



Нина БАШКИРЦЕВА

# ХЛЕБ И ВИНО

## БИБЛЕЙСКАЯ ДИЕТА



«КРЫЛОВ»

- Ожирение • Артроз • Сахарный диабет
- Онкологические заболевания
- Анемия • Конъюнктивит • Полипы
- Гипертония • Тромбоз • Болезнь Альцгеймера
- Болезнь Паркинсона • Ревматизм

# Нина Анатольевна Башкирцева

## Хлеб и вино. Библейская диета

### Серия «Природный лекарь»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4951734](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951734)

*Нина Башкирцева. Хлеб и вино. Библейская диета: Крылов; Санкт-Петербург; 2009*  
*ISBN 978-5-9717-0820-9*

#### Аннотация

• Чем, по замыслу Творца, должны питаться люди? • Какая зелень растет в садах Эдема? • Являлся ли яблоком фрукт с древа познания добра и зла? • О каком хлебе упоминается в молитве «Отче наш»? • Какая пища была на столе у библейских пророков? • Придерживались ли вегетарианства Иисус и его ученики? На эти и другие вопросы отвечает эта необычная книга. Рассматривая Библию в весьма оригинальном ракурсе, в частности, как свод знаний о культуре питания, автор книги делится с читателями секретами здорового образа жизни древних людей и предлагает уникальные кулинарные рецепты полезных блюд. Библейская диета представляет собой своеобразный инструмент для исцеления от различных недугов, воспользоваться которым с легкостью может любой желающий, независимо от религиозных взглядов и вероисповедания.

# Содержание

От автора	4
Предисловие	6
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Нина Башкирцева

## Хлеб и вино

### Библейская диета

#### От автора

«Настоящим злом является не избыточный вес, а безумие под названием "диета", охватившее средний класс и борцов с жиром», – так считает автор книги «Миф об ожирении» Пол Кампос, профессор Колорадского университета (США).

В начале третьего тысячелетия от Рождества Христова мы оказались в самом что ни на есть счастливейшем положении: у нас есть все на столе (ну или почти все) и несколько лишних килограммов на боках. А о чем мы думаем, услышав слово «диета»? О супердиете? О дорогих тайских таблетках, заманчиво гарантирующих непревзойденный результат? О голодании? Бр-р!

Вы хотите похудеть, потому что и в самом деле слишком (да что там – чересчур!) упитанны? Или вы думаете, что худеть в наше время модно?

Все! Начали голодать? Неделя, другая... Ура! Прогресс налицо! А теперь бегом к холодильнику – жуть как есть хочется.

Стойте! Хочу предложить вам особую диету – по страницам... Ветхого и Нового Завета. Именно там, где мы привычно ищем откровения Божьи, можно найти просто потрясающие знания о здоровом питании. А еще эти знания помогут решить множество современных проблем: избавиться от артроза, ожирения, от страшилок о холестерине, от безумий диеты и лжи о сахарном диабете.

Чудесного истощения я вам не гарантирую, но шанс здоровой жизни...

# Предисловие

## Жить по-библейски

Научное благоразумие – это прекрасный метод постижения жизни. И подобная острому мечу логика, несомненно, стала двигателем прогресса. Но в поисках истины в последней научной инстанции мы не должны забывать о древних источниках мудрости – например, о библейских текстах, в которых накоплены многочисленные знания. Не кто иной, как Альберт Эйнштейн, сказал однажды: «Естественно-научные дисциплины без религии напоминают паралитика, но и религия без естественных наук – слепа».

К началу третьего тысячелетия от Рождества Христова мы оказались в счастливом положении: не рискуя сгореть на костре инквизиции, мы можем посредством научных методов проверить сохранившиеся в Библии знания, особенно те, что касаются вечной человеческой проблемы – драгоценного здоровья. А проверять надо, хотя бы ради того, чтобы не попасться на удочку великолепных рыбарей из массмедиа, заманивающих нас рекламой, словно зазывалы на восточном базаре. Именно то, что нам навязывают под торговым ярлычком «полезно для здоровья», на самом деле зачастую служит не во благо нашего хорошего самочувствия, а финансовым интересам ловких купцов XXI века.

Тем более поразителен тот факт, что Библия предлагает конкретные рецепты здорового питания. И рецепты эти вполне соответствуют современному уровню диетологии и указывают путь к здоровью без «вечных болячек» нашей дурно чувствующей себя цивилизации.

Так почему бы нам не последовать советам «библейских диетологов» и... Гиппократ? Древнегреческий мыслитель и врач Гиппократ с острова Коса (460 – 370 гг. до н. э.) считается основоположником медицины как научной дисциплины. Его девиз гласил: «Пусть пища твоя будет лекарством твоим, а лекарство – пищей твоей».

