**Беседы с детьми о хлебе и о профессии пекаря**

**Цель:** рассказать детям о том, как много хлеба выпекают на хлебозаводах, показать хлебобулочные изделия; объяснить, почему следует беречь хлеб — народное достояние; дать детям почувствовать, как значима профессия пекаря.  
**Предварительная работа:** За 1—2 дня до занятия предложить детям посмотреть, много ли хлеба нужно для того, чтобы накормить всех детей детского сада.  
**Ход занятия:**- Во многих продовольственных магазинах сел, поселков, небольших городков обязательно есть отдел «Хлеб». А в больших городах нашей страны построены специализированные магазины. Чаще всего такой магазин называется «Булочная». Кто из вас бывал в булочной? Какой хлеб вы там видели? Что покупали?  
Обобщая ответы детей, педагог перечисляет хлебные изделия: круглые караваи и буханки ржаного хлеба и пшеничного, разнообразные батоны, городские булки, сдобные булочки, крендели и т. п. (Если будет возможность, следует показать детям эти изделия.)  
- Ни один обед не обходится без хлеба. Не правда ли? А как вы думаете, почему и в детском саду и дома вам настоятельно советуют есть хлеб?» Выслушивает ответы, обобщает их: «Хлебные изделия не только вкусны, но и питательны. Хлеб вызывает чувство сытости, но никогда не приедается».  
Педагог напоминает детям о том, что на днях они выясняли, сколько хлеба привозят ежедневно в детский сад. Сколько же надо хлеба к завтраку, обеду, ужину? («Много».) А сколько надо хлеба, чтобы накормить всех людей нашего города? («Очень много».) Знаете ли вы, где пекут хлеб и кто его печет?»  
Выслушав ответы детей, воспитатель поясняет, что в больших городах работают специальные хлебозаводы, на этих заводах ни на секунду не прекращается работа. Даже в праздничные дни, когда люди отдыхают, пекари работают. Ведь к праздничному столу хлеба нужно еще больше!  
Далее педагог интересуется, кто из детей помогал маме или бабушке печь пироги, какие продукты для этого нужны. (Мука, масло, дрожжи, сахар, соль.) «Эти продукты,— говорит воспитатель,— необходимы для приготовления хлеба. Только на хлебозаводах хлеб помогают выпекать машины. Послушайте, как это делается». Зачитывает отрывок из рассказа пекаря-мастера Г. С. Страмнова:  
"Громадные чаши, называемые дежами, наполняются мукой, водой, дрожжами, сахаром, солью и маслом. Они установлены на своеобразном конвейере, который напоминает карусель. За пять часов эта карусель совершает один оборот, и в течение этого времени тесто поднимается и созревает. Ему помогают огромные лапы месильной машины. Они перемешивают и обминают тесто. Готовое тесто подается в делительную машину, и она с удивительной точностью отделяет ровные порции».  
«Представили вы себе огромную чашу?» — спрашивает воспитатель.— А карусель и лапы месильной машины? А делительную машину?» Зачитывает отрывок еще раз.   
**Заканчивая занятие,** воспитатель говорит: «Хорошие урожаи выращивают в нашей стране труженики полей. И нигде в мире хлеб не стоит так дешево, как в нашей стране. Каждая семья может купить столько хлеба, сколько захочет. И это прекрасно. Что может быть вкуснее мягкого душистого хлеба!  
И тем не менее хлеб нужно беречь. Человек, который не научится беречь хлеб, никогда не будет пользоваться уважением окружающих. Береги хлеб!   
Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, работают колхозники. Они сеют, выращивают и убирают рожь и пшеницу, перевозят зерно на элеваторах. Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, работают мукомолы. Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, и днем, и ночью, и в будни, и в праздники трудятся пекари

[**История хлеба**](http://pisheblog.info/tag/istoriya-hleba/)

