

Е.В. Свитко

ДИАБЕТ:



боремся

и побеждаем



Annotation

Популярность моей книги «Сахарный диабет – недуг миллионов», изданной в 2001 году в серии «Медицинская энциклопедия семьи украинцев» была так велика, что многие до сих пор переписывают её от руки. Поэтому я решила вернуться к теме немедикаментозного лечения диабета, дополнить книгу рецептами лекарств и блюд из дикорастущих и «одомашненных» целебных растений, овощей, ягод, фруктов, обладающих сахароснижающими и многими другими лечебными свойствами.

Тема чрезвычайно актуальна для Украины – во врачебной практике мне ежедневно приходится сталкиваться с диабетом, поскольку неуклонно возрастает количество пациентов, которые обращаются ко мне с этой тяжелой болезнью. Кто-то из вас найдет в книге неожиданные суждения, противоречащие официальным медицинским, и порой крамольные выводы. Но я настаиваю: больной диабетом при условии правильного питания, индивидуально подобранного траволечения, в дружбе и единении с природой получает шанс остаться с ногами, глазами и ясной головой.

- [Елена Свитко](#)
 - [Пролог](#)
 - [Часть I. Лечение растениями-адаптогенами](#)
 - [Вступление](#)
 - [Женьшень](#)
 - [Элеутерококк колючий](#)
 - [Аралия маньчжурская](#)
 - [Родиола розовая \(золотой корень\)](#)
 - [Лимонник китайский \(шизандра\)](#)
 - [Эхинацея пурпурная](#)
 - [Шиповник коричный \(шиповник майский\)](#)
 - [Левзея сафлоровидная](#)
 - [Одуванчик лекарственный](#)
 - [Алоэ \(столетник\)](#)
 - [Зверобой продырявленный](#)
 - [Крапива двудомная](#)
 - [Облепиха](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Часть II. Аптека под ногами](#)

- [Вступление](#)
- [Лопух большой \(репейник\)](#)
- [Пырей ползучий](#)
- [Спорыш \(горец птичий\)](#)
- [Хвоц полевой](#)
- [Цикорий обыкновенный \(витлуф\)](#)
- [Полынь горькая](#)
- [Полынь эстрагон](#)
- [Козлятник лекарственный \(галега\)](#)
- [Девясил высокий](#)
- [Золототысячник зонтичный](#)
- [Аир болотный](#)
- [Купена лекарственная](#)
- [Чабрец обыкновенный \(тимьян ползучий\)](#)
- [Душица обыкновенная\(материнка\)](#)
- [Пижма](#)
- [Ясменник пахучий \(маренка душистая\)](#)
- [Буквица лекарственная](#)
- [Послесловие](#)
- [Часть III. Питание и диабет](#)
 - [Вступление](#)
 - [Капуста](#)
 - [Тыква обыкновенная](#)
 - [Кабачок \(патиссон, цуккини, крукнек\)](#)
 - [Огурец](#)
 - [Помидор \(томат\)](#)
 - [Баклажан](#)
 - [Лук репчатый](#)
 - [Чеснок посевной](#)
 - [Хрен обыкновенный](#)
 - [Редька посевная](#)
 - [Сельдерей](#)
 - [Петрушка кудрявая](#)
 - [Пастернак посевной](#)
 - [Морковь посевная](#)
 - [Свекла обыкновенная](#)
 - [Шпинат](#)
 - [Салат](#)
 - [Спаржа](#)

- [Фасоль](#)
 - [Горох](#)
 - [Перец](#)
 - [Имбирь](#)
 - [Гречиха](#)
 - [Овес](#)
 - [Миф о пользе овсянки](#)
 - [Ода отрубям](#)
 - [Мой сад – моя жизнь](#)
 - [Яблоко](#)
 - [Груша](#)
 - [Вишня](#)
 - [Черешня](#)
 - [Слива](#)
 - [Виноград](#)
 - [Калина](#)
 - [Кизил](#)
 - [Смородина](#)
 - [Малина](#)
 - [Крыжовник](#)
 - [Черника](#)
 - [Земляника](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Эпилог](#)
-

Елена Свитко

Диабет: боремся и побеждаем

Пролог

Человек, хорошо подготовленный, сохраняет надежду в несчастье.

Гораций

Я продолжаю цикл книг для людей, заболевших диабетом, поскольку считаю это моим долгом, долгом врача. Среди других заболеваний сахарный диабет занимает третье место по смертности после болезней сердечно-сосудистой системы и рака.

По данным Всемирной организации здравоохранения, к настоящему времени в мире насчитывается 140 миллионов диабетиков, к 2025 году их число возрастет до 300 миллионов. К этому печальному количеству присоединяются, в основном, заболевшие диабетом II типа. Ученые многих стран объясняют прогресс сахарного диабета тем, что за последние 50 лет люди на Земле значительно лучше (но не здоровее) стали питаться и меньше двигаться, как следствие – стали страдать от переедания и избыточного веса. На всех континентах диабет встречается, в основном, за пределами большого веса. Так в Мексике, где о переедании говорят не часто, – 3 % населения болеют диабетом, а в Германии, где тучность на повестке дня, – 7 % диабетиков.

Моя первая книга о диабете была в большей степени посвящена вопросам диетологии, говорилось о пользе продуктов питания, которые официальная медицина напрочь отвергает, было много кулинарных рецептов. В этой работе речь пойдет о лечении сахарной болезни растениями-адаптогенами и многими другими лекарственными травами, воздействие которых я изучала долгие годы. Будут дополнены разделы по диетическому питанию овощами, ягодами, фруктовыми плодами.

Но хочу сразу предупредить, фитотерапия и диетология не заменяют традиционную терапию, а дополняют ее, и часто очень успешно. В случае с диабетом – результаты могут превзойти самые смелые ожидания.

Как бы ни отгораживался человек от природы достижениями цивилизации, он все равно тянется к живому, и прежде всего, к растительному миру, пытаясь не только сохранить свои исконные связи с ним, но и расширить познания. Знания населения Украины о лекарственной пользе растущих на нашей территории растений, деревьев и кустарников, об их целебном воздействии при сахарном диабете не то что

недостаточны – они уходят в минус! Я попыталась собрать воедино и восстановить подчас рассеянные по крупицам знания, объединить их, связать опыт предшественников и опыт ныне живущих целителей, передать всю эту науку вам и людям будущего. Безусловно, речь идет не о самолечении, а о новом качественном подходе к питанию и траволечению больных в домашних условиях под обязательным врачебным контролем.

Важно, в первую очередь, учитывать содержание во многих растениях фитонцидов, растительного инсулина, инулина, биологически активных веществ, витаминов, микроэлементов и их позитивное влияние на организм человека. А чтобы вы лучше понимали, о чем пойдет речь далее, я расскажу о причинах возникновения диабета и о том, что комплексно происходит в организме.

Сахарный диабет – следствие нарушения углеводного обмена

Картина болезни была впервые описана в Египте 3500 лет назад. В переводе с греческого слово «диабет» означает «истечение», словосочетание «сахарный диабет» буквально значит «исход сахара». Это отражает суть заболевания – повышение сахара в крови и появление его в моче. В старину сахарный диабет определяли, пробуя мочу на вкус. Только в позапрошлом веке было доказано, что это не обязательный показатель.

Что подразумевается под словом «сахар»?

В организм все сахарные соединения приносят углеводы. То есть, в основе сахарного диабета стоит расстройство углеводного обмена. Углеводы входят в состав клеток и тканей всех организмов и растений на Земле. К ним относятся простые сахара, дисахарид сахароза, полисахариды крахмал, клетчатка (целлюлоза), гликоген (животный крахмал). Простые сахара – глюкоза, фруктоза и дисахарид сахароза содержатся во многих фруктах и овощах. Но кроме того, дисахарид сахароза поступает в организм из обычного сахара, произведенного из сахарной свеклы и сахарного тростника. Глюкоза, фруктоза и галактоза – конечные продукты переваривания углеводов. Полисахариды в виде крахмала откладываются в запас растениями, а в виде гликогена – в организме животных и человека. Запасниками гликогена в человеческом организме являются печень и скелетные мышцы. Крахмал и гликоген построены только из молекул глюкозы. При недостатке глюкозы гликоген быстро расщепляется и поступает в кровь. Из всех углеводов именно глюкоза имеет наибольшее значение. Уровень глюкозы в крови здоровых людей поддерживается на уровне 5–6 ммольл. Любые отклонения от нормы приводят к нарушениям углеводного обмена. То есть, сущность сахарного диабета составляет повышение количества глюкозы в крови. Значит «сахар» – это глюкоза.

Глюкозу наш организм использует как «горючее», в качестве главного источника энергии. Она расходуется, «сжигается» в клетках тела, идет на поддержание его температуры, двигательных функций, умственной деятельности, то есть глюкоза обеспечивает все жизненные процессы. Но она не может попасть в клетки сама по себе, ей «открывает двери» гормон инсулин. Благодаря инсулину глюкоза попадает в клетки, обеспечивает их питанием, а уровень сахара в крови при этом приходит в норму.

В 1889 году ученые обнаружили, что диабет является следствием нарушения работы поджелудочной железы. Была доказана связь диабета с повреждением части поджелудочной железы – так называемых островков Лангерганса, которые вырабатывают инсулин.

У здорового человека повышение глюкозы в крови компенсируется усиленным выделением инсулина. У больных на сахарный диабет поджелудочная железа не способна обеспечить организм достаточным количеством инсулина, а иногда и совсем его не вырабатывает. Случается, что инсулин вырабатывается достаточно, но клетки вследствие болезни теряют к нему чувствительность или печень не извлекает излишки глюкозы из крови. Печень должна четырехкратно обменивать за сутки запасы гликогена в организме.

В 1921 году канадские исследователи Фредерик Грант Вантинг и Чарльз Герберт Вест открыли сахароснижающие свойства инсулина. До открытия этого гормона заболевание в острой форме приводило только к смертельному исходу. Примерно в то же время были созданы первые лекарства с сахароснижающими свойствами.

Основные признаки сахарного диабета

Сама по себе лишняя глюкоза в крови не вызывает болевых ощущений. Однако каждый диабетик может упасть в диабетическую кому с летальным концом. Вот почему очень важно своевременно распознать недуг.

Основные признаки сахарного диабета: повышенная утомляемость, постоянная сильная жажда, сухость во рту, постоянный привкус железа, частое активное потребление жидкости и быстрое выведение ее из организма, резкое похудение при хорошем аппетите, кожный зуд, зуд половых органов, кожные инфекции, плохое заживание ран, заболевание десен, ухудшение зрения. На ранних стадиях диабет вообще никак не заявляет о себе – его может диагностировать только эндокринолог, сделав специальные анализы на содержание глюкозы в крови. В бессимптомном преддиабетическом состоянии пребывают многие люди. В течение длительного времени уровень глюкозы у них не только в моче, но и в

крови чуть-чуть превышает норму, медики называют такое состояние гипергликемией. Большинство преддиабетиков в течение 10 лет пополняют ряды заболевших диабетом II типа.

Выяснено, что предрасположенность к сахарному диабету в значительной мере зависит от наследственности. Другим важным фактором в развитии болезни есть хроническое переедание, то есть чрезмерное потребление с пищей углеводов, которые легко усваиваются. Могут также сказаться психические перегрузки и стрессы. Сахарный диабет детский или юношеский может быть как наследственным, так и приобретенным, и характеризуется полнейшим отсутствием инсулина в организме. Старческий диабет возникает после сорока лет, причем чаще у тех, кто страдает от чрезмерного веса, и нередко сопровождается осложнениями сосудистой системы.

Официальная медицина считает диабет хроническим заболеванием, которое невозможно излечить полностью. Больные, по убеждению медиков, требуют лечения на протяжении всей жизни. Особенно тяжелые последствия болезни и традиционного ее лечения испытывают дети. Если полугодовалому ребенку четыре раза в день перед каждым употреблением пищи необходима инъекция инсулина – это катастрофа. У такого ребенка замедляется рост, он отстает в развитии, над ним постоянно висит «дамоклов меч» – угроза смертельной комы.

Поджелудочная железа – энергетический регулировщик

То, что хочу предложить я, – иной взгляд на проблему и пути ее решения. Медицина называет одно-единственное средство – инсулин и его разнообразные модификации: инсулин коров, свиней, пролонгированный. Врачи «садят на иглу» больного, как наркомана. Его жизнь зависит от инъекций, которые не лечат, а убеждают, что диабет – неизлечим, но с помощью инсулина можно жить интересно и полнокровно, ни в чем себе не отказывая.

Попробуем разобраться в работе поджелудочной железы. Этот орган очень тесно связан с другими: печенью, желудком и некоторыми эндокринными железами. Печень, желудок и поджелудочная железа свои секреты выбрасывают в протоку двенадцатиперстной кишки. Именно там происходит «распределение ролей». И если один орган чего-то не дал другому, начинается борьба за власть и отключение, отдых от рабочей деятельности.

Вся поджелудочная железа делится на три отдела, каждый из которых имеет определенное назначение и отвечает за свой участок работы. На поверхности железы – огромное количество Лангергансовых островков-

железок, которые выделяют инсулин и прочие гормоны. Поджелудочная железа – чрезвычайно нежный орган, напрямую связанный с психикой человека, чего не учитывают врачи.

Во время моей работы в Нью-Йорке я познакомилась с известным психотерапевтом, который был диабетиком. Извиняясь, я спросила: «Как же такое может быть? Вы такой почитаемый специалист, высокоморальный человек – и вдруг этот страшный недуг?» Выяснилось, что какое-то время ему пришлось много работать и тратить много энергии. В то же время у него умерла жена. И все это вызвало сильнейший стресс, что спровоцировало возникновение диабета.

Состояние психики сказывается на работе всех органов, связанных с поджелудочной железой. Можно утверждать, что все они на 80 % зависят от психоэмоциональной среды. Можно ли рассчитывать на успех в лечении диабета, если это обстоятельство полностью игнорируется? Ни у кого уже не вызывает сомнения, скажем, роль психики в образовании язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Довольно только переволноваться, как залеченные хронические язвы тут же открываются. А печень? Подчеркиваю: работу поджелудочной железы, печени и желудка необходимо рассматривать в единой связи, а если точнее – в триединстве. Только такой подход, – я бы назвала его комплексным, – даст в руки врача и пациента ключ к исцелению.

Если нервная система пребывает под полным контролем человека, то кровь, которая постоянно очищается, обеспечивает беспрепятственное перемещение гормонов, выработанных железами и обогащенных энергией центров эфирного тела человека. Недостаточность или даже отсутствие какого-либо гормона указывает на заблокированность связи с железой, которая его продуцирует.

В наше время в печатных изданиях и в Интернете можно ознакомиться с детальным описанием и схемами расположения семи основных энергетических центров человека, поэтому нет необходимости дублировать это здесь. Однако очень важно выяснить соотношение между эфирными центрами и железами внутренней секреции, одна из которых – поджелудочная. С точки зрения натуропатии, эндокринная система является материальным выражением активности эфирного тела, причем центры располагаются там же, где и семь основных желез. Каждый центр силы обеспечивает соответствующую железу: главный – шишковидную железу, межбровный – гипофиз, горловой – щитовидку, сердечный – зобную (вилочковую), солнечного сплетения – поджелудочную, сакральный – гонады, у основания позвоночника – надпочечные железы.

Как видим, поджелудочная железа тесно связана с центром солнечного сплетения. Его энергия через железу передается к печени и желудку. Зная это обстоятельство, можем представить, какая огромная нагрузка падает на железу как на распределителя энергии, и какую ответственность несет она за нормальное функционирование желудка и печени. В свою очередь эти два органа активно влияют на физическое состояние железы. Заболевания поджелудочной железы часто развиваются на фоне поражения печени, желчевыводящих путей, желудка, двенадцатиперстной кишки, после оперативных вмешательств на самой железе и других органах пищеварительной системы.

Поэтому для лечения болезней поджелудочной железы, в частности диабета, целесообразно применять опосредствованный метод влияния через печень и желудок: диетическое питание, действие лекарственных растений, очищение печени.

Обеспечение здоровой деятельности поджелудочной железы

Для нормального функционирования поджелудочной железы требуется постоянное наличие в организме суточной нормы витаминов А, В, Е, микроэлементов – кобальта, никеля, серы, ванадия, цинка, хрома и многих других. Хронический недостаток этих веществ вызывает нарушения в работе железы, которые могут спровоцировать возникновение сахарного диабета. При отсутствии в организме других заболеваний и при наличии в рационе вышеперечисленных 15 витаминов и микроэлементов поджелудочная железа всегда будет хорошо работать.

Витамин А в натуральном виде можно найти в рыбьем жире, яичных желтках, печени рыб. Много каротина содержат капуста, лук, морковь, петрушка, шпинат, помидоры, салат, горох, смородина, вишня, крыжовник, гречиха. Витамин В в большом количестве присутствует в капусте, моркови, помидорах, горохе, говядине, петрушке, шпинате. Витамин Е аккумулируют зерна и семена всех растений, полезны в этом отношении подсолнечное, соевое, хлопковое и льняное масла. На кобальт богата морская капуста, горох, смородина, земляника, грецкие орехи, гречиха, свекла, салат, морковь, лук. Никель содержат морская капуста, груши, гречиха, капуста, мясо. Цинк есть в пшеничных отрубях и проросшей пшенице, в черной смородине, гречихе, огурцах, сливах, чесноке, фасоли, свекле, тыкве, салате, малине, моркови, луке, крыжовнике, петрушке, редьке, щавеле, барбарисе, валериане, женьшене, в семенах дикой моркови, в листьях березы и крапивы. Серу содержат лук, чеснок, капуста, красный перец, крапива, женьшень, пустырник. В моркови, огурцах, тыкве, свекле, капусте, клюкве, мяте, мелиссе и спорыше присутствует ванадий. Хромом

богаты листья черники, ягоды шелковицы, золототысячник, ревень, крыжовник, золотой корень и еловые почки.

Самые полезные продукты для диабетиков – бобовые, овес, тыква, топинамбур, цикорий, свекла и капуста. Снижают количество глюкозы в крови лекарства из крапивы, лопуха, пырея, девясила, сирени, череды, спорыша, подорожника, липы, льна, козлятника, хвоща полевого, лаврового листа, листа смородины и березы, укропа, редьки, тысячелистника, чернушки, одуванчика лекарственного, лабазника вязолистного, шелковицы, лимонника китайского, фенхеля и шалфея.

Ну а кроме всего прочего поджелудочная железа должна радоваться, надо как можно больше и чаще находить повод для радости. Ежедневный смех улучшает состояние поджелудочной железы, желудка, печени, селезенки, понижая при этом количество глюкозы в крови.

Стресс и антибиотики – главные враги печени

Многие не знают, но печень вследствие стресса или психических перегрузок может прийти в полную негодность, она сжимается, перекрывает внутренние протоки, а поджелудочная железа в ответ на это «недополучение» желчи отказывается работать. В здоровом организме все четко отлажено и отрегулировано. Приведу несколько примеров.

Маленький Володя как-то вдруг стал сладенной. Раньше, как все дети, тоже был небезразличен к сладкому, с готовностью съедал конфетку, пирожное. Но с тех пор, как его клюнул петух, которого мальчик ужасно боялся, стал просто-таки фантастически падким на все сладкое. За конфету отдавал что угодно, таясь от мамы, выедал варенье из банок. И раз за разом требовал пить. Володина мама от кого-то слышала, что очень хорошо, если ребенок много пьет и часто бегает по-маленькому. И ее совершенно не смущало, что малыш поглощал воду литрами и просился в туалет каждые 25 минут, при этом по-большому не ходил неделями. Маме казалось, что есть проблемы более весомые... И вот неожиданно Володя потерял сознание, впал в кому...

Долго не решался тридцатипятилетний Борис Семенович обратиться к врачу по деликатному вопросу. Все чаще ему не удавалось справиться с супружескими обязанностями. Худой, рано полысевший мужчина, он постоянно испытывал нервное перенапряжение. Случались и экстремальные ситуации, и тогда Борис Семенович начинал кусать ногти, курил сигарету за сигаретой, деревенел от количества выпитого кофе. Постоянное ощущение сухости во рту заставляло выпивать много жидкости. Врач-натуропат в таком случае моментально определяет, что у пациента не все благополучно с солнечным сплетением, а в его организме

не хватает витаминов и некоторых микроэлементов: цинка, хрома, кобальта и меди. То есть наличие сахарного диабета при такой симптоматике почти стопроцентно.

