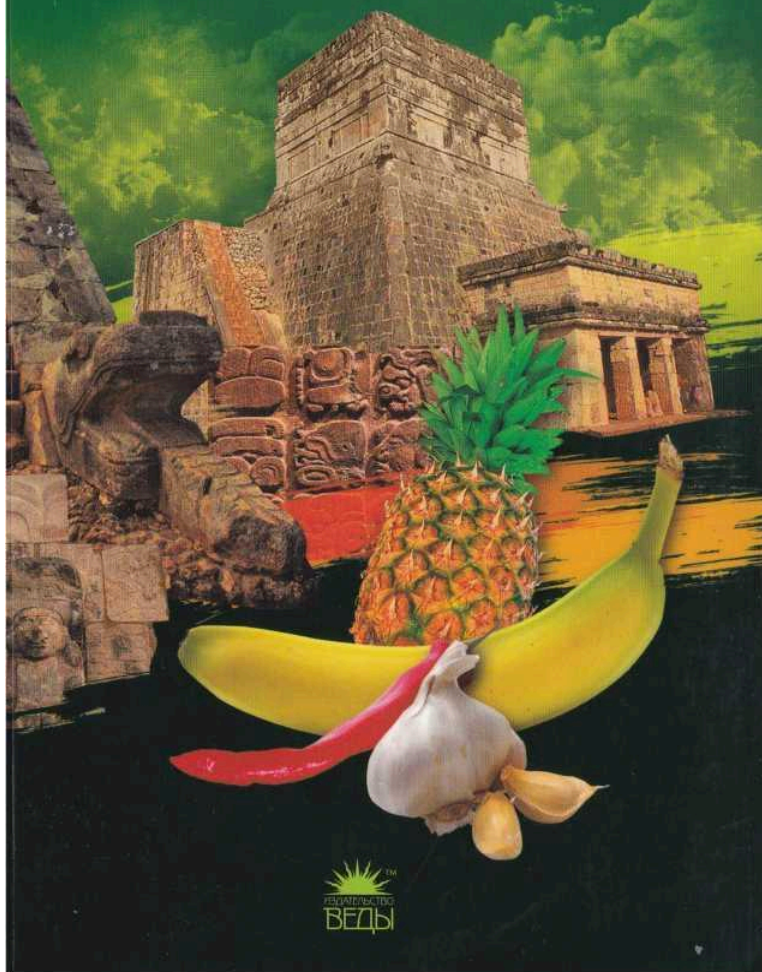


Темаскаль Ронни

# Лежебник мая



**Темаскаль Ронни**

# **Лечебник**



Санкт-Петербург  
2010

## **Ронни Темаскаль**

**Р71** Лечебник майя. — СПб.: Издательство «Веды», 2010. — 192с.

ISBN 978-5-9985-0981-0

Майя отлично профилактировали и пресекали любые болезни, хотя в их арсенале не было никаких химических препаратов, они опирались только на естественные свойства того, что потребляли в пищу. У них, по-видимому, было развернутое учение о компонентах, важных для человеческой природы, которые необходимы для поддержания тела в состоянии здоровья. Но до нас подобные трактаты не дошли, во всяком случае, пока они не обнаружены. Зато обнаружены многочисленные целебные рецепты, применяя которые просвещенные индейцы обретали выдающуюся жизненную силу. Их собрал и систематизировал известный парапсихолог Темаскаль Ронни. Он адаптировал рецепты майя и приблизил к жизни современного человека. Теперь каждый из нас может воспользоваться ими, чтобы на долгие годы сохранить свое здоровье.

**ISBN 978-5-9985-0981-0**

© Ронни Т, 2010  
© Серова М., перевод, 2010  
© «Веды» тм, оформление серии, 2010  
© Издательская Группа «Азбука- классика», 2010

# *Предисловия*

## **ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ**

Дорогие друзья! Вы держите в руках книгу, в которой собраны рецепты исцеляющих блюд и напитков племен майя. Для того чтобы найти и систематизировать эти рецепты, парапсихологу Темаскалю Ронни потребовался не один год.

Майя практически не оставили нам фармацевтических разработок. С их незаурядными познаниями в разных областях науки они наверняка могли бы изобрести массу химических лекарств, но... не считали это нужным. Во времена майя люди умели прислушиваться к своему организму и улавливать малейший намек на начало заболевания. Очень редкими были случаи запущенной болезни! Хотя практически каждому встреченному случаю такого рода майя находили особое объяснение: болезнь считалась следствием проклятия или злого

ритуала, либо предполагалось, что человек добровольно принял решение не лечить свое тело, а умирать. Что делали индейцы майя в случае обнаружения запущенного недуга? Искали и наказывали наславших проклятие, приносили жертвы богам, призывали на помощь души умерших родственников, проводили специальные ритуалы. В случае же если человек не желал бороться за жизнь, его относили к дереву сейба и оставляли там наедине с собой. Существовало поверье, что духи забирают таких людей на небо прямо во плоти. Во всяком случае любопытным, которые приходили через несколько дней к дереву проверить болящего, не удавалось найти ни его живого, ни его останков.

В этой книге не будут рассматриваться проклятия и контрпроклятия майя. Этому посвящена другая книга Темаскаля Ронни<sup>1</sup>. Речь пойдет о другом: как по методу майя с помощью правильного питания и употребления в пищу оптимальных при соответствующих недугах продуктов достичь выздоровления и притока жизненных сил.

Когда болезнь еще только зарождается в теле, вовсе не обязательно глушить ее антибиотиками и другими сильнодействующими препаратами. В том, что дала нам природа, вполне

---

<sup>1</sup> Как избавиться от врага. Проклятия майя. — СПб.: «Веды», 2010.

достаточно ресурса, чтобы прогнать из нас хворь, этой же природой данную. Поэтому, прежде чем хвататься за таблетки (от которых еще непонятно чего больше — пользы или вреда), попробуйте пересмотреть свое меню и давать организму то, что ему нужно для борьбы с конкретной проблемой.

Темаскаль Ронни и наша замечательная переводчица Мария Серова сделали все возможное и невозможное, чтобы адаптировать рецепты майя к сегодняшней городской жизни. Используемые для приготовления блюд и напитков ингредиенты доступны любому среднестатистическому россиянину.

Желаем вам здоровья и легчайшего избавления от всех болезней!

## ОТ АВТОРА

Эту книгу я собирал при удивительных обстоятельствах. Дело в том, что я никогда не умел готовить, да и не было мотивации учиться кулинарному искусству. Однако она появилась, как только у меня в руках оказались рецепты здоровья от майя. Как оказались? Все так же, как обычно, во время раскопок, я снова и снова анализировал разнообразные артефакты, расшифровывал надписи и записи, процарапанные майя на глиняных табличках. И узнал, что этот кровожадный народ тяготел

не только к истреблению врагов, но и к врачеванию ближних. Майя весьма трепетно относились к своему здоровью. Они делали все, чтобы сохраниться до самой смерти в совершенно здоровом и молодом состоянии.

Так вот, я собрал немало рецептов майя, систематизировал их и понял, что готовить по ним нельзя. Ну, где я, например, раздобуду нынче мясо леопарда? А опоссума? А что прикажете делать с необходимостью добавить в питье в качестве лечебного компонента сок все того же дерева сейба? Однако, начав кулинарные эксперименты и обложившись соответствующей литературой по лечебному питанию, я в скором времени почти успокоился. Решения приходил сами собой: среди современных продуктов, которые можно найти в любом супермаркете, отыскивались такие, которыми логично было заменить продукты и приправы, использовавшиеся древними майя. Кстати, я научился-таки вкусно готовить и вылечил целый ряд своих ближних от разного рода расстройств и болезней. И себя тоже вылечил, от какого недуга, не скажу, но он мне весьма докучал и местами повергал в настоящую депрессию.

О чем я должен предупредить читателей: нужны несколько неперенных условий, чтобы вы поправились, следуя рецептуре здоровья майя. Их древние мудрецы таким образом сформулировали свои правила здоровья.

#### Правила здоровья от майя

1. Тот, кто желает поправиться, должен в самом деле этого желать.
2. Тот, кто желает поправиться, должен верить в возможность своего исцеления.
3. Тот, кто желает поправиться, должен спать в комнате, окна которой всегда открыты.
4. Тот, кто желает поправиться, должен спать столько, сколько ему хочется.
5. Тот, кто желает поправиться, не должен голодать, но и не должен объедаться.
6. Тот, кто желает поправиться, не должен переживать о своих и чужих заботах.
7. Тот, кто желает поправиться, должен общаться только с приятными ему людьми.
8. Тот, кто желает поправиться, должен мало говорить и много созерцать.
9. Тот, кто желает поправиться, не должен горевать и тосковать, ему следует пребывать в покое и добром расположении духа.
10. Тот, кто желает поправиться, не должен делать и говорить ничего, что ему неприятно или в тягость.

Предлагаю всем начать соблюдать эти заповеди майя. Совмещенные с рецептурой, они обязательно приведут в порядок ваше здоровье!

### ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Я рада предложить вашему вниманию слегка переработанный мною под условия России труд Темаскаля Ронни. По согласованию с автором в тексте оставлены аутентичные назва-



ния рецептов лечебной кулинарии майя. Очень надеюсь, что у вас все будет хорошо и здоровье улучшится, как только вы возьмете на вооружение принципы майя. Во всяком случае все мои знакомые и родственники, которых я заразила своим оптимизмом, взяли — и многие уж распрощались с привычными медикаментами и забыли дорогу в поликлинику. Желаю и вам того же!

# *Как майя лечили. болезни сердца и сосудов*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Какао содержит в себе жирные кислоты, которые предохраняют стенки сосудов от образования холестериновых бляшек и в целом оказывают позитивное воздействие на кровеносную систему. Кроме того, напитки, приготовленные из растертого какао-порошка, насыщают организм энергией, повышают общий тонус, заставляют сердце биться чаще и ритмичнее, а значит, ускоряется энергообмен в организме. Наконец, какао-напитки обычно очень приятны на вкус и повышают настроение тех, кто их пьет, а ведь чем лучше наш настрой, тем лучше наша жизнь! Конечно, древние пле-

мена майя не знали об этом, но это не мешало какао-напитку быть очень популярным энергетическим средством среди рабочего класса. Какао-масло использовали для придания пищи особого вкуса. Но в наши дни, конечно, такое его использование неприемлемо, а потому в этом разделе приводятся адаптированные к современным пищевым традициям рецепты напитков, содержащих какао-порошок.

Маис, то есть кукуруза, вообще был одной из главных составляющих рациона большинства племен майя. Она помогала рабочим и жрецам поддерживать работу всех систем организма. В частности, одним из прекрасных свойств маиса является то, что он содержит много пищевых волокон, которые прочищают организм изнутри, выводя все лишнее и способствуя движению жидкостей и пищи внутри человека. Именно пищевые волокна, которыми так богат маис, помогают прочистить кровь, а значит, оздоровить организм в целом.

Часто в описаниях рецептов различных племен можно найти упоминание об использовании красного острого перца, который в наши дни принято называть чилийским. Несмотря на название, в те времена этот перец был распространен повсеместно. Его высушивали, растирали в пыль и использовали в качестве приправы. Он имеет прекрасное свойство разгонять обмен веществ, повышать аппетит. Уско-

рение обмена веществ приводит к ускорению выведения из организма ненужных веществ, застоявшейся воды. Однако с использованием в пищу больших количеств этого перца нужно быть очень аккуратным: тщательно следите за тем, что употребляете после него, когда ваш аппетит усилится. Отдайте предпочтение натуральным продуктам, крупам, постарайтесь не употреблять алкоголь, как бы ни хотелось.

Шпинат, как и другие зеленые овощи, практически полностью состоит из воды, которую он вобрал из глубоких слоев земли. На этой воде растению удалось вырасти, а значит, и вам она будет полезна. Попадая в организм, шпинат вбирает в себя всю гадость, которая скопилась на стенках сосудов, очищает кровь. Таким образом, сердцу становится легче перекачивать ее, падает нагрузка, у вас появляется больше сил.

Кориандр и чабрец — неотъемлемые спутники жирной пищи, и во многих племенах они были такими же обыденными приправами, как соль и перец. Их употребляли ежедневно, и вот почему: попадая в наш организм, эти травы не перевариваются, а выходят в неизменном виде, прихватывая с собой излишки жира из употребленной пищи. Следовательно, организм получает именно столько животных жиров, сколько ему необходимо. А излишки животного жира, как известно благодаря достижениям науки в наши дни, способствуют образованию холестериновых бляшек и тромбов в кровеносной системе.

Наконец, обязательным атрибутом терапии при болезнях сердца соматического или психосоматического характера был золотой ус. Чего только не делали племена с этой неприметной травкой! В зависимости от традиций конкретного племени золотой ус высушивали и заваривали, курили вместо табака, добавляли в чай и в вино, смешивали с кукурузной мукой и пекли лепешки, свежие листья использовали как основу для бутербродов. Им фаршировали дичь и настаивали спиртом. А все потому, что золотой ус обладает огромным количеством полезных для человеческого организма свойств, будь он свежим, сушеным или сваренным. Относительно кровеносной и сосудистой систем он делает вот что: нормализует давление и пульс, выводит лишнюю жидкость из организма, снимает отеки, что облегчает работу сердца.

### **Из исторических хроник**

В племени чминк был старый почитаемый всеми вождь, который правил уже много лет. Все очень уважали его за ум и твердость. Он был строг, но справедлив. Было у него три дочери от трех разных браков. Старшая уже давно сделала этого вождя дедом. Средняя дочь жила со своей матерью, которую вождь оставил, будучи еще относительно молодым. А младшая дочь жила с ним. Ее мать погибла несколькими годами раньше, и теперь на плечи старика легла тяжелая ноша по выращиванию дочери. Дочь его младшая была самой любимой, и он доверял ей безоговорочно, как самому себе. Поэтому

когда в возрасте пятнадцати лет она изъявила желание покинуть отчий дом, чтобы начать строить свое семейное гнездо, вождь не стал возражать. Только попросил познакомиться с избранником и задержаться на день, чтобы провести все необходимые для счастья ее будущей жизни обряды.

Девушка согласилась и на следующий день привела своего любимого человека знакомиться с отцом. Вождь хорошо подготовился: приказал приготовить такой пир, какой бывал в этом племени раз в году. Когда они отобедали, попросил подать вина. Острым ножом он порезал свой левый мизинец, и несколько капель крови упало в кубок вина, который он подал избраннику дочери.

— С этим вином я подаю тебе свою кровь, чтобы с тобой всегда была моя сила и власть, — сказал вождь.

И тогда мужчина порезал свое правое запястье и слил кровь в кубок, который подал отцу своей невесты.

— А тебе пусть прибудет моя молодость и моя любовь к этой девушке, — сказал он.

Мужчины чокнулись и махом осушили до дна свои кубки. Вечером того дня в дом вождя были созваны все жрецы, и всю ночь напролет они молились о том, чтобы любимая дочь вождя обрела счастье на новом этапе жизни. На следующее утро молодые покинули дом вождя.

А через неделю вождь занедужил. Сначала он виду не показывал, потому что за всю свою жизнь никогда не болел и не мог признаться никому в своей слабости. Но сердце ныло нестерпимо, и позвал он к себе лекаря. Лекарь знал о том, что вождя покинула дочь, и поэтому решил, что отцовское сердце тревожится за ребенка и болит.

— Я знаю, как тебе помочь! — воскликнул лекарь, — Приходи завтра на рассвете к подножью священной горы, и я избавлю тебя от боли в сердце. Пришел вождь к подножью горы и увидел лекаря, держащего на руках новорожденного младенца. Увидев

вождя, лекарь велел ему встать спиной к солнцу, сам встал напротив и острым кинжалом вскрыл грудную клетку младенцу и быстрым движением вытащил сердце из маленького тельца. Кровь упала на землю, лекарь прочитал заклинание и сказал:

— Теперь твоя боль вместе с этой кровью ушла в землю и больше не вернется. Вся зараза из твоего сердца теперь в этом сердце.

Лекарь развел костер и бросил в него тело младенца. Когда оно обуглилось, в костер же отправилось обескровленное сердце.

— А теперь иди домой и не поворачивайся. Как придешь — ложись спать головой на восток и не вставай, пока солнце не сядет.

Вождь исполнил все в точности, как сказал ему лекарь, но на следующий день облегчения не пришло — сердце по-прежнему ныло. Рассказал вождь своим подданным об этом и сказал: найдите этого лекаря и передайте ему, что, если через три восхода солнца боль не покинет меня — не сносить ему головы!

Лекарю тотчас передали эти слова. Долго он переживал, перебирал свои записи. И решил обратиться к колдунье из соседнего племени. Под покровом ночи прокрался он в тайное место, дождался ее и рассказал о случившемся.

— Неправильно ты все сделал, — сказала лекарю колдунья, — такие люди, как ваш вождь, не болеют сердцем за кого-то, потому что их сердца — всего лишь мышца для перекачивания крови, их сердцам незнакома боль потери. Но я тебе расскажу, как вылечить его. На рассвете ты должен смолоть сушеный маис до муки, смешать с растертым порошком дерева ка, залить проточной водой, скатать в шарик. Этот шарик обжаришь на открытом огне, потом окунешь в ледяную воду и дашь своему вождю. Как только старец съест это кушанье — навсегда его покинет боль в сердце! Пошел лекарь обратно. Кое-как нашел в закромах немного сушеного маиса, да только как из него муку сделать?

Пошел за советом к соседу-работяге. Тот быстро объяснил, что к чему, даже дал нужные инструменты. Приготовил лекарь шарик из ка и майса, точно, как колдунья велела. И солнце еще не успело пересечь середину неба — снова отправился к вождю.

Хрустнул вождь шариком, быстро проглотил, выпучил глаза на лекаря.

— Сколько лет живу, ни разу я не болел, но видел, как другие болеют.

Хворобу приходится неделями и месяцами из тела изгонять молитвами и жертвоприношениями. А тут я съел этот шарик — и все, сердце как новое. Вижу, ты настоящий знаток своего дела. А потому тебя ждет самая лучшая награда, какая только может быть — тебе больше не придется задерживаться в этом мире, теперь ты сможешь счастливо жить в мире Солнца и Луны!

Произнес это вождь, и схватили лекаря его слуги и отсекли ему голову.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ**

### **Кровь черного бизона<sup>2</sup>**

Шоколадный сироп — 50 г

Молоко низкой жирности — 75 г

---

<sup>2</sup> Напоминаем, что мы приводим названия майя. На самом деле речь не идет о том, что вам придется пить кровь животных и использовать не менее экзотические и странные составляющие для блюд здоровья. Внимательно посмотрите в рецептуру: ничего ужасного в наборе продуктов нет — какао-порошок, яйца, мясо, зелень, фрукты, овощи. Так что не пугайтесь названий! Вполне вероятно, что в каких-то случаях майя, и правда, пили чью-то кровь, но мы вам этого не предлагаем.



Сливки средней жирности — 10 г

Сахарная пудра — 10 г

Сливочное мороженое — 75 г

Сахарную пудру чуть подпалить до коричневого цвета. Взбить со сливками. Уложить в емкость для питья мороженое, залить шоколадным сиропом, налить молока. Перемешать. Наверх уложить сливки с сахарной пудрой.

### **Жидкая земля рождает жизнь**

Сок черноплодной рябины — 0.5 л

Молоко (холодное кипяченое) — 0.5 л

Яйцо — 1 шт.

Сахарный песок — по вкусу

Пищевой лед — 4-5 кубиков

Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и сок черноплодной рябины, тщательно перемешать и охладить в холодильнике. Подавать коктейль с кубиками пищевого льда.

### **Ягуар, напавший ночью на чайку**

Шоколадный сироп — 40 г

Сливки жирные — 30 г

Газированная вода — 60 г

Шоколадное сливочное мороженое — 50 г

В емкость для питья положить мороженое, далее добавить шоколадный сироп, сливки, газированную воду. Все тщательно размешать.

## Утонувшая луна

Какао молотое — 3 ч. Ложки

Молоко — 200 мл

Сахар — 3 ст. ложки

Порошок какао засыпать в кастрюлю, добавить сахар, тщательно перемешивать, чтобы не образовывалось комков. В растертую массу тонкой струйкой, непрерывно помешивая, вливать горячее молоко. Довести до кипения. Разлить по чашкам. Можно украсить готовый напиток взбитыми сливками.

## Вечер жертвоприношений

Взбитые сливки — 150 г

Молоко низкой жирности — 700 г

Желток куриного яйца — 2 шт.

Какао-порошок — 2 ст. ложки

Растворимый кофе — 2 ст. ложки

Сахарная пудра — 3 ст. ложки

Темный шоколад — 4 дольки

Миксером смешать молоко, кофе, какао-порошок, желток и сахарную пудру до получения однородной жидкости. Темный шоколад натереть. Разделить коктейль на порции, каждую украсить сверху взбитыми сливками и тертым шоколадом.

## Сейба сурахчу

Какао молотое — 3 ч. ложки

Молоко — 170 мл

Сахар — 3 ст. ложки

Желток куриного яйца — 1 шт.

Какао заварить молоком. Желток растереть с сахаром, постепенно развести нагретым какао. Нагревать какао с желтком

вместе, не доводя до кипения, взбить венчиком. Подавать.

## **Холодный ночной прибор**

Шоколад горький — 4 небольших дольки

Молоко — 150 мл

Сливки средней жирности — 40 мл

Сахар — 3 ст. ложки

Сахарная пудра — 1 ст. ложка

Колотый лед — 25 г

Шоколад натереть на мелкой терке, заварить теплым молоком, довести до кипения. Влить в стакан, в который предварительно положен колотый лед. Сверху украсить сливками, взбитыми с сахарной пудрой.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Рубленая сила врага**

Редька свежая — 400 г

Салат листовой — 200 г

Красная луковица — 2 шт.

Консервированная кукуруза — 200 г

Петрушка — 1 пучок

Уксус — 2 ст. ложки

Кориандр — 1 щепотка

Растительное масло — 4 ст. ложки

Редьку вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Салат вымыть, высушить и нарезать полосками. Луковицы очистить, разрезать каждую на 2 части и нарезать. Кукурузу отделить от жидкости, перемешать с редькой, салатом и луком. Петрушку вымыть под тонкой струей холодной воды, высушить, мелко

порубить, смешать с уксусом, маслом и кориандром. Полить салат маринадом, перемешать.

## **Копье, поражающее недуг**

Яйцо куриное среднего размера — 6 шт.  
Майонез пониженной жирности — 5 ст. ложек  
Сметана 20% жирности — 4 ст. ложки  
Соленый огурец — 2 шт.  
Луковица красная среднего размера — 1 шт.  
Острый красный чилийский перец — 1 шт.  
Тертый сушеный корень хрена — 1ч. ложка  
Можно добавить соль и сахар по вкусу

Яйца варить на среднем огне 15 мин. Затем их охладить, нарезать кружочками. Лук помыть, очистить и тоже нарезать кружочками. Огурцы очистить от кожи, нарезать мелкими кубиками. Из перца вытащить середину, красную часть нарезать мелкими полосками. Огурцы и перец перемешать с майонезом и сметаной, добавить хрен, соль, сахар. Размешивать до получения однородной смеси, затем ею залить яйца. Охладить в течение часа, подавать.

## **Солнечные брызги**

Кукуруза консервированная — 200 г  
Рис длиннозерный — 200 г  
Майонез средней жирности — 100 г  
Огурец свежий большой — 1 шт.  
Яйцо куриное среднего размера — 2 шт.  
Укроп — 1 пучок  
Петрушка — 1 пучок  
Крабовые палочки — 150 г

Рис сварить с небольшим добавлением соли. Огурец помыть и нарезать соломкой. Яйца сварить и нарезать кубиками. Зелень

промыть и измельчить. Все ингредиенты смешать, поставить в холодное место пропитываться на 1,5 ч.

### **Спокойствие прайда**

Крупный салатный лист — 5 шт.  
Кукуруза консервированная — 1 средняя банка  
Сладкий перец свежий — 1 шт.  
Огурец соленый — 1 шт.  
Укроп — 5 веточек  
Сыр средней жирности — 50 г  
Белый хлеб — 200 г  
Майонез средней жирности — 100 г  
Кетчуп — 50 г

Салат вымыть и мелко порезать. Следом порезать укроп и перец. Сыр натереть на крупной терке. Хлеб нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде в растительном масле до появления золотистого оттенка корочки. Салат, укроп, перец и сыр смешать, добавить сухую кукурузу. Заправить смесью майонеза с кетчупом, затем добавить гренки.

### **Сердечный бальзам**

Помидор среднего размера — 4 шт.  
Лук репчатый среднего размера — 3 шт.  
Картофель среднего размера — 3 шт.  
Яйцо куриное — 4 шт.  
Масло подсолнечное — 150 г  
Горчица столовая — 50 г  
Уксус 3% — 30 г  
Сахар — 25 г  
Молотый красный перец — 1 ч. ложка

Вскипятить воду, кипящей водой ошпарить помидоры. Картофелины вымыть и сварить с кожурой, снять кожуру после приготовления. Яйца сварить вкрутую. Все продукты нарезать

тонкими полукольцами. Теперь готовим заправку: в горчицу положить сахар и перец, растереть лопаткой. Непрерывно помешивая, тонкой струей влить масло, взбить. Развести получившуюся смесь уксусом.

Далее заправку смешиваем с нарезанными продуктами.

### **Сила сынов земли**

Шампиньоны — 500 г

Луковица среднего размера — 2 шт.

Рис длиннозерный — 200 г

Соевый соус — 2 ст. ложки

Лимонный сок — 1 ст. ложка

Укроп свежий — 200 г

Чеснок — 2 зубчика

Майонез средней жирности — 2 ст. ложки

Молотый красный перец — 1 ч. ложка

Шампиньоны и лук мелко нарезать, обжарить на медленном огне до золотистого цвета. Рис отварить без соли, слить воду, перемешать с охлажденными грибами. Укроп вымыть,

мелко нарезать. Чеснок натереть на мелкой терке, добавить к укропу. В майонез положить молотый перец, добавить лимонный сок и соевый соус, перемешать. Далее смешать все ингредиенты, поставить в холодильник на 4-5 ч.

## **Проросшая радость**

Шампиньоны консервированные — 300 г  
Кукуруза консервированная — 200 г  
Майонез пониженной жирности — 100 г  
Перец красный молотый — 1 щепотка  
Перец черный молотый — 1 щепотка

Грибы нарезать небольшими кружочками, обжарить на растительном масле до появления золотистой корочки. Смешать с кукурузой. В майонез добавить смесь перцев, размешать. Салат готов к употреблению!

## **Ласковые лучи**

Мандарин небольшой — 5 шт.  
Яблоко зеленое среднего размера — 2 шт.  
Перец красный острый — 2 стручка  
Шампиньоны консервированные — 100 г  
Сыр средней жирности — 200 г  
Йогурт питьевой низкой жирности без наполнителей — 200 г  
Лимонный сок — 2 ст. ложки  
Горчица острая — 1ч. ложка  
Мед — 1ч. ложка

Яблоки вымыть под холодной водой, разрезать каждое на 2 части, вынуть серединку. Очистить от кожуры, нарезать кубиками. Шам-

пиньоны промыть холодной водой, очистить, отварить в течении 15 мин на среднем огне без соли. Стручки перца вымыть, удалить сердцевины, нарезать колечками. Мандарины вымыть, почистить, разделить на дольки. Сыр нарезать маленькими кубиками. Для приготовления соуса смешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. Уложить ингредиенты в салатницу в следующем порядке: яблоки, перец, мандарины, сыр, шампиньоны, соус. Аккуратно перемешать все ингредиенты, для красоты можно украсить дольками мандаринов.

