больного, вино и мед являются наилучшими средствами, если они натуральны и если принимаются правильно.

Гиппократ, древнегреческий врач

Вино отличается от всех напитков. Его история тесно переплетается с историей человечества. Вино сопровождало мореплавателей во времена открытий. Оно было там, куда бежали золотоискатели в надежде разбогатеть. В царских палатах тоже не обходилось без вина. Еще с давних времен с его помощью лечили людей. Давайте пробежимся галопом по истории вина и посмотрим на нее с точки зрения здоровья. Вы поймете, насколько важным напитком вино было всегда, ведь его делали еще за тысячи лет до нашей эры.

Винное дело берет свое начало в Закавказье. Это территория современных Грузии, Армении, Турции, Сирии, Ливана. Споры о том, где и кто именно одомашнил виноград, ведутся

до сих пор. Мы сейчас с уверенностью говорим только о времени и примерном месте. Человек одомашнил виноград около 6–7 тысяч лет до нашей эры. Самый древний глиняный сосуд с виноградными косточками нашли возле Тбилиси и определили его примерный возраст – 7 тысяч лет до нашей эры. Кстати, этим способом выдержки вина в глиняном сосуде грузины пользуются до сих пор. Называется этот метод «квеври», или, как сейчас модно говорить, «оранжевое вино». Вернемся к нему чуть позже, в пятой главе. Метод квеври достиг пика своей популярности вновь уже в наше время. Грузинский народ – долгожители, вина пьют много, так уж сложилось исторически. В каждом доме грузина свои квеври, в каждом дворе свои столетние лозы, с которых срывали грозди еще прадеды. Возьмем на заметку: вина из квеври, несмотря на светлый цвет, – танинные (обладают вяжущими свойствами), так как сделаны по технологии красных вин.