Шестидесятилетняя Светлана Сергеевна обратилась ко мне с бедой: нога покрылась коростой, а совсем недавно начала мучить постоянная жажда. Светлана Сергеевна всю свою жизнь не жалела времени на приготовление разносолов, любила вкусно поесть. Часто пекла пирожки с мясом, жарила картофель, блинчики. Чрезмерная полнота не мешала ей жить себе на радость. Разве что урчание в животе беспокоило, большей частью выходили газы, а не шлаки. Вдруг очень заболел живот. Ультразвуковое обследование показало камни в желчном пузыре. Врачи предложили их удалить, но женщина не захотела ложиться на операцию. К тому времени Светлана Сергеевна еще не до конца приобщилась к новому для себя явлению – климаксу. Все сразу! Ясность внес анализ крови на сахар, который подтвердил его повышенное содержание.

Все они, и маленький Володя, и Борис Семенович в расцвете лет, и уже немолодая Светлана Сергеевна объединены общим недугом, название которого – сахарный диабет. На первый взгляд, причины его возникновения у всех троих разные. На самом деле это не совсем так. Припоминаете – Володю клюнул петух, которого он панически боялся? Это вызвало у мальчика внезапное сильное стрессовое состояние, в ответ на который печень «закрылась в себе». Неотвратимой была и реакция поджелудочной железы: выделение инсулина прекратилось. Стрессы преследовали Бориса Семеновича – опять, как видим, пострадала печень. А что уже говорить о Светлане Сергеевне, не отходящей от кухонной плиты!

Проблемами диабета занимался в свое время известный ясновидец Эдгар Кейси. Он четко видел в своих видениях, как от печеночных расстройств перекрываются маленькие протоки, которые подкармливают поджелудочную железу, и из-за этого развивается диабет. Кстати, операции по удалению желчного пузыря подтверждают, что многочисленные протоки в самой печени остаются зашлакованными, и здесь хирургический скальпель ничем не может помочь.

Я начинаю лечить диабет с очищения печени. Терапия состоит в том, чтобы, во-первых, по возможности избегать «грязных» продуктов питания и воды, не злоупотреблять таблетками, а во-вторых – периодически помогать печени освобождаться от накопленного яда.

Но не всегда люди с пониманием относятся к такой методике. Случалось, что после того, как я почистила ребенку печенку и сняла маленького пациента с «инсулиновой иглы», участковый врач назначал для

лечения простудного инфекционного заболевания антибиотик – и все приходилось начинать сначала. Печень, особенно детская, останавливается от подобного лечения. Кроме того, антибиотики держатся в организме пять лет!

О вреде картофеля, молока и хлеба

Пациенты-диабетики обычно приходят в негодование, услышав от меня, что им следует немедленно отказаться от картошки. Мол, как же без нее, мы же ее только и кушаем! Я терпеливо каждый раз объясняю, что картошечка превращается в крахмал, потом в лишний сахар. Взамен предлагаю гречневую кашу, семечки, тыкву, пастернак. И гречка, и тыква, и подсолнухи – традиционные украинские продукты питания, очень вкусные и питательные. Напоминаю, что речь идет не о каком-то рациональном питании, а об исцелении от недуга, перед которым официальная медицина оказалась бессильной и заявляет об этом на всех перекрестках.

Лично я против картофеля ничего не имею, пусть себе растет на здоровье, одолевая в поединке родного американского колорадского жука. Но его отсутствие на вашем столе, поверьте, не заставит вас голодать и мучиться, наоборот будете здоровее и проживете дольше.

Насчет молока многие тоже с непониманием возражают. Но это очень вредный продукт. Молоко – это, прежде всего, казеин, крепкий клей, который заклеивает наши сосуды. Попробуйте вообразить, как тюбик клея «ПВА» заклеивает все печеночные протоки, островки Лангерганса... При постоянном употреблении молока происходит точь-в-точь такое же. У меня как-то лечился бывший авиатор, который рассказывал, как брали козье молоко, выпаривали его и потом этим выпаренным козьим молоком склеивали фанеру (она применялась в самолетостроении). В то время это был наилучший клей, который только можно было себе представить.

Так вот, если мы думаем, что давать ребенку молочко от козочки или коровки – большое благо, то на самом деле, лишь очень здоровый ребенок способен без вреда для себя выдержать такое жестокое испытание. Бывали случаи, когда ко мне привозили деток из села, у которых наблюдался или очень тяжелый панкреатит, или диабет. Причина была налицо: молоко.

Убедительное подтверждение моей теории я получила во время пребывания в Чехии. У чехов есть пословица: «На парном молочке старички въезжают на кладбище». И на самом деле, когда ко мне приходят пожилые диабетики, и я спрашиваю, чем они питаются, то ответ слышу всегда примерно один и тот же. Мол, молочко пьем, макароны варим, белый хлебушек... Я спрашиваю: «Почему белый?» – «Так иного ж

желудок не воспринимает». В Чехии очень популярные галушки, если я советовала отказаться от них, то неизменно слышала удивленное: «А что же мы будем кушать?». Выяснилось, что для чеха галушки – такое же традиционное кушанье, как для украинца – вареники. Причем к ним так же добавляют шкварки, поджаренные с луком. Так что не удивительно, что и в Чехии, и в Украине количество больных на панкреатит и диабет возрастает с каждым годом.

Надеюсь, после прочтения моей книги каждый поймет, что война с молоком и галушками должна быть бескомпромиссной.

Теперь о пшеничном хлебе и батонах. В Америке мне довелось посмотреть научный фильм, где показывалось, как употребленный белый хлеб заклеивает, залепляет, как оконная замазка, островки Лангерганса, блокируя поджелудочную железу крахмалистыми веществами. У хлебных зерен – невероятно большая сила, а мы берем из них лишь то, что имеет наименьшую ценность. Кто надоумил нас обдирать и отдавать на корм свиньям бесценную оболочку зерна? Я рекомендую всем моим пациентам, не только диабетикам, есть черный ржаной хлеб. Черный хлеб не только не заклеивает, а наоборот, очищает жизненно важные каналы. Он – доступный и эффективный сорбент, собирает отходы пищеварительного тракта, а ржаные отруби замечательно выметаю шлаки из всего желудочно-кишечного тракта.

Несколько постулатов лечения сахарного диабета

Многим из нас, не обижайтесь, не хватает культуры питания. Казалось бы, это элементарно: «Вредно все, что чрезмерно». Универсальное правило! Но человек склонен к злоупотреблениям. Во всем. А весьма – за столом. Постулат первый – голод! Кто неразумно наращивает вес, тот идет против природы и должен считаться с последствиями – с диабетом и другими неприятными приобретениями. Считается, что полнота – главный фактор риска, грозящий развитием диабета. Самый тревожный сигнал – «расплывающаяся» талия. Жир, скапливающийся в брюшной полости, расщепляется на жирные кислоты, которые быстро проникают в кровь и мешают действовать инсулину. Лучше не доест, чем переест. Большинство диабетиков могут нормализовать свой сахар простым снижением веса плюс разумное диетическое меню. Медики утверждают, что полным людям достаточно сбросить 7–8 % веса, чтобы не бояться нарушения обмена веществ.

Постулат второй – холод. Всегда надо помнить, что глюкоза сгорает при охлаждении кожи. Не загорайте, не перегревайтесь на солнце, в жаркие дни чаще принимайте холодный душ или применяйте влажные обтирания.

Физическая активность – третий постулат. По моим наблюдениям, активный образ жизни в значительной степени ускоряет обмен веществ и если посвящать быстрой ходьбе или бегу хотя бы 30 минут ежедневно, то вероятность возникновения диабета уменьшится на 40 %. Давая нагрузку мышцам, мы заставляем их активно расходовать поступающую из крови глюкозу. Мышцы активно потребляют глюкозу, и ее уровень снижается. Специалисты также утверждают, что регулярные занятия танцами снижают уровень сахара в крови у пациентов. Танцевальные движения оказывают благотворное влияние на нервную систему, являясь своеобразной профилактикой депрессивных состояний.

Следующий постулат – горечь и кислая среда в организме. Вместо сладкой пищи вводите в рацион натуральные соки: яблочный, апельсиновый, грейпфрутовый, гранатовый. Пейте вишневый компот, травяные чаи. Потребляйте растения, содержащие пептиды, горечи и дубильные вещества. Хрен, лук, чеснок и перец постоянно должны быть на вашем столе. В книге вы найдете много доступных растений, которые помогут придерживаться правила горечи и кислоты.

Взвешенным должен быть и подход к употреблению мяса. Постулат может звучать как отказ от мяса. В книге встречаются рецепты приготовления кушаний с мясом, хотя я, как натуропат, естественно, его не ем. Углубляться в тему не буду, ограничусь известным из истории фактом. В древности в некоторых восточных странах практиковался особый вид умерщвления приговоренных к смертной казни: их начинали кормить исключительно мясом, вкусным, вареным. Осужденные умирали, причем не позднее 28-го дня (один лунный месяц), на этом резервы организма в борьбе с самоотравлением исчерпывались.

Вы спросите, разве можно заменить животный белок? Конечно, можно. Если кто-то вам скажет, что мясо имеет преимущества перед растительной пищей в плане аминокислотного состава, вы можете возразить: два неполноценных растительных белка дают в сумме один мясной полноценный! Источники поступления растительных белков – бобовые, овес, гречка, капуста, морковь. Кстати, белков человеческому организму нужно не так уж и много – не больше 1 г на 1 кг массы тела в сутки. Излишек так же вреден, как и дефицит, поскольку служит причиной накопления шлаков в организме.

Мы часто даже не догадываемся, насколько все взаимосвязано между собой. К сожалению, не все знают, а знать необходимо, что каждому пищевому веществу отвечает определенный фермент, который выделяется органами пищеварения. Например, для белков – это пепсин, трипсин,

эрипсин, для крахмала – амилаза, для жиров – липаза, для молочного сахара – лактаза и так далее. Для деятельности любого из ферментов необходима определенная кислотность среды. Если для пепсина уровень рН может составлять 1,2–1,5, то амилаза требует, наоборот, щелочной среды!

Представьте себя на месте компьютера, который должен руководить сложной системой, и в ответ на поступление определенной пищи должен ввести в действие пищеварительный сок нужного состава. Компьютер сломается, если навалить ему всякой еды без разбора. А мы еще и обижаемся на наш организм, если чувствуем себя плохо после застолий и банкетов. Не говорю уже о заливании всякого пищевого разнообразия алкоголем во всех мыслимых и немыслимых пропорциях.

Еще один постулат – раздельное питание. Человечеству понадобился интеллект академика Павлова, невыносимые мучения порезанных им преданных друзей человека, чтобы мы с вами поняли, что пища без разбора противоречит физиологическим нормам.

Вот таким образом мы с вами и будем бороться с диабетом. Если окончательно не победим, то обязательно заставим отступить, «ужмем» его права и притязания, облегчив таким образом жизнь и себе, и своим близким.

Часть I. Лечение растениями-адаптогенами

Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств.

Заповедь буддийской медицины

Вступление

Диабет, к сожалению, не только распространяется, но и молодеет с каждым годом, все чаще ко мне в кабинет приводят детей двух-трех лет, уже «сидящих на инсулине». В первом разделе книги я хочу рассказать, как можно избежать этого «сидения на инсулиновой игле» при легких формах диабета и как поддерживать себя тяжелобольным при помощи растений-адаптогенов. Даже на экзамене по фитотерапии (при получении очередной лицензии Минздрава на право лечения) мне попался вопрос по диабету. И хотя я все ответила и получила высший бал, профессор удивился: «Почему вы так мало внимания уделяете адаптогенам?».

Наверстывая упущенное, учитывая по прошествии лет собственный опыт и опыт целителей древности, я раскрою вам тайны этих удивительных помощников человечества, дающих возможность приспособиться и выжить нашему организму в неблагоприятных условиях внешней среды (холод, жара, радиация, недостаток кислорода, повышенные нагрузки). Адаптогены не просто «адаптируют» человека – они запускают механизмы самообновления и омоложения, восполняют жизненные энергетические резервы, дают силы к восстановлению поврежденным болезнью органам, улучшают эмоциональное восприятие мира и снижают риск развития многих заболеваний.

Главное – поменять отношение к инсулиновой терапии. Почему-то считается, что снизить сахар может только этот искусственный препарат. Однако есть и не медикаментозные методы, которые следует попробовать. Это правда, производство инсулина настолько выгодный бизнес, что противостоять его интересам весьма сложно. Даже за рубежом, когда я работала в США, Чехии, Словакии, Греции, перед моим кабинетом сидели диабетика и уплетали огромные белые булки с маслом, бутерброды с колбасой, какую-то немыслимую еду из фаст-фуда. Все перечисленное отличается особой жирностью и высоким гликемическим индексом. В ответ на мой вопрос, кто разрешил им такую пищу, приходилось слышать: «Лечащий доктор!».

К ужасу наших эндокринологов, и тем более представителей нетрадиционной медицины (ставящих на более важное место правильное питание), диабетология развитых стран предлагает так называемую «либерализованную диету», – ешьте, чего изволите, но колите увеличенные дозы инсулина!.. Такой подход выгоден лишь тем, кто

занимается производством инсулина, ведь любой препарат, искусственно изготовленный фармацевтами, является для организма чужеродным веществом. Так зачем колоть лошадиные дозы того, что неизбежно вызовет негативные и необратимые изменения (длительное применение инсулина, как известно, приводит к полной атрофии бета-клеток поджелудочной железы) в теле больного человека?! Единственно ради греховного чревоугодия?! Не лучше ли попытаться природными средствами снизить уровень сахара в крови, уменьшить дозы инсулина, а может, и вовсе отказаться от него?

«Дорогу осилит идущий», – говорится в древнеиндийском гимне Щедрости. Ведь если задаться целью, то можно добиться такого вполне реального результата.

Вы познакомитесь, а возможно, и подружитесь со многими растениями, которые незаменимы в лечении сахарного диабета, но хочу предупредить! Не злоупотребляйте дарами природы – они, вопреки расхожему мнению, имеют сильное действие. Уважаемые читатели, не занимайтесь самолечением! Речь идет о рационализации и коррекции тех вариантов фитотерапии, которые больной осуществляет под контролем своего лечащего врача в домашних условиях.

Напомню слова Вольтера: «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. Ни воздержание, ни излишества не дают счастья». Не пробуйте воспользоваться всеми рецептами одновременно, повторяю, посоветуйтесь с доктором. Не подбирайте лекарственные растения самостоятельно, опытный фитотерапевт сделает это куда профессиональнее. Он же подскажет вам, что адаптогенные препараты надо принимать только в первой половине дня.

Окружающий мир настолько разнообразен, и мы так мало используем его громадный запас растительных средств, что в конечном итоге, своим пренебрежением к дикой флоре либо по незнанию лишаем себя многих и многих важнейших лекарств от самых разных заболеваний. Обогащайте свою домашнюю аптечку растениями-адаптогенами, но делайте это грамотно. А главное, верьте в себя: «Надежда выздороветь – половина выздоровления», – поучал Вольтер своих современников.

Женьшень

Panax ginseng

Китайская пословица гласит: царь зверей тигр, царь растений – женьшень. Его название составляют два иероглифа: жень – означает человек, шень – корень. В традиционной китайской медицине это растение применяется более 3000 лет, его иероглифы можно увидеть на почетном месте в самом древнем рукописном травнике «Бень-Цао-Ганьминь». О целебных свойствах корней женьшеня слагали легенды: им приписывали не только свойство исцеления болезней, но и способность возвращения к жизни умирающего человека. Многие путешественники, побывав в Китае или Тибете, распространяли эти слухи по всем частям света, создавая, таким образом, ажиотаж вокруг чудесного корня. Знаменитый шведский ботаник Карл Линней в 1753 году дал женьшеню латинское название «панакс», то есть «всеисцеляющий».

О лекарственных свойствах женьшеня в Европе стало известно впервые в XVII веке. Здесь уместно напомнить описание, данное растению русским послом в Китае Спафарием в 1675 году: «Тот корень варят и дают тем, которые слабы, от долгой немощи, и он великую помощь подает...». Слава и молва, восхваляющая чудодейственность женьшеня, часто бывали преувеличением. Но ученые многих стран трудились над раскрытием его природы.

Вот к каким выводам они пришли: «Женьшень – реликтовое растение, уцелевшее и пришедшее с древнейших геологических эпох. Поражает своим долголетием. Растет очень медленно, в диких лесах отыскать его весьма сложно». Известен такой факт: на строительстве железной дороги в Маньчжурии был найден уникальный экземпляр женьшеня – корень весом в 600 г. Специалисты предположили, что это растение прожило не менее 200 лет! Корень был продан в Шанхае за огромные по тем временам деньги – 5 тысяч долларов, хотя полагают, что эта сумма составила лишь половину его настоящей стоимости. Корни весом по 100–200 г уже считаются весьма крупными, по мнению китайских ученых, эффективные средства можно изготовить из корней, которым не меньше 10 лет.

Женьшень – король адаптогенов, в наше время его выращивают культурным способом. Настойку женьшеня вы без труда купите в любой аптеке. Однако не многие знают, что женьшень лечит диабет. Химический состав корня полностью все еще не изучен.

Известно, что в женьшене содержатся такие микроэлементы как железо, фосфор, сера, марганец, кремний, алюминий. Считается, что основными действующими веществами в корне являются гликозиды, а именно – сапонины, химический состав которых еще не выяснен. Одни сапонины, подобно мылу, соединяясь с водой, образуют пену, раздражают слизистую оболочку и действуют как поверхностно активные вещества. Таким образом, они усиливают перистальтику кишечника, то есть способствуют перевариванию пищи, секреции желез, дают мочегонный эффект. Другие сапонины способны гемолизировать кровь, очищать кроветворные органы, воздействовать положительно на печень. Женьшень содержит также широкий спектр витаминов группы В, необходимых поджелудочной железе и другим жизненно важным органам.

Сегодня растение считается универсальным лекарственным средством, применяемым при общей слабости, упадке сил, депрессии, переутомлении, плохой памяти. Препараты корня пьют в послеоперационный период, во время тяжелых заболеваний. Он положительно влияет на всю эндокринную систему – гипофиз, щитовидную и поджелудочную железы, половые органы и т. д. Нас же, в частности, интересует позитивное действие женьшеня при диабете. Я рекомендую изготовить в домашних условиях эффективное лекарственное средство, его можно принимать пациентам, которым уже исполнилось 18 лет.

Рецепт

Настойка женьшеня – 10 мл, 5 луковиц, 1 л родниковой воды.

Способ приготовления: купить в аптеке настойку женьшеня. Вечером 5 больших луковиц очистить, мелко нарезать и залить литром родниковой воды. Оставить настаиваться на ночь. Утром добавить 10 мл настойки женьшеня, размешать, затем процедить. Разделить жидкость на 5 равных порций (примерно по 200 мл). Пить по половинке порции (примерно 100 мл) перед едой в течение 2–3 дней. Во второй половине дня не употреблять!

Такая луковая вода с женьшенем будет понижать уровень сахара в крови и улучшит общее состояние. Рецепт показан при любых стрессовых состояниях. Однако, если у вас повышенное АД (артериальное давление), посоветуйтесь с вашим врачом, и на всякий случай измеряйте давление перед приемом лекарства и сразу после него. Женьшеневую воду полезно принимать курсами в течении 21 дня не только при сахарном диабете, а также при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, туберкулезе легких, ревматизме, кожных заболеваниях, болезни печени и

почек, гипертонии, истерии, половом бессилии, для стимуляции всей иммунной системы.

В Корее часто используют корень женьшеня в повседневном питании, его варят в курином бульоне вместе с другими приправами, предлагаю и вам такой суп.

Домашняя курица средних размеров, сухой корень женьшеня – 10 г (либо аптечная настойка), 3 л воды, лук, петрушка, розмарин, имбирь, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: курицу выпотрошить и разделать, варить на малом огне в 3-х литрах воды, можно вылить бульон после первого закипания (иногда дважды сливают воду), залить чистой водой и продолжить варку. В бульон обязательно положить лук и петрушку. К готовому бульону добавить измельченный женьшень (либо 10 мл аптечной настойки), розмарин, имбирь, перец, соль и дать покипеть еще 10 минут.

