

Хлеб, которым нас убивают

Наши прадеды говорили: "Хлеб - Дар Божий". Но пекли они его отнюдь не на термофильных дрожжах. Эти дрожжи появились ещё до войны. Учёные, которые занимались изучением этого вопроса, натолкнулись в Ленинской библиотеке на источники из гитлеровской Германии, где говорилось, что эти дрожжи выращивались на человеческих костях, что если Россия не погибнет в войне, то она погибнет от дрожжей. Нашим специалистам не позволили сделать ссылки на источники, скопировать их. Документы были засекречены +

Итак, если термофильные дрожжи появились недавно, то с помощью чего выпекали квасные хлеба в глубокой древности и в недавнем прошлом? Знаменитые крестьянские закваски готовили из ржаной муки, соломы, овса, ячменя, пшеницы. До сих пор в глухих деревнях сохранились рецепты приготовления хлеба без сегодняшних дрожжей. Именно такие закваски обогащали организм органическими кислотами, витаминами, минеральными веществами, ферментами, клетчаткой, пектиновыми веществами, биостимуляторами.

Выпечка хлеба в народной кухне была своеобразным ритуалом. Секрет его приготовления передавался из поколения в поколение. Практически каждая семья имела свой рецепт. Готовили хлеб примерно один раз в неделю на различных заквасках: ржанных, овсяных. Хотя хлеб получался грубее, но использование неочищенной ржаной муки способствовало сохранению в нем всех полезных веществ, которые содержатся в злаках. А при выпечке в русской печи хлеб приобретал незабываемый вкус и аромат. Такой хлеб не зачерствеет и не заплесневеет и через год.

Но вот уже несколько десятилетий хлеб пекут по-другому. И используют для этого не природные закваски, а выдуманные человеком термофильные дрожжи, сахаромидеты. Технология их приготовления - чудовищная, антиприродная. Производство пекарских дрожжей основано на размножении их в жидких питательных средах. Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой и т. д. Странные методы, надо признать, используются для приготовления пищевого продукта, к тому же, если учесть, что в природе существуют естественные дрожжи, хмелевые, например, солод и т.д.

Давно уже забили тревогу учёные всего мира. Раскрыты механизмы негативного воздействия термофильных дрожжей на организм. Посмотрим, что такое термофильные дрожжи-сахаромидеты, и какую роль они играют в ухудшении здоровья тех, кто употребляет в пищу продукты питания, приготовленные с их применением.

Дрожжи-сахаромидеты (термофильные дрожжи), разновидности которых употребляются в спиртовой промышленности, пивоварении и хлебопечении, в природе не встречаются. Сахаромидеты, к несчастью, являются более стойкими, чем тканевые клетки. Они не разрушаются ни в процессе приготовления, ни слюной в организме человека. Дрожжевые клетки-убийцы, клетки-киллеры убивают чувствительные, менее защищённые клетки организма путём выделения в них ядовитых веществ малого молекулярного веса.

Токсичный белок действует на плазматические мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов. Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Термофильные дрожжи размножаются в организме в геометрической прогрессии и позволяют патогенной микрофлоре активно жить и размножаться, угнетая нормальную микрофлору, благодаря которой в кишечнике могут вырабатываться при правильном питании и витамины группы В, и незаменимые аминокислоты. Грубейшим образом нарушается деятельность всех органов пищеварения: желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, кишечника.

Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к действию кислоты. Однако если человек злоупотребляет дрожжевыми продуктами и кислотообразующей пищей, то желудок не может долго этому противостоять. Ожог приведёт к образованию язв, появится боль и такой распространённый симптом, как изжога.

Использование в пищу продуктов, приготовленных на основе термофильных дрожжей, способствует образованию сгустков песка, а затем и камней в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе, образованию запоров и опухолей. В кишечнике нарастают процессы

гниения, развивается патогенная микрофлора, травмируется щёточная кайма. Замедляется эвакуация токсических масс из организма, образуются газовые карманы, где застаиваются каловые камни. Постепенно они вырастают в слизистые и подслизистые слои кишечника. Секрет органов пищеварения утрачивает свою защитную функцию и снижает пищеварительную. Недостаточно усваиваются и синтезируются витамины, не усваиваются в должной мере микроэлементы и важнейший из них - кальций.

