

**ВОЕННАЯ  
ТАЙНА**

С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО

Читайте в серии:



**ПРИШЕЛЬЦЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ**  
ВОЕННАЯ ТАЙНА

•  
**ШТУРМ СОЗНАНИЯ**  
ПРАВДА О МАНИПУЛИРОВАНИИ  
СОЗНАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА

•  
**ЧЕЧЕНСКИЙ КАПКАН**  
МЕЖДУ ПРЕДАТЕЛЬСТВОМ  
И ГЕРОИЗМОМ

•  
**БИТВА ЦИВИЛИЗАЦИЙ**  
ЧТО ГРОЗИТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ?

•  
**ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ**  
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ФАКТЫ

•  
**ВЕЛИКИЕ ТАЙНЫ  
ВСЕЛЕННОЙ**  
ОТ ДРЕВНЕЙШИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ  
ДО НАШИХ ДНЕЙ

•  
**ВСЯ ПРАВДА ОБ УКРАИНЕ**  
КОМУ ВЫГОДЕН РАСКОЛ СТРАНЫ?

•  
**ПИЩА БОГОВ**  
СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ ДРЕВНИХ

•  
**ПО ОБЕ СТОРОНЫ  
ФРОНТА**  
НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ  
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

•  
**НЕИЗВЕСТНАЯ РУСЬ**  
ТАЙНЫ РУССКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

•  
**ТЕОРИИ ЗАГОВОРОВ**  
КТО ПРАВИТ МИРОМ?

•  
**ТАЙНЫ ПОДНЕБЕСНОЙ**  
ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КИТАЕ



**ВЕЛИКАЯ ТАЙНА ДЕНЕГ**  
ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ  
ФИНАНСОВОГО РАБСТВА



**ПРАВДА  
О СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ**  
КАКУЮ СТРАНУ МЫ ПОТЕРЯЛИ?



**КОД БЕССМЕРТИЯ**  
ПРАВДА И МИФЫ О ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ

ИГОРЬ ПРОКОПЕНКО

# ШИЩА БОГОВ

СЕКРЕТЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ  
ДРЕВНИХ



МОСКВА  
2016

УДК 39(=161.1)  
ББК 63.5(2)  
П80

Фото автора на обложке *Д. Каманина*

Фото для оформления книги предоставлены  
ЗАО «Телекомпания «ФОРМАТ ТВ»

Художественное оформление *П. Петрова*

При написании данной книги использовались материалы  
телепрограмм «Пища Богов» и «Эликсир молодости»,  
прошедших в эфире на телеканале РЕН ТВ

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
Sean Pavone, stormarn / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com  
beti gorse / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

**Прокопенко, Игорь Станиславович.**

П80 Пища Богов. Секреты долголетия древних / Игорь  
Прокопенко. — Москва : Издательство «Э», 2016. —  
288 с. — (Военная тайна с Игорем Прокопенко).

ISBN 978-5-699-89478-9

Книга «Пища Богов» — это увлекательное путешествие в древний мир и возможность познакомиться с образом жизни наших далеких предков. Как говорится, человек есть то, что он ест. Эта книга ответит на вопрос, откуда воины древности брали силу богатырскую и здоровье недюжинное, как им удавалось сохранять свой род крепким и жить гораздо дольше нашего.

Ученые давно пришли к выводу — наши предки сохраняли силу и красоту благодаря особому рациону питания. А легенды гласят, что это дар, полученный древними людьми от богов. В этой книге собраны старейшие секреты здоровья и долголетия, которые бережно передавались из поколения в поколение. Вы знали, что русский народ всегда был могучим, потому что позже всех в Европе узнал о крепком алкоголе? Кому же было выгодно уничтожить богатые традиции русской кухни? Об этом и о том, откуда появились те или иные продукты и как они влияют на наш организм, в новой книге Игоря Прокопенко, подкрепленной комментариями ведущих кулинаров, врачей и историков.

УДК 39(=161.1)  
ББК 63.5(2)

ISBN 978-5-699-89478-9

© Прокопенко И., 2016  
© ЗАО «Телекомпания «ФОРМАТ ТВ», 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

## Оглавление

Предисловие .....	7
Глава 1. ВИНО И МОЛОКО — НАПИТКИ БОГОВ..	10
Глава 2. ГРИБНОЕ ЦАРСТВО .....	29
Глава 3. ЗНАМЕНИТЫЕ РУССКИЕ ПИРЫ .....	58
Глава 4. ПЕЧАЛЬНЫЕ ЗАГАДКИ ИСТОРИИ .....	81
Глава 5. РУССКИЕ НАПИТКИ .....	111
Глава 6. ПИТАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ .....	139
Глава 7. САКРАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА .....	149
Глава 8. КУХНЯ БОГОВ И ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ .....	168
Глава 9. ТРАВЫ, ТРАВЫ, ТРАВЫ... ..	188
Глава 10. ЗАГАДОЧНЫЕ ЗМЕИ .....	208
Глава 11. ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ .....	219
Глава 12. ОТ МЯСОЕДОВ ДО СОЛНЦЕЕДОВ .....	252
Заключение .....	285



