

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 цennыми пищевыми продуктами, но и настоящими лекарями, 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**

<b>ВВЕДЕНИЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>СЕКРЕТЫ ЦЕЛЕБНЫХ ЗЕРЕН . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>ЕСТЬ КРУПА – В СТОРОНЕ И БЕДА . . . . .</b>	<b>50</b>
Лечим простуду... крупой! . . . . .	50
Диабет: чем понизить сахар . . . . .	63
Как помочь больному суставу. . . . .	69
Если страдает кожа. . . . .	73
Когда почки сигналят SOS. . . . .	84
Если есть проблемы с ЖКТ . . . . .	90
Прочие недуги... . . . . .	105
Зашлакован ли ваш организм? . . . . .	120
<b>ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ. . . . .</b>	<b>136</b>
Болезни желудка . . . . .	136
В помощь печени . . . . .	143



Если кишечник на запоре . . . . .	147
Меню для гипертоника. . . . .	150
Для тех, кто хочет похудеть . . . . .	154
<b>КАК ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО . . . . .</b>	<b>160</b>
Зернышко к зернышку... . . . . .	160
Мука: на что обратить внимание? . . . . .	163
Худ обед, если хлеба нет . . . . .	167
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>173</b>

## **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 посевного 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 каждого дня 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 Пантагрюэль» оставил даже рецепт, по которому эти лепешки выпекали во Франции, называемые там «фус»: «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.

---



10

ВВЕДЕНИЕ

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 «ячменщики». 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-