По мнению историков и археологов, хлеб был "открыт" свыше 15 тысяч лет назад. В каменном веке наши доисторические предки ели зерна в сыром виде. Позднее они научились растирать их между камнями – будущими жерновами, и полученную муку смешивали с водой. То есть первый хлеб представлял собой жидкую зерновую кашу или похлебку (кстати, такую кашу до сих пор употребляют в некоторых странах Азии и Африки). Когда древние люди научились добывать огонь, они стали печь пресные лепешки. Таким образом, проблема питания была отчасти решена: человек был обеспечен сытной пищей в виде маленьких зернышек.   
Первыми настоящими хлебопеками считаются древние египтяне. Еще во времена строительства пирамид, 5-6 тысячелетий назад, они, вероятнее всего случайно, открыли способ разрыхлять тесто путем брожения – например, однажды древний египтянин мог оставить смесь муки и воды в теплой печи на ночь, а утром он обнаружил неожиданно мягкое тесто, из которого получился гораздо более вкусный хлеб. Так на смену твердокаменным лепешкам пришли пышные булки.

Считается, что имя хлебу дали древнегреческие пекари. Хлеб они выпекали в глиняных формах – горшках, называвшихся "клибанос". Именно от этого названия и появилось слово "хлеб", которое в разных вариантах позаимствовали другие народы: древние готы называли хлеб "хлайфс", от него в старонемецком языке образовалось слово "хлайб", трансформировавшееся затем в русский "хлеб", украинский "хлиб", эстонский "лейб".   
Древние египтяне и греки выпекали хлеб главным образом из пшеницы.

В Древней Греции первое упоминание о "кислом" (сброженном) хлебе, искусство выпечки которого греки позаимствовали у египтян, относится к V веку до н. э.   
У эллинов "кислый" хлеб, а также сдобный (с добавлением молока, меда, жира) считался деликатесом, стоил, естественно, дорого, и ели его только состоятельные граждане, бедняки же могли себе позволить лишь хлеб из муки грубого помола. Трапезы гомеровских героев свидетельствуют о том, что у патрициев хлеб был отдельным, причем самым важным, блюдом – даром богов. Древние греки считали, что человек, принимающий пищу без хлеба, будет обязательно наказан богами.   
Это убеждение разделяли и в древней Индии – считалось, что судьба человека, не употребляющего в пищу хлеб, будет несчастной. Даже преступников в этой стране карали тем, что запрещали есть хлеб в течение определенного времени. И в наши дни верующие индусы утреннюю молитву начинают словами: "Все есть пища, но хлеб – ее великая мать".   
В средневековой Европе хлеб занимал не менее почетное место. Французский король Генрих IV, например, ко всем своим титулам даже прибавил еще один – "Король хлеба".

