

# Центр Философии Здоровья

---

---

---

## Квашеная капуста для здоровья и профилактики

- *в чём ценность квашеной капусты;*
- *каковы результаты её регулярного употребления;*
- *каков максимально полезный рецепт заквашивания;*
- *каковы правила употребления;*
- *при чём здесь философия здоровья.*

*В статье вам будет предложен рецепт приготовления продукта, оптимизированный по всем известным параметрам.*

---

---

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Ценность квашеной капусты.....                        | 2  |
| Противопоказания.....                                 | 3  |
| Правила приготовления квашеной капусты .....          | 4  |
| Как определить качество готового продукта.....        | 7  |
| Рецепт приготовления.....                             | 7  |
| Правила употребления.....                             | 8  |
| И ещё раз о полезных свойствах квашеной капусты ..... | 9  |
| Квашение капусты и философия здоровья .....           | 9  |
| Контакты.....   | 11 |

## Ценность квашеной капусты

Факт 1. Исследования рациона питания долгожителей, в каких бы странах они ни проводились и сколь разные продукты питания ни включали бы, выявляют нечто общее. Оказывается, что **долго живут те, кто регулярно употребляет ферментированную пищу**, то есть питаются пробиотической едой. В первую очередь к таковой относятся ферментированные овощи. Именно овощи, так как они, как правило, содержат много пищевых волокон, то есть являются ещё и пребиотиками – питанием для симбиотических микроорганизмов. Вывод: при прочих равных условиях дольше живут те, кто всю жизнь поддерживает в здоровом состоянии свой микробиом. И любой геронтолог вам подтвердит, что микробиом играет самую существенную роль в долгой и здоровой жизни.

Факт 2. Статистический анализ, проведённый в европейских странах на данных 2020 года, то есть в период пика эпидемии covid-19, выявил, что на смертность от ковида самым существенным образом влияло употребление овощей естественной ферментации, в первую очередь квашеной капусты. Было показано, что при прочих равных условиях в регионах, где традиционно **много употребляли квашеной капусты, смертность от ковида была в десятки раз ниже**, чем в тех регионах, где квашеную капусту не ели. А также было показано, что чем больше население употребляло глубоко переработанных продуктов питания, тем выше была смертность.

Факт 3. Наконец-то медицина подходит к пониманию **микробиома, как важнейшего фактора здоровья человека**. Крупными блоками без детализации обозначим направления, в которых врачи официально применяют про- и пребиотики:

- вирусные, бактериальные и грибковые поражения кишечника;
- всевозможные раздражения и воспаления кишечника;
- острые инфекционные заболевания;
- системные инфекции;
- онкология толстой кишки;
- приём антибиотиков;
- понос, запор;
- аллергические заболевания и высыпания на коже;
- болезни головного мозга

и так далее, и так далее. С каждым годом этот список расширяется по причине выявления всё более значимой роли микробиома в здоровье человека.

Итак, наука подтверждает, что регулярное употребление квашеной капусты чрезвычайно полезно для иммунной системы. Квашеная капуста – это низкокалорийный продукт, который содержит

- много клетчатки;
- много редких и ценных полезных веществ;
- мало питательных веществ;
- много полезных бактерий.

Такой состав оказывают сильное оздоровительное действие, эффективностью превосходящий прочие способы профилактики вирусных инфекционных болезней, что было доказано на примере covid-19. Итак, самые ценные **результаты введения в рацион питания квашеной капусты обусловлены**

