

Усиление вкуса  
и пользы пищи  
здоровыми  
дополнениями.

Мы каждый день кормим свою семью. Это отнимает много времени и средств, которых не жалко, так как от питания зависит здоровье семьи.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:**

**ВЫБИРАЕМ НУЖНЫЕ СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ;**

**А ТАКЖЕ ПРЯНОСТИ ДЛЯ РАДОСТИ (СМ. ГЛИНТВЕЙН ПО РЕЦЕПТУ ССЫЛКИ НА СТРАНИЦЕ ДЕКАБРИСТА);**

**СТАВИМ НА СТОЛ ОТРУБИ.**

Вековая история настоятельно рекомендует ставить дополнительно на стол в красивой большой солонке не соль, а отруби. Пряности надо использовать также на пользу здоровью.



## Об отрубях

Почему ОТРУБИ нужны НА СТОЛЕ? ОТРУБИ БОГАТЫ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ, ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В, МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ Fe, Mn, Zn, Al, Mo, J и МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ F, Ca, Si, Mg, Na, P. ОНИ ДАЮТ РОСТ ЗЕРНУ, ЖИЗНЬ ХЛЕБНОМУ КОЛОСУ, А ЧЕЛОВЕКУ – ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ.

**Правда, чтобы сделать отруби вкусными и полезными, надо потрудиться.**

**«Живую консервацию» отрубей, по имеющимся данным, делает пока только Сибирский центр «Здоровье через питание» «что такое – «живая консервация»?**

**ОТРУБИ – побочный продукт помола муки: смесь оболочек зерен, злаков и неотсортированной муки.**

Именно в этих оболочках и сконцентрированы витамины и другие биологически активные вещества, необходимы для прорастания зерна. Рост – это жизнь! Жизнь отрубей после съема с поверхности

зерна очень коротка. Надо успеть очень быстро и щадящее термически обеззаразить отруби с сохранением их ценных питательных и диетических свойств.

При этом надо отсеять мучные остатки и снизить фитин отрубей для устранения факторов слабого усвоения организмом биоактивных веществ. Вот это и есть ценнейшие отруби живой консервации.

**Эти живые и чистые отруби – незаменимое идеальное средство для очищения кишечника, помощники при гипертонической болезни, сахарном диабете и атеросклерозе, ожирении, запорах, желчно-каменной болезни.**

У английских хирургов есть фраза: «отруби выбили нож из рук». Эта фраза – признание того, что введение в рацион заметного количества отрубей (до 40 г в сутки) резко сокращает число операций язв желудка и двенадцатиперстной кишки, дивертикулов, полипов, а также аппендицитов.

Резко снижается число таких заболеваний, как гемморой, рак желудка и кишок, сахарный диабет.

**Пробуйте специально подготовленные для здоровья дары полей Алтая!**



## Предлагаем 18 видов вкусных и полезных продуктов

Продукты объединены названием **ОТРУБИ ЖИВОЙ КОНСЕРВАЦИИ «ЛЕКАРНИК»**. Серия «Здоровье через питание – народные продукты для здоровья»

### 1. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» - ОСНОВА»

В составе только отруби. Они могут быть пшеничными, ржаными, овсяными или смесью этих трех видов отрубей. Все отруби аналогичны по воздействию, но есть и отличия. Например, отруби ржаные дополнительно полезны для зубов, а отруби овсяные более богаты клетчаткой. **Самые изученные и адаптированные к нашему организму - отруби пшеничные.**

**Для придания большей пользы любимым отрубям в состав предлагаемых продуктов добавлены травы, корни, водоросли в очень небольших пищевых дозах. Это увеличивает и направляет пользу.**

Подобраны составы, важные для поддержки здоровья каждому человеку.

### 2. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК + КАМНЕДРОБЯЩИЕ»

Добавлен корень марены красильной, способствующей разрыхлению мочевого камня.

### 3. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ

Добавлена чага – известное противоопухолевое средство.

### 4. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + СКОРООЧИЩАЮЩИЕ

Добавлены: кора крушины послабляет и увеличивает объем каловых масс, КОРИАНДР – улучшает пищеварение.

### 5. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ПРИ ИЗЖОГЕ

Добавки: аир для снижения изжоги и заживления язв. Морковь также способствует заживлению эрозии и язв.



#### 6. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ДЛЯ ПОЖИЛЫХ. ДОБАВЛЕН ПАЖИТНИК (СЕМЕНА)

Это общеукрепляющее средство в пожилом и преклонном возрасте. Считают также, что пажитник помогает при импотенции.

#### 7. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ

Добавлены ДУШИЦА и АНИС, что поможет снять воспаление и заживить десны.

