



ЗНАХАРЬ

Мария Останина

КРАС ЛЕЧИТ!

**100 РЕЦЕПТОВ
ПРОТИВ
• 100 БОЛЕЗНЕЙ •**

Мария Останина
Квас лечит! 100 рецептов
против 100 болезней
Серия «Знахарь (АСТ)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8379224

Мария Останина. Квас лечит! 100 рецептов против 100 болезней: АСТ;

Москва; 2014

ISBN 978-5-17-086567-3

Аннотация

Традиционный русский напиток, квас – не только вкусное, освежающее питье, но и самый настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, полезных для организма ферментов и даже... еда, а в некоторых случаях – и лекарство! Русские люди издавна знали, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в баньке ароматным! В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении. Обо всех полезных свойствах кваса, а также о многочисленных способах его приготовления в домашних условиях и расскажет эта книга. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	6
Глава 1	13
История появления кваса на Руси	13
Что делает квас по-настоящему целебным напитком	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Мария Останина

Квас лечит! 100 рецептов против 100 болезней

© Останина М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Всегда любил выпить кваску, и зимой и летом, а теперь еще и научился пить его правильно. Заметно лучше стал себя чувствовать, спасибо автору книги!

Иван Андреевич, Калуга

Очень познавательная книга – много интересных сведений по истории кваса, много оригинальных,

необычных рецептов.

Елена П., Волжский

Книга – просто находка для всех, кто интересуется традиционной славянской кухней. Теперь я могу готовить напиток по рецептам наших предков. Получается очень вкусно!

Ирина В., Санкт-Петербург

Еще Гиппократ говорил: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Эта книга – лучший помощник для тех, кто хочет следовать правилу гениального врача древности. Ведь что может быть лучше бодрящего напитка, который одновременно является лекарством от множества болезней?

Андрей Р., Самара

Спасибо большое автору за его вклад в пропаганду здорового образа жизни!

Илья П., Москва

Готовлю квас по рецептам из книги – каждый день разный, пьет вся семья от мала до велика, все довольны!

Ирина К., Саров

Введение

*Где дым, там и огонь,
а где квас, там и гуца.*

Трудно найти напиток более популярный в России, нежели квас. Зададимся вопросом: почему на протяжении долгих веков он остается неизменным на нашем столе?

В старину квас пили и во время работы, и во время отдыха. «Трудовые» люди брали на работу в поле крынки с квасом, цари и купцы ставили кувшины с ним на праздничный стол. Живительный напиток подавали в монастырях, госпиталях, солдатских казармах...

Издревле о русских богатырях, неподвластных ни времени, ни болезням, слагались сказания и легенды, а чужестранцы отмечали отменное здоровье наших соотечественников, вынужденных переносить суровые зимы. Причем даже в тяжелых условиях крестьянского быта люди болели сравнительно редко, а если и случалась хвороба, то организм русского человека справлялся с ней сам, безо всяких лекарств. Всего-то – жаркая банька да кислый квасок! Некоторые современные исследователи считают, что богатырскому здоровью наш народ обязан именно этому удивительному напитку!

Квас – вкусное, освежающее питье, кладезь

витаминов, микроэлементов, полезных для организма ферментов, и вместе с тем – еда. Ведь с древности в голодные годы, а также во время многочисленных православных постов этот эликсир здоровья помогал избегать истощения и давал 200–300 килокалорий на литр. А еще квас – вкусное, лечебное средство от многих недугов. Не зря говорили: хлеб – для сытости, квас – для крепости.

Знали русские люди, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в баньке ароматным! Да мало ли что еще...

А известно ли вам, что на международном конкурсе в 70-х годах прошлого века наш исконный напиток получил 18 баллов, а брендовая, раскрученная по всему миру кока-кола не дотянула и до 10? Что американцы всерьез занялись изучением «биохимии» целительного напитка?.. Ну как же после этого еще сильнее не полюбить наш русский квас! Он и сейчас, пожалуй, является самым любимым напитком россиян, хотя, к сожалению, многие рецепты его изготовления безвозвратно утрачены.

