

## Рецепт незаслуженно забытого овсяного киселя



«Лечебный бальзам» В.К. Изотова Когда заходит разговор об овсяном киселе, сразу же вспоминается имя Владимира Кирилловича Изотова, который не только предложил и запатентовал свой рецепт приготовления этого ценного блюда, но и провел тщательные научные исследования и обосновал все присущие киселю полезные качества. Надо сказать, что Изотов, по профессии – врач-микробиолог, не только систематизировал все имеющиеся данные, но и испытал действие овсяного киселя на самом себе. Перенеся тяжелейшую форму клещевого энцефалита, он пришел к крайнему истощению организма, дестабилизации функций практически всех органов и систем, полному разбалансированию обменных процессов. То, что ему удалось преодолеть это состояние, вернуться к нормальной жизнедеятельности, Изотов связывает, в первую очередь, с волшебным действием овсяного киселя, который был включен в его ежедневный рацион. В итоге в 1992 году за разработку методики изготовления и лечебного использования этого продукта Изотовым был получен авторский патент. Сегодня этот метод взят на вооружение многими врачебными специалистами по всему миру. Многие очень сильно недооценивают пользу молочной сыворотки, а зря, ведь ее применяют даже в косметологии! Все о приготовлении протеинового коктейля для похудения в этой статье. Как приготовить овсяный кисель Изотова? В домашних условиях приготовить его можно следующим образом: Первый этап – брожение будущей кисельной смеси. Для этого необходимо прокипятить 3,5 литра воды, остудить до комнатной температуры и залить ею полкилограмма овсяных хлопьев или молотой овсяной крупы. Лучше всего для этого использовать стеклянную посуду, например, взять пятилитровую банку. Чтобы активизировать процесс брожения, туда же вливается 100 мл кефира или бифидока. Ни в коем случае нельзя использовать овсяные хлопья «быстрого приготовления» — должной реакции не произойдет, все продукты должны быть только натуральные. Емкость с приготовленной для брожения смесью плотно закупоривается крышкой, укутывается в ткань или бумагу (необходимые для процесса бактерии не любят солнечного света), и убирается в теплое место на двое суток. Нельзя забывать и о том, что чрезмерный нагрев тоже не принесет желаемого результата – вплотную к отопительным приборам ставить банку не следует. Второй этап, фильтрация, проводится по завершению двухдневного брожения. Слишком переставивать состав не надо – он может «перекислиться», потерять и вкусовые, и многие лечебные качества. В качестве фильтра вполне можно использовать обычный кухонный дуршлаг, размеры его отверстий как нельзя лучше подходят для этой цели. Фильтрацию проводят в два захода. Первый – это свободное сцеживание жидкости в отдельную посуду безо всякого отжима. Она отставляется в сторону, а оставшаяся в дуршлаге масса тщательно промывается холодной чистой водой. Делать это необходимо в несколько приемов, слегка отжимая кашеобразную

массу. Общее количество воды для промывки – около двух литров. Больше количество использовать не надо – потеряется смысл процедуры, кисель станет слишком жидким (как не вспомнить русскую поговорку о слишком дальнем родстве — «седьмая вода на киселе»). Что дальше? Можно смешать отфильтрованную жидкость от первого и второго захода и использовать ее совместно. Во врачебной практике применяется ее раздельное использование. Так, изначально отделенный состав имеет гораздо большую насыщенность, и применяется при лечении гастродуоденитов с пониженной кислотностью. Жидкость, полученная после промывки, рекомендуется страдающим заболеванием желудка с нормальной секрецией. В любом случае, жидкость ставится на отстой на 10 — 12 часов, за это время на дне образуется мутный осадок, который с помощью трубки-сифона отделяется от жидкой субстанции. Что получается в итоге? Жидкость – это готовый полуфабрикат для варки киселя. Поставив необходимое количество на огонь и постоянно помешивая ее, в итоге получаем готовое густое блюдо, которое можно после остужения употреблять в пищу. На завершающем этапе варки можно добавить соль или сахар по вкусу, сливочное или какое-нибудь растительное масло.