- **пробиотическими свойствами** – продукт содержит множество штаммов полезных бактерий в весьма существенных количествах. А ведь геронтологи доказали, что именно от разнообразия и количества симбиотических микроорганизмов, населяющих кишечник зависит качество жизни человека и её продолжительность. Квашеная капуста является идеальным симбиотиком, то есть продуктом питания, в состав которого входит множество (десятки и сотни) видов микроорганизмов-пробиотиков, каждый из которых представлен множеством штаммов – таковы результаты естественной ферментации. В аптеке же вам предложат препараты с двум-тремя видами симбиотических бактерий;
- **пребиотическими свойствами** – продукт содержит большое количество пищевых волокон, которые стимулируют рост и разнообразие симбиотических микроорганизмов в кишечнике. Ценность пищевых волокон (не только из капусты, но пищевых волокон в принципе) в том, что они способствуют индивидуальному иммунному ответу организма, то есть помогают не врождённому, а приобретённому, то есть адаптивному иммунитету. Известно, что адаптивная иммунная система специфична к каждому конкретному патогену, с которым столкнулся организм. Она запоминает патоген и автоматически выдаёт более сильный ответ, если столкнётся с ним позже.

Фактически, квашеная капуста является **синбиотиком**, содержащим одновременно и пробиотики, и пребиотики, причём в идеальных пропорциях и сочетании вследствие процесса естественной ферментации.

- **особо полезными веществами**, которые редко в каких продуктах встречаются, а если есть, то в очень незначительных количествах. Например, в веках известно, что сок квашеной капусты лечит язву желудка. Наука объясняет это следующим образом: квашенная капуста содержит изотиоцианаты, синтезированные бактериями в процессе ферментации, которые проявляют антибактериальные свойства в отношении хеликобактер пилори и способствуют заживлению язв слизистой оболочки (сок свежей капусты действует гораздо более жёстко, имеет другой химический состав и такими свойствами не обладает). Список полезных веществ со сложными и непонятными названиями можно расписать, но это специфическая профессиональная научная информация. Просто примите к сведению, что в квашеной капусте много редких и особо ценных веществ, которые вы устанете набирать из других многократно более дорогих и экзотических продуктов питания.

## Противопоказания

При болезнях щитовидной железы врачи запрещают употребление капусты, так как в ней содержатся вещества, блокирующие выработку гормонов щитовидной железы. Известно, что капуста может нагружать поджелудочную железу. Также врачи не рекомендуют употреблять капусту при депрессии и болезни Паркинсона. Но между свежей и квашеной капустой большая разница. Вещества, вызывающие негативные влияния, отсутствуют в составе квашеной капусты, так как они переработаны бактериями, обеспечивающими процесс ферментации, в

вещества полезные. Абсолютных противопоказаний к приёму квашеной капусты нет. Если врачи запрещают вам употребление свежей капусты, начинайте кушать её в квашеном виде в минимальной дозировке. От этого вы получите только пользу. Подробнее об этом далее.

## Правила приготовления квашеной капусты

- О белокочанной капусте.

Для закваски берите не ранние, и не поздние сорта, а среднеспелые – в них больше сахара и менее плотная структура кочана. Лучший выбор из возможных – «Слава». Хороши «Белорусская» и «Надежда».

Неудачным выбором являются ранние сорта – они не заквасятся, а превратятся в жижу. Поздние сорта, цвет листьев которых имеет синеватый оттенок с мощным плотным толстым стержнем-черешком по середине, листья прямые без ажурных контуров и с ровной гладкой поверхностью, а кочан вытянут в сторону кочерыжки, тоже не подходят. Правильный выбор: сочные листья чуть зелёного, но больше белого цвета; кочан приплюснут со стороны кочерыжки; при надавливании на кочан, он хрустит.

Внимательно исследуйте кочерыжку. Если на её срезе присутствуют чёрные точки, это значит, что кочан болен, и внутри могут быть гнилые листья или их почерневшие фрагменты. Если свести все рекомендации по выбору капусты для закваски, то, во-первых, кочан должен быть преимущественно белого цвета – чем белее, тем лучше он будет кваситься; во-вторых, срез кочерыжки должен выглядеть идеально, без видимых дефектов; в третьих, если сдавить вилок руками, вы должны услышать хруст. На вкус лист идеальной для квашения капусты должен быть чуть сладковатым, хрустеть при разжёвывании, а от кочана должен идти приятный капустный запах.