Квас, по сути, действует на наш организм так же, как кефир или простокваша, кумыс или ацидофилин. Вот почему он помогает наладить обмен веществ, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, убивает болезнетворные бактерии. В квасе есть аминокислоты (в том числе восемь – незаменимых!), сахара, минералы, витамины, различные ценные фер-

менты. В квасе гибнут тифозная палочка и холерный вибрион!

В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении. Квас – незаменимый помощник при болезнях сердца и сосудов, сбоях в мозговом кровообращении, гриппах, тонзиллитах, простудах и различных воспалениях верхних дыхательных путей, гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях органов пищеварения, почек, поджелудочной железы, сбоях в работе нервной системы, заболеваниях кожи, болезнях глаз, а мужчинам он дает мужскую силу.

Ну как, вам еще не захотелось испить настоящего кваску, прибавляющего здоровья, бодрости и сил?

Если вы думаете, что для этого нужно бежать за квасом в магазин или к бочке, то глубоко ошибаетесь. Квасы, которые продаются в магазинах, как правило, имеют мало общего с тем удивительным напитком, о свойствах которого мы говорим.

Вы держите в руках книгу, благодаря которой вы сами сможете приготовить целебный, столь необходимый для здоровья живительный напиток, у себя дома.

Моя семья, бабушки и дедушки были истинными квасоманами, которые любили экспериментировать и много лет собирали в тетрадки рецепты всевозможных вкусных и целебных квасов. Из солода, хлеба, сухарей, трав, меда, ово-

щей, фруктов, в общем, – из всего, что растет! Масса рецептов – наследие монастырских целителей, придворных лекарей и просто деревенских знахарей – передавалась в нашем роду из поколения в поколение, и в конце концов оказалась у меня. Именно они собраны в этой книге, в которой я предлагаю вам научиться правильно готовить квас.

Только не нужно говорить: ой, да ведь сложно это, времени нету... Типичное заблуждение!

Квас достаточно просто приготовить в домашних условиях. Существуют специальные правила, выполняя которые даже неопытный человек сможет создать свой квас, обладающий уникальным вкусом. А еще это возможность самовыражения и творчества. Ведь при создании новых вкусов напитка можно составлять композиции из различных злаков, трав, фруктов, овощей, пряностей, меда... Вы даже можете изобрести свой «фирменный» квас.

Эта книга – ваш гид и путеводитель в мире кваса. Я рассказываю в ней о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-докторе, квасе-косметологе, открываю «фишки», делающие квас целительным в каждом конкретном случае, я поведаю вам о его «фармации» и «химии», об основных правилах приготовления целебных квасов.

Но самое главное – здесь вы найдете массу подробных рецептов вкусных и лечебных напитков, которые нужно пить в жару, утоляя жажду, ежедневно, как

незаменимый для организма питательный продукт, на праздник и как лекарство для того, чтобы избавиться от болезней или же значительно облегчить свое состояние.

К слову, известную истину «лекарь – квас» подтверждают даже врачи, использовавшие напиток в качестве лекарства для своих пациентов! И делаются целебные квасы (например, свекольный подойдет гипертоникам, а шалфейный – диабетикам) очень просто. Вы легко научитесь их готовить для себя и своих близких с помощью этой книги, и будете всегда здоровы!

Книга поможет вам:

- разобраться в видах кваса;
- усвоить секреты и изучить рецепты домашнего приготовления целебного напитка;
- узнать о старинных методах 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, улучшать работу сердца, почек и других систем и органов организма;
- изучить способы приготовления целебных квасов для профилактики и лечения «женских» заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы, желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, верхних дыхательных путей и лег-

ких;

- бороться квасным способом с анемией и авитаминозом, нервными расстройствами и общей слабостью организма;
- лечить с помощью кваса болезни суставов и кожи;
- сделать кожу красивой и молодой.