Как приготовить овсяный кисель Изотова? В домашних условиях приготовить его можно следующим образом: Первый этап – брожение будущей кисельной смеси. Для этого необходимо прокипятить 3,5 литра воды, остудить до комнатной температуры и залить ею полкилограмма овсяных хлопьев или молотой овсяной крупы. Лучше всего для этого использовать стеклянную посуду, например, взять пятилитровую банку. Чтобы активизировать процесс брожения, туда же вливается 100 мл кефира или бифидока. Ни в коем случае нельзя использовать овсяные хлопья «быстрого приготовления» — должной реакции не произойдет, все продукты должны быть только натуральные. Емкость с приготовленной для брожения смесью плотно закупоривается крышкой, укутывается в ткань или бумагу (необходимые для процесса бактерии не любят солнечного света), и убирается в теплое место на двое суток. Нельзя забывать и о том, что чрезмерный нагрев тоже не принесет желаемого результата – вплотную к отопительным приборам ставить банку не следует. Второй этап, фильтрация, проводится по завершению двухдневного брожения. Слишком переставив состав не надо – он может «перекислиться», потерять и вкусовые, и многие лечебные качества. В качестве фильтра вполне можно использовать обычный кухонный дуршлаг, размеры его отверстий как нельзя лучше подходят для этой цели. Фильтрацию проводят в два захода. Первый – это свободное сцеживание жидкости в отдельную посуду безо всякого отжима. Она отставляется в сторону, а оставшаяся в дуршлаге масса тщательно промывается холодной чистой водой. Делать это необходимо в несколько приемов, слегка отжимая кашеобразную массу. Общее количество воды для промывки – около двух литров. Больше количество использовать не надо – потеряется смысл процедуры, кисель станет слишком жидким (как не вспомнить русскую поговорку о слишком дальнем родстве — «седьмая вода на киселе»). Что дальше? Можно смешать отфильтрованную жидкость от первого и второго захода и использовать ее совместно. Во врачебной практике применяется ее раздельное использование. Так, изначально отделенный состав имеет гораздо большую насыщенность, и применяется при лечении гастродуоденитов с пониженной кислотностью. Жидкость, полученная после промывки, рекомендуется страдающим заболеванием желудка с нормальной секрецией. В любом случае, жидкость ставится на отстой на 10 — 12 часов, за это время на дне образуется мутный осадок, который с помощью трубки-сифона отделяется от жидкой субстанции. Что получается в итоге? Жидкость – это готовый полуфабрикат для варки киселя. Поставив необходимое количество на огонь и постоянно помешивая ее, в итоге получаем готовое густое блюдо,

которое можно после остужения употреблять в пищу. На завершающем этапе варки можно добавить соль или сахар по вкусу, сливочное или какое-нибудь растительное масло.

Не спешите выбрасывать Отфильтрованный осадок ни в коем случае не выбрасываем – это концентрат для хранения (до 3 недель) и быстрого приготовления киселя. Несколько столовых ложек (5-10) на пол-литра воды – и можно ставить на огонь для получения готового блюда. Кроме того, этот концентрат используют для очередной закваски – полноценный процесс брожения ускорится. Теперь вы знаете как сварить овсяный кисель по методу Изотова.

Источник: <http://piteika.com/goryachie-napitki/drugie/staryj-dobryj-ovsyanyj-kisel.html>

## Бальзам Болотова или “Царская водка” – основа народной медицины Бориса Болотова.

Бальзам Болотова или еще называют «Царская водка» применяют при лечении множества заболеваний. Можно ее использовать и как профилактическое средство. Если самочувствие неплохое, принимать «царскую водку» надо по 1 ч. ложке 4 раза в день (после каждого приема пищи и сразу после сна), разбавляя 0,5 стакана любой жидкости. Во время сна в организме скапливаются вредные вещества, из-за этого мы порой чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и улучшает самочувствие. При серьезных заболеваниях «царскую водку» пьют 3 раза в день по 1–2 ст. ложки.

**«Царская водка».** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. При необходимости добавляют ацетилсалициловую кислоту, янтарную кислоту, метионин, триптофан, метилаланин или тирозин, адреналин. Обычно в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но и дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавлять кориандр и тмин. **«Царская водка», настоянная на живокости (окопнике).** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. Добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают стручок горького перца. Можно добавлять также кориандр и тмин. «Царскую водку» на окопнике принимают по 1–2 ч. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

**Компрессы с растениями на «царской водке».** Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и

соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на больные суставы и смачиваются «царской водкой».

Напоминаем, что если по какой то причине вы не можете приготовить Бальзам Болотова самостоятельно, его можно приобрести в [Интернет-Магазине Болотова](#) или непосредственно в официальном представительстве МЦ “Универсариум” в г. Киев.