### **Наступление на боль**

Крабовые палочки — 150 г  
Корейская морковь — 150 г  
Консервированная кукуруза — 200 г  
Майонез — 100 г  
Молотый красный острый перец — 1ч. ложка

Крабовые палочки нарезать маленькими кубиками. Из кукурузы слить воду. Смешать перец с майонезом. Смешать все ингредиенты, подавать.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Лепешки сейбы**

Кукурузная мука грубого помола — 10 ст. ложек  
Белая пшеничная мука — 10 ст. ложек  
Сода — 0.5 ч. ложки  
Соль — 0.5 ч. ложки



Сахар — 1ч. ложка

Толченый стручок красного острого перца — 0.5 ч. ложки

Рубленая свежая зелень укропа — 2 ч. ложки

Молоко — 125 мл

Растительное масло — 2 ст. ложки

Топленое сливочное масло — 5 ст. ложек

Смешать до получения однородной консистенции кукурузную муку, белую муку, соду, соль, сахар, перец и укроп. Молоко взбить в маленькой миске с растительным маслом, влить в мучную смесь, размешать до однородности.

Топленое сливочное масло влейте на большую сковороду (слой масла должен иметь примерно 1.5 см в высоту). На среднем огне довести масло до горячего (но не дымящегося) состояния.

Теперь зачерпывайте тесто столовой ложкой и осторожно опускайте в масло. Каждую сторону нужно обжаривать по 4-5 мин. Подавать сразу.

## **Радость сердца**

Телятина постная — 400 г

Стебель лука-порея — 1 шт.

Горчица с зернами — 2 ст. ложки

Соль — 1ч. ложка

Молотый черный перец — 1ч. ложка

Сыр средней жирности — 120 г (4 ломтика по 30 г)

Оливковое масло — 2 ст. ложки Ветчина — 4 небольших ломтика Сухое белое вино — 100 г

Помидор свежий среднего размера — 750 г

Базилик свежий — 1 пучок

Разделить телятину на 8 частей. Каждую часть вымыть и обсушить. Лук вымыть, почистить, нарезать кусочками по 5 см. Телятину намазать горчицей, посолить и поперчить. Ломтики сыра и ветчины разрезать пополам. Положить их на мясо, добавив по 1 кусочку лука-порей. Телятину свернуть рулетом и скрепить зубочисткой. Обжарить рулеты в растительном масле. Влить белое вино, 1 стакан кипяченой воды и тушить 40 мин. Помидоры вымыть, обсушить, почистить и разрезать на четвертинки. Базилик вымыть, отряхнуть от капель, несколько листиков отложить, оставшиеся нарезать полосками. За 15 мин до окончания тушения добавить к мясным фаршированным рулетам четвертинки помидоров. Мясо вынуть. Базилик добавить к помидорам. Посолить, поперчить и разложить по тарелкам вместе с рулетами. Посыпать листиками базилика.

## **Шкатулка здоровья**

Свежий шпинат — 50 г

Картофель — 150 г

Яйцо куриное — 1 шт.

Масло сливочное — 20 г

Майонез — 100 г

Красный молотый перец — 1ч. ложка

Лимонный сок — 1ч. ложка

Кориандр сушеный — 1ч. ложка

Сыр жирный — 50 г

Картофель сварить на медленном огне до готовности, остудить, просушить. Растереть до состояния пюре, добавить сливочное масло, сырой желток куриного яйца, можно положить чуть-чуть соли и перца по вкусу. Противень смазать жиром, пюре выложить в форме открытых коробочек, смазать сверху яйцом. Запекать 30 мин при температуре 150°. Шпинат проварить в течение 5 мин в кипящей воде, затем остудить и растереть. Шпинатом наполнить картофельные коробочки. Далее приготовить соус: смешать майонез с кориандром и красным молотым перцем до однородного цвета. Соус подогреть, и горячим соусом залить коробочки со шпинатом. Сыр натереть на крупной терке, им посыпать коробочки под соусом. Чуть сбрызнуть сверху растительным маслом, запекать в духовке 40 мин при температуре 150° (время запекания может варьироваться; ориентиром для вас должна послужить образование румяной корочки).

### **Передача силы**

Телятины вырезка — 500 г

Консервированные ананасы кольцами — 250 г Луковица крупная — 5 шт.

Сыр пониженной жирности — 200 г

Жирный майонез — 250 г

Черный молотый перец, соль — по вкусу

Вырезку нарезать на порционные кусочки и хорошо отбить. Замаринаровать на ночь, пере-

кладывая кольцами лука и пересыпая черным молотым перчиком и солью (по вкусу). На сковороду налить немного подсолнечного масла, раскалить и обжарить каждую отбивную по 10 секунд. Противень смазать подсолнечным маслом, разложить кольца лука, сверху очень и потно друг к другу отбивные, на каждый кусочек — по половинке ананасного кольца, сверху смазать майонезом и потереть твердый сыр. Запекать в духовке 10-15 мин.

### **Беззлая сила**

Кукуруза консервированная — 150 г  
Помидор — 100 г  
Лук красный — 25 г  
Масло сливочное — 2 ст. ложки  
Зелень петрушки и укропа — по вкусу

Вскипятить воду, ошпарить кипятком свежие помидоры. Снять с них кожу, разрезать поперек пополам, вытащить семена. Каждую половинку разрезать на 6-8 частей. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить к нему помидоры. Помешивая, тушить на среднем огне 10-15 мин. Кукурузу в Сашке подогреть (например, это можно сделать под струей горячей воды), затем банку вскрыть, слить жидкость. Смешать кукурузу с помидорами, тушить на медленном огне еще 5 мин. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать, посыпать готовое блюдо перед подачей.

## Триумф буйвола

Телятина постная — 1.4 кг  
Соль — 1ч. ложка  
Телятина из лопаточной части — 230 г  
Белый хлеб — 50 г  
Желток куриного яйца — 2 шт.  
Петрушка свежая — 10 веточек  
Луковица среднего размера — 1 шт.  
Шампиньоны консервированные — 4 шт.  
Сливочное масло — 2 ст. ложки  
Молотый базилик — 1 щепотка  
Молотый кервель — 1 щепотка  
Соль — по вкусу  
Масло растительное — 5 ст. ложек  
Корень петрушки — 1 шт.  
Морковь среднего размера — 1 шт.  
Вода кипяченая — 300 г  
Мука — 1 ст. ложка

Надрезать мясо таким образом, чтобы получился «карман», и натереть солью. Приготовить начинку: мясо и размоченный белый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить желтки, обжаренные лук и петрушку, потушенные в масле грибы, соль и травы. Хорошенько перемешать. Полученной начинкой фаршировать мясо. Разрез зашить. На растительном масле обжарить нарезанные кружочками коренья, морковь и лук. Положить в сковороду телятину, добавить 150 мл воды и запекать 1,5 ч в нагретой до 180° духовке, периодически поливая образовавшимся соком, а также водой. Готовое мясо нарезать ломтиками. К оставшемуся в сковороде соку прибавить муку, а также, если необходимо, немного воды или бульона.

Полученный соус процедить, довести до кипения и полить им мясо.

## **Весть радости**

Кукуруза свежая — 1 початок  
Растительное масло — 2 ст. ложки  
Мука — 4 ст. ложки  
Подсолнечное масло — 1 ст. ложка  
Молоко средней жирности — 4 ст. ложки  
Яйцо куриное — 1 шт.

Приготовить тесто из муки, молока, подсолнечного масла и яйца. Тесто должно получиться жидким (можно добавить воды). Кукурузу сварить в подсоленной воде, затем очистить от листьев, обмакнуть в тесто. Налить на сковороду масло на 2 пальца, обжаривать кукурузу в кляре до образования золотистой корочки. Тотчас подавать.

## **Объединение усилий**

Капуста белокочанная — 100 г  
Картофель молодой — 100 г  
Перец красный чилийский свежий — 2 стручка  
Сметана средней жирности — 20 г  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Лук репчатый — 20 г  
Молоко — 40 г  
Сыр жирный — 10 г  
Сухари измельченные — 5 ст. ложек

Капусту мелко нарезать, припустить с маслом до готовности. Картофель сварить до мягкости, растереть в пюре. Крошки белого хлеба залить молоком. Из перца вынуть середину

и мелко его нарезать. Все перечисленное смешать, добавить сырые яичные желтки. Туда же положить мелко нарезанный обжаренный в масле лук. Можно добавить соль по вкусу. Сырые белки взбить, перемешать их с полученной массой. Форму для готовки смазать маслом и обсыпать сухарями, положить в нее овощную смесь, сыр мелко натереть и посыпать сверху. Слегка (без фанатизма!) смазать маслом, поставить в духовку на 40 мин. Подавать целиком или разрезанным на порции, отдельно подавать охлажденную сметану.

### **Разнеженный буйвол**

Телятина — 120 г

Масло сливочное — 1 ст. ложка

Сметана средней жирности — 3 ст. ложки

Лимон среднего размера — 1 шт.

Пшеничная мука — 1 ст. ложка

Вино красное столовое — 15 г

Перец красный молотый — 0.5 ч. ложки

Базилик сушеный измельченный — 0.5 ч. ложки

Из телятины нарезать плоские куски (по 2 шт. на порцию), слегка отбить их, посолить, обвалять в пшеничной муке и обжарить в сотейнике на сливочном масле так, чтобы они не слишком сильно подрумянились. Добавить сметану и тушить. Готовое мясо переложить в другую посуду, а оставшийся в сотейнике соус заправить по вкусу лимонным соком, солью, базиликом и красным перцем, влить вино

и вскипятить, после чего процедить и залить этим соусом мясо.

## Муравейник здоровья

Рис — 0.5 кг

Баранина — 0.5 кг

Морковь среднего размера — 2 шт.

Лук (крупная головка) — 2 шт.

Перец чилийский красный — 3 стручка

Майонез — 4 ст. ложки

Острый кетчуп — 4 ст. ложки

Подсолнечное масло — 0.5 л

Лук вымыть, почистить, мелко нарезать. Морковь вымыть и натереть на крупной терке. Перец вымыть, очистить от сединки и мелко нарезать. Все смешать, добавить нарезанное на кусочки мясо, обжарить в глубокой сковороде, не жалея масла. Но мясо не нужно жарить до полной готовности, будьте внимательны! Теперь добавьте кетчуп и майонез, перемешайте и подержите на медленном огне еще 5 мин. Тем временем в кастрюлю наливаете немного масла, и обжариваете в нём сырой рис (предварительно не повредит его промыть), постоянно помешивая.

Затем в большую емкость (например, вам может пригодиться гусятица) выкладываете мясо с овощами, сверху посыпаете остатками пряностей (по вкусу: соль, перец, свежая или сушеная зелень). Сверху равномерно распределяете рис, кипятите воду и заливаете до уровня 1,5 см выше риса. Поставить в духовку и тушить 1 ч при 200°.



## Струны неба

Телятина постная — 120 г  
Масло сливочное топленое — 2 ст. ложки  
Луковица маленькая — 1 шт.  
Шампиньоны консервированные — 50 г  
Красное вино столовое — 20 г  
Сметана средней жирности — 50 г  
Базилик сушеный — 1 ст. ложка  
Соль, красный молотый перец — по вкусу

Куски телятины слегка отбить, обровнять, срезав неровности с кромок, посолить, посыпать перцем и жарить на сливочном масле. Жареные куски переложить в другую посуду, а в сотейник с оставшимся в нем мясным соком и жиром положить рубленый лук. Поджарить его, затем добавить рубленые шампиньоны и снова жарить до готовности. После этого влить и соус, приготовленный из сметаны, базилика и перца (можно и посолить по вкусу). Прокипятить, залить этим соусом жареные куски телятины.

## Бескровная жертва

Баранина — 1 кг  
Стебель зеленого лука — 6 шт.  
Растительное масло — 6 ст. ложек  
Соль — 0.5 ч. ложки  
Перец — по вкусу  
Шпинат свежий — 1 кг  
Мука — 1 ст. ложка  
Петрушка — 1 пучок  
Мята — 10-15 листиков

Баранину нарезать небольшими кусками. Стебли зеленого лука вымыть и мелко наре-

зять. Баранину уложить в кастрюлю, туда же положить лук, масло, перец и соль. Залить 1 стаканом горячей воды, перемешать, поставить варить. Шпинат вымыть и мелко нарезать. Когда мясо в кастрюле станет мягким, положить в кастрюлю шпинат и варить, помешивая, на медленном огне 15 мин. Поджарьте на сковороде 1 ст. ложку муки до светло-коричневого цвета, и добавьте ее в кастрюлю за 3 мин до готовности. В конце положите нарезанную петрушку и мяту.

### **Корабль надежды**

Телятина постная — 720 г  
Виноград зеленый — 800 г  
Сливочное масло — 3 ст. ложки  
Соль, перец — по вкусу  
Сушеный молотый базилик — 1 ч. ложка  
Портвейн — 90 г  
Сливки средней жирности — 200 г

Телятину нарезать на 4 одинаковых куса. Посолить и поперчить каждый, обвалять их в двух сторон в муке. Обжарить в сковороде на масле с двух сторон в течение 8 мин. За 2 мин. до конца приготовления положить на сковороду 400 г очищенного винограда. Выложить все на блюдо и держать в тепле. Вылить портвейн на сковороду, в которой обжаривалось мясо. Дать вывариться наполовину, добавить оставшиеся 400 г винограда, пропущенного через мясорубку и процеженного.

Дать покипеть 2-3 мин. Положить сливки и варить до густоты. Снять с огня и добавить 30 г масла. Приправить солью, перцем и базиликом. Полить отбивные соусом, украсить виноградом.

## **СЛАСТИ И ВКУСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **Перо летучего змея**

Шпинат — 75 г

Творог средней жирности — 150 г

Яйцо куриное — 1 шт.

Масло сливочное — 15 г

Сахар — 1 ст. ложка

Манная крупа — 2 ст. ложки

Молотые сухари — 1 ст. ложка

Сметана средней жирности — 3 ст. ложки

Сахар растереть с желтками, положить в протертый творог. Туда же добавить манную крупу, можно положить соль по вкусу. Половину сливочного масла растопить и влить и полученную массу. Все взбить. Листья шпината, без черешков и стеблей, мелко нарубить и положить в массу. Туда же добавить взбитые в пену белки. Противень промазать маслом, посыпать сухарями. Массу аккуратно перемешать снизу вверх, выложить на противень. Поверхность выровнять, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать 30 мин в горячей духовке.

## ОТВАРЫ, НАСТОИ, СНАДОБЬЯ

### Эликсир неба

Натуральный мед жидкий — 500 г

Водка — 500 г

Вода — 1 л

Пустырник, сушеница топяная, спорыш, ромашка, измельченный корень валерианы (все травы в сухом измельченном виде) — по 1 ч. ложке

Сначала смешать в кастрюле водку с медом (сначала наливать водку), поставить на медленный огонь. Варить, помешивая, до образования на поверхности однородной пенки. Снять с плиты, аккуратно перелить в емкость из толстого стекла, накрыть крышкой и закатать полотенцем. Поставить в теплое сухое место на сутки.

Литр воды вскипятить, залить смесь трав. Настаивать в тепле 40 мин, затем процедить через 2 слоя марли.

Составы соединить, аккуратно перемешать, поставить в теплое темное место на трое суток. Далее пить по 100 мл в день в одно и то же время (оптимальное время приема — либо после обеда перед тихим часом, либо перед сном вечером).

### Кровь деревьев

Хвоя (молодая сосновая) — 300 г

Сахар — 6 ст. ложек

Корица — 0.5 ч. ложки

Лимон — 1 шт.

Вода — 0.5 л

Корица молотая — 0.5 ч. ложки

Свежую хвою промыть холодной водой, залить кипятком, варить под крышкой 30 мин. С лимона теркой снять цедру, отжать сок. Хвойный отвар процедить, положить туда сахар, сок лимона и цедру, сверху присыпать корицей (не размешивая её). Употреблять сразу после приготовления напитков комнатной (либо ниже) температуры.

### **Золотая вода**

Чабрец сушеный — 1 ст. ложка

Сок золотого уса — 5 капель

Черный чай без добавок — 1 ч. ложка

Черный чай смешать с чабрецом, залить кипятком, дать постоять 40 мин в теплом месте, затем процедить, добавить 5 капель сока золотого уса. Лучше пить по полстакана 2 раза в день, но не чаще двух раз в неделю, т. к. этот чай имеет довольно сильный сосудорасширяющий эффект. Очень хорош этот чай для снятия спазмов в сосудах головного мозга, например при мигренях.

### **Сила детей дерева кро**

Весной нарвать зеленые сосновые шишки, порезать и засыпать в 3-литровую банку (пол-

костью, не уминая). Доверху залить водкой и, накрыв капроновой крышкой, поставить в темное место на 7 дней. Пить за 15 мин до еды три раза в день по 1 ст. ложке. Исползованную мякоть можно заливать трижды. Если сделать запас, то на зиму хватит одной банки.

## Огненная песня

Гвоздика (приправа) — 25 г

Сахар — 600 г

Лимон — 4 шт.

Водка — 0,5 л

Лимоны вымыть и натереть на мелкой терке вместе с кожурой, затем все компоненты смешать в трехлитровой банке, залить теплой водой доверху. Две недели настаивать в темном месте. Пить 2 раза в день перед едой по 50- 75 мл. Курс может включать до 3 банок.

### Из интервью с Темаскалем Ронни

— Не вызывает никаких сомнений, что вы проделали грандиозную работу по исследованию культуры племен майя. Но те рецепты, о которых вы рассказываете, кажутся не вполне аутентичными культуре майя. Чем вы можете это объяснить?

— Да, безусловно, я не даю рецепты кушаний и снадобий в том виде, в котором они записаны в артефактах. Да и зачем они в такой форме современному человеку? Я рационально смотрю на мир, а потому едва ли могу себе представить, что кто-то из моих знакомых будет смалывать сушеную кукурузу в муку или использовать мясо убитого с помощью особого ножа два дня назад животного. У майя было много своих ритуалов, которые ни к чему современному человеку.

— А вам не кажется, что пища, приготовленная не по чистым рецептам, не будет иметь такого эффекта, как та, что готовили лекари и жрецы?

— Я много исследовал этот вопрос, а потому могу достоверно сказать: нет, лечебный эффект не уходит из-за замены одних продуктов другими. Я, конечно, не хочу этим сказать, что вы спокойно можете брать сою вместо мяса. Разумеется, такая замена не будет равноценной. Но заменить свежесмолотый маис обычной кукурузной мукой, смешанной со специями, я считаю вполне допустимым. Во время работы над этой книгой я не раз брал консультации у диетологов, биологов и медиков. Я не мог полагаться только на свои знания, а потому обращался к людям, которые на этом специализируются.

— А что вы можете сказать по поводу рецептов? Откуда вы их брали?

— При составлении рецептов я брал за основу ту информацию, которую удалось достать о лечебной пище майя. А далее, опять же, я проводил консультации с различными специалистами и составлял перечень продуктов. Наконец последней ступенью для меня было обсуждение способов приготовления блюд с реальными женщинами, которые живут рядом с нами и которые каждый день готовят что-то для своей семьи.

— Какую задачу вы ставили перед собой при написании этой книги?

— Я хотел рассказать людям о том, чего многие не знают о свойствах самых обычных продуктов, которые мы каждый день видим в супермаркетах и даже едим (я не имею в виду случаи убежденных анорексичек; им стоит обращаться за помощью не к моим книжкам, а к психиатру). Конечно, я помню о важности максимально точной передачи информации, почерпнутой из источников майя, но вместе с тем своей задачей я видел создание функциональной книги с рецептами блюд, которые помогут избавиться от различных болезней. Причем главным принципом в составлении рецептов

был принцип легкости, доступности и приемлемости для принятия в пищу большинством людей.

— Но ведь у каждого из нас свои вкусовые пристрастия! А в вашей книге и мясо, и алкоголь, и острые специи... Что делать вегетарианцам, трезвенникам, язвенникам и худеющим девицам? Или вы считаете, что племена майя не знали таких проблем?

— Увы, ко мне в руки пока не попадало достоверных сведений о том, что женщины племен майя были столь же одержимы идеей похудения, как современные фемины. Да и вегетарианство для них было не характерно. Болезни внутренних органов, в частности желудка, конечно, были во все времена. Но это я оставляю на откуп каждого конкретного человека — выбирать те рецепты, которые будут допустимы конкретно для его пищеварительной системы. Что же касается индивидуального восприятия вкуса, реальности и культуры приготовления — у меня не было задачи перечислить в этой книге все возможные сочетания продуктов, которые нужны для лечения и профилактики каких-то болезней. Я привел те из рецептов, которые наиболее характерны и привычны для большинства. А уж как готовить конкретно вам — и решать вам. Именно для него в начале каждого раздела, посвященного тем или иным болезням, я привел перечень полезных продуктов. Пользуясь им, надеюсь, вы сможете составить приемлемое для вас меню.



# *Как майя лечили болезни желудка и другие органов пищеварения*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Авокадо — зеленый овощ с большой косточкой, который не имеет ярко выраженного вкуса, а потому одинаково приятен и во фруктовых, и в овощных салатах. Попадая в желудок, мякоть авокадо обволакивает его стенки, оказывает благотворное действие при гастрите и язвенной болезни. Сок авокадо нормализует кислотность желудочного сока, подавляет его излишнее образование, которое зачастую и приводит к заболеваниям.

Сливы — в свежем и сушеном виде, в варенье, в настоях и отварах — способствуют ускорению пищеварения. При любых проблемах

с перевариванием пищи сливы помогают очистить желудок от трудноперевариваемого содержимого. Спелые сливы и чернослив приятны на вкус, а потому были частым десертом у некоторых племен майя. В наши дни сливовая настойка на столе станет отличным завершением дружеских посиделок.

Папайя сейчас кажется большинству людей экзотическим фруктом, однако во времена майя этот продукт имел такое же широкое распространение, как яблоки в наши дни. Его засушивали и варили компоты, а также нередко употребляли в свежем виде. Папайя незаменима при излишне быстром пищеварении, которое беспокоит человека, отнимает у него слишком много сил. Наверное, каждому из нас знакома ситуация, когда «бурлит в житие» после обильного застолья. Это часто бывает, когда мы не продумываем свою диету и едим несочетаемые продукты. Даже в наши дни, когда мы окружены массой информации о том, как правильно питаться, время от времени случаются такие казусы. Что уж говорить о майя, у которых вовсе не было пищевой культуры, которые понятия не имели о энергетической ценности и пользе продуктов! В общем, папайю ели как яблоки, она связывала пищу в желудке, несколько замедляла процесс пищеварения и обладала общим успокаивающим действием на организм. Такие же свойства этот фрукт имеет и в наши дни.

Практически все каши (гречневая, перловая, геркулесовая, овсяная) при варке выделяют слизь, которая, попадая в желудок, обволакивает его стенки и защищает их от агрессивных воздействий другой пищи, например слишком жирной и соленой. Кроме того, зерновые каши содержат много сложных углеводов, которые постепенно расщепляются в организме в течение нескольких часов и равномерно подпитывают нас силами. Однако будьте внимательны при приготовлении! Сваренные на молоке или с большим добавлением сливок и сливочного масла каши оказывают небольшой послабляющий эффект, в то время как те же каши, сваренные на воде, слегка вяжут содержимое желудка и немного замедляют пищеварение.

Фасоль всех цветов имеет очищающие свойства для пищеварительной системы. Сваренная без соли, она впитывает в себя излишки жира и специй из других попадающих в желудок продуктов, тем самым защищая его от излишней нагрузки. Кроме того, смесь фасоли с помидорами является отличной закуской под всевозможные алкогольные напитки. Она смягчает агрессивное воздействие алкоголя на стенки желудка, вбирает в себя продукты переработки алкоголя организмом, а наутро облегчает абстинентный синдром.

Отдельно стоит выделить рис. Проваренный нешлифованный рис без соли (а именно так его употребляли майя) нужно употреблять еже-

дневно хотя бы в небольшом количестве. Он содержит множество полезных, стабилизирующих желудочную микрофлору веществ, успокаивает слизистую после приема жирной и острой пищи, помогает справиться с несварением желудка.

Картофельный крахмал также полезен в случае, если желудок перегружен. Конечно, никто не станет есть его в чистом виде, а сам картофель подчас бывает слишком тяжелой пищей. Поэтому хорошей ему альтернативой стало употребление картофельного крахмала в составе киселей.

С большой осторожностью тем, кто имеет проблемы с желудком, стоит относиться к крепким алкогольным напиткам. Их употребление, даже умеренное, оказывает негативное воздействие на флору желудка, может вызвать усиление болевых ощущений при язве или гастрите. Так что лучше полностью отказаться от употребления водки, коньяка, самбуки, абсента и даже чистого спирта, отдав предпочтение таким легким напитком, как пиво и хмельной мед. Хотя в идеале, конечно, желательно вовсе не употреблять алкоголя.

### **Из исторических хроник**

В одном поселении майя был обычай создавать семьи между двоюродными братьями и сестрами, потому что детей рождалось мало, а сочетаться браком с жителями других племен было не принято. Много лет жили люди этого поселения, не нарушая традиций. Но однажды юноша, возраст которого подходил к критическому для женитьбы, понял, что ему не нравится ни одна из девушек, которые находятся вокруг него. Родители и друзья постоянно спрашивали его: в чем дело? Почему ты никак не женишься? Посмотри, все вокруг давно женаты и завели себе детей. Может, девушки некрасивые у нас? Так что делать, и мы не на красавицах женились.

Но была у юноши одна большая тайна: дело в том, что он уже много лет любил своего родного брата, который был благополучно женат. Брат его не знал о тайной страсти, и юноша боялся открыться ему. Так и жили они

долгие годы.

Но однажды наступил день, когда пришел к юноше правитель и сказал: — Ты завтра же должен жениться, иначе я привяжу к твоим ногам мешок смолотого маиса, свяжу твои руки и прикажу бросить тебя в самом глубоком месте реки. Ты позоришь свой род, и смыть этот позор ты сможешь только кровью! Завтра в полдень ты должен жениться на любой девушке и начать жить с ней.

Юноша на несколько минут потерял сознание от горя, а потом пошел на берег той реки, где завтра ему предстояло утонуть. Он встал на колени и начал истово молиться богам, чтобы они подсказали ему, что делать. Юноша прекрасно понимал, что не сможет жениться ни на одной из девушек, потому что это будет предательством по отношению к любимому человеку. На рассвете юноша, промолившись всю ночь, снова впал в забытие. И пришла к нему во сне женщина с черными волосами и сказала: «Есть выход! Ты должен заколоть острым ножом жену своего брата, отрезать два локона с ее головы. Один локон съешь сам, второй должен съесть твой брат. Возьмитесь за руки, и пусть каждый из вас подождет друг друга нателную рубаху. Если выдержите это испытание — быть вам вместе».

Проснулся юноша просветленным, понял, что нужно делать. Не теряя ни минуты, вернулся домой, взял самый острый нож, еще сильнее заточил его и пошел к дому своего брата. Брат с женой безмятежно спали, и юноша, не мешкая, вонзил нож в горло женщины. Она даже не успела закричать. Но брат юноши проснулся и все увидел.

— Я люблю тебя, брат, люблю как женщину и как мужчину, как мать и как отца, как никого никогда не любил, — сказал юноша.

