

ТАТЬЯНА
ЛИТВИНОВА

КВАС – Целитель

ОТ
100
БОЛЕЗНЕЙ

Более **50** целебных
РЕЦЕПТОВ

ЩАДЯЩАЯ
ЧИСТКА
ОРГАНИЗМА
ОТ ШЛАКОВ

◆
СЖИГАНИЕ ЖИРА,
НОРМАЛИЗАЦИЯ
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



Здоровье – это счастье

Татьяна Литвинова

**Квас – целитель от 100 болезней.
Более 50 целебных рецептов**

«Издательство АСТ»

2012

Литвинова Т. А.

Квас – целитель от 100 болезней. Более 50 целебных рецептов /
Т. А. Литвинова — «Издательство АСТ», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Русский квас – один из самых лучших оздоровительных напитков в мире! Он утоляет жажду и служит лекарством от сотни болезней, с его помощью можно сохранить и приумножить красоту лица и тела, он позволяет похудеть и очистить организм от шлаков. Но речь, конечно, идет не о магазинном квасе. Уже много сотен лет существуют десятки способов приготовления кваса, а разнообразные природные ингредиенты, входящие в его состав, делают его ценнейшим продуктом. В этой книге вы найдете различные методы профилактики и лечения заболеваний с помощью кваса, способы общего оздоровления организма, рецепты домашнего приготовления лечебных и кулинарных квасов, которыми можно угостить своих близких и гостей, секреты монастырских лекарей и народных целителей, знахарей и царских поваров. Приятного аппетита и богатырского здоровья с русским квасом!

© Литвинова Т. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Полезные свойства кваса, его состав, сорта и виды	8
Что делает квас целебным напитком	8
Химический состав кваса	10
Как делали квас в старину	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Татьяна Литвинова

Квас – целитель от 100 болезней.

Более 50 целебных рецептов

Предисловие

Им квас как воздух был потребен.
А.С. Пушкин

Всем нам хорошо знаком квас. Вроде бы немудреный напиток, правда? Мы пили его в детстве, в жару, из желтых специальных цистерн, пьем и сейчас, но уже из бутылок, купленных в супермаркетах. И редко готовим его дома. И очень зря! Помню, как родители поили меня кислым квасом, для изготовления которого использовался черный хлеб. Квас бродил в трехлитровых банках, но ребенку не нравился – а нравился сладкий, из желтой бочки, из граненой кружечки или стаканчика.

Для тех, кто решил заняться приготовлением квасов, надо знать, что он не только прекрасно утоляет жажду и имеет приятный вкус. В квасе великое множество полезных веществ, которые так нужны для здоровья! И виды кваса абсолютно не исчерпываются теми двумя – кислым и сладким, вкус которых знаком нам с детства. Их – этих видов – не счесть. Квасы делаются из солода, хлеба, сухарей, трав, меда, овощей, фруктов – в общем, из всего, что растет! И все эти квасы – не только приятны, но и лечебны!

В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении. Но целебность кваса поразительна! Это настоящий эликсир здоровья! Русские богатыри пили именно квас и не хворали. Квас держит в норме все системы и органы человеческого организма, поэтому его необходимо пить при проблемах с сердцем и сосудах, при сбоях в мозговом кровообращении, при гриппах и тонзиллитах, при простудах и различных воспалениях верхних дыхательных путей, при гастритах с пониженной кислотностью, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и почек, при сбоях в работе нервной системы, а также при кожных заболеваниях, при болезнях глаз, а мужчинам – для повышения мужской силы.

Судьба благоприятствовала моему знакомству с беспрецедентными целебными свойствами кваса, сведя с врачами, которые использовали квас как лекарство для своих пациентов, а также с людьми, которым регулярное употребление кваса помогло избавиться и от острых, и от хронических недугов.