Ремесло пекаря с древних времен пользовалось особым почетом и уважением. В Египте, например, на стене усыпальницы одного из фараонов обнаружена детальная картина изготовления хлеба в пекарнях, в музее города Гизы хранится статуэтка тестомеса, которой также несколько тысяч лет.   
В Древнем Риме раба, умевшего печь хлеб, ценили весьма дорого: раб-пекарь стоил 100 тысяч систерций, а за гладиатора платили лишь 10-12 тысяч. А два тысячелетия назад римляне в благодарность Марку Вергилию Эврисаку – пекарю, обеспечивавшему хлебом весь Рим, – воздвигли 13-метровый монумент, украшенный барельефами, на которых был изображен процесс изготовления хлеба.   
В X веке в Византии хлебники, "чтобы они безо всяких помех могли печь хлеб", не подвергались никаким государственным повинностям. Однако за выпечку плохого хлеба византийского пекаря подвергали публичному наказанию: могли выпороть. привязать к позорному столбу, обрить наголо и даже изгнать из города. В эпоху Возрождения в XVI-начале XVI1 веков в Италии вместо простой закваски для замешивания хлеба научились использовать пивные дрожжи – такой хлеб получался более мягким и пышным. Мария Медичи питала слабость к хлебу, приготовленному из дрожжевого теста на молоке. А вот итальянские крестьяне почти не знали вкуса пшеничного хлеба. Их уделом был ржаной хлеб из просеянной муки грубого помола, с добавлением рисовой муки, которой гнушались богатые аристократы, а также лепешки из муки различных злаков.   
На Руси поначалу пекли только [белый хлеб](http://pisheblog.info/tag/belyiy-hleb/). Ржаной появился лишь к XII веку, но полюбился русским людям чрезвычайно. К тому же он был и дешевле и сытнее – как говорили в старину: "Пшеничка кормит по выбору, а матушка-[рожь](http://pisheblog.info/tag/%d1%80%d0%be%d0%b6%d1%8c/) всех сплошь". Выпечка ржаного хлеба считалась большим искусством, в основе которого лежало применение специальных заквасок, или квасов. Секрет их приготовления держался в тайне и передавался из поколения в поколение. [[](http://www.zapchel.lv/)](http://www.zapchel.lv/)Пристрастие к тяжелому кислому ржаному хлебу всегда оставалось загадкой для европейцев. "Худая, брат Пушкин, жизнь в Париже. Есть нечего. Черного хлеба не допросишься", – писал Пушкину граф Шереметьев.   
Из пшеничной муки в пекарнях при монастырях выпекали просфоры, а также "хлебы чистое зело", "хлебы с медом, маком, творогом", ковриги, сайки, калачи, пироги и другие хлебные изделия.   
Уже в XVI веке пекари на Руси разделялись нахлебников, калачников, пирожников, пряничников, блинников и ситников. А в наставлении по ведению домашнего хозяйства "Домострой", составленному во времена правления Ивана Грозного священником Сильвестром, молено даже найти некоторые профессиональные требования к мастерам-хлебникам. Так, они обязаны были знать, "как муку нужно сеять, сколько может получиться высевков при этом, как приготовить квашню теста, замесить его, как куски теста валять и испечь их, сколько надо брать муки на приготовление нужного количества хлеба". Труд пекаря ценился очень высоко. Мастеров-хлебников, например, никогда не звали уничижительными формами имени (Ванька, Федька) – их всегда величали уважительно – Иваном, Федором.   
В XVII веке в Москве уже работало достаточно много больших пекарей – хлебных изб. Самая крупная – в Измайлове – принадлежала, царскому двору и именовалась хлебным дворцом.[[](http://shkolazhizni.ru/img/content/i53/53466_or.jpg)](http://shkolazhizni.ru/img/content/i53/53466_or.jpg)   
Лучшим хлебом, который подавали на стол в богатых домах на Руси, был "крупчатый" белый хлеб из хорошо обработанной пшеничной муки. Из просеянной через сито муки пекли "ситный" хлеб. Для выпечки более грубого, "решетного" хлеба муку просеивали через решето. Самые низкокачественные "пушные" сорта хлеба называли мякиной – их пекли из непросеянной муки. Но были и такие сорта хлеба, которые не всегда могли себе позволить даже богатые люди, например, ржаной "Боярский" хлеб пекли только по специальному заказу для особых случаев. Для него использовали муку особого помола, свежее масло, в меру сквашенное (не перекисшее) молоко, а в тесто добавляли пряности.

**Черный или белый**

[**Черный хлеб**](http://pisheblog.info/tag/chernyiy-hleb/) выпекают из ржаной муки. Хлеб из ржаной муки грубого помола чаще используется в диетическом питании при ожирении, сахарном диабете. Он нормализует работу тонкого и толстого кишечника, помогает при спастических колитах со склонностью к запорам, прекращает кровавый понос. Издавна ржаной хлеб рекомендовали есть при кровавом поносе, малокровии, а также как средство от депрессии .