И брат понял его и сказал, что испытывает те же чувства. И тогда юноша отрезал с головы мертвой женщины два локона, и были эти локоны съедены братьями. Потом они сели на середину комнаты и подожгли рубашки друг другу. Они держались за руки и смотрели друг другу в глаза. Боль от ожогов была сильной, но оба терпели эту боль, не пытаясь затушить пламя. Когда рубашка почти сгорела, юноша потерял сознание от боли, а когда проснулся, обнаружил себя в своем доме. Рядом с ним сидела прекрасная девушка, в которой юноша сразу признал своего брата. Странно, но на его теле не было видно следов от ожогов. Ровно к полудню пришли они к святой скале, где произошло их бракосочетание. Никто не узнал, что избранница юноши есть его брат. И стали братья-супруги жить имеете, не вспоминая о той истории. Но прошел месяц, и поняли братья, что в их желудках словно поселились ежи. Они не могли нормально ни есть, ни пить. Старший брат худел на глазах. И снова пошел младший брат на берег реки и стал молиться богам. На этот раз к нему наяву подошла светловолосая женщина и сказала:

— За десятым берегом на красной поляне растет рис, который излечит вас и вернет вам прежнюю силу. Ты иди, не оглядываясь, и про меня никому не говори.

И пошел юноша искать этот рис. Когда он нашел рис, силы его были на исходе: он по-прежнему не мог ничего есть, и страшная боль сжигала его изнутри. Собрав последние силы, он дошел до дома и отдал брату мешочек с рисом со словами:

— Этот рис излечит нас! Очисти и свари его, а я пока посплю, потому что очень устал с дороги. Лег юноша

на кровать, ту самую, в которой умерла жена его брата, и заснул мертвым сном. Силы совсем покинули его. Он почувствовал всем телом, как волосы убитой женщины протыкают все его внутренние органы, высасывают из него последнюю энергию и убивают его. Он хотел было крикнуть брату о том, что не может больше терпеть и что ему срочно нужно съесть хоть маленькую горсточку этого риса. Но у него даже не осталось сил на крик. Он умер.

А брат его сварил рис, съел половину и стал ждать, пока юноша проснется. Час ждал, два часа. Через сутки мужчина понял, что его брат мертв. И тогда съел он весь рис своего брата, и вернулось к нему здоровье, и вышли из него с черной желчью волосы его убитой жены.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Солнце в ветвях сейбы**

Яблоко кисло-сладкое среднего размера — 3 шт.

Имбирь свежий — 5 см.

Вода — 150 мл

Пропустить яблоки через соковыжималку и мелко порезать имбирь. Добавить смесь в кастрюлю со 150 мл воды и довести до кипения. Поварить на медленном огне 15 мин, затем слить и перелить в чашку.

### **Щавелевый морс**

Вода — 1 л

Щавель — 100 г

Сахар — 2 ст. ложки

Соль — по вкусу

Измельченный щавель положить в кипяток, посолить, варить 20 мин. Процедить, добавить сахар по вкусу. Когда остынет, подавать с кусочками льда.

## **Сок жизни**

Крупа «Геркулес» — 1 стакан

Тыква — 1 стакан

Морковь — 1 шт.

Сливочное масло — 1 ст. ложка

Мед — 1 ст. ложка

Вода — 4 стакана

Соль по вкусу

Тыкву очищают от кожицы и семян и пропускают через мясорубку, добавляют крупу, натертую на крупной терке морковь, вливают горячую подсоленную воду. Смесь быстро доводят до кипения, варят 5-6 мин, затем настаивают без нагревания 20-30 мин. Отвар (кисель) процеживают, приправляют медом, сливочным маслом и подают к столу.

## **Сквашенное молоко небесной коровы с травами бодрости**

Простокваша из нежирного молока — 1 стакан

Мак — 1 ч. ложка

Горный перец — 4 горошины

Изюм — 3 шт.

Миндаль — 4 шт.

Миндаль, изюм и перец обжарить на небольшом огне в течение 5 мин, затем мелко размолоть. Смешать с маком, залить простоквашей комнатной температуры, размешать.



## **Вода, гасящая огонь**

Крепкий чай — 800 мл  
Лимон (сок) — 1 шт.  
Питьевая сода — 2 ч.л.  
Лед

Смешать миксером 800 мл крепкого чая, сок одного лимона, 2-3 ч. ложки питьевой соды, стакан меда. Подавать в бокалах со льдом.

## **Мысли зеленой головы**

300 г белокочанной капусты вымыть и выжать сок. Добавить по вкусу перец или соль. Выпить сразу же после приготовления. Пить каждый день перед едой по 1 стакану. Способствует нормализации кислотности желудка.

## **Песня желудка**

Мед — 1 кг.  
Кипяток — 2 л  
Хмель — 20 г  
Дрожжи — 25 г  
Корица молотая — 1 щепотка

Растворить мед в кипятке, добавить в него хмель и корицу, поставить на плиту и кипятить на медленном огне. После охлаждения добавить разведенные в теплой воде дрожжи и оставить

на 8-10 ч в тепле. После выдерживания в течение нескольких часов в холодильнике напиток готов к употреблению.

### **Эликсир живота**

Черешковый сельдерей — 250 г

Томатный сок — 300 мл

Молочная сыворотка — 250 мл

Соль по вкусу

Отжимаем сок из сельдерея, взбиваем с томатным соком и доливаем сыворотку. Солим и подаем. Напиток очень полезен для очистки кишечника, стимулирует перистальтику, помогает при запорах.

Из интервью с Темаскалем Ронни

— Вы считаете нормальным приводить в своей книге рецепты напитков, которые содержат алкоголь?

— Да, я считаю это совершенно нормальным. Во-первых, потому что во многих племенах майя употребление алкоголя было нормой жизни. Принимался он в самых различных ситуациях: при исполнении ритуалов, проведении праздников, а также в лечебных целях. Во-вторых, я никого не призываю лечиться с помощью алкоголя. Кроме рецептов алкогольсодержащих напитков, в каждом разделе есть множество других рецептов. Свою читательскую аудиторию я вижу состоящей в основном из людей здравомыслящих, которые в состоянии сами решить вопрос, пить им или не пить.

— А что касается лично вас, как часто и в каких целях вы употребляете алкоголь?

— Время от времени я употребляю алкоголь в разных целях. Я нормальный здоровый социально адаптированный человек, которому не чуждо ничто человече-

ское. Я могу выпить по праздникам или когда замерзну. Я никогда не откажусь от кофе с коньяком или ликером после позднего ужина. Да и при простуде лично я считаю отличным средством однократное промывание спиртом внутренних органов с целью изгнать инфекцию.

— А вы посоветуете своим детям лечиться с помощью алкогольных напитков?

— Если спросят, посоветую. Если нет, не стану лезть со своими советами.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Пасущийся бизон**

Цветная капуста — 0,5 кг

Мука пшеничная — 150 г

Сливочное масло — 3 ст. ложки

Стручковая фасоль — 300 г

Говядина нежирная — 400 г

Яйцо куриное крупное — 2 шт.

Сыр твердый — 100 г

Луковица среднего размера — 2 шт.

Майонез средней жирности — 100 г

Соль — на кончике ножа

Молотый черный перец — по вкусу

Цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на медленном огне 7 мин. Слить воду, разделить капусту на соцветия. Запанировать каждое из них в муке и осторожно обжарить в нагретом растопленном сливочном масле.

Стручки фасоли освободить от прожилок, отварить в подсоленной воде. Воду слить, стручки фасоли обжарить в горячем масле. Мясо нарезать тонкой соломкой, обжарить в масле

до полной готовности. Лук вымыть, почистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета в масле. Масло слить. Сыр натереть на мелкой терке.

Первым слоем уложить на блюдо стручковую фасоль, на фасоль выложить соцветия цветной капусты так, чтобы их ножки смотрели в центр блюда. Следующим слоем уложить жареное мясо, на него лук. Отварить яйца в соленой воде до состояния «вкрутую», каждое яйцо разрезать поперек пополам и уложить поверх лука разрезами вниз. Залить майонезом, засыпать тертым сыром.

### **Пирамида здоровья**

Свекла — 1 кг  
Чернослив сухой — 200 г  
Курага сухая — 200 г  
Грецкий орех очищенный — 5 шт.  
Майонез жирный — 250 г  
Соль — 0.5 ч. ложки

Свеклу промыть, отварить, почистить, натереть на крупной терке. Сухофрукты замочить на 10 мин в горячей воде, затем нарезать (но не очень мелко). Грецкие орехи тоже немного измельчить. Смешать сухофрукты с орехами и свеклой, заправить майонезом, посолить.

### **Симфония духа**

Спелый авокадо среднего размера — 2 шт.  
Апельсин крупный — 1 шт.

Папайя спелая — 1 шт.  
Зеленый салат — 5 листочков  
Красная луковица маленькая — 1 шт.  
Оливковое масло — 4 ст. ложки  
Соль — 1 щепотка  
Молотый перец — по вкусу

Авокадо почистить, отделить косточку. Мякоть нарезать небольшими ломтиками. Папайю очистить от шкурки и семян (семена не выкидывайте, они еще пригодятся). Апельсин очистить, с долек снять кожицу так, чтобы осталась только мякоть. Лук нарезать небольшими колечками, листья салата — полосками. Для приготовления соуса смешайте оливковое масло с солью, перцем и семенами папайи. Чередую, уложить ломтики папайи, авокадо и апельсина. Украсить колечками лука и полосками салата, полить соусом. Оставить на 20 мин в теплом месте, чтобы салат пропитался соусом. Подавать.

## **Вечерняя песнь тростника**

Длиннозерный рис — 200 г  
Морковь — 200 г  
Куриное филе — 300 г  
Консервированные ананасы — 200 г  
Оливки без косточек — 150 г  
Грецкие орехи очищенные — 200 г  
Майонез жирный — 150 г  
Соль — на кончике ножа  
Перец молотый — 1ч. ложка

Рис перебрать, промыть, отварить. Морковь вымыть, почистить, отварить целиком. Куриное мясо отварить. Морковь, куриное мясо и ананасы порезать кубиками. Выложить слоями: куриное мясо, морковь, рис, ананасы. Грецкие орехи измельчить и довалить поверх ананасов. Каждую оливку разрезать на 2 части, выложить слоем поверх грецких орехов. Майонез смешать с солью и перцем, залить салат. Охладить в течение часа, слегка перемешать. Подавать. Каждую порцию для красоты можно декорировать кусочком ананаса.

## Перья фазана

Папоротник — 300 г

Растительное масло — 5 ст. ложек

Чеснок — 2 зубчика

Соль — 1 щепотка

Красный молотый перец — по вкусу

Рис — 100 г

Куриное яйцо среднего размера — 5 шт.

Майонез жирный — по вкусу

Чеснок измельчить. Папоротник вымыть и порезать на кусочки по 3 см. Поджарить на растительном масле, смешав с чесноком, солью и перцем. Рис отварить без соли. Яйца отварить в крутую, остудить, мелко нарезать. Смешать папоротник, нарезанные яйца и рис, заправить майонезом по вкусу.

## **Подарок дерева тикиоки**

Созревший плод авокадо среднего размера — 3 шт.

Яйцо куриное крупное — 2 шт.

Майонез жирный — 3 ст. ложки

Лимонный сок — 2 ст. ложки

Чеснок — 1 долька

Соль — на кончике ножа

Черный молотый перец — по вкусу

Авокадо вымыть, очистить от кожуры, извлечь косточки. Мякоть перемолоть и смешать с лимонным соком. Яйца сварить вкрутую, натереть на терке. Чеснок измельчить. Смешать пюре из авокадо с яйцами, добавить майонез, чеснок, соль и перец. Перемешать.

## **Яйца травы**

Говядина маложирная — 300 г

Зеленая стручковая фасоль — 300 г

Луковица небольшая — 1 шт.

Очищенные кедровые орешки — 2 ст. ложки

Чеснок свежий — 1 зубчик

Соевый соус без соли — 3 ст. ложки

Растительное масло — 2 ст. ложки

Налить в сковороду растительное масло и поставить ее на плиту разогревать его до дымка. Лук вымыть, очистить, мелко нарезать и положить в горячее масло на сковороду. Лук быстро при постоянном помешивании дойдет до золотистого цвета, после чего перенести его из сковороды в миску. Мясо порезать на тонкие полоски, чтобы его легко было обжарить. В это же масло опустить нарезанное мелкой соломкой

мясо и так же быстро его обжарить без соли и других приправ. Переложить мясо в ту же миску, что и лук. Можно одновременно, пока жарится мясо, припустить в кастрюле фасоль (она не должна перевариться, для чего удобно фасоль опускать в уже закипевшую воду, довести до кипения и подержать 2-3 мин), затем откинуть на дуршлаг и соединить с уже готовыми продуктами. Чеснок помыть, почистить, мелко нарезать. Заправить салат чесноком и соевым соусом. Кедровые орешки слегка подсушить на сковороде без масла и добавить в салат. Все продукты перемешать, подавать.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Благодарность злаков**

Готовая пшеничная каша — 260 г

Морковь — 60 г

Масло сливочное топленое — 3 ст. ложки

Яйцо куриное — 1 шт.

Сухари — 20 г

Сметана средней жирности — 75 г

Морковь вымыть, почистить, нарезать мелкими ломтиками. Поджарить с маслом и небольшим количеством воды, затем растереть. В густую кашу добавить морковное пюре и яйцо, перемешать. Массу разделить на котлеты, обвалять в сухарях. Жарить в топленом масле до золотисто-коричневого цвета на среднем огне. Подавать со сметаной.



## Омут духов

Рис — 300 г  
Филе жирной рыбы — 300 г  
Сливки жирные — 100 г  
Сливочное масло — 2 ст. ложки  
Перец молотый — 0,5 ч. ложки  
Лимонный сок — 1 ст. ложка  
Помидор крупный — 1 шт.  
Мускатный орех молотый — на кончике ножа  
Соль — по вкусу

Рис отварить с солью. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить снизу слой риса, поперчить. Далее выложить рыбное филе, чуть полить лимонным соком. Третьим слоем снова выложить рис, четвертым — рыбу. Нарезать помидор дольками и выложить сверху. Сливки смешать с мускатным орехом и перцем, залить запеканку сверху. Сыр натереть на самый верх тонким слоем. Выпекать в духовке при 220° 30 мин.

## Жертва черного тельца

Телятина постная — 1 кг  
Мука — 3 ст. ложки  
Растительное масло — 5 ст. ложек  
Чечевица — 400 г  
Морковь среднего размера — 1 шт.  
Корень сельдерея — 1 шт.  
Луковица среднего размера — 1 шт.  
Сливочное масло — 50 г  
Белый хлеб — 200 г  
Соль, перец — по вкусу

Филейную часть телятины нарезать круглыми котлетами, слегка отбить, посолить, по-

перчить, обвалять в муке и обжарить на сильно разогретой сковороде с маслом до образования румяной хрустящей корочки. В зависимости от количества и величины медальонов вырезать и поджарить круглые ломтики хлеба, на каждый из них положить по одному поджаренному медальону. Уложить в круг на круглое блюдо.

В центр блюда выложить пюре из чечевицы, приготовленное следующим образом: 2 стакана чечевицы замочить на 3-4 ч в холодной воде, затем поставить на огонь. Как только закипит, прибавить 1 помытую и очищенную морковь, корень сельдерея, луковицу, очищенные и крупно нарезанные. Отварить и откинуть на дурш-

лаг, чтобы стекла вода. Затем отделить коренья, а чечевицу протереть сквозь сито, посолить по вкусу и залить разогретым маслом. Если пюре получится очень густым, его можно развести небольшим количеством свежего молока. Украсить веточками петрушки и кружочками сладкого болгарского перца.

### **Симфония для желудка**

Мисо мелких креветок — 50 г

Сливочное масло — 100 г

Авокадо зрелый среднего размера — 1 шт.

Белое вино — 100 мл

Сливки средней жирности — 300 мл

Рис — 250 г

Карри, перец, соль — по вкусу

Рис отварить с солью. Креветки отварить, очистить, обжарить в сливочном масле. Доба-

вить специи, залить белым вином, затем сливками. Тушить под закрытой крышкой на медленном огне. Авокадо помыть, очистить, нарезать кубиками. Добавить к креветкам, тушить 10 мин на медленном огне. Добавить рис, перемешать, подавать.

## **Ждущий на вершине пирамиды**

Помидоры небольшие свежие — 12 шт.

Крупа гречневая — 200 г

Сметана жирная — 120 г

Петрушка — 10 веточек

Соль — на кончике ножа

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Помидоры помыть, срезать верхушки. Сердцевины вынуть, оставив толстые края. Сердцевину протереть через сито, смешать с гречкой, подсолить. Добавить нарезанную зелень петрушки. Нафаршировать каждый помидор и накрыть срезанной верхушкой. Немного запечь в сотейнике, затем залить сметаной и поставить в духовку на 10 мин.

## **Черно-белый мир**

Чернослив сухой — 250 г

Сахарный песок — 3 ст. ложки

Рис — 0,5 стакана

Сливочное масло — 2 ст. ложки

Чернослив промыть 3 раза, поставить варить. В маленькой кастрюльке приготовить жженный сахар из сахарного песка и сливочного масла. Будьте внимательны, если сахар пригорит — в

блюде появится горьковатый привкус! Затем сахар развести отваром чернослива.

Рис перебрать и промыть. Поджарить в 1 ст. ложке сливочного масла. Затем залить сиропом из жженого сахара, положить чернослив и поставить запекаться в духовку на 40 мин при температуре 150°. Рис должен стать мягким. После приготовления опрокинуть на блюдо и дать остыть.

### **Огонь в зеленой пещере**

Кукурузная мука — 100 г  
Пшеничная мука — 150 г  
Сахар — 1 ч. ложка  
Нежирные сливки — 1 ст.  
Яйцо куриное среднего размера — 2 шт.  
Рис топлённое сливочное масло — 2 ст. ложки  
Соль — на кончике ножа  
Авокадо спелый крупный — 1 шт.  
Перья свежего зеленого лука — 10 шт.  
Помидор среднего размера — 2 шт.  
Кетчуп — 1 ч. ложка  
Лимонный сок — 2 ч. ложки  
Молотый перец — 0.5 ч. ложки

Для приготовления теста смешать муку, сахар, сливки, сырые яйца, немного соли и растопленное сливочное масло. Можно добавить разрыхлитель для теста, но и без него никто не умрет. Все это взбить миксером до получения однородной массы. Тесто накрыть и поставить в прохладное место на 20 мин.

Авокадо помыть, очистить от кожуры, вынуть косточку, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, вынуть семена, нарезать. Авокадо и помидоры смешать с кетчупом и лимонным соком, посолить, поперчить по вкусу. Взбивать миксером 2 мин, затем добавить мелко порубленный лук. Оставить на 20 мин. Нагреть на сковороде масло, положить 2 ст. ложки теста, обжарить в двух сторон. Одну половину готового блинчика намазать начинкой и накрыть второй частью блинчика.

### **Песня жертвенного ножа**

Белый рис — 200 г  
Яйцо куриное среднего размера — 4 шт.  
Мелкие креветки очищенные — 500 г  
Свинина — 500 г  
Морковь — 250 г  
Белокочанная капуста — 200 г  
Растительное масло — 6 ст. ложек  
Соевый соус — 3 ст. ложки  
Имбирь — 1 кусок  
Чеснок — 1 зубчик  
Сельдерей — 100 г  
Соль, перец — по вкусу

Рис отварить с солью и поставить остывать. Овощи промыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Чеснок и имбирь мелко нарезать и растолочь. Масло налить на сковородку, нагреть. В горячем масле обжарить лук, чеснок и имбирь. Потом добавить морковь и капусту. Затем добавить рис. Свинину мелко нарезать.

Добавить свинину и креветки в сковородку. Перемешать, добавить сельдерей и соевый соус. Накрыть крышкой на 5 мин, затем выключить огонь. Яйца взбить с солью и перцем, приготовить обычный омлет. Остудить его, нарезать полосками и украсить им рис.

### **Солнечные диски**

Мука пшеничная — 4 ст.

Мука гречневая — 6 ст.

Яйцо куриное среднего размера — 6 шт.

Дрожжи — 50 г

Молоко средней жирности — 6 ст.

Крупа гречневая — 100 г

Вода кипяченая — 2 ст.

Соль — 1 ст. ложка

Для получения гречневой муки вам нужно пропустить несколько раз гречу-ядрицу через кофемолку, а затем просеять через сито. Из 100 г гречневой крупы и полутора стаканов молока варят жидкую кашу. Пока она не остынет, её нужно постоянно помешивать. В кипячёной воде размешать 2 стакана гречневой муки и 1 стакан пшеничной. Когда смесь остынет, добавить дрожжи. Дать тесту «подойти», затем добавляют в тесто слегка взбитые желтки, соль, сваренную кашу и остальную муку.

За час до готовки нужно немного обдать кипячёным молоком. За 10 мин до готовки положить в тесто взбитые белки, немного перемешать. Выпекать на горячем растительном масле в сковородке.

## **СЛАСТИ И ВКУСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **Лепешки радости**

Мука — 2 ст. ложки  
Рис круглозерный — 1 ст.  
Молоко средней жирности — 2 ст.  
Сливки — 1 ст.  
Яйцо куриное среднего размера — 4 шт.  
Сахарная пудра — 1 ст. ложка  
Ванилин — 1 ч. ложка  
Лимон (цедра) — 1 шт.  
Сливочное масло — 30 г  
Соль — 1 щепотка  
Варенье из слив — по вкусу

Рис перебрать, промыть, поставить вариться со щепоткой соли. Когда рис набухнет, снять его с огня, дать остыть. Смешать рис с молоком, сливками, сырыми яйцами, сахарной пудрой, мукой, ванилином и тертой лимонной цедрой. Должно получиться рисовое тесто жидкой консистенции. Сковородку смазать маслом, разогреть, обжаривать блинчики с двух сторон. Как только блинчик приготовится, не складывая и не сворачивая его, украсить вареньем и подавать.

### **Пирожки «счастливый желудок»**

Сметана средней жирности — 200 г  
Сливочное масло — 300 г  
Мука пшеничная — 500 г

Соль — 0.5 ч. ложки

Тыква — 1 кг

Жирные сливки — 400 г

Чернослив без косточек — 500 г

Сахарный песок — 200 г

Сахарная пудра — 2 ст. ложки

Молотый ванилин — 1 ст. ложка

Молотая корица — 1 ст. ложка

Тыкву вымыть, очистить, нарезать некрупными кусочками, положить в кастрюлю, добавить 100 г сливочного масла, припустить на слабом огне. Смотрите, чтобы тыква не пригорала, а масло не темнело. Тыква должна размягчиться. Чернослив залить кипятком, поддерживая температуру, продержать 20 мин. Промыть чернослив холодной водой, мелко нарезать, соединить с пюре из тыквы. Добавить сахар и сливки. Начинку перемешать и хорошо наладить в течение часа.

200 г масла слегка подогреть, чтобы оно размягчилось. Растереть его, добавить сметану и соль, перемешать. Потихоньку добавляйте просеянную муку, у вас должно получиться эластичное мягкое тесто. Когда в тесте будет вся мука — скатайте его в шар и поставьте на 30 мин в холодное место.

Затем тесто промять как следует на разделочной доске и быстро вылепить пирожки с начинкой. Уложить их на подготовленный противень, смазать сверху маслом, обсыпать смесью сахарной пудры, ванилина и корицы. Готовить 1,5 ч при температуре 150°.



## Волшебные шары

Яблоко зеленое среднего размера — 8 шт.

Сахарный песок — 100 г

Рис — 2 ст. ложки

Изюм — 2 ст. ложки

Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.

Сливочное масло — 50 г

Сахарная пудра — 2 ст. ложки

Рис отварить без соли. Изюм хорошенько промыть и соединить с рисом. Добавить сырое яйцо, сахар и сливочное масло, перемешать.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, наполнить фаршем. Запекать в духовке 30 мин при 200°. Перед подачей на стол обсыпать сахарной пудрой.

## Здоровье из-под земли

Картофель очищенный — 400 г

Яйцо куриное среднего размера — 4 шт.

Сливочное масло — 3 ст. ложки

Молоко средней жирности — 100 г

Чернослив — 100 г

Сахар — 1 ч. ложка

Мука — 100 г

Картофель сварить, протереть. Сливочное масло растереть с яйцами и соединить с картофелем. Добавить молоко, соль, сахар, муку. Размешать до получения однородной массы, раскатать полученное тесто, с помощью стакана нарезать лепешки. Чернослив распарить и очистить от косточек, на каждую лепешку из муки положить по 1 черносливу,

сделать пирожки. Смазать каждый сырым яйцом, обжаривать в горячем масле на сковороде. Перед подачей на стол посыпать сахаром.

### **Янтарный ларец**

Курага — 20 г  
Сахар — 16 г  
Желатин — 2 г  
Белок куриного яйца — 1 шт.  
Красное виноградное вино — 20 г

Курагу промыть в теплой воде, залить небольшим количеством горячей воды, варить 15 мин. После варки курагу протереть, полученную массу соединить с сахаром и яичным белком, размешать. Добавить желатин и взбить кондитерским венчиком до получения однородной массы. Подавать с виноградным вином (20 г на порцию).

### **Лепешки счастья**

Длиннозерный рис — 200 г  
Порошковые дрожжи — 1 ст. ложка  
Тёплая вода — 100 г  
Яйцо куриное крупное — 5 шт.  
Сахар — 100 г  
Мускатный орех — 0,25 ч. ложки  
Соль - 1ч. ложка  
Просеянная пшеничная мука — 50 г  
Масло растительное — 100 г

Рис сварить с солью до мягкости, затем просушить. Дрожжи развести в теплой воде, добавить в рис. Через 2 ч взбейте яйца с сахаром, мускатным орехом, солью и мукой. Соединить с рисом,

перемешать до получения равномерной массы. Оставить еще на 30 мин. Растительное масло нагреть на сковороде, затем зачерпывайте столовой ложкой тесто и обжаривайте до коричневого цвета.

### **Глаз неба**

Чернослив — 200 г  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Молоко средней жирности — 400 г  
Сахарный песок — 300 г  
Лимон (цедра) — 1 шт.  
Ром — 1 ст. ложка

Чернослив замочить на полчаса в холодной воде, затем промыть, извлечь косточки, просушить. 3 ст. ложки сахара отложить, остальное соединить с 250 г воды и сварить сироп. Чернослив поместить в сироп, перемешать, дать сиропу стечь. Цедру лимона измельчить, смешать с молоком, 3 ст. ложками сахара, яйцом и ромом. Размешать до получения однородной массы. Теплым кремом полить чернослив, подавать.

### **Пицца пернатого змея**

Клюква свежая — 20 г  
Сахар — 20 г  
Манная крупа — 10 г  
Вода — 60 г

Клюкву хорошо размять, смешать с сахаром, полить горячей водой. Варить 5 мин, затем процедить. Сироп вновь нагреть до кипения. Манную крупу просеять и добавить в сироп. Помешивая, варить еще 5 мин. Полученную массу охладить до 30°, поставить посуду на лед, взбивать до образования однородной густой пены. Подавать.

### **Лакомство Ко-цу-паатля<sup>3</sup>**

Белок куриного яйца — 2 шт.  
Чернослив — 60 г  
Сахарный песок — 35 г  
Сливочное масло — 1 ч. Ложка  
Сахарной пудры — 2 ч. Ложки  
Сливки низкой жирности — 150 г

Чернослив промыть, залить холодной водой (вода должна только покрывать ягоды), варить при слабом кипении 10 мин в закрытой крышкой посуде. Из сваренного чернослива извлечь косточки, ягоды протереть через сито. К полученному пюре присоединить сахар. Помешивая деревянной ложкой, варить до загустения. Яичные белки взбить в крепкую пену, добавить в сладкое пюре из чернослива. Сковороду смазать сливочным маслом, выложить горкой суфле, испечь. Перед подачей посыпать сахарной пудрой. Подавать со сливками.

---

<sup>3</sup> Ко-цу-паатль — по верованиям одного из племен майя, повелитель воздушной стихии.