Эти поразительные истории выздоровления – или оздоровления – исключительно с помощью удивительного русского напитка буквально заставили меня собирать рецепты лечебных квасов. Первые рецепты я получила от своей бабушки, а потом к ним стали прибавляться все новые и новые. Поиск рецептов и приготовление по ним различных лечебных квасов стали для меня увлечением, которому я посвятила вот уже более 30 лет. Многие рецепты – и монастырских целителей, и придворных лекарей, и просто деревенских знахарей – передавались из рода в род, но в конце концов оказались у меня. И вот настал день, когда знакомая из издательства предложила мне издать книжку, в которой я смогла бы поделиться опытом и рецептами. Честно скажу, раздумывала я долго. Но в конце концов решилась. Надеюсь, что вам понравятся рецепты и вы станете такими же увлеченными квасом людьми, как и я. Я рассказываю в этой книге о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-докторе, а также подробно расписываю, что именно делает его настолько полезным и незаменимым для нашего организма,

даю основные правила приготовления целебных квасов. Но самое главное – здесь есть рецепты квасов, которые нужно пить, чтобы избавиться от болезней или же значительно облегчить свое состояние.

Квасы действуют на наш организм, не только оздоравливая его в целом, но и лечат его направленно. Так, множество болезней лечат травяные квасы, а также ягодные, медовые, фруктовые и овощные. Например, свекольный подойдет гипертоникам, а шалфейный – диабетикам.

Квас – напиток, еда, диета, профилактика, лекарство! Прекрасно налаживает обмен веществ, улучшает работу сердца и сосудов, великолепно влияет на желудочно-кишечный тракт благодаря входящей в его состав углекислоте, убивает болезнетворные бактерии – благодаря кислоте молочной. В квасе есть аминокислоты (их в составе кваса десять, и восемь – незаменимых!), сахара, минералы, витамины, различные ценные ферменты. В квасе гибнут тифозная палочка и холерный вибрион!

В сущности, квас действует на наш организм так же, как кефир или простокваша, кумыс или ацидофилин.

И делаются любые целебные квасы очень просто. Вы легко научитесь их делать для себя и своих близких и будете всегда здоровы!

* * *

Квас – наш исконный славянский напиток. И само слово это – «квас» – славянское, означает оно «кислый напиток». Но родственные связи кваса уходят далеко за границы славянства, в пятое тысячелетие до нашей эры, в Египет. Египтяне варили квас из ячменя, получалось что-то среднее между квасом и пивом. Древние эллины тоже делали свой квас, и о нем писали Гиппократ, Геродот, Младший Плиний.

Славяне пристрастились к квасу задолго до Крещения Руси, еще до нашей эры, как свидетельствуют раскопки, но первое письменное упоминание о нем произошло как раз вскоре после Крещения: в «Повести временных лет» упоминается, как князь Владимир распорядился дать народу «пищу, мед и квас» в ознаменование победы над печенегами – очень полезными продуктами приказал князь покормить народ.

И мед, и квас на Руси почитались издревле, как *чудодейственное лекарство* при любых болезнях. Уже тогда делали квас из ржаного и ячменного солода, а еще варили из овса, из ржаных и пшеничных сухарей, из овощей, фруктов и ягод – брусничный, черемуховый, клюквенный, из березового сока, из молочной сыворотки. Был и медвяный квас, который в квасной иерархии находился на самой высокой ступеньке. Он был очень почитаем при царском дворе. И был знаменитый монастырский медвяный – его настаивали на калаче вместо дрожжей, а мед давали монастырские пчелы.

В XV веке на Руси существовало 500 видов кваса! Квас был вхож всюду: его варили в бедных избах, монастырях, царских палатах, его готовили для солдат и для больных в лазаретах (и в армии, и в больницах квас был обязательным продуктом питания благодаря своему целебному воздействию на организм). Знали русские люди, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Квас спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в русской бане ароматным! В посты главной едой русских крестьян был квас с черным хлебом да луком. И никакие работы в поле не обходились без кринки кваса. Не воду пили – пили квас! Не зря в XIX веке в рассказе «Два приятеля» Тургенев скажет от лица своего героя, что «квас любил он, по собственному выражению, как отца родного».

Приписывали квасу на Руси и *магические свойства*, и как оберег он почитался, и как священный напиток. После обряда венчания родители жениха молодых встречали не хлебом и солью, а хлебом и квасом! Соль появится куда позднее!

И даже знаменитый Казанова не преминул отозваться о русском квасе в своих записках: «У них [русских] есть восхитительный напиток... он намного превосходит константинопольский шербет... к тому же весьма дешев, так как за один рубль его дают большую бочку». Покоритель женских сердец стремительно разобрался, как следует восстанавливать растроченные в амурах силы с помощью вкусного и целебного напитка.