## **ПОЛЬЗА ЯБЛОЧНОГО УКСУСА**

Наверное, вы проинформированы о пользе яблочного уксуса. Скорее всего вы им ополаскивали волосы для блеска, или протирали тело раствором уксуса с водой, чтобы сбить высокую температуру, или прикладывали к месту укуса насекомых. Но на этом польза уксуса для здоровья не заканчивается.



Тысячи лет человек широко использовал уксус (прокисшее вино) в качестве вкусовой добавки, медикамента и косметического средства. Во всем мире уксус отмечается как лекарство для заживления ран, кровотечений, ожогов, укусов змей, от гангрены, от обмороков, и ему даже приписывается способность рассасывать твердые опухоли — фибромы и кисты.

Уксус может быть виноградным, малиновым, рисовым, грушевым и т.д. Но самым



интересным с точки зрения пользы для здоровья является яблочный уксус. И вот почему. В Америке большой популярностью пользуется так называемая вермонтская диета. Она примерно такая же знаменита там, как в Европе средиземноморская. Жители штата Вермонт отличаются удивительным здоровьем и долголетием. Ученые, конечно, заинтересовались этим, и результат был более чем удивительным. Единственное, что отличает вермонтцев от других жителей Америки, — это то, что они очень любят... **яблочный уксус**. Это настоящий коктейль из полезных микроэлементов: всего насчитали более 30 важных витаминов, энзимов и пектинов — защитников сердца.

В настоящее время под врачебным надзором в клиниках Соединенных Штатов и Японии яблочный уксус используется даже для лечения гастритов желудка, отитов, а также для дезинфекции больничных поверхностей. Самой распространенной дозой для оздоравливающего эффекта является одна кофейная ложка уксуса и столько же меда, разбавленных в теплой воде, за полчаса до еды 2 раза в день. Такая доза предписывается даже людям с повышенной кислотностью. Дешево и сердито, да к тому же очень вкусно. Но не пытайтесь увеличить дозу, чтобы ускорить процесс оздоровления. Вместо пользы можно нанести непоправимый вред. Кроме того, нельзя использовать низкокачественный дешевый уксус, для производства которого используются способы ускоренной ферментации. Такой уксус также не принесет пользы.

Можно попробовать сделать уксус в домашних условиях, если есть желание и время. Яблоки неочищенными нарезаются крупными дольками и оставляются на некоторое время, с тем чтобы они потемнели. Затем из полученной массы следует выжать сок. Заливается он в стеклянную или керамическую емкость, причем на горлышко натягивается резиновый баллон, который будет растягиваться по мере ферментации. Емкость должна находиться в очень теплом месте (25-26 градусов С). Период ферментации может составлять от одной до шести недель. Теперь нужно вылить этот алкогольный напиток в широкую салатную миску, накрыть материей и оставить для вторичной ферментации. Желательно добавить теперь уксусной матки — это такая белесая пленочка, которая образуется в уксусе, она состоит из уксусных бактерий. Можно обойтись и без нее, но тогда процесс затянется на несколько месяцев.

При ангине, гриппе, тонзиллите, кашле можно с успехом полоскать горло раствором теплой воды и уксуса. При анемии яблочный уксус незаменим, так как содержит железо в очень хорошо усваиваемой форме, витамин В12 и фолиевую кислоту. Полезен уксус при артрите, астме и каменно-почечной болезни. Он снижает уровень холестерина благодаря высокому содержанию пектинов, которые препятствуют всасыванию жиров. Пектины в сочетании с бетакаротином-антиоксидантом снижают риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Это средство также может быть использовано в борьбе с натоптышами. Намочите хлебную краюшку в яблочном уксусе (более сильный эффект дает уксус, настоянный с луком) и приложите к ступням на ночь в виде компресса. Наутро от натоптышей не останется и следа. Полоскание волос в уксусном растворе творит чудеса с уставшими, пожухлыми, ломкими волосами, помогает он и при перхоти. При солнечных ожогах нужно протирать кожу раствором воды и уксуса. Содержащийся в яблочном уксусе бор играет важнейшую роль в метаболизме кальция, что делает его незаменимым для женского здоровья (профилактика остеопороза).

РН уксуса, как ни странно, очень близок к рН кожи, поэтому его можно смело использовать и в косметических целях. Протирания раствором уксуса хороши как для сухой, так и для жирной, проблемной кожи. Ваша кожа будет гладкой, шелковистой и великолепной. Полоскание рта со слабым раствором яблочного уксуса укрепляет десны, способствует растворению зубных налетов. <http://marafet.net/>