## Дар горы

Рисовая мука — 50 г  
Молоко средней жирности — 400 г  
Сахарный песок — 100 г  
Ванилин молотый — 0.5 ч. ложки

Рисовую муку развести в 100 мл охлажденного молока. Остальное молоко вскипятить с сахаром и ванилином, туда же через некоторое время добавить муку с молоком. Кипятить, помешивая, 15 мин. Сковородку смазать маслом, выложить на нее смесь, поставить на слабый огонь на 30 мин. Когда корочка подрумянится и будет отставать от сковороды — десерт готов.

## Кладовая радости

Молоко средней жирности — 150 г  
Гречневая крупа — 3 ст. ложки  
Сахар мелкий — 2 ст. ложки  
Лимон (цедра) — 1 шт.  
Яйцо куриное среднего размера — 2 шт.  
Изюм — 50 г  
Сливочное масло — 1 ст. ложка  
Сухари измельченные — 2 ст. ложки

В кастрюльку влить молоко, добавить 1 ст. ложку сахара. Цедру натереть и добавить туда же. Довести до кипения, положить половину масла, всыпать промытую гречневую крупу. Размешивать и варить до загустения. Затем снять с огня, положить в массу изюм. Взбить яичные желтки с сахаром и отдельно взбить белки. Смешать белки с желтками, выложить в кашу, осторожно размешать. Кастрюльку смазать маслом, обсыпать сухарями. Выложить массу в кастрюльку и поставить в предварительно нагретую до 200° духовку. Когда масса поднимется — она готова. Осторожно отделите массу от кастрюльки и выложите на тарелку.

## **Земное блаженство**

Рис длиннозерный — 300 г

Молоко средней жирности — 400 г

Яйцо куриное среднего размера — 2 шт.

Золеное яблоко среднего размера — 7 шт.

Сахарный песок — 100 г

Сливочное масло — 4 ст. ложки

Белый хлеб натертый — 30 г

Корица, ванильный сахар, соль — по вкусу

Рис перебрать, промыть под холодной водой. Варить в большом количестве воды без соли 10 мин. Процедить, переложить в кастрюлю, залить кипящим молоком. Добавить масло и соль, довести до готовности. Яблоки промыть под холодной водой, очистить, удалить сердцевины, натереть на крупной терке. Желтки растереть с сахаром, белки взбить до получения пышной массы.

Форму для выпечки смазать маслом, обсыпать, сухарями из белого хлеба, затем поместить туда рис, перемешанный с яблоками, белками и желтками. Добавить корицу и ванильный сахар, поставить на водяную баню. Подавать на подогретом предварительно блюде.

### **Из исторических хроник**

У правителя города Теманискан был семейный амулет — рукопись, которая передавалась из поколения в поколение и охраняла род от нападков злых духов и злых людей. Правитель хранил ее как зеницу ока: в его спальне был оборудован специальный тайник, о котором никто кроме него не знал.

Один из его подданных, который давно служил всему городу верой и правдой, очень хотел завладеть престолом и взять бразды правления в свои руки. Он знал практически всех жителей города и знал, что нужно сделать, чтобы всем жилось еще лучше. Но самое главное — он был уже немолод, у него не было ни жены, ни детей, потому что всю свою жизнь он потратил на борьбу за власть и хотел хоть в конце жизни насладиться ощущением всемогущества. Чего только он не делал, чтобы свергнуть правителя: подсыпал ему яд, насылал на него разные проклятья, приносил богам жертвы, чтобы они забрали его к себе. Все без толку! Каким-то звериным чутьем правитель чувствовал, какой кусочек яства отравлен, и брал другой. И боги не хотели его взять, и проклятья отлетали от него, как горох от стены.

А правитель не чувствовал злости и зависти своего подданного и считал его своим другом. Однажды случилось в семье правителя несчастье: его старшая дочь сорвалась с крутого берега в речку и утонула. Созвал правитель всех своих подданных и велел всем выпить за упокой души его дочери. Потом оставил десять своих друзей, и снова все выпили за упокой его дочери. А потом правитель прогнал всех, кроме того, самого подданного и сказал:

— Сегодня ужасный день, мой друг. Я готов все, что у меня есть, отдать, лишь бы снова увидеть свою дочь живой. Давай снова выпьем за бессмертие ее души. И выпил правитель, а его подданный незаметно выплеснул настойку себе за спину. Долго они пили, только правитель все пьянел и пьянел, а его подданный становился все трезвее. Наконец решился подданный

задать правителю вопрос, который больше всего его интересовал: а почему сколько бы кто ни желал зла правителю, всегда оно обходило его стороной?

И заплакал правитель, и рассказал своему подданному о фамильной рукописи.

— Да ну, не верю! — сказал подданный. — Если бы все действительно было бы так, твоя дочь не умерла бы такой нелепой смертью.

И тогда отвел правитель своего подданного в спальню, открыл тайник и показал ему рукопись. Подданный протянул руку, чтобы выхватить амулет из рук правителя, но, даже будучи пьяным, правитель почувствовал его желание.

— Не бывать такому! — сказал правитель, смял рукопись и проглотил ее.

Но после того дня правитель чувствовал себя все хуже и хуже: его живот надувался, как воздушный шар, и ничего не хотел выпускать из себя. И снова позвал он своего подданного:

— Вижу я, конец мой близко. Кажется, мои кишки завязались в узел, и теперь ничто не сможет спасти меня. Тебе, моему верному подданному, я завещаю после моей смерти взять в жены мою супругу и опекать моих детей, пока они будут в том нуждаться. А правителем по завещанию будет назначен другой человек.

Плюнул подданный с досады: жена правителя была старой и совсем ему не нравилась. И отправился он к лекарю просить совета, что сделать, чтобы правителя спасти. И велел лекарь собрать за час до заката солнца тридцать три недоспелых сливы и заставить правителя съесть их. Все точно выполнил подданный, принес правителю тридцать три сливы. Стал их давать по одной, и когда правитель съел тридцать две, сказал:

— Я всегда тебя ненавидел и желал тебе смерти, потому что хотел занять твое место. Но теперь мне совершенно не нужно твое место, а потому съешь еще одну сливу — и ты останешься на этом свете.



Съел правитель последнюю сливу, и когда солнце взошло, живот его сдулся и кишки расправились. И снова позвал он своего подданного:

— Ты спас мне жизнь, а потому теперь я назначаю тебя правителем. Только ты знаешь, как избавить людей от страданий.

И стал с того дня подданный новым правителем. И первое, что сделал он, взойдя на престол, — приказал своим слугам закопать заживо бывшего правителя и его жену.

# *Как майя лечили болезни печени*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Хмель превосходит по антисептической силе салициловую кислоту, эффективен при неврозах снимает болевой синдром и мышечные спазмы. При желтухе полезен отвар его корней, при воспалении желчного пузыря — отвар соплодий.

Шиповник помогает при холециститах, а также является прекрасным профилактическим средством против заболеваний печени.

Отвар шиповника полезно выпить после обильных застолий для облегчения работы печени. Да и с похмелья холодненький отвар шиповника — святое дело.

Фасоль, особенно красная, помогает печени очиститься от шлаков, вывести из организма все продукты распада пищи и алкоголя. При

регулярном употреблении в пищу фасоли вы можете пить сколько душе угодно — и ваша печень ничего не скажет по этому поводу! К тому же сама по себе фасоль практически безвкусна, и едва ли найдется человек, который ее яро ненавидит. Приправленная томатной пастой и уксусом, фасоль становится отличным дополнением к горячительным напиткам, также она делает сытными овощные салаты. Да и сама по себе вареная без соли фасоль — вполне нормальная замена опостылевшей овсянке на завтрак. Попробуйте, вам понравится!

Для нормализации работы печени после бурных пиршеств многие племена майя устраивали печени разгрузочные дни, когда в пищу употреблялось только постное мясо без приправ. Конечно, в настоящее время отлаивание, например, куропаток неактуально. Но сейчас с той же целью вполне можно употреблять куриное филе, говядину и телятину без жира. А еще лучше — в качестве гарнира к мясу использовать овощи без заправки, которые содержат много клетчатки. Как известно, она способствует пищеварению и ускоряет выход из организма токсинов и шлаков. Конечно, ни одно племя майя не знало таких терминов. Что вовсе не мешало им интуитивно правильно планировать свой рацион после пьянок.

И, наконец, не забывайте о такой обыденной вещи, как чистая питьевая вода, которая обновляет наши клетки и вымывает из всех наших внутренностей клетки мертвые, которые отравляют жизнь клеткам живым. Вам же не понравится ложиться в кровать по соседству с трупом? Так же и вашим клеткам это не понравится, а потому для здоровья печени пейте как можно больше самой обычной воды.

Существует великое множество трав, которые помогают работе

печени. Сейчас к таковым можно отнести полынь, перечную мяту, ромашку цирконий и чабрец. Добавляйте их к чайной заварке или делайте настои, и ваша печень будет вам благодарна.

### **Из исторических хроник**

В одном из поселений майя жила семья. Она состояла из мужа с женой и их сына. Ребенок родился вскоре после свадьбы, а на момент описываемых событий уже ушел из родительского дома и стал строить свой дом по соседству. Мать очень сильно любила сына, и когда тот ушел, впала в хандру. Она не ела и не пила, все время проваливаясь в забытие. Ее супруг места себе не находил от тревоги. Все спрашивал, чем он может помочь. И сказала женщина, что только тогда сможет жить как раньше, когда сын вернется в родительский дом. Пошел мужчина в гости к сыну, объяснил, что происходит дома. Только сын не согласился возвращаться. Стал отцу объяснять: «И так мать всю мою кровь выпила, пока я с вами жил, своей заботой ни днем, ни ночью покоя не давала. Хоть теперь я могу вздохнуть свободно! Ты на ней женился, отец — ты и носи этот крест, а у меня своя жена».

Надо сказать, доля правдивости была в словах сына, и даже очень большая доля. Мать действительно душила его своей заботой и обожанием. Но всегда забывала поинтересоваться, что же ему нужно для счастья.

Огорчился отец и понуры пошел домой. Не знал, что сказать жене, поэтому свернул с дороги и попал в лес. Раньше никогда он такой дорогой не ходил, а потому в лесу быстро заблудился. Вот уже ночь наступила, и решил мужчина, что лучше в лесу переночует, а утром будет искать дорогу домой. Устроился спать, но сон не шел к нему, он все думал над словами сына да о том, как же это сказать жене.

И решил мужчина: на то он и муж, что должен интересы жены выше своих ставить. И отрубил он себе левую руку по локоть, и взмолился богу воздуха о том, чтобы тот принес его жене избавление от страданий по ушедшему сыну.

На следующий день вернулся мужчина домой и сразу понял, что что-то произошло. Жена вроде и такая как раньше была, но взгляд стал совсем другим. Она сказала, что уже знает все, что сказал сын. Она налила мужу хмельное питье, настоящее на чабреце, выпила с ним, а потом заявила, что приняла решение и ей нужна его помощь, чтобы обрести счастье. Только сначала она попросила мужа дать слово, что он ее просьбу

исполнит. Муж дал это слово, и тогда она сказала, что обретет счастье в другом мире, раз в этом ей не удалось его обрести. И попросила мужа убить ее.

Мужчина расстроился, но слово уже было дано, а потому взял он острый нож и вонзил в сердце своей жены. Выпил еще настойки и отключился. Проснулся через сутки и понял, что натворил. Горю его не было предела. Сначала попробовал было жить один, но быстро понял, что жизнь его не имеет смысла. И тогда он решил убить себя, но поскольку он себя ненавидел за то, что сделал с женой, он не уготовил себе легкую и быструю смерть. Он решил, что умирать будет долго и мучительно. Мужчина заперся в доме и стал пить хмельную настойку. Он пил, засыпал, потом просыпался и снова пил. По его соображениям, его печень должна была разложиться, и его тело должно было гнить изнутри. Когда запасы настойки в доме иссякли, мужчина призадумался: виданное ли дело, за месяц выпить около 50 литров хмельного, и при этом мало того, что не умереть, так еще и чувствовать себя прекрасно. И когда понял мужчина: раз боги не приняли его к себе, значит, нужен он еще на этом свете. И стал он служить людям: готовил настой чабреца и давал всем больным, которые думали, что жить им осталось считанные дни. Старость он встретил в богатстве, одиночестве и неимоверной тоске по своей супруге. Умер он в столь почтенном возрасте, до которого и доживают-то единицы. Вот так расплатился он за свой поступок — жизнью, полной тоски и мучительных угрызений совести.

## ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

### Напиток бога солнца

Трава зверобоя — 3 ст. ложки  
Полынь обыкновенная — 2 ст. ложки  
Мята перечная — 2 ст. ложки  
Корень валерианы — 2 ст. ложки  
Шишки хмеля — 1 ст. ложки

Компоненты измельчают и заливают 1 литром кипятка, держат под крышкой на водяной бане 15 мин, затем еще настаивают в течение часа. Пьют сразу по 2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды при холецистите, холангите.

### Напиток бога луны

Вода — 2 ст.  
Мёд — 1 ст. ложки  
Сушеная мята — 0.5 ст. ложки  
Сушеная ромашка аптечная — 0.5 ст. ложки

Сбитень готовится без уваривания мёда. Мятую перечную и ромашку заливают крутым кипятком и настаивают в течение 1 ч. Мед добавляют непосредственно, перед тем как подавать к столу.

Можно хранить отвар с травами и подогреть его непосредственно перед употреблением до 70-80°. Затем добавляется мед. Пьется сбитень горячим.

### **Лесная сказка**

Томатный сок — 2 ст.

Лимон — 0,5 шт.

Сахар — 0,5 ч. ложки

Соевый соус — 1 ст. ложки

Трава цикория — 1 ст. ложки

Листья лещины (лесного ореха) — 2 ст. ложки

Вода — 2 ст.

Воду вскипятить, заварить ею смесь травы цикория и листьев лещины, прокипятить 2 мин, оставить настаиваться на 7 ч.

Томатный сок смешайте с соком из половинки лимона, добавьте щепотку сахара, несколько капель острой соевой приправы.

Смешивайте томатную смесь с процеженным отваром в соотношении 1:3, пейте 2 раза в день после еды при болях в печени.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Серна, пришедшая в сад**

Говядина постная — 500 г

Грейпфрут большой — 2 шт.

Белая фасоль — 400 г  
Луковица среднего размера — 1 шт.  
Салат — 1 небольшой пучок  
Растительное масло — 4 ст. ложки  
Яблочный уксус — 2 ст. ложки  
Сахар — 1 ч. ложка  
Соль, перец — по вкусу

Говядину отварить без соли до мягкого состояния. Охладить, нарезать небольшими кубиками. Грейпфруты помыть, почистить, разделить на дольки. Лук помыть, порезать на кружочки. Уложить в глубокую миску грейпфруты, говядину, лук и фасоль.

Растительное масло смешать с солью, сахаром, уксусом, взбить до однородного состояния, заправить салат. Накрыть миску крышкой и поставить в холодильник на 30 мин. Перед подачей выложить в салатницу салатные листья ровным слоем, поверх них положить размешанный салат. Для красоты можно посыпать сверху свежемолотым перцем.

## Мудрость духов

Говядина постная — 300 г  
Морковь — 300 г  
Луковица средней величины — 2 шт.  
Свежий огурец среднего размера — 4 шт.  
Перец красный молотый — 1 ч. Ложка  
Чеснок — 1 головка  
Сливочное масло — 3 ст. ложки  
Уксус — 1 ч. ложка  
Масло подсолнечное — 4 ст. ложки

Говядину нарезать вдоль мышечных волокон тонкими длинными кусочками, обжарить



каждый отдельно. Морковь вымыть, почистить, порезать длинными тонкими кусочками, тоже обжарить (отдельно от мяса). Лук вымыть, очистить, нарезать колечками, тоже обжарить. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, поджарить до прозрачного состояния в сливочном масле на медленном огне. Все компоненты сложить в емкость, капнуть сверху уксусом. Чеснок помыть и раздавить в чеснокодавилке, смешать его с перцем. Перец с чесноком одним комком положить в емкость салатом. Подсолнечное масло раскалить на сковороде и залить салат. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 3 ч.

### **Воздушный воин**

Рис длиннозерновой — 200 г  
Вода — 400 г  
Говядина постная — 300 г  
Апельсин среднего размера — 3 шт.  
Соль — 0.5 ч. ложки  
Желток куриного яйца — 1 шт.  
Горчица — 1ч. ложка  
Сахар — 1ч. ложка  
Уксус яблочный — 1 ст. ложка  
Растительное масло — 350 г  
Кукурузная мука — 1 ст. ложка  
Лимон (сок) — 1 шт.  
Соль — 0.5 ч. ложки

Рис перебрать, промыть, сварить без соли. Откинуть в сетку и обдать ледяной водой. Желток, горчицу, сахар, соль и уксус взбить венчиком, постепенно добавляя растительное масло.

Из одного апельсина выжать сок и добавить 7 частей воды. В апельсиновой воде размешать кукурузную муку, вскипятить и смешать с приготовленным соусом. Говядину сварить до мягкого состояния, нарезать кубиками. Два оставшихся апельсина вымыть и измельчить на половинки долек. Говядину, рис и апельсин перемешать, капнуть лимонным соком, заправить приготовленным соусом. Салат подавать холодным.

### **Змеиная живучесть**

Свекла — 200 г  
Морковь среднего размера — 4 шт.  
Говядина постная — 200 г  
Яйцо куриное среднего размера — 4 шт.  
Луковица среднего размера — 1 шт.  
Майонез жирный — 100 г  
Соль — по вкусу

Морковь и свеклу помыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке. Мясо отварить и нарезать кубиками. Яйца сварить, затем почистить, отделить белки от желтков. Яйца и лук мелко порубить. Продукты выкладывать, после каждого слоя нанося тонкий слой майонеза, в таком порядке: свекла, морковь, говядина, белки, лук, желтки.

### **Кукушкина песня**

Капуста свежая — половинка небольшого кочана  
Куриная грудка — 400 г  
Яйцо куриное среднего размера — 3 шт.

Кукуруза консервированная сладкая — 200 г

Майонез жирный — 100 г

Соль — по вкусу

Петрушка — 1 веточка

С куриной грудки снять кожу, отварить без соли. Охладить. Курицу и капусту нашинковать соломкой. Яйца отварить без соли, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, добавить кукурузу, заправить майонезом. Посолить на ваш вкус, украсить веточкой петрушки.

### **Плач о горе Чикук**

Говядина постная — 300 г

Морковь — 200 г

Растительное масло — 4 ст. ложки

Соевый соус — 3 ст. ложки

Репчатый лук — 50 г

Чеснок — 2 зубчика

Кунжутное семя — 20 г

Яблочный уксус — 2 ст. ложки

Говядину отварить без соли, нарезать тонкими маленькими полосками. На сковороде разогреть масло, обжарить в нем полоски говядины. Лук нашинковать, добавить к мясу, заправить соевым соусом. Жарить пока лук не приобретет золотистый цвет. Остудить. Морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой

и немного посолить. Через некоторое время отжать от выделившегося сока, перемешать с мясом. Чеснок измельчить, добавить к мясу, также уксус и кунжутное семя.

### **Убийца болей и болезней**

Нежирная говядина — 500 г

Морковь крупная — 1 шт.

Свекла среднего размера — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Чеснок — 1 головка

Растительное масло — 200 г

Майонез жирный — 100 г

Красный молотый перец, соль — по вкусу

Мясо нарезать узкими полосками, обжарить в большом количестве масле. Морковь и свеклу помыть, очистить, нарезать соломкой и по отдельности обжарить в масле (можно добавить немного соли). Мелко нашинковать лук и чеснок, на медленном огне потушить их в масле. Все ингредиенты сложить в емкость, добавить майонез, можно положить соль и перец на ваш вкус. Перемешать, поставить на 2 ч в холодильник, затем подавать.

### **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЦЦА**

#### **Песня пернатого змея**

Печень говяжья — 500 г

Майонез жирный — 100 г

Морковь среднего размера — 1 шт.

Луковица среднего размера — 1 шт.

Яйцо куриное — 2 шт.

Мука пшеничная — 200 г

Подсолнечное масло — 4 ст. ложки

Молоко жирное — 70 г

Укроп — несколько веточек для украшения

Говяжью печень прокрутить через мясорубку, смешать с молоком, яйцами и мукой. Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле вместе с морковью, соль и перец можно добавить по вкусу. Из печеночного теста в большом количестве масла испечь блины, подсушить их. Промазать блины майонезом, сверху положить смесь моркови с луком, далее снова блин, майонез и морковь с луком. Сверху намазать майонезом и украсить нарезанной зеленью.

## **Дым жертвенного костра**

Телятина — 170 г

Шампиньоны — 20 г

Сливочное масло — 2 ст. ложки

Вино белое столовое — 10 г

Лимон — 0.25 шт.

Мука — 1 ст. ложка

Соль — на кончике ножа

Петрушка, укроп — несколько веточек

Уложить котлеты в сковородку с высокими бортиками, залить водой так, чтобы кусочки телятины были покрыты водой наполовину. Добавить сливочное масло, соль, вино, лимонный сок. Тушить на медленном огне 40 мин.

При подаче уложить на блюдо паровую котлету, сверху нарезать ломтиками подогретые в бульоне шампиньоны. Полить паровым соусом, декорировать зеленью.

## **Сумерки вечности**

Свиная печень — 1 кг

Топленое сливочное масло — 100 г

Сметана жирная — 150 г

Мука — 1 ст. ложка

Молоко средней жирности — 300 г

Луковица среднего размера — 1 шт.

Картофель — 400 г

Рубленая зелень (петрушка, укроп) — 2 ст. ложки

Соль, перец — по вкусу

Свиную печень очистить от пленки, вымочить в холодной воде. Затем обсушить и быстро обжарить в разогретом на сковороде сливочном масле. Обжаренную печень снять со сковороды, посыпать солью и перцем. Лук вымыть, почистить, мелко нарезать. Обжарить кусочки лука в том же масле, где жарилась печенка. Туда же всыпать муку, посолить, размешать до получения равномерной массы. Разбавить молоком, прокипятить. Размешать со сметаной. Печень положить в кастрюлю, залить получившимся соусом и поставить кастрюлю на пар (в другую посуду с кипящей водой). Однако будьте внимательны: соус не должен снова закипеть! Печенку держать на пару 30 мин. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде. Воду слить, просушить картофель,

залить растопленным маслом, посыпать зеленью. Накрыть посуду крышкой и потрясти для равномерного распределения масла по поверхности картофеля.

## **Полнолуние**

Телятина постная — 500 г  
Шпинат — 1 кг  
Сливочное масло — 100 г  
Сыр жирный — 100 г  
Тертый мускатный орех — 0.5 ч. ложки  
Яичный желток — 1 шт.  
Соль — на кончике ножа  
Сметана — 3 ст. ложки

Шпинат промыть, очистить, отварить, затем обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла. Сметану перемешать с солью, мускатным орехом, туда же добавить натертый на мелкой терке сыр, желток и шпинат. Мясо разделить на 10 кусочков и обжарить их в 50 г сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу. В кастрюлю, смазанную сливочным маслом, уложить слоями крем со шпинатом, ломтики мяса, кусочки сливочного масла. Посыпать тертым сыром. Повторить слои. Наверху должны быть крем со шпинатом, тертый сыр и соус, полученный при обжаривании мяса. Поставить в духовку тушиться на 30 мин при 150°.

## **Звезды на ладонях**

Печень говяжья — 500 г  
Куриное яйцо крупное — 2 шт.

Мука пшеничная — 5 ст. ложек

Соль — 0.5 ч. ложки

Растительное масло — 3 ст. ложки

Печень пропустить через мясорубку, смешать с солью. Взбить до однородной массы 2 яйца, добавить муку, размешать или взбить с помощью миксера. Смешать печень с этой массой. Раскалить масло на сковороде, обжаривать в нем кусочки теста как обычные оладьи. Подавать со сметаной или сливочным соусом.

## **Черные алмазы**

Фасоль красная — 300 г

Телятина или баранина — 300 г

Луковица среднего размера — 4 шт.

Соль — 2 ч. ложки

Томатная паста — 4 ст. ложки

Перец чили молотый — 2 ч. ложки

Оливковое масло — 3 ст. ложки

Кинза — по вкусу

Фасоль перебрать, промыть, отварить с небольшим количеством соли. Мясо нарезать маленькими кубиками, обжарить в горячем масле до образования румяной корочки. Лук вымыть, очистить, мелко нарезать, обжарить в том же масле до золотистого цвета. Все сложить в одну кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, затем добавить соль и томатную пасту. Затем добавить перец; кинзу промыть и мелко нарезать, тоже добавить туда же. Все хорошенько перемешать и подавать горячим.



## Радостный крик Юм-кааша

Телятина постная — 300 г  
Картофель свежий — 300 г  
Томаты свежие — 300 г  
Шампиньоны маринованные — 200 г  
Перец молотый, соль — по вкусу  
Сыр жирный — 100 г  
Майонез — 100 г  
Укроп — 1 пучок

Мясо нарезать небольшими кусочками, отбить, посолить, поперчить. Выложить на противень рядом друг с другом. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Шампиньоны тоже нарезать кружочками. Выложить на мясо сначала помидоры, потом грибы, посыпать специями. Картофель помыть, почистить, нарезать кружочками средней толщины, посолить. Сыр натереть на крупной терке, посыпать поверх картофеля, вымыть, нарезать и посыпать поверх зелень. Верхним слоем залить все майонезом. Запекать в духовке 40 мин при 150°.

# *Как майя лечили болезни почек и мочевого пузыря*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Отвар хвоща полевого оказывает легкое мочегонное, дезинфицирующее, вяжущее и противовоспалительное действие. Кремниевая кислота, содержащаяся в нем в больших количествах, при попадании в организм образует соли, играющие важную роль в процессах обмена и необходимые для жизнедеятельности различных органов и систем организма. Соединения кремниевой кислоты препятствуют кристаллизации в моче ряда минеральных компонентов и, следовательно, затрудняют образование мочевых камней.

Употребление яблочного сока будет благоприятно отражаться на обменных процессах в организме и способствовать выздоровлению.

Избавиться от отеков поможет лимонный сок, зелень и корни петрушки, а также крепкий кофе и алкогольные напитки. Однако прием последних при ослабленном состоянии организма нежелателен, а потому лучше отдать предпочтение одному из безалкогольных рецептов данной главы.

Настой шишек хмеля оказывает мочегонное, обезболивающее и противовоспалительное действие. Именно поэтому любители слабоалкогольных напитков, как правило, не имеют проблем с мочевым пузырем. Кроме того, пиво же не пьют по половине чашечки, его пьют литрами. А такое количество жидкости прекрасно прочищает мочевые пути, способствуем выводу шлаков из почек.

Отвар створок фасоли (стручков) обладает мочегонным и антибиотическим свойствами. Такие же свойства имеет практически любая необработанная термически фасоль.

Настой ягод можжевельника оказывает мочегонное действие, дезинфицирует мочевыводящие пути, способствует отхождению камней,

Настой тмина оказывает мочегонный и антибактериальный эффекты, не раздражает почки. Он действует также как спазмолитическое, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Настой из листьев первоцвета обладает мочегонным, потогонным и общеукрепляющим действиями.

Березовый сок незаменим при цистите: он вытягивает воспаление, и вообще отлично прочищает и дезинфицирует мочеполовые пути.

### **Из исторических хроник**

В одном селении жила злая и корыстная женщина. Она не родилась такой: злость ее была приобретенной. Когда-то давно, когда она была совсем еще молодой, у нее был любимый юноша, который хотел жениться на ней. Она уже предвкушала долгую и счастливую жизнь, по вмешались законы: жрецы категорически запрещали свадьбу в том случае, если невеста была старше.