#### 8. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ

Добавлен карбонат кальция пищевой и КУНЖУТ (семена), помогающие противостоять остеопорозу.

#### 9. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ПРОТИВОМАСТОПАТИЙНЫЕ

Добавлены помогающие при мастопатии водоросли (ламинария, спирулина) и репешок.

#### 10. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ГЛАЗ

Добавлены укрепляющие зрение очанка и тмин.

#### 11. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ГЛИСТОГОННЫЕ

Добавка глистогонных растений - лесной орех, пижма, чеснок. Помогают предохраниться от глистов.

#### 12. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ПРИ ДИАБЕТЕ

Добавки СЕМЯ ЛЬНА и ЦИКОРИЙ, КОРЕНЬ помогают нормализации сахара в крови. Помогают также при атеросклерозе.

#### 13. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + КОЖНЫЕ

Вместе с отрубями очищают и смягчают кожу ЛЮБИСТОК и КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ. Этот состав применяют внутрь и для

очищающих, смягчающих и питательных косметических масок.

#### 14. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + КЛИМАКСТОРМОЗЯЩИЕ

Добавлен БОЯРЫШНИК, плоды и цветы. Снижает климактерические проявления. Помогает также при всех видах атеросклероза.

#### 15. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ФОРМУЛА ХРОМ

Добавлены растения, отличающиеся содержанием хрома: ВОДОРΟΣЛИ (СПИРУЛИНА, ЛАМИНАРИЯ), ЗЕМЛЯНИКА (лист), ДУШИЦА. Хром регулирует содержание холестерина в крови, защищает от инфарктов и инсультов. Полезен при диабете. Поддерживает при упадке сил, дает энергию.

#### 16. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ДЛЯ ЩИТОВИДКИ.

для поддержки работы щитовидной железы добавлены ВОДОРΟΣЛИ (СПИРУ-

ЛИНА, ЛАМИНАРИЯ) и ЧЕСНОК. Полезны также при атеросклерозе.

#### 17. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ФОРМУЛА СЕЛЕН

Добавлены растения с содержанием селена: ВОДОРΟΣЛИ (СПИРУЛИНА, ЛАМИНАРИЯ), ЧЕСНОК, ТОПИНАМБУР. Селен предохраняет от рака простаты, рака молочной железы, рака толстой и прямой кишки.

Укрепляет иммунитет. Поддерживает и продлевает сексуальную активность мужчин.

#### 18. ОТРУБИ «ЛЕКАРНИК» + ФОРМУЛА ЦИНК

Добавлены растения с содержанием цинка: ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ (РОДИОЛА РОЗОВАЯ) и ЧАГА. Помогает общему развитию организма, развивает память.

Поддерживает нормальное давление и сердечный ритм. Защищает сетчатку глаза. Поддерживает иммунитет. Противостоит импотенции.



### Здоровье с момента рождения целиком зависит от питания

Маленькая толика отрубей и полезных растений, добавленные к привычной пище - заметный физиологический фактор.

Отруби употребляют во время еды, добавляя в каши, супы, мясные, рыбные, овощные блюда. По рекомендациям Института питания РАМН (МР2.3.1.1915-04) верхний допустимый уровень суточного потребления нерастворимых пищевых волокон 40 г (или 16 чайных ложек очищенных, сухих, термообработанных отрубей). Производитель таких отрубей - Сибирский центр «Здоровье через питание» рекомендует 30 г в день, имея ввиду силу алтайской пшеницы.

### Отруби и растения поступили в желудок. Что изменилось против обычного?

**1** Увеличилась степень гидратации и объем содержимого желудка. Неизбежные токсины быстрее всосались в каловые массы. Объем каловых масс увеличился.

**2** Задержалось время опорожнения желудка, мы дольше сыты. Увеличилась скорость прохождения кала по толстой кишке.

**3** В кровь всосались витамины и минералы, нужные для поддержки здоровья по указанным выше направлениям.

#### ВСЕ ЭТО МОЩНАЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

#### ДЛЯ СПРАВКИ:

Данные о роли упомянутых компонентов питания в физиологическом здоровье человека взяты из авторитетных российских источников.



# Пряности по правилам здоровья

В советское время были попытки создать смеси пряностей с учетом состояния здоровья человека (предболезнь, болезнь), которые улучшали бы вкус, аромат и привлекательность повседневной пищи, не вредя при этом здоровью, а способствуя выздоровлению.

Накоплен огромный материал по составу,

применению, противопоказания и пользе специй и пряностей, которые можно найти в авторитетных российских источниках.

Подобраны смеси пряностей, которые дают множество вкусовых, порой неповторимых оттенков нашей привычной пище и в то же время не вредят здоровью, а способствуют выздоровлению.



## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ УЛУЧШАЮТ ВКУС И АРОМАТ НАШЕЙ ПИЩИ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ДЛЯ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ

В составе: гвоздика, имбирь, лавровый лист, майоран, мускатный орех, паприка, петрушка, розмарин, сельдерей, тимьян, укроп, чеснок

Смесь «Избава» с указанным выше составом - хороший заменитель поваренной соли. Ограничить в рационе поваренную соль, сохраняя вкус блюда, очень важно для здоровья. Поваренная соль угрожающе опасна при бронхиальной астме, геморрое, остеопорозе.

Избыток натрия, который практически все получают с поваренной солью, ведет к повышению артериального давления, сердечной недостаточности, гиперактивности, отекам, болезням почек, часто - к головным болям.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ

В составе: базилик, имбирь, лавровый лист, майоран, мускатный орех, приправа «Карри» (Состоит из сушеного красного чили, семян кориандра, кумина, шамбалы, черной горчицы с добавлением черного перца, куркумы и имбиря). Содержит широкий спектр сердечных витаминов и минералов), розмарин, укроп, фенхель, чеснок, эстрагон.

Полезны в повседневном питании при наличии или угрозе сердечно-сосудистых заболеваний, а также для профилактики болезни сердца.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

В составе: базилик, гвоздика, имбирь, куркума, любисток, паприка, розмарин, укроп, шалфей, эстрагон.

Содержатся содержат микронутриенты, способствующие замедлению разрушительных процессов в печени. Особенно хорошо добавлять в блюда для защиты печени при употреблении лекарств, при употреблении алкоголя, при употреблении жирной пищи.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ

В составе: базилик, имбирь, кориандр, майоран, можжевельник, мускатный орех, паприка, петрушка, сельдерей, сурица.

Содержатся микронутриенты, поддерживающие восстановительные и обменные процессы. Активизирует основной обмен веществ, поддерживает иммунитет, то есть помогает естественному омоложению.



### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ОЧИЩАЮЩАЯ

В составе: гвоздика, кориандр, кумин, кунжут, куркума, ламинария, лавровый лист, любисток, приправа «Карри», фенхель.

Полезны для улучшения и облегчения опорожнения кишечника и стимуляции желчевыделения. Способствуют также предотвращению процессов брожения в кишечнике, очищению пищеварительной и мочевыводящей систем.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ДЕСНОУКРЕПЛЯЮЩАЯ

В составе: гвоздика, корица, кориандр, куркума, петрушка, приправа «Карри», розмарин, сельдерей, фенхель, тмин.

Полезны при пародонтозе. Содержатся микронутриенты, укрепляющие ткани десен. Помогают снимать воспалительные процессы, кровоточивость десен, укрепляет десны. Препятствует также поражению твердых тканей зубов и зубочелюстных костей.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ

В составе: гвоздика, кардамон, лавровый лист, можжевельник, приправа «Карри», розмарин, сурица, чеснок.

Полезны для пополнения резервов иммунной защиты человека, что важно, особенно после 40 лет. Способствуют восстановлению сил в любом возрасте.



### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ДИАБЕТИЧЕСКАЯ

В составе: кориандр, лавровый лист, ламинария, майоран, паприка, розмарин, укроп, чабрец, чеснок, шалфей, эстрагон.

Содержатся микронутриенты с сахароснижающей активностью, что естественным путем помогает корректировать нарушения в углеводном обмене. Важно при предрасположенности к сахарному диабету и при наличии сахарного диабета, а также для профилактики.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ПРОТИВОМАСТОПАТИЙНАЯ

В составе: базилик, имбирь, кориандр, ламинария, любисток, майоран, паприка, перец черный, петрушка, сурица, укроп, эстрагон. Состав содержатся микронутриенты, способствующие уменьшению развития и перерождения мастопатии в комплексе прочих мер.

### СМЕСЬ «ИЗБАВА» ЙОДИРОВАННАЯ «ПРОЯСНЯЮЩАЯ ЗРЕНИЕ»

В составе: гвоздика, имбирь, кориандр, ламинария, майоран, паприка, перец черный, петрушка, сельдерей, укроп, фенхель, тмин. Способствуют улучшению зрения с восполнением дефицита йода. Полезны для обогащения пищи микронутриентами, проясняющими и защищающими зрение.

Сибирский Центр «Здоровье через питание» изучил, разработал и официально утвердил сибирский опыт 19 века по психологической поддержке здоровья с помощью напитков.

Предлагаются рецептуры сибирских исторических глинтвейнов. Оригинальные рецептуры, пока не встречающиеся на российском рынке.