Такой бульон дают диабетикам для повышения сопротивления иммунной системы, ослабленным больным, худым детям и всем, кто хочет чувствовать себя бодрым. Женьшеневый суп повышает активность и успеваемость у школьников, он полезен студентам перед экзаменами, тестами, контрольными. Пожилым людям женьшеневый бульон дает силы и долголетие. Помогает в этом деле женьшеню и курица. Американские ученые считают, что белое куриное мясо – ценный диетический продукт, полезный для пищеварения и повышающий защитные функции организма.

В равных частях: цветки ромашки аптечной, календулы, бессмертника, липы и бузины черной; кукурузные рыльца; листья брусники; трава зверобоя, спорыша и хвоща; кора крушины; настойка женьшеня.

Способ приготовления: все сырье измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и томить на водяной бане 15 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. При этом добавлять в чай 20 капель настойки женьшеня и 1/2 ч. л. меда.

Главная задача указанного сбора – нормализация и активизация обмена веществ. Он прекрасно выводит шлаки, очищает сосуды от холестерина, обладает тонизирующим действием. Пить такой чай можно в течение месяца.

Отдельно скажу о такой особенности женьшеневых препаратов: они дают лучший эффект, если принимать их осенью и зимой.

Элеутерококк колючий

Eleutherococcus senticosus

Молодые листья элеутерококка очень похожи на листья женьшеня, так что их сложно идентифицировать даже опытному сборщику растений. Элеутерококк – кустарник со светло-серой корой, покрытой многочисленными шипами и колючками. К концу лета на кончике веток становятся заметными шарообразные соплодия, состоящие из плотно прижатых друг к другу черных плодов-костянок.

Лично я уже много лет выращиваю кусты элеутерококка на даче и использую его листья, ягоды и веточки. Жалею только выкапывать корни, а ведь именно в них основная лечебная сила!

Для оценки целебных свойств элеутерококка многое сделали в свое время советские ученые, доказав, что препараты растения не уступают по эффективности женьшеневым, а в некоторых случаях даже превосходят их. Элеутерококк содержит гликозиды – элеутерозиды, которые обладают способностью увеличивать проницаемость клеточных мембран для глюкозы. Именно этим обусловлено сахароснижающее действие препаратов растения, заметно усиливается также окисление жирных кислот. Особо эффективна смесь из корней и листьев элеутерококка, отдельно листья и корни менее активны. Экстракт, приготовленный из листьев, более активен и применяется в мае, а экстракт из корней – в сентябре.

Прием препаратов элеутерококка в целом повышает работоспособность, жизненный тонус, помогает переносить повышенные физические и умственные нагрузки, подобно другим стимуляторам обостряет слух и зрение. Экстракт элеутерококка благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, умеренно повышает АД.

В Тибете из баранины и свежего корня элеутерококка варят для диабетиков уникальный суп, напомним, что в горных районах баранина считается самым ценным для питания продуктом. Издавна худых и немощных, больных тяжелыми недугами, отпаивали бараньим бульоном, обладающим адаптогенным и общеукрепляющим действием.

Рецепт

300 г свежей баранины, 1 л воды, 10 г свежего корня (либо 20 мл аптечного экстракта элеутерококка), 5 луковиц, 10 лавровых листочков, 1

корень сельдерея, 2 моркови, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления: в кипящую воду опустить все овощи и варить почти до полной готовности. В овощной отвар положить баранину, варить еще 20 минут. Добавить соль, петрушку, укроп, лавровые листья. Если вы купили на рынке корень элеутерококка, его следует проварить в бульоне 10 минут. Экстракт растения добавить непосредственно в тарелку (20 капель) перед подачей на стол.

Сухие корни элеутерококка можно купить у бабушек-травниц на многих рынках, готовые экстракты отпускаются в аптеках без рецепта. Можно и самостоятельно приготовить настойку корней элеутерококка на водке в соотношении 1:1.

Аралия маньчжурская

Aralia mandshurica

Произрастает аралия на Дальнем Востоке в подлеске смешанных и хвойных лесов, на опушках, поодиночке либо небольшими группками деревьев. Ствол дерева усеян шипами и колючками; соцветия мелкие, белые или кремовые, собранные в зонтики по 6–8 штук на верхушке стебля; плоды ягодообразные сине-черного цвета, диаметром от 3 до 5 мм, содержат внутри по 5 косточек. Дерево цветет в июле-августе, плоды поспевают в конце сентября – начале октября, начинает плодоносить только на пятом году жизни. Мне так и не удалось адаптировать аралию к дачным условиям киевской земли, – структура почвы совсем не та. На подходящем грунте растение достигает в высоту 3 м.

Следует отметить, что многочисленное семейство аралиевых включает до 60 родов растений, в которых насчитывается около 800 видов, произрастающих преимущественно в субтропическом и тропическом поясах. В Украине таковых, как известно, нет. А на территории бывшего СССР аралиевые растут на юго-востоке Амурской области, в южной части Хабаровского края, почти по всему Приморью, а также на юге Сахалина и Курильских островов. Колючие заросли аралии причиняют немало неприятностей сборщикам женьшеня и туристам.

Препараты аралии маньчжурской способствуют нормализации обмена веществ, понижают уровень сахара в крови, позитивно влияют на гипофиз, щитовидную железу, надпочечники, половые железы. В народной и в официальной медицине используют настойку аралии также в качестве средства, тонизирующего и регулирующего деятельность центральной нервной системы. Аралию применяют при атеросклерозе, декомпенсации сердца, склерозе сосудов головного мозга, шизофрении. У больных улучшается сон, повышается аппетит, уменьшается раздражительность, уходят головные боли и нормализуются показатели АД.

Препараты аралии производит фармацевтическая промышленность (аптечную настойку корня принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день), а также многие из них можно приготовить в домашних условиях.

Рецепт компота

200 г свежих вишен (можно замороженных либо консервированных), 2 л воды, 100 г сухих корней аралии маньчжурской, заменитель сахара по вкусу.

Способ приготовления: в кипящую воду опустить вишни, дать им покипеть 2 минуты, добавить корни аралии и варить еще 10 минут. Подсластить компот по вкусу и охладить. Корни можно заменить аптечной настойкой из расчета 10 капель на 100 мл жидкости.

Принимать такой тонизирующий компот можно только в первой половине дня по 100 мл за один прием. Подчеркиваю, все адаптогенные препараты надо принимать в первой половине дня. Иначе их ярко выраженный тонизирующий эффект не позволит вам вечером уснуть. Кроме того, лекарственные средства из аралии маньчжурской противопоказаны эпилептикам, людям с повышенной нервной возбудимостью и гипертоникам.

Иногда можно для повышения эффективности использовать несколько адаптогенов вместе. Известно, что диабетики со временем начинают жаловаться на половую слабость и общую усталость. Никогда нельзя лечить только поджелудочную железу, не принимая во внимание остальные железы внутренней секреции, поэтому предлагаемая «смесь» является очень действенным средством при лечении диабета.

Рецепт

Настойка женьшеня аптечная – 50 мл, настойка элеутерококка – 50 мл, настойка аралии маньчжурской – 50 мл.

Способ приготовления: смешать все препараты в одной стеклянной посуде. Пить по 10–15 капель после еды по мере необходимости.

Родиола розовая (золотой корень)

Rhodiola rosea

Оба названия даны растению за его уникальные качества: за запах, напоминающий аромат розы, и за золотистый цвет высушенных корней. Впервые родиолу описал в I веке н. э. врач римских легионов в Азии Диоскорид. Ее корневища в древности ценились очень высоко, вплоть до VIII века их использовали в качестве красителя на всей территории Европы от Швеции до Средиземноморья.

Родиола розовая – это многолетнее травянистое растение семейства толстянковых с несколькими прямыми стеблями высотой от 10 до 70 см. У родиолы ланцетовидные, мясистые листья; на верхушках стеблей располагаются мелкие желтые цветки, собранные в щитковидные соцветия; корневище напоминает медвежью лапу, которая выступает над поверхностью земли и дает начало многочисленным молодым побегам. Вес корней довольно большой – 400–900 г, в свежем виде они имеют сероватрозовый блеск с металлическим отливом, что ассоциируется с названием «золотой». Если соскоблить наружную кожуру корня, появится яркая лимонно-желтая сердцевина с запахом розового масла.

Родиной растения считают Алтай и горы южной Сибири. Произрастает только в поясе альпийских лугов на высоте 1800–2500 м над уровнем моря. На Алтае существует поверье, что золотой корень – необычное растение, любому не показывается, и тот, кто его найдет, будет всю жизнь счастлив, здоров и проживет два века. Ученый Г. Свиридов пишет о золотом корне так: «История золотого корня, как и легендарного женьшеня, окутана пеленой таинственности. Его свойства знали и высоко ценили ламы древнего Тибета. Сборщики трав, рискуя жизнью, доставляли корень ламам-целителям ради спасения жизни умирающим». Но со временем сила этого «алтайского женьшеня» забылась, и как женьшень, золотой корень тоже пережил период забвения. Тибетцы и китайцы сохранили его тайны, до сих пор лечатся и с удовольствием употребляют родиолу в пищу.

Кстати, и корень, и сочный свежий стебель растения используют для приготовления разных блюд. Я выращиваю родиолу у себя на даче (растет на обычной садовой земле при хорошем дренаже, прекрасно себя чувствует на легкой песчаной почве) и часто летом готовлю салат по старинному рецепту.

Рецепт

Стебли золотого корня, 10 грецких орехов, сметана или майонез, соль, имбирь по вкусу.

Способ приготовления: стебли мелко порезать, смешать с измельченными орехами. Салат заправить сметаной либо майонезом, посолить, поперчить, посыпать сверху имбирем или мускатным орехом. Такой салат очень полезен для пищеварительной, нервной и эндокринной систем. Его надо употреблять в первой половине дня с мясом или кашей.

Золотой корень был в свое время тщательно изучен исследователями Томского медицинского института, они установили, что в корневище содержится много редких активных веществ: тирозол, радиолид, дубильные вещества, флавоноид кемпферол, эфирные масла, органические кислоты – лимонная, щавелевая, яблочная, янтарная, галловая, а также глюкоза, фруктоза, жиры и белки. Есть даже такие редкостные минеральные вещества как титан, кадмий и хром.

По стимулирующему воздействию на организм человека препараты золотого корня превосходят женьшень, элеутерококк, аралию и лимонник китайский. Родиола позитивно влияет на функции гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, половых желез, способствует нормализации обмена веществ, восстанавливает функции печени, понижает уровень сахара в крови, поэтому крайне полезна диабетикам.

В фитотерапии золотой корень широко применяют при различных заболеваниях: неврологических, желудочно-кишечных, женских, малокровии, импотенции. Народная медицина чаще использует не спиртовую настойку, а водное извлечение корня – чай. Такой напиток сильно тонизирует, его не используют ежедневно, а лишь по необходимости.

Я советую изготовить самостоятельно настойку родиолы. Пить ее надо курсами: 21 день пить, 21 день – перерыв, так повторять трижды (полный курс – три цикла). После первого же курса вы почувствуете себя бодрее, прекратятся головные боли, улучшится память, стабилизируется уровень сахара в крови.

Рецепт

100 г золотого корня, 500 мл коньяка.

Способ приготовления: корень мелко порезать и залить коньяком. Настаивать в стеклянной бутылке в темном месте 14 дней. Каждый день настойку хорошо взбалтывать, мысленно желая здоровья тому, кто будет пить препарат. Не процеживать! Пить по 10 капель дважды в первой половине дня.

Лимонник китайский (шизандра)

Schizandra chinensis

Растение относится к лианам семейства магнолиевых, стебли достигают 10 м в длину и около 2 см в толщину. Растет в смешанных лесах, на опушках, полянах, на каменистых склонах гор. Встречается на Дальнем Востоке, однако все чаще в последние годы культивируется в Украине на садовых участках. Различные части лимонника – плоды, семена, листья, стебли, корни – используют в традиционной медицине Китая и Японии в качестве средства, стимулирующего центральную нервную систему. Кроме того, лимонник китайский способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, помогает при болезнях почек, сахарном диабете, потере памяти, плохом зрении. По стимулирующему воздействию лимонник сравнивают с женьшенем.

Растение хорошо изучено специалистами именно в качестве сахароснижающего препарата, стимулирующего иммунно-биологические реакции организма, лимонник особо эффективен при легких формах диабета, в остальных случаях используется в качестве дополнительного средства. В Японии лимонник китайский является патентованным противодиабетическим лекарством.

Действующие вещества растения уже выделены учеными в чистом виде, основное и самое эффективное сильнодействующее вещество – схизандрин. Особенно много схизандрина содержится в семенах плодов. Плоды лимонника являются съедобными, их употребляют свежими или готовят сок, они отличаются также высоким содержанием витамина С (580 мг%), богаты лимонной, яблочной, винной кислотами, сапонинами.

Если вы купили плоды лимонника на рынке или собрали их в своем саду, советую заготовить по моему рецепту – получится бесценное лекарство в суровый зимний период.

Рецепты

1 кг ягод лимонника, 500 г меда.

Способ приготовления: перетереть ягоды, как черную смородину, добавить мед, перемешать и уложить в банки. Варить ягоды лимонника не следует. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л., запивать зеленым чаем.

Заготавливают плоды после полного созревания, часто сушат. К примеру, нанайцы утверждают, что человек, съев всего лишь горсть

сушеных ягод лимонника, может целый день охотиться безо всякой пищи, не зная усталости. Можно заготовить на зиму и чистый сок ягод.

Свежесобранные ягоды лимонника китайского.

Способ приготовления: ягоды отжать, а полученный сок разлить в небольшие бутылки. Стерилизовать как обычно. Принимать сок с чаем из расчета: 1 ч. л. на 100 мл теплой кипяченой воды.

Прием препаратов лимонника обязательно должен контролировать ваш лечащий врач, поскольку они отличаются довольно длительным воздействием. Лучше принимать средства из этого растения на голодный желудок или спустя 4 часа после еды. Из сушеных плодов лимонника можно готовить в любое время года отвар.

Ягоды лимонника китайского – 20 г, 200 мл воды.

Способ приготовления: ягоды залить водой и кипятить на протяжении 20 минут. Настаивать 3–4 часа. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Эхинацея пурпурная

Echinacea purpurea

Эхинацея пурпурная – род многолетних травянистых растений семейства сложноцветных, достигает в высоту 1,5 м, цветки – темно-красные корзинки до 15 см в диаметре. Цветоводам, наверняка, знакома ближайшая родственница эхинацеи – рудбекия. Ее оранжево-желтые или малиновые корзинки с выпуклыми помпонами-серединками на наших клумбах – не редкость. Однако рудбекия не обладает лекарственными свойствами, а эхинацея пурпурная является ценнейшим лекарственным растением.

Родина эхинацеи – прерии Северной Америки, там до сих пор сохраняются дикие заросли этого растения. Индейцы лечили эхинацеей кашель, ангину, зубы, желудочно-кишечные боли. Отваром промывали глаза и гнойные раны, чаем лечили артрит, ревматизм, свинку, корь, ожоги. Травой эхинацеи кормили скот, чтобы он лучше набирал вес. Индейцы также считали растение сильнейшим противоядием от укусов змей и ядовитых насекомых.

Первый препарат из эхинацеи был создан в 1871 году ученым Майером, он был настолько уверен в растении, что на глазах у публики после укуса гремучей змеи применял свой «очиститель крови». Последние 30 лет, когда перед человечеством возникла реальная угроза в виде ВИЧ, эхинацею начали изучать во всем мире: в США, Канаде, Европе, Новой Зеландии. Оказалось, что этот адаптоген – мощнейший иммуностимулятор с широким спектром терапевтической активности.

Большой вклад в изучение свойств эхинацеи внес в прошлом веке киевский профессор С. Тамилин, он излечил нескольких больных красной волчанкой, назначая траву внутрь и в компрессах. Прописывал эхинацею против депрессии, умственного переутомления, при обширных ожогах и ранах, успешно лечил ангину, дифтерию, тонзиллит, остеомиелит, церебральный менингит.

Эхинацея является мощным стимулятором защитных функций организма и используется в качестве активатора природных сил человека. При этом растение обладает минимальной токсичностью. О механизмах воздействия известно пока не все из-за сложного многокомпонентного состава.

Все части растения содержат эфирное масло, его главная составная

часть – сесквитерпены. В корнях обнаружены: гликозид эхинакозид, инулин, бетаин, смолы, органические кислоты, фитостерины. Эхинацея содержит значительное количество витамина С, витаминов группы В, железа, кальций, селен, кремний. Основные действующие вещества эхинацеи, обладающие иммуностимулирующей активностью, – полисахариды.

Иммуностимулирующее влияние проявляется в увеличении количества иммунных клеток – лейкоцитов. Способность лейкоцитов поглощать бактерии под влиянием эхинацеи возрастает на 30–45 %, в целом же иммунный отклик организма под ее влиянием увеличивается на 50—120 %. Эхинацея повышает уровень специфических антител, нейтрализующих вирусы и бактерии, а также способствует образованию противовирусного соединения – интерферона. На основе эхинацеи пурпурной сегодня создано около 230 препаратов, во многих странах выпускают настойки и таблетированные препараты. Они с успехом применяются для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний горла, щитовидки, мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, при артрите, пиелонефрите, сахарном диабете. После применения эхинацеи у диабетиков наблюдается значительное улучшение состояния, поскольку укрепляется вся иммунная система.

Украинские и белорусские исследователи считают, что эхинацею необходимо добавлять в продукты, употребление соков с экстрактом эхинацеи пурпурной повышает работоспособность, внимание, память, снижает утомляемость, улучшает сон. Особенно такие продукты полезны детям, студентам и работающим людям пожилого возраста.

В народной медицине чаще используют цветоносные стебли и корневища растения. Совсем недавно стало известно, что эхинацея содержит мощные антиоксиданты, поэтому ее можно применять даже для лечения сердечно-сосудистой системы. Рекомендую диабетикам следующий настой.

Рецепты

Измельченная трава эхинацеи пурпурной, 250 мл воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, 15 минут держать на водяной бане. Охладить, отжать, долить настой кипяченой водой до 250 мл. Пить глотками в первой половине дня.

Свежий сок листьев и цветков используют для протирания кожи на ночь при пигментных пятнах, угрях, лишаях, гнойничковых заболеваниях и преждевременных морщинах. Отваром корней успешно лечат псориаз, дерматиты, экземы, фурункулы, ожоги и пролежни. Настойку для

внутреннего и внешнего применения можно изготовить в домашних условиях.

Сырой корень эхинацеи пурпурной – 150 г, 600 мл водки.

Способ приготовления: корни выкопать либо ранней весной, либо поздней осенью, промыть, измельчить и залить крепкой водкой. Настаивать в темном месте 30 дней, периодически взбалтывать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, срок применения – не ограничен.

Шиповник коричный (шиповник майский)

Rosa majalis

Для диабетиков плоды шиповника – кладезь здоровья. К тому же, в Украине кусты шиповника растут повсеместно. По содержанию витамина С этому растению принадлежит пальма первенства среди всех дикорастущих витаминоносных растений. В плодах шиповника коричневого витамина С содержится в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 (!) раз больше, чем в лимонах. Кроме того, шиповник богат витаминами группы В, Е, К, веществами с поливитаминной активностью, флавоноидными соединениями и каротином. В ягодах шиповника высоко содержание многих микроэлементов: железа, калия, кальция, магния, марганца, фосфора.

Я всегда предупреждаю больных диабетом о возможности потери зрения! Шиповник и другие растения-адаптогены – прекрасные помощники в деле поддержания и восстановления зрения. Предлагаю следующий настой и примочки.

Рецепты

Сухие ягоды шиповника – 200 г, сухие ягоды лимонника китайского – 200 г, трава очанки – 100 г.

Способ приготовления: все составные тщательно смешать и перемолоть на кофемолке. Запаривать в термосе из расчета: 2 ст. л. смеси на 300 мл кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл, запаренные травы прикладывать в марлевых мешочках к глазам.

Мой «вкусный» рецепт также помогает восстанавливать зрение и диабетикам, и другим людям со сниженным зрением. Вообще шиповник лечит многие сложные глазные заболевания: геморрагический ретинит, хориоидит, разнообразные кровоизлияния.

Зрелые ягоды шиповника в любом количестве.