Но женщина так истово просила у жрецов разрешения на этот брак, что они сжалились и поставили условие. Брак будет разрешен в том случае, если юноша сбросит свою мать заживо со скалы. Причем обязательно он должен быть один, не использовать ножей или веревок, и нельзя, чтобы его мать находилась в бессознательном состоянии. Юноша долго колебался, но в итоге решил осуществить жертвоприношение. Под каким-то предлогом вытащил он свою мать на вершину скалы и стал с ней разговаривать. Однако совесть внезапно взыграла в нем, и он упал в ноги своей матери и стал говорить, как любит ее и как не хочет убивать. Но все же темные силы взяли верх, и он вцепился в волосы матери и попытался скинуть ее. Но решимость покинула его, когда мать находилась всего в сантиметре от пропасти. И вернулись они в город, и пошли к жрецам спрашивать, что дальше делать. Жрецы наказали: брак не заключать, а юноше с матерью выпить столько маисовой водки, пока они не будут в шаге от потери сознания. А потом каждый из них должен отрезать себе мизинец на левой ноге, и тогда юноша будет прощен богами.

Мать с сыном купили у соседей пять литров маисовой водки. Все сделали, как им наказали жрецы. Когда они проснулись на следующий день, то увидели, что у ма-

тери ранка на ноге затянулась, а у сына началось воспаление. И снова пошел сын к жрецам, и сказали жрецы: если он хочет поправиться, то должен свой мизинец подарить той женщине, которую любит. Пришел юноша в дом к своей возлюбленной, подарил ей этот странный подарок и рассказал о том, что случилось. Долго плакала девушка и сказала: «Ну, если мы не можем пожениться, давай будем любить друг друга тайно». Юноша сказал, что подумает неделю, и пошел домой. Долго он советовался с матерью, и долго они продолжали пить водку. И через неделю пришел юноша вновь к своей возлюбленной, и остался у нее до утра. Его ранка затянулась, но вместе с болью покинула его мужская сила. Как ни старался он, ничего не получалось. И ранним утром пошла женщина к колдунье спрашивать, что делать. Она видела, как ее любимый мучается, и хотела любой ценой облегчить его страдания. И сказала колдунья: «Ты сможешь ему помочь, но вместо крови в тебе будет черная желчь, а он кровью твоей захлебнется».

Женщина, услышав первую часть фразы, так обрадовалась, что не обратила внимания на вторую часть. Колдунья дала ей острую иглу с ниткой и сказала: «Сваришь своему любимому похлебку из фасоли, остудишь, поставишь в холодное место. А сама иди в лес тысячу шагов по прямой и никуда не сворачивай. С собой возьми соль и иголку с ниткой. Как сделаешь последний шаг — сядь, натри свою правую щеку солью снаружи и изнутри, так, чтобы щипало, и проткни трижды иголкой так, чтобы нитка внутри тебя осталась. Иголку проглоти и иди домой. Дома с внешней стороны щеки соберешь соль и добавишь в похлебку. Ею накормишь любимого, и вернется к нему его сила».

Все точно выполнила женщина, хоть и больно было щеку протыкать. Наварила такой вкусной похлебки, что сама чуть слюной не захлебнулась, когда готовила. Посолила и позвала любимого. Нитку из щеки вытащила, чтобы не пугать его, и села за стол. Любимый ее похлебку съел, выпил маисовой настойки и сказал, что

чувствует себя бодрым как никогда. Всю ночь возлюбленные не сомкнули глаз. А потом женщина задремала, а юноша так и не смог уснуть. В рассветных лучах любовался он любимой, и от умиления стал целовать ее лицо. И капля крови с ее щеки попала ему в горло и закупорила легкие. Утром проснулась женщина и увидела, что ее возлюбленный мертв. Решила уйти из жизни и стала перерезать себе вены. Только вместо крови там была тяжелая желчь, которая не желала вытекать.

Проживла женщина в одиночестве 3 года, а потом однажды поняла, что надо делать: легла в ту же кровать, где лежал труп ее возлюбленного (она так и не смогла с ним расстаться) и подождала дом.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Луна в тарелке**

Вам понадобится тыква среднего размера. Срежьте у нее верхушку, удалите семена и волокна. Теперь приготовьте смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахарного песка, тщательно размешайте ее и залейте в тыкву. Накройте срезанной верхушкой и испеките в духовке. Затем очистите от кожуры и тщательно истолките. Тыквенную кашу ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

### **Летний луг**

Зеленая фасоль — 700 г  
Измельченная зелень петрушки — 4 ст. ложки

Топленое сливочное масло — 3 ст. ложки Мука пшеничная — 3 ст. ложки

Отвар из-под картофеля в мундире — 100 г

Луковица средняя — 0.5 шт.

Измельченный свежий укроп — 1 ч. ложка

Уксус яблочный — 1 ч. ложка

Сметана нежирная — 150 г

Стручки зеленой фасоли перебрать, обрезать с обоих концов, вымыть, нарезать мелкими кусочками и варить 20 мин. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Распустить в сковороде масло, добавить муку и мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Добавить укроп и петрушку, отвар и прокипятить. В полученный соус переложить фасоль, заправить уксусом и сметаной и снова прокипятить, непрерывно помешивая. Это блюдо помогает избавиться от отеков, выводит из организма лишнюю жидкость.

## **ХОЛОДНЫЕ**

### **РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

#### **Дары земли**

Картофель отваренный — 100 г

Морковь отваренная — 200 г

Яблоко большое зеленое — 1 шт.

Апельсин большой — 1 шт.

Огурец большой свежий — 1 шт.

Майонез средней жирности — 100 г

Сахар — 1ч. ложка

Лимонная кислота — на кончике ножа

Яблоки, апельсины, картофель, морковь, огурцы почистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать. Уложить салат горкой в салатницу и украсить фруктами.

## **Дары деревьев и птиц**

Большое сладкое яблоко — 2 шт.

Сыр твердый — 100 г

Яйцо куриное среднего размера — 5 шт.

Луковица среднего размера — 1 шт.

Майонез — 2 ст. ложки

Лук нарезать полукольцами и залить кипятком, чтобы сошла горечь, затем отжать. Яблоки нарезать мелко, сыр натереть на крупной терке. Яйца отварить, из одного яйца вынуть желток остальные яйца нарубить. В посуду с высокими краями выкладываются слои, и каждый слой промазывается майонезом: яблоки, лук, сыр, яйца. По желанию, чтобы салат был повыше, можно повторить слои. Сверху на мелкой терке натереть желток.

## **Песня осени**

Плод хурмы среднего размера — 4 шт.

Яблоко зеленое крупное — 1 шт.

Луковица среднего размера — 1 шт.

Растительное масло — 3 ст. ложки

Лимонный сок — 2 ст. ложки

Сахар — 1ч. ложка

Черный молотый перец — по вкусу



Плоды хурмы вымыть, освободить от плодов ножек и, не очищая от кожуры, разрезать каждый плод пополам. Половинки плодов хурмы нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Луковицу очистить от шелухи и нарезать тонкими кружочками. Уложить нарезанные кружочки хурмы, ломтики яблока и кружочки лука в салатницу и аккуратно перемешать. Из лимонного сока, растительного масла и сахара приготовить соус для салата. Перед подачей к столу заправить салат, приготовленный в салатнице, соусом и посыпать черным молотым перцем.

### **Песня ветра**

Квашеная капуста — 400 г

Луковица среднего размера — 2 шт.

Морковь — 2 шт.

Яблоко крупное зеленое — 2 шт.

Апельсин среднего размера — 1 шт.

Ананас консервированный — 4 кружочка

Изюм без косточек — 6 ст. ложек

Лимон — 2 шт.

Ананасовый сок — 4 ст. ложки

Сахар — 2 ст. ложки

Рубленая свежая петрушка — 1 ст. ложка

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, у яблок удалить сердцевину с семенами и также натереть их на терке. Апельсин очистить, разделить мякоть. Ананас

разрезать на мелкие кусочки. Затем хорошо все перемешать. Добавить изюм. Выжать лимонный сок, заправить им и ананасовым соком салат, добавить сахар. Еще раз все перемешать. Поставить салат на 1 ч в холодильник. Посыпать салат петрушкой.

#### **Из интервью с Темаскалем Ронни**

— А почему в вашей книге разделы такие неодинаковые? Я имею в виду то, что, например, где-то больше рецептов горячей целебной пищи, а где-то их нет вообще?

— Это связано со спецификой течения заболеваний каждого конкретного рода. Например, для костей, позвоночника и волос нужен кальций и фосфор, которого много в сыре, рыбе, бобовых. Гораздо меньше его в молочных напитках. А для почек и мочевого пузыря, наоборот, большое значение имеет частота обновления жидкости, потому и дано много рецептов напитков. То есть горячие блюда, конечно, тоже никто не отменял, но они не столь эффективны. Хотите иметь здоровые почки — больше пейте. Разумеется, в хорошем смысле.

— В ваших рецептах часто встречается, что для приготовления того или иного блюда нужно использовать какие-то специальные приспособления: миксер, блендер, чеснокодавилку, да ту же духовку. Вы ведь не хотите сказать, что в арсенале племен майя были все эти радости жизни?

— Повторюсь, эта книга адаптирована к сегодняшним реалиям. Конечно, у майя не было духовок, они жарили пищу на открытом огне. Если вам удобнее так — флаг в руки, там, где написано «запечь в духовке» — смело разводите костер. Но, думаю, для большинства читателей все же привычнее будет использовать обычные кухонные приборы, которые сейчас являются совершенно обыденным явлением. Касательно смешивания — никто не заставляет вас пользоваться миксером, можете вилкой в тазике взбивать. И чеснок можете

мелко шинковать остро заточенной деревяшкой — как майя. Просто в племенах майя были женщины, которые обеспечивали питание всем, и ничем, кроме этого, они практически не занимались. Если у вас такая же ситуация и единственное, что вам интересно — это готовить, пожалуйста. Но, на мой взгляд, нерационально тратить 6 часов на приготовление блюда, которое будет съедено за 10 минут.

— А вы сами-то готовите что-нибудь из того, о чем написали в этой книге?

— Безусловно. И, честное слово, я не взбиваю соусы вилкой в тазике, у меня есть миксер.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

### **Кровь дерева и семя травы**

Льняное семя — 1ч. ложка

Вода — 0.5 стакана

Березовый сок — 0.5 стакана

Льняное семя залить кипящей водой, держать на горячей плите 5 мин, затем снять, дать настояться 2 ч в темном теплом месте. Процедить, смешать отвар с березовым соком. Пить по 1 стакану в день для профилактики цистита и мочекаменной болезни. При обострении цистита можно пить до 5 стаканов в день.

### **Слезы ночи**

Яйцо (желток) — 3 шт.

Молоко — 1 стакан

Сахар — 6 ст. ложек

Шоколад молочный — 30 г

Чай черный крепкий — 30 мл

Желтки тщательно взбить с сахаром. Шоколад растворить в горячем молоке, затем добавить чай. Хорошо смешать обе массы, поставить на водяную баню и перемешать до образования пены.

Использовать для повышения потенции и профилактики воспаления мочевого пузыря. Женщинам очень полезно в холодное время года.

### **Сок жизни**

Водка — 2 стакана

Вода — 3 стакана

Солома — 1 стакан

Сироп шиповника — 2 ст. ложки

Сахар — 4 ст. ложки

Лимон — 1 шт.

Гвоздика сушеная — 12 шт.

Корица молотая — 1 ч. ложка

Солому заварить 2 стакана воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на маленьком огне, затем отцедить и остудить до комнатной температуры. Приготовить сахарный сироп из сахара и стакана воды. Лимон очистить от кожуры и выжать сок. Сахарный сироп и лимонный сок смешать в эмалированной посуде, добавить цедру лимона, гвоздику и корицу. Помешивая, добавлять отвар соломы и водку. Подогреть и подавать. Используется как общеукрепляющее, мочегонное, потогонное. Пить можно по 1 и более стаканов в день.

## **Вино из-под земли**

Вода — 1 л  
Сушеная морковь — 100 г  
Сахар — 1 стакан  
Ванильный сахар — на кончике ножа  
Дрожжи — 10 г  
Лимон — 0.2 шт.

Сушеную морковь залить горячей водой и дать 2 ч настояться, процедить. В настой добавить сахар, лимонный сок, охладить, положить дрожжи и оставить на 4-5 ч для брожения. Когда квас начнет пениться, влить растворенный в кипяченой воде ванильный сахар. Поставить в холодное место на 12 ч. Использовать зимой для предупреждения воспалительных заболеваний.

## **Солнечное затмение**

Молоко цельное — 5.5 стакана  
Сливки жирные — 0.5 стакана  
Ром темный — 3 ст. ложки  
Горький шоколад — 250 г

В средней кастрюле соедините молоко со сливками и ромом, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Сразу же снимите кастрюлю с огня и опустите в него кусочки шоколада, чтобы он растаял в горячем молоке. Перемешайте все до однородной массы, подавайте в подогретых кружках. Использовать при цистите.

## **Микстура Погироса<sup>4</sup>**

Вымытые корень и зелень петрушки пропустить вечером через мясорубку, чтобы по объему получилось ровно стакан. Переложить в стеклянную посуду, залить двумя стаканами крутого кипятка, плотно накрыть (полотенцем) и оставить до утра. Утром настой процедить через 2 слоя марли. Добавить сок 1 лимона. Нить не более чем по трети стакана в день в 2 приема. 2 дня пить, 3 дня — перерыв, и так до исчезновения отеков.

## **Розовые четки**

Промытую в холодной воде бруснику пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром (на 1 кг ягод — 1 кг сахара), разложить в банки, плотно закрыть пергаментной бумагой. Хранить в холодильнике. Желе полезно в качестве легкого мочегонного средства при болезнях сердца. Принимать по 2 ст. ложки желе, разведенного в 200 мл кипяченой воды, не более трех раз в день.

---

<sup>4</sup> Лекарь Погирос — легендарная личность, по преданиям майя, ему подчинялись все недуги и болезни, боялись его и отступали по первому его требованию. Его казнили, поскольку он отказался передать свои знания верховному жрецу, а из его черепа сделали кубок для целебных настоев. Кубок стал достоянием правящей династии майя. В настоящее время утерян.

## Лесная сила

Фундук — 150 г  
Рис (клейкий) — 50 г  
Рисовая мука — 150 г  
Корица — 0.5 ч. ложки  
Финики — 50 г  
Конопляное семя — 100 г  
Пшеничная мука — 100 г  
Сахар — 1 стакан  
Вода — 2 л

Вымыть рис и замочить в холодной воде на 12 ч. Высыпать сахар в миску, добавить корицу, конопляное семя, немного муки, немного кипятка и тщательно перемешать. Выложить все это на доску, примять, чтобы получился плотный толстый блин. Блин разрезать на квадратики — это начинка. Получившиеся квадратики смочить холодной водой, выложить на блюдо и посыпать с помощью сита рисовой мукой. Следить за тем, чтобы начинка равномерно покрылась мукой.

Затем опустить ее в кастрюлю с кипящей водой и варить. Когда квадратики всплывут, вынуть их из воды. Дважды ошпарить орехи кипятком, снять кожицу и раздробить. Вымыть финики, проварить в кипящей воде, снять кожицу и вынуть косточки, после чего мелко нарезать. Слить воду из-под риса.

Выложить орехи, финики и рис в миску, влить 200 г воды, перемешать, придавить, чтобы получилась однородная масса. Налить в кастрюлю 750 г воды,

растворить сахар, довести до кипения, снять пену, затем быстро влить в подготовленную орехово-финико-рисовую массу и мешать, пока смесь не достигнет консистенции киселя.

### **Союз бобов и ягод**

Шиповник — 1 стакан сухих ягод

Створки фасоли — 1 стакан

Кипяток — 1л

Залить шиповник кипятком, подождать, пока ягоды набухнут. Затем добавить створки фасоли и поставить на малый огонь на 5 мин. Поставить в прохладное темное место (но не в холодильник!) на ночь. Пить по 0,5 стакана в день при почечнокаменной болезни.

### **Лекарство от зеленоголового**

Свежие арбузные корки нарезать кусочками размером 2х2 см, высушить в тени или в духовке. Высушенные корки измельчить, залить водой в пропорции 1:1, кипятить на медленном огне 30 мин, охладить. Пить по 1-2 стакана 3-5 раз в день до еды, чтобы избавиться от отеков.



# *Как майя лечили болезни позвоночника, суставов, кистей*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Любой сыр является превосходным источником кальция, который служит для укрепления костей, поддержания густоты волос и гладкости кожи. Жирные кислоты, содержащиеся в сыре, помогают организму усваивать кальций и использовать его по назначению. Кроме того, сыр является отличным источником энергии, что немаловажно для тех, кому ее требуется много для работы. В настоящее время существует великое множество разновидностей сыра на любой вкус: пресные и соле-

ные сорта, высокой и низкой жирности, с орехами, плесенью — в общем, каждый найдет что-то любимое.

Орехи также имеют очень высокую энергетическую и питательную ценность. В них содержится много «полезных» жиров, которые так необходимы для поддержания женской красоты. Да и мужчинам многие орехи не повредят — их умеренное употребление очень благотворно сказывается на потенции. Хрупким костям же орехи полезны тем, что содержащиеся в них вещества ускоряют усвоение организмом кальция, что, в свою очередь, утяжеляет и укрепляет костную ткань. Да и вообще, едва ли найдется человек, который в минуты задумчивости откажется от горсточки-другой тех или иных ядрышек. Племена майя в основном употребляли земляные орехи, которые сейчас трудно найти. Но по свойствам они идентичны и тем, что есть сейчас в широкой продаже: грецкие и кедровые, миндаль, фундук, кешью... Да хотя бы подсолнечные и тыквенные семечки — и они несут в себе много пользы. Орехи можно употреблять как в чистом виде, так и в составе салатов и десертов.

Творог содержит много кальция и лактозы — молочного сахара. Не стоит отдавать предпочтение обезжиренным вариантам, потому что жир помогает кальцию усваиваться. Творог может стать как самостоятельным блюдом, так и прекрасным десертом. Растертый творог с вареньем вполне может стать заменой сливочному крему, а чуть подсоленный творог с зеленью, намазанный на хлеб, вполне энергетически значимый завтрак.

При подвергании творога небольшой термической обработке (например, при запекании или обжаривании в нагретом масле) его полезные свойства страдают незначительно, поэтому не стоит отказывать себе в таких радостях жизни, как, например, сырники и запеканки. К тому же они наверняка придутся по вкусу детям, которым сам по себе творог обычно не нравится. А ведь детям как никому другому нужен кальций для гармоничного развития и роста!

Молочные продукты, как и творог, являются источниками кальция, правда, все в разной степени. Например, в натуральных йогуртах, конечно, меньше кальция, чем в твороге, зато там есть культуры бактерий, необходимых желудку и кишечнику. Кефир, простокваша, ряженка — все эти продукты очень полезны для организма, и лучше всего употреблять их ежедневно.

Морепродукты богаты фосфором и белком. В частности, в отличие от других источников белка, креветки, крабы и прочая морская живность практически не имеют в своем составе жиров. И вообще морепродукты являются очень здоровой и естественной пищей для человека. Уже не говоря о том, что практически любой из них, сваренный в подсоленной воде

и сбрызнутой лимонным соком, станет отличной закуской к пиву.

Рыба, причем вся без исключения, является прекрасным источником кальция и фосфора, которые необходимы для укрепления костей, сохранений красоты волос и кожи, и в целом для поддержания здоровья и красоты. Не стоит особенно увлекаться жирными сортами тем, кто имеет проблемы с желудком: но для них найдется масса не менее вкусных легких аналогов. Особенно хорошо идет рыба со свежей зеленью!

### **Из исторических хроник**

В семье Тепруфегов очень долго не было детей. И когда наконец родился наследник, счастью родителей не было предела. Он рос вполне нормальным ребенком, не хуже, чем другие. Но когда ему исполнилось семь лет, он упал на ровном месте и сломал ногу. Полгода он пролежал дома, потом нога срослась. Кое-как научился он ходить заново. Но только научился ходить — снова упал на ровном месте и сломал правую руку. Родители очень горевали: у всех дети как дети, а у них как будто хрустальный, такой хрупкий. Пошли они к жрецам советоваться: может быть, на семью наложено проклятие? Может быть, чем-то нагрешили родители перед духами? Долго смотрели жрецы на Тепруфегов, проверяли, но не нашли никаких проклятий. Предложили сходить к знахарю, который жил у подножья горы.

Знахарь долго думал, затем сказал, что может помочь, но это будет дорого стоить. Но есть ли что-то для родителей дороже здоровья единственного, а тем более долгожданного ребенка? Они безропотно заплатили названную цену, и тогда знахарь рассказал, что для того, чтобы кости у ребенка были крепкими, мать долж-

на готовить ему на обед свежую рыбу, произнося при этом определенное заклинание. Делать это нужно каждый день в течение шести месяцев, какая бы ни была погода и какое бы у кого ни было настроение. Но только полгода — ни днем больше, ни днем меньше.

Вернулись родители домой, и стала мать каждый день готовить сыну свежую рыбу, увлеченно и вдохновенно. И действительно, постепенно сыну становилось все лучше. Он больше ничего себе не ломал, хотя и продолжал падать время от времени.

Прошло шесть месяцев, и мать подумала: а почему это она должна прекращать готовить рыбу? Тем более в семье ее все так полюбили. И решила, что все равно будет продолжать лечить сына, а заодно всех радовать своими кулинарными шедеврами.

Прошел месяц, и у сына вырос хвост. Потому что не надо было нарушать правило!!! А как увидела это мать, схватил ее сердечный приступ и упала она замертво.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Стручки здоровья**

Болгарский перец — 3 шт.

Яйцо куриное среднее — 3 шт.

Сыр твердый — 200

Чеснок — 6 зубчиков

Майонез — 3 ст. ложки

Перец вымыть, высушить, отрезать у него хвостик с крышечкой и вынуть сердцевину. В натертый сыр добавить чеснок и майонез — столько, чтобы масса не была жидкой, но стала однородной. В середину каждого подготовлен-

кого перца вложить очищенное крутое яйцо (целое), а вокруг — со всех сторон — сырную массу. Заполнить перец очень плотно. Затем поставить перцы на 2-3 ч в холодильник, чтобы масса лучше застыла.

### **Умное кушанье**

Говядина маложирная — 500 г

Яйцо куриное крупное — 4 шт.

Огурец соленый средней величины — 6 шт.

Чеснок — 4 зубчика

Грецкий орех очищенный — 200 г

Майонез жирный — 200 г

Мясо отварить без соли, нарезать тонкими полосками, перемешать с майонезом, уложить на дно салатницы. Соленые огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить и смешать с огурцами. Уложить вторым слоем в салатницу, сверху покрыть тонким слоем майонеза. Яйца отварить без соли, разделить на белки и желтки. Белки измельчить, желтки нарезать кружочками. Уложить на майонез белки, сверху желтки, сверху обильно смазать майонезом. Грецкие орехи порезать на мелкие кусочки, обжарить на сковороде без масла, насыпать верхним слоем салата.

### **Подарок пучины**

Филе рыбное со шкуркой — 500 г

Пшеничный хлеб без корок — 20 г

Молоко — 30 г

Сливочное масло — 50 г

Куриное яйцо среднего размера — 1 шт.

Соль, черный молотый перец — по вкусу

С подготовленного филе аккуратно снимают кожу, мякоть нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке пшеничный хлеб. Еще раз пропускают через мясорубку, вводят размягченное сливочное масло или маргарин, взбитые яйца, соль, перец и все тщательно перемешивают. На целлофан кладут снятую с рыбы кожу, на нее укладывают фарш. Заворачивают в виде рулета и отваривают в подсоленной воде. Охлаждают под прессом. Перед подачей нарезают тонким ножом на кусочки. Подают с овощами, лимоном и зеленью.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Дар моря и лозы**

Филе лосося с кожей — 1 кг

Соль — 50 г

Сахар — 2 ст. ложки

Коньяк — 100 г

Укроп — 1 большой пучок

Перед засолкой из рыбы необходимо удалить все косточки, тогда она будет легко и аккуратно резаться. Сделать это можно пинцетом. Когда кости удалены, филе нужно натереть солью и сахаром, положить в лоток и полить коньяком. Затем нужно мелко порубить укроп

и обмазать им рыбу. Лоток затягивают пленкой и ставят в прохладное место на сутки или более, в зависимости от величины филе. Готовность рыбы определяют, надавив на нее. Если рыба упругая — она готова, если же рыба мягкая, то ей необходимо еще постоять. Когда филе лосося хорошо промариновалось, его нужно нарезать тонкими ломтиками.

## **Помощь из глубин**

Лосось — 100 г  
Апельсин небольшой — 1 шт.  
Горчица — 2 ст. ложки  
Укроп свежий порубленный — 2 ст. ложки  
Соль — 1 ч. ложка

Лосось замариновать в прокрученном через мясорубку вместе с коркой апельсином и оставить на холоде на 12 ч. Затем очистить от апельсиновой массы, намазать горчицей, рубленным укропом и оставить на холоде еще на 12 ч.

## **Крепость из мрамора**

Рыбное филе — 800 г  
Белый батон — 50 г  
Молоко средней жирности — 200 г  
Луковица среднего размера — 2 шт.  
Сливочное масло растопленное — 2 ст. ложки  
Манная крупа — 2 ст. ложки  
Яйцо куриное небольшое — 1 шт.  
Панировочные сухари — 3 ст. ложки  
Сметана жирная — 150 г  
Сливочное масло — 4 ст. ложки  
Соль, черный молотый перец — по вкусу



Батон замочить в молоке, отжать. Репчатый лук мелко порезать, пассировать в топленом сливочном масле. Рыбное филе, отжатый батон и пассированный лук пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить яйцо, манную крупу, 3-4 ст. ложки молока, соль, черный молотый перец. Тщательно перемешать. Масса должна быть воздушной. Оформить рулет, обвалить его в панировочных сухарях, положить на смазанный сливочным маслом противень. Полить сверху сливочным маслом. Выпекать в прогретой, умеренно горячей духовке 40 мин, периодически поливая образующимся соусом. Под конец выпечки залить слегка подсоленной сметаной. Перенести на овальное блюдо, порезать на порционные куски (толщиной 1 см), полить соусом, украсить зеленым салатом, зеленью петрушки, кружками вареных яиц.

### **Лакомство чминк**

Филе рыбы без костей — 300 г

Пшеничный хлеб — 40 г

Вода — 3 ст. ложки

Яйцо куриное небольшое — 2шт.

Растительное масло — 4 ст. ложки

Пшеничная мука — 2 ст. ложки

Соль, перец — по вкусу

Томатное пюре — 5 ст. ложек

Чеснок свежий — 1 шт.

Промытое рыбное филе пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в холодной воде хлебом, посолить, поперчить, пере-

мешать и вновь пропустить через мясорубку. В массу добавить яйца, тщательно размешать и сформировать из нее шарики по 10-12 г, которые обвалять в муке и обжарить на разогретом растительном масле. Обжаренные тефтели сложить в посуду не более, чем в три ряда, залить томатным соусом и тушить 25-30 мин. при слабом кипении.

Приготовление соуса: в томат-пюре добавить растительное масло (2 ст. ложки) и прогреть на слабом огне, чтобы оно приняло окраску томата. Затем всыпать предварительно подсушенную пшеничную муку (1 ст. ложка), тщательно размешать и, продолжая мешать, добавить примерно 0,5 стакана воды. Соусу дать покипеть и заправить его рубленым или растертым чесноком, солью, перцем и сахаром.

### **Ветки коралла**

Творог средней жирности — 200 г

Сыр твердый — 150 г

Яйцо куриное среднего размера — 2 шт.