- О краснокочанной капусте.

Всё сказанное о белокочанной, справедливо и для краснокочанной – от выбора вилка (кроме цвета) до рецепта приготовления. Если у вас нет проблем с поджелудочной железой, рекомендуется краснокочанная капуста, так как она содержит большую концентрацию полезных веществ, и они дольше сохраняются в готовом продукте. Но при этом краснокочанная капуста больше нагружает поджелудочную железу. Если есть болезни или недостаточность поджелудочной железы, заквашивайте белокочанную.

Хорошим решением является заквашивать смесь бело- и краснокочанной капусты.

- Соль.

Соль должна быть в количестве от 0,5% до 1% от веса капусты (0,5% = ½ чайной ложки соли без горки, то есть 5 грамм на 1 кг капусты). Меньшее количество соли нарушит процесс закваски, сохранит вредные бактерии и ухудшит вкус готового продукта. Больше количество соли ухудшит полезные свойства готового продукта, так как будет угнетать активность молочнокислых бактерий и может нагрузить организм избытком соли. По большому счёту подходит любая соль, но целесообразнее использовать ту, которая содержит меньше натрия и больше калия. Крупная каменная соль для квашения гораздо лучше мелкой йодированной выварочной. Кроме того, йод угнетает бактерии.

Как определить оптимальное количество соли? Следует понимать, что оно существенно зависит от сорта и состояния капусты. Дело в том, что соль нужна для выделения сока. Если вы добавите слишком мало соли, капуста даст меньше сока, и может пойти процесс не закваски, а гниения. Сок должен начать выделяться не позже, чем в момент утрамбовывания капусты в ёмкости. Если к моменту окончания утрамбовки капусты в ёмкости она не дала сок, возможны следующие варианты:

- вы положили мало соли. Доставайте капусту из ёмкости, добавляйте соль, перемешивайте и снова утрамбовывайте. Худший, но возможный вариант, – долейте в ёмкость воды, чтобы она полностью покрыла капусту. Вода должна содержать 05-1% соли. Позже, если образуется избыточно много рассола, его можно слить;
- вы недостаточно хорошо размяли нарезанную капусту руками или недостаточно плотно утрамбовываете. Плотность набивки должна быть такой, чтобы воздух в ёмкости отсутствовал – полезные микроорганизмы являются анаэробными, то есть они не любят присутствия кислорода;
- вы используете неподходящий сорт капусты или же капуста высохла от долгого хранения.

- Процесс закваски длится от 6 до 14 дней.

За это время продукт выходит на пик своих полезных свойств. За семь дней существенно, а за девять дней практически полностью патогенные микроорганизмы, которыми могла быть заражена капуста, или которые поступили в неё в процессе приготовления, деактивируются и не представляют опасности. Более 14 дней процесс закваски не имеет смысла, так как дальнейшего роста полезной микрофлоры не происходит и количество полезных веществ в капусте не увеличивается.

- Применение дополнительных пробиотиков.

В процессе закваски специально добавленные пробиотики настолько улучшают свойства квашеной капусты, что она становится полезной даже для тех, кому врачи запрещают употребление капусты в любом виде.

Лучшие пробиотики для ферментации капусты – это лакто- и бифидобактерии, которые вы можете купить в аптеке. Берите те, которые предназначены для сквашивания молока. Диапазон цен на такие закваски на маркетплейсах от 150 до 200 рублей за упаковку. Берите ту закваску, которая подходит для сквашивания растительного молока (таким свойство обладают практически все закваски для приготовления молочнокислых продуктов). Нужное вам количество закваски написано в её инструкции. Сколько литров молока она сквашивает, столько же килограммов капусты она вам приготовит.

Смысл добавления пробиотиков не только в том, чтобы увеличить количество полезных микроорганизмов, но и в том, что более высокая концентрация пробиотиков дополнительно снижает количество вредных веществ в капусте.

