

**ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ**



Владимир Самарин

# **САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК НА ЗЕМЛЕ**

## **Сухое красное вино**



**Владимир Самарин**  
**Самый полезный напиток**  
**на Земле. Сухое красное**  
**вино. Правда, которую**  
**от нас скрывают!**

**Серия «Здоровье: умные методики»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8197608](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8197608)*

*амарин, Владимир Самый полезный напиток на Земле. Сухое красное вино. Правда, которую от нас скрывают!: АСТ; Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-085391-5*

### **Аннотация**

Мы слышали, что сухое красное вино полезно. Но многие ли знают, что авторитетные ученые мира считают его не просто полезным, а самым полезным продуктом на Земле! Великую ценность вина признавали античные врачи Гален и Гиппократ. В Библии сказано: «Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов». А знаменитый французский диетолог Монтиньяк считает, что сухое красное вино способствует сжиганию лишних килограммов.

Почему же мы так мало знаем об этом? Видимо, потому, что отношение людей к алкоголю в нашей стране особенное. Ведь он – источник многих бед и страданий. Но пришло время изменить наше отношение к сухому красному вину!

Эта книга расскажет о полезных свойствах сухого красного вина! Вы узнаете, как выбрать то самое целебное вино, как его правильно хранить и, самое главное, как при помощи сухого красного вина можно оздоровить свой организм. В книге приводятся конкретные советы и рецепты применения вина для лечения и профилактики различных, порой очень тяжелых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и даже рак.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Красное сухое вино. Самый полезный продукт на земле много тысяч лет!	10
Легенда о волшебном напитке	10
Красное вино – эликсир жизни и здоровья	12
Красное вино – лекарь для сердца	12
Красное вино – защитник от рака и преждевременного старения	12
Красное вино – барьер для инфекций	13
Красное вино – залог быстрого похудения	13
Красное вино – хорошее успокоительное средство	13
Красное вино – источник мужской потенции	14
В чем секрет чудодейственной силы красного вина?	15
Красное вино в помощь хозяйке	16
О чем расскажет эта книга	17
Все, что полезно знать о красном сухом вине	18
Что такое красное вино и каким оно бывает?	20
Почему именно красное сухое вино?	23
Химический состав красного сухого вина	25
Вода	26
Спирт	26

Углеводы	27
Дубильные вещества	27
Кислоты	28
Аминокислоты	28
Полифенолы	28
Витамины и минеральные соли	29
Кверцетин	31
Целительная сила красного сухого вина	32
Действие красного сухого вина	33
Как выбрать по-настоящему полезное вино	36
Как правильно выбрать хорошее красное сухое вино	36
Сертификат качества	37
Прозрачность	40
Цвет	41
Аромат	41
Вкус	43
Как хранить красное сухое вино	44
Где лучше хранить	45
Как лучше хранить	45
Красное сухое вино и здоровье	49
Суточная норма красного сухого вина. Польза или вред?	50
Показания к применению	51
Противопоказания	52
Побочные действия	54

Взаимодействие красного сухого вина с лекарственными препаратами	55
Как применять красное сухое вино от различных заболеваний?	56
Красное сухое вино против простуды!	57
Как работает лекарство из красного сухого вина	58
Рецепты от простуды	58
Способ 1	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# **Владимир Самарин Самый полезный напиток на Земле. Сухое красное вино Правда, которую от нас скрывают!**

© Самарин В., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

*Очень познавательная и интересная книга. Открыл для себя много полезного. Оказывается, у красного вина столько полезных свойств! Теперь обязательно буду включать в рацион немного вина, тем более что в книге подробно описано, как это нужно делать, чтобы вино было на пользу, а не во вред.*

**Денис, Москва**

*Замечательная книга о вине. Я где-то слышал, что оно полезно для здоровья, и вот наконец мне попалась книга, в которой все разложено буквально по полочкам: в чем польза, как пить, как выбрать. Нашел для себя много интересного.*

## **Владимир, Санкт-Петербург**

*Полезная книга. Очень много рецептов для разных заболеваний. Все разбито по болезням – удобно пользоваться, легко найти нужный рецепт. Интересно было почитать и о свойствах вина. Знала, что оно полезное, но даже не догадывалась насколько. Уже купила бутылку вина, как сказано в книге, и стала пить по чуть-чуть. Про общее оздоровление пока рано говорить, но с легкой простудой справилась практически за день.*

## **Ольга, Москва**

*Всегда знала, что именно сухое красное вино очень полезно. Очень обрадовалась, когда мне в руки попала эта книга. Здесь собрана вся информация, которую я по крупицам нарывала из Интернета. Купила я бутылочку вина по советам, которые нашла в книге. Скажу, что это незаменимая вещь при многих заболеваниях. Простуду и бессонницу лечит очень быстро. Мне вино также помогло уменьшить боли при артрите, я стала легче двигаться. Хорошая книга, буду рекомендовать ее своим знакомым.*

## **Наталья, Самара**

*Очень ценная книжка. Мне понравилось, что много рецептов и полезных советов. И не только по лечению. Вино можно применять и в косметологии. Оказывается, оно очень полезно для кожи и для волос. Маски на основе красного вина*



*для волос – это что-то! Волосы растут в два раза быстрее.  
И в быту вино помогает. Одним словом, книжка – просто  
кладезь полезных советов по использованию вина.*

**Татьяна, Новосибирск**

# **Красное сухое вино. Самый полезный продукт на земле много тысяч лет!**

## **Легенда о волшебном напитке**

Однажды персидский царь, нежась в тени своего шатра, наблюдал за обучением своих лучников. Вдруг над его головой раздался шум. Он поднял голову и увидел, как невиданной красоты птица попала в пасть огромной змеи. Она трепыхалась из последних сил и была близка к гибели. Царь сжалился над птицей и приказал лучникам убить змею.

Через минуту птица была свободна. Выпрыгнув из пасти мертвой змеи, она подлетела к ногам царя и бросила перед ним в знак благодарности несколько зернышек. Очень скоро зернышки проросли, и из них появились роскошные виноградные лозы. Спустя месяц царь уже любовался дивными гроздьями винограда.