Укроп свежий — 1 пучок

Лук свежий — 10 стрелок

Чеснок сушеный измельченный — 1 ст. ложка

Масло растительное — 3 ст. ложки

Творог размять, на мелкой терке натереть сыр, соединить с творогом. Яйца взбить, зелень промыть и мелко нарезать. Соединить все составляющие, замесить до состояния равномерного теста. Полученное тесто раскатать,

нарезать тонкими полосками. На сковороде раскалить растительное масло, обжарить в нем полоски.

### **Воздушные замки**

Сыр твердый — 25 г

Куриное яйцо средней величины — 2 шт.

Сметана средней жирности — 100 г

Масло сливочное — 4 ст. ложки

Сушеный чеснок измельченный — 1ч. ложка

Соль, молотый черный перец — по вкусу

Нагреть на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложить сметану, добавить специи. Тушить 1 мин на медленном огне, затем аккуратно перемешать и охладить. Сыр натереть на мелкой терке. Отделить белки от желтков. В полученный сметанный соус добавить сначала тертый сыр и желтки, затем белки взбить в пышную пену и соединить с остальным непосредственно перед выпеканием. Перемешать аккуратно, полученную массу выложить на смазанную сливочным маслом сковороду. Поверхность разровнять, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом. Выпекать в духовке 15 мин при температуре 150°.

### **Теплый глот**

Морковь свежая — 500 г

Творог средней жирности — 300 г

Сахарный песок — 2 ст. ложки

Мука пшеничная — 150 г

Куриное яйцо средней величины — 1 шт.

Масло сливочное — 2 ст. ложки

Соль — 0.5 ч. ложки

Растительное масло — 2 ст. ложки

Морковь почистить, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, подлить 0,5 стакана воды, прибавить 2 ст. ложки масла. Закрыв кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь и тушить, наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вода выкипит, а морковь будет еще твердой, надо добавить 1-2 ст. ложки воды, чтобы к моменту готовности моркови вся вода выкипела. Готовую морковь протереть сквозь мелкое сито, смешать с протертым творогом, прибавить муку, сырое яйцо, сахар, соль и перемешать. Разделить на творожники, обвалить их в муке и жарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

## **Масло для костей**

Творог средней жирности — 300 г

Пиво светлое — 50 г

Луковица небольшая — 1 шт.

Паприка молотая — 2 ч. ложки

Сливочное масло — 2 ст. ложки

В измельченный творог добавить размягченное масло и замесить в однородную массу. Прибавить пиво и размешать. Потом прибавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, сахар и паприку. Употреблять намазанным на белый хлеб.

## **СЛАСТИ И ВКУСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **Золотые колобки**

Творог средней жирности — 1 кг  
Яйцо куриное среднего размера — 6 шт.  
Сода гашеная — 0.5 ч. ложки  
Крахмал — 100 г  
Мука пшеничная — 100 г  
Соль — 0.5 ч. ложки  
Сахар — 5 ч. ложек  
Растительное масло — 4 ст. ложки (для фритюра)

Из всех ингредиентов замесить тесто и скатать колобки размером с каштаны. Обвалять их в муке и обжарить во фритюре до золотого цвета.

### **Подарок черной коровы**

Творог средней жирности — 100 г  
Сахар — 2 ст. ложки  
Какао-порошок — 2 ст. ложки  
Ванилин — 1 г  
Желток куриного яйца — 1 шт.  
Сливочное масло — 1 ст. ложка  
Сливки средней жирности — 3 ст. ложки

Яичные желтки растереть с сахаром, прибавить какао-порошок, ванилин, развести горячими сливками и, помешивая, нагреть эту смесь на водяной бане до 75-80°, а затем охладить. Размягченное сливочное масло взбить, как на крем, прибавляя при этом небольшими порциями шоколадную смесь и протертый творог.

## **Подарок белой коровы**

Творог — 420 г  
Мука — 4 ст. ложки  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Сахар — 4 ст. ложки  
Сливочное масло топленое — 3 ст. ложки  
Сметана средней жирности — 120 г  
Сахарная пудра — 4 ст. ложки  
Ванилин — 1 ч. ложка

В протертый творог добавить яйца, сахарный песок, соль, ванилин и половину муки. Перемешать до получения однородной массы, раскатать на столе жгутом толщиной в 5-6 см, разрезать в поперечном направлении на кружки (2 или 3 шт. на порцию). Каждый кружок обвалять в муке, придать им форму круглых лепешек толщиной в 1,5 см. Жарить на топленом масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой; в соуснике подать сметану.

## **Наземное с подземным**

Творог средней жирности — 500 г  
Картофелина среднего размера — 4 шт.  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Пшеничная мука — 100 г  
Топленое сливочное масло — 4 ч. ложки  
Сметана — по вкусу, подается отдельно к каждой порции

Сваренный в кожице и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить

творог, сырое яйцо, соль, половину муки. Всё хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученную массу разделить на сырники, каждый из которых обваливать в пшеничной муке, и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

### **Башня из костей казуара**

Творог средней жирности — 100 г  
Измельченные сухари пшеничные — 20 г  
Сахар — 2 ст. ложки  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Изюм — 20 г  
Орехи грецкие очищенные — 3 шт.  
Ванилин — 1г  
Сливочное масло — 1 ст. ложка  
Сметана средней жирности — 3 ст. ложки

Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, а затем с протертым творогом. После этого в творожную массу добавить при помешивании пшеничные толченые сухари, ванилин, очищенный от веточек и промытый в теплой воде изюм и мелко рубленые орехи. Затем взбитые в густую пену яичные белки. Металлические луженые формы для варки пудинга густо смазать нерастопленным маслом, посыпать сахарным песком, наполнить на три четверти их высоты творожной массой, поставить в корбины или другую посуду с горячей водой (вода должна доходить лишь до половины высоты форм). На дно посуды, под формы, подложить

металлическую решетку, посуду закрыть крышкой и варить пудинг при кипении от 30 до 70 мин, в зависимости от величины форм. Равномерная упругость поднявшейся и немного отставшей от краев формы массы служит признаком готовности пудинга.

### **Глиняная лепешка**

Творог средней жирности — 250 г  
Яйцо куриное среднего размера — 1 шт.  
Соль, сахар — по вкусу  
Пищевая сода — на кончике ножа  
Манная крупа — 1 ст. ложка  
Цукаты из апельсиновой корочки — 1 ст. ложка  
Изюм — 2 ст. ложки

Творог тщательно растереть с яйцом, добавить соль, сахар, соду, цукаты и изюм, манную крупу, хорошо перемешать и полученную массу выложить ровным слоем в форму или сковороду, обильно смазанную маслом или маргарином и обсыпанную сухарями. Выпекать в духовке при температуре 180-200° С до зарумянивания.

### **Русалки-помощницы**

Мука пшеничная высшего сорта — 300 г  
Молоко — 100 г  
Яйцо куриное большое — 2 шт.  
Сахар — 5 ст. ложек  
Творог — 600 г  
Сливочное масло — 3 ст. ложки  
Сметана средней жирности — 150 г  
Соль — 0.5 ч. ложки



В протертый творог положить соль, сахар, сметану, взбитое яйцо и все хорошо перемешать. Пресное тесто раскатать длинной полоской толщиной 1 мм и шириной 40-50 см и смазать смесью из яиц и молока или воды. Во всю длину полоски теста, отступя на 3-4 см от края, разложить заправленный творог в виде шариков весом по 10-12 г с промежутком в 2 см, Шарики творога накрыть краем теста, верхний слой теста прижать руками к нижнему слою вокруг каждого шарика и вырезать вареники металлической выемкой. Вареники уложить на деревянные лотки (из фанеры), посыпанные мукой, и хранить до варки в холодном месте. Перед подачей вареники опускать небольшими партиями в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении в течение 6-8 мин. Всплывшие на поверхность воды вареники вынуть и положить в сотейник с маслом. Подать вареники со сметаной в небольших глубоких тарелках.

**Из интервью с Темаскалем Ронни**

— Сколько времени занял у вас сбор материала для этой книги?

— Не могу назвать какой-то точный промежуток. Я занимаюсь изучением культуры майя уже много лет, и не могу сказать, что какое-то время посвящаю изучению гаданий, какое-то — проклятиям, а какое-то — питанию. Просто информация накапливается комплексно. И в какой-то момент ее стало достаточно много, и я начал чувствовать себя достаточно уверенно для того, чтобы начать писать книги.

— Скажете, а изменилось ли что-то в вашем пищевом поведении с тех пор, как вы стали заниматься исследованием пищевой культуры майя?

— По большому счету, нет. То есть если раньше я просто готовил себе что-то из того, к чему привык, то теперь я готовлю, держа в уме, что и для чего пригодится моему организму. Конечно, когда я чувствую, что у меня проблемы с каким-то органом, я делаю упор на полезные для него продукты. Я стал воспринимать пищу осознаннее что ли, не исключительно как топливо для получения энергии, но и как источник полезных веществ. В каждом продукте есть таковые, я думаю.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА, КОСТЕЙ И СУСТАВОВ**

### **Напиток крепости костей**

Кефир нежирный — 400 мл

Свекла — 1 шт.

Черноплодная рябина — 20 ягод (либо 20 мл готового сока)

Сахар — 2 ст. ложки

Свеклу вымыть, обдать кипятком и почистить, отжать из нее сок. Кефир смешать с соком черноплодной рябины, добавить свекольный сок и сахар, взбить миксером до появления пышной пены. Подавать холодным.

### **Песня духа сладости**

Молоко — 2 стакана

Вода — 0.5 стакана

Сахар — 100 г

Картофельный крахмал — 2 ст. ложки

2 ст. ложки сахара растопить в кастрюле, добавить 1/2 стакана горячей воды, остальной сахар и 1 стакан молока. В остальном молоке развести крахмал. Когда жидкость закипит, влить сразу весь крахмал и, помешивая, довести до кипения (но не кипятить). Кисель вылить в мелкое блюдо, охладить и подавать с теплым молоком.

### **Самука-капа<sup>5</sup> для костей**

Ячмень — 100 г

Грецкие орехи очищенные — 0.5 стакана

Вода — 1 стакан

Молоко — 2.5 стакана

Сахар — 3 ч. ложки

Ячмень заливают водой и разваривают, пока зерна не полопаются. После этого отвар сливают в кастрюлю, а зерна помещают в ступку, добавляют очищенные от кожицы ядра грецких орехов и толкут. Полученную массу добавляют в кастрюлю к отвару, вливают молоко, доводят до кипения и процеживают. Готовый оршад можно пить и горячим.

### **Подарок дерева трок**

Крепкий кофе — 2 стакана

Молоко — 1 стакан

---

<sup>5</sup> Приблизительно переводится как «панацея», но есть свои нюансы в значении этого слова.

Крахмал — 2 ч. ложки

Сахар по вкусу

Приготовить крепкий кофе, по вкусу взять половину или четверть его количества холодного молока, растворить в нем крахмал (приблизительно 15-20 г на 0,5 л жидкости) и, постоянно помешивая, влить только что заваренный кофе. Когда загустеет, снять с огня и охладить. Сахар положить по вкусу.

# *Как майя лечили простуду, инфекционные и вирусные заболевания*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Листья репешка помогают унять першение в горле, успокаивают слизистую, способствуют подавлению воспалительных процессов. Аналогичным действием обладает хмель.

Зверобой незаменим при болезненности в области гортани: он помогает напряженным мышцам расслабиться, оказывает заживляющее и обеззараживающее действие на слизистую.

Чеснок обладает сильнейшим антибактериальным действием и незаменим как при лече-

нии, так и для профилактики простуды. Его можно употреблять в свежем виде, также он очень хорош в качестве приправы к первым и вторым блюдам — он придает им своеобразный приятный аромат и оттенок вкуса. Полезен и чесночный сок, который можно добавлять в спиртные напитки. Любое масло, смешанное с измельченным чесноком, придаст жареным блюдам и приятный вкус, и лечебные свойства. Для лечения воспаления дыхательных путей используется чесночный сок, который наносится на небольшой кусочек ткани или ваты, а затем им протираются болезненные поверхности, например слизистую оболочку носа. Но будьте осторожны с подобными народными средствами! Существует риск не рассчитать концентрацию чеснока, и тогда он может обжечь нежные оболочки.

Репчатый лук едва ли существенно уступает по антибактериальной силе чесноку. Именно потому он считается традиционным составляющим почти всех горячих блюд. Какая же картошечка под водку без лука? А какой салат без пары красивых луковых колечек? В панировке они становятся прекрасной закуской под пиво, а вареный лук придает непередаваемый аромат всевозможным супам. Конечно, никто не возьмется утверждать, что племена майя выращивали и употребляли в пищу те же головки лука, что и мы. Но судя по сохранившейся информации, они тоже добавляли некий

корнеплод с выраженным вкусом практически в любое блюдо. Маисово-луковая похлебка была традиционным завтраком во многих племенах.

Мед оказывает термогенное действие на организм, помогает бороться с инфекциями. В меде содержится много легкоусвояемых углеводов, которые легко подпитывают организм, передавая ему силы. Именно с этим связана традиция в качестве подсластителя добавлять в горячие напитки этот продукт пчеловодства золотистого цвета.

Чабрец содержит вещества, способствующие повышению сопротивляемости организма в холодное время года. Он помогает мобилизовать внутренние ресурсы, а регулярное употребление напитков на основе сушеного чабреца является прекрасной профилактикой простудных инфекций.

Редька — отличная помощница в борьбе с кашлем. Сок редьки успокаивает слизистую горла, способствует понижению температуры.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Мясо земли**

Шампиньоны (свежие или консервированные) — 230 г

Картофелина среднего размера — 1 шт.

Растительное масло — 2 ст. ложки

Луковица маленькая — 1 шт.

Соль — 0.5 ч. ложки

Чабрец сушеный измельченный — 2 ст. ложки

Шампиньоны промыть, при необходимости почистить, отварить в течение 10 мин на медленном огне (грибы помещать в кипящую воду). Остудить, нарезать небольшими ломтиками. Масло нагреть на сковороде и обжарить кусочки грибов в горячем масле. Картофель вымыть, сварить, не очищая. Затем остудить, почистить, нарезать кружочками. Тоже обжарить на растительном масле. Луковицу вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить до прозрачности. На порцию выложить слоями: картофель, чабрец, лук, грибы. Можно чуть сбрызнуть топленным сливочным маслом сверху. Запекать в духовке в течении 20 мин при температуре 200°.

### **Умягчающий злак (против сухого кашля)**

Арахис в шелухе — 100 г

Рис обычный — 100 г

Вода — 200 мл

Сахар — 1 ч. ложка

Сливочное масло — 1 ст. ложка

Воду вскипятить, добавить рис и сахар, варить 20 мин на медленном огне. Если есть лишняя вода — слейте, поставьте кашу в теплое место. Арахис в шелухе поджарить в разогретом на сковороде сливочном масле, затем очистить от шелухи, измельчить (например, можно пропустить через мясорубку) и добавить в рисовую



кашу. Размешать, при необходимости чуть разогреть на плите. При хроническом сухом кашле лучше употреблять дважды в день.

### **Поклон от рыжего буйвола**

Говядина постная — 400 г

Чеснок свежий — 4 крупных зубчика

Петрушка, укроп, базилик свежие — по вкусу

Масло подсолнечное рафинированное — 4 ст. ложки

Соль, перец — по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками. На сковороду налить слой масла по толщине равный толщине мясных ломтиков, нагреть. Мясо обжарить без специй на сильном огне (прожарка по 40 секунд с каждой стороны). Заранее подогреть тарелку, на которую выложить горячие кусочки мяса. Чеснок помыть, почистить, мелко нарезать. Зелень помыть и мелко нарезать. Бросить чеснок с зеленью на сковородку в то же масло, где обжаривалось мясо, от души посолить и поперчить. Аналогично мясу обжаривать 40 секунд на сильном огне. Если масла окажется недостаточно — можно добавить. Зеленью с чесноком засыпать мясо и сразу подавать!

### **Дух земляного мяса**

Шампиньоны свежие или консервированные — 750 г

Луковица среднего размера — 2 шт.

Помидор свежий среднего размера — 3 шт.

Сладкий зеленый перец небольшой — 2 шт.

Сливки жирные — 4 ст. ложки

Свежий чеснок — 2 зубчика

Картофельный крахмал — 1ч. ложка

Лимон (сок) — 1 шт.

Сливочное масло — 3 ст. ложки

Чабрец сушеный измельченный — 2 ст. ложки

Зеленые перцы промыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и разрезать каждый на 2 части. Помидоры помыть, очистить, нарезать кубиками и обжарить в разогретом сливочном масле. Лук и чеснок промыть, мелко нарезать и тоже обжарить в масле. У шампиньонов обрезать кончики ножек, промыть их в воде с несколькими каплями лимонного сока. Каждый шампиньон разрезать на 4 части и соединить с остатками лимонного сока. Добавить к поджаренному луку с чесноком, быстро проварить до испарения воды. Положить грибы в перцы, посолить, проварить 5 мин. Посыпать чабрецом, соединить с помидорами и проварить, непрерывно помешивая, 3 мин на огне средней интенсивности. В сливках развести картофельный крахмал и залить этой смесью овощи с грибами. Когда масса загустеет, блюдо можно подавать.

### **Пир друзей**

Сухие макароны — 500 г

Куриное яйцо среднего размера — 4 шт.

Говядина постная — 300 г

Топленое сливочное масло — 100 г

Луковица крупная — 1 шт.

Молоко средней жирности — 500 г

Мука пшеничная — 1 ст. ложка

Перец, соль — по вкусу

Чабрец сушеный измельченный — 3 ст. ложки

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Мясо пропустить через мясорубку, Одну луковицу помыть и мелко порубить, обжарить до золотистого цвета в сковороде. В эту же сковороду положить провернутое мясо, посолить его, поперчить и обжаривать до тех пор, пока оно не зарумянится и не начнет рассыпаться. Влить 2,5 стакана воды и, закрыв крышкой, тушить мясо до мягкости на слабом огне, всыпать чабрец и перемешать. Яйца хорошо размешать с 2 стаканами молока, добавить макароны. Половину всей массы положить на смазанную маслом сковороду, на них положить весь мясной фарш, закрыть оставшимися макаронами. Поставить блюдо в хорошо нагретую духовку (200°) на 1 ч, чтобы макаронник хорошо пропекся (если будет очень сохнуть сверху, полить молоком).

### **Синие друзья с белыми веревками**

Спагетти — 500 г

Баклажан среднего размера — 2 шт.

Чеснок свежий — 4 зубчика

Базилик свежий — 3 листика

Растительное масло — 3 ст. ложки

Сыр твердый — 150 г

Соль, черный молотый перец — по вкусу

Баклажаны помыть, нарезать тонкими ломтиками, положить на тарелку. Накрыть другой тарелкой с утяжелением, чтобы из баклажанов вышел сок. Через час сок слить, масло разо-

греть на сковороде. Обжарить ломтики баклажана в кипящем растительном масле, выложить на бумажную салфетку. Затем переложить в тарелку, заправить по вкусу растительным маслом, мелко нарезанным базиликом, солью и перцем. Чеснок промыть, очистить, мелко нарезать ножом, добавить к баклажанам. Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, перемешать с баклажанами. Сыр натереть на крупной терке и им посыпать сверху горячее блюдо.

## **ПИТЬЕ ПРИ ПРОСТУДАХ И ИНФЕКЦИЯХ**

### **Питье воина**

Луковица средней величины — 1 шт.

Молоко жирное — 500 г

Луковицу помыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко вскипятить, залить им луковую кашицу. Размешайте, на 20 мин поставьте в теплое место. Через 20 мин процедите. Половину настоя выпейте на ночь, вторую половину — следующим утром. Для эффективной терапии пить настой 4 дня.

### **Питье защитника**

Мята перечная сушеная — 1ч. ложка

Вода — 200 г

Маленький зубчик чеснока — 1 шт.

Лимон (сок) — 1 шт.

Мед — 1ч. ложка

Воду вскипятить, залить ею мяту, поставить на 5 мин кипятился на медленный огонь. Зубчик чеснока вымыть, очистить, измельчить. Поместить его в чашку и растереть, залить лимонным соком. Соединить с мятным настоем, добавить мед, размешать. Выпивать на ночь теплым.

### **Кровь с молоком**

Сметана — 1 ст. ложка

Томатный сок — 1 стакан

Чеснок — 1 зубчик

Перец — 0.5 ч. ложки

Соль — 0.5 ч. ложки

Столовую ложку сметаны кладем в стакан, доливаем томатного сока (сначала немного, чтобы легче было создать однородную массу) и тщательно перемешиваем ложкой или вилкой до однородного состояния. В процессе добавляем соли и перца. Зубчик чеснока натираем на мелкой терке и добавляем в напиток. Можно готовить и в миксере, но достаточно размешать обыкновенной ложкой. Сметану можно заменить майонезом.

### **Сладкий поцелуй**

Черный чай — 2 ч. ложки

Листья репешка сушеные — 4 ст. ложки

Вода — 4 стакана

Мед — 2 ст. ложки

Залить листья репешка тремя стаканами кипятка, кипятить 15 мин. Полученный отвар настоять в течение 3 ч, еще раз прокипятить, процедить. Стаканом кипятка заварить черный чай, смешать с отваром репешка, добавить мед. Нить при неприятных ощущениях в горле вместо обычного чая после еды.

### **Пьяное гураме<sup>6</sup>**

Сок алоэ — 50 г

Мед густой — 50 г

Вино белое сухое — 50 г

Сок алоэ нужно брать свежесжатый, отдавая предпочтение нижним листьям растения. Их нужно промыть холодной водой, измельчить и отжать через марлю. Полученный сок смешать с медом и вином до однородного состояния и настаивать 7 дней в темном теплом месте. Применяется для лечения и профилактики простуды. Принимайте по 1 ч. ложке перед каждым приемом пищи.

### **Подарок травы**

Листья подорожника сушеные — 100 г

Вода — 200 г

Мед — 1 ст. ложка

Водка — 100 г

---

<sup>6</sup> Разновидность алоэ.

Воду вскипятить, залить подорожник, добавить мед. Варить на медленном огне 3 мин, затем поставить в холодное место. Через 2 ч достать и снова довести до кипения на медленном огне. В горячий отвар влить водку, емкость закупорить и укутать. Оставить в темном теплом месте до следующего утра. Процедить через марлю жидкость, залить ее в непрозрачную емкость и принимать по 2 ч. ложки после каждого приема пищи.

## **Песня желтой звезды**

Зверобой сухой — 2 ст. ложки  
Вода — 2 стакана  
Молоко — 2 стакана  
Творог обезжиренный — 300 г  
Соль — 1 ч. ложка

Воду вскипятить и залить зверобой. Настаивать 12 ч, затем процедить, смешать с молоком. Творог растереть, вливая в него тонкой струйкой смесь молока и настоя зверобоя, довести до консистенции сливок. Посолить, оставить настаиваться в неокисляющейся посуде.

## **Птичья радость**

Молоко — 1 л  
Овсяные хлопья — 100 г  
Масло — 2 ст. ложки  
Изюм — 2 ст. ложки  
Какао-порошок — 2 ст. ложки  
Сахар — 1 ст. ложка  
Тыквенные семечки — 1 ст. ложка  
Ванилин — 1 щепотка

Из овсяных хлопьев отсеять муку. Хлопья высыпать на

противень, положить на них маленькие кусочки масла, поставить в горячую духовку и, временами помешивая, поджарить до светло-коричневого цвета. Какао смешать с сахаром, отсеянной овсяной мукой.

Молоко вскипятить, добавить хлопья, ошпаренный изюм и смесь какао, помешивая, варить 5 мин. Кисель вылить в посуду, посыпать зернами тыквенных семечек, подавать холодным с молоком.

## **Мужской разговор**

Крепкий чай — 3 стакана

Мед — 1 стакана

Водка — 1 стакан

Все компоненты смешать, довести до кипения, разлить по чашкам и подавать напиток горячим. Чай, приготовленный таким образом — прекрасное средство в случае переохлаждения, после зимней стужи.

## **ОСОБЫЕ СНАДОБЬЯ**

### **Удар по кашлю**

Лимон — 1 шт.

Вода — 200 мл

Глицерин — 2 ст. ложки

Мед свежий жидкий — 150 г



Лимон вымыть, воду вскипятить. В кипящую воду поместить лимон и варить на медленном огне 15 мин в закрытой емкости. Лимон вынуть и остудить, выжать из него сок. К лимонному соку добавить глицерин, перемешать до получения равномерной окраски, затем налить чуть подогретый мед. Снова перемешать, дать настояться в течение часа при комнатной температуре. Принимать при сильном кашле по 2 ч. ложки перед едой и перед сном. В случае несильного кашля уменьшить дозу до 1 ч. ложки.

### **От жара и озноба**

Изюм — 50 г

Вода — 250 мл

Луковица большая — 1 шт.

Изюм промыть и очистить от веточек. Воду вскипятить и залить крутым кипятком изюм. Закупорить емкость с настоем и поставить в теплое место на 30 мин. Большую луковицу помойте, натрите на мелкой терке. Отделите сок. Когда изюм настоится, перелейте процеженный настой в кружку, соедините с луковым соком. Выпейте за один прием небольшими глотками (лучше на ночь)

### **От ломоты и мокроты**

Сыворотка молочная — 5 ст. ложек

Чеснок — 2 зубчика

Чеснок вымыть, очистить, мелко изрубить. Положить в эмалированную кастрюлю, залить молочной сывороткой. Поставить на маленький огонь и довести до кипения. Настаивайте в теплом темном месте 30 мин, затем процедите и выпейте в течение дня.

## **Удар по болезни**

Чеснок — 3 крупных головки

Мед свежий жидкий — 400 г

Чеснок помыть, очистить, натереть на терке или измельчить иным способом. Положите на дно среднего размера эмалированной кастрюли. В маленькой кастрюльке нагрейте примерно до 50° мед, затем быстро залейте им чеснок, накройте крышкой и поставьте на медленный огонь на 20 мин. Лучше, если вы будете помешивать, т. к. мед рискует пригореть. Сироп снимите с огня, остудите, профильтруйте. Поставьте настаиваться открытой емкости в холодильник на 12 ч, затем принимайте по 1 ст. ложке в час (лучше с горячим чаем с лимоном).

## **Дубина для недугов**

Луковица крупная — 6 шт.

Уксус яблочный — 75 мл

Мед густой — 200 г

Луковицы вымыть, очистить, натереть на терке, поместить в большую емкость. Добавить

уксус, дважды отфильтруйте через 2 слоя марли. Добавить чуть разогретый мед, размешайте до образования однородной массы. Поставьте в холодное место на сутки, затем принимайте по 1 ч. ложке дважды в час.

# *Как майя лечили болезни половой сферы*

В связи с тем, что очень многие мужчины и женщины в наши дни ведут сидячий образ жизни, у них часто наблюдается недостаточность половой сферы. Это связано с тем, что в сидячем положении часто происходит застой крови в органах малого таза, что неблагоприятно влияет на репродуктивную систему и на половое влечение в целом. Еще одним неблагоприятным фактором в современной жизни является обилие пищевых полуфабрикатов, которые содержат в себе излишнее количество соли, сахара и жиров животного происхождения. Производители делают такие продукты, потому что с обилием специй они получаются вкуснее, а потому на них возрастает потребительский спрос. Но для людей, которые регу-

лярно покупают готовые блюда, едва ли это пойдет на пользу. Такие блюда излишне калорийны, что в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к нарушению обмена веществ, энергетического и гормональных обменов. В случае если вы заметили у себя серьезные проблемы в половой сфере — не откладывая, обращайтесь к врачу.