Способ приготовления: осенью, когда плоды шиповника поспеют, их надо собрать и поместить на 1 час в морозильную камеру. Когда вы их разморозите, ягоды станут совсем мягкими. Протереть ягоды через сито, получившуюся массу разложить в стеклянные баночки и хранить в холодильнике. Внимание! Сахар не добавлять!

Для улучшения зрения советую съедать в день 50–70 г такого джема. Косточки, которые остались после процесса протирания, ни в коем случае не выбрасывайте! Именно в косточках содержится много витаминов,

можно сказать, – там вся сила шиповника. Из косточек можно приготовить масло, которое не только улучшает зрение, а позитивно воздействует на работу печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы.

Рецепты

Косточки шиповника, кукурузное масло.

Способ приготовления: сначала косточки надо немного подсушить, потом перемолоть на кофемолке. Измельченные косточки залить кукурузным маслом в пропорции 1:1. Томить на водяной бане 30–50 минут. Когда масло приобретет яркий оранжевый цвет, процедить и разлить по бутылкам. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой (строго натощак!).

В украинских семьях часто пьют чай из ягод шиповника. Он влияет на организм как тонизирующее и общеукрепляющее средство, обладает противовоспалительным действием, нормализует функции нервной и сосудистой системы, улучшает память. Шиповник восстанавливает клетки печени и оздоравливает в целом весь желудочно-кишечный тракт.

Больным диабетом следует заботиться и о работе почек, корни шиповника чудесным образом дробят камни и песок.

Корни шиповника – 100 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченных корней шиповника залить холодной водой. Варить 10 минут, процедить и выпить в течение дня мелкими глотками. Лечение проводить на протяжении 14 дней.

Если вы заметили, что стали бледнее обычного, а ваши анализы крови свидетельствуют о пониженном гемоглобине, – нет лучшего средства, чем настой ягод шиповника.

Ягоды шиповника – 300 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: ягоды измельчить, поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 2 часа, густой сок процедить и пить 3 раза в день по 20–30 мл. Заедать 1 ч. л. гречишного меда (даже диабетикам!).

Шиповник – средство, признанное народной медициной многих стран. Из его корней, листьев, цветков и плодов изготавливают разнообразные патентованные препараты. В частности, очень высоко ценится масло шиповника. Оно издавна считается отличным ранозаживляющим средством. Ученые установили, что масло плодов шиповника и облепихи повышает сопротивляемость организма при облучении, нормализует обмен веществ у больных сахарным диабетом. Такое масло можно приготовить в домашних условиях.

Плоды шиповника (свежие либо сушеные) – 100 г, свежие плоды

облепихи – 100 г, листья грецкого ореха – 200 г, корень аира – 100 г, подсолнечное масло.

Способ приготовления: плоды шиповника и облепихи перекрутить на мясорубке. Листья и корни мелко порубить. Все смешать в стеклянной посуде, залить подсолнечным маслом так, чтобы смесь была полностью покрыта. Томить на водяной бане в течение часа. Настаивать еще 2 часа, процедить. Смазывать пораженные участки кожи по необходимости. Можно использовать при ожогах и для массажа. Хранить в защищенном от света месте.

Дело в том, что у диабетиков вследствие плохой работы печени часто появляются аллергические высыпания, дерматозы, трещины на пятках, открываются трофические язвы. Масло, приготовленное по моему рецепту, можно использовать не только наружно, его полезно пить для укрепления иммунной системы (по 1 ч. л. трижды в день перед едой).

Приведу еще один рецепт сбора с плодами шиповника, который поможет понизить уровень сахара в крови и в целом улучшит общее состояние больного.

Плоды шиповника – 20 г, плоды можжевельника – 10 г, семена льна – 20 г, листья брусники – 25 г, листья черники – 25 г, трава козлятника лекарственного – 25 г, корни одуванчика – 10 г, корень цикория обыкновенного – 10 г.

Способ приготовления: все компоненты тщательно смешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и на малом огне проварить 3 минуты. Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день перед едой.

Индийские целители назначают больным легкими формами диабета в качестве надежного исцеляющего средства довольно сложную смесь из двенадцати компонентов, но ее вполне можно составить в украинских условиях. Настой обязательно принимают в дни I и III лунных фаз.

Плоды шиповника – 50 г, шелуха фасоли обыкновенной – 250 г, корни одуванчика лекарственного – 100 г, корни лопуха большого – 100 г, кукурузные рыльца – 100 г, кардамон – 50 г, корица – 50 г, листья березы – 50 г, листья липы – 50 г, трава золототысячника – 50 г, трава хвоща полевого – 25 г, корни солодки – 25 г.

Способ приготовления: все компоненты смешать. Сбор заваривают следующим образом: детям до 5 лет – по 1 ч. л. на стакан кипятка, от 6 до 10 лет – 2 ч. л. на стакан кипятка. После 10 лет доза увеличивается: от 11 до 14 лет – 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, старше 14 лет – 3 ст. л. – на 1 л кипятка. Настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить, дозу выпить

за 4 приема перед едой.

В индийском трактате «Аюрведа» указывается, что шиповник и лопух стимулируют регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, шелуха фасоли улучшает поступление глюкозы в клетки, береза и хвощ выводят избыток глюкозы из организма, фитогормоны одуванчика имитируют действие инсулина, золототысячник обладает очень важным гипогликемическим эффектом, кукурузные рыльца (благодаря высокому содержанию цинка) обеспечивают синтез инсулина и укрепляют почки, а солодка вообще является иммуномодулятором первого порядка.

Левзея сафлоровидная

Rhaponticum carthamoides

Левзея сафлоровидная – растение редкое и исчезающее, обладает уникальными свойствами, ее еще называют большеголовником, мараловым корнем, мараловой травой, нижним уймоном. В природных условиях произрастает в Саянах, на Алтае, в Китае, Австралии. Это многолетнее травянистое растение семейства астровых может достигать 2 м высоты, цветет фиолетово-лиловыми цветками, собранными в корзинку, листья – крупные, глубоко рассеченные.

Использовалась левзея в лечебной практике еще за много тысяч лет до нашей эры. Древние воины в Китае и Австралии пили настой растения для бесстрашия, натирались его соком, дабы приобрести силу и выносливость, быть неуязвимыми и для врага, и для болезней. Говорят, маралов корень помогал дожить до 100 лет в высокой физической и половой силе. В народной медицине народов Сибири и Монголии левзея входит в состав сборов, употребляемых при болезнях легких, почек, при желтухе, лихорадке и ангине.

Биологически активные вещества левзеи сафлоровидной изучены совсем недавно. В цветках обнаружены фитоэкдизоны, – это новый класс природных соединений полиоксистероидов, обладающих анаболической активностью. В траве и корневище левзеи содержится эфирное масло, инулин, смолы, органические кислоты, ратибол (стероидное соединение, обладающее тонизирующим свойством), кумарины, флавоноиды, стерины, воски, дубильные вещества. Высоко содержание каротина, аскорбиновой кислоты, камеди.

Лечебное действие «живой легенды востока», а также безопасность и отсутствие побочных эффектов при применении, выдержавшее испытание временем, стали стимулом для углубленных научных исследований. В конце 20-х годов прошлого века левзею впервые попытались «окультурить», а в 50-е годы было осуществлено разностороннее клиническое изучение. В 90-е годы на Западе было положено начало использованию левзеи в качестве стимулирующей пищевой добавки.

Сегодня в медицине широко используют корни, которые собирают после созревания семян. Жидкий экстракт корней применяют в качестве стимулирующего средства при функциональных расстройствах нервной системы, при умственном переутомлении, пониженной работоспособности,

а также при импотенции и хроническом алкоголизме. Применение препаратов левзеи не имеет возрастных и сезонных ограничений.

Левзея обладает мощными сахароснижающими свойствами, поскольку повышает использование глюкозы работающими тканями организма. Эффективно использование левзеи в домашних условиях.

Рецепты

Корни левзеи сафлоровидной – 40 г, 200 мл 70 %-ного спирта. Способ приготовления: измельченные корни залить спиртом, настаивать в темном месте 21 день, процедить. Принимать по 20–30 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Корни левзеи сафлоровидной, 250 мл воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. корней залить стаканом кипятка, варить на медленном огне 20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Одуванчик лекарственный

Taraxacum officinale

Одуванчик – одно из древнейших растений, используемых в качестве лекарственных. Еще до нашей эры греки, страдающие вследствие переизбытка болезнями печени, лечились отваром корней одуванчика. Врач Теофраст, один из первых ботаников древности, советовал принимать отвар при больной печени и диабете, делал примочки на печеночные пятна, портившие кожу его богатых пациентов. Исцеляли с помощью одуванчика разнообразные хвори и арабские лекари. В период средневековья начали применять растение германские знахари, указывая на его желчегонное и успокоительное воздействие.

Сегодня в Западной Европе одуванчик специально культивируют и применяют равно как в фармацевтике, так и в кулинарии. В Греции, к примеру, отдают предпочтение блюдам с кореньями, во Франции и Португалии любят деликатесные витаминные салаты из молодых листьев. Популярен одуванчик и в японской кухне, японцы употребляют в пищу все части одуванчика: бутоны цветков, цветоножки, листья, корни.

На территории Украины произрастает более 200 видов одуванчика, но самый распространенный и известный – одуванчик лекарственный. Он – постоянный спутник человека, неприхотлив, растет вдоль дорог, в парках, садах, в полях и на дачных участках.

По содержанию витаминов и биологически активных веществ занимает одно из ведущих мест в большой семье лекарственных растений нашего климатического пояса. В листьях одуванчика содержится 50–70 мг% витамина С, 7–8 мг% витамина Е и примерно столько же провитамина А (каротина), есть соли железа, кальция, фосфора, йода. В корнях одуванчика – много полезного для диабетиков инулина (до 24 %), имитирующего действие инсулина, смол, органических кислот, каучука (до 3 %), алкалоидов. Все это обеспечивает высокую биологическую активность его препаратов.

Рецепт вина

Цветки одуванчика – 200 г, липовый мед – 1,5 кг, 10 л воды.

Способ приготовления: цветки собрать в экологически чистом месте, не мыть, на них должна остаться пыльца. Свежее сырье залить водой и добавить мед. Поставить в теплое место для брожения. Желательно делать вино в специальной бутылки с отводом. По окончании процесса брожения

жидкость процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Подавать к мясным блюдам.

Молодые листья одуванчика используют для приготовления салатов, овощного пюре, добавляют в супы, цветочные бутоны можно мариновать. Но самыми полезными при диабете являются цветоножки. При втором типе диабета и при панкреатите я обычно советую весной собирать цветоножки растения, содержащие белое горькое молочко. Цветоножки надо пожевать, проглотить горький сок, а траву выплюнуть. В день можно съесть до 7 таких цветоножек. К концу сезона сахар в крови обязательно нормализуется.

Издавна корень одуванчика считали эликсиром жизни. Секрет в том, что вытяжка из корня повышает аппетит, способствует перевариванию пищи, регулирует обмен веществ, и таким образом, снижает вес и даже возвращает потенцию. Листья одуванчика также эффективно сжигают жиры благодаря высокому содержанию тартроновой кислоты.

Рецепт для похудения

Листья одуванчика – 200 г, 2 яйца, сваренных вкрутую, сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: листья одуванчика мелко порезать, посолить и подождать, когда они «пустят сок», затем смешать с рублеными яйцами. Добавить сметану и специи по вкусу. Желательно употреблять салат с нежирным отварным мясом в течение 14 дней.

Очень полезен диабетикам чай из смеси, в которую входят корни одуванчика. Особенно эффективен одновременный прием чая и салата.

Рецепт

В равных частях: корни одуванчика, листья крапивы, листья черники, высушенные стручки фасоли, трава козлятника лекарственного.

Способ приготовления: все компоненты измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить по стакану чая 3–4 раза в день.

Одуванчик также обладает противоглистным, слабительным, отхаркивающим и тонизирующим действием. Как адаптоген активизирует все защитные силы организма. Такое разностороннее влияние растения объясняется его богатым витаминным составом, содержанием инулина и горького гликозида тараксацина. Важно и то, что в одуванчике много йода, это делает его незаменимым в лечении щитовидной железы.

Рецепт орешков для диабетиков

Корни одуванчика в любом количестве.

Способ приготовления: весной накопать корней одуванчика. Хорошо

промыть и порезать на кусочки толщиной 1 см. Подсушить в духовке. Такие орешки можно есть по 3–5 шт. перед каждым приемом пищи для стимуляции поджелудочной железы.

Рецепт кофе

Высушенные корни одуванчика, мед и сухое молоко по вкусу.

Способ приготовления: корни тщательно промыть, высушить и поджарить в духовке до побурения, затем смолоть на кофемолке. Заваривать 1 ст. л. на стакан кипятка. Можно добавлять мед светлых сортов и сухое молоко.

Алоэ (столетник)

Aloe barbadensis

Алоэ – родом из Африки, относится к многолетним травам семейства лилейных. Это вечнозеленое растение с мясистыми и сидячими листьями длиной 30–40 см, края листьев шиповидные, нижняя сторона выпуклая, на срезе выделяется желто-зеленый сок. Цветет на пятом году жизни, а в комнатных условиях – намного позже. Но если вы обладаете старым растением – обязательно увидите его оранжево-желтые цветки, собранные в плотную кисть на конце цветоноса.

Столетник – давнее проверенное временем лечебное средство. Его использовали для лечения глаз еще в Древнем Египте и Греции. В Индии и Риме алоэ применяли в качестве примочек при ожогах, долго незаживающих ранах, язвах.

Сегодня препараты из листьев различных видов растения применяют, преимущественно, в роли биогенных стимуляторов. Используется фармацевтами сок, из которого получают сабур (выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев), дающий при растирании желто-зеленый порошок со своеобразным запахом и горьким вкусом.

Химический состав алоэ изучен пока мало. Выявлено, что сок алоэ содержит оксиметилантрахинон алоэ – эмолин, производные антрацена – антрагликозиды, раздражающие слизистую оболочку и усиливающие перистальтику кишечника, есть смолистые вещества и эфирное масло. Сок из свежих листьев богат ферментами, витаминами С, А, Е.

Алоэ обладает противовоспалительным, антибактериальным (его боятся стафилококки, стрептококки, дифтерийные, брюшнотифозные и дизентерийные палочки), желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит и пищеварение. Как адаптоген – повышает иммунные возможности и защитные функции организма, ускоряет процессы восстановления в поврежденных тканях.

Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев алоэ применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов, полоскания назначают при заболеваниях ротовой полости и десен. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5–8 капель через каждые три часа способствует излечению хронического насморка, в целом повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Лечат соком алоэ бронхиты, фарингиты, ларингиты, хронические гастриты, язву желудка, дизентерию, воспаление легких, туберкулез. Чрезвычайно эффективен сок алоэ в соединении с другими растениями при лечении сахарного диабета.

Как же правильно приготовить сок алоэ? Эффективный метод биостимуляции растения в холодильнике предложил академик В. Филатов. Промытые листья алоэ необходимо положить на тарелку, прикрыть бумагой и поместить в холодильник на 12–15 дней. В таких неблагоприятных для растения условиях, когда начинают угасать его жизненные силы, в клетках сока образуются особые вещества – биогенные стимуляторы. По истечении 15 дней можно вынуть алоэ из холодильника, удалить почерневшие листья и отжать сок, который используется в свежем и консервированном виде (на 8 частей сока – 2 части спирта).

Я рекомендую следующую общеукрепляющую смесь. Однако предупреждаю, внутреннее применение алоэ противопоказано при заболеваниях желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, маточных кровотечениях и во время беременности.

Рецепт

Сок алоэ – 100 г, ядра грецких орехов – 500 г, мед – 300 г, 3–4 лимона.

Способ приготовления: смешать сок алоэ, измельченные ядра грецких орехов, мед, свежотжатый сок лимонов. Смесь хранить в холодильнике, принимать по чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Известный бразильский ученый-«алоэвед», лауреат Государственной премии Бразилии, Михаэль Пойзер опубликовал в 2000-м году результаты своих исследований по применению алоэ в лечении диабета. Он использовал разные соотношения смеси алоэ, меда и спирта. До него ученые Таиланда, Японии, США экспериментально доказали, что сок алоэ и его горькая кожура снижают сахар в крови быстрее и эффективнее, чем многие другие препараты. Сок алоэ стимулирует поджелудочную железу производить инсулин. Блестящие результаты достигнуты также в лечении незаживающих ран и отеков, от которых часто страдают диабетики.

Сегодня бразильские ученые отдают предпочтение алоэ-терапии перед традиционными методами лечения сахарной болезни. Самое простое назначение: регулярно принимать по 1 ч. л. сока по утрам и в полдень. Как и все остальные адаптогены, алоэ нежелательно принимать внутрь вечером.

Индийские целители прописывают при диабете порошок куркумы (по 1–3 г) со свежим соком алоэ. Они считают, что такое соединение растений

стимулирует работу поджелудочной железы и печени, а особенно полезно на начальной стадии диабета. Горький вкус вообще эффективен при диабете, поскольку способствует нормализации углеводного и жирового обмена.

Украинские целители часто в качестве общеукрепляющего средства применяют сок алоэ на вине.

Рецепт

Сок алоэ – 1 часть, мед – 1 часть, кагор – 2 части.

Способ приготовления: смешать сок алоэ с медом в стеклянной бутылки. Добавить кагор, размешать. Важно хранить напиток закупоренным, поскольку иммуномодулирующие ферментные системы сока алоэ – не стойки во внешней среде.

Широко также косметическое применение сока алоэ. Им протирают раздраженную и воспаленную, а также жирную кожу лица. Для предотвращения образования морщин полезно 2–3 раза в неделю делать 10-минутные примочки из сока листьев алоэ, предварительно прошедших биостимуляцию в холодильнике. При сухой коже после примочек – обязательно наносится питательный крем. Через два месяца процедур все мелкие морщины разглаживаются.

Зверобой продырявленный

Hypericum perforatum

Зверобой – многолетнее травянистое растение с прямым плотным стеблем высотой 30–60 см. Цветет ароматными желтыми цветками, собранными в неплотные щитовидные соцветия. Зверобой растет практически по всей территории Украины, России, на Северном Кавказе, в Средней Азии. В каждой местности его называют по-своему: божья кровь, заячья кровь, ивановская трава, трава иисусовых ран, кровавник, стокровник, жесткое сено. Собственно, слово «зверобой» наши предки переняли у казахов: «джерабой» – «целитель ран».

Зверобой обладает тремя уникальными признаками. Во-первых, у него двугранный стебель, что само по себе – большая редкость, травы имеют обычно либо круглый, либо четырехгранный стебель. Во-вторых, если посмотрите на листья против света, то увидите светлые маленькие точки (дырочки), это места желез со светлым секретом – смесью эфирного масла и смолы. В-третьих, желтые цветки, если их потереть между пальцами, становятся красными. На Руси в старину девушки даже гадали на стеблях зверобоя в Иванов день: если при изломе появлялся красный сок – «любит», если белый – «не любит».

Растение было известно еще древним грекам и римлянам. Оно пользовалось большой популярностью у народных целителей многих народов, а на Руси его считали «зверобойником – всех микробов убойником», травой от 99 болезней. Однако со временем преувеличенная слава «убойника» померкла, и к началу XX века зверобой попал в разряд забытых растений.

К целебным свойствам зверобоя сегодня по-разному относятся в европейских странах. Госслужба здравоохранения Германии приводит в качестве показаний к применению чая из зверобоя только нервное беспокойство и нарушение сна. По-чешски название травы звучит как «любовник», отвар зверобоя дают пить мужчинам для повышения потенции. Отечественные фитотерапевты, наоборот, считают, что он снижает «боевой дух», и мужчинам не назначают. Такого мнения, в частности, придерживается врач Наталия Зубицкая, но я – сторонница «чешских» взглядов.

В прошлом веке возрождение популярности зверобоя началось во многом благодаря исследованиям советских ученых, в частности, работам

академика АН УССР В. Г. Дроботько. В его лаборатории был получен очень эффективный антибиотик иманин на основе вещества, выделенного из зверобоя. Я отчасти причастна к этим изысканиям наших микробиологов и могу отметить, что иманин – прекрасный противоожоговый препарат.

