

Дмитрий МАКУНИН

КРУПЫ ЛЕЧАТ



**Москва
2021**

УДК 615.89
ББК 53.59
М17

Макунин, Дмитрий Александрович.
М17 Крупы лечат / Дмитрий Макунин. — Москва :
Эксмо, 2021. — 176 с. — (Лечение доступными
средствами).

ISBN 978-5-04-190592-7

Цельные зерна ржи, пшеницы, овса, проса и других злаковых растений, а также получаемые из них крупы, мука, отруби и даже хлеб вполне заслуженно считаются не только ценными пищевыми продуктами, но и настоящими лекарствами, которые обладают поистине уникальными оздоровительными и лечебными свойствами. Из книги вы узнаете, как вылечить крупой простуду, чем понизить сахар в крови, если у вас диабет, что поможет коже снова засиять, как защитить желудок и вывести шлаки из организма. А попутно автор научит вас выбирать качественную крупу и муку.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-190592-7
© Макунин Д., текст, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
---------------------------	----------

СЕКРЕТЫ ЦЕЛЕБНЫХ ЗЕРЕН	23
---	-----------

ЕСТЬ КРУПА – В СТОРОНЕ И БЕДА	50
--	-----------

Лечим простуду... крупой!	50
Диабет: чем понизить сахар	63
Как помочь больному суставу.	69
Если страдает кожа.	73
Когда почки сигналият SOS.	84
Если есть проблемы с ЖКТ	90
Прочие недуги...	105
Зашлакован ли ваш организм?	120

ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ.	136
--------------------------------	------------

Болезни желудка	136
В помощь печени	143



Если кишечник на запоре	147
Меню для гипертоника.	150
Для тех, кто хочет похудеть	154

КАК ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО 160

Зернышко к зернышку...	160
Мука: на что обратить внимание?	163
Худ обед, если хлеба нет	167

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 171

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 173

ВВЕДЕНИЕ

*Природа есть руководительница
для всего доброго и разумного.*

Гиппократ

На протяжении многих столетий наши далекие предки накапливали знания о растениях. Благодаря опыту, унаследованному от всех предшествующих поколений, они прекрасно ориентировались в растительном мире, умели различать растения съедобные, лечебные и ядовитые, также они высоко ценили питательные свойства крахмалистых зерен дикорастущих злаков. Постепенно люди заметили, что их излюбленная пища растет лучше, если прополоть остальные, рядом растущие растения. После множества сознательно и бессознательно проведенных экспериментов они установили, что площади прорастания зерновых можно расширить, если зерно в соответствующее время самим посеять в почву. Это же привело и к мысли о перенесении семян в те места, где они в диком виде до этого не росли. И когда из сознательно посеянного зерна вырос первый колос, тогда-то и появилось на нашей планете земледелие. Это случилось в IX–



VII тысячелетиях до нашей эры на Ближнем Востоке, с середины VIII тысячелетия до нашей эры — в Центральной Америке, а немного позднее первые земледельцы появились и на Дальнем Востоке.

Земледелие появилось, когда люди стали сознательно ухаживать за растениями: в IX – VII тысячелетиях до нашей эры на Ближнем Востоке, с середины VIII тысячелетия до нашей эры — в Центральной Америке.

Из всех зерновых культурных растений древнейшим считается *ячмень*, первые археологические находки которого, сделанные в Южной Иордании и Хузестане (Иран), датируются 7000 годом до нашей эры, то есть относятся к периоду самого начала растениеводства на земном шаре. Ячмень возделывали и употребляли в пищу в Древнем Египте, по мнению ряда ученых, еще за 10–15 тысяч лет до нашей эры, его широко использовали в Месопотамии и Древней Индии, где называли не иначе как «бессмертным сыном неба», Древней Греции и Риме, а также в Центральной Европе.

Именно ячмень, а не пшеница, как принято считать, был первым хлебом для жителей Западной Азии и Европы. Упоминания об этом можно встретить



даже в древней ирано-таджикской поэзии. Вот как писал об этом, к примеру, Рудаки:

*У этих мясо на столе, из миндаля пирог
отменный,
А эти впроголодь живут, добыть им трудно
хлеб ячменный.*

Примечание. Вот уже более 15 тысячелетий у многих народов хлеб является основным продуктом питания. В мире очень мало ценностей, которые, подобно хлебу, ни на день, ни на час не теряли бы своего значения. Где и когда люди научились печь хлеб? Точного ответа на этот вопрос пока нет. Первый хлеб – пресная, твердая – не размочив, не разгрызешь – лепешка, изготовленная, как полагают ученые, в эпоху неолита из измельченного зерна, смоченного водой, была испечена в горячих углях и на раскаленных камнях. Подобные лепешки, приготовленные из различных злаков – от проса до пшеницы, обнаружены во многих доисторических поселениях Западной Европы. В эпоху Гомера ячменные или пшеничные лепешки, размоченные в легком вине, составляли основу каждодневной утренней трапезы жителей Эллады. За несколько тысячелетий до нашей эры на Ближнем Востоке, вероятнее всего, в Древнем Египте впервые был открыт способ выпечки дрожжевого хлеба, менее плотного и более легкого для пищеварения, путем добавления в тесто специальной закваски, трансформированной брожением. На многочисленных древнеегипетских изображениях, сохранившихся до наших дней, можно увидеть сцены возделывания и жатвы пшеницы и других злаков, процессы