Жители племен майя не имели проблем с полуфабрикатами и сидячим образом жизни. Практически вся их жизнь проходила в движении, а потому у них, как правило, не было проблем на гормональном уровне. У них не было снадобий, которые избавляли бы от полового бессилия — зато было множество рецептов напитков и кушаний, которые возбуждали сексуальное влечение, усиливали чувственность и настраивали людей на игривый лад. Конечно, далеко не все удалось дешифровать, т.к. многие из тех трав, которыми пользовались майя, сейчас не растут. Но мы постарались максимально близко изложить суть рецептов, адаптировав их к современной жизни и современным продуктам.

Прежде всего, есть главное правило, которое касается эротической кулинарии: готовить угощение для свидания нужно, не механически выполняя предписания, а вдумчиво, любовно. Вы должны передавать продуктам энергию своей любви, как если бы они могла рассказать о ней за вас.

И обязательно приготовленные таким образом блюда вызовут ответное чувство!

### **Из исторических хроник**

В поселении Чикромис до поры до времени все было хорошо. Но однажды один мужчина женился на женщине, принудив ее к браку. Первые три года брака все у них было не так уж плохо, но потом настала беда: жене надоел муж, и она стала изменять ему. Муж жену не то, чтобы очень любил, но ему было обидно, что она так позорит его перед всеми его знакомыми. И вызвал он ее на откровенный разговор. Говорит: «Если ты не перестанешь так себя вести, уйду от тебя». А жена его возражает: «Ты меня не хочешь, ты мной не интересуешься, а я молодая женщина, которой, как всем, хочется любви и ласки. И если посмеешь только от меня уйти — ославлю тебя!»

Испугался мужчина и призадумался. Действительно, в последнее время он был настолько увлечен своими делами вне дома, что стал совсем редко уделять внимание жене. Стал он советоваться с другом, который сам недавно прошел через тяжелую полосу в браке. Друг ему говорит: «Она, верно, на тебя проклятье наслала! Отправляйся к жрецам и проси их очистить тебя ото всех проклятий».

Отправился мужчина к жрецам. Они выслушали его рассказ, а затем приказали раздеться, трижды нырнуть с головой в чан с холодной водой, в которой была кровь трех ядовитых змей, а затем выпить стакан воды из этого чана и запить его двумя стаканами майсовой бражки, которая настояна на коже убитых змей.

Но легче мужчине не становилось, даже наоборот. Как только пытался он к жене подойти — вспоминались ошметки змеиной кожи, которые плавали в бражке, и к горлу подкатывала тошнота.

Решил он, что раз даже жрецы не смогли ему помочь, значит, действительно, жизнь его выведенного яйца не стоит. Пошел к реке с быстрым течением и решил уто-

питься. На берегу реки стояла женщина, которая мыла волосы. Увидев мужчину, она заговорила с ним. От звука ее голоса на него нашла странная благодать, и, когда она пригласила его продолжить разговор к себе домой, он не стал отказываться.

Дома женщина стала готовить, а потом кормить мужчину обедом. На столе были самые обычные блюда. После обеда женщина протянула мужчине горсть промытых фиников и велела съесть.

После этого она сказала, что ему пора идти домой. Придя к себе, он с удивлением вспомнил, что вообще-то собирался топиться, потому что стал несостоятельным как мужчина. Но тут же он почувствовал, как к его члену приливает кровь от мыслей о женщине, которая накормила его финиками. И той ночью он трижды исполнил свой супружеский долг. А на следующий день он решил, что удивит всех своей мужской силой. Пошел он по соседям, выпросил у них все финики, что имелись в домах, и съел все за раз, запивая молоком. Когда они с женой остались наедине, его страсти не было предела. Только под утро он понял, что его супруга давно не дышит, потому что своими поцелуями он перекрыл ей кислород.

На беду, в то утро заглянул сосед, и, поняв, что случилось, разнес по всему поселению весть о том, что мужчина залюбил до смерти свою жену. И с того дня выстроилась к дому мужчины неиссякаемая очередь из женщин ближних и дальних поселений, которым не хватало любви от своих мужчин. И этот человек разбогател, но так и не обрел счастья, а потому через пять лет все-таки утопился в реке с быстрым течением.

## **ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЭРОТИЧЕСКОЙ КУЛИНАРИИ**

Сильным афродизиакom является сок алоэ. Его удивительная особенность состоит в том,

что он вызывает приток крови к половым органам, тем самым вызывая сексуальное желание. Один из древнейших рецептов очень просто и актуален и в наше время — смешать в равной пропорции жидкий мед со свежим соком из нижних листьев алоэ и употреблять по 1 ч. ложке каждый день. Не бойтесь, от такой дозы не будет никакого неуправляемого эффекта!

Финики — сладкие плоды, которые не только очень вкусны сами по себе, но еще и очень полезны для мужчин. Они повышают выработку сперматозоидов, а при регулярном употреблении в небольших количествах повышают выносливость и длительность полового акта. У некоторых племен майя даже был особый свадебный обряд: после того как пару объявляли мужем и женой, мать со стороны мужа подносила молодым финики, растертые с медом. Чем больше этой сладости молодые могли съесть, не останавливаясь и не запивая водой, тем более долгим и счастливым обещал быть их брак.

Авокадо уникален количеством белка, который входит в его состав. Его вполне можно сравнить по питательным качествам с нежирным мясом! К тому же этот белок содержится в авокадо в легко доступной и быстро усвояемой форме. Конечно, есть плод авокадо целиком не стоит, слишком много энергии будет уходить на пищеварение. Но добавлять



его в легкий салат на свидании — отличная идея.

Практически все грибы, как свежие, так и консервированные, содержат в себе много цинка, вещества, которое способствует усилению кровотока и ускорения обмена веществ. Да и вообще грибы являются довольно легкой пищей, которая придает сил, не утяжеляя желудок.

Подобно грибам очень богаты цинком всевозможные морепродукты: креветки, осьминоги, каракатицы.

Устрицы содержат много цинка и железа. Железо способствует переносу кислорода по сосудам, а цинк является основным элементом, стимулирующим метаболизм и повышающим содержание гормона тестостерона, влияющего на сексуальное желание женщин и мужчин.

Запах ванили, попадая на обонятельные рецепторы мужчин, дает им ощущение теплоты, комфорта и уверенности, да и едва ли найдется женщина, которой не пришелся бы по вкусу этот всем известный запах.

Кофе и черный чай содержат в себе много кофеина, который тонизирует организм и придает бодрость и силу, что незаменимо в вечерние часы. К тому же аромат хорошо сваренного кофе оказывает возбуждающее действие на мужчин. Усиливает этот эффект имбирь и корица.

Яичные белки легко усваиваются человеческим организмом, у мужчин белок повышает потенцию и выработку сперматозоидов, у женщин вызывает прилив сил и сексуального возбуждения.

Благодаря высокому содержанию витамина Е оказывает усиливающее действие на потенцию кунжут и кунжутное масло. Еще эффективнее его применение с медом, в котором много быстро усвояемых углеводов, которые моментально насыщают силами уставший организм.

Сельдерей входит в число сильнейших афродизиаков благодаря содержанию гормонов андростерона, который выделяется с мужским потом и возбуждает женщин, а также усиливает и мужской пыл.

Мускатный орех пользуется репутацией непревзойденного афродизиака. Но в большом количестве мускатный орех может оказывать галлюциногенное действие. Попробуйте добавить небольшое количество эссенции мускатного ореха в теплый суп и это добавит приятную нотку в ваш послеобеденный отдых.

Горький шоколад — один из популярнейших афродизиаков, содержащий аминокислоту фенилаланин, способствующую естественной выработке в организме гормона счастья — эндорфина.

Бананы — прекрасный источник калия и витаминов группы В, которые помогают мужчинам и женщинам достигать оргазма и усиливают сексуальную выносливость. Бананы также содержат энзимы, которые укрепляют мужское либидо.

Умеренное количество алкоголя не только раскрепощает, но и повышает уровень мужского полового гормона, что обуславливает повышение активности и сексуальности.

Любое качественное виноградное вино является отличным афродизиак, ведь виноград уже сам по себе афродизиа, содержащий особые ферменты, вызывающие приливы сладких волн любовного желания. А если к красному вину будут добавлены еще и дополнительные компоненты, такие как имбирь, корица, гвоздика, тмин, ваниль, оно способно превратиться в настоящее любовное зелье. Лучшим напитком для романтического вечера является белый портвейн, который должен быть испит вместе с клубникой.

Любые фрукты и овощи, имеющие форму, которая напоминает фаллос, являются отличным женским афродизиак. Морковь, имбирь, бананы, баклажан, острый перец, сельдерей — все эти продукты, свежие или запеченные, нарезанные или целые, вызывают в женском мозгу самые конкретные ассоциации.

Также очень способствует раскрытию женской чувственности шалфей. Его можно добавлять в чай или кофе в сушеном виде, можно — свежим в салаты и горячие блюда.

Ну и, конечно, не стоит забывать про чабрец, который, по идее, вообще должен стать неотъемлемым спутником ваших трапез.

### **Из интервью с Темаскалем Ронни**

— У меня вызывает много вопросов ваша глава о блюдах, которые применяются для повышения сексуального тонуса. В частности, вы перечисляете такие продукты, которые в принципе современный человек употребляет почти каждый день. Однако почему-то далеко не все становятся секс-гигантами. Возможно, вы упустили что-то важное? И майя не просто готовили, но еще и заговаривали блюда определенным образом?

— Нет, в эротической кулинарии не было традиции делать какие-то наговоры. Если вам так интересно узнать о силе слова и о ритуалах — почитайте мою ранее изданную книжку «Как избавиться от врага. Прокатил майя»<sup>7</sup>, там очень много на эту тему.

А что касается того, что люди ежедневно употребляют эти продукты, могу сказать вот что: мало просто есть, скажем, отбивную в грибном соусе с гарниром из картофельного пюре, обильно политым топленым маслом запивая кофе со взбитыми сливками и закусывая парочкой бананов. Главный принцип эротической кухни — это умеренность. Блюда должны служить источником удовольствия, а не сытости. Они должны давать романтический настрой, а не загружать желудок, вызывая мощный приток крови к нему. Кровь должна приливать совсем к другим местам. Легкий десерт или салат, бокал вина или кофейный коктейль — и этого вполне достаточно! Можно съесть и накормить партнёра каким-то фруктом. Можно приготовить, например запеченные в легком соусе мидии. Но не все сразу понимаете? И еще одно. Каким бы вы ни были искусным кулинаром, не забывайте о том, что чтобы быть сексуально желанным, мало просто приготовить что-то

---

<sup>7</sup> Указанная книга: СПб., «Веды», 2010.

умопомрачительное. Не забывайте, что вы должны определенным образом выглядеть и ваше поведение должно иметь легкий характер. Никакие суперафродизиаки не разбудят страсть в вашем партнере, если вы будете сидеть напротив с каменным лицом и цедить слова сквозь зубы!

— Так, может быть, вообще не стоит есть перед бурной ночью?

— Я бы не советовал так делать. Хороший секс — это все-таки довольно энергетически затратное мероприятие, поэтому подкрепиться перед ним не помешает. Но именно подкрепиться, а не наедаться.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Любовный трепет**

Апельсин среднего размера — 6 шт.

Молотый кофе — 5 ст. ложек

Молотая корица — на кончике ножа

Горький шоколад тертый — 60 г

Коньяк — 500 г

Спелый банан среднего размера — 4 шт.

Очищенные несоленые фисташки — 80 г

Сливочное масло — 2 ст. ложки

Сахарная пудра — 1 ч. ложка

Мед — 4 ст. ложки

Апельсины вымыть горячей водой, вытереть насухо и нарезать тонких полосок из кожуры (цедру). Бланшировать цедру в кипятке, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Острым ножом срезать с апельсинов белую кожицу, а затем с каждой дольки — тонкую пленку. Молотый кофе с корицей и 200 мл

воды довести до кипения и процедить сквозь фильтр. Затем размешивать с медом, шоколадом и коньяком до получения однородной массы. Бананы очистить, нарезать тонкими кружочками, вместе с дольками и цедрой апельсинов положить в кофейный сладкий соус и все осторожно перемешать. Разложить фруктовый салат на блюде, по розеткам или фруктовым тарелочкам. В сковороде с покрытием высыпать фисташки и сахарную пудру, положить сливочное масло и слегка глазировать. Разложить эту массу поверх салата.

### **Дрожь страсти**

Банан спелый среднего размера — 2 шт.

Зеленое яблоко большое — 2 шт.

Помидор среднего размера — 2 шт.

Спагетти — 250 г

Сметана средней жирности — 8 ст. ложек

Сыр твердый — 100 г

Зеленый консервированный горошек — 6 ст. ложек

Грецкие орехи очищенные — 100 г

Лимон среднего размера — 1 шт.

Соль, красный и черный молотые перцы — по вкусу

Зелень петрушки — 10 веточек

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, спагетти охладить. Бананы, яблоки и помидоры тщательно вымыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидоры

нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатницу и аккуратно перемешать. Грецкие орехи слегка обжарить на сковороде. Приготовить соус из сметаны, сока, выжатого из лимона, соли и перца. Перед подачей к столу салат украсить зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

### **Любовь и желание**

Мандарин крупный — 6 шт.

Креветки — 250 г

Яблоко зеленое большое — 1 шт.

Сельдерей — 100 г

Майонез жирный — 4 ст. ложки

Лимон — 0.5 шт.

Крупные листья зеленого салата — 10 шт.

Петрушка свежая — 10 веточек

Уксус, соль — по вкусу

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Мандарины вымыть и очистить от кожуры. Из 2 очищенных мандаринов выжать сок и, смешав его с майонезом, приготовить соус. Оставшиеся мандарины разделить на дольки, а затем очистить дольки от пленки. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить половинки от кожуры и нарезать дольками. Сельдерей мелко нашинковать. Листья зеленого салата вымыть и устлать ими дно салатницы. На листья зеленого

салата выложить очищенные от пленки дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и аккуратно перемешать. Перед подачей к столу полить салат приготовленным соусом, украсить нарезанным полукольцами /шмона и зеленью петрушки.

### **Подарок духа плотской страсти**

Плод папайи — 1 шт.

Плод киви — 2 шт.

Большие ровные листья зеленого салата — 4 шт.

Отварные креветки — 150 г

Сметана жирная — 2 ст. ложки

Томатная паста — 1ч. ложка

Горчица — 0.5 ч. ложки

Лимонный сок — 2 ст. ложки

Молотый красный перец — 0.5 ч. ложки

Молотый черный перец — 0.5 ч. ложки

Соль — по вкусу

Соединить в одной емкости сметану, томатную пасту и горчицу, тщательно перемешать до образования однородной массы. Приправить смесь лимонным соком, солью и перцем и еще раз хорошо перемешать. Готовый соус перелить в соусник и отставить. Плод папайи вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить зерна. Очищенную мякоть на резать длинными ломтями. Плоды киви вымыть, очистить, сняв острым ножом слой кожуры, и разрезать каждый очищенный плод на четыре части. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и разложить по одному листу



на каждую порционную тарелку. Сверху на лист зеленого салата уложить ломти плода папайи, две четвертинки плода киви и горку креветок. Перед подачей к столу полить составные части салата приготовленным соусом.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Напутствие перед ночью любви**

Рыба нежирная — 500 г  
Ананасовый сок — 100 г  
Ананас среднего размера — 1 шт.  
Растительное масло — 3 ст. ложки  
Молотый карри — 2 ст. ложки  
Вода — 100 г  
Жирные сливки — 120 г  
Соль — 0,5 ч. ложки  
Крахмал — 1 ч. ложка  
Крабовое мясо (или крабовые палочки) — 100 г  
Сахар — 1 ст. ложка

Ананас очистить, разрезать на 8 частей и нарезать кусочками. Кусочки ананаса потушить в растительном масле, посыпать карри и продолжать тушить на маленьком огне. Затем варить в воде со сливками на маленьком огне 5 мин.

Очищенную рыбу опустить на несколько минут в ананасовый сок. Затем достать из сока, промокнуть салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Крахмал

размешать в ананасовом соке, вылить в бульон и, помешивая, довести до кипения.

Рыбу и крабовое мясо положить в соус, закрыть крышкой и тушить 5-6 мин. Заправить солью, черным молотым перцем и сахаром.

## **Благословение пернатого змея**

Мидии — 2 кг

Сливочное масло — 3 ст. ложки

Сметана жирная — 2 ст. ложки

Вода — 1 л

Луковица средняя — 1 шт.

Шафран — 1 ч. ложка

Соль — 1 ч. ложка

Черный перец молотый — 1 ч. ложка

Уксус — 1 ст. ложка

Шпинат — 100 г

Тщательно промыть мидии, пользуясь щеткой, в нескольких водах. Припустить мелко нарезанный лук в 25 г сливочного масла, туда же положить мидии, перемешивая, чтобы они смешались с луком и маслом. Тушить несколько минут, закрыв крышкой.

Отобрать листики шпината, вымыть их, дать стечь воде и отдельно припустить в оставшемся сливочном масле, накрыв крышкой.

Вынуть мидии из кастрюли, уварить отвар на 3/4 и осторожно слить его в другую кастрюлю, оставив песок, если он есть.

Слитый отвар посолить, поперчить, добавить шафран, уксус и сметану, сбить венчиком. Вынуть мякоть из раковин, уложить на

смазанный сливочным маслом противень сначала шпинат, а потом мясо мидий и залить подготовленной смесью. Запекать в духовке несколько минут.

## **Радость уединения**

Говядина — 100 г

Морковь — 1 шт.

Луковица средняя — 1 шт.

Картофелина средняя — 2 шт.

Измельченные сухие листья смородины — 1 ст. ложка

Овощи очистить, нарезать кусочками, лук измельчить. На дно кастрюли положить кружочки картофеля, на них — продолговатые кусочки говядины, сверху — остальные овощи. Залить кипящей водой так, чтобы был покрыт верхний слой, добавить сухие листья смородины, довести до кипения и варить на слабом огне 8-10 мин. Настоять без нагревания 10-15 мин.

## **СЛАСТИ И ВКУСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **Еда для силы воина на ложе**

Банан среднего размера зрелый — 4 шт.

Натуральный йогурт — 500 г

Соль — 1 ч. ложка

Сахар — 0.5 ч. ложки

Листья мяты нарубленные — 3 ст. ложки

Топленое сливочное масло — 2 ст. ложки

Семена горчицы — 2 ч. ложки

Острый свежий красный перец (очищенный и мелко нарезанный) — 1 стручок

Очистите бананы и нарежьте по диагонали тонкими ломтиками. Отложите. Сбейте венчиком йогурт, соль, сахар и листья мяты в миске. Затем добавьте нарезанные бананы.

В маленькой кастрюле нагрейте топленое масло на среднем огне. Добавьте семена горчицы и накройте крышкой; снимите кастрюлю с огня, когда семена перестанут трещать и подпрыгивать. Бросьте туда нарубленный перец, встряхните кастрюлю, чтобы компоненты смешались, затем влейте приправу в йогурт. Тщательно перемешайте и накройте крышкой. Перед подачей к столу банановый десерт должен постоять в холодильнике не менее часа.

## **Еда для неиссякаемой страсти**

Банан спелый среднего размера — 4 шт.

Дыня небольшая — 1 шт.

Мед — 2 ст. ложки

Сметана средней жирности — 2 ст. ложки

Грецкие орехи очищенные толченые — 2 ст. ложки

Лимон (сок) — 1 шт.

Бананы очистить от кожуры. Мякоть порезать кружочками толщиной 1,5-2 см. Дыню вымыть, разрезать на половинки и очистить разрезанные половинки сначала внутри от семечек, а затем снаружи от кожуры. Разделить сначала очищенные половинки на про-

дольные ломтики, а затем разрезать эти ломтики на небольшие кубики. В глубокой миске смешать мед, лимонный сок, сметану. Тщательно перемешать до получения однородного соуса. Уложить в салатницу кружочки бананов и кубики дыни, аккуратно перемешать и заправить приготовленным соусом. Перед подачей к столу посыпать салат толчеными орехами.

### **Сладкое влечение**

Финики, очищенные от косточек и измельченные — 100 г

Измельченный фундук — 75 г

Сахарный песок — 200 г

Молоко средней жирности — 100 г

Ванилин — 2 г

Сливочное масло — 2 ст. ложки

В маленькой кастрюльке разогреть сахарный песок с молоком, влить 1 ч. ложку холодной воды, добавить ванилин, финики и разогревать до тех пор, пока смесь не будет отставать от стенок, затем остудить. Положить сливочное масло, взбитое до состояния крема, добавить фундук. Влажными руками сформовать кружочки диаметром 5 см, завернуть в пергаментную бумагу и поставить в холодильник на несколько часов.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ**

### **Поцелуй сирены**

Банан — 1 шт.

Молоко низкой жирности — 1 стакан

Пломбир — 100 г

Тертый корень имбиря — 2 ч. ложки

Взбить в блендере банан с молоком. Добавить натертый имбирь, мороженое и взбивать на самой высокой скорости. Налить в фужеры и украсить листиком мяты. Используется в качестве возбуждающего средства.

### **Звездная песня**

Коктейль на основе петрушки огородной. Выкопать корень, отмыть и мелко нашинковать. Полную столовую ложку залить 1 ст. кипящего молока, оставить на ночь. Утром выпить перед едой.

Зимой можно использовать сушеные корни. Их нужно брать по 2 ст.л. на 1 ст. молока, заваривать в термосе и настаивать не менее 8 ч. Пить утром перед едой.

Используется при лечении воспалительных процессов предстательной железы.

### **Бхангарот**

Миндаль — 4 ст. ложки

Кардамон — 1ч. ложка

Оливковое масло — 1 ст. ложка

Молоко — 1 л

Мед — 2 ст. ложки

Мелко порубленный миндаль перемешать с кардамоном и обжарить на оливковом масле. Получившуюся смесь добавить в молоко и размешать с медом до однородной массы.

### **Ласковый бриз**

Сухое белое вино — 1 бут.

Корица — 1 щепотка

Мускатный орех — 1 щепотка

Растиранный корень имбиря — 1 ч. ложка

Мед — 50 г

Грейпфрутовый сок (свежевыжатый) — 100 г

Имбирь смешать с корицей, мускатным орехом и медом. Дать настояться 3 ч. Добавить эту смесь в вино и на 3 дня поставить в холодильник. Пить небольшими глотками. Используется для повышения сексуального влечения.

### **Жгучие лучи ночи**

Крепкий черный кофе — 1 ст.

Черный ром — 50 мл

Черный молотый перец — 0.5 ч. ложки

Сливки жирные — 200 г

Мед — 2 ст. ложки

Растиранный корень имбиря — 2 ст. ложки

Корица — 1 щепотка

Черный шоколад — 25 г

Сварите черный кофе, добавьте в него ром и черный перец, размешайте. В миксере взбить сливки с медом и тертым имбирем до плотной однородной массы. Положить в чашку с кофейным напитком, посыпать сверху корицей и тертым шоколадом. Используется для повышения сексуального влечения.

## Песня ветра

Грецкий орех — 50 г  
Сухие листья брусники — 2 ст. ложки  
Сухие листья шиповника — 1 ст. ложки  
Сухие листья крапивы — 1 ст. ложки  
Сухие листья шалфея — 1 ст. ложки  
Ягоды черники — 1 горсть  
Гвоздика сухая — 1ч. ложка  
Мед — 3 ст. ложки  
Красное вино полусладкое — 1 бутылка  
Вода — 1л

Очищенные орехи тщательно растолочь, смешать с сухими листьями и ягодами, залить литром кипятка, поставить на огонь на 2 мин. Настаивать 15 мин, добавить гвоздику. Процедить отвар, добавить мед и вино.

## Огненный вихрь

Петрушка сухая — 1 ч. ложка  
Эстрагон сухой — 1ч. ложка  
Мелисса сухая — 1 ч. ложка  
Фенхель сухой — 1ч. ложка  
Майоран — 1 ч. ложка  
Вода — 400 г  
Цедра 1 лимона  
Корень имбиря сухой — 1 ст. ложка  
Мед — 2 ст. ложки  
Абсент — 100 г



Смесь трав залить крутым кипятком, держать на огне 4 мин. Добавить в отвар цедру лимона и имбирь. Дать настояться 30 мин. Процедить, добавить мед и абсент. Пить охлажденным. Используется для повышения сексуального влечения.

### **Песня беспечности**

Сухое красное вино — 1 л  
Сушеные листья шалфея — 2 чл. ложки  
Сушеный чабрец — 2 ст. ложки

Вино нагреть, но не доводить до кипения, затем залить им смесь травок. Настаивать 10 дней в темном месте в закупоренной бутылке. Принимать по 30 мл после каждого приема пищи в течение 21 дня. Это вино оказывает благотворное воздействие на женскую половую сферу, усиливает чувственность, добавляет раскрепощения.

### **Эликсир воздвигающий (для улучшения потенции)**

Водка — 1 л  
Корни дягиля сушеные — 15 г  
Анис сушеный — 10 г  
Кориандр сушеный — 10 г  
Сельдерей свежий — 5 г  
Укроп свежий — 5 г

Все смешать, закупорить в бутылке из темного стекла, поставить на 3 месяца в теплое темное место. Принимать не более 50 г в день.

# *Как майя лечили малокровие, анемию*

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**

В современных условиях есть много возможностей для лабораторных исследований крови, но и сейчас очень многие люди страдают от анемии, даже не подозревая о ее существовании. Мы идем к врачам только тогда, когда становится понятно, что своими силами уже не справиться. Как правило, в это время заболевание находится в уже довольно запущенной стадии, и для его лечения назначают сильные химические препараты, которые, помогая одному, вредят другому. Беда в том, что на ранних стадиях эти заболевания крови не дают ярко выраженных симптомов, по которым можно было бы определить, что это не просто усталость, а уже заболевание. Конечно,

идеально было бы прислушиваться к малейшему своему проявлению недомогания, и сразу бежать к врачу узнать, не случилось ли чего, сдать анализы для более четкой картины. Но на деле, конечно, редко у кого из нас имеется такая возможность.

Как вы понимаете, проблемы с кровью были у людей во все времена и на всей планете, и племена майя не стали исключением. Очевидно, что у них не было никакого диагностического оборудования, однако они с успехом избавлялись от проблем с кровью, потому что умели прислушиваться к своему организму и вовремя принимать меры. Да и нам ничего не стоит обращать внимание вот на какие признаки:

1. Высокая и быстрая утомляемость.
2. Сложность концентрации внимания.
3. Периодически возникающая сильная слабость, головокружение.
4. Бледность лица, впалость щек, заостренность носа.
5. Лицо и конечности холодеют.
6. Пульс слабый и частый.
7. Потоотделение повышено.

Если вы заметили, что это все регулярно присутствует в вашей жизни — попробуйте применить одно или несколько из известных средств против малокровия. Это не потребует от вас каких-то неимоверных усилий над собой. Просто обычные блюда замените на те,

в которых высоко содержание железа и других кроветворных веществ.

Больше всего железа содержится в ягодах шиповника. Их можно засушивать, измельчать и добавлять в чайную заварку; можно готовить на них водочные и коньячные настойки. Наконец, можно просто есть по несколько свежих ягод каждый день в профилактических целях. На втором месте — свекла.

Также много железа содержится в яблоках, причем стоит отдавать предпочтения тем из них, которые не отличаются большим размером и ярким цветом. Небольшие неприметные зеленовато-желтые садовые яблочки — лучшие друзья хорошей, богатой железом крови.

Очень полезен для кроветворения обычный подорожник, как свежий, так и засушенный. Особенно майя использовали его при восстановлении после болезней маленьких детей. Да и взрослым он не повредит в любых количествах. Если анемией страдает ребенок — ему нужно регулярно давать хлебцы, приготовленные из растертого сушеного подорожника и обычной пшеничной или кукурузной муки. Такие же хлебцы можно делать с использованием измельченных сухих листьев крапивы — в ней тоже очень много доступного железа.