## Предисловие

### ПИЩА БОГОВ. ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ЭТИМ ПОНЯТИЕМ?

По мнению президента Академии фундаментальных наук **Андрея Тюняева**, «определяющим фактором в жизни человека является пища. Не зря и древние, и современные ученые говорят: «Что ты ешь, тем ты и будешь».

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках Шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу — 36 000, царь Ибартуту — 18 000 лет... Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. «Почти все крупные деятели, руководители, особенно диктаторы, очень интересовались вопросами бессмертия. А как же? Все есть, а жизнь кончается, хочется продлить ее», — замечает **Станислав Зенин**, доктор биологических наук.

Правда, создать эликсир молодости никому из людей так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам.

Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Станислав Зенин рассказал, как однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук: «Сталин обратился к академикам, сказал: нужно найти такое средство, которое способствовало бы продолжению жизни. И те предлагали разные варианты. Для чего? Получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И вдруг руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер. Сталин сказал: «Подлец, обманул». Я не называю фамилии, хотя это очень хорошо известная история. Смысл ее очень прост — отделить науку от такого коммерческого подхода иногда очень сложно. Людям обещают, они идут навстречу, а получается шарлатанство».

Быть может, секреты долголетия небожителей таятся в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов — люди — могут точно так же с помощью опреде-

ленной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми. Вот что говорит президент Ассоциации «Экология непознанного» Александр Семенов: «Само понятие «пища богов» достаточно древнее, оно постоянно на слуху, и мы мало задумываемся, откуда оно произошло. Естественно, мы полагаем, что эту пищу — пищу богов — вкушали боги. Отчасти так оно и есть».

## Глава I

### ВИНО И МОЛОКО — НАПИТКИ БОГОВ

Предания гласят, что в каждый период времени на Земле присутствовали разные боги. Во всех легендах отмечается, что боги первого поколения в пище — как мы себе ее представляем — вообще не нуждались, подпитываясь энергией Солнца, океана и окружающего пространства.

«Они фактически являлись святым духом, — рассуждает президент Ассоциации «Экология непознанного» Александр Семенов. — И никакой пищи они не потребляли, хотя, согласно индийскому эпосу, уже были подобны людям. А следующие за ними боги смешивались с людьми, рождались совместные дети, и они все больше и больше нуждались в некой пище».

Следующие боги, если верить сакральным текстам, питались амброзией и нектаром. Для нас сегодня амброзия — это род однолетних или многолетних трав, а нектар — сахаристый сок, который можно добывать из растений. Но, оказывается, не этот нектар и не эту амброзию употребляли боги. Самые древние

источники связывают пищу богов не с растениями, а с океаном.

**Александр Семенов:** «Эта пища взялась из пены первичного океана, причем боги пену взбивали специальными такими колотушками. Они пахтали этот океан, пахтание океана было подобно пахтанию молока. То есть первичный океан состоял из молока, которое является, как известно, и питьем, и едой. Нашу галактику называли Млечным Путем — это и есть первичный океан в памяти человеческой. Хотя океан был очень большой, он все-таки конечный, поэтому количество пены исчерпаемо, и за эту пену воевали неоднократно боги, демоны, люди».

Не поэтому ли в Индии корова является священным животным? Она дает молоко, которое ассоциируется у индусов с рождением новой жизни и продолжением рода.

**Бодхайан Госвами, президент Вайшнавского ордена,** отмечает: «Молоко — начало всех начал, оно даруется Господом через нашу мать. Все мы так или иначе потребляем молоко нашей матери, и оно является незаменимой составляющей нашего развития».

Многие исследователи утверждают, что лучшее средство против гриппа для русского человека — молоко с луком. Рецепт приготовления этого целебного напитка очень прост — им с нами поделилась **Надежда Соколова:**

*«Приготовить луковое молоко не так уж сложно. Молоко, по возможности, лучше ку-*

*пить в крестьянском хозяйстве. Берем молоко, ставим его на огонь. Лук можно взять любой: белый, желтый, красный. Лук режем мелко-мелко. Когда на молоке появляется пленочка, когда оно собирается закипеть, в этот момент туда запускается мелко нарезанный лук. Затем надо дать подняться вскипевшему молоку, отцедить и сразу же выпить мелкими глотками...»*

Не исключено, что специфический вкус напитка вам не очень понравится. Но здесь уже надо подумать, что важнее — удовольствие или здоровье. **Надежда Соколова** продолжает: «Когда мне дали этот рецепт (я, вообще-то, не большой поклонник молока), я думала, что я вообще не смогу взять в рот этот напиток. А потом заболела гриппом, думаю: не хочу я болеть. Я это питье стала рассматривать как лекарство, и оказалось, не противно. И довольно много народу у меня уже попробовало такое лечение, и отзывы очень хорошие».