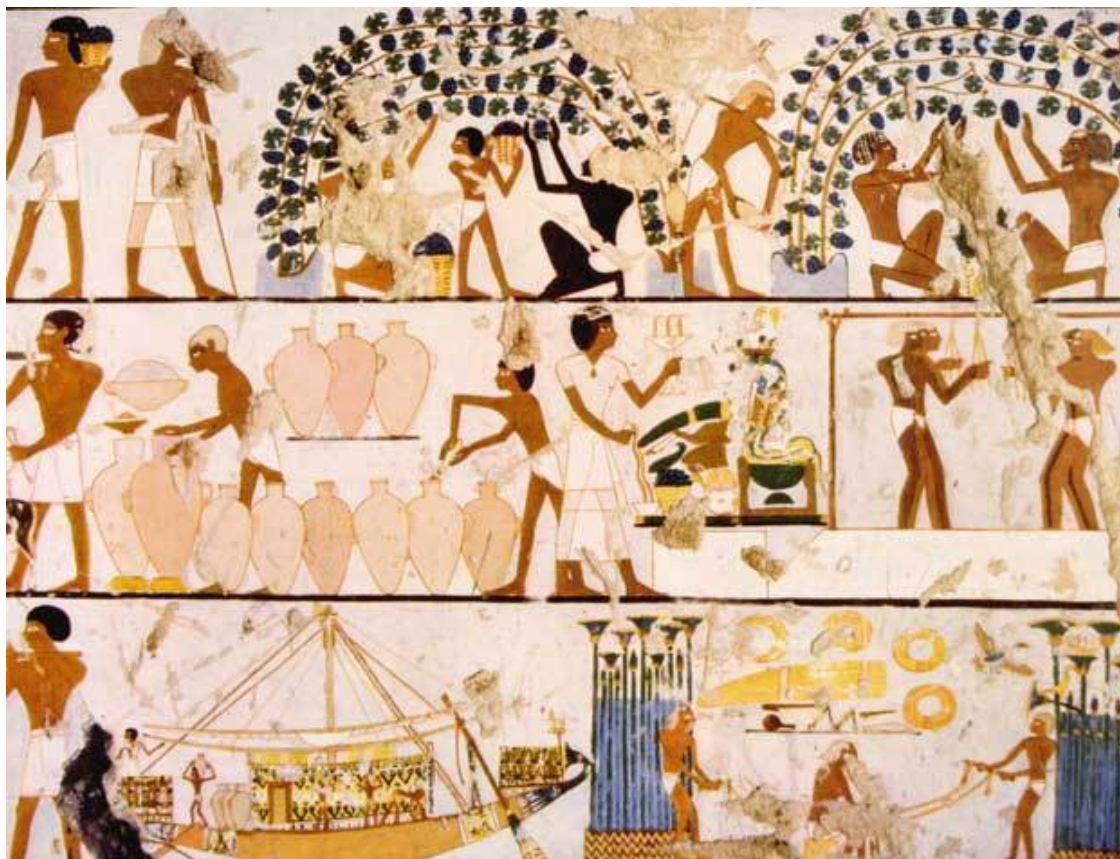


Первоначально вина изготавливали не для увеселения или наслаждения, это было скорее мерой для выживания. Ведь вино помимо своих обеззараживающих свойств – сладкий и калорийный продукт, именно поэтому его пили, чтобы пережить зиму. Так как сам виноград в свежем виде быстро портится, нужно было его как-то перерабатывать. В попытках найти оптимальный способ хранения уже в каменном веке начали сушить виноград и производить изюм. А если ягоды складывали в емкость – они начинали бродить. Так и появилось первое вино – как способ сохранить продукт и обеспечить себе выживание. А значит, использование вина для поддержания и укрепления здоровья прослеживается начиная с каменного века. Какое оно было, первое вино? Можно точно сказать, что оно было не очень крепким и достаточно сладким, ведь люди того времени ждали от вина калорийности, которую повышал сахар.

Египет был первой страной в Средиземноморском бассейне, где начали выращивать виноград. Самая древняя иллюстрация винодельни нашлась в одной из гробниц придворного

астронома фараона Древнего Египта Тутмоса IV. Ее относят к XV веку до н. э. На изображении даже видно, как возделывалась лоза, и что самое интересное, этот метод используют и сейчас.

Например, в Италии одна из самых известных виноделен Мазы (Masi) возвращается к перголе, традиционной системе подвязки лоз. Специалисты считают, что это поможет улучшить качество знаменитого амароне. Что ж, все новое – это хорошо забытое старое!



В египетских мифах говорится, что бог Солнца и прародитель всего мира Ра передал вино в дар Земле. Согласно легенде, когда Ра состарился и ослаб, люди подняли мятеж и захотели захватить власть. Тогда бог приказал своей дочери Хатхор наказать непокорных. Но, ослепленная гневом, богиня задумала убить всех людей. Ра не желал для человечества такой участи. По его приказу за ночь изготовили 7000 сосудов с вином, которое разлили в пустыне, где зверствовала богиня Хатхор. Проснувшись, она приняла разлитый напиток за лужи крови и прекратила убийства.