По его распоряжению каждый день слуги приносили ему свежий сок плодов, который царю очень понравился. Но как-то один из подчиненных замешкался и не успел отжать для царя плоды. Чтобы не остаться без головы, он принес оставшийся со вчерашнего дня сок. Кто бы мог подумать, что

любимый сок правителя скиснет. Почувствовав незнакомый привкус, царь пришел в бешенство и заподозрил, что его хотят отравить завистники. Бедный слуга был казнен, а скисший сок отправили к местному лекарю для изучения.

В это время мимо лекаря проходила любимица царя – прекрасная рабыня Нодира. Она давно страдала от тоски по родных краям, от чего стала похожа на ходячую смерть. Каждый день ее мучили головные боли, от которых не хотелось ни есть, ни спать. Однако царь, даже видя болезнь Нодир, не желал ее отпускать на волю. Узнав, что к лекарю прислали яд, которым хотели отравить правителя, несчастная рабыня решила воспользоваться возможностью и покончить с собой. Выхватив у лекаря прокисший сок, она залпом выпила его до последней капли и упала без чувств.

Несколько дней Нодира провела в глубоком сне, а когда очнулась, то стала бодрой и здоровой. К своему удивлению она обнаружила, что вновь вернулся румянец на щеки, а головные боли совершенно исчезли.

Весть о чудесном исцелении разлетелась по всему свету. Так люди узнали о волшебном напитке, который возвращает радость жизни.

# **Красное вино – эликсир жизни и здоровья**

Это конечно только легенда. Но в ней скрыта важная истина. Вино не простой напиток. Оно способно врачевать. Чудодейственные свойства красного вина использовали еще в глубокой древности. В разумных количествах этот напиток способен оздоровить и омолодить организм человека.

## **Красное вино – лекарь для сердца**

Красное вино является самым простым способом поддерживать сердечно-сосудистую систему в норме. Ведь оно снижает артериальное давление, предотвращает появление холестериновых бляшек и, тем самым, снижает риск инфаркта и инсульта.

## **Красное вино – защитник от рака и преждевременного старения**

В разумных количествах красное вино предотвращает развитие раковых опухолей. Содержащиеся в напитке полезные вещества успешно борются с ростом патологических клеток. К тому же они отвечают за рост новых здоровых кле-

ток, замедляя процессы старения. В качестве косметического средства красное вино улучшает состояние кожи, разглаживает морщинки, укрепляет волосы и ногти.

## **Красное вино – барьер для инфекций**

Красное сухое вино прекрасно защищает от различных инфекций и вирусов. Согласно проведенным исследованиям этот напиток борется с возбудителями желудочно-кишечных заболеваний, кариеса, заболеваний дыхательных путей. При этом, в отличие от антибиотиков, вино не уничтожает микрофлору.

## **Красное вино – залог быстрого похудения**

Кто бы мог подумать, что с помощью этого напитка можно похудеть без ущерба для здоровья. Тем не менее, это действительно так. Красное вино улучшает обмен веществ, обеспечивает выход шлаков и токсинов, что позволяет избавиться от лишних килограммов естественным образом.

## **Красное вино – хорошее успокоительное средство**

Вряд ли кто-то будет спорить, что красное вино являет-

ся природным антидепрессантом и помогает справиться со стрессом. Ко всему прочему, оно избавляет от ряда заболеваний нервной системы, снимает головную боль и хроническую усталость. Однако, в этих целях не стоит им злоупотреблять, иначе из лекарства красное вино превратится во вредителя.

## **Красное вино – источник мужской потенции**

Научные исследования показали, что небольшое количество красного вина повышает мужскую силу и сексуальное влечение. Однако, злоупотребление этим напитком может закончиться плачевно и привести к импотенции. Поэтому главное условие в применении красного вина в качестве лекарства – это мера. Только так оно сможет стать удивительным вашим помощником.

# **В чем секрет чудодейственной силы красного вина?**

Польза сухого красного вина – это не миф. Оно действительно работает как лекарство, только натуральное, не имеющее побочных действий.

Все дело в том, что в этом напитке содержится огромное количество полезных веществ. Среди них полифенолы, которые выводят из организма свободные радикалы и предотвращают разрушительные процессы. Особенно ценен для организма ресвератрол. Это своего рода природный антибиотик, который защищает нас от бактерий, грибков и других паразитов. Кроме того, ресвератрол активизирует такое вещество, как сиртуин, отвечающий за молодость. А мелатонин, входящий в красное вино, является отличным инструментом для борьбы с морщинами. Поэтому этот напиток не только уберегает от болезней, но и преждевременного старения. А входящие в состав красного вина кверцетин и антиоксиданты разрушают опухолевые клетки.

К тому же, в напитке имеется более 24 полезных микроэлементов, необходимых для предотвращения авитаминоза, поддержания иммунитета, энергии и бодрости.

# **Красное вино в помощь хозяйке**

Наряду с массой целебных качеств красное вино является надежным и экономичным помощником в хозяйстве. Его можно использовать как эффективное чистящее средство для зеркал и хрустальной посуды, для удаления накипи, налета и ржавчины. Красное вино помогает избавиться от неприятного запаха на кухне. С помощью него можно вернуть мебели утраченный блеск, устранить царапины.

Ну и, конечно, в кулинарии без красного вина не обойтись. Этот напиток придает блюдам неповторимый вкус и делает их полезными для здоровья. Так что поспешите познакомиться с проверенным многовековой историей напитком!



# О чем расскажет эта книга

Эта книга познакомит вас с удивительными свойствами красного вина и научит правилам его грамотного употребления. В ней вы узнаете:

- что такое красное вино, и какие его разновидности встречаются;
- почему красное сухое вино является более ценным напитком по сравнению с белым или розовым вином;
- что входит в состав красного сухого вина, и какими полезными свойствами оно обладает;
- как следует выбирать и правильно обращаться с красным вином, чтобы оно сохраняло свои полезные свойства;
- как использовать красное сухое вино в качестве лекарства от различных болезней;
- в чем преимущества красного сухого вина в косметологии;
- как красное сухое вино может помочь в быту;
- какие хитрости с красным сухим вином помогут приготовить вкусные и полезные блюда;
- а также как сделать красное вино в домашних условиях.

# **Все, что полезно знать о красном сухом вине**

В книге Бытия существует предание, что Ной, оказавшись на суше после всемирного потопа, первым делом посадил виноградную лозу. Исторические факты свидетельствуют, что виноделие впервые стало известно в культуре древних цивилизаций Египта, Вавилона, Индии, Китая. Красное вино изготавливали для культовых целей. Его считали напитком богов и позволяли пить только избранным.