Однако следует иметь в виду, что ценность имеет не только количество, но и разнообразие полезных микроорганизмов. Если вы добавите избыточно много пробиотиков, они будут доминировать над микроорганизмами, естественным путём попадающими в капусту и обеспечивающими её естественное квашение, то есть будут сокращать видовой состав полезной микрофлоры. Поэтому держите баланс, действуйте, как написано выше.

- Уксус и прочие консерванты, ускорители, улучшители категорически не добавлять.

Они сводят к нулю полезные для здоровья свойства квашеной капусты, так как нарушают ход естественной ферментации. Однако с сахаром есть нюансы, о которых далее.

- Касательно сахара.

Во-первых, основной вкус готовому продукту придают не соль, не сахар и не специи, а правильно настроенный процесс ферментации. Речь идёт о сахаре именно с точки зрения оптимизации жизнедеятельности полезных бактерий. Во-вторых, согласно традиционному рецепту следует квасить ту капусту, которую собрали с после первых морозов. Вилки капусты должны быть чуть подморожены, чтобы в ней образовалось больше сахара. Если вы используете такую капусту, добавлять сахар не нужно. В противном случае достаточно добавить чайную ложку сахара, и даже меньше, на один килограмм капусты. Полезные

свойства продукта такое количество сахара не уменьшит, а питание лакто и бифидобактериям будет обеспечено. К тому же сахар будет съеден молочнокислыми бактериями, и в готовом продукте он будет отсутствовать.

Сахар можно заменить морковью, так как она более сладкая, чем капуста. Традиционно добавляют от 5% до 10% моркови от веса капусты.

- Различные специи (лавровый лист, гвоздика, перец, тмин, хрен и тому подобное на ваше усмотрение) будут полезны.

Однако помните, что специи угнетают бактерии – добавьте много специй и остановите этим процесс квашения. Специи кладите либо на дно ёмкости, либо перемешивайте их с объёмом продукта. Свежую зелень закладывать нельзя – она не ферментируется, а гниёт, что недопустимо.

Следует указать на тмин (обычный, не чёрный), как наиболее полезную добавку, улучшающую и вкус, и полезные свойства квашеной капусты. А также можно добавить мелко нарезанный репчатый белый или красный лук. Красный лук в этом рецепте полезнее белого. Добавлять его можно в количестве до 1/3 от веса капусты. Смысл добавления тмина и лука не только в улучшении вкуса, но и в том, что они препятствуют образованию в готовом продукте потенциально вредных веществ.

- На этапе перемешивания (как минимум) должен быть контакт кожи ваших рук и капусты, чтобы бактерии, живущие на коже, попали в капусту.

Чем шире видовой состав бактерий в квашеной капусте, тем бóльшую ценность для иммунитета она имеет. Поэтому защитными перчатками пользоваться нежелательно. Достаточно помыть руки перед началом приготовления. Если капуста сухая, то после нарезки подавите её руками. Если капуста сочная, прилагать усилие и специально мять капусту руками не обязательно – она и без этого даст достаточно сока после закладки в ёмкость.

- Обязательно используйте гнёт – груз, который будет сдавливать содержимое ёмкости и ещё более уплотнять его.

Гнёт должен применяться как в течение процесса ферментации, так в течение всего срока хранения. Смысл гнёта в том, что капуста всё время должна находиться в рассоле без доступа воздуха. Именно рассол защищает её от порчи. В капусте, не покрытой рассолом, полезные бактерии погибают, а вредные микроорганизмы размножаются. Внешне это выглядит, как процесс гниения с потемнением продукта, с образованием плесени и соответствующего запаха.

Поверх утрамбованной капусты укладывают плоскую тарелку, на которую кладётся груз. Обычно это либо камень, либо банка с водой. Если гнёт слабый, верхний слой капусты не будет покрыт рассолом, что недопустимо. Если гнёт слишком сильный, он выдавит слишком много сока, капуста перестанет кваситься и станет слишком вялой.