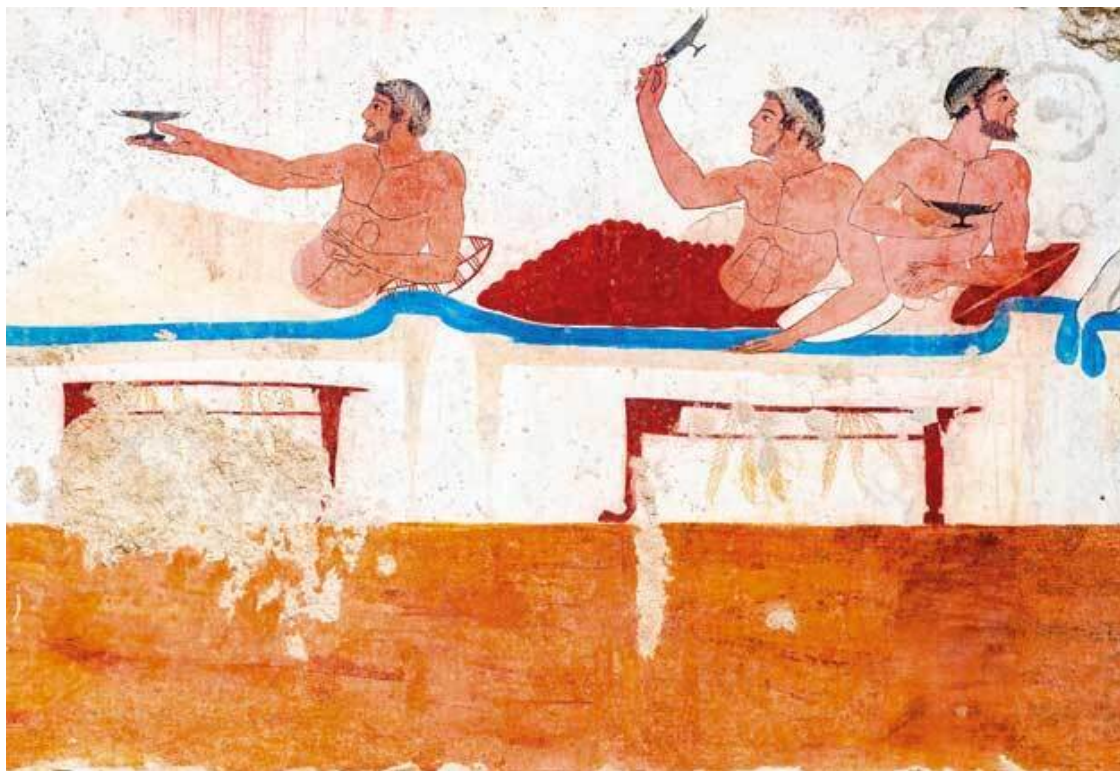
О том, что виноделием занимались в Древнем Египте еще в 3150 году до н. э., свидетельствуют и раскопки гробниц царя Скорпиона I. В них нашли 300 кувшинов вина. Интересный был народ – жили в аскезе даже самые богатые, а умирая, строили себе гробницы-дворцы, думая, что после смерти их ожидает настоящая жизнь.

Врачи в мифологию никогда не верили, но верили в вино. Египетские лекари того времени прописывали вино для усиления аппетита, избавления от глистов и даже лечения астмы. Про внешние антисептические свойства вина также знали. Вино применялось наружно в качестве средства от распухания при ушибах; иногда им смачивали повязки, накладываемые для лечения ран.

Вино было у греков в ходу. Не зря в греческой мифологии присутствует даже бог виноделия – Дионис, сын громовержца Зевса. И, кстати, он превращал воду в вино задолго до того, как это сделал Иисус Христос.

Но перейдем от мифологии к фактам. Были найдены письменные свидетельства о виноградарстве VIII века до н. э.: «Труды и дни», автор Гесиод. В них представлена информация про обрезку и сбор винограда, а также про получение виноградного сока. Ягоды давили ногами и, кстати, уже тогда для сохранения и транспортировки вина добавляли соль, мел или алебастр.

Греки разбавляли вино водой. На одну часть вина – две или три части воды. Однажды греческий народ задумался, как сохранить вино, и создал новый тип этого продукта. Виноград начали подвяливать перед ферментацией. Так вино становилось слаще. А для более долгого хранения уваривали сусло.



Что нам важно знать об этом периоде?

До этого вино использовалось лишь как калорийный напиток. Греки же возвели употребление вина в ранг культуры.

На знаменитых греческих симпозиумах, которые проходили сразу после обедов, чаще всего можно было услышать фразу вроде той, что дошла до наших времен от древнегреческого комедиографа Аристофана: «Скорее принесите мне чашу вина, чтобы я мог освежить свой разум и сказать что-нибудь умное».