И наконец, когда вы начнете сами готовить эти целебные напитки, вы будете наслаждаться натуральным вкусом кваса и знать, как пить его с пользой для здоровья, а заодно – получите возможность готовить всевозможные первые блюда (окрошку, ботвинью, щи), которые делали стол наших прадедушек и прабабушек питательным и полезным.

Отдельная глава посвящена способам омоложения, похудения и очищения организма с помощью кваса. Причем – немаловажно! – это мягкая, без химикатов, очистка кишечника, печени, поджелудочной железы, почек и т. д., безвредная и совершенно недорогая. Хвойные квасы на медной воде, пшенные, крапивные, рисовые, лимонные квасы вернут вам бодрость и свежесть, прибавят сил и здоровья.

Если вас более всего интересуют рецепты целебных квасов, то в отдельной главе вы найдете целую аптеку лечебных квасов и, наверняка, успешно подберете и приготовите квас, помогающий при вашем заболевании.

Также в книге есть рецепты уникальных квасов, созданных известным академиком Борисом Болотовым, который много лет посвятил изучению способов воздействия на раковые клетки, и пришел к открытию, что противостоять опу-

хоям можно, в том числе, с помощью кваса. Рецептам целительных болотовских квасов, помогающих при онкологии и многих других заболеваниях, посвящен отдельный раздел.

Читайте книгу последовательно – от главы к главе. Тогда вы узнаете, что именно делает квас уникальным напитком, ознакомитесь с интересными фактами из его богатейшей истории. Следуя особым правилам, вы сможете сделать свой квас более полезным и вкусным. А разобравшись в многообразии его сортов и видов и попробовав различные квасы, вы сможете выбрать для себя тот, который наилучшим образом подходит именно вам!

Все описанные методы профилактики и лечения заболеваний с помощью кваса, способы общего оздоровления организма были опробованы автором на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых. Многие из них избавились от мучивших их годами болезней. Многие – стали такими же квасоманами, как и я.

В этой книге – многовековой проверенный опыт питания, лечения и оздоровления квасом. И я с радостью хочу поделиться им с вами.

Глава 1

Все, что мы хотели узнать о квасе

История появления кваса на Руси

Известно, что 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.

Согласно преданию, первый квас получился совершенно случайно. В емкости с зерном по неосторожности попала вода, и то проросло, стало киснуть. Хозяин, пытаясь избежать убытков, постарался высушить проросшее зерно и смолоть. Однако его затея не удалась, хотя в процессе его манипуляций получился солод. В итоге незадачливый владелец просто развел «плохую муку» кипятком и дал ей выбродиться. В результате он получил вполне съедобную сытную пищу. Так образовался первый квас.

В «квасной» технологии процесс брожения, как таковой, использовали вавилоняне. Их квасы отличались большим содержанием фруктов. Ну и, наконец, греки, к которым ре-

цепт 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 его было своеобразным ритуалом.

У ученых не вызывает сомнения тот факт, что слово «квас» имеет русское происхождение, обозначая «кислый напиток». Кроме того, ни у одного другого народа этот напиток не получил такого распространения, как у нас.

Приготовить квас, как и испечь хлеб, умели в каждом доме – и в бедном, и в богатом. Пробы нового кваса были особым действием, на которое звали гостей. Кстати, праздничный обед обязательно включал в себя груши в квасе и патоке.

Мед и квас на Руси почитались издревле как чудодейственные лекарства от любых болезней. А квасу приписывались прямо-таки сказочные свойства. Считалось, что пожар, возникший из-за удара молнии, можно погасить только квасом, предварительно бросив в огонь кольцо от квасной бочки...

В письменных документах этот напиток впервые упоми-

нается в 989 году, когда, согласно летописи, киевский князь Владимир принял вместе со своими подданными христианство и повелел: «Раздать народу пищу, мед и квас». Правда, сложно сказать, был ли это тот квас, который мы пьем сейчас. Важно, что в X веке квас на Руси был уже широко распространен и сохранил свое прочное положение и по сей день.