Интересно, что и правоверные христиане, и не менее правоверные атеисты, в сущности, преследуют одну и ту же цель: жить в здравии и согласии с собой и миром. По мнению атеистов, человек стал случайным субпродуктом эволюции, детищем природы. Христиане верят, что человека скроил по собственному образу и подобию Господь. Но тот же Бог создал и весь наш мир – природу с бесчисленными дарами ее. А она, соответственно, может быть полезна для самочувствия любого *Homo sapiens*.

Для атеистов поля, леса и сады есть не божье произведение ландшафтного дизайнера, а работа самой природы, предлагающей нам экологически чистые продукты питания. И поскольку мы, люди, по убеждению атеистов, представляем собой случайное творение все той же природы, то употребление плодов из ее кладовок и закромов просто-таки идеаль-

но для нас.

Глубоко уверовавшие христиане считают, что библейские кущи являются идеальным пространством для существования человека. И вряд ли можно питаться полезнее и разумнее, нежели по принципам из Библии. Если вы станете есть в соответствии с библейским меню, то никакие проблемы с желудком угрожать вам уже не будут, да и мысли ваши не станут упрямо кружить вокруг да около темы «Эх, чего бы еще перекусить-то?!».

Дары природы полезны каждому человеку – верит он в существование Бога или не верит. И атеист, и христианин могут следовать библейским диетологическим рекомендациям (так называемой библейской диете), если, конечно, хоть немного беспокоятся о собственном здоровье.

Признайтесь: какие ассоциации вызывает у вас слово «диета»? Вы думаете о благих намерениях сбросить к Новому году ...надцать лишних килограммчиков? О безумных супердиетах, вновь и вновь предлагаемых на рынке великих человеческих иллюзий? О рекламных объявлениях, обещающих вам похудание в рекордно короткие сроки, если вы проглотите вот эти дорогие синенькие, розовенькие, зелененькие и т. д. пилюльки, порошочки, таблеточки – короче говоря, форменную отраву? О диетических коктейльчиках, которые – только перемешай их с полупроцентным молоком – превращаются в невероятно вкусные напитки, сжигающие лишние килограммы на корню, вернее, на бедрах,

талии, животе?

Вы хотите сбросить вес потому, что в самом деле чересчур полноваты? Или вы собираетесь худеть лишь потому, что вам кажется, будто вы не соответствуете модным идеалам красоты? Неужели вы всерьез верите в то, что фотомодели, убедительно демонстрирующие отсутствие женских форм, действительно здоровые и счастливые люди?

Когда вы размышляете о диете, что проплывает перед вашим мысленным взором? Возможно, что (в какой уж раз!) вы твердо решили «железно» выдержать самые строгие пытки голодания. А что потом? Вновь приметесь за старое – будете жить по-прежнему и при этом «отгонять» от себя потерянные во время голодания килограммы? И каким таким волшебным способом, позвольте узнать?

Давайте хотя бы раз останемся честными по отношению к самим себе: если мы чересчур растолстели, то только продолжительные «реформы» принесут значительный успех в деле снижения веса. Экспресс-диеты способны помочь сбросить вес, но ненадолго – все утраченное затем вновь «нарастает» на прежних местах. Почему? Когда вы в рамках какой-либо диеты отказываете себе в еде и даже голодаете, ваш организм быстренько переключается в режим «наступили суровые времена, полные лишений». Он пытается отдать как можно меньше. И если вы к концу положенного диетой срока паче чаяния вернули себе нормы идеальной весовой категории, то тело решит, что вы его жестоко обманывали

все это время. И начнет жадно набирать украденное у него.

Слово «диета» произошло от греческого *diaita* и означает «образ жизни» и «мудрость жизни». А курсы голодания из библейских земель считались не образом и не мудростью жизни, а принадлежностью религиозного поста. То есть назначались, так сказать, по «божественной необходимости» в самом крайнем случае.

Я приглашаю вас в особое путешествие: давайте вместе совершим его к диетологам Ветхого и Нового Завета. В таком туре можно обнаружить поразительные сведения из области здорового питания. Мы соберем массу увлекательных фактов, которые сложатся в прелюбопытную мозаику: картину здоровой жизни по библейским канонам. Во время этой виртуальной экскурсии мы узнаем, что библейские тексты по-прежнему остаются самыми настоящими бестселлерами... диетологии. В них содержатся сведения о важнейших продуктах питания: это библейский хлеб, овощи, рыба, мясо, молоко и мед. Информация, которую легко почерпнуть из Библии, вполне может решить проблемы со здоровьем современного человека – избавиться от артрозов, повышенного холестерина, анорексии и сахарного диабета.