Платон считал, что, напоив человека, можно было понять, стоит ли на него полагаться. Он сравнивал вино с тренировками в зале. В первый раз все ломит и никакого удовольствия. Но если занимаешься регулярно – становишься сильным и выносливым. Так и с вином. Понял свою меру, можешь наслаждаться и при этом держать себя в руках – ты достиг совершенства.

Современные врачи, давая Клятву Гиппократата, должны знать его слова про вино: «Это вещь, удивительно соответствующая человеку как в здоровье, так и в хворях. Многие вещи целительны, если их использовать своевременно. Вино – это лекарство, если дано вовремя, и оно же, выпитое некстати, может вызвать горячку и буйство, а значит, стать причиной болезни». Гиппократ советовал использовать вино и как мазь для залечивания ран, и как компресс при ревматических болях.

Уже при Гиппократе вино начали применять в терапии. Целитель советовал пить вино и в горе, и в радости. Но помимо умеренного употребления он рекомендовал использовать виноградный напиток как мазь для ран и в качестве компрессов.

Многие историки обращаются к Одиссее: упоминают этот труд, цитируют, изучают и анализируют. Что примечательного мы узнали из «Одиссеи»? Во-первых, мы узнали о культуре бесед за «чашечкой» вина. Во-вторых, о том, что на симпозиумах (мужские собрания, дословный перевод слова «симпозиум» – «пить вино») всегда присутствовали кубки с разбавленным вином. Зачем разбавляли? Думаю, чтобы не опьянеть слишком быстро. В-третьих, о том, что уже тогда и проверяли, какой сорт винограда лучше приживется, и отбирали подходящие для выращивания склоны и равнины. Мы узнали это благодаря тому, что отец Одиссея высаживал 50 сортов винограда. В-четвертых, о том, что вино выдерживали. Царь Пилоса, Нестор, пил вино, которому 11 лет.

Китайцы сделали свое первое вино еще в 7000 году до н. э. К сожалению, не так много историй с того времени сохранилось. Вам будет интересно узнать, что Конфуций – тот самый, к словам которого мы до сих пор прислушиваемся, – в вине себя никогда не ограничивал, однако он и не пил до умопомрачения. Философ пропагандировал умеренное употребление алкоголя.

В Китае в то время были очень строгие законы питания, и, по моему мнению, очень правильные. Например, нельзя было пить вино, если у тебя голодные родители. Также у китайцев были свои традиции. Например, выпив один бокал вина, гости должны были поклониться друг другу сто раз. Отсюда вывод: пить вино было можно и важно, но это воспринималось, скорее, как обряд.

Древний Рим. В начале своего существования древние римляне были явными трезвенниками. Ромул даже установил смертную казнь для пьющих женщин. Поговорка того времени гласит: «На свете есть три зла – ночь, женщины и вино». Чтобы узнать, пила ли женщина, было принято целоваться при встрече. Впрочем, итальянцы и сейчас так делают. Возможно, в период пандемии Covid-19 целовались меньше, но эта старая традиция существует до сих пор.

Римская империя развивалась, и, соответственно, менялась культура. Римляне активно способствовали усовершенствованию виноделия. Еще до распада Римской империи был написан первый учебник по виноградарству, где в подробностях рассказывалось о сортах, регионах и методах производства вина. Римляне умели старить вино, храня его в амфорах. На амфоре всегда писали происхождение вина и дату его розлива.

Можно смело заявить, что римляне были первыми винными критиками. Они обсуждали, из какого сорта винограда сделано вино на столе и даже какого оно года урожая.

А еще в Риме хорошо знали и использовали терапевтические свойства вина. Слова Плиния Старшего: «Вино служит тоником, аперитивом, снотворным или эйфорическим средством, улучшая пищеварение».



Роль вина в христианской религии

Вино упоминается в Библии 450 раз. Ветхий Завет: Книга Бытия, Второзаконие, Книга Притчей – везде говорится про виноградные лозы и вино. Святой Павел, к примеру, советовал Тимофею лечить язву желудка вином.