**Рецепты ссыльных дворян, местных купцов и других представителей сибирского общества 19 и начала 20 века помогли создать смеси для глинтвейнов: Смеси оригинальны и новы для российского рынка. На каждой упаковке подробно описан процесс приготовления напитка. Есть эффективные способы приготовления.**



## СМЕСЬ «ДУШЕПАРКА» ДЛЯ КРЕПКИХ НАПИТКОВ, ДУШЕВНАЯ

Основательный купеческий рецепт, позволяющий сделать благородный напиток из водки и даже из самогона. В составе: гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, корица, кориандр, кумин, любисток, можжевельник, розмарин, цедра лимона, шиповник.

С эти напитком люди медленнее пьянеют и душевнее разговаривают.

## «РОМАНЕЯ» ДЛЯ ЧАЯ, ОСВЕЖАЮЩАЯ

Для чайных глинтвейнов, дающих возможность отдохнуть, расслабиться и в то же время освежиться, сконцентрироваться на желаемый результат. В составе: гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, корица, кориандр, кумин, розмарин, цедра лимона, цедра апельсина, шиповник. Чай, дополненный смесью «Романея», очень актуален после обильного застолья со спиртным как освежающий напиток.

## СМЕСЬ «РОМАНЕЯ» ДЛЯ КОФЕ, БОДРЯЩАЯ

Кофе, приготовленный с предлагаемой смесью, оригинален. Тонизирует, бодрит, располагает к беседе, к принятию решений, к решительным поступкам. В составе: базилик, гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, корица, кумин, мускатный орех, розмарин, цедра апельсина, шиповник. Предлагается эффективный способ приготовления кофе с поджиганием смеси.

## СМЕСЬ «РОМАНЕЯ» ДЛЯ ПРАЗДНИЧНЫХ НАПИТКОВ, ОГНЕВАЯ

Процесс приготовления огневого глинтвейна привлекает внимание, объединяет собравшихся вместе. Это становится памятным событием вечеринки. В составе: гвоздика, кардамон, корица, куркума, любисток, можжевельник, сахар, сурепица (или палочки лакрицы), цедра лимона, цедра апельсина, шиповник. С огневым глинтвейном появляется энергия, радостный настрой, вера в

**лучшие перемены.** На упаковке подсказано, как зажечь смесь, как гасить огонь, как обезопасить себя и друзей в процессе приготовления.

## СМЕСЬ «РОМАНЕЯ» ДЛЯ БЛЮД НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ, МАРИНАДНАЯ

Для качественного маринования мяса и рыбы. В составе: базилик, имбирь, майоран, мускатный орех, можжевельник, перец черный, приправа «Карри», сахар, соль, тмин, чеснок. Дает вкус, аромат, нежную структуру и надежное прожаривание.

## СМЕСЬ «РОМАНЕЯ» ДЛЯ ДЕСЕРТНЫХ СОУСОВ, ЛЮБОВНАЯ

Для десертных блюд. В составе: гвоздика, душистый перец, имбирь, корица, мускатный орех, цедра апельсина, цедра лимона, шиповник. Создает энергетику тепла, уюта, комфорта, взаимопонимания. Повышает тонкие эмоции и взаимный интерес.

## СМЕСЬ «СОГРЕВЕЙ» ДЛЯ ВИНА И ЧАЯ, ВОЗВРАЩАЮЩАЯ СИЛУ

Предлагается несколько рецептов приготовления, в том числе ДАМСКИЙ РЕЦЕПТ. В составе: гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, корица, майоран, мускатный орех, тимьян, цедра апельсина, цедра лимона, шиповник. Предложенный состав имеет устойчивый благородный вкус.



## История гусарского ОГНЕВОГО ГЛИНТВЕЙНА (от прапраправнучки ссыльного гусара Алексея)

Гусар Алексей воевал в 1812 году с Наполеоном. Остался жив. Хотел перемен. Участвовал в восстании 1825 года на Сенатской площади в Санкт-Петербурге. Был сослан в Сибирь. По окончании ссылки в Европу назад не вернулся. Женится на девушке из купеческой старообрядческой семьи. Имел трех сыновей. Человеком стал деловым. Но гусарское прошлое иногда будоражило. В своем кругу знакомств он ввел в моду глинтвейны, которые называл особыми, сибирскими, крепкими.

Набор пряностей с сахаром заливался водкой, нагревался на сковороде, поджигался. Горящая смесь издавала прекрасный аромат и гасилась крепким чаем, или кофе, или вином, настойкой, наливкой. Процесс приготовления глинтвейна объединял и веселил собравшихся, давал свободу творчеству.



Сибирский центр «Здоровье через питание»  
WWW.SIBFITO.RU  
ТЕЛ. (385-2) 62-78-29 в Барнауле