Врачи с прискорбием отмечают критическое снижение уровня кальция в крови у детей. Если раньше он составлял 9-12 единиц (в норме), то сейчас не достигает и 3! Патогенные микроорганизмы проникают через стенку кишечника и попадают в ток крови. Микробная, грибковая, вирусная, паразитарная флора с лёгкостью внедряется в организм. Нарушаются обменные процессы на клеточном уровне. Изменяется биохимический состав крови. В плазме крови появляется тина. Замедляется движение крови по сосудам, образуются микротромбы. Изнашивается лимфатическая система. Нервная ткань претерпевает всевозможные дистрофические изменения.

Ещё одно серьёзное заболевание - ацидоз, нарушение кислотно-щелочного баланса. Нарастают усталость, раздражительность, появляются быстрое физическое и умственное утомление, тошнота, горечь во рту, серый налёт на языке, гастрит, черные круги под глазами, боли в мышцах от избытка кислоты, потеря эластичности мышц. Организм борется с ацидозом, затрачивая массу энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия за счет самого себя, усиленно растрачивая важнейший щелочной резерв: кальций, магний, железо, калий, натрий. Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, что является одной из главных причин остеопороза в любом возрасте.

И, наконец, анатомические нарушения. В норме сердце и лёгкие и нижележащие органы - желудок и печень, а также поджелудочная железа получают мощный массирующий энергетический стимул от диафрагмы, которая является главной дыхательной мышцей, взлетающей до 4-го и 5-го межрёберья. При дрожжевом брожении диафрагма не достигает нужного объёма колебательных движений, занимает вынужденную позицию, сердце располагается горизонтально, нижние доли лёгких сдавлены, все органы пищеварения зажаты чрезвычайно раздутыми газами, деформированным кишечником. Часто желчный пузырь покидает своё ложе, изменяя даже форму. В норме диафрагма, совершая колебательные движения, способствует созданию присасывающего давления в грудной клетке, которое притягивает кровь от нижних и верхних конечностей и головы на очищение в легкие. При ограничении её экскурса процесс должным образом не происходит. Всё это вместе способствует нарастанию застойных явлений в нижних конечностях, малом тазе, голове и приводит в итоге к варикозному расширению вен, тромбообразованию, трофическим язвам и к дальнейшему снижению иммунитета.

Достоин внимания опыт французского учёного Этьена Вольфа. Он в течение 37 месяцев культивировал злокачественную опухоль в пробирке с раствором, в котором находился экстракт ферментирующих дрожжей. В это же время 16 месяцев культивировалась в таких же условиях вне связи с живой тканью, опухоль кишечника. В результате эксперимента выяснилось, что в таком растворе размер опухоли удваивался и утраивался в течение одной недели. Но как только из раствора удалялся экстракт, опухоль погибала. Отсюда был сделан вывод, что в экстракте дрожжей содержится вещество, стимулирующее рост раковых опухолей (газета "Известия").

Нельзя обойти молчанием и такой вопрос. Куда исчезла мука из цельного зерна, из которой пекли хлеб наши предки? Только мука из цельного зерна содержит в себе витамины группы В, микро- и макроэлементы и зародыш, который обладает фантастическими лечебными свойствами. Рафинированная мука лишена и зародыша, и оболочки. Вместо этих, природой созданных, целебных частей зерна в муку добавляют всевозможные пищевые добавки, химическим путём созданные заменители, которые никогда не смогут выполнить то, что создано самой природой. Рафинированная мука становится слизееобразующим продуктом, который комом ложится на дно желудка и зашлаковывает наш организм. Рафинирование - процесс дорогостоящий, затратный, при этом убивающий живую силу зерна. И нужен он только для того, чтобы как можно дольше сохранить муку от порчи. Мука цельная не может долго храниться, но этого и не требуется. Пусть

хранится зерно, а из него по мере надобности можно приготавливать муку.

Чтобы восстановить здоровье нации, нужно вернуться к выпечке хлеба с помощью дрожжей, существующих в самой природе, в хмеле, солоде. Хлеб на хмелевой закваске содержит все незаменимые аминокислоты, углеводы, клетчатку, витамины В1, В7, РР; минеральные вещества: соли натрия, калия, фосфора, железа, кальция, а также микроэлементы: золото, кобальт, медь, которые участвуют в образовании уникальных дыхательных ферментов.

Видимо, неслучайно хлебные колосья называют золотыми. Хлеб на хмелевой закваске даёт максимальный сокогонный эффект, т. е. активно извлекает из поджелудочной железы, печени, желчного пузыря ферменты и другие, необходимые для полноценного пищеварения вещества, улучшающие моторику кишечника. Человек, употребляющий такой хлеб, наполняется энергией, перестаёт болеть простудными заболеваниями, у него выправляется осанка, восстанавливается иммунитет.