***Историческая справка***Родина ржи – предгорья Кавказа, Малой и Средней Азии. Мало кто знает, что рожь поначалу была сорняком, засоряющим посевы озимых пшеницы и ячменя. Однако с "продвижением" пшеницы в северные районы более неприхотливая и выносливая сорно-полевая рожь вытесняла пшеницу из посевов и постепенно сама становилась культурным растением. Начало возделывания ржи относят к I-II тысячелетию до н. э. (в бассейнах Днепра, Днестра, Оки, на территории современных Швейцарии, Венгрии, Дании). Первые упоминания о посевах ржи на Руси имеются в летописях, относящихся к XI-XII векам.[[](http://pisheblog.info/wp-content/uploads/2009/07/image.png)](http://pisheblog.info/wp-content/uploads/2009/07/image.png)   
Ржаное зерно содержит 11% белков, около 67 % углеводов, 2 % жира, а также витамины группы В, витамин Е, ферменты, зольные и другие вещества. Ржаной хлеб менее калориен, чем белый (100 г ржаного хлеба из обойной муки дают 190 ккал, а 100 г пшеничного хлеба из муки высшего сорта – 233 ккал).   
В нем содержится меньше углеводов – всего 40-43 % (но меньше и растительного белка – всего 5,6 %), и больше пищевых волокон и полисахаридов, благодаря чему он усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма канцерогенов и других вредных продуктов обмена. Рожь и ржаная мука, по сравнению с пшеницей и пшеничной мукой, содержат несколько больше таких важных элементов, как кальций и железо.   
Ржаной хлеб достаточно часто бывает кислым, может вызвать изжогу и вздутие кишечника. Его не следует употреблять людям с повышенной кислотностью желудочного сока, зато при гастритах с пониженной кислотностью он, напротив, очень полезен.   
Для выпечки белого хлеба используют муку из пшеницы. "Все внутренности укрепляет, и силы телесные утверждает", – так говорилось о пшенице в русском травнике XVII века.   
На сегодняшний день известно свыше 20 дикорастущих и культурных видов пшеницы. Растет она на всех континентах земного шара. [Пшеница](http://pisheblog.info/tag/%d0%bf%d1%88%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%86%d0%b0/) была известна в странах Передней Азии (на территории современных Турции, Ирака, Сирии, Ирана) и Туркмении за 7-6 тысяч лет до н. э., в Греции и Болгарии – за 6-5 тысяч лет до н. э., в Египте – более чем за 4 тысячи лет до н. э. В Китае пшеницу стали выращивать около 3 тысяч лет до н. э.   
В пшеничном зерне много белка (от 10-12 до 20-25 % у селекционных сортов, до 25-30 % у дикорастущих видов), углеводов (60-64 %), а также 2 % жира, витамины группы Б, ферменты, минеральные вещества и др. Пшеница обладает общеукрепляющим, мягчительным, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием.   
В пшеничном хлебе содержится 8,6 % растительного белка, но и содержание углеводов выше, чем в ржаном, – 42-52 %. Белый хлеб более пористый и менее плотный – он легче переваривается, чем ржаной. Поэтому при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют употреблять в пищу именно пшеничный хлеб, поскольку он оказывает меньшее сокогонное действие. А еще американские специалисты нашли в пшенице особые вещества – ортофеиолы, нейтрализующие свободные радикалы. Благодаря этой особенности пшеничный хлеб уменьшает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Впрочем, эти полезные вещества сохраняются лишь в хлебе, приготовленном из цельных (дробленых) пшеничных зерен.