В античные времена греки научились изготавливать уже сотни сортов вина. А римские мастера разработали особую технику брожения и выдержки этого напитка на солнце. Вино приобрело популярность, стало доступно не только привилегированным слоям, но и рабам и воинам, которые пили его для укрепления боевого духа.

В Европе виноделие получило широкое распространение с утверждением христианской церкви, которая поощряла производство красного вина для обрядовых целей. Ведь именно красное вино олицетворяет кровь Иисуса Христа.

Вино всегда было не просто напитком, но и лекарством. Считалось, что он обладает питательной и целительной силой. Древние врачи назначали красное вино в небольших количествах для профилактики

всех болезней. Впрочем, они не ошиблись, и сегодня ценность красного вина подтверждена научно.

# Что такое красное вино и каким оно бывает?

Красное вино – это алкогольный напиток, полученный спиртовым брожением виноградного сока. Для его изготовления используют определенные темные сорта винограда. В процессе вымачивания кожица превращается в ферментативный сок и придает напитку красный цвет. А в зависимости от выдержки красное вино приобретает особый букет и привкус. Наибольшей популярностью пользуются такие марки, как Каберне Совиньон, Мерло, Пино Нуар, Сира или Шираз, Мальбек, Пинотаж и другие.

На сегодняшний день существуют различные виды красного вина в зависимости от содержащихся в нем компонентов, качества и времени выдержки.

По содержанию углекислоты выделяют красное вино:

- *тихое* (не содержит углекислоту или содержит ее в незначительном количестве);
- *игристое* (насыщается большим количеством углекислоты в процессе брожения);
- *газированное* (насыщается избыточным количеством углекислоты искусственным способом).

По содержанию кислоты различают красное вино:

- *пресное* (имеет слабовыраженный вкус и содержит мало кислоты);
- *среднее* (имеет среднестатистический винный вкус и содержат умеренное количество кислоты);
- *кислое и терпкое* (отличается очень кислым, вяжущим терпким вкусом).

По содержанию спирта и сахара выделяют красное вино:

- *сухое* (содержание спирта – 9–13 % об., сахара – до 3 г/л);
- *сухое особое* (спирта – 14–16 % об., сахара – до 3 г/л);
- *полусухое* (спирта – 9–13 % об., сахара – 5–30 г/л);
- *полусладкое* (спирта – 9–12 % об., сахара – 30–80 г/л);
- *сладкое или десертное* (спирта – 14–20 % об., сахара – до 150 г/л).

По мутности красное вино бывает:

- *мутное* (имеет мелкий или крупный осадок);
- *тусклое* (с едва заметной мутью);
- *прозрачное* (с особым блеском и яркостью).

По способу приготовления выделяют красное вино:

- *односортное* (его готовят из одного сорта винограда);
- *многосортное* (в его состав входит несколько сортов винограда);
- *сепажное* (получается в результате сбраживания вместе нескольких сортов винограда);

– *купажное* (сорта винограда сбраживаются по отдельности, а затем смешиваются).

По качеству и времени выдержки красное вино бывает:

- *молодое* (недавно приготовленное, не закончившее полностью свое брожение);
- *без выдержки* (вино, реализуемое через 3 месяца после переработки винограда);
- *выдержанное* (с выдержкой не менее 6 месяцев);
- *марочное* (с выдержкой не менее 1,5 года для марочных столовых вин и не менее 2 лет для марочных крепких и десертных вин)
- *коллекционное* (лучшее марочное вино, которое дополнительно выдерживается не менее 3 лет).

Классификацию красного вина можно продолжать бесконечно. Но мы с вами остановимся на одном из самых полезных видов – *красном сухом вине*. Оно отличается густой темной окраской, ярким ароматом и терпкостью.

# Почему именно красное сухое вино?

Французы – настоящие ценители вин, считают, что красное вино создано для нашего здоровья, нежное розовое – для любви, а изысканное белое – для утоления жажды. И это действительно так. Красное сухое вино опережает своих «собратьев» и является наиболее полезным для здоровья.

Интересно почему? Казалось бы, все вина изготавливаются из винограда. Однако, принципиальная разница заключается не столько в сорте винограда, сколько в процессе производства, от которого зависит содержание в вине полезных веществ.

Белое вино готовят из виноградного сока и мякоти ягод. При этом кожица и семена, содержащие ряд полезных веществ, в том числе антиоксидантов, удаляются. Некоторые белые вина, например, Изабелла или Лидия, вовсе лишены целебных качеств. В то же время белое вино обладает большей кислотностью и меньшим содержанием дубильных веществ (танинов). Поэтому оно прекрасно утоляет жажду и может использоваться при проблемах с пищеварением и обменом веществ.

Розовое вино делают из красного винограда. Такой цвет достигается путем непродолжительной выдержки и брожения ягод. Вино получается легким и ароматным, но ряд полезных веществ при этом также утрачивается. Хотя розовое

вино можно использовать при проблемах с желудком, болезнях печени, гипертонии, слабой сердечной деятельности, неврозах.

Красное сухое вино изготавливается путем отжима целых ягод винограда. Поэтому все полезные свойства, содержащиеся в кожице и семенах винограда, постепенно накапливаются и остаются в готовом вине.

Только красное сухое вино повышает в крови уровень антиоксидантов, которые обеспечивают процесс обновления клеток организма. К тому же в отличие от своих «собратьев» оно значительно снижает количество особого белка эндофелина, способствующего развитию заболеваний сосудов.

Только красное сухое вино обогащено витамином РР, благотворно влияющим на обмен веществ и усвоение аскорбиновой кислоты нашим организмом.

Только красное сухое вино является источником железа и насыщает клетки гемоглобином.

Конечно, напиток на вкус и цвет каждый выбирает сам. Но, если вы решили употреблять вино в оздоровительных целях, лучше отдать предпочтение красному сухому.



# **Химический состав красного сухого вина**

Аристотель когда-то назвал красное сухое вино – молоком Венеры за содержание в нем биологически активных веществ. Химический состав этого напитка, действительно, разнообразен. В него может входить до 600 микроэлементов. Правда, состав полезных веществ будет зависеть от множества факторов: климатических условий, плодородия почвы, способов производства вина и т. д.

