**«КУЭМСИЛ» ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНОЙ ДОМАШНЕЙ ПИЩИ**

Изучение различных элементов этнической культуры и национальной кухни народов Бурятии и Монголии позволяет развивать как рацион питания, так и современную медицину, тесно связанную с ним. Поиск питания необходимого именно тебе, здесь и сейчас, в зависимости от настроения, места и состояния, с учетом личностного отношения к традициям и освоению своего места в окружающем мире – это путь к здоровью.

**Попробуйте задуматься:**

*- Насколько моя пища питает меня?*

*- Смогу ли я быть здоровым, если буду продолжать питаться также как и раньше?*

*- Есть ли у меня возможность пересмотреть свой рацион?*

*- Какие продукты могут качественно улучшить удовлетворение моего организма необходимыми питательными веществами?*

В отличие от большей части России мясо - молочное питание у бурят и монголов не вызывает старения, а употребление ими национальных ферментированных продуктов таких как кумыс и курунга, выработало высокую активность их пищеварительной системы (в частности пищеварительных соков - желудочного, кишечного, панкреатического и желчи). Такое питание способствует перевариванию большого количество животных жиров и белков, накоплению витаминов даже зимой и формированию климатической устойчивости. Очень трудно определить, сколько лет монголу - он постоянно пьет кобылье молоко.

**Кобылье молоко традиционно употребляют в виде кумыса – это** **кисломолочный напиток беловатого цвета, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения при помощи болгарской и ацидофильной молочнокислых палочек и молочных дрожжей. Из готового кумыса монголы готовят различные национальные продукты. Из продукта «КуЭМсил» базовый также можно готовить прекрасный кисломолочный напиток и украсить им свой рацион питания.**

Для приготовления напитка на 3 литра пастеризованного коровьего молока вам понадобится всего 5 таблеток «КуЭМсила» любого в ассортименте, можно базового. Поставьте смесь в теплое место на 24-48 часов. Прикройте крышкой. Через 2 дня у вас получится 3л вкуснейшего нежнейшего кумыса на коровьем молоке с кедровой ноткой. Если хочется погуще - не перемешивайте, поострее помешивайте 1-2 раза в течение суток.

Человек, постоянно пьющий такой «кумыс» - здоров. Это не просто напиток, а уникальный профилактический и лечебный продукт. Пьешь кумыс один день - это приятный напиток, 30 дней подряд - это лекарство. Сильное, эффективное и безопасное от многих проблем.

В книге «Капитал здоровья или как не стать банкротом» известный врач Елена Федоровна Соловьева из г. Иваново, пишет о кислой и щелочной пище в рационе питания:

«Кровь в нашем организме должна иметь слабощелочную реакцию, и кое кто понимает это совсем не верно и начинает пить даже соду! Но связь с пищей – обратная! Для того, чтобы кровь была щелочной нужно есть наоборот пищу кислую. При употреблении кисломолочных продуктов, кислой капусты кровь ощелачивается и приходит в норму, а если пить щелочную воду, она окисляется. Прием соды и щелочных продуктов может привести к гибели!».

Поэтому самостоятельно увлекаться лечением щелочными веществами и управлением реакцией рН организма не стоит. Но употреблять кислые продукты совершенно необходимо.

Для тех, кто не очень любит кислый «кумыс», кроме обычного кисломолочного напитка **на основе закваски «КуЭМсил», можно приготовить домашний творог**: нагреть в кастрюле «кефир» до кипения, снять с плиты, дать остыть немного и процедить через марлю в дуршлаге. К нему можно добавлять мед, изюм или измельчённую курагу, из 3х л молока получается 500 г. творога. Он конечно не будет источником микрофлоры, но даст необходимые белки, аминокислоты и витамины, которые образовались в «кефире» в процессе ферментации «КуЭМсилом».

**Надоело поглощать искусственный сырный продукт на пальмовом масле из магазина**? **Думаете приготовить нормальный натуральный сыр – это сложно? А вот и нет.** 2 литра молока поставьте на огонь, добавить 2 столовые ложки соли. Пока закипает молоко с солью, взбейте 6 яиц и 400г сметаны. Введите яично-сметанную смесь помешивая в молоко с солью, добавьте туда 200г нашей «кефирно-кумысной» закваски из «КуЭМсила». Доводим до кипения, получившуюся массу выкладываем на марлю в дуршлаг. Под груз в холод на 4 -5 часов. Чем тяжелее груз, тем твёрже сыр.

Рекомендуем также попробовать и другие вкусные и полезные продукты, приготовленные на закваске «КуЭМсил» по рецептам от Марины Валуевой. Об этом в следующих рассылках.

В компании АРГО вы можете приобрести готовые к употреблению, высушенные с помощью лиофильной сушки, продукты на основе кобыльего молока и кумысной микрофлоры:

- **«КуЭМсил» базовый»**, для устранения дисбактериоза и улучшения пищеварения;

**-«КуЭМсил детокс»** для усиления защитных свойств печени и снятия интоксикации;

**-«КуЭМсил антистресс»** для снижения артериального давления в период психоэмоциональное напряжения и улучшения сна;

**-«КуЭМсил Тибетское крыло»** для укрепления иммунитета и улучшения работы сосудов;

- **«КуЭМсил Годжи»** - для ускорения метаболизма жиров и снижения веса;

- **«КуЭМсил Цзамба»** для устранения авитаминоза, улучшения состояния волос и ногтей.