Информация о вреде употребления хлебопродуктов из пекарских дрожжей медленно, но верно входит в сознание людей. Многие пекут хлеб сами. Начинают открываться мини-хлебопекарни. Этот недрожжевой хлеб пока дорог, но исчезает мгновенно. Потребности опережают предложение.

В Рязани по новой схеме начал работать хлебозавод, такое же производство имеется в Ногинске. Всё новое - хорошо забытое старое+

Альтернативные рецепты

ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ

1. Способ приготовления пресных лепёшек (лаваш) в домашних условиях. Состав: 1 стакан воды, 2,5 стакана муки, 1,5 чайной ложки соли (или по вкусу). В воде размешать соль. Тонкой струйкой постепенно всыпать муку в солёную воду. Замешиваем тесто. Затем тесту дать постоять (отдохнуть) 20-30 минут. Раскалить сковороду. Тоненько раскатать лепёшку. Подсушиваем лепёшку несколько секунд на раскалённой сковороде. Всего получается 10-12 лепёшек. Готовые лепёшки необходимо сбрызнуть водой (можно из бытового распылителя), иначе они будут хрустящие. Хранить лепёшки лучше в целлофановом пакете в холодильнике не более 3 суток.

2. Хлеб из пророщенных зёрен пшеницы. Влажные, пророщенные зёрна пшеницы прессуют в лепёшки, затем подсушивают на открытом солнце, можно на горячем камне.

3. Пресные лепёшки и булочки на минеральной воде. Это наиболее экономичный способ, он прост и доступен каждому. Газированную воду можно приготовить в сифоне или купить любую щелочную минеральную воду. Просеять прокалённую муку. Развести минеральной водой. Сформировать лепёшки или булочки. Поместить их в предварительно разогретую печь.

4. Домашние дрожжи. Берут 100-200 грамм изюма, промывают тёплой водой, помещают в бутылку с широким горлышком, заливают тёплой водой, добавляют немного сахара, завязывают сверху марлей в 4 слоя и ставят в тёплое место. На 4-5-е сутки начнётся брожение, и можно ставить тесто. Оно должно быть душистым и не кислым.

5. Дрожжи из сухого хмеля. Заливают хмель горячей водой (1:2) и кипятят в кастрюле. Если хмель всплывает, его топят в воде ложкой. Когда вода испарится настолько, что отвара останется вдвое меньше первоначального, его сцеживают. В остывшем тёплом отваре растворяют сахар (1 ст. ложка на 1 стакан отвара), смешивают с мукой (0,5 стакана муки на 1 стакан отвара). Потом дрожжи ставят в тёплое место надвое суток для брожения. Готовые дрожжи разливают в бутылки, укупоривают и хранят в прохладном месте. Для приготовления 2-3 кг хлеба необходимо 0,5 стакана дрожжей.

6. Дрожжи из свежего хмеля. В эмалированную кастрюлю плотно закладывают свежий хмель, заливают его горячей водой и варят примерно 1 час, прикрыв крышкой. Затем отвар немного охлаждают и всыпают соли, сах. песку и 2 неполных стакана пшеничной муки. Вымешивают

массу до гладкости, ставят в тепло на 36 часов, потом протирают пару очищенных варёных картофелин, смешивают с дрожжами и опять дают побродить в тепле день. Готовые дрожжи наливают в бутылки и плотно закрывают пробками. Расход таких дрожжей - четверть стакана на килограмм муки.

7. Солодовые дрожжи. Не мешает напомнить, что солод - это пророщенное в тепле и влаге хлебное зерно, засушенное и крупно перемолотое. 1 стакан муки и 0,5 стакана сах. песку разводят в 5 стаканах воды, добавляют 3 стакана солода и варят примерно 1 час. Остужают, ещё тёплый раствор разливают в бутылки, неплотно прикрывают пробками и на сутки ставят в тёплое место, а потом на холод. Расход этих дрожжей на приготовление хлеба такой же, как и дрожжей из сухого хмеля.

Кто мешает нам проверить эту информацию? И приготовить хлеб или другую выпечку на предложенных заквасках или заквасках, которые нам доступны и/или больше нравятся?

г. Орёл

Евдокимов Алексей, газета "Родовая Земля" 2006.09.22