На Руси и профессия была такая – квасник. Были яблочные квасники, грушевые, житные, брусничные и т. д. Именно им принадлежит изобретение великого множества рецептов кваса с травами, пряностями, кореньями. Это настоящая поэзия – простое перечисление хотя бы некоторых напитков: душистый, изюмный, ароматный, мятный, квас из вареных груш, окрошенный, сладкий, квас-щи, квас с перцем...

Европа и Америка только в XX веке поняли ценность нашего кваса, стали изучать старинную русскую рецептуру.

На международном конкурсе в 70-х годах прошлого века наш исконный напиток получил 18 баллов, а брендовая, раскрученная мировым пиаром кока-кола – 9,8 балла!

Ну как же после этого еще сильнее не полюбить наш русский квас!

* * *

Книга, которую вы держите в руках, надеюсь, станет вашим маленьким путеводителем в мире кваса и поможет вам:

- разобраться в видах кваса;
- усвоить секреты и изучить рецепты домашнего приготовления целебного напитка;
- ознакомиться со старинными методами приготовления кваса в монастырях и при царских дворах;
- научиться отличать настоящий квас от подделок;
- грамотно оздоравливать организм с помощью кваса: повышать иммунитет, устранять сбои в обмене веществ, чистить различными квасами системы и органы организма;
- изучить способы приготовления целебных квасов для профилактики и лечения болезней сердца и сосудов, желудка и кишечника, печени, поджелудочной железы и почек, верхних дыхательных путей и легких;
- бороться квасным способом с анемией и авитаминозом, нервными расстройствами и общей слабостью организма;
- лечить с помощью кваса болезни суставов и кожи;
- способствовать красоте и омоложению кожи.

Различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью кваса, способы общего оздоровления организма были опробованы автором на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых, многие из которых стали такими же квасоманами, как и я.

Перефразируя русскую поговорку, желаю читателю этой книги быть не «часом с квасом, а – всегда с квасом»!

Глава 1

«Кабы хлеб да квас, так и все у нас»

Полезные свойства кваса, его состав, сорта и виды

Что делает квас целебным напитком

Необыкновенная полезность кваса – нашего традиционного русского напитка – была известна много веков назад, до Крещения Руси.

Квас, который изготавливали до XII века, порой оказывался крепче, чем нынешнее пиво. Безалкогольный вариант кваса появился в XII веке, и именно он стал и незаменимым удовольствием, и лекарством для русского человека. Квас был именно русской фишкой, каковыми являлись для французов сидры и лимонады, а для немцев и англичан – пиво.

Народные целители и придворные лекари спорили, за счет каких своих составляющих квас так полезен и целебен. Одни считали, что все дело в злаковых культурах – ржи, ячмене и пр., другие считали главным для полезности напитка дрожжи, третьи – что-то еще. Сейчас о самом полезном ингредиенте кваса спорят уже не знахари и древние медики, а современные ученые. Но дело в том, что все они правы. И целебность кваса – это сумма великолепного воздействия на организм и дрожжей, и аминокислот (в квасе 8 незаменимых аминокислот!), и минералов, и витаминов, и органических кислот, особенно молочной, и углеводов, и различных ценных ферментов, которые входят в состав кваса.

Дрожжи – великолепный компонент кваса. Витамины группы В поставляют нашему организму именно дрожжи. И благодаря этим витаминам квас борется с нашей усталостью, раздражительностью, депрессией, делает наши волосы здоровыми и блестящими, а ногти – крепкими и красивыми. Дрожжи содержат и витамин PP. Поэтому квас дарит нам хороший аппетит и молодую здоровую кожу. Есть в дрожжах и органические кислоты. Это они помогают квасу держать наш желудочно-кишечный тракт в нормальном состоянии, очищая его и уничтожая болезнетворные гнилостные бактерии. Это они способствуют удержанию влаги в нашем организме – вот почему квас изумительно утоляет жажду. Кроме того, кислоты способствуют разложению и выведению из организма мертвых и больных клеток.

Дрожжами издавна лечили самые разные недуги: инфекционные и воспалительные, а также диабет, дерматиты, колиты, глазные болезни, нервные расстройства. Дрожжи использовались при задержке роста у детей, а также при недостаточности молока у кормящих матерей.