**Сегодняшний или вчерашний хлеб**

Однажды в булочной довелось услышать такой диалог: "У вас хлеб сегодняшний?" – "Завтрашний", – совершенно серьезно ответила продавщица. И пояснила: – "Его только что привезли, он еще теплый!" Она была абсолютно права. Свежий хлеб, конечно, очень вкусен и ароматен, но не полезен.   
Видимо в средневековой Франции, где свежесть подаваемого к столу хлеба определялась социальным положением, об этом совершенно не догадывались. Там свежий, мягкий и ароматный хлеб ели только члены королевской семьи, вчерашний – высшая знать, двухдневный – мелкопоместные дворяне, трехдневный – монахи, народ же, крестьяне и ремесленники, – практически черствый. А вот в Азии в те же времена все было наоборот – черствый хлеб там считался более ценным, чем свежеиспеченный.[[](http://pisheblog.info/wp-content/uploads/2009/07/image1.png)](http://pisheblog.info/wp-content/uploads/2009/07/image1.png)   
Кстати, и на Руси к свежему хлебу относились "по-азиатски". Например, еще в 1624 году царь Михаил Федорович издал указ, запрещающий продавать и есть свежеиспеченный хлеб, а по указу Петра I за продажу только что испеченного хлеба следовало "бить батогами или кошками".   
Диетологи считают, что с момента выпечки хлеба до употребления его в пищу должно пройти не менее 8 часов. Еще более полезен хлеб вчерашний и подсушенный.   
Черствый хлеб, тосты и сухари оказывают меньшее соко-гонное действие и обладают более низкой кислотностью, по сравнению со свежим хлебом, а значит, менее агрессивны для желудочно-кишечного тракта.   
Еще в Древней Греции черствый хлеб использовали как лечебное средство при различных заболеваниях желудка. Современные диетологи также рекомендуют вчерашний или подсушенный хлеб при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при диарее, панкреатите, диабете и некоторых других заболеваниях. Ломтик вчерашнего хлеба, политого растительным маслом, – хорошее желчегонное средство, способствующее усилению перистальтики желчного пузыря.   
В наши дни все большую популярность приобретают тостеры, в которых в считанные секунды неполезный свежий хлебный ломтик превращается в полезный и румяный тост. И все же ничто не сравнится по вкусу со свежей, еще теплой булкой или ароматным ломтем ржаного хлеба.   
Впрочем, в оправдание свежего, "с пылу, с жару", хлеба стоит вспомнить, что английские солдаты в период колониальных войн, например, лечили насморк, нюхая буханку свежевыпеченного хлеба. Дело в том, что в корке такого хлеба содержатся особые летучие вещества (муравьиная, уксусная, пропионовая, масляная, изомасляная, валериановая, изовалериановая

кислоты), не только "отвечающие" за хлебный вкус и аромат, и оказывающие лечебное действие.

[**Хлебный этикет**](http://pisheblog.info/tag/hlebnyiy-etiket/)



Хлеб сопровождает нас всю нашу жизнь. Мы настолько привыкли к нему, что вопрос о. том, как правильно есть хлеб, может, пожалуй, вызвать недоумение. Между тем существуют определенные правила "хлебного" этикета.

Хлеб никогда не берут вилкой – его нужно взять рукой с общей тарелки и положить на пирожковую тарелку, которая предназначена специально для хлеба (она находится слева от подставной тарелки).

Хлеб никогда не откусывают от целого куска – небольшие кусочки хлеба нужно отламывать пальцами левой руки от ломтика (или булочки) и отправлять в рот. Вилку при этом нужно положить на край тарелки зубцами вверх (нож класть не нужно).

Нельзя крошить хлеб в тарелку, чтобы подобрать соус, также нельзя собирать соус кусочком или корочкой.

Чтобы намазать ломтик хлеба маслом, нужно специальным ножом для масла переложить кусочек масла из масленки или с тарелочки на свою пирожковую тарелку. Кусочек хлеба, также лежащий на пирожковой тарелке, нужно, удерживая пальцами левой руки, намазать маслом (паштетом или закусками), но не целиком, а только ту часть, которую собираетесь откусить – целиком намазанный кусочек хлеба нужно есть при помощи вилки и ножа. Если на столе нет пирожковой тарелки, хлеб кладут на край закусочной тарелки.