Основными компонентами красного сухого вина являются (из расчета на 100 г):

- вода – 88,2 г
- углеводы – 0,3 г
- белки – 0,2 г
- спирты – 75–160 г/л
- зола – 0,3 г
- кальций – 18 мг
- железо – 0,5 мг
- магний – 10 мг
- фосфор – 10 мг
- калий – 60 мг
- натрий – 10 мг
- медь – 0,2–1 мг
- цинк – 0,1–5 мг

- витамин В<sub>1</sub> – 0,1 мг
- витамин В<sub>2</sub> – 0,2 мг
- витамин В<sub>5</sub> – 0,3–0,5 мг
- витамин В<sub>6</sub> – 0,1–0,4 мг
- витамин РР – 0,7–0,9 мг

## Вода

Основную часть в составе красного вина составляет вода. В среднем на 1 л красного сухого вина приходится 920 мл воды. Именно благодаря воде в вине образуются растворы, быстро и легко усваиваемые организмом.

## Спирт

Следующим по содержанию компонентом в красном сухом вине является этиловый спирт. В зависимости от категории напитка его количество может колебаться от 9 до 14 %. Этиловый спирт определяет крепость вина, а также участвует в процессе растворения содержащихся в напитке веществ.

В небольших количествах в красном сухом вине есть также пропиловый, бутиловый и амиловый спирты. Кстати, со временем их количество снижается.

И еще одним компонентом красного сухого вина является метиловый спирт. Он является ядовитым веществом. Именно с метиловым спиртом связаны такие побочные эффек-

ты, как головные боли, жажда, усталость, тошноту, дрожание рук. Но в красном сухом вине он содержится в ничтожно маленьких дозах – 0,2–1,1 г/л. Поэтому его вредоносное действие может проявляться только при злоупотреблении напитком.

## **Углеводы**

Углеводы в красном сухом вине представлены глюкозой и фруктозой, а также различными полисахаридами. Они являются ценным источником энергии, так как очень быстро, практически без переработки в пищеварительной системе, всасываются в кровь.

## **Дубильные вещества**

Дубильные вещества попадают в красное сухое вино из кожицы и семян винограда. В процессе брожения суслу их клетки отмирают, а напиток насыщается красящими элементами и соответствующим вкусом и ароматом. Количество дубильных веществ может достигать до 5 г/л. Они определяют цвет и терпкость вина. Кроме того, они обладают бактерицидным действием, улучшают состав и свертываемость крови, выводят из организма токсины.

# **Кислоты**

В состав красного вина входят органические кислоты: яблочная, винная, молочная и другие. От них зависит вкус и аромат продукта, а также его способность бороться с болезнетворными микроорганизмами.

## **Аминокислоты**

В красном вине присутствуют почти все основные аминокислоты и даже несколько пептидов (молекул, состоящих из многих аминокислот). Они способствуют превращению вина в спиртово-кислотную жидкость, кислотность (pH) которой оказывается близка к кислотности желудка. Аминокислоты являются необходимым компонентом для химических процессов, протекающих в нашем организме.

## **Полифенолы**

Это один из самых интересных компонентов красного сухого вина. Изначально полифенолы содержатся в кожце винограда и косточках, а в процессе брожения сусла переходят в сам напиток. Обычно их концентрация оставляет до 3 г/л. К полифенолам относятся фенольные кислоты, флавоноиды, антоцианы, флаванолы, хиноины, кумарины, ресфератролы,

которые способны выводить из организма свободные радикалы и предупреждать развитие раковых опухолей и болезни Альцгеймера. Особенно ценными качествами обладает ресвератрол – это природный антибиотик, который защищает нас от бактерий, грибков и других паразитов. Кроме того, он способствует выработке такого вещества, как сиртуин, отвечающего за вечную молодость.

## Витамины и минеральные соли

В состав красного сухого вина входит около 24 полезных микроэлементов, которые хорошо сочетаются друг с другом и быстро усваиваются организмом. Среди них:

- *Витаминами группы В* ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_5$ ,  $B_6$ ). Эти витамины просто необходимы для нормальной работы нервной системы и энергетического обмена, повышения защитных сил организма. Они способствуют быстрому восстановлению организма после перенесенных заболеваний и операций, предотвращают преждевременное старение, оказывают положительный эффект при лечении кожных болезней, улучшают работу печени, состояние волос и ногтей.

- *Витамин РР (никотиновая кислота)* жизненно важен для осуществления окислительных и восстановительных процессов в организме, роста тканей, нормализации жирового обмена, образования гемоглобина и ряда гормонов. От него зависит работа сердечно-сосудистой системы.

– *Кальций и фосфор* участвуют в формировании костей.

– *Калий* отвечает за работу нервов и мышц, поддержание водного баланса организма. Он нормализует давление и выводит шлаки, снимает спазмы, уменьшает отеки.

– *Цинк* обеспечивает нормальный обмен веществ и снижает уровень холестерина в крови.

– *Железо* входит в состав гемоглобина крови, который участвует в переносе кислорода ко всем органам и тканям.

– *Медь* необходима для сердца и иммунной системы, поддержания баланса микрофлоры.

– *Марганец* важен для правильного развития клеток, нормальной работы центральной нервной системы, усвоения витамина В<sub>1</sub>, железа и меди. Он также регулирует уровень глюкозы и холестерина в крови.

– *Магний* участвует в энергетических процессах, от него зависит рост клеток, нормальное сокращение и расслабление сердечной мышцы

– *Натрий* регулирует кислотно-щелочное равновесие и водно-солевой обмен. Он играет роль натурального антиоксиданта и выводит токсины из организма. Кроме того, натрий крайне необходим для удаления избыточной кислоты из клеток, особенно клеток мозга. Благодаря натрию происходит самоочищение почек.

# Кверцетин

Это природное биологически активное соединение, относящееся к группе витамина Р. Оно является противовоспалительным бактерицидным, иммуностимулирующим и противоаллергическим средством, ускоряет процесс заживления ран и фурункулов, улучшает эластичность и упругость кровеносных сосудов, предотвращает инфаркты и инсульты, оказывает положительное действие в борьбе с заболеваниями почек. Кверцетин препятствует образованию язв и кровоизлияний на стенках желудка и кишечника, нормализует функционирование нервной, иммунной и эндокринной систем.