В наше время уже и научная медицина, а не только целители прошлого считает дрожжи прекрасным лекарством **при сахарном диабете, диффузном токсическом зобе, энтероколитах, нервных заболеваниях, при нарушении функции печени и поджелудочной железы, при атрофии зрительного нерва, пигментном ретините, фурункулезе, остеомиелите, облитерирующем энтерите, нагноительных процессах в легких, расстройствах кишечника** и во многих других случаях. До сих пор до конца не понятно, почему дрожжи так удивительно действуют на наш организм, но основная гипотеза такова: белки дрожжей, столь богатые аминокислотами, гораздо лучше, чем белки мяса, перевариваются нашим организмом – на 80—90%.

Но в дрожжах есть вещества – пуриновые основания, которые тормозят выведение мочевой кислоты из организма, что может привести к воспалительным процессам в суставах.

Известный ученый Борис Болотов, знаменитый своими исследованиями лечебного воздействия на организм различных квасов, рекомендует обязательно добавлять в домашние квасы травы, или сметану, или молочную сыворотку, увеличивая тем самым количество молочнокислых бактерий. А эти бактерии основательно почистят наш организм.

Следующий столь же удивительный компонент традиционного русского напитка – **солод**, базой для которого служат пророщенные зерна пшеницы, ячменя, ржи, овса, гречихи и др. Солод содержит витамин Е. Поэтому квас способен нас омолаживать и укреплять сердце и сосуды.

Наши предки знали, как полезен ржаной и ячменный солод. В каждой избе солод был самым доступным лекарством при болезнях дыхательных путей, почек, желудка, кишечника, в качестве смягчающего кашель и отхаркивающего средства. Припарки из ячменного солода хорошо действовали при кожных воспалениях и геморрое; отвары из ячменя часто применялись при болезнях почек, мочевых путей, желудочно-кишечного тракта.

Квас, поставщик множества полезных бактерий, работает с нашим организмом так же, как все кисломолочные продукты: нормализует обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, тормозит размножение вредных бактерий, угнетая патогенную микрофлору желудка и кишечника – благодаря молочнокислым бактериям. Кроме того, квас укрепляет сердце и сосуды, повышает иммунитет.

Квас обладает бактерицидными свойствами, уверены медики. Ученый В. Сотников еще сто лет назад доказал, что в квасе гибнут даже тифозные бактерии. Полезные свойства кваса формируются в процессе настаивания и брожения.

Например, при гастрите с пониженной кислотностью квас просто незаменим – его нужно пить до еды. Нужен он и сердечникам, и гипертоникам, и невротикам! Полечит и настроение улучшит.

А еще укрепит зубную эмаль, поможет сбросить лишний вес.

Из таких же древних продуктов, как квас, которые были на Руси и профилактикой, и лечением многих болезней, можно назвать кислую капусту. Русский ученый Д. Каншин писал в XIX веке в своей «Энциклопедии питания», что оба этих продукта из столетия в столетие были «единственным средством для спасения народа от цинги в течение долгой зимы, когда он не видит никакой зелени». Ведь на Руси квас в старые времена делали из солода, то есть из пророщенных зерен. А пророщенное зерно – это витамины и минералы, которые и спасали от цинги, авитаминоза и других хворей. И первые блюда издавна у нас готовились на квасе или рассоле, что автоматически уменьшало желудочно-кишечные проблемы. Окрошки, ботвиньи, тюри, каша путря из ячменя, яровой пшеницы, гречихи или проса, заправленная квасом и солодом. Наши предки благодаря квасу питались и диетически, и профилактически, ведь даже «худой квас лучше хорошей воды», как утверждает русская пословица. В посты – а это 200 дней в году – квас был основным поставщиком витаминов, минералов, белков. Люди побогаче

крестьян, которые «простой квас хлебали», предпочитали простому квасу «квасок сладкий, с изюмом и медком».

Приготовить квас, как и испечь хлеб, умели в каждом доме – и в бедном, и в богатом. И в каждом доме квас улучшал здоровье домочадцев и повышал их работоспособность, снимал усталость и помогал быстрому восстановлению сил. Не зря в XX веке в рацион питания спортсменов стали вводить солодовый экстракт! Он незаменим при больших мышечных нагрузках.

Хлебный квас чистил сосуды, повышал потенцию, нормализовал работу печени, и это знали древние лекари. А, например, свекольный квас они прописывали при аритмиях и как желчегонное средство.