* Нельзя намазывать маслом ломтик хлеба, держа его на ладони.
* Прежде чем намазать кусочек хлеба вареньем (или медом), его нужно сначала разрезать на продолговатые кусочки, а потом намазывать их по мере употребления.
* И в завершение – "золотое" правило сочетания хлеба с другими продуктами: жирные продукты следует есть с ржаным хлебом, постные – с пшеничным. Овощи и зелень великолепно сочетаются с любым хлебом.

**Правильно покупаем, правильно храним**

Не меньшее значение для здоровья, чем всевозможные полезные добавки, имеет качество хлеба, который мы покупаем.   
Хороший хлеб должен быть:

ровным, без трещин и подрывов, правильной формы, без деформаций;

без посторонних включений (черный нагар и окалины содержат канцерогены);

хорошо пропеченным (корка ржаного хлеба – темно-коричневого цвета, пшеничного – золотистого; красно-коричневая пузыристая или белесая корка получается при нарушениях сроков приготовления теста, мякиш хорошо пропеченного хлеба при разрезании не должен тянуться вслед за ножом; при надавливании на мякиш на нем не должно оставаться вмятины);

на упаковке должны быть обязательно указаны производитель и дата изготовления хлеба. Упакованный в полиэтиленовую пленку хлеб хранится в магазине 72 часа, а без нее – 24 часа (в домашних условиях хлеб рекомендуется хранить не более 3 дней).

Диетологи советуют покупать хлеб без упаковки и прокаливать на сковороде со всех сторон.   
Чтобы хлеб дольше сохранялся свежим, его нужно правильно хранить. Если у вас нет специальной хлебницы, держите хлеб в стеклянной или эмалированной посуде (например, кастрюле), завернув в чистую льняную тряпочку или в бумагу. В полиэтиленовых пакетах хлеб уже на вторые-третьи сутки может заплесневеть, а в холодильнике быстро впитывает посторонние запахи, даже находясь в упаковке.   
Черный и белый хлеб рекомендуется хранить отдельно даже в хлебнице. Лучше всего, если она деревянная. В пластмассовой хлебнице достаточно быстро портится вкус хлеба. Не забывайте регулярно промывать и проветривать хлебницу! Чтобы хлеб дольше оставался мягким, положите в хлебницу кусочек очищенного сырого картофеля, порезанное яблоко или горсточку соли.   
"Освежить" зачерствевший хлеб можно так:

сбрызните хлеб водой или накройте влажной тканью и на 2-3 минуты поместите в духовку, разогретую до температуры 150 °С;

положите хлеб в кастрюлю, прикройте сверху полотенцем и подержите 10 минут на водяной бане или в микроволновой печи. И не торопитесь выбрасывать черствый хлеб – из него можно приготовить множество разных вкусных блюд!

***Плесень – это яд!***   
Чтобы хлеб не плесневел, нужно положить в хлебницу небольшой мешочек из четырех слоев марли, насыпав внутрь 1-2 столовые ложки обыкновенного горчичного порошка.   
Если на хлебе появилась плесень, недостаточно просто срезать испорченную корку – этот хлеб вам придется выбросить. Заплесневевший хлеб есть нельзя! Плесень – это яд, который становится лекарством – пенициллином – только после переработки. Существуют виды плесени, которые могут привести к тяжелым отравлениям. Один из них – картофельная палочка.   
Картофельная палочка может появиться в результате неправильного хранения муки, как правило, в теплое время года. Особенно подвержены этой болезни формовой пшеничный хлеб и булки. Поэтому летом безопаснее всего покупать ржаной хлеб, в котором картофельная палочка погибает-благодаря его повышенной кислотности. Впрочем, наибольшую опасность для здоровья, как утверждают врачи, представляют не сами споры картофельной палочки, а ее прорастание. Хлеб, выпеченный из зараженной муки, может на первый взгляд не вызывать опасений и сохранять свои качества до тех пор, пока не попадет в благоприятную для прорастания палочки среду, например в помещение с повышенной температурой и влажностью воздуха. В таких "тепличных" условиях уже через сутки хлебный мякиш темнеет, становится липким и тягучим, появляется весьма неприятный кисловатый запах. Кстати, картофельная палочка может прорастать не только на прилавках булочных, но и в вашей хлебнице при неправильном хранении хлеба.