Кроме того, согласно научным исследованиям, кверцетин останавливает развитие лейкемии и рост опухолей молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника, легкого, мозга.

# **Целительная сила красного сухого вина**

Целительные свойства красного сухого вина были известны еще в глубокой древности. Сам Гиппократ использовал этот напиток как антисептическое, успокоительное и мочегонное средство. Впоследствии испанские ученые доказали, что красное сухое вино по своим полезным свойствам превосходит некоторые кисломолочные продукты, такие, как кефир и йогурт, например. Если ежедневно употреблять его в маленьких количествах, то кишечник будет работать как часы.

Английские исследователи убедились в том, что ежедневное употребление до трех стаканов красного сухого вина увеличивает уровень содержания антиоксидантов в крови и предотвращает развитие атеросклероза. Этот напиток буквально промывает кровеносные сосуды и выводит из организма холестерин. А датские ученые единогласно назвали красное вино самым здоровым напитком, продлевающим жизнь. Сегодня лечебные свойства красного сухого вина подтверждаются целым рядом специалистов. Оно:

- улучшает выделение желудочного сока,
- активизирует обмен веществ
- выводит токсины,
- борется с анемией,



- борется с лишним весом,
- расширяет сосуды,
- предотвращает образование тромбов,
- уничтожает микробы и даже раковые клетки.

Красное сухое вино широко используют для приготовления различных лекарств, а также как естественное снотворное средство. Наличие большого количества полезных веществ делает вино сильным биоэнергетическим напитком – оно тонизирует, оказывает общеукрепляющее действие, повышает качество жизни человека.

## Действие красного сухого вина

Спектр лечебных свойств, которыми обладает красное сухое вино, весьма широк. Оно оказывает:

- *иммуностимулирующее действие*. Красное сухое вино положительно влияет на иммунную систему, так как повышает выработку антител, защищает организм от внешних неблагоприятных факторов.
- *противопростудное действие*. Красное сухое вино является отличным профилактическим и лечебным средством при простуде даже у детей. Особенно полезно оно в холодную погоду, при эпидемиях.
- *антисептическое и противовоспалительное действие*.

Антибактериальные свойства красного сухого вина обеспечивает особое вещество – ресвератрол, а также большое со-

держание этилового спирта. Это позволяет ликвидировать воспалительные процессы в ротовой полости, например, при стоматите, освежить дыхание. Кроме того, красное сухое вино препятствует образованию в организме воспалительных веществ при кишечных расстройствах, заболеваниях органов дыхания.

– *антиоксидантное, антивозрастное действие.* Красное сухое вино повышает уровень антиоксидантов в крови и тем самым замедляет процессы старения клеток кожи, миокарда, роговицы глаза.

– *тонизирующее действие.* Красное сухое вино придает тонус сосудам, бодрит и повышает жизненные силы и самооценку.

– *антиатеросклеротическое действие.* Вещества, содержащиеся в красном сухом вине, способствуют нормализации состояния кровеносных сосудов, снижают риск образования тромбов.

– *кардиотоническое действие.* Красное сухое вино улучшает тонус сердечной мышцы, усиливает процессы кровообращения, а, следовательно, улучшает работу всех органов и систем.

– *антихолестериновое действие.* Красное сухое вино помогает выводить излишки холестерина и препятствует его накоплению.

– *очистительное действие.* Красное сухое вино является мочегонным средством, избавляет от шлаков и токсинов,

плохо переварившихся отходов пищи, которые откладываются в клетках тела.

– *регенеративное действие*. Красное сухое вино улучшает регенерацию кожи и ускоряет процесс заживления ран, ссадин, фурункулов.

– *онкопротекторное действие*. Содержащийся в красном сухом вине кверцетин ускоряет выработку ферментов, которые противодействует злокачественному росту клеток рака. Еще один важный компонент этого напитка – ревератрол. Он уменьшает воспаление и подавляет рост раковых клеток.

– *успокаивающее действие*. Красное сухое вино помогает нормализовать сон. По сути дела, оно представляет собой природное снотворное, не оказывая побочного эффекта.

– *косметологическое действие*. Входящий в состав красного сухого вина мелатонин улучшает эластичность кожи, уменьшает морщины, позволяет избавиться от возрастных недостатков кожи.

Конечно, в любом деле нужно знать меру. И красное сухое вино – не исключение. Его положительное действие будет ощутимо, если не вдаваться в крайности.

## **Как выбрать по-настоящему полезное вино**

В наше время на прилавках магазинов представлен огромный выбор вин самых разнообразных марок. К сожалению, среди них можно встретить и те, которые не соответствуют стандартам качества и содержат в себе ряд примесей. Они не просто не имеют никаких целебных действий, но и порой оказываются опасными для здоровья. На 100 % можно быть уверенным в качестве вина, только если приготовить его собственноручно. Но это удовольствие доступно далеко не каждому человеку. Как же быть? Возможно ли понять, что покупаемый нами напиток действительно полезен и его целебные качества не исчезнут через несколько лет? Оказывается, возможно. Достаточно разумно подойти к выбору и хранению красного сухого вина.

## **Как правильно выбрать хорошее красное сухое вино**

Чтобы выбрать качественное вино, важно учесть ряд моментов: производителя, сорт винограда, цвет, прозрачность, аромат, вкус, срок выдержки напитка.

# Сертификат качества

Сертификатом качественного вина является этикетка. Это своеобразная визитная карточка напитка. Чем она подробнее, тем качественнее продукт. Поэтому в первую очередь внимательно изучите ее.

– На этикетке обязательно должна быть надпись – «натуральное виноградное вино».

– Выбирайте только марку с названием «сухое красное вино». Как правило, полусухие вина делают из самых плохих и дешевых сортов винограда.

– На бутылке добротного напитка всегда указывается производитель. Если же его название спрятано или очень неразборчиво, то, скорее всего, вино не очень хорошего качества. Ведь вкус вина во многом зависит от региона, где оно было изготовлено.

– Довольно часто на дешевых винах можно увидеть надпись «из лучших сортов». На самом деле на этикетке должен быть указан сорт/сорта винограда. Желательно также, чтобы рядом была надпись с регионом, где выращивали виноград.