А жители кавказских республик борются с вирусами и патогенными бактериями с помощью кисломолочных продуктов. Самый популярный — мацун, или **мацони**, — жители разных регионов называют целебный напиток по-разному. О том, как его приготовить, рассказывает **Маквала Мамант Авришвили**:

*«Мацони можно готовить из любого молока, а также из молочных смесей. Вначале мы разливаем сильно подогретое молоко по бан-*

*кам. Добавляем закваску. Прикрываем все это полотенцем, чтобы остужалось побыстрее».*

В качестве закваски обычно используется качественный готовый мацони — чуть больше чайной ложки на поллитра молока. Заквашенное молоко оставим в теплом темном месте на 3—4 часа, а лучше на ночь. Затем ненадолго уберем в холодильник для охлаждения.

В годы Великой Отечественной войны медики широко применяли кисломолочные напитки для восстановления здоровья раненых. Лекарств не хватало, и важно было использовать наиболее рациональные методы лечения. И тот же мацони или кумыс оказывались как нельзя кстати. Кисломолочные напитки легко усваиваются, снабжая организм белком, кальцием, фосфором и незаменимыми аминокислотами. Кроме того, в них содержатся витамины А, D и весь спектр витаминов группы В.

Капкен Сулейманов живет в Тюмени. Во время войны прошел по фронтовым дорогам Украины, Венгрии, Чехословакии, Германии. Имеет контузии и ранения. Всегда его основным питанием был и остается кумыс — кисломолочный напиток из кобыльего молока.

Сегодня Капкену Сулейманову 109 лет. И на здоровье он пока не жалуется. **Лазат Сулейманова**, жена внука Капкена Сулейманова, так говорит о дедушке: «Он непоседа, не может на месте сидеть. Он управляется. Летом сено кошит вручную».

Однако сегодня в российских, европейских и американских обычных магазинах редко можно встретить натуральные кисломолочные продукты. Этой проблемой озаботилась доктор химических наук Татьяна Кучменко — автор и разработчик «электронного носа». Ее уникальный прибор по запаху может определять качество продуктов питания. Тончайшее обоняние электронному носу обеспечивает система датчиков, которые фиксируют и передают в компьютер все необходимые данные. Полученные Татьяной результаты настораживают: прибор показал, что в исследованном детском питании вместо натуральных ягод и фруктов добавлены вредные ароматизаторы.

Татьяна Кучменко так оценивает пользу от своей разработки: «У маленьких детей может возникнуть нарушение психического развития из-за неправильного восприятия запаха. Мы должны точно знать, где клубника натуральная, а где — искусственный ароматизатор. Йогурт с клубникой и йогурт, куда добавлен искусственный ароматизатор, — они абсолютно по-разному пахнут. У малыша может начаться раздвоение личности».

Другие эксперименты показали, что не только натуральный йогурт трудно встретить на полках отечественных магазинов. Даже такой привычный для русской кухни кисломолочный продукт, как сметана, подделывается в огромных количествах.

Впрочем, натуральная сметана или нет, не сложно определить в домашних условиях. Как это сделать, рассказал Алексей Диашев, доктор биологических наук: *«В домашних условиях сметану проще всего растворить в кипятке, чтобы понять, насколько это натуральный продукт. Давайте проведем маленький эксперимент. Мы берем ложечку сметаны одного типа и ложечку сметаны, которая в четыре раза дороже, второго типа: ее нам рекомендовали как натуральную. Нам понадобится обыкновенный кипяток. Наливаем одинаковое количество воды, мешаем сметану в воде, после чего даем ей отстояться две-три минуты. Если кисломолочный продукт натуральный, он должен полностью раствориться в кипятке. Если сметана не растворяется, а всплывает, значит, это какая-то химическая смесь».*

Подобные продукты питания и напитки наносят нашему организму только вред. Это уже не пища богов, дающая долголетие, а скорее продукты дьявола, порождающие болезни и несчастья.

Если верить мифам, в рационе богов всегда присутствовали также слабоалкогольные напитки, в частности вино. Считается, что именно боги научили людей создавать подобные напитки, поскольку сами в них нуждались.

По преданию, в Грецию вино принес Дионис, ставший богом виноделия. Дионис обладал телом в виде виноградной лозы, а его кровью