Современная официальная медицина широко использует зверобой для создания многих лекарственных препаратов. Растение содержит горечи, дубильные (до 10 %), смолистые и красящие вещества, а также флавоноиды, каротин, витамин С, холин, сапонины, есть марганец и цинк. Однако важнейшее действующее вещество – гликозид гиперцицин.

Содержащиеся в зверобое компоненты способствуют заживлению ран, поскольку обладают сильным бактерицидным действием. В народной медицине зверобой используют для лечения многих болезней желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит, язвенная болезнь). Отвар растения принимают как тонизирующее средство, а также для лечения недугов сердечно-сосудистой системы.

Настой зверобоя эффективно снижает уровень сахара. Я рекомендую диабетикам также пить масло, которое можно приготовить в домашних условиях. Масло применяется и наружно, для облегчения боли при растяжении сухожилий, вывихах, при кровоизлияниях и опоясывающем лишае. Я советую собирать зверобой 7 июля, в день Ивана Купала, считается, что именно в этот день растение обладает наибольшей целебной силой.

Рецепт

Свежесобранные цветки зверобоя – 300 г, оливковое масло – 500 мл.

Способ приготовления: свежее сырье залить оливковым маслом и поставить настаиваться 30 дней на солнечном месте (первые 5 дней бутылку не закупоривать, дать побродить). Затем процедить и пить по 1 ч. л. утром натощак. Курс лечения—21 день, потом надо перейти на другое масло.

При лечении зверобоем уже через месяц наблюдается явное улучшение душевного состояния, поэтому траву можно рассматривать и как растительный антидепрессант. Его дают для облегчения состояния после сотрясения мозга, при депрессиях различной природы и нервных болях.

Крапива двудомная

Urtica dioica

Славянское название растения связано с глаголом «крапить», что по-старославянски значит «метить», поскольку крапива употреблялась в пищу после предварительного «окропления» кипятком. А двудомной крапива названа по той причине, что носители разноименных половых признаков располагаются в разных «домах», то есть мужские цветки с четырьмя тычинками находятся на одном растении, а женские с одним пестиком – на другом. Крапиву двудомную не следует путать с ее менее ценными в лечебном аспекте родичами – крапивой однодомной, более жгучей, и ясноткой – глухой крапивой, которая совсем не жжется.

Крапива – одно из наиболее распространенных растений, она присутствует на всех континентах, кроме Антарктиды и Заполярья. Растение встречается на лесных опушках, в полях, на берегах рек и озер, на пустырях, буйно разрастается под заборами и на мусорниках.

Крапива помогала людям с незапамятных времен. Благодаря наличию фитонцидов листья крапивы длительное время сохраняют от порчи пищевые продукты. Например, выпотрошенная рыба, набитая крапивой, или свежее мясо, обложенное листьями, не портятся даже в летнюю жару. Молоко в кувшине с несколькими листочками крапивы долго не скисает.

Пробивается крапива сразу после таяния снега. Ее смело можно назвать главным из поливитаминных растений. В листьях крапивы много витамина С (до 200 мг%), К, который необходим сосудистой системе и процессам кроветворения, витамина В, провитамина А и его производных каротиноидов (до 50 мг%) – ситостерина и фитостерона. В крапиве много микроэлементов: самый важный – кремний (отвечает за кости, зубы, сосуды), железо, медь, марганец, бор, селен, молибден, стронций. Кроме упомянутых фитонцидов, много в растении флавоноидов, алкалоидов, хлорофилла, секретина, органических кислот (лимонная, молочная, муравьиная, щавелевая, янтарная) и дубильных веществ. Белка и клетчатки в крапиве столько же, сколько в горохе, бобах и фасоли, заслуженно названных «растительным мясом».

Препараты крапивы двудомной назначают при анемии, малярии, пиелонефрите, болезнях почек, печени, желчного пузыря, селезенки, при туберкулезе, бронхите, при сахарном диабете и сердечнососудистых заболеваниях. Как адаптоген крапива используется при острых инфекциях

и вялотекущих хронических заболеваниях, когда снижается сопротивляемость организма, при витаминной недостаточности, после лучевой и химической терапии.

Наружно рекомендуется использовать крапиву при открытых ранениях, кожном зуде, суставных болях, перхоти и выпадении волос. Кроме того, крапива входит во все противоаллергические сборы. Известно, что личный врач Николая II, тибетский лама Бадмаев, весной на растущей Луне 7 дней кряду вручал каждому члену царской семьи по рюмочке (150 мл) свежего сока крапивы. Такой напиток содержит все растворимые в воде составные компоненты крапивы.

Рецепт сока

Свежая крапива в неограниченном количестве.

Способ приготовления: свежее растительное сырье необходимо тщательно промыть, ошпарить кипятком, измельчить и отжать через несколько слоев марли. К оставшейся кашнице добавить немного воды, перемешать и снова отжать. Пить утром натощак по 150 мл. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

Сок крапивы, как, впрочем, и салат, увеличивает содержание гемоглобина и количество эритроцитов, обладает тонизирующим действием, повышает иммунные силы организма и оказывает дезинфицирующее действие. Настоятельно рекомендуется применять соки людям, ослабленным хроническими заболеваниями, и в период восстановления после операции. Больным с воспаленной слизистой оболочкой желудка и кишечника к соку рекомендую добавлять свежий отвар риса или овсяных хлопьев, чтобы снизить раздражающее действие. Свежий сок крапивы следует пить с ранней весны и до поздней осени, что существенно повышает иммунологический статус организма.

При лечении сахарного диабета хорошо помогает отвар из листьев крапивы, именно в них содержится секретин, стимулирующий работу поджелудочной железы. Железа активней начинает выделять в кровь инсулин, который воздействует на клеточные мембраны и доставляет сахар из крови непосредственно в клетки. Лечат диабет и отваром корней.

Рецепт

Сухие корни крапивы – 20 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. высушенных корней залить стаканом холодной воды, настаивать 12 часов. Утром поменять воду и варить на слабом огне до 10 минут, пить в течение дня маленькими глотками.

Греческий врач Асклепиад лечил многие заболевания печени настойкой крапивы на вине: перемолотые листья настаивал в малом

количестве красного вина. Сваренные в вине корни помогали при артрите. Необычайно действенными считали в древности семена крапивы, их растирали, смешивали с медом 1:1, и лечили такой смесью различные колики. При застарелом кашле крапиву варили в пиве. Крапивное масло использовали для лечения ревматизма, артрита, ломоты в костях. Массаж крапивным маслом – прекрасная профилактика и для здоровых людей, и для больных. Диабетикам я советую массажировать маслом область позвоночника и живот.

Рецепт масла

Свежие растения с корнями, листьями и семенами, подсолнечное масло.

Способ приготовления: все сырье промыть, слегка просушить и перемолоть на мясорубке. Залить подсолнечным маслом из расчета 1:1. Варить на водяной бане 30 минут. Охладить, процедить, – масло готово.

Крапиву широко используют в питании, особенно весенние молоденькие листочки и побеги. Крапиву тушат и делают из нее икру, добавляют к картофельному пюре и котлетам. Всем без исключения рекомендую тушеную крапиву.

Рецепт

Свежие листья крапивы – 300 г, грецкие орехи – 50 г, 1 луковица, 2 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления: луковицу мелко порезать и поджарить на подсолнечном масле, туда же добавить измельченный грецкий орех. Когда лук и орех поджарятся, – добавить промытую крапиву. Тушить 5–7 минут под крышкой.

Листья крапивы можно заготавливать на зиму, квасить, солить, сушить, использовать потом в первых и вторых блюдах.

Молодые листья и побеги крапивы, соль.

Способ приготовления: крапиву вымыть, измельчить, уложить в стеклянные банки слоями, пересыпая солью (50 г на 1 кг зелени).

В Румынии с крапивой готовят плов. В Грузии и Азербайджане молодые листочки крапивы смешивают с пряностями для приготовления национальных блюд. Очень полезны и вкусны зеленые щи с крапивой, разнообразные салаты. Приведу несколько рецептов очень вкусных блюд.

Рецепт салата

В равных частях: молодые листья крапивы, щавеля, подорожника большого, пучок зеленого лука, зелень петрушки и укропа, 2 сваренных яйца, подсолнечное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления: всю зелень помыть и измельчить, тщательно

смешать, посыпать порубленными яйцами, полить подсолнечным маслом и посолить.

Рецепт щей

Листья молодой крапивы – 150 г, бульон – 700 мл, морковь – 5 г, петрушка – 5 г, репчатый лук – 20 г, щавель – 50 г, зеленый лук – 15 г, подсолнечное масло, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: крапиву проварить в воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Полученное сырье тушить в масле на сковородке 10–15 минут. Мелко нарезанную морковь, петрушку и репчатый лук 5 минут тушить отдельно от крапивы. В кипящий бульон положить крапиву, овощи, варить 20–25 мин. За 10 мин до готовности добавить мелко нарезанный щавель, зеленый лук, лавровый лист, перец и соль. Перед подачей на стол можно заправить сметаной.

Рецепт биточков

Крапива – 100 г, пшеничная каша – 200 г, масло – 20 г, соль.

Способ приготовления: положить крапиву в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, измельчить. Сварить заранее густую пшеничную кашу. Смешать крапиву с охлажденной кашей, добавить масло и соль. Сформировать из полученной массы биточки и обжарить на растительном масле.

Облепиха

Hipporhae rhamnoides

Облепиха – не высокое (2–3 м), раскидистое деревце, его многочисленные колючие ветви дугообразно изгибаются вниз, создавая довольно плотную шатровидную крону. У облепихи примечательные узкие листочки, сверху серо-зеленые, а снизу беловато-серебристые из-за густой войлочной опушки. Цветет в апреле-мае, плодоносит очень обильно, начиная с 4–5 года жизни. Плоды созревают с конца августа по октябрь, их аромат напоминает запах цитрусовых.

Распространена облепиха на юге Украины, России, в Молдове, в Восточной и Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии и Прибалтике. В целом – не прихотлива, растет на песках и скалах, морозоустойчива. Особенно ценные виды облепихи встречаются на Алтае, в Туве и Бурятии.

Целебные свойства растения определяются высоким содержанием целого букета витаминов, микроэлементов и органических кислот, чрезвычайно важных для профилактики и лечения многих заболеваний. В ягодах облепихи витаминов в 6 раз больше, чем в черной смородине, в 15 раз больше, чем в апельсинах. В плодах содержатся ненасыщенные жирные кислоты, органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, витамины С, В1, В2, В6, Р, никотиновая и фолиевая кислоты, каротин, калий, кальций, железо, бор, марганец, азотсодержащие соединения. В коре ветвей содержится серотонин, который играет важную роль в деятельности нервной системы. В листьях – также большое количество витамина С, фитонцидов, дубильных веществ и микроэлементов.

Облепиха – незаменимое средство при экземе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при ревматизме, подагре, сахарном диабете. Лист и побеги облепихи в виде отвара и настойки используют внутрь при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, плеврите, пневмонии, для нормализации обменных процессов в коже. Чай из листьев облепихи – эффективное средство при отравлениях, этому способствует высокое содержание дубильных веществ. При стоматитах таким чаем полощут зубы, при ангине пьют и полощут горло. Настоем листьев промывают глаза при блефарите. При артритах листья используют в качестве компресса на больные суставы.

Однако при упоминании об облепихе в первую очередь возникает

ассоциация с ягодами и облепиховым маслом. Ягоды употребляют свежими и готовят из них витаминные соки, сиропы, компоты, кисели, пастилу, мармелад, желе, джем, наливки, вина и ликеры. Ягоды также хорошо сохраняются в замороженном виде. Плоды облепихи являются важным источником витаминов группы В и С, которые способствуют выведению из организма радиоактивных металлов.

Полезен для улучшения работы желудка отвар ягод.

Рецепты

Свежие ягоды облепихи – 3 ст. л., 500 мл горячей воды.

Способ приготовления: ягоды залить горячей водой, кипятить 10 минут на медленном огне и процедить. Пить как чай по 2–3 стакана в день.

Джем из свежих ягод – самый полезный и распространенный вид переработки и заготовки облепихи. Такой джем с успехом хранится в холодильнике на протяжении нескольких лет.

Свежие ягоды облепихи, сахарозаменитель.

Способ приготовления: плоды промыть и обсушить, тщательно перетереть с сахарозаменителем в соотношении 1:1. Хранить в темном прохладном месте.

Можно делать проще, не собирать облепиху и не искать ее на рынке, а покупать в аптеке или магазине натуральный облепиховый сок без сахара и готовить чудодейственные напитки.

Облепиховый сок без мякоти – 4 ст. л., сухие плоды шиповника – 3 ст. л., сушеная черника – 1 ст. л., мед – 3 ст. л., 1 л воды.

Способ приготовления: измельченные плоды шиповника и сухие ягоды черники залить кипящей водой. Настаивать 30 минут, процедить, добавить облепиховый сок и мед. Хорошо перемешать и остудить. Пить по стакану в день.

Такой напиток из шиповника, черники, облепихи и меда особенно полезен людям, страдающим сахарным диабетом и другими нарушениями обмена веществ. Школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил, да и всем детям я рекомендую яблочно-морковно-облепиховый напиток.

Сок облепихи с мякотью – 3 ст. л., 5 яблок, 2 моркови, 1л кипятка.

Способ приготовления: нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Тем временем отжать сок из 2 морковок, смешать с охлажденным яблочным настоем, добавить сок облепихи. Пить по 1/2 стакана.

Можно в домашних условиях изготовить очень полезный облепиховый мед. Натуральный подслащенный ксилитом облепиховый сок

без мякоти помещают в холодильник возле морозильной камеры. Через некоторое время он густеет, кристаллизуется и превращается в несладкий мед мелкой и нежной структуры.

Маленьким детям, больным диабетом, можно готовить облепиховый мусс.

Сок облепихи с мякотью – 2 стакана, манная крупа – 2 ст. л.

Способ приготовления: подслащенный сок облепихи довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить на малом огне, помешивая, 10 минут. Остудить примерно до 40 градусов, тщательно взбить, разлить в формочки и охладить.

В народной медицине при лечении сахарного диабета применяют настой из листьев облепихи. В листьях содержится до 10 % танина и очень полезное во всех отношениях вещество серотонин. Серотонин повышает уровень гормонов в крови, положительно влияет на иммунитет.

Сушеные листья облепихи – 1 ч. л., 200 мл воды.

Способ приготовления: листья залить кипятком, остудить, процедить. Пить глотками в течение дня. Можно из листьев приготовить настойку на водке, она хорошо хранится и намного эффективней, нежели отвар, поскольку серотонин лучше растворяется в спирте. Готовят настойку в соотношении: 1 часть листьев на 10 частей водки.

Из красноплодных сортов облепихи получают уникальный поливитаминный препарат – облепиховое масло, которое состоит из смеси каротина и каротиноидов, токоферолов и глицеридов олеиновой, линолевой, пальмитиновой и стеариновой кислот, регулирующих обмен веществ. Масло содержит такие микроэлементы как железо, медь, серебро, кремний, марганец, кобальт, никель и ванадий. Оно обладает бактерицидными свойствами, хорошо заживляет раны, повреждения слизистых оболочек и кожи, успокаивает боль. Масло увеличивает содержание белка в печени, стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях (в том числе клеток печени), препятствует развитию атеросклероза и снижает уровень холестерина в сосудах.

Существует несколько способов приготовления облепихового масла в домашних условиях.

Рецепт 1

Свежие ягоды облепихи (количество не ограничено), любое растительное масло.

Способ приготовления: отжать сок из свежих ягод, оставшуюся кожуру и косточки высушить, измельчить в кофемолке и залить в термосе нагретым до 60 градусов маслом в пропорции 1:2. Настаивать сутки. Затем

аккуратно слить жидкую часть – масло готово!

Остаток можно вторично залить растительным маслом в той же пропорции и использовать второй слив для заправки к салатам, для косметических масок и кремов.

Рецепт 2

Свежие ягоды облепихи, подсолнечное масло.

Способ приготовления: отжать сок из свежих ягод, оставшуюся массу измельчить и залить подсолнечным маслом в пропорции 1:2. Настаивать 3 недели при комнатной температуре в закрытой посуде, затем аккуратно слить жидкость.

Хранить облепиховое масло следует в холодильнике в налитых доверху бутылках, после недельного отстаивания масло необходимо профильтровать.

Послесловие

Современный человек живет изолированно от природы, но он подсознательно, а нередко и вполне осознанно тянется к ней. Мы пытаемся восстановить нарушенные связи с природой путем вылазок в лес, приобретения дачных домиков подальше от города, все популярнее становится зеленый туризм с пешими путешествиями по Украине, молодежь занимается экстремальным туризмом. Пришла пора изучать и использовать лечебную силу камней, трав, деревьев, каждому человеку нужны эти знания. Есть такая арабская пословица: свой опыт – важнее семи правил мудрости.

Сегодня фитотерапевты восстанавливают и пополняют древние знания современными данными, полученными в результате лечебной практики и научных исследований. К семейству адаптогенов и тонизирующего, и успокаивающего типа добавляются новые члены. Исследуется химический состав и воздействие шлемника байкальского, стеркулии платанолистой, заманихи высокой, пиона, иван-чая. К «слабым» адаптогенам ученики российского ученого-токсиколога Н. Лазарева (именно он создал теорию адаптогенов) присоединили уже чистотел, тысячелистник, подорожник, ромашку, березу. Исследования продолжаются. Возможно, в самом ближайшем будущем будут найдены простые и все исцеляющие средства, не будет никаких проблем с «неизлечимыми» болезнями. Я лечу диабет, псориаз, экземы, бронхиальную астму, фибромиомы, ревматоидный артрит. Еще лет 15 тому люди, страдающие от перечисленных болезней, считались безнадежными.

Хочу в конце этого раздела подчеркнуть важность правильного приготовления и дозировки препаратов из лекарственных растений, важность четкого приема лекарств, напомнить, как велико значение индивидуального подхода к больному. Многие врачи при разных заболеваниях, совершенно не задумываясь, прописывают одно и то же растение, один и тот же способ приготовления, одну и ту же дозировку. Такое лечение – безрезультатно. При сахарном диабете результат, в первую очередь, определяется особенностями приготовления и приема лекарства. Обращайте на это внимание.

В фитотерапии чаще всего применяют сборы, в которых лекарственная компонента сохраняется довольно хорошо. Именно сборы назначают чаще всего для лечения в домашних условиях, пьют настои,

отвары, чай. Некоторые растения назначают в виде растертых порошков. Хочу дать несколько советов, как правильно готовить препараты из лекарственных растений.

Настой готовят следующим образом: готовое сырье заливают указанным количеством воды комнатной температуры и выдерживают в течение 6–8 часов, после чего вытяжку процеживают через марлевую салфетку. Обычное соотношение воды и сырья – 1:30, к примеру, на 5 г сырья берут 150 мл воды.

Для приготовления заварки сырье заливают кипятком, тщательно размешивают, а через несколько минут процеживают и пьют в горячем виде.

Отвары готовят из коры или подземных частей растений: клубней, корней, корневищ, луковиц. Сырье заливают холодной водой, иногда настаивают 30 минут, затем кипятят на маленьком огне 10 минут и охлаждают не менее 30 минут. Отвары из корней пьют в меньших дозах, так как они более концентрированы и содержат большее количество биологически активных веществ.

Водные экстракты из сборов, составленных из различных частей растений (цветков, плодов, травы, семян), принято делать в термосе либо на водяной бане. 3–4 столовые ложки сбора заливают 500 мл кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Такой чай надо пить глотками в течение дня.

Из многих трав, ягод и овощей готовят соки. Сырье пропускают через мясорубку, полученную кашу отжимают через несколько слоев марли. Соки можно консервировать с сахаром, а для диабетиков – со спиртом в соотношении 1:1. Принимают соки и сиропы строго по назначению врача. Свежие соки содержат много витаминов и минеральных солей.

Я также даю некоторые рецепты, приготовленные на вине. Если в рецептуре не указан сорт вина, то заболевшие диабетом должны знать: им подходят белые сухие виноградные вина с низким содержанием сахара и глюкозы. При нагревании вино теряет алкоголь, а в лекарственном напитке является носителем информации. Средневековая целительница Хильдегарда из Бингема считала вино наипростейшим антидепрессантом, способным изгонять гнев и сомнения. У многих диабет возникает вследствие этих негативных эмоций. Если вам грустно (а от грусти увеличивается печень), не покидают дурные мысли, – выпейте 50 мл подогретого сухого вина, слегка разбавленного кипяченой водой.