– Конечно, при выборе красного сухого вина вовсе необязательно разбираться в географических особенностях различных регионов и способах возделывания виноградников. Достаточно всего лишь довериться тем странам, которые завоевали мировое признание как лучшие виноделы. На-

пример, Франция (провинции Бордо, Бургундия, Шампань), Италия (Тоскана), Америка (Орегон, Напе, Сономе) и т. д. Так вы можете быть уверены, что покупаете вино, изготовленное по совершенным технологиям.

Французские вина, как правило, более утонченные, легкие.

Итальянские – насыщенные, крепкие.

Испанские – отличаются небольшой горчинкой и терпкостью.

Чилийские – обладают ярким и сочным вкусом.

Австралийские вина – довольно крепкие и плотные, наделены необычным букетом.

Австрийские, германские и канадские вина – более кислые, так как виноград выращивается в регионах с менее теплым и солнечным климатом.

Вина Нового Света чаще всего отличаются ярко выраженным фруктовым ароматом, в то время как в Старом Свете такие напитки имеют более сдержанный букет.

– Кроме того, на этикетке может быть указана информация, в какой бочке хранилось вино до розлива. Самые лучшие напитки получаются при созревании в дубовых бочках. Если вам нравится ванильный привкус у вина, ищите информацию о том, что напиток хранился в бочках из американского дуба. Если вы хотите попробовать вино с оттенком черного и белого перца, корицы и кофе, на этикетке должно быть указана выдержка в бочках из французского дуба. Од-

нако, довольно часто виноделы используют для бочек дешевые материалы. Если на этикетке вы обнаружите фразу типа «oak maturation» или «oak influence» – это значит, технологии изготовления поддерживались не на высшем уровне.

– Если на этикетке вы обнаружите надпись «Contains sulfites», это означает, что для повышения устойчивости такого вина при хранении были добавлены специальные вещества – сульфиты. Серьезный вред здоровью, они, конечно, не нанесут. Но ничего хорошего от них ждать не стоит. Так, особую чувствительность к сульфитам проявляют аллергики. Тем не менее, подобные вина сегодня разрешено производить и продавать. Так что будьте внимательны, при изучении этикетки.

– Обратите внимание на год урожая. Если такие данные отсутствуют, то это вино ненатуральное и изготовлено с использованием концентратов. Интересно, что в истории виноделия было не так много благоприятных лет для получения высококачественного напитка. Первый грандиозный урожай с момента розлива вина в бутылки был собран в 1811 году. Лучшими урожайными годами, скажем, бордоских красных вин считаются 1858, 1864, 1865, 1870, 1875, 1900, 1928, 1929 годы, бургундских красных – 1928 год. Напитки, изготовленные в эти годы, являются самым высоким классом. Во всех странах, производящих вина, ежегодно выпускаются карты с лучшими урожайными годами для вин или так называемые миллезимы. Однако, не стоит гоняться в поисках

высококласного вина, опираясь только на карты миллезимов. Порой даже удачные урожаи могут быть обманчивыми и не приводят к получению элитного вина. Все дело в том, что высокое качество напитка определяется только в течение первых пяти лет его выдержки. Не всегда вино, изготовленное в особо хороший урожайный год, полностью раскрывает свои качества. Поэтому обычное красное сухое вино, полученное в любой период из качественных сортов винограда, может оказаться не чуть не хуже.

– Если вино действительно качественное, то на этикетке отмечается уровень национального контроля качества. Для Франции, например, – AOC, VindePays, VindeTable; для Италии – DOCG, DOC, IGT, VdT. Здесь есть довольно простой способ определения хорошего вина. Чем ближе по алфавиту к букве «А» начинается название категории качества, тем лучше вино.

Однако, просто убедиться в сертификации продукта еще недостаточно для того чтобы на вашем столе появился натуральный напиток. Лучший способ проверить качество продукта – продегустировать его на вкус, цвет и вид.

## **Прозрачность**

Красное сухое вино может быть разной степени прозрачности – от кристально чистого до мутного. Современные виноградные вина с небольшой выдержкой, как правило, до-



статочны прозрачны. Если же вино марочное или коллекционное, в нем может содержаться осадок. Это является свидетельством его длительной выдержки.

Проверять прозрачность вина лучше всего в затемненном помещении. Позади бутылки или бокала с напитком необходимо расположить слабый источник света (например, зажженную спичку или свечу). В таком положении все дефекты вина будут легко различимы.

## **Цвет**

Одним из важнейших показателей качества вина является его цвет. Он определяется технологией производства напитка (извлечением красящих веществ из кожицы винограда путем полного сбраживания сусла на мезге, длительностью настоя мезги, ее термической обработкой) и может варьироваться от светло-красного до фиолетово-красного. Чем насыщеннее окраска вина, тем оно моложе. С выдержкой такие напитки становятся светлее.

Проверить цвет вина можно при естественном освещении. Для этого достаточно поднести бутылку или бокал с напитком к белому фону (например, белой бумаге).

## **Аромат**

Аромат красного сухого вина создается сложным составом эфирных масел, содержащихся в различных сортах ви-

нограда. Поэтому он может иметь самые разнообразные вариации. Как правило, для напитка, изготовленного из нейтральных сортов винограда, характерен обычный винный аромат. Крепленое сухое вино может отличаться ароматом вишни, черной смородины или чернослива, а качественное коллекционное вино – обладать тонким цветочным ароматом. При этом легкие напитки наделены относительно слабым ароматом, более крепкие – густым и сильным. У марочных вин с длительной выдержкой всегда раскрывается яркий букет – сочетание ароматических оттенков, формирующихся летучими эфирами и другими легко испаряющимися веществами напитка. Описывая букет вина, французские дегустаторы не скупятся в выражениях. Они могут назвать его обольстительным, утонченным или плутовским, навязчивым и т. д.

Какое бы вино вы ни выбрали, помните, что оно не должно отдавать запахом уксусной кислоты или пробки. Такой неприятный «аромат» появляется у испорченного скисшего напитка.

Чтобы ощутить весь букет красного сухого вина, налейте его в бокал и слегка взболтайте. Затем отнесите его на небольшое расстояние и снова приблизьте к себе, давая возможность аромату раскрыться.

## Вкус

Вкус красного сухого вина формируется содержащимися в нем летучими и нелетучими веществами. Он может быть кислым, сладким, терпким, маслянистым, нежным, грубым, полным и т. д.