В Книге Притчей так сказано про вино: «Вино – это жизнь для человека, если он пьет умеренно». Во всех законах христианского мира написано о необходимой умеренности винопития. Даже один из семи смертных грехов указывает нам на пьянство – грех чревоугодия.

Вино как символ крови божественной появляется в Ветхом Завете. Книга Бытия определяет его как «кровь виноградных ягод». И все мы, конечно же, помним, как Иисус сотворил свое первое чудо – превратил воду в вино.

А первое, что сделал Ной после потопа? Правильно, посадил виноградную лозу.

Россия. Князь Владимир, выбирая религию, думал прежде всего о себе и своем народе. И Русь приняла христианство. Неспроста Владимир Святославович выбрал именно эту религию, а не ислам, который ему тоже изначально нравился. Христианство разрешало пить вино, в Новом Завете нигде не проповедовали полное воздержание от него, а мудрый правитель понимал, что на Руси без алкоголя никак. Русский народ не совместим с тотальной трезвостью. Так как во время причастия необходимо было вино, на протяжении веков церковники были главными распространителями виноградарства. Чаще всего вокруг каждой церкви были виноградники. Вино, кстати, входило у священников в состав многих лечебных средств.

Русский народ пил много. Поэтому на протяжении всей истории правители боролись со злоупотреблением алкоголем, но их отношение было непоследовательным. Они то сами спаивали народ, то вовсе запрещали пить. Николай II запретил пить водку, хотя от этого очень сильно пострадала казна. Иван Грозный и Петр I, наоборот, заставляли пить приближенных, чтобы те раскрывали свои секреты. Благодаря одному из наиболее значимых правителей в истории России, Сталину, появилось и стало известным на весь мир вино «Киндзмараули». Он поил все политбюро, да так поил, что и на ночь приходилось оставаться. Горбачев же, наоборот, в 1985 году объявил сухой закон, вырубив все виноградники в стране. И только в последнее десятилетие российское виноделие стало развиваться.

Вино и ислам. Можно подумать, что в мусульманской религии пить вино запрещено. Но это не совсем так. В Коране есть лишь намеки на опасность его чрезмерного употребления.

Однако Коран никогда не запрещал пить вино. В сурах Корана написано так: «Ешьте и пейте, не превышая нормы», «Пейте, но не хмелейте», «В раю вас ждут реки из вина, услаждающие того, кто пьет». В IX веке в мусульманском мире начался расцвет виноградарства. 16 августа 980 года родился легендарный ученый Авиценна. Главным делом его жизни была медицина. Авиценна служил придворным врачом многих правителей Востока. Он написал новаторские для своего времени книги по медицине, а его «Трактат врачебной науки» и вовсе стал второй печатной книгой после Библии и служил хрестоматией для врачей в течение следующих пятисот лет. Немного коснемся советов Авиценны, которые, к слову, и сейчас актуальны.

Итак, постулаты Авиценны о вреде и пользе вина:

1. Лучше перепить, чем переесть.
2. Умерен будь в еде – вот заповедь одна, вторая заповедь – поменьше пей вина.
3. Вино – друг мудрого и враг пьяницы. Оно горько и полезно, подобно совету философа. Оно позволительно людям разумным и запрещено глупцам.



О вреде и пользе вина из трактата о врачебной науке:

«Постоянное пьянство вредно, оно портит натуру печени и мозга, ослабляет нервы, вызывает заболевание нервов, внезапную смерть... Вино – наш друг, но в нем живет коварство: пьешь много – яд, немного пьешь – лекарство. Не причиняй себе излишеством вреда, пей в меру – и продлится жизни царство... Вино – твой друг, пока тверез, а если пьян – то враг, змеиный яд оно, когда напился, как дурак. Чем реже рука поднимает застольную чашу вина, тем крепче в бою и храбрее и в деле искусней она».

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.