Сегодня на Западе существует отдельное направление в медицине – эноterapia (лечение вином). Как установлено французскими медиками,

ежедневное употребление небольших доз (до 200 мл) мускатного вина благоприятно влияет на протекание некоторых заболеваний нервной системы: вегето-сосудистой дистонии, астено-невротичных состояний. Экспериментально установлено, что фенольные компоненты вина придают ему противомикробную и противовирусную активность. Вино способно стимулировать секреторную деятельность желудочных желез. Виноградные вина розового типа в сочетании с натуральным медом, прополисом и цветочной пылью, а также с настойками эвкалипта, мирта и зверобоя, эффективны при лечении язвенной болезни желудка. Благодаря содержанию виннокислых солей калия вином лечат хронические заболевания почек и мочевыводящих путей.

Часть II. Аптека под ногами

*Я не степью хожу – я хожу по аптеке,
разбираясь в ее травяной картотеке.*

С. Кирсанов

Вступление

Дикорастущими растениями – травами, кореньями, ягодами, всем, чем богата матушка-природа – с незапамятных времен питались люди, населявшие территорию нашей страны. Особенно дорога была первая весенняя зелень, когда организм человека, пробуждаясь вместе с природой, остро ощущал недостаток витаминов. Природа сама заботилась о людях, многие первые весенние растения – съедобны. А посему активно шел процесс сбора всего пригодного в пищу в полях и лесах.

Уверяю вас, и в наше время многие растения, произрастающие «на воле», могут быть совершенно обоснованно включены в питание и лечебную профилактику различных заболеваний, такое обогащение рациона чрезвычайно полезно.

С началом весны к нашему столу можно подавать всем знакомые растения: крапиву и одуванчик, о которых мы говорили в предыдущем разделе, а также лопух, осот, пырей, подорожник, щавель, чабрец, душицу. В любом салате можно употреблять листья бедренца-камнеломки, бодяка разнолистного, цикория, сныти, купены лекарственной. Годятся в пищу также молодые листочки деревьев – березы, дуба, липы. У многих растений очень вкусны молодые побеги, например, у бубенчика лилиелистного, дудника, спорыша, борщевика рассеченного. У иван-чая, овсяного корня и козельца идут в еду корневища, у лабазника вязолистного – его небольшие клубни, у боярышника и настурции – цветки.

Приготовление кушаний из этих растений мало чем отличается от того, как мы готовим из окультуренной зелени и овощей. Главное правило: «дикая» зелень всегда должна быть свежей, только что собранной, ни в коем случае не лежалой. Впрок собранные и хранящиеся в холодильнике дикие травы теряют свои вкусовые качества и физиологическую активность. В витаминных весенних блюдах чаще всего комбинируют зелень дикорастущих и огородных растений.

В состав многих луговых и лесных представителей флоры входят как пищевые компоненты (белки, жиры, углеводы, минеральные соединения, витамины), так и биологически активные вещества, среди которых важная роль принадлежит сахароснижающим. Таким действием обладают флавоноиды, алкалоиды, галегин, инозид, полисахарид инулин и многие другие вещества.

Из лекарственных растений можно приготовить в домашних условиях

очень простые и действенные лекарства: настои из сборов, отвары, чаи. Все растения этого раздела являются при комплексном лечении диабета дополнительными средствами, поддерживающими и укрепляющими здоровье. Некоторые рецепты покажутся вам простыми, но, как говорит восточная мудрость, маленькое лекарство большую болезнь лечит. Растений, полезных при сахарном диабете, поверьте, много. Пожалуй, начнем с тех, которые обычно окружают ваш дом.

Лопух большой (репейник)

Arctium lappa

Лопух – широко распространенный лечебный сорняк, повсюду сопровождающий человека. Он давно известен медикам, упоминается во многих средневековых травниках. Растет на пустырях, на мусорниках, в огородах и садах. Это травянистое растение из семейства сложноцветных достигает порой почти 2 м высоты, обладает длинным стержневым корнем, крупными черешковыми листьями. Цветет в июле-августе, лилово-пурпуровые цветочные корзинки собраны на концах ветвей в виде щитков.

Корни лопуха являются самой ценной частью растения, их собирают осенью на первом и втором году жизни. Мясистые корни содержат полисахарид инулин (до 45 %), протеины (12–34 %), эфирное масло (0,17 %), дубильные вещества, ненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы, слизь и белковые вещества. В листьях также содержится эфирное масло и аскорбиновая кислота (до 350 мг%). Свежие листья прикладывают к застарелым гноящимся ранам, опухолям, применяют в виде компрессов при ревматизме и отложении солей.

Отвар корней позитивно влияет на весь обмен веществ, является прекрасным потогонным и мочегонным средством. Лопух используют при лечении почек, мочевого пузыря, гастритов, язвы желудка, при водянке, геморрое, рахите, фурункулезе, хронической экземе, от ломоты в суставах, а также при отравлении ртутными препаратами и против укусов ядовитых животных. Корень лопуха помогает даже при венерических болезнях. При неизлечимых кожных заболеваниях пьют один день отвар корней лопуха, а на другой день – отвар из цветков бузины и так до излечения. Корень лопуха, настоянный на миндальном или оливковом масле, известен под названием «репейного масла» и применяется для укрепления волос.

Настоем из корней лопуха в народной и официальной медицине лечат сахарный диабет. Экспериментально установлено, что потребление корня увеличивает количество гликогена в печени, стимулирует образование протеолитических ферментов и улучшает работу поджелудочной железы по выработке инсулина. По данным исследований украинского ученого С. Томилина, корень лопуха в свежем виде и в форме жидкого экстракта показал блестящие результаты. Даю диабетикам рецепт эффективного сбора.

Рецепт

В равных частях: корни лопуха, створки стручков фасоли, листья черники, листья ореха грецкого, 1 л воды.

Способ приготовления: взять 4 ст. л. смеси, залить холодной водой, настаивать 12 часов. Прокипятить 5 минут, настаивать еще час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

Во многих странах корни лопуха применяют в лечении, особенно любят его в Болгарии, Польше, Австрии, Германии. Но особое отношение к лопуху в Китае и Японии. Китайская медицина применяет все части растения, даже семена, ими лечат отеки различного происхождения. Ну а в Японии лопух вообще возделывают на огородах, самый лакомый сорт называется «гобо».

Перекочевал лопух в Японию из Китая в качестве целебной травы еще до X века. Япония и Франция, кстати, единственные страны в мире, где культивируют лопух для употребления в пищу. В японской кухне лопух и рис – идеальное сочетание, рис должен быть сварен по-восточному, на воде без добавления соли. Ни европейцам, ни американцам не нравится специфический запах лопуха и особое ощущение на зубах при раскусывании, которое объясняется наличием в нем инулина и волокнистой целлюлозы. По содержанию этих веществ лопух занимает первое место среди всех овощей, они, кроме всего прочего, способствуют очищению желудка. Благодаря этим качествам лопух чрезвычайно популярен в Японии как низкокалорийный продукт для разных блюд.

Рецепт японский

Свежие листья лопуха – 300 г, репчатый лук – 80 г, рис – 50 г, сливочное масло – 40 г, 1 л воды, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: дать воде закипеть, засыпать рис и сварить до готовности. Тем временем слегка поджарить на масле репчатый лук, добавить его и измельченные листья лопуха к рису. Добавить соль и специи. Проварить суп 2–3 минуты, через 15 минут можно подавать на стол.

Молодые листья используют для приготовления супов и салатов, а корни первого года употребляют в пищу сырыми, вареными, печеными, жареными, кладут в суп вместо картофеля, вообще заменяют ими гарнир. Во Франции готовят из лопуха совершенно сногшибательные блюда, рекомендую диабетикам изысканный салат для гурманов.

Рецепт французский

Корни лопуха – 100 г, зеленый лук – 50 г, корень хрена – 30 г, молодые листья смородины – 20 г, горчица французская – 20 г, сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: промытые корни лопуха опустить в кипяток на 5–7 минут. Мелко нарезать, добавить измельченный лук, листья смородины, тертый хрен и горчицу, заправить сметаной, посолить. Французы подают к тушеной телятине.

Пырей ползучий

Elytrigia repens

Пырей известен каждому огороднику как злостный сорняк. В переводе с латыни его название дословно означает «огонь полей ползучий». С пыреем в буквальном смысле приходится «воевать», поскольку растение является рекордсменом по репродуктивным свойствам. Сорняк цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-сентябре, размножается и семенами, и корневищами. Одно растение может дать до 10 тысяч семян, прорастающих через 10–15 дней, не проросшие же семена не падают, а долго сохраняются в земле – несколько лет! Мало того, пырей имеет длинное корневище, которое, даже разрезанное на кусочки, если есть хоть одна живая почка, моментально укореняется и начинает формировать новое растение. Отсюда его народные прозвища – житец, поныра, собачий зуб.

Пырей затрудняет возделывание многих культур, он растет повсюду: на пашнях, огородах, на лугах, залежалых и брошенных землях. В большинстве случаев проводят боронование полей, чтобы избавиться от такого несчастья. Тем не менее, пырей относится к ценным кормовым культурам, обладает хорошими молокогонными свойствами. Его корнями кормили в старину лошадей, чтобы приобретали выносливость, а шерсть становилась гладкой и блестящей.

В фазе цветения корни пырея содержат: 47 % безазотистых экстрактивных веществ, 31 % клетчатки, 9 % протеина и до 3 % жиров. В корневищах имеются слизистые вещества, эфирные масла, углеводы, инулин и трицитин, крахмал, соли яблочной и других кислот, каротин и витамин С (до 150 мг%).

Заготовка корневищ пырея проводится ранней весной либо осенью при подготовке почвы к севу. Корни отрезают от травы, моют в воде, сушат на чердаках или под навесами, расстилая тон слоем на ткани, хранят в бумажных мешках.

Вездесущий пырей обладает мощными противовоспалительными, антисептическими, кровоостанавливающими, обволакивающими, отхаркивающими, потогонными, мочегонными и нормализующими обмен веществ свойствами. Еще Авиценна, отмечая многофункциональность целебных свойств пырея в своем «Каноне врачебной науки», писал, что он «дробит камни в почках, гонит мочу, препятствует возникновению всяких

катаров, является отличным лекарством для глаз и полезен при свежих ранах, поскольку склеивает их».

Сегодня растение широко используют в народной медицине. Пырей применяется, прежде всего, как средство кровоочистительное, входит в сборы для лечения почек и мочевого пузыря. Назначают его при нарушении зрения, при сахарном диабете, при менструальных проблемах, при рахите, туберкулезе, фурункулах, геморрое. Отвар пырея назначают при диатезах, детских экземах, хронических запорах, ревматизме и гипертонии. Я предлагаю простой рецепт отвара для лечения указанных болезней и сахарного диабета.

Рецепт

Корни пырея ползучего – 25 г, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить корни пырея закипевшей водой, затем кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Можно также приготовить настой пырея, он очень полезен при кашле, расстройствах обменных процессов, оказывает болеутоляющее и противоопухолевое действие. Настой используют также для ванн, примочек, обмываний при различных заболеваниях кожи.

Корни пырея ползучего – 2 ст. л., 500 мл охлажденной кипяченой воды, 200 мл кипятка.

Способ приготовления: вечером залить корни охлажденной водой, настаивать 12 часов, процедить, полученный настой не выливать. Корни вновь залить кипятком на 1 час, процедить. Настои смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения: 3–4 недели.

Пырей как пищевое растение не раз выручал людей в самые трудные времена. Из размолотых корневищ растения получают муку, которая может быть использована для приготовления каш, разных напитков (в Германии варят из пырея особый сорт пива), довольно вкусного хлеба. Изготовление такого хлеба относят к традиционным рецептам кухни запорожских казаков. В неурожайные годы пекли хлеб из пыреевой муки монахи в Киево-Печерской лавре, однако точную рецептуру держали в тайне.

Запеченные до побурения в духовке корни пырея используются для приготовления кофе (мелют на кофемолке и варят как обычный кофе). Из свежих корней варят супы, готовят салаты, гарниры для рыбных, овощных и мясных блюд.

Рецепт салата

Корни пырея ползучего – 200 г, свекла – 100 г, щавель 50 г, сметана

или растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления: корни пырея порубить на кусочки длиной 2–3 см, отварить в подсоленной воде, дать стечь. Смешать отваренной свеклой, порезанной брусочками, пюре из щавеля, посолить, заправить сметаной или любым растительным маслом.

Рецепт гарнира

Корни пырея ползучего – 200 г, растительное масло – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: корни отварить в подсоленной воде, порезать на кусочки размером 2–3 см, поджарить на масле, посолить, поперчить и подавать как гарнир к жареному или отварному мясу.

Рецепт хлебцов

Корни пырея ползучего – 200 г, дрожжи – 25 г, молоко 1/2 ст., 1 яйцо.

Способ приготовления: корни пырея отварить в подсоленной воде, дважды пропустить через мясорубку. Добавить дрожжи и молоко, оставить для брожения на 8—10 часов. Затем вбить 1 яйцо, перемешать, довести до густоты теста, можно еще добавить немного молока, если получается слишком густая смесь. Сформировать хлебцы весом по 50 г и выпечь в духовке.

Спорыш (горец птичий)

Polygonum aviculare

Растет эта трава на каждом дворе, в каждом сквере и саду, порой даже пробивается между настилами бетонных плит на дорогах и обрамляет плитку на городских улицах. На ковровых плантациях спорыша пасутся домашние птицы и скот, коврик из нежного горца ласкает босые ноги после теплого летнего дождя. Травой спорыша хорошо отмывается посуда в отсутствие горячей воды. Он устойчив к вытаптыванию, хорошо отрастает после многократного скашивания, является ценной кормовой культурой. Сено из горца по питательности не уступает люцерне и клеверу. Его ласково называют в народе: трава-мурава, топтун-трава, птичья гречиха, гусятница, куроед.

Птичий горец – однолетнее растение семейства гречишных, с лежачими или приподнимающимися, сильно ветвящимися стеблями длиной до 60 см, а общая длина всех веточек хорошо развитого растения может достигать даже 100 м. Корень у спорыша – стержневой, слаборазвитый, листья – мелкие, короткочерешковые, с серо-зеленым оттенком, цветки – очень маленькие, бледно-зеленые, находятся в пазухах листьев. Плод – черный или коричневый орешек. Цветет с мая по сентябрь, размножается исключительно семенами.

История использования спорыша с лечебной целью насчитывает не одно тысячелетие. Еще древние врачеватели Диоскорид и Плиний Старший применяли растение для лечения почек, разных кровотечений, при поносах. В народной медицине Болгарии издавна кашицу из свежего спорыша употребляют как средство для скорейшего заживления ран. Корни растения в глубокой древности употреблялись для получения синей краски, однако сегодня ее рецепт безнадежно утрачен.

Спорыш практически безвреден, содержит значительное количество биологически активных веществ. В наземной части растения содержится 900 мг на 100 г сухого вещества витамина С, что превышает количество витамина С в плодах цитрусовых. В горце есть каротин – 40 мг на 100 г, много микроэлементов, дубильные вещества, кремниевая кислота, флавоноиды. Именно флавоноиды и соединения кремния уменьшают проницаемость стенок сосудов, повышают свертываемость крови и сократительную способность гладкомышечных органов, особенно матки. Трава – незаменима при лечении женских болезней.

Многокомпонентный состав спорыша оказывает различные физиологические воздействия: укрепляет и тонизирует организм в целом, повышает количество гормонов, локализует воспалительные очаги, выводит с мочой токсические вещества, укрепляет стенки сосудов сердца. Спорыш регулирует обмен веществ при диабете и ожирении. Препараты растения углубляют дыхание, так, в Средней Азии порошок из травы набивают в трубку и курят при усталости и одышке.

Научная медицина пользуется горцем относительно недавно, не более 30 лет. Галеновые формы, приготовленные из растения, выводят с мочой избыток ионов натрия и хлора, в результате чего увеличивается фильтрация в почечных клубочках, ставится заслон образованию мочевых камней. Такие препараты положительно влияют на функцию желудочно-кишечного тракта, обладают вяжущими, антимикробными и противовоспалительными свойствами.

Для лечебных целей применяют зрелое растение с цветками. Ну а молодые побеги спорыша годятся в пищу и в свежем, и сушеном виде, их даже заготавливают на зиму. Приведу рецепты несколько очень питательных и полезных противодиабетических блюд.

Рецепт салата 1

Спорыш – 100 г, листья цикория садового (витлуфа) – 50 г, 1 вареное яйцо, соль по вкусу, 1 г молотого имбиря, 1 г кориандра, сметана для заправки.

Способ приготовления: растения промыть, подсушить. Спорыш мелко порезать, добавить нарезанный лист садового цикория, заправить сметаной, а соль, имбирь и кориандр добавить перед самой подачей на стол.

Рецепт салата 2

Спорыш – 100 г, листья крапивы – 50 г, щавель – 50 г, листья подорожника – 50 г, листья одуванчика – 50 г, зеленый лук – 25 г, зелень петрушки – 10 г, зелень укропа – 10 г, 1 вареное яйцо, 1 вареная морковь, растительное масло или сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления: все травы, кроме одуванчика, опустить в кипящую воду на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, нарезать. Затем добавить измельченные яйцо, листья одуванчика, зеленый лук, морковь, посолить. Заправить сметаной или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рецепт приправы

В равных частях: свежие листья спорыша и крапивы.

Способ приготовления: листья залить холодной водой, помыть,

отцедить, пропустить через мясорубку, посолить. Можно также добавить чеснок. Хранить в прохладном месте в стеклянной посуде. Использовать для заправки супов, щей, борщей и вторых блюд.

Рецепт икры

Стебли и листочки спорыша – 100 г, 1 морковь, 1 крупная луковица, укроп – 5 г, лимонный сок – 5 г, растительное масло, горчица французская.

Способ приготовления: промытую зелень спорыша и морковь сварить до полуготовности, затем пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук и тушить все вместе до полной готовности. После охлаждения заправить растительным маслом, лимонным соком и горчицей, посыпать укропом.

Рецепт напитка

Трава спорыша – 500 г, 1,5 л воды, лимонный сок – 20 г, настой шиповника – 500 мл, ксилит.

Способ приготовления: свежую или сушеную траву залить охлажденной кипяченой водой, настаивать 5–6 часов, процедить, добавить лимонный сок, настой шиповника и подсластить по вкусу.

Хвощ полевой

Equisetum arvense

Сразу же после таяния снега на лугах, пашнях, пустырях и огородах пробивается странное растение – членистые стебельки, на вершине которых находится овальная шишечка – спороносный колосок. Это – спороносные побеги хвоща полевого. После спороношения первые стебельки отмирают, и на смену им вырастают побеги зеленого цвета, напоминающие миниатюрную елочку, растение невысокое, едва достигает 40 см. Корневища у хвоща – горизонтальные, способные к вегетативному размножению. Полевой хвощ встречается не только в лесах и лугах, как сорняк – присутствует и на наших огородах, причем трудноискоренимый сорняк.

Хвощ в лесной и степной климатических зонах во все времена использовали для лечения и питания. Археологи находят хвощи даже в могильных курганах. Авиценна рекомендовал сок свежего полевого хвоща наружно для лечения язв и ран, настой травы на вине – при опухолях в области печени и желудка, при водянке и кровавом поносе. В китайской медицине отвар хвоща применялся при воспалении глаз. Немецкие знахари использовали траву как мочегонное средство. Позже полевой хвощ стал широко известен в Европе благодаря трудам доктора Кнайпа, который рекомендовал его как кровоостанавливающее средство и для лечения циститов. В Австрии молодые побеги хвоща используют до сих пор в качестве улучшающего состав крови средства, при заболеваниях легких, наружно – для заживления ран. А народные целители в Польше используют отвар растения даже в борьбе с облысением.

Ученые установили, что рекордсменами по содержанию кремния среди растений являются древнейшие – споровые хвощи, мхи и подорожники. Так, в сухом веществе хвоща полевого содержится 9 % кремнезема. Для сравнения: в шелухе риса – 10 % кремнезема, в топинамбуре – 8 %. Все растение содержит биологически активные вещества: алкалоиды, дубильные вещества, смолы, органические кислоты (аконитовую, щавелевую, яблочную, линолевую), каротин, витамин С, зольные элементы, которые на 80 % представлены кремниевой кислотой. Кремниевая кислота очень ценна для человеческой крови, она способствует увеличению количества белых кровяных телец. Из надземной части растения выделен комплекс флавоноидов. В траве хвоща содержится

тритерпеновый сапонин эквизетонин (5 %), структура которого пока не установлена.