Вино, в котором удачно сочетаются спирт, сахар, кислоты и дубильные вещества, всегда легко пьется и оставляет после себя приятное послевкусие. Оно считается бархатистым или полным. Такой напиток является гармоничным, так как в его вкусе не выделяется какой-то отдельный компонент.

Если же в вине какие-то составляющие части присутствуют в избытке или недостатке, то их вкус нарушается. Они становятся грубыми, негармоничными.

Так, при излишнем содержании органических кислот, напиток будет чересчур кислым, жестким, колючим, а при их недостатке – плоским.

Если в красном сухом вине недостаточно спирта, то оно станет считаться слабым или малоспиртуозным, если же много – чересчур спиртуозным.

При избытке дубильного вещества (танина) вино будет горьким на вкус. Но при хорошей выдержке напитка горечь исчезнет.

Молодое вино более легкое на вкус, содержит фруктовый аромат. Выдержанное хорошее вино имеет насыщен-

ный, гармоничный ансамбль вкусов.

Чтобы правильно определить вкус красного сухого вина, необходимо сделать небольшой глоток. Затем задержать дыхание, ополоснуть полость рта напитком и выдохнуть через нос. На следующем этапе необходимо слегка приоткрыть рот и сделать так, чтобы вино соприкоснулось со всей поверхностью языка. При этом нужно втянуть воздух через нос, чтобы лучше почувствовать аромат напитка. Взаимодействуя с кислородом вино становится активным, и во рту раскрывается его полный вкус и букет.

## **Как хранить красное сухое вино**

Помните, не все красные сухие вина подлежат длительному хранению и становятся лучше с течением времени.

Одни напитки следует употреблять молодыми, т. е. вскоре после производства.

Другие – требуют обязательной выдержки, и их качества улучшаются по мере старения. Например, такие вина, как Шато Мутон, Петрюс, Шато Марго, Шато Озон и ряд других могут формироваться на протяжении 20–50, и даже 100 лет! Правда, такие напитки по ценовой категории доступны далеко не всем людям.

Более демократичные вина (например, из регионов Каберне Совиньон, Санджовезе, Неббиоло) в среднем можно хранить в течение 2–10 лет. Срок зависит от вида вина, на-

личия в нем сахара, кислоты и дубильных веществ.

## **Где лучше хранить**

Недолгое хранение вина можно организовать довольно просто в домашних условиях. Достаточно найти для него прохладное, защищенное от света место. После праздника открытую бутылку можно поставить в темный шкаф на самую нижнюю полку. Но лучше этот напиток выпить в ближайшее время.

Открытое вино не должно застаиваться дольше трех дней. Это связано с тем, что в него попадает воздух и вызывает процессы окисления. Сначала кислород смягчает вкус напитка и раскрывает его букет, но затем начинается разрушение полезных веществ. Поэтому открытое вино быстро портится.

## **Как лучше хранить**

Однако если вы планируете выдерживать приобретенное вино около десятка лет, придется позаботиться о создании для него оптимальных условий. Идеальным вариантом является погреб, подвал или чулан.

Правильные условия хранения красного сухого вина являются гарантией того, что на выходе вы получите действительно полезный для здоровья напиток.

Лучше всего обеспечить вину полный покой и тишину до

момента созревания, так как вибрация и колебания для него чрезвычайно опасны. Это значительно увеличивает скорость химического распада и ухудшает качества напитка.

Солнечные лучи и неоновый свет ни в коем случае не должны попадать на бутылку с напитком. Хотя темное стекло и имеет ультрафиолетовые фильтры, но некоторое количество световых лучей оно все равно может пропустить. А вино под воздействием света потеряет свои полезные свойства.

Допустимой температурой хранения является 11–12 °С. Если вино предполагается хранить до полутора лет, то температура может достигать 16–18 °С. При таком градусе оно созревает быстрее, однако, его качества улучшаются не так существенно, как при 11–12 °С. Слишком холодное или теплое место губительно для красного сухого вина. Кроме того, нежелательны постоянные колебания температур. В таких условиях вино не сможет развить свои полезные качества.

Допустимой влажностью для выдержки вина является 75–80 % (НО! не ниже 70). При очень высокой влажности есть вероятность появления плесени, а при низкой – пересыхание пробки и попадание в вино воздуха, что грозит его закислением.

Стоит также учесть, что в месте хранения вина следует обеспечить хорошую вентиляцию. Здесь не должно быть никаких запахов, так как вино «дышит» и может впитать их в

себя через пробку.

## **ВНИМАНИЕ!**

1. Чтобы увеличить срок хранения открытого красного вина на несколько дней, достаточно закрыть бутылку пробкой и убрать в холодильник. Только не забудьте за 30 минут до подачи подержать вино при комнатной температуре, чтобы раскрылся его букет.

2. Для продления жизни открытого вина можно также использовать вакуумные пробки. С помощью специального устройства воздух выкачивается из бутылки, и пробка плотно входит в горлышко.

3. Ещё один популярный способ – переливание. Остатки вина можно перелить в емкость меньшего объёма так, чтобы она заполнилась до верха, не оставив места для воздуха. Для этих целей можно использовать закручивающуюся стеклянную бутылку.

Конечно, ни один из этих способов хранения вина не является совершенным. Они не помогут остановить разрушительные процессы в открытом красном сухом вине, но помогут вам продлить жизнь напитка на несколько дней.

Хранить вино следует в горизонтальном положении, чтобы пробка полностью омывалась вином, не высыхала и не ужималась. Это защитит вино от попадания воздуха, который может испортить его вкус и аромат.

По мере выдержки в напитке может образовываться осадок, состоящий из винного камня и красящих веществ. Он

свидетельствует о том, что вино улучшает свои качества. Однако, такой напиток с осадком нельзя взбалтывать. Его следует либо осторожно перелить в другую емкость и закупорить, либо перед подачей к столу на 3–4 дня поставить бутылку вертикально (осадок останется на дне, и вино можно будет разлить по бокалам).



# Красное сухое вино и здоровье

В современной медицине существует целое направление – энотерапия, занимающееся лечением и профилактикой заболеваний виноградным вином.

Исследования показали, что красное сухое вино оказывает огромную пользу для здоровья. В разумных количествах его можно употреблять в любом возрасте, не опасаясь побочных эффектов.