Следует отметить, что первоначально квас не был столь безобидным напитком, каковым является сейчас, он был очень даже алкогольным – с крепостью крепленого вина. Только с XII века стали различать алкогольный квас – «творенный», сваренный, и обычный слабоалкогольный кислый напиток.

Квас – исконно русский напиток. Он был именно русской особенностью, как для французов – сидры и лимонады, а для немцев и англичан – пиво.

Для него брали чаще всего муку грубого помола (ржаную или пшеничную, но чаще – ржаную), добавляли рожь или другие злаки (рожь – чаще всего). Чтобы не разило от кваса сивухой, принято было добавлять в сусло травы, особенно популярные хмель, полынь, тмин, зверобой.

Для старинного русского кваса сусло не варили, а заливали кипятком. Перемешивали эту массу веслом или чем-нибудь похожим – ее ведь было много! – затем помещали в чугуны и ставили в истопленную русскую печь на сутки. Затем выливали в большой чан, заливали кипятком, оставляли

на 2–3 часа, в отстоявшуюся жидкость добавляли дрожжи и разливали по бочкам. Иногда вместо дрожжей использовали забродивший ржаной хлеб. Перед разливанием кваса в бочки добавляли травы, изюм, мед – добавки варьировались в каждом доме. Бочки спускали в подвал.

Новый квас – из нового сусла – готовили обычно к 1 марта. Потом в него доливали воду вместо выпитого напитка. А в конце января снова в ту же посуду заливали новое сусло, и к 1 марта опять был новый квас. Посуду порою толком не чистили, так что грибковая культура в ней зачастую была многолетней и эффективной. Может быть, потому и квас был так вкусен благодаря этим чудодейственным многолетним грибкам.

У каждой хозяйки был свой рецепт со своими секретами. Поэтому в русских деревнях названия кваса сводились к именам его изготовительниц: «Дарьин квас», «Пелагеин квас»... Секреты приготовления кваса даже передавались по наследству!

Вид кваса был показателем уровня достатка семьи. У крестьян – ржаной или ржаной с травами. Люди побогаче предпочитали скудному квасу «квасок сладкий, с изюмом и медком». У купцов – приправ куда больше, в барских домах – еще больше богатых добавок, заморских пряностей. Был и известный медвяный квас, который в квасной иерархии находился на самой высокой ступеньке.

В каждом доме делались и фруктовые, и ягодные, и травя-

ные квасы – тоже каждый со своим секретом. Славилась квасы из яблок, клюквы, груш, брусники, малины, сливы, изюма, морошки. При изготовлении таких квасов сбраживали не только чистые соки, но и измельченные плоды и ягоды. Фруктовые и ягодные российские квасы были минимально алкогольными – не более 3 % алкоголя. А вот Западная Европа любила такие напитки с большей крепостью – до 6 % алкоголя.

XV и XVI века – расцвет квасоварения на Руси. В то время существовало 500 видов кваса! В избах, в барских домах, в монастырях, в царских палатах, в больницах – всюду делали и пили квас.

Даже такой приверженец западной культуры, как Петр I не считал квас символом невежества и отсталости наряду с боярскими бородами и длиннополыми кафтанами. Согласно преданию, Петр I сам стал изобретателем нового сорта кваса – с хреном. Именно своим квасом царь опохмелялся наутро после затянувшихся застолий.

А знаменитый Казанова в своих записках отзывался о русском квасе так: «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 быстро разобрался, как следует восстанавливать растроченные в амурах силы с помощью вкусного и целебного напитка.

Профессия квасника в старые времена была очень почетна. Были яблочные квасники, грушевые, житные, брусничные и т. д. Именно им принадлежит изобретение великого множества рецептов кваса с травами, пряностями, кореньями. Простое перечисление названий напитков – настоящая поэзия: *душистый, изюмный, ароматный, мятный, квас из вареных груш, крошечный, сладкий, квас-щи, квас с перцем...*

Знаменитый московский квас-щи продавали в бутылках из-под шампанского!