А также не кваситься, а гнить могут несоответствующие сорта капусты, о чём сказано выше.

- Первые три дня процесс ферментации должен идти при комнатной температуре, оптимально, если это будет +18<sup>0</sup>С. Оставшиеся дни поддерживайте от +12<sup>0</sup>С до +15<sup>0</sup>С. Если это невозможно, оставьте при +18<sup>0</sup>С, а как только рассол станет кислым, уберите ёмкость в холодильник, где температура на 2-4<sup>0</sup>С выше нуля, чтобы почти остановить процесс закваски. Но начинать употребление желательно через две недели с момента закваски.

Более высокая температура подавляет лактобактерии и стимулирует патогенные бактерии, которые всегда изначально присутствуют как в самой капусте, так и в воздухе. Более низкая температура замедляет закваску, что тоже нежелательно.

## Как определить качество готового продукта

- Запах должен быть приятным, как от молочнокислых продуктов.

Любые отклонения в сторону, например, гнилостного запаха говорят об избытке кокковых бактерий; спиртового запаха – об избытке дрожжей; аромата духов – об избытке синегнойной палочки и так далее и тому подобное. Любой нестандартный запах говорит о неправильно проведённой ферментации. А причина его в том, что лактобактерии были побеждены какими-то другими микроорганизмами, что делает продукт вредным. Значит при следующей закваске добавляйте пробиотики и следите за температурой, так как, скорее всего, вы нарушили какие-то параметры процесса.

- Вкус должен быть чуть кислым. Иное недопустимо, горчить категорически не должно.
- Цвет должен быть жёлто-янтарным. Любое потемнение недопустимо.
- Правильно заквашенная капуста становится мягкой и менее хрустящей. Если капуста твёрдая и хрустящая, она не заквасилась и не имеет полезных для здоровья свойств, описанных здесь. Если есть явно выраженный хруст, то капуста может быть солёной, маринованной или какой-то ещё, но не квашеной. Поэтому вкус качественной квашеной капусты отличается от того, что вы можете купить в магазине.

Ферментация – это очень сложный процесс. Рецепт прост, но микробиотические явления, которые происходят в ёмкости с капустой, нелинейны, вариативны и наукой описаны лишь в некоем первичном приближении к реальности.

Если готовый продукт не проходит хоть один из органолептических тестов, опубликованных выше, выбрасывайте его без колебаний, анализируйте произошедшее и проводите работу над ошибками при следующей закваске. Употребление продукта ненадлежащего качества грозит микробным отравлением.

## Рецепт приготовления

- Капусту мелко шинковать соломкой.
  - Добавить соль.
  - Добавить пробиотики.
  - По желанию можете добавить морковь, тмин и прочие специи.
  - Если капуста не подморожена, если она слишком сухая, добавьте сахар.
  - Тщательно перемешать капусту, соль, пребиотики, морковь, специи и сахар, если вы его добавляли.
  - Если вы готовите небольшой объём, используйте стеклянные банки. Для большего объёма подойдут эмалированные кастрюли или вёдра. Ёмкости должны быть тщательно вымыты, а лучше стерилизованы.
  - Плотно наполнить ёмкость капустой, утрамбовывая её руками по ходу наполнения. В процессе утрамбовывания капуста должна издавать похрустывающие звуки и обязательно выделять сок.
  - Положите гнёт.
  - Для защиты от внешних загрязнений конструкцию с ёмкостью и гнётом следует накрыть тканью, лучше всего марлей. А также можно класть марлю на поверхность капусты под гнёт.
- Нельзя закрывать плотной крышкой ёмкость с капустой, пока процесс ферментации не завершён. Крышку можно использовать только на этапе хранения.
- В небольшой ёмкости 3-5 литров процесс закваски идёт от 6 до 14 дней.