Красное сухое вино может служить прекрасной заменой многих лекарств, обладая антибактериальным, противовирусным, антиоксидантным, кардиотоническим, антихолестериновым и тонизирующим действием.

Кроме того, оно может являться прекрасной профилактикой целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечных расстройств, онкологии и лишнего веса. Помимо всего прочего, красное сухое вино служит естественным антистрессовым средством и подходит диабетикам.

# **Суточная норма красного сухого вина. Польза или вред?**

Несмотря на все полезные действия, увлекаться красным сухим вином не стоит. Если употреблять его неразумно, то ничего, кроме вреда, оно не принесет. Как и любой алкогольный напиток, красное сухое вино способно вызывать привыкание и зависимость. К тому же большое содержание метилового спирта, поступающего вместе с напитком, оказывает токсичным для организма.

Поэтому, главное условие при использовании красного сухого вина в лечебных целях – это мера. Как отмечал древнеримский поэт Овидий: «Не пейте больше, чем может выдержать ваша голова». Неслучайно европейцы довольно часто разбавляют вино водой. Лечебная норма красного сухого вина составляет от 50 до 150 граммов в сутки. Именно такая доза никак не влияет на внимание, скорость реакции, поведение человека и не вызывает привыкания.

Хотя при различных заболеваниях количество и способы употребления напитка могут отличаться от принятой нормы. Суточная доза подбираются индивидуально в зависимости от самочувствия и степени запущенности недуга и может увеличиваться до 400 г.

# Показания к применению

Красное сухое вино можно использовать для лечения и профилактики различных недугов. Оно показано для:

- повышения аппетита;
- улучшения секреции эндокринных желез и выделения желчи;
- поддержания нормальной кислотности желудка;
- расширения сосудов;
- очищения организма от токсинов и шлаков;
- понижения уровня холестерина;
- нормализации обмена веществ и похудения;
- избавления от бессонницы и стрессов;
- повышения иммунитета и жизненного тонуса организма;
- обогащения организма полезными микроэлементами и аминокислотами;
- профилактики и борьбы с атеросклерозом;
- замедления старения клеток;
- предотвращения онкологических заболеваний;
- борьбы с различными болезнетворными бактериями;
- защиты от кариеса и отложения зубного камня.

# Противопоказания

Несмотря на целый спектр полезных действий, красное сухое вино все же имеет некоторые противопоказания. Категорически запрещается употреблять его людям со следующими заболеваниями:

- цирроз печени,
- остеопороз,
- высокое давление,
- рак желудка.

Кроме того, от красного сухого вина лучше воздержаться в первый и второй триместры беременности.

С осторожностью лечение следует проводить при:

- гипертонии,
- ишемической болезни сердца,
- повышенной кислотности желудка,
- аллергии,
- тяжелым поражением печени,
- депрессивном состоянии.

Кроме того, выбирая красное сухое вино, не стоит забывать о том, что все его положительные действия при некачественном производстве или неправильном хранении превращаются в прямо противоположные и приводят к ряду побочных эффектов.

**Помните! Самодиагностика и самолечение при на-**

**личие противопоказаний – опасны для жизни!**

## **Побочные действия**

Только при злоупотреблении красное сухое вино может иметь побочные действия и приводить к головным болям, тошноте, аллергическим реакциям. При соблюдении суточной нормы этот напиток – уникальное природное лекарство.

# **Взаимодействие красного сухого вина с лекарственными препаратами**

В любой инструкции медицинского средства всегда можно найти указания, как и каким образом препарат взаимодействует с другими лекарствами. Это связано с тем, что действие одного вещества может подавлять или усиливать действие другого. Красное сухое вино лучше использовать в качестве самостоятельного средства для лечения и профилактики заболеваний и не смешивать с другими лекарственными препаратами, так как оно снижает их эффективность и при соединении с ними может образовывать вещества, негативно воздействующие на организм.

Ни в коем случае нельзя принимать напиток вместе с транквилизаторами, антибиотиками и любыми психотропными препаратами!

# **Как применять красное сухое вино от различных заболеваний?**

Теперь попробуем разобраться, как можно с помощью красного сухого вина справиться с конкретными недугами. Для этого вовсе не нужно обладать специальными медицинскими навыками или приспособлениями. Любой человек сможет без труда приготовить лекарство из красного сухого вина в домашних условиях. Для этих целей мы будем применять винные компрессы, примочки, растворы и полоскания, растирания и даже ванны. Все перечисленные рецепты можно легко адаптировать под себя, учитывая индивидуальные особенности организма и свое самочувствие. При этом не забывайте, что перед началом курса лечения следует проконсультироваться со специалистом.



# Красное сухое вино против простуды!

Осень и весна – сезоны резкого роста количества простудных заболеваний. Как справиться с вредными недомоганиями? Да и вообще можно ли их избежать? К простудным заболеваниям относят разнообразные вирусные инфекции и обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Они передаются в большинстве случаев воздушно-капельным путем.

Симптомы простуды или гриппа известны всем:

- общая слабость,
- головная боль,
- температура,
- насморк,
- чихание,
- кашель,
- боль в горле.

Как правило, в борьбе с простудой мы ищем самое простое решение – вовремя выпить таблетку аспирина, антигриппина или другого разрекламированного чудо-препарата. Между тем, лекарства лишь устраняют симптомы, которые мешают нам жить. С помощью них мы сбиваем температуру, избавляемся от насморка, головокружения, ломоты в теле. В общем, делаем все, лишь бы быстрее вернуться к трудоспособному состоянию. Однако, устраняя простудные

симптомы, мы не всегда задумываемся о том, что можем нанести вред своему организму химическими препаратами. И болезнь либо проявляется через некоторое время с новой силой, либо оборачивается нарушением работы других органов и систем.

## **Как работает лекарство из красного сухого вина**

Красное сухое вино особенно эффективно при первых признаках простуды. Оно оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, снабжает организм полезными микроэлементами. А содержащийся в красном вине ресвератрол прекрасно борется с вирусами и болезнетворными микроорганизмами.

## **Рецепты от простуды**

### **Способ 1**

Вам потребуется:

- 0,5 л красного сухого вина,
- 100 мл облепихового сиропа.

Вино подогреть, не доводя до кипения. Затем смешать его с облепиховым сиропом. Принимать в горячем виде по 1/4

стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1–2 недели.

# 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.