В отечественной народной медицине трава полевого хвоща применяется при кровотечениях, для лечения труднозаживающих ран, поскольку сок растения повышает свертываемость крови, а также при легочных кровохарканьях. Применяются препараты хвоща в виде настоя, отвара, холодного экстракта. Хвощ оказывает общеукрепляющее действие, тонизирует работу сердца, обладает сахароснижающим действием, его успешно применяют при легких и средних формах сахарного диабета.

Первые весенние побеги хвоща были постоянным лакомством наших предков. Эти сочные молодые стебельки можно употреблять в свежем виде, слегка отваренными, тушеными, приготовленными в виде запеканок, пюре. Из полевого хвоща можно сварить суп или сделать окрошку. Учитывая высокое содержание кремния, из травы хвоща получается прекрасный чай и сок. Особенно полезен сок из растений, собранных рано утром до высыхания росы. Свежий сок рекомендуется пожилым людям для лечения атеросклероза сосудов головного мозга и сердца, он повышает иммунитет организма и незаменим в питании диабетиков.

Рецепт салата 1

Побеги хвоща полевого—2 стакана, листья одуванчика – 1 стакан, шпинат – 1 стакан, молодые листья крапивы – 1 стакан, зеленый лук – 50 г, сметана, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: всю зелень промыть, дать стечь воде, мелко по отдельности порезать. Смешать, сбобрить сметаной и специями, посолить.

Рецепт салата 2

Побеги хвоща полевого – 1 стакан, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления: промытые и измельченные побеги хвоща и морковь смешать с рубленным луком. Заправить сметаной, посолить.

Рецепт гарнира

Измельченные побеги хвоща полевого – 1 стакан, зеленый лук – 50 г, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления: промытые побеги хвоща смешать с рубленным зеленым луком, измельченным чесноком и растительным маслом, посолить. Подавать к мясу, рыбе или как добавку к овощным блюдам.

Рецепт супа

Побеги хвоща полевого – 200 г, 2 л бульона из 300 г телятины, 1 морковь, 1 корень сельдерея, топинамбур, специи, соль, сметана.

Способ приготовления: сварить бульон, добавить морковь, сельдерей,

топинамбур, в почти готовый суп положить побеги хвоща, посолить, проварить еще 2–3 минуты. Добавить соль, специи, перед подачей на стол в каждую порцию положить 1 ст. л. сметаны.

Рецепт окрошки

Побеги хвоща полевого – 1 стакан, квас – 2 стакан, топинамбур – 100 г, 2 вареных яйца, 10 листьев щавеля, отварное мясо 100 г, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления: отварить побеги хвоща и топинамбур, порезать кубиками. Смешать с рублеными яйцами, щавелем, мясом, залить квасом, посолить, добавить сметану.

Рецепт биточков

Побеги хвоща полевого – 100 г, манная крупа – 20 г, панировочные сухари – 10 г, маргарин – 10 г, молоко – 100 мл.

Способ приготовления: отваренные побеги хвоща мелко порубить, смешать с манной кашей, сваренной на молоке. Сформировать небольшие биточки, обвалять в сухарях, запечь в духовке.

Цикорий обыкновенный (витлуф)

Cichorium intybus

Многим знакомо это травянистое растение с разветвленным стеблем, ланцетными листьями и красивыми медоносными голубыми цветкам. Стебли растения твердые, прямые, ребристые, покрытые, как и листья, короткими ворсинками. Листья образуют розетки диаметром 15–25 см. Корень длинный, коричневый. Цикорий еще называют Украине – петровы батоги.

Ареал распространения цикория огромен, он встречается на всей территории Европы и Средней Азии. Растение можно увидеть в степных рвах, на лугах, в огородах, его тоже считают сорняком. Однако во многих странах цикорий окультурили и выращивают на приусадебных участках. Во Франции культурный цикорий – витлуф – используют со времен средневековья. Но возможно, как свидетельствуют древние историки, первыми вырастили витлуф и начали его использовать в пищу еще древние египтяне.

Цикорий – воистину растение, которое творит чудеса! В лечении диабета корень его незаменим, поскольку содержит горькое вещество интибин (до 0,2%мг), фруктозу, левулезу, холин и около 20%мг инулина! Именно инулин способствует нормализации обмена веществ при лечении печени. Также много в цикории калия, который входит в состав азотнокислых и сернокислых солей, эти соединения значительно улучшают работу почек. Стебель и цветки растения содержат тиреотропные гормоны и используются для лечения щитовидной железы.

Применяют цикорий в лечении многих недугов. Римляне лечили цикорием нарушения мочеотделения, болезни крови и повышенную возбудимость. Знаменитый Гиппократ применял растение против кожных заболеваний.

Однажды комментатор Украинского радио Елена Сергиевская в своей программе попросила слушателей сообщить, кто и каким способом поборол неизлечимые болезни. Спустя какое-то время пришло много писем о чудодейственной силе цикория. Одна женщина писала даже, что цикорием вылечила красную волчанку, мужчина вспоминал, что в детстве его тело было полностью покрыто золотушной коростой и только купание в настое цикория помогло вылечиться. Был тогда прислан и следующий рецепт для снижения сахара в крови.

Рецепт

Корни цикория в неограниченном количестве.

Способ приготовления: корни перемолоть и просеять. Кусочек черного хлеба намазать сливочным маслом и сверху «посолить» размолотым цикорием. Употреблять каждый день с едой. Длительно!

Свежий сок стеблей растения является очень действенным средством для снижения сахара. Можно купажировать березовый сок соком цикория, после чего получится целительный нектар для диабетиков.

Все знают, что существует кофе из цикория, который придумали французы. Корни растения содержат сахар и экстрактивные вещества, поэтому их используют для изготовления заменителя кофе. С этой целью корни собирают осенью, моют в холодной воде, нарезают на куски, слегка подвяливают, затем обжаривают и сушат на сковороде, пока они не начнут крошиться. Порошок корней цикория хорошо растворяется в воде, он не просто заменяет кофе, а значительно обогащает вкус и аромат напитка, придает ему целебные свойства. Такой кофе можно пить с медом, он усиливает аппетит, положительно действует на органы пищеварения, ну а кроме того, убивает в организме микробов.

Цикорий издавна используют в пищу многие народы. В ход идут молодые листья, стебли и побеги. В Болгарии диабетикам предлагают питательное тушеное блюдо.

Молодые побеги цикория — 200 г, молотый красный жгучий перец — 10 г, 3 больших помидора, оливковое масло.

Способ приготовления: все компоненты порубить, тушить на оливковом масле 2 часа. Охладить и подавать как гарнир к мясу.

Салатный цикорий (витлуф) – признанный диетический продукт в систематическом питании диабетиков. Из него готовят салаты с яблоками, морковью, лимоном, хреном, красным перцем, зеленым горошком, соленой и свежей капустой, разнообразной зеленью, заправляя и растительным маслом, и сметаной. Подают в тушеном виде с яйцом, тертым сыром, а также запекают в тесте.

Словом, в любом виде и дикий цикорий, и витлу полезны, а блюда с ними приобретают особенный пикантный вкус. Предлагаю несколько рецептов для диабетиков.

Рецепт салата из цикория

Молодые стебли цикория — 100 г, репчатый лук – 10 г, 1 яблоко, цедра лимона — 5 г, кефир — 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: промытый цикорий нарезать тонкими кольцами, добавить рубленый репчатый лук, цедру лимона (натертую на

мелкой терке), яблоко (натертое на крупной терке), посолить, заправить кефиром.

Рецепт гарнира из цикория

Молодые побеги цикория – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 60 г, масло сливочное – 5 г, масло растительное – 30 г, томат-паста – 10 г, зелень петрушки – 25 г, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: цикорий тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см, посолить, 15 минут тушить на слабом огне со сливочным маслом и водой. Отдельно поджарить натертую морковь и мелко нарезанный лук. Перед готовностью смешать с тушеным цикорием, добавить томат-пасту, тушить еще 5–7 минут. Выключить огонь, посыпать мелко нарезанной петрушкой и укропом. Подавать можно теплым и охлажденным в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Рецепт пюре из цикория

Молодые листья и стебли цикория —100 г, яблоки —300 г, маргарин – 10 г, соль, ксилит.

Способ приготовления: промытые листья цикория перекрутить на мясорубке, посолить, слегка поджарить на маргарине в сковороде, добавить протертые печеные яблоки, перемешать, можно подсластить. Подают к крупяным блюдам, 2–3 ст. л. на одну порцию.

Рецепт салата из витлуфа 1

Листья витлуфа —100 г, листья одуванчика лекарственного —50 г, зеленый лук —20 г, 1 вареное яйцо, сок половинки лимона, сметана —20 г.

Способ приготовления: листья витлуфа и одуванчика промыть, мелко нарезать, добавить измельченный лук и лимонный сок. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать рубленым яйцом.

Рецепт салата из витлуфа 2

Листья витлуфа —100 г, 1 морковь, 1 крупное яблоко, сметана —30 г.

Способ приготовления: листья витлуфа мелко нарезать, морковь и яблоко натереть на терке, все компоненты смешать, заправить сметаной. Этот салат можно готовить и без яблока, увеличив количество моркови.

Рецепт салата из витлуфа 3

Листья цикория —100 г, огурцы —50 г, помидоры —50 г, сметана — 20 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Способ приготовления: измельчить листья витлуфа, огурцы и помидоры нарезать кубиками, смешать, посолить, заправить лимонным соком и сметаной.

Рецепт салата из витлуфа 4

Пучки витлуфа —4 шт., 1 большой апельсин, соль, черный перец, сок

1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления: посечь промытые листья витлуфа, нарезать очищенную мякоть апельсина, чуть-чуть посолить, добавить щепотку черного перца и полить лимонным соком.

Рецепт пюре из витлуфа

Пучки витлуфа – 6 шт., листья одуванчика лекарственного – 60 г, сливочное масло – 25 г, укроп – 10 г, лимонный сок – 1 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: листья витлуфа промыть, выложить на разогретую сковороду, тушить с водой и половиной указанного количества масла. Отдельно таким же образом стушить листья одуванчика. Когда зелень станет мягкой, – смешать и протереть сквозь ситечко. К полученному пюре добавить измельченный укроп и лимонный сок, посолить. Можно намазывать на хлеб, подавать как соус к крупяным и мясным блюдам.

Полынь горькая

Artemisia absinthium

Полынь – многолетнее травянистое растение серебристого цвета, с сильным ароматным запахом и знаменитой горечью. Считается самым горьким растением флоры наших широт и является одним из древнейших лекарственных растений семейства астровых. Ученые утверждают, что в глубокой древности полынь росла на западе Азии, в Северной Африке и в Европе.

«Это прекрасное, удивительное средство для аппетита, если пить ее отвар и выжатый сок десять дней», – писал Авиценна о полыни. Он рекомендовал ее при морской болезни и как сильнейшее противоядие. Римский врач Ломицерус советовал добавлять полынь в пищу как средство, согревающее тело. В средневековой поэме «О свойствах трав» полынь называется матерью многих трав и указывается, что «отведавший это растение может совсем не страшиться любого зловредного зелья, и ни один из зверей не дерзнет его тронуть». Плиний Старший писал, что соком полыни награждали победителей в состязаниях на квадригах, считалось, что это очень достойная награда, так как с помощью такого напитка спортсмены возобновляли истраченные силы.

Бытует несколько версий латинского названия полыни – «артемизия», что значит «здоровье». Первая версия гласит, что полынь названа в честь Артемиды – греческой богини охоты, Луны, плодородия и врачевания. Кстати, сами греки называли полынь «акинтион». Второй вариант происхождения также связан с Артемидой, которая была еще и покровительницей рожениц, она будто бы впервые применила полынь в качестве родовспомогательного средства. Об этом свойстве полыни знали в древних Египте и Китае. Жрецы Изиды, египетской богини плодородия и материнства, в обязательном порядке носили на голове венки из полыни. Ну а третья версия вспоминает некую Артемизию, жену царя Мавзола, излечившуюся полынью.

Русское название «полынь» произошло от славянского «полети» – гореть, наверняка, из-за специфичного горького вкуса, от которого во рту горит, горечь чувствуется даже при разведении 1:10000. В Украине и в Беларуси считалось, что пучок полыни, подвешенный над входной дверью, охраняет от колдовства. А в России под Рождество полынью окуривали дома и конюшни, для этого полынь срывали на Успение, 28 августа, и

освящали в церкви.

Кстати, заготавливают полынь в два приема. Прикорневые листья срывают без черешков, до цветения бутонов, а верхушки собирают во время цветения, срезая по длине 20–25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности сырья. Листья сушат в тени или в проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем на бумаге или на ткани. Веточки связывают пучками и подвешивают в тени.

Полынь горькая содержит горькие гликозиды (абсинтин и артемизин), лактоны, сапонины, флавоноиды, фитонциды, эфирные масла (туйон, фелландрен), смолистые и дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и каротин, калийные соли и органические кислоты. Очень перспективным является сегодня исследование горьких веществ растения, химики относят их к классу сесквитерпеновых лактонов. Это не только самые горькие в природе вещества, – они обладают очень высокой биологической активностью. Уже выделены такие новейшие вещества как арглабин, арлатин, нитрозин.

В научной медицине применяют стебли и семена полыни. Ее препараты возбуждают аппетит и способствуют перевариванию пищи, обладают желчегонным, противовоспалительным и спазмолитическим действием. Полынь возбуждает центральную нервную систему и усиливает кроветворение, поэтому используется при астении и эпилепсии. Растение оказывает также жаропонижающее действие, поэтому его назначают при гриппе.

В народной медицине очень популярен водный отвар и спиртовой настой стеблей. Полынь используют при ожогах, экземах, ревматизме и бронхиальной астме. Она эффективно помогает при различных заболеваниях печени – гепатитах, холециститах, при сахарном диабете, так как оказывает мощное сахароснижающее действие.

Полынь чудесно нормализует работу поджелудочной железы, обязательными для диабетиков должны быть клизмы с настоем полыни (1,5 ст. л. сушеной травы залить 400 мл кипятка, использовать теплым). Не лишними в обиходе будут и матрасики, набитые сухой полынью, их полезно подкладывать под спину. Подушечки из ароматических трав, в состав которых входит полынь, эффективно используются при лечении неврозов и нарушений сна (полынь – 1 часть, трава чабреца или мяты перечной – 1 часть, шишки хмеля – 2 части). При сложных формах диабета рекомендую такой рецепт.

Рецепты

Сухая полынь в неограниченном количестве, черный хлеб.

Способ приготовления: полынь перемолоть на кофемолке, просеять. Несколько раз на протяжении дня брать маленький кусочек хлебного мякиша, делать вмятину, насыпать на кончике ножа полынь, скатывать шарик и съедать его. Ребенку можно такой шарик макать в сироп. Лечение проводить 14 дней.

Предупреждаю, при длительном применении полыни может наступить отравление организма, сопровождающееся рвотой.

Хочу также рассказать о весеннем напитке средневековой целительницы Святой Хильдегарды, она лечила полынным вином депрессии и самые тяжелые костные ревматизмы.

Сок свежей полыни – 400 мл, красное вино («Кагор») – 2 л, гречишный или цветочный мед – 200 мл.

Способ приготовления: собрать 2,5 кг свежей полыни, перемолоть на мясорубке и отжать сок. Вино слегка подогреть, положить мед, помешать, чтобы полностью растворился. Добавить сок полыни, не доводить до кипения! Жидкость разлить в темные бутылки, хранить в прохладном месте. Принимать по схеме: 3 дня пить по 20 мл 2 раза в день, 3 дня – перерыв, и так в течение 3 весенних месяцев.

После такого «полынного» лечения до следующей весны пациент будет чувствовать себя бодрым и ни разу не вспомнит о своих болезнях.

В питании полынь использовали и используют в качестве приправы к жирным блюдам (особенно к жареному гусю). Ее горечь усиливает слюноотделение, выделение желудочного сока, тогда как жиры вызывают обратное действие. Полынь полностью нейтрализует влияние жирной пищи.

Используют полынь также в приготовлении ликероводочных изделий. В мой любимый чешский ликер «Бехеревка» добавляют полынь. Знаменитый зеленый «Абсент» импрессионистов – не что иное, как водка, настоянная на полыни, потому что название этой травы по-французски – «абсентум». Горькую полынь добавляют также в вермут. На протяжении нескольких веков эти горячительные напитки производились миллионами литров, пока врачи в судебном порядке не наложили запрет на абсент. Неумеренное питье приводило к анемии, развитию психических нарушений, к импотенции у мужчин, к выкидышам у беременных женщин.

В Евразии, Африке, Америке насчитывается около 400 видов полыни, среди них есть и очень редкие. Подчеркну, что для лечения диабета можно использовать любую полынь с серыми или седыми оттенками листьев. Чтобы подробно рассказать обо всех членах семейства артемизии и их целебных свойствах, надо написать отдельную книгу. О некоторых

упомяну вкратце.

Растет в Украине так называемая австрийская полынь (*Artemisia austriaca*). Это самый надоедливый сорняк на пастбищах. Австрийская полынь является индикатором состояния пастбищ и поселяется там, где почва истощилась. Ценные травы исчезают, а их место тут же занимает «австриячка». В надземной части растения найдены многочисленные физиологически активные соединения, один из них – сесквитерпеновый лактон пустрицин. Отвар полыни австрийской раньше применялся в народной медицине против малярии и холеры.

Растет у нас также печально-известный чернобыльник – полынь обычная (*Artemisia vulgaris*). Его широко используют украинские гомеопаты и приверженцы традиционной китайской медицины. В Китае очень популярна цзю-терапия – метод прижигания полынными сигарами рефлексогенных зон на теле. Используется чернобыльник и как пряная приправа, поскольку имеет ароматный запах и приятный горьковатый вкус.

Полынь Сиверса (*Artemisia sieversiana*) – самый часто встречаемый вид полыни во всех городах и поселках Европы и Азии, растет на всех пустырях и обочинах дорог. В зависимости от условий, может быть и низкой – всего 20 см, и высоченной – до 2 м. Пыльца зерен этого вида полыни поднимается в воздух и является источником аллергических заболеваний. Большинство таких заболеваний регистрируют в августе, поэтому с полынью Сиверса надо вести непримиримую борьбу. Это растение также считается одним из самых горьких, горечь обусловлена наличием восьми сесквитерпеновых лактонов. С 30-х годов прошлого века полынь Сиверса используют как кормовое растение, поскольку в ней содержится 15,6 % протеина, 5,6 % жира, 28,2 % клетчатки.

Непременный городской сорняк – однолетняя полынь (*Artemisia annua*). От других полыней она тем и отличается, что живет недолго. Также она почти полностью лишена опушения, что тоже редкость среди полыней, ее листья – зеленого салатного оттенка. Однолетняя полынь используется только в парфюмерии.

Нельзя не вспомнить о лимонной полыни (*Artemisia cina*), пришедшей из средней Азии. В Каффе фряжские купцы покупали у арабов на вес золота некое «цитварное семя» и везли его в Геную. Сейчас мало кто знает, что «цитварное семя» – это засушенные и засахаренные цветочные корзинки азиатской цитварной полыни. До 1917 года цитварное семя являлось объектом российского экспорта, поскольку казахские степи изобиловали лимонной полынью. Из-за чрезмерного истребления в советское время растение занесли в Красную книгу. Именно эфирное

масло лимонной полыни входит в состав одеколонов и духов, выпускаемых рижским парфюмерно-косметическим заводом «Дзинтарс».

В украинских степях встречаются также полевая полынь, приморская, таврическая. История свидетельствует, что Петр I в Крымском походе за одну ночь потерял 500 лошадей в результате их отравления полынью таврической. В 1960 году из надземной части растения был выделен сесквитерпеновый лактон тауремезин, через 4 года средство было разрешено к применению в кардиологии как возбуждающее центральную нервную систему.