Известно, что Дмитрий Иванович Менделеев очень ценил наш национальный напиток: «Русский квас с его кислотностью и здоровым сытным вкусом нужен всем». **Всем хорош квас, да пить его с осторожностью нужно при язве и хроническом гастрите с повышенной кислотностью, при колите и энтерите, при подагре и болезнях печени.**

Химический состав кваса

Чтобы понять, чем же так полезен квас, нужно рассмотреть, из чего он состоит на химическом уровне. **Химический состав кваса** отличается сложностью. В квасе находятся:

- исходные вещества цельного зерна, которые переходят в квас, а именно: белки, полисахариды, минералы, витамины группы В, витамин РР, Е, Н и другие;
- аминокислоты, в том числе 8 незаменимых;
- продукты реакции сахаров с аминокислотами и белками, проходящей при высокой температуре запекания солодового теста. Называются они меланоидинами (на греческом «меланос» значит «черный») и окрашивают настой в темный цвет, придавая ему характерный аромат хлебной корочки;
- ферменты и прочие продукты жизнедеятельности микроорганизмов: 0,2–0,6% молочной кислоты, 0,3–1,5% алкоголя, 0,1–0,4% минеральных веществ, 0,03–0,4% углекислоты.

Любые зерна имеют в своем составе фитиновую кислоту, которая связывает фосфор. В кишечнике эта кислота, соединяясь с кальцием, магнием, медью, железом или цинком, препятствует их усвоению. А в квасе она разрушается благодаря работе энзимов (растительных ферментов), лактобактерий и других микроорганизмов! Есть в цельных зернах вещества (ингибиторы), которые препятствуют образованию ферментов. В процессе изготовления кваса (при заливании зерен водой) ингибиторы разрушаются, в квасе вырабатываются новые ферменты, что, в свою очередь, приводит к дополнительному образованию витаминов, особенно группы В.

Поскольку в квасе всегда находится в небольших количествах алкоголь, детям до трех лет пить его нельзя, а детям постарше рекомендуется пить не больше 2 стаканов в день.

Из макроэлементов в квасе больше всего содержится кальция, калия, фосфора, серы. А всего в его состав входят 7 макроэлементов и 17 микроэлементов: железо, цинк, йод, медь, марганец, молибден, бор, кремний и другие.

Современные ученые изучили состав ржи, из которой делается ржаной солод. Оказалось, что в 100 граммах ржаного зерна находится 340 мг фосфора, 80 мг кальция, до 13 мг железа, медь, марганец, молибден, цинк, кобальт, одиннадцать аминокислот. Все эти вещества необходимы для нормального обмена веществ!

По мере созревания кваса в нем возрастает количество молочной и уксусной кислоты. Полезность кваса и его лечебное воздействие во многом определяется молочной кислотой. Она благотворно влияет на обмен веществ, желудочно-кишечный тракт и на нервную систему. Что касается нервов, то пословица «попей кваску – разгони тоску» появилась отнюдь не случайно!

Как делали квас в старину

Квас пили еще древние египтяне 8 тысяч лет назад. Но это был совсем другой квас: не то квас, не то пиво, да и технология изготовления этого напитка была другой, хотя брожение зерен в ней присутствовало. Египтяне делали ячменный напиток со слабым содержанием алкоголя.

Не обошли своим вниманием процесс брожения как таковой и вавилоняне. Их квасы отличались большим содержанием фруктов.

Ну и наконец, греки, к которым рецепт кваса попал, скорее всего, от египтян.

Наши предки стали делать квас задолго до христианизации Руси. Ученые уверены, что квасоварение возникло тогда же, когда возникло хлебопечение. Но в письменных источниках квас фигурирует именно с года Крещения Руси. Почему же квас – русский напиток, а не египетский, вавилонский, греческий? Все благодаря эксклюзивной технологии, придуманной русскими людьми. Лишь у нас придумали сусло – базу для настоящего целительного кваса. Лишь у нас квас готовился 70 дней, стал культовым напитком, да и приготовление кваса было своеобразным культом. Так, пробы нового кваса были целым действом, на которое звали гостей. Короче, русские заслуженно поставили на квасе свое национальное клеймо! Сначала русский квас был очень даже алкогольным напитком – с крепостью крепленого вина. С XII века наши предки делали, в сущности, два кваса – алкогольный и слабоалкогольный. Именно последний и стал нашей национальной фишкой.

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.