Чем теплее, тем быстрее будет готов продукт, чем холоднее в помещении, тем больше времени требуется. Если вы заквашиваете большой объём – десятки литров, то ферментация ускоряется примерно в два раза, то есть пройдёт за 3-6 дней.

- Если есть возможность, протыкайте весь объём продукта до дна ёмкости два раза в день в течение всего периода закваски, чтобы выходили газы.

Делать это не обязательно, но вкус готового продукта данное действие улучшает. Если капусту не протыкать, она станет более кислой. Накапливающиеся газы могут вызывать перелив рассола через край ёмкости. Будьте готовы к этому. Для прокалывания подходит что-либо длинное и тонкое. Например, китайские палочки для еды, но можно протыкать и обычным ножом или ложкой, если держать её так, чтобы ручка была развёрнута вперёд. Однако, чем бы вы ни пользовались, предварительно продезинфицируйте свой инструмент.

- Образование газов и пены на поверхности рассола по ходу ферментации – явление нормальное.

Первые дни запах может быть неприятным. Но с каждым днём он будет улучшаться. Пену с поверхности рассола следует регулярно удалять.

- Когда рассол становится кислым на вкус, это означает, что процесс ферментации состоялся, и продукт можно убрать в холодильник (или любое другое прохладное место). Но желательно употреблять капусту не раньше, чем через две недели после начала процесса – пусть она стоит в холодильнике до этого срока.

Идеальная температура хранения  $+5^{\circ}\text{C}$ . Хуже, но можно хранить в морозилке при температуре  $-16^{\circ}\text{C}$  –  $-18^{\circ}\text{C}$ . Доставать из места хранения следует непосредственно перед употреблением. Хранение в сильном морозе сделает капусту ещё более мягкой, а количество полезных бактерий в ней уменьшится.

Хранить капусту следует в рассоле, поэтому не сливайте его перед закладкой на хранение в прохладное место.

Каждый шаг приготовления имеет обоснование. Отклонения от этого рецепта могут снижать полезные свойства продукта. Покупая капусту в магазине или на рынке, вы, скорее всего, получите продукт питания без заявленных здесь оздоровительных свойств.

## Правила употребления

- Лучшее время для употребления квашеной капусты – утром во время завтрака и середина дня во время обеда. Худшее время – вечером перед сном.
- Квашеная капуста в количестве от 10 до 100 грамм в день хорошо оздоравливает пищеварительную систему: состав микробиома приходит в норму; воспалительные и язвенные процессы прекращаются; завершаются поносы и запоры; облегчается процесс пищеварения, аллергические реакции на продукты питания уменьшаются.
- Минимальная эффективная ежедневная порция – 10 грамм. Она рекомендуется тем, у кого есть трудности со стороны пищеварительной системы от употребления квашеной капусты или есть болезни щитовидной железы, поджелудочной железы или любые другие болезни – такое незначительно количество не имеет противопоказаний, а пользу уже приносит. Начните с этого количества и постепенно повышайте его. Совершенно необязательно стремиться к верхней границе в 100 грамм, великолепные оздоровительные эффекты дают и 30, и 50 грамм в день.
- Употребление более 100 грамм в день возможно, но оздоровительный эффект это не усиливает. Достаточно половина от этой цифры.