растирания зерен между двух камней, замешивания теста и выпекания хлеба, который чаще всего изготавливали из ячменной или пшеничной муки. Уже тогда древнеегипетские пекари добавляли в тесто различные приправы – молоко и яйца, жир, масло, мед, фрукты, орехи и т. д., получая при этом самые разнообразные сорта хлебных изделий.

Науке доподлинно неизвестно, когда появился хлеб, но вот уже более 15 тысячелетий он является неотъемлемой частью рациона многих народов.

От древних египтян способ приготовления «кислого» хлеба из дрожжевого теста переняли жители Древней Греции и Рима, где искусство хлебопечения достигло небывалого расцвета. В Греции хлебную муку изготавливали из ячменя, пшеницы и проса. От вида и качества муки зависели сорт и вкус хлеба, который пекли из квашеного, дрожжевого теста или же без закваски. Среди выпекаемых греками 72 сортов хлеба можно упомянуть такие, как фессалийский хлеб без дрожжей – «даратон», черный хлеб – «файос» (не такой, как сейчас, не ржаной, а именно черный – тяжелый, плотный и грубый, предназначавшийся для рабов), хлеб из ячменной муки – «бромит» и хлеб из тончайшей пшеничной муки – «семидалит». Пекли и хлеб особого вида, предназначенный для того или иного важного события. Так, по случаю спортивных состязаний в Олимпии подавался особый деликатес – белый хлеб с маслинами и рыбой. «Хлеб,



который подан на этот стол, — писал философ Платон (427–347 гг. до нашей эры), — обладает необычайной белизной и поразительно хорошим вкусом».

Помимо дрожжевого хлеба продолжали выпекать и пресные лепешки. Так, в Древнем Египте бедняки, которым трудоемкий процесс приготовления дрожжевого хлеба был недоступен, выпекали хлебные лепешки прямо на раскаленном песке.

Кстати, подобный способ хлебопечения по сей день широко используется бедуинами, проживающими в африканских пустынях. А в древнегреческих Афинах большой популярностью пользовались лепешки, выпекаемые из овсяной муки без добавления закваски. Подобным же образом и в Европе вплоть до начала XIX века в крестьянском обиходе существовала мучная лепешка из пшеничной муки тонкого помола, выпекаемая в золе или деревенской печи. Ф. Рабле в «Гаргантюа и Пантагрюэле» оставил даже рецепт, по которому эти лепешки выпекали во Франции, называемые там «фуас»: «Пшеничная мука, размешанная с яичными желтками и сливочным маслом, лучшим шафраном, специями превосходного качества и водой».

Со временем рецептура хлеба усложнялась, появлялись новые виды хлеба и способы их приготовления. Искусство хлебопечения достигло такого уровня, что некоторые разновидности этого продукта стали истинными деликатесами.



На протяжении столетий искусство хлебопечения активно развивалось и на Руси, которая издавна и вполне заслуженно славилась большим разнообразием сортов и видов национального хлеба. Прежде всего это знаменитый дрожжевой черный хлеб, выпекаемый из ржаной муки, — своеобразный символ русской национальной самобытности. Уместно вспомнить и такие виды национального русского хлеба, выпекаемого из пшеничной муки, как сайки, ситники, калачи и многие-многие другие.... При этом к хлебу на Руси всегда относились очень уважительно, что нашло отражение во многих старинных пословицах: «Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба каравай — и под елью рай!», «Хлеб — батюшка кормилец», «И беду можно с хлебом съесть», «Без хлеба и меду тошнит». Бытовало в народе и поверье, что краюха хлеба, выпеченная на Страстную пятницу, отгоняет злых духов и излечивает от многих болезней, если ее искрошить в чашку со святой водой и съесть.

Весьма интересные сведения об употреблении ячменя в Древней Греции и Риме оставил знаменитый ученый Плиний Старший (23–79 гг. н. э.): «Ячмень является самой древней пищей, что очевидно из афинского обычая, о котором рассказывает Менандр, и из прозвища гладиаторов «ячменичики». По той же причине греки предпочитают ячную кашу. Обливают ячмень водой и сушат в течение одной ночи, на следующий день поджаривают, после чего дерут крупу между жерновами. Некоторые, сильно подсушив ячмень на огне, опять слегка взбрызгива-