В XIX веке квасников в Москве было около тысячи. В Петербурге к середине XIX века за сутки продавались тысячи бутылок различного кваса! Квас носили и в специальных стеклянных графинах. Наливали квас в один стакан всем – квас считался сам по себе очищающим от всякой заразы. И не дай бог добавить в квас водку – государство за это карало, а воры любили подлить в квас трактирному гостю водочки, чтобы легко обработать его карманы.

И даже несмотря на то что в конце XIX века квас стали считать напитком, ни много ни мало, «реакционным», а образованные слои населения перешли на пиво и лимонад, квас все равно выжил и остался любимым народным напитком.

Факт: в среднем по 250 литров в год выпивалось квасу каждым русским человеком! А сейчас?

Если оглянуться в недалекое прошлое, то в СССР квас

из бочек на улицах был летним удовольствием: по 3 копейки – стакан. В конце 90-х рынок заполнили зарубежные полуфабрикаты напитков, которые нужно было только разбавлять водой, помните слоган «Просто добавь воды»? Их, в свою очередь, потеснила кока-кола и прочие садкие газированные напитки.

И только сейчас потихоньку начал наступать квасной «ренессанс». В продаже появилось великое множество сортов и видов кваса.

Но помните – самый лучший и полезный квас делается дома!

Что делает квас по-настоящему целебным напитком

Необыкновенная полезность кваса – нашего традиционного русского напитка – была известна много веков назад.

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 называли 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. Сухие дрожжи включают 50 % белка, 24–40 % углеводов и до 3 % жира. Белок дрожжей близок к животному белку, отличием является малое (в 2–3 раза меньше) содержание аминокислоты метионина. Белок легко перерабатывается и усваивается организмом. Жиры дрожжей преимущественно составляет пальмитиновая и стеариновая кислоты, которые также вхо-

дят в животный жир.

Кроме того, в дрожжах содержится множество витаминов, в частности группы В: В₁, В₂, РР, пантотеновая кислота, В₆, а также витамин D. А еще ученые обнаружили в грибках вещество эргостерол, который под действием ультрафиолетовых лучей образует ряд кристаллических веществ, наиболее полезный из которых кальциферол (витамин D₂).

Богаты дрожжи и минеральными солями: кальцием, магнием, марганцем, железом, цинком и др. Важной особенностью витаминов и минералов грибков является то, что они гармонично входят в состав белковых комплексов, поэтому постепенно поступают в организм и лучше усваиваются.

Наличие витаминов группы В, которые поставляются в наш организм с дрожжами, позволяет бороться с усталостью, раздражительностью, депрессией, делает наши волосы здоровыми и блестящими, а ногти – крепкими и красивыми. Благодаря витамину РР, содержащемуся в дрожжах, квас дарит нам хороший аппетит и молодую здоровую кожу.

Есть в дрожжах и органические кислоты. Это они помогают квасу поддерживать наш желудочно-кишечный тракт в здоровом состоянии, очищая его и уничтожая болезнетворные гнилостные бактерии. Именно 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.

Дрожжи нормализуют обменные процессы в организме, снижают количество холестерина в крови, выводят из организма шлаки и токсины, укрепляют иммунитет, благоприятно сказываются на работоспособности и на общем самочувствии.

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, считают дрожжи прекрасным лекарством при сахарном диабете, диффузном токсическом зобе, энтероколитах, нервных заболеваниях, при нарушении функции печени и поджелудочной железы, атрофии зрительного нерва, пигментном ретините, фурункулезе, остеомиелите, облитерирующем эндартериите, 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 %.

Важно! Необходимо учесть, что в дрожжах есть веще-

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

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 омолаживать организм 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, применялся 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.

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.