Также для лечения атеросклероза и малокровия во все времена широко использовался чеснок (да и в нашей книге он уже был упомя-

нут не раз). Все бы ничего, но для многих его употребление в нарезанном виде в большом количестве совершенно неприемлемо, т. к. чеснок имеет довольно специфический жгучий вкус. В таких случаях можно просто глотать, не разжевывая, помытые и очищенные зубчики чеснока, либо пить спиртовой настой на чесноке.

В большинстве случаев малокровию сопутствует истощение организма и нервной системы человека, и для их восстановления пригодятся продукты, имеющие высокую питательную ценность. Например, к ним относятся шоколад, любое жирное мясо, сливочное и растительное масло, мед, яичные желтки с сахаром. В этой главе вы найдете рецепты блюд, которые способствуют скорейшему восстановлению истощенного организма.

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Для силы крови**

Свекла средней величины — 4 шт.

Сушеное зеленое яблоко — 100 г

Вода — 400 г

Лимонная кислота, соль — на кончике ножа

Сушеные яблоки промыть, замочить на 40-60 мин, пропустить через мясорубку вместе с очищенной свеклой. Воду, в которой замачивались яблоки, профильтровать через марлю,

довести до кипения, положить в нее соль, лимонную кислоту, пропущенные через мясорубку яблоки со свеклой. Смесь довести до кипения и охладить. Пюре подавать холодным. Оно богато железом и является незаменимым помощником в борьбе с анемией в зимнее время.

### **Для силы тела**

Морковь среднего размера — 2 шт.  
Яблоко зеленое среднего размера — 2 шт.  
Сахар — 2 ч. ложки  
Соль — на кончике ножа  
Лимонный сок — 2 ст. ложки  
Растительное масло — 2 ст. ложки

Морковь тщательно помыть и очистить. Яблоки вымыть, разрезать пополам и удалить семена и сердцевину. Нарезать морковь и яблоки тонкой соломкой или натереть их на терке. Добавить сахар, соль и лимонный сок по вкусу, перемешать. Заправить салат растительным маслом. Украсить такой салат можно дольками яблок (предварительно сбрызнутых лимонным соком), яркими ягодами (клюквой или красной смородиной) и зеленью.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Суп силы**

Верхние листочки молодой крапивы — 4 ст. ложки  
Вода — 1 л

Остальные ингредиенты добавляйте на свой вкус, желательно также использовать в супе свеклу, редьку и другие продукты с высоким содержанием железа.

## ОСОБЫЕ БЛЮДА

### Сила лета

На 1,5 кг меда взять 2 стакана измельченных недозрелых грецких орехов, настаивать в теплой комнате 3 недели, перемешивая ежедневно по несколько раз; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

### Сила зимы

Красная фасоль — 0.5 кг  
Очищенные грецкие орехи — 100 г  
Масло сливочное — 100 г  
Чеснок свежий — 3 зубчика  
Гранат крупный — 1 шт.

Замоченную на 5-6 ч фасоль варить до готовности без соли. Отваренную остывшую фасоль пропустить через мясорубку, туда же прокрутить орехи, выдавить 3 зубчика чеснока, перемешать. Если паштет получился суховат — добавить немного фасолевого отвара. Часть паштета выложить слоем около 3 см на плоское блюдо, на него — сантиметровый слой сливочного масла и замазать все вторым слоем паштета. Сверху украсить зернами красного

граната. Этот паштет очень богат железом, а также имеет высокую энергетическую ценность, что очень полезно при малокровии.

### **Сила осени**

Животный жир (или вытопленный из жирного мяса) 400 г

Яблоко крупное зеленое — 6 шт.

Желток куриного яйца — 12 шт.

Сахарный песок — 200 г

Шоколад горький — 400 г

Яблоки помыть, очистить, освободить от сердцевин. Нарезать мелко, смешать с жиром, поставить топиться в духовку при 150°

Желтки растереть с сахаром до получения равномерной смеси белого цвета. На мелкой терке натереть шоколад, соединить с желтками. Через 40 мин вынуть яблоки с жиром из духовки, процедить через сито. Соединить смеси, перемешать до однородности. Дать смеси остыть, поставить в теплое место. Полученную смесь намазывать на белый хлеб и есть после каждого приема пищи, затем запивать максимально горячим молоком.

### **Сила весны**

Какао-порошок — 200 г

Животный жир — 200 г

Жидкий мед — 200 г

Сливочное масло — 200 г

Все продукты положить в кастрюлю и поставить ее на медленный огонь. Варить, поме-



шивая, пока состав не растопится и не станет кипеть. Снять кастрюлю с огня, дать остыть. Переложить смесь в банку из толстого стекла, поставить в прохладное место. Четыре раза в день растворять 1 ч. ложку смеси в стакане горячего жирного молока и пить.

## Годовой круг силы

Соленый огурец крупный — 4 шт.

Вареная картофелина среднего размера — 6 шт.

Вареное куриное яйцо крупное — 2 шт.

Вареная свекла — 2 шт.

Вареная морковь — 4 шт.

Сыр твердый — 150 г

Луковица среднего размера — 1 шт.

Очищенные измельченные грецкие орехи — 200 г

Зеленый горошек консервированный — 150 г

Майонез пониженной жирности — 500 г

Свежая зелень петрушки, лука, укропа, базилика

Все продукты натереть на терке в отдельные салатники. Взять большое блюдо и укладывать слоями. 1 слой — огурцы, 2 слой — 0,5 часть картошки, 3 слой — 0,5 часть лука, 4 слой — майонез, 6 слой — другая половина картошки, 7 слой — другая половина лука, 8 слой — майонез, 9 слой — морковь, 10 слой — яйца, 11 слой — орехи, 12 слой — майонез, 13 слой — сыр, 14 слой — майонез, 15 слой — горошек, зелень. Соль добавлять не стоит. Такой торт богат железом и микроэлементами, а также клетчаткой, что очень важно при анемии.

## **ПИТЬЕ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ МАЛОКРОВИЯ, АНЕМИИ**

### **Сила травы**

Наполнить литровую банку сухой травой полыни (полынь должна быть майского сбора — она отличается наибольшей силой). Залить водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать 3 недели в сухом полутемном или темном месте (температура должна несколько превышать комнатную). Принимать по 1 капле настойки в наперстке воды по утрам натощак 1 раз в день в течение 3 недель. Если малокровие приобрело острую форму, то после 3 недель приема сделать двухнедельный перерыв, а затем принимать настойку ещё 3 недели.

### **Сила пчел**

Стакан овса (или овсяной крупы) залить 5 стаканами воды и варить до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар 2 стакана молока средней жирности, прокипятить еще раз. В полученную жидкость добавить 1 ч ложки меда и снова прокипятить. Получившийся таким образом напиток употреблять в остывшем или подогретом виде в течение дня в 2-3 приема.

### **Сила огня**

300 г очищенного чеснока положить в полулитровую бутылку, залить 96% -ным спиртом и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день. Рекомендуются тем, кто не может есть чеснок в свежем виде.

### **Сила льда**

Взять по 1 ст. ложке корневища подорожника и корней шиповника, сок одного большого граната, железные опилки, залить одним литром сухого белого вина, настоять 40 дней, ежедневно встряхивая содержимое, процедить. Принимать при анемии по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **Сила леса**

Взять 8 ст. ложек сушеных листьев и плодов ежевики, залить литром сладкого красного вина. Варить в течение часа в закрытой посуде, не доводя до кипения. Настаивать 7 дней, при анемии принимать по 50 г трижды в день перед едой.

### **Сила пустыни**

150 мл свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл вина «Кагор». Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

## **Сила степи**

Взять поровну плодов шиповника и плодов лесной земляники. 10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по половине стакана 2 раза в день как дополнительный источник железа и аскорбиновой кислоты.

## **Сила дороги**

2 ст. ложки сушеных измельченных листьев земляники заварить двумя стаканами кипятка, настоять в теплом месте в закрытой посуде сутки. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день как вспомогательное витаминное и тонизирующее средство для проведения поддерживающей терапии при анемии. Кроме того, оно повышает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит.

# *Как майя стимулировали женскую красоту и молодость*

## **ПРОДУКТЫ-СТИМУЛЯТОРЫ**

В свежих ананасах содержатся вещества, которые способствуют сжиганию жиров, поступающих с пищей в организм, а также способствуют выработке организмом коллагена — естественного омолодителя. Регулярное употребление ананаса помогает поддерживать иммунитет на высоком уровне, а значит, ваш жизненный тонус всегда будет на максимуме! В некоторых племенах майя женщины, имевшие высокое положение, каждое утро начинали с того, что, не вставая, съедали половинку свежего ананаса, разделанного накануне.

Овсяная и пшеничная — самые женские каши, которые только могут быть. Они содержат много витаминов, железа и кальция, которые делают волосы густыми и крепкими, поддерживают красоты и молодость кожи. Кроме того, овсянка помогает выводить из организма соли тяжелых металлов (и сейчас это гораздо более актуально, чем во времена майя). Не говоря уже о том, что в наши дни на основе овсяной и пшеничной каши можно приготовить в домашних условиях массу свежих масок для волос, кожи и ногтей.

Морковь, которая уже не раз упоминалась в этой книге, не только улучшает состояние кожи и способствует остроте зрения, но и очень полезна для того, чтобы волосы были блестящими и крепкими.

Творог, помимо того, что является природным источником кальция, делает кожу губ мягкой и нежной. Поэтому можно даже назвать творог косвенным афродизиактом!

Бананы содержат вещества, которые помогают обновлять кожу в тех местах, где она наиболее подвержена постоянному трению: на ладонях и на ступнях.

Если у вас проблемы с тем, что выпадают волосы, заведите правило каждый день употреблять в пищу немного сои или соевых продуктов. Попробуйте, их сейчас великое множество, и они вовсе не столь омерзительны, как многие считают.

Для женщин племен майя это было не очень актуально, а вот нашим современницам пригодится знание о том, что твердый сыр из овечьего молока делает ногти крепкими, ровными и красивыми.

Свежая зелень — настоящий кладезь витаминов и полезных веществ, которые помогают поддерживать здоровье и красоту. Пусть она будет на вашем столе каждый день!

## **ХОЛОДНЫЕ РУБЛЕННЫЕ БЛЮДА**

### **Стройность в подарок**

Кочан обычной капусты небольшого размера — 1 шт.

Морковь среднего размера — 7 шт.

Чеснок — 20 долек

Соль — 1 ст. ложка

Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть их водой, опустить на 3-5 мин в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в капустные листья в виде сигареток или голубцов. Положить свертки в глубокую посуду, залить кипящим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

## Цвет лица в подарок

Морковь крупная — 1 кг  
Репчатый лук — 500 г  
Томатная паста — 200 г  
Подсолнечное масло — 15 ст. ложек  
Лавровый лист — 5 шт.  
Чеснок — 3 зубчика  
Соль, перец — по вкусу

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту, мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить подсолнечное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить при сильном нагреве, закрыв крышкой. Когда масса закипит, нагрев уменьшить и тушить до тех пор, пока весь томат не уварится, а лук не станет совершенно мягкой массой, покрытой от томата красным маслом. Пока тушится лук, очистить морковь, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве подсолнечного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их и, хорошо вымешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить еще несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда икра остынет, выложить в стеклянную банку, обвязав ее целлофаном. Икру можно хранить в холодильнике несколько месяцев.



## Ровная кожа в подарок

Свежий стручковый сладкий перец — 400 г

Морковь — 100 г

Репчатый лук — 80 г

Корень сельдерея — 50 г

Белокочанная капуста — 100 г

Сельдерей свежий — 15 г

Томатная паста — 50 г

Растительное масло — 2 ст. ложки

Уксус яблочный — 3 ст. ложки

Вода — 200 г

Свежий укроп — 1 большой пучок

Можно добавить перец, соль, лавровый лист, гвоздику, корицу и мускатный орех по вкусу.

Вокруг основания стручкового перца сделать надрез и удалить плодоножку вместе с семенами. Подготовленный перец положить в кипящую воду, варить 5-7 мин, вынуть, охладить и наполнить фаршем. Фаршированный перец уложить в один ряд в посуду с невысокими бортами, залить маринадом и тушить в духовом шкафу 20-30 мин. при слабом нагреве до готовности. Подавать перец в холодном виде в салатнице или на блюде, посыпав укропом. Приготовление фарша: очищенные овощи нарезать соломкой или кубиками, слегка обжарить на растительном масле, добавить нашинкованную капусту и продолжать тушение при слабом нагреве до готовности, периодически помешивая. Приготовление маринада: овощи нарезать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать обжаривание до тех пор, пока

масло не примет окраску томата (5-7 мин). После этого влить горячий бульон или воду, довести до кипения, заправить уксусом, солью, сахаром, специями, растертым чесноком (по желанию) и продолжать нагревать еще 10-15 мин. при периодическом помешивании.

## **Красота в подарок**

Креветки крупные — 200 г

Вода — 200 г

Зеленая фасоль — 100 г

Огурец свежий крупный — 2 шт.

Помидор свежий крупный — 2 шт.

Зеленый лук свежий — 4 стрелки

Орегано сушеный — 1ч. ложка

Душистый перец красный сушеный — 1ч. ложка

Лимон (цедра) — 1 шт.

Лимонный сок свежий — 3 ст. ложки

Оливковое масло — 2 ст. ложки

Горчица — 1ч. ложка

Брынза — 50 г

Креветки, сваренные в подсоленной воде, промойте холодной водой и выложите в салатницу. В кипящую на сковороде воду (примерно 1 стакан) положите зеленую фасоль, посолите по вкусу и варите 5 мин. Промойте холодной водой и добавьте к креветкам. Нарезанные огурцы и помидоры также положите в салатницу.

Отдельно в миске смешайте зеленый лук, орегано, душистый перец, цедру лимона и 3 ложки свежего лимонного сока, оливковое

масло и немного горчицы. Можно добавить сахар по вкусу. Получившимся соусом полейте креветки с овощами, добавьте мелко нарезанную брынзу и перемешайте.

## **ГОРЯЧАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ПИЩА**

### **Пирог красоты**

Кукурузная мука — 150 г  
Овсяные хлопья — 100 г  
Дрожжи — 15 г  
Теплое молоко средней жирности — 150 г  
Сахарный песок — 1 ст. ложка  
Желток куриного яйца — 1 шт.  
Сливочное масло размягченное — 4 ст. ложки  
Соль — 0.5 ст. ложки  
Луковица среднего размера — 1 шт.  
Морковь среднего размера — 1 шт.  
Подсолнечное масло — 2 ст. ложки  
Яйцо куриное среднего размера — 4 шт.  
Жирные сливки — 130 г  
Твердый сыр, мелко натертый — 4 ст. ложки  
Черный перец, мускатный орех — на кончике ножа.

Смешать муку, овсяные хлопья, дрожжи, молоко, сахар, 1 яичный желток, сливочное масло и соль. Замесить тесто до равномерного состояния, накрыть емкость с тестом салфеткой, поставить в теплое место на 30 мин. Лук вымыть, почистить, мелко порезать. Обжарить в подсолнечном масле. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубами, обжарить вместе с лу-

ком. Форму для выпекания смазать сливочным маслом, выложить тесто. Смешать 4 яйца, сливки, натертый сыр, мускатный орех и черный перец. Поверх тесто выложить смесь лука с морковью, сверху залить смесью со сливками. Запекать в духовке 40 мин при температуре 220°.

## **Возвращение юности**

Фасоль красная — 200 г

Морковь крупная — 2 шт.

Луковица крупная — 1 шт.

Кетчуп неострый — 1 ст. ложка

Грецкие орехи очищенные измельченные — 200 г Укроп, кинза свежие — по 1 пучку

Чеснок — 2 зубчика

С вечера замочить фасоль, отварить без соли до готовности (не разварить) на маленьком огне с приоткрытой крышкой (40 мин — 1 час). Слить воду. В сковороде обжарить лук с морковью. Туда же высыпать молотые орехи и зелень, поддержать на огне под крышкой 5 мин. Кетчуп развести в 1,5 стакана воды, влить в сковороду и еще 5-10 мин тушить. Затем выложить туда же фасоль, тушить еще 10- 15 мин. Выжать чеснок, посолить и еще пару мин поддержать под крышкой. Подавать в холодном виде.

## **СЛАСТИ И ВКУСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **Сладкая сказка**

Ананас спелый среднего размера — 1 шт.

Топленое сливочное масло — 1 ст. ложки

Свежий острый перец — 2 стручка (очищенных от семян и мелко нарезанных)

Куркума — 0.5 ч. ложки

Молотая корица — 0.5 ч. ложки

Изюм без косточек — 50 г

Вода — 4 ст. ложки

Сахарный песок — 180 г

Держа ананас вертикально, срежьте кожуру острым ножом и удалите глазки. Разрежьте ананас вдоль на четвертинки и удалите сердцевину из каждой четверти. Затем каждую четверть разрежьте вдоль на три полоски, а каждую полоску на кусочки. Положите их в миску и оставьте.

Нагрейте топленое масло в кастрюле и поджарьте перец до потемнения. Бросьте туда куркуму и молотую корицу, затем сразу же — кусочки ананаса. Обжаривайте, помешивая, в течение 4-5 мин, затем добавьте воду. Накройте крышкой и варите на медленном огне 15 мин, периодически помешивая. Снимите крышку и продолжайте варить, пока большая часть жидкости не испарится. Добавьте сахар и изюм и продолжайте варить на медленном огне, пока снова не загустеет (около 10 мин).

## Женский рай

Спелый банан среднего размера — 2 шт.

Мука кукурузная — 400 г

Сливочное масло — 6 ст. ложек

Сахарный песок — 200 г

Вода — 2 ст. ложки

Растительное масло — 6 ст. ложек

Соль, красный молотый перец, мускатный орех — по вкусу

Просейте муку в большую миску, добавьте пряности и соль. Влейте растопленное сливочное масло. Втирайте его в муку, пока тесто не станет похоже на крупные крошки хлеба.

В другой миске разомните бананы, добавьте сахар, соедините с мукой и тщательно перемешайте. Если влаги недостаточно для формирования теста, добавьте еще размятых бананов или 1-2 ст. ложки теплой воды. Если тесто прилипает к рукам, добавьте муки. Месите тесто несколько минут, пока оно не станет однородным и довольно крутым.

Пусть тесто постоит 15-30 мин. В кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Капните несколько капель этого масла на поверхность, где вы собираетесь раскатывать тесто, сделайте из него 16 шариков и раскатайте их на тонкие лепешки (2-3 мм толщиной). Когда масло начнет дымиться, уменьшите огонь и положите лепешки в масло. Они на секунду утонут, затем с шипением поднимутся на поверхность. Сразу же мягко погрузите их в масло обратной стороной шумов-

ки, пока они не вздуются. Затем поджарьте лепешки, с другой стороны, несколько секунд и положите на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало.

### **Любовь пернатого змея**

Жирный кефир — 1 л

Банан спелый — 2 шт.

Плотная марля или не очень плотная ткань

Сахар — 2 ст. ложки 50 см лески или тонкой бечевки

Вечером выстилаете марлю в литровой банке и заливаете туда кефир. Аккуратно обвязываете края марли леской и подвешиваете над какой-нибудь посудой. У вас должны появиться на нижней поверхности получившегося мешочка прозрачные капельки (именно прозрачные!!! иначе вы потеряете большое количество кефира впустую), это означает, что вы сделали все правильно. Утром вы обнаруживаете, что масса мешочка уменьшилась, а кефир стал похож на очень густую сметану. Выкладываете эту массу в миксер, туда же бананы, сахар и взбиваете 2-3 мин. Завтрак готов.

### **Сладость юности**

Белок куриного яйца — 4 шт.

Сахарный песок — 250 г

Кукурузный крахмал — 1 ст. ложка

Укус яблочный — 2 ч. ложки

Измельченные поджаренные грецкие орехи — 7 ст. ложек

Ананас небольшой, нарезанный тонкими ломтиками — 1 шт.

Жирные сливки — 300 г

Киви, нарезанные кружочками — 3 шт.

Крепкая настойка — 3 ст. ложки

Взбить белки с сахаром. Когда масса будет достаточно густая, добавить уксус и осторожно смешать с орехами. Поместить кусочки массы (меренги) на противень, покрытый пергаментной бумагой. Сделать углубление в центре каждой меренги. Печь в духовке (150°) в течение 1 ч. Охладить, снять бумагу и положить на блюдо. Пропитать ананас настойкой. Взбить сливки с настойкой, полить этой массой меренгу. Достать кусочки ананаса, пропитавшиеся настойкой. Разложить кружочки киви по краям торта и в центре, а кусочки ананаса между ними.

## **Русалочьи волосы**

Творог средней жирности — 250 г

Абрикос — 6 шт.

Толченые грецкие орехи — 2 ст. ложки

Сметана жирная — 3 ст. ложки

Сахарный песок — 3 ст. ложки

Молоко средней жирности — 300 г

Ванильный сахар — на кончике ножа

Творог растереть с сахаром, добавить растворенный в молоке ванильный сахар, сметану и перемешать. Из абрикосов удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Переложить в творог фрукты, толченые ядра орехов, легко перемешать и выложить в салатник.



## **ПИТЬЕ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ**

### **Эликсир обаяния**

Сухой чай — 1 ст. ложки  
Сахар — 2 ч. ложки  
Морковный сок — 2 ст. ложки  
Лед — 20 г  
Лимонный сок — 2 ч. ложки  
Ломтик лимона — 1 шт.  
Лед — по вкусу

Приготовить и охладить чай, добавить морковный и лимонный соки и размешать. Подать чай в стаканах или чашках, положив ломтик лимона. В чай можно добавить пищевой лед.

### **Эликсир здоровья**

Яблоко кислое — 5 шт.  
Вода — 4 стакана  
Морковь — 500 г  
Мед — по вкусу

Яблоки измельчить на терке, отжать сок и процедить его через марлю. Выжимки от яблок залить водой, вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Жидкости смешать, добавить по вкусу мед.

## **Эликсир неувядающего цветения**

Морковь средних размеров — 3 шт.

Томат средних размеров — 1 шт.

Семена тмина — 0.5 ч. ложки

Соль по вкусу

Морковь помыть, почистить, отжать сок в электросоковыжималке. Томат отделить от шкурки и тоже приготовить сок. Соки смешать, добавить семена тмина и соль.

## **Эликсир желанности**

Морковь средних размеров — 4 шт.

Имбирь — 2 см

Морковный сок обладает натуральным сладким вкусом, но аромат свежего имбиря его необычайно оживляет. Имбирь в течение многих веков используют как средство от тошноты, так что, если вы неважно себя чувствуете, попробуйте этот сок.

Промыть и очистить от кожуры морковь и пропустить ее через соковыжималку. Очистить имбирь, пропустить через соковыжималку и смешать соки в высоком бокале. Пить маленькими глотками.

## **Напиток новой молодости**

Молоко средней жирности — 1 л

Овсяные хлопья — 100 г

Масло сливочное — 2 ст. ложки

Изюм — 2 ст. ложки

Какао-порошок — 2 ст. ложки

Ванилин — 1 щепотка

Сахар по вкусу

Из овсяных хлопьев отсеять муку. Хлопья высыпать на противень, положить на них маленькие кусочки масла, поставить в горячую духовку и, временами помешивая, поджарить до светло-коричневого цвета. Какао смешать с сахаром, отсеянной овсяной мукой.

Молоко вскипятить, добавить хлопья, ошпаренный изюм и смесь какао, помешивая, варить 5 мин. Кисель вылить в посуду, подавать холодным с молоком.

## **Напиток красоты**

Тыква — 500 г

Яблоко кисло-сладкое среднего размера — 3 шт.

Ежевика (можно взять замороженную) — 500 г

Можно добавить сахар по вкусу

Тыкву, три кисло-сладких яблока вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок в полотняном мешочке или сквозь марлю. Вымытую ежевику протереть сквозь сито. Сок из тыквы и яблок размешать с протертой ежевикой и стаканом кипяченой холодной воды, приправить по вкусу сахаром. Охладить. Вместо питьевой воды можно употребить газированную — ее добавляют перед самой подачей на стол.

## **Напиток женской силы**

Вода — 1 л

Сушеная морковь — 100 г

Сахар — 1 стакан

Ванильный сахар — на кончике ножа

Дрожжи — 10 г

Лимон — 0.2 шт.

Сушеную морковь залить горячей водой и дать 2 ч настояться, процедить. В настой добавить сахар, лимонный сок, охладить, положить дрожжи и оставить на 4-5 ч для брожения. Когда квас начнет пениться, влить растворенный в кипяченой воде напиток ванильный сахар. Поставить в холодное место на 12 ч. Использовать зимой для предупреждения воспалительных заболеваний.

# Содержание

<i>Предисловия</i>	3
От издателей	3
От автора	5
От переводчика	7
 <i>Как майя лечили болезни сердца и сосудов</i>	9
Лечебные продукты	9
Питье для здоровья сердца и сосудов	15
Холодные рубленые блюда	18
Горячая целебная пища	23
Сласти и вкусы для здоровья	34
 Отвары, настои, снадобья	35
 <i>Как майя лечили болезни</i>	
<i>Желудка и других органов пищеварения</i>	40
Лечебные продукты	40
Питье для здоровья желудка	
и пищеварительной системы	46
Холодные рубленые блюда	50
Горячая целебная пища	55
Сласти и вкусы для здоровья	62
 <i>Как майя лечили болезни печени</i>	73

Лечебные продукты	73	
Питье для здоровья печени	77	
Холодные рубленые блюда	78	
Горячая целебная пища	83	
<i>Как майя лечили болезни почек</i>		
<i>и мочевого пузыря</i>	89	
Лечебные продукты	89	
Горячая целебная пища	93	
Холодные рубленые блюда	94	
Питье для здоровья почек и мочевого пузыря	98	
<i>Как майя лечили болезни</i>		
<i>позвоночника, суставов,</i>		
<i>костей</i>	104	
Лечебные продукты	104	
Холодные рубленые блюда	108	
Горячая целебная пища	110	
Сласти и вкусы для здоровья	116	
Питье для здоровья позвоночника, костей и суставов		121
<i>Как майя лечили простуду,</i>		
<i>инфекционные и вирусные</i>		
<i>заболевания</i>	124	
Лечебные продукты	124	
Горячая целебная пища	126	
Питье при простудах и инфекциях	131	
Особые снадобья	135	
<i>Как майя лечили болезни</i>		
<i>половой сферы</i>	139	
Продукты, используемые в эротической кулинарии		142
Холодные рубленые блюда	148	
Горячая целебная пища	152	
Сласти и вкусы для здоровья	154	

Питье для здоровья половой сферы 157

*Как майя лечили малокровие,  
анемию* 161

Лечебные продукты 161

Холодные рубленные блюда 164

Горячая целебная пища 165

Особые блюда 166

Питье для исцеления малокровия, анемии 169

*Как майя стимулировали*

*женскую красоту и молодость* 172

Продукты-стимуляторы 172

Холодные рубленные блюда 174

Горячая целебная пища 178

Сласти и вкусы для здоровья .180

Питье для красоты и здоровья . . .184

**Серия «Публикуется впервые»**

**РОННИ ТЕМАСКАЛЬ**

## **ЛЕЧЕБНИК МАЙЯ**

Ответственный редактор А. Гуссар  
Корректор Екатерина Васильева  
Верстка Наталья Пашковская

Подписано в печать 10.02.2010.  
Формат издания 76х100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная.  
Гарнитура School BookС. Тираж 10 000 экз.  
Усл. печ. л. 8,46. Заказ № 0784.

Издательская Группа «Азбука-классика»  
191014, Санкт-Петербург, ул. Чехова, д. 9, лит. А, пом. 6Н  
[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru)

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ЗАО «ИПК Парето-принт», г. Тверь  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

ХХУЕ506601В