Путешествие в страну под названием «Библия» позволит нам разумно оценить наши шансы на полноценную жизнь и понять, что вес можно нормализовать и без сумасшествия экстремальных диет. Существует огромное количество «чудо-диет», способных только навредить здоровью. После них

с ужасом понимаешь: риск вовсе не благородное дело, ведь становишься все толще и толще, все недовольнее собой, своим внешним видом и все несчастнее.

Что такое ваш личный идеальный вес? Всего лишь та весовая категория, в которой вы чувствуете себя хорошо. И нет никаких надуманных 90 – 60 – 90 для всех без исключения людей. У каждого человека свои собственные параметры: у кого-то они больше, у кого-то меньше. Вот почему столь абсурдно стремиться к единому для всех стандарту. Благодаря же библейской диете вы вполне сможете достигнуть своего личного идеального веса, достигнуть и удержать, а потому и чувствовать себя превосходно.

# Глава 1

## «Хлеб наш насущный даждь нам»

«В каждом хлебе скрывается милость всемогущего Господа», – писал католический святой Николаус Флюэ (1417 – 1487). Богобоязненный муж сосредоточил свое внимание при этом на религиозном аспекте хлеба как символа божественного великодушия.

Даже в начале третьего тысячелетия от Рождества Христова хлеб является чем-то намного большим, нежели просто скромным утешителем голода. Ярослав Сейферт (1901 – 1986), чешский лауреат Нобелевской премии по литературе, смог проникнуть в таинственную магию хлеба и выразить ее в следующих словах: «Запах хлеба есть аромат всех ароматов. Это – первозапах нашей земной жизни, аромат гармонии, мира и отчизны».

А знаете ли вы, что в Библии хлеб является одним из наиболее важных продуктов питания? Слово «хлеб» триста раз встречается на страницах Священного Писания – и как единственная пища узников (Иеремия – 37:21), и как царский дар (Бытие – 14:18). Хлеб был неотъемлемой составной частью богобоязненной жизни людей того времени: без хлеба не могли состояться важнейшие ритуалы, например при помазании священнослужителей (Исход – 29:2).

А еще хлеб относился к повседневному существованию двора почитаемого всеми мистиками царя Соломона, которому Библия приписывала не только несметные богатства, но и нечеловеческую мудрость (Первая книга Царств – 5:2).

Путешественники брали хлеб в дорогу. Ученики Иисуса во время миссионерских странствий вынуждены были отказываться и от эдакой роскоши, ведь Иисус говорил им: «Ничего не берите в дорогу: ни посоха, ни сумы, ни хлеба, ни серебра, и не имейте по две одежды» (Евангелие от Луки – 9:3).

Иисус подарил человечеству молитву, которая своей простотой трогает как христианина, так и нехристианина. Миллионы людей повторяют ее ежедневно: католики, протестанты, православные. Они славят Бога и обещают ему веру и послушание, ничего, в сущности, не требуя взамен. И лишь одна-единственная просьба все же просачивается в «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам». И когда верующий просит Бога о «хлебе насущном», то в переносном смысле эти слова символизируют все мирские блага.

Однако для Иисуса и его современников «хлеб насущный» имел вполне конкретное, практическое значение. И во времена Иисуса, и во времена пророков Ветхого Завета хлеб следовало выпекать ежедневно, а причиной этого была мука. Это сегодня рафинированная мука высшего сорта с прилавков супермаркетов может храниться просто-таки «неприлично» долго. А вот настоящая – библейская – мука грубого

помола должна была перерабатываться как можно скорее.

Дело в том, что для изготовления муки, широко распространенной в наши дни, используют далеко не все зерно. Предварительно семена зерновых культур проходят тщательную очистку. Библейская же мука из «семи злаков» – это зерно такое, какое оно есть на самом деле, поэтому мука содержит масла, а следовательно, может быстро прогоркнуть.

Зачастую в эпоху как Ветхого, так и Нового Завета пекли и пшеничный, и ячменный хлеб. Но какую бы муку ни использовали, зерно перемалывалось грубо. Часто его толкли руками в ступке. Затем в муку добавляли водицу и перемешивали. Все? Все! И пеки себе хлебец...

Впрочем, нынешние хлебопечки тоже к библейским временам никакого отношения не имеют. Тогда сначала заквашивали кисловатое тесто, в которое добавляли старый, заново перетертый хлеб. И начинали печь.

Во времена Иисуса готовили хлеб точно так же, как и тысячелетия до того. Популярным видом хлебопечки были сильно нагретые на огне плоские камни. Пекли на них нечто подобное тому, что мы теперь называем лепешками или лавашем.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.