

Русский КВАС:

Мария
Останкина

сенсационная польза
при лечении
болезней



эликсир здоровья
которому
больше
4000
лет

Мария Останина

Русский квас. Сенсационная польза при лечении болезней. Эликсир здоровья, которому больше 4000 лет

<https://litres.ru/632655>

*Русский квас. Сенсационная польза при лечении болезней. Эликсир
здоровья, которому больше 4000 лет / Мария Останина: АСТ; Москва;
2011*

ISBN 978-5-17-073776-5

Аннотация

<p>Древние целебные свойства кваса дошли до нас сквозь тысячелетия, и в современных условиях жизни человека они вновь становятся необыкновенно востребованными! Квас – один из самых полезных и популярных продуктов. Но мало кто знает о его целебных свойствах. Между тем, на протяжении поколений квас с успехом использовался для лечения самых различных заболеваний.</p> <p>Как диетическое и лекарственное средство квас имеет почетный послужной список свойств. Из этой книги вы узнаете о том, как лечить с его помощью более 50 заболеваний, а также научитесь готовить квасной эликсир с заданными лечебными свойствами у себя дома.</p>

Содержание

Вступление. Квас-лекарь	4
Где дым, там и огонь, а где квас, там и гуща	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мария Останина

Русский квас.

**Сенсационная польза
при лечении болезней.**

**Эликсир здоровья,
которому больше 4000 лет**

Вступление. Квас-лекарь

На вопрос: «Какой исконно русский освежающий напиток вы знаете?» девять из десяти наших соотечественников, не задумываясь, ответят: «Квас». И будут, безусловно, правы. Наверное, не найти другого такого продукта, который настолько гармонично сочетал бы в себе такие качества как великолепный вкус, тонизирующий эффект и, что не менее важно, сравнительную дешевизну. Однако употребляя этот напиток в жаркий день, мы часто не задумываемся, почему он на протяжении долгих веков остается неизменным на нашем столе. Более того, иногда даже не знаем, что своими целебными свойствами он нередко отводит от нас беду.

В этой книге мы расскажем о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-лекаре. Узнаем, что делает его настолько полезным и даже незаменимым для нашего организма. Научимся правильно готовить квас. Оказывается, существуют специальные квасные правила, исполнив которые, даже неопытный человек может создать свой квас, обладающий уникальным вкусом. Не зря народная мудрость гласит: «Не дорог квас, дорога изюминка в квасу». В старину у каждой хозяйки этот напиток имел свой вкус, причем наименований кваса насчитывалось до 300. Сейчас возрождается интерес к этому исконно русскому питью, правда, для того чтобы ваш квас на самом деле обладал своими целебными качествами, лучше всего его делать дома самостоятельно. Квасы, которые продаются в магазинах, мало общего имеют с тем удивительным напитком, о котором пойдет речь в нашей книге.

А главное, мы с вами поговорим о том, как сделать это питье настоящим лечебным эликсиром, чтобы с его помощью облегчить свое состояние или вообще избавиться от тех или иных заболеваний. В издании вы найдете множество рецептов целебных квасов, которые нетрудно сделать и в домашних условиях.

Где дым, там и огонь, а где квас, там и гуща

Трудно найти напиток более популярный в России, нежели квас. Тем более что его можно воспринимать как:

- вкусное, освежающее питье – кладезь витаминов, микроэлементов, а также полезных для организма ферментов;
- еду, поскольку с древности в голодные годы, а также во время многочисленных православных постов квас помогал избегать истощения, давая 200–300 килокалорий на литр;
- и главное, лечебное средство, помогающее справиться со многими заболеваниями.

Хлеб – для сытости, квас – для крепости

Издrevле о русских богатырях, не подвластных ни времени, ни болезни, в народе 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 хвороба и случалась, то организм русского крестьянина справлялся с ним сам, зачастую без всяких лекарств. Жаркая банька да кисловатый квасок избавляли от многих болезней. Некоторые современные ис-

следователи считают, что богатырскому здоровью русский народ обязан именно этому удивительному напитку.

Никакое другое питье не было так популярно, как квас. У каждой уважающей себя хозяйки на столе обязательно присутствовал этот напиток. Причем секреты изготовления наиболее удавшегося кваса тщательно скрывались и даже передавались по наследству. Живительный напиток пили и во время работы, и во время отдыха.

В русской кухне существует много первых блюд, которые готовятся на основе кваса: окрошка, ботвинья, щи и др. Широкое употребление этого напитка делало стол наших прадедушек и прабабушек диетическим, поэтому они не знали проблем с желудочно-кишечным трактом.

Являясь продуктом молочнокислого и дрожжевого брожения, квас воздействует на организм как кефир, ацидофилин или кумыс. Он благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, не давая размножаться вредным и болезнетворным микробам, устраняет дисбактериоз, усиливает иммунитет.

Благодаря входящим в его состав витаминам, молочной кислоте, аминокислотам, сахарам, микроэлементам, ферментам квас становится уникальным лечебным средством от многих заболеваний.

Приготовленный из ржаного или ячменного солода, этот

напиток не только вкусен, но и улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, тонус всего организма. Кроме того, такой квас обладает повышенным содержанием витаминов группы В. По мнению медиков, именно поэтому он, как и кислая капуста, являлся хорошим средством для профилактики цинги во время долгих зим. Квас по праву можно считать народным средством от авитаминоза, поскольку, наряду с витаминами группы В, здесь содержатся кальций, магний, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, кобальт и др. Аскорбиновая кислота, входящая в состав этого напитка, — прекрасное средство, стимулирующее рост и развитие организма. Солодовый экстракт полезен при больших мышечных нагрузках. При этом в крови продолжительное время наблюдается высокое содержание сахара, и образуется меньшее количество продукта утомления.

В 1913 году известным исследователем В. С. Сотниковым было доказано, что в квасе погибают тифозные и паратифозные микроорганизмы, а это, в свою очередь, свидетельствует о бактерицидных свойствах кваса. Кроме того, из десяти аминокислот, содержащихся в этом напитке, восемь являются незаменимыми для нашего организма.

Частое употребление кваса благоприятно отражается на сердечно-сосудистой системе человека. А народная медицина давно использует квас для лечения простуды, лихорадки,

бронхита. Этот целебный напиток полезно пить:

- сердечникам, гипертоникам;
- людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью;
- пациентам с ослабленной нервной системой;
- людям, у которых нарушено мозговое кровообращение;
- людям с заболеваниями печени;
- людям с заболеваниями почек;
- мужчинам с проблемами, связанными с потенцией;
- людям с проблемной кожей;
- людям, стремящимся похудеть;
- тем, у кого наблюдаются проблемы с глазами.

А еще квас укрепляет зубную эмаль, заживляет язвы и даже разлагает и выводит мертвые или больные клетки из организма. Этот напиток успешно применяется при болях в груди, вызванных воспалением легочной оболочки, правда для этого его нужно не пить, а замешать на нем тесто с добавлением яблочного уксуса, подсолнечного масла и вина. Полученная смесь прекрасно подходит для согревающего компресса.

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.