- Здоровому человеку для получения заявленных эффектов следует принимать 3-4 порции в неделю. Меньшее количество не даст ожидаемых результатов, большее количество полезность не особо усилит, но и не уменьшит. То есть без проблем можно есть по 100 грамм каждый день, но с точки зрения здоровья достаточно 50 грамм 4 раза в неделю. Однако, если вы находитесь в неблагоприятных, любого рода стрессовых условиях, если ваше здоровье ослаблено, есть смысл ежедневного употребления 100 грамм квашеной капусты.
- Полезно кушать квашеную капусту с хорошим растительным маслом, с репчатым луком и столовой зеленью. Добавление масла улучшает усвоение жирорастворимых витаминов, присутствующих в продукте, например, витаминов К<sub>1</sub> и К<sub>2</sub>.
- Дети и взрослые могут отказываться от этого блюда по причине развращённости неадекватными продуктами питания, которые огрубляют вкусовые рецепторы в полости рта, которые вводят мозг в состояние наркотической зависимости от сахара, соли, кофеина, глутамата натрия и прочих неоднозначных веществ в избыточных концентрациях. В такой ситуации альтернативой может быть сок или пюре из квашеной капусты в составе тех или иных блюд. Но помните, что нагревание недопустимо, так как полезные свойства продукта обусловлены присутствием живых бактерий.
- Готовить квашеную капусту следует ежемесячно в таких объёмах, чтобы употреблять их за один месяц. Хранение квашеной капусты более одного месяца ухудшает её полезные свойства. Более двух месяцев хранить продукт не рекомендуется – количество полезных веществ в ней существенно снижается, а количество вредных веществ увеличивается. Исходя из порции 100 грамм в день, на одного человека требуется 3 кг продукта в месяц – в грубом приближении это один большой кочан.

## **И ещё раз о полезных свойствах квашеной капусты**

- Иммуномодулирующие свойства. Как сказано выше, регулярное употребление квашеной капусты в десятки раз снизило смертность от covid-19 в 2020 году.
- Противораковые свойства. Например, употребление не менее 4 порций квашеной капусты в неделю снижает риск рака молочной железы более чем на 60%. Квашеная капуста не лечит рак, но её профилактический приём здоровым человеком существенно снижает вероятность развития онкологии.
- Антиоксидантные свойства за счёт, например, полифенолов и антоцианов, содержащихся в правильных количествах в рекомендуемых ежедневных порциях.
- Противовоспалительные свойства за счёт оптимизации работы иммунной системы.
- Облегчение процесса пищеварения и улучшение его качества за счёт клетчатки, ферментов, бактерий. Продукт механически прочищает ЖКТ и выводит токсины. Если какую-либо пищу вы перевариваете с трудом, введите в свой рацион квашеную капусту. Это сильный ход, чтобы кушать без ограничений любую еду, и получать от этого только удовольствие.

## **Квашение капусты и философия здоровья**

Статистика говорит о том, что люди, которые имеют научные знания на тему анатомии, физиологии, диетологии, психологии и прочих наук о человеке, живут дольше среднестатистических показателей. Это так, потому что знания являются необходимым условием мудрости. Вторым необходимым условием мудрости является личный опыт.

Имея знания и опыт заквашивания капусты, вы лучше соображаете на тему микроорганизмов. Это важно, ведь микробиом самым существенным образом определяет здоровье человека. В процессе приготовления вы учитесь создавать правильные условия для полезных бактерий в ёмкости с капустой. Осознаёте вы или нет, но ваш головной мозг по итогам такого обучения будет эффективнее управлять вашим микробиомом, что прибавит вам жизненных сил.

И ещё одна аналогия между квашеной капустой и философией. Дело в том, что с началом приёма квашеной капусты велика вероятность газообразований, вздутий и прочих кишечных расстройств в лёгкой форме. Причина в том, что микрофлора квашеной капусты активно зачищает кишечник от патогенных микроорганизмов и токсичных веществ. Но, если вы пройдёте этот период, то далее ваш желудочно-кишечный тракт очищается и успокаивается, а процесс пищеварения становится гораздо более комфортным.

С философией возможна такая же история: о, как это сложно в начале, когда мозг замусорен иллюзиями, наваждениями и миражами, когда мозг отказывается напрягаться на неведомую ему тему, и как это приятно далее, когда философия из тёмной абстракции преобразуется в эффективнейший инструмент решения любых насущных задач.

Вот такая философия на тему квашеной капусты.

29 сентября 2023 года  
[Кишиневский Сергей](#)

## Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

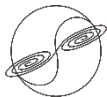
## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

## Сайт

вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

## ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

## YouTube

большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

## Instagram

дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

## Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

## WhatsApp

чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)