**Лечение хлебом**

Издавна на Руси хлебом лечились от множества недугов. На Украине, например, шариками горячего мякиша пшеничного хлеба "выкатывали" опухоли желез при золотухе. Ржаной хлеб знахари использовали для "выкатывания" других хворей – болезнь как бы переходит на ржаной хлеб.   
Ниже собраны некоторые простые рецепты, вполне эффективные и в паши дни.

**При насморке.** Ржаной сухарь или кусочек сухого хлеба положите на горячую плиту. Когда он начнет гореть, нужно вдыхать дым через нос в течение 2-5 минут. Такую процедуру нужно повторять 2-4 раза в день.

**При ангине.** Кусочек белого хлеба опустите в кипящее молоко, а когда мякиш пропитается и немного остынет, выньте и съешьте. Эту процедуру надо повторять 3 раза в день.Срежьте темную верхнюю корку ржаного хлеба, обдайте ее кипятком, заверните в тряпочку, приложите и примотайте как компресс к шее на ночь. Утром горло болеть не будет.

**При ячмене, воспалении глаз.** Приготовьте припарку из ржаного хлеба и сока (или массы) прокрученной через мясорубку надземной части подорожника.

**При мигрени.** Срезать с буханки ржаного хлеба нижнюю корку. Смазать виски растительным маслом и приложить к каждому по кусочку корки.

**При заболеваниях желудка.** Поджарьте кусочек белого хлеба на одной чайной ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой пейте по 3-4 раза в день.

Для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки залейте 1/2 пачки (10-12 г) лаврового листа 1 стаканом кипятка и прокипятите в течение 5 минут. Смелите в порошок 3 столовые ложки семян подорожника, смешайте с приготовленным отваром. Пока он остывает, выньте хлебный мякиш из 1 буханки ржаного хлеба и смешайте с 2 чайными ложками цветочной пыльцы и 1 столовой ложкой липового меда. Затем разведите мякиш остывшим отваром и сформуйте маленькие, размером с горошину, шарики. Их нужно высушить на разогретой глиняной тарелке (желательно неглазированной, не в духовке!). Эти шарики нужно принимать по 2 штуки 5 раз в день 2 курсами по 9 дней с недельным перерывом. Шарики можно запивать водой. В период лечения следует отказаться от животной пищи.

**При поносе.** Поджарьте кусочки ржаного хлеба и опустите на некоторое время в воду. Затем эту воду надо выпить.

**При воспалении кожи.** Измельчите пшеничный хлеб, смешайте с водой, добавьте меда до получения вязкой массы. Накладывайте эту смесь на больные места по несколько раз в день на 15-20 минут.

**При нарывах.** Накладывание следующих составов на гнойные опухоли смягчает и раскрывает их, уменьшает затвердение расположенных рядом тканей и способствует быстрому заживлению раневой поверхности. 3? Еще в XVII веке на Руси в большом сборнике лекарственной ботаники "Прохладный вертоград" ("вертоград" означает сад, огород, цветник) рекомендовалось прикладывать к фурункулам и карбункулам смоченный вишневым соком пшеничный хлеб. 3? Старательно разжуйте ржаной хлеб, хорошо пропитав его слюной, и приложите образовавшуюся массу на больной участок.

Размягчите пшеничный хлеб, подслащенной медом водой, добавьте сок каких-нибудь растений, обладающих вытягивающими свойствами (подорожника, лука, капусты), и наложите на гнойник.

**При герметических высыпаниях.** Смазывайте пораженные места 1-2 раза в день смесью хлеба с водой и солью. При опоясывающем герпесе делайте компрессы из этой смеси.