Ну а некоторые полыни могут даже подсказать геологам, где хранятся подземные клады. Так, ситниковая полынь растет на почвах с повышенным содержанием меди. Доказано, что по степени накопления в золе полыни химического элемента рения можно очень точно определить границы залегания этого редчайшего металла.

Полынь эстрагон

Artemisia dracunculus

Об этой полыни хочется повести отдельный рассказ. Ее прославил знаменитый напиток «Тархун», который начали производить еще в XVIII веке в Грузии. Скажите абхазцу или грузину, что всякая полынь горька, и он недоверчиво улыбнется, в его понимании – полынь душистая и ароматная трава.

В отличие от других полыней – у эстрагона простые ланцетные, заостренные на концах листья, напоминающие язык дракона. Очевидно, поэтому крестonosцы, привезшие эстрагон в Западную Европу из Азии, дали ему название – дракункулус (маленький дракон). Цветки – беловатые, расположенные в многочисленных мелких шаровидных корзинках, семена мелкие, бурые.

На Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Африке растение всегда было популярным. Арабский врач и ботаник Ибн Байтер (живший в XIII веке) отмечал в своих трудах, что свежие побеги эстрагона варили вместе с овощами, а сок, отжатый из растения, использовали для улучшения вкуса напитков. Он писал, что эстрагон делает дыхание сладким, снимает горечь лекарств и дает хорошие сны.

Родиной эстрагона ученые считают Южную Сибирь и Монголию. В диком виде произрастает сегодня в Европе, малой Азии, Монголии, на Дальнем Востоке, на севере Китая, в Северной Америке, а в Украине – в южных степных районах и в Крыму. Культивируют эстрагон в европейских странах и США, у нас самые популярные сорта – «Русский», «Французский» и «Грибовский 31». Трава растет на довольно скудных почвах, при чрезмерном удобрении может терять свои ароматические качества.

Ценность эстрагону придает большое количество эфирного масла, содержащегося в листьях, аскорбиновая кислота (190 мг%), каротин, кумарин. Основные компоненты масла: метилхавикол, сабинен – до 85 %, оцимен, метоксикоричный альдегид и феландрен. В растении содержится йод, калий, литий, магний и бром. Поэтому полынь эстрагон полезна для всей гормональной системы, щитовидной железы и при сахарном диабете.

Высокое содержание рутина обусловило употребление эстрагона в народной медицине в качестве противогинготного средства, он употребляется также при авитаминозах. Применяют траву как

противоглистный и мочегонный препарат, для укрепления стенок сосудов, при водянке. В тибетской медицине эстрагон используют при лечении туберкулеза легких, пневмонии, бронхита, неврастении, поскольку он успокаивает центральную нервную систему и снимает судорожные проявления у нервных больных.

Основная пищевая ценность эстрагона – его пряно-ароматические свойства. На Кавказе эстрагон едят ежедневно в различных блюдах. Его ароматные листья и молодые побеги добавляют в супы, салаты, борщи, подают к сыру и простокваше. Растение используют при засолке огурцов и помидоров, капусты, перца, тыквы, баклажанов и грибов. Эстрагон – хороший консервант, вещества, содержащиеся в его листьях, подавляют рост молочнокислых бактерий, способствуют сохранению цвета овощей, увеличивают крепость, улучшают вкус и запах. Сухой эстрагон можно брать в длительные экспедиции с однообразным и маловитаминным питанием. В Беларуси эстрагон даже засаливают на зиму.

Рецепт порошка, который я предлагаю, очень благоприятно влияет на органы пищеварения, лечит цитовидную железу, понижает сахар. Его можно без опасения принимать всю зиму.

Рецепт

Полынь эстрагон – 300 г, чабрец – 100 г, зелень петрушки – 50 г, зелень укропа – 50 г.

Способ приготовления: зеленые веточки всех растений разложить на ткани и высушить. Затем перемолоть, просеять и смешать. Хранить в керамической, плотно закупоренной банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять в зеленый чай.

В промышленности эстрагон употребляют для ароматизации маринадов, для изготовления сыров, трава входит в состав горчицы «Столовая». В ресторанах в свежем виде листья эстрагона подают в качестве закуски или гарнира к мясным и яичным блюдам. Особый аромат и вкус придает трава горячим рыбным блюдам. Приправа пользуется особым спросом в Италии, Португалии, Испании и Германии. Во Франции эстрагоном сдабривают говядину, приправляют поросят, фаршированных субпродуктами и орехами, блюда из печени, почек, сердца и языка. Очень популярен во Франции эстрагоновый уксус, вы тоже можете его изготовить.

Пучок эстрагона, бутылка столового 6 %-го уксуса.

Способ приготовления: в стеклянную банку с уксусом добавить промытые листья эстрагона, накрыть стеклянной крышкой, настаивать 10–12 дней на солнце. Затем слить жидкость, разлить по бутылочкам. Бросить

в каждую бутылочку листочек горькой полыни и кусочек ириса германского (разводят как декоративное растение). Хранить в защищенном от света месте.

Козлятник лекарственный (галега)

Galega officinalis

Козлятник лекарственный входит во все сахароснижающие сборы, так как он обладает инсулиноподобным действием. Его особенно рекомендуют тем, кто только что получил диагноз «диабет» либо имеет легкую форму этого заболевания. Регулярное применение козлятника эффективно снижает уровень сахара в крови. Второе название козлятника – галега (французская лилия), в Европе при его помощи лечили диабет еще в средние века.

Это многолетнее травянистое растение можно встретить в Грузии, Украине, Беларуси, на юге России. Произрастает на опушках лесов, по берегам рек и лесных озер, специально культивируется с лекарственной целью. Козлятник лекарственный не превышает в высоту 90 см, стебли – прямые стоячие, иногда простираются в стороны, цветки – голубые или серо-фиолетовые, реже белые, пирамидальные, собранные в густые кисти длиной до 25 см. Плоды – бобы. В медицине используют верхнюю травянистую часть растения и семена. Наземную часть собирают до цветения, а семена – после созревания.

При изучении химического состава козлятника обнаружены: флавоновый гликозид, галютеолин, танин, сапонины, горькие вещества и алкалоид галегин. Этот алкалоид был выделен из растения еще в начале XIX века, но в чистом виде он оказался очень токсичным, и о нем до поры до времени позабыли. В 1920 году были разработаны первые производные галегина – бигуаниды. Примерно в это же время был открыт инсулин, и лечение бигуанидами отошло на второй план. Эти вещества были внедрены в клиническую практику только в 1958 году, первым патентованным препаратом был фенформин, потом – буформин, сейчас применяют только метформин.

Вообще науке известно более пяти тысяч алкалоидов, все они встречаются только в растениях. Это нелетучие органические соединения, горькие на вкус, физиологически очень активные, иногда ядовитые или обладают наркотическим воздействием. Поэтому козлятник нельзя использовать длительно, его нужно принимать под четким контролем лечащего врача. Экспериментально установлено, что галегин при местном применении вызывает сужение зрачка, а при внутреннем – повышение АД, сужение сосудов, угнетение моторной функции кишечника, усиление

секреции молочных желез, а также снижение в крови сахара.

В народной медицине галега входит в состав многих сборов, рекомендуемых при сахарном диабете. Помимо сахароснижающего эффекта галегин положительно влияет на липидный обмен, понижает аппетит и снижает, таким образом, массу тела (до 85 % больных диабетом имеют повышенную массу тела). Советую очень эффективный сбор с козлятником, который надо пить 21 день, начиная с молодой Луны.

Рецепт

Трава козлятника – 25 г, листья черники – 20 г, крапива двудомная – 10 г, корень одуванчика – 10 г, листья шелковицы – 10 г, трава золототысячника – 5 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить на водяной бане 5 минут, 10 минут настаивать, процедить. Принимать по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

Кроме всего прочего, галега обладает мочегонным, потогонным и противоглистным действием. Поскольку диабет очень часто причиняется глистами – трава входит в состав противоглистных порошков. Их надо изготавливать и принимать только на убывающей Луне!

Трава козлятника – 50 г, листья грецкого ореха – 20 г, трава золототысячника – 10 г, цветки пижмы – 20 г, цветки бессмертника – 10 г.

Способ приготовления: все компоненты смешать, перемолоть и просеять. Полученный порошок принимать по 1/2 ч. л. исключительно перед сном 3 дня подряд. На четвертый день утром дать солевое слабительное. Проводить процедуру советую под наблюдением специалиста.

В питании козлятник лекарственный употребляется не многими. Популярен он в кавказской кухне – свежесобранную траву отваривают и подают в качестве гарнира к мясу. Можете попробовать, вообще – обратите внимание на галегу, применение этой чудодейственной травы помогает снизить дозы инсулина даже при сложных формах диабета.

Девясил высокий

Inula helenium

Растение является одним из самых древних по целебному воздействию на человека. Само название «девясил» говорит о девяти силах, о связи с девятью планетами Солнечной системы, трава была одним из двенадцати символов Розенкрейцеров. В Украине называют растение также оманом и травой Елены. Древние греки считали, что девясил вырос из слез похищенной Парисом Елены Троянской.

Девясил – многолетник семейства сложноцветных высотой до 2,5 м, с толстым, мясистым, многоглавым корневищем, от которого отходят придаточные корни. Стебли – прямостоячие, бороздчатые, опушенные густыми белыми волосками. Листья – крупные, зубчатые, сверху немного морщинистые, снизу бархатисто-войлочные. Золотисто-желтые цветки собраны в корзинки, на верхушке главного стебля образуют щитки. Плод – четырехгранная бурая семянка с хохолком. Цветет в июле-сентябре, плоды созревают в августе-октябре. Размножается семенами и корневыми отпрысками.

Растет девясил в лесах и степях Центральной и Восточной Европы, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Любит плодородные влажные почвы, берега рек, озер, места выхода грунтовых вод. К сожалению, из-за усиленного сбора корней девясил истребляется, с каждым годом найти растение становится труднее.

Трава Елены относится к лекарственным растениям, которыми Широко пользовались еще врачи эпохи Гиппократ, Диоскорида и Плиния Старшего. Авиценна применял девясил при воспалении седалищного нерва, при болях в суставах, отваром корней в виноградном соусе лечил сердце и легкие, отваром корней с медом – болезни горла и простудные заболевания. Тибетские врачеватели описывали в своих трактатах еще много веков тому чудесный корень ману – девясил. Из архивных документов династии Романовых можно узнать, что зачинателя рода царя Михаила Федоровича излечили девясилом. В «Прохладном вертограде» есть такой рецепт: «Тот чудесный корень истолочь и смешать с медом пресным и принять его поутру и вечере, и от того кашель успокоится и вредная мокрота густая изнутри изгонится. Тот же корень, вареный в вине и подслащенный жженым сахаром тяжело дышащим помогает».

В сухом виде у корней девясила – своеобразный запах розы и пряный

горьковатый вкус, что обусловлено высоким содержанием эфирных масел. Кроме того, в корнях в 1804 году было обнаружено огромное количество инулина (до 44 %), который определяет сильное сахароснижающее действие растения. Именно девясил стал первым растением, в котором открыли инулин как химическое вещество. Больным сахарным диабетом инулин рекомендуют вместо сахара и крахмала. Также в корнях содержится псевдоинулин, инуленин и алкалоиды, в надземной части – эфирное масло, горькое вещество алантопикрин, витамины С и Е, каротин. В состав эфирного масла входят геленин, алантол и прозулен.

С лекарственной целью используют корни девясила, собранные на второй год жизни. Собирают их в августе-сентябре или ранней весной. Корневую систему подкапывают в радиусе 20 см от стебля на глубину 30 см и, взявшись за стебель, вытаскивают корневище из почвы, стараясь не обломать толстые корни. Затем их провяливают в течение 2–3 дней на открытом воздухе, сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках, разложив тонким слоем. В хорошую погоду корни можно сушить на солнце, расстилая на ткани и укрывая после захода солнца. Конец сушки определяют по ломкости корней, если процесс прошел успешно – корни будут снаружи серо-бурого, а на разрезе – желто-белого цвета с буроватыми точками – вместилищами эфирного масла.

Растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным и мочегонным действием, улучшает аппетит, снижает секрецию желудочного сока. Народная медицина отмечает эффективное противоглистное свойство растения.

Настой корней принимают при воспалении легких, бронхитах, трахеитах, простуде, при повышенном АД, геморрое, как кровоочистительное средство при различных заболеваниях кожи. Я рекомендую настои девясила при астме, туберкулезе, непрерывном кашле. Можно даже делать компрессы в области легких. Настой корней на спирту является лучшим средством при лечении гастритов и язв желудка. Эссенция из свежих корней широко используется в гомеопатии. В болгарской народной медицине эссенцию используют при сердцебиениях, головных болях и эпилепсии.

Отваром лечат панкреатиты, заболевания сердца, гипертонию, сахарный диабет, женские органы. Наружно, в виде полосканий, употребляют девясил при воспалительных процессах горла и десен, в виде ванн и обмываний – при обширных поражениях кожи.

Рецепт отвара

Корни девясила высокого – 15 г (1 ст. л.), 200 мл воды.

Способ приготовления: сырье поместить в эмалированную посуду, залить кипяченой водой, закрыть крышкой и греть на водяной бане 30 минут, часто помешивая. Охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать отвар теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день за час до еды. Отвар можно хранить в холодильнике не более 2 суток.

На Востоке используют цветки растения. Так, в Индии их применяют при хроническом бронхите и ревматизме, в Китае – как отхаркивающее средство и антисептик для ран, в Монголии – при полиартрите и против цинги.

Опытные целители назначали девясил, сваренный на вине, при усталости и физическом истощении. Такое лекарство можно даже давать худосочным детям с плохой памятью.

Рецепт

Свежие или сухие корни девясила – 150 г, 2 л сухого красного вина.

Способ приготовления: вино вылить в эмалированную кастрюлю и всыпать измельченные корни. Довести до кипения, варить 10 минут на малом огне под крышкой, не процеживать. Пить по 20 мл 3 раза в день. Детям уменьшить дозу в 2 раза.

Девясил очень полезен пожилым людям, он чистит сосуды головного мозга и таким образом продлевает жизнь. Древнегреческий врач Асклепий успешно пил «девясильное вино» до глубокой старости. При диабете советую принимать девясил в виде спиртовых капель.

Корни девясила – 100 г, 500 мл спирта.

Способ приготовления: корни измельчить, залить спиртом, настаивать 14 дней, начать закладку на новую Луну. Процедить, пить 3 раза в день по 15 капель через час после еды. Действует как заменитель инсулина!

В древней Греции и Риме корни девясила употребляли также в пищу, у них – своеобразный аромат и пряный вкус. Корневища используют в ликероводочной промышленности для подкрашивания и ароматизации вин. Порошок корней можно использовать как пряность, которая вполне может заменить имбирь. В кулинарии порошок девясила добавляют в диетические овощные супы, овсяную кашу, маринады. Приятный аромат придает девясил компоту из яблок, клюквенному напитку, кондитерским изделиям. Из растения готовят и самостоятельные блюда – кисели и засахаренные корни.

Рецепт супа-пюре

Консервированный зеленый горошек – 100 г, морковь – 30 г, корень петрушки – 30 г, свежие корни девясила – 20 г, мясной бульон – 500 мл, 1

луковица, сметана – 20 г, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: горошек разогреть в собственном соку и протереть через сито. Измельченные морковь и корень петрушки спассировать и тоже протереть через сито. Все компоненты смешать, опустить в горячий мясной бульон, посолить, довести до кипения. Затем добавить пропущенные через мясорубку корни девясила, заправить жареным луком и сметаной, варить еще 2–3 минуты. Перед подачей на стол в тарелку положить зелень укропа и петрушки.

Можно с девясилом варить каши из разных круп: овсяной, гречневой, рисовой, пшеничной как на молоке, так и на воде. Надо за 15 минут до готовности добавить к каше пропущенные через мясорубку свежие корни девясила из расчета 50–70 г на 1 порцию. Можно приготовить дома разнообразные целебные напитки.

Рецепт компота

Свежие корни девясила – 50 г (порошок высушенных корней – 10 г), любые фрукты или ягоды – 400 г, лимонная кислота – 1 г, 1 л воды, ксилит.

Способ приготовления: в воду положить промытые ягоды, добавить измельченные корни или порошок девясила, лимонную кислоту и варить в закрытой посуде до готовности. После закипания добавить ксилит.

Рецепт клюквенного напитка

Свежие корни девясила – 300 г, сок клюквы – 200 мл, 1 л воды, мед по вкусу.

Способ приготовления: корни девясила пропустить через мясорубку, залить водой, варить в закрытой посуде 30 минут, процедить, в отвар добавить сок клюквы и мед.

Золототысячник зонтичный

Erythraea centaureum

Латинское название растения переводится как «трава Центавра». Оно навеяно греческой мифологией, якобы соком золототысячника кентавр Хирон успешно лечил свои раны. В народной медицине траву так и называют – центурия или центаврий.

Золототысячник – двухлетнее растение рода горечавковых, стебель едва достигает высоты 30 см, гладкий, четырехгранный, лишь наверху вильчато-ветвистый. Нижние листья – продолговатые, собраны в розетку, венчики цветков – розовые, с тонкой цилиндрической трубочкой и пятью лепестками, раскрываются перед самым восходом солнца. Запах – нежный, фиалковый, а вкус – горький, поэтому скот его почти не поедает и растение можно найти на любых пастбищах. В фармакологии используют траву растения, которую собирают в июле, в самом начале цветения.

Центурия обладает удивительной силой. Потрясает ее химический состав! Листья и цветки содержат горькие гликозидные вещества (эритаурин, эритроцентаурин, эритрамин), алкалоид генцианин, обладающий противоглистными свойствами, флавоноиды, фитостерины, горечи, слизи, эфирные масла, органические кислоты и витамин С.

Золототысячник стимулирует перистальтику и пищеварение, возбуждает аппетит, обладает болеутоляющим, противовоспалительным и проносным действием. Официальная медицина использует траву в виде горечи для улучшения пищеварительных процессов. Народная медицина издавна применяла золототысячник для лечения сахарного диабета, многих заболеваний печени, почек и желчного пузыря, лимфатических узлов, туберкулеза легких. Знахари давали травку страдающим метеоризмом, алкоголизмом, геморроем и кожными заболеваниями. Я рекомендую следующее противодиабетическое средство.

Рецепты

Трава золототысячника—5 г, корень солодки—5 г, корень аира—7 г, трава козлятника лекарственного—5 г.

Способ приготовления: травы подсушить и перемолоть в порошок, просеять. Принимать по 1/2 ч. л. за 40 минут до еды. Обязательно запивать апельсиновым соком или зеленым чаем.

Такой порошок стабилизирует уровень сахара, улучшает работу всего пищеварительного тракта, очень эффективен при I типе диабета.

Золототысячник также возобновляет силы после длительных заболеваний с высокой температурой, чистит сосуды от холестерина. В аптеках можно увидеть растение в составах разнообразных желудочных сборов, чаев для аппетита, настойки. Я дам рецепт настойки для диабетиков, которую можно приготовить в домашних условиях.

4 части травы золототысячника, 4 части листьев бобовника трилистного, 2 части травы полыни горькой, 2 части корней аира, 1 часть кожуры мандаринов, 1 л водки.

Способ приготовления: все компоненты сложить в бутылку и залить водкой, настаивать в темном месте 14 дней. Принимать по 10–12 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Предупреждаю, к данной настойке надо осторожно относиться людям с повышенным АД, гипертонией, атеросклерозом, с внутренними кровотечениями, поскольку трава бобовника трилистного значительно повышает давление. Для восстановления сил после гриппа будет полезен настой из сбора, в котором также присутствует бобовник.

В равных частях: трава золототысячника, трава бобовника трилистного, цветки ромашки лекарственной.

Способ приготовления: компоненты измельчить, смешать. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 10 минут. Пить глотками в течение дня. Перед сном выпить нагретым вместе с медом и 100 г водки.

Очень часто больные диабетом дети имеют плохой аппетит или вообще отказываются от пищи. Я в таких случаях советую приготовить траву на вине. Очень помогает!

Цветки золототысячника – 20 г, красное вино – 300 мл.

Способ приготовления: цветки залить вином, поставить на слабый огонь, дать закипеть, варить еще 5–7 минут, настаивать 20 минут. Давать ребенку до 3-х лет по 1 ч. л. за 30 минут до еды, детям после 3-х лет – по 1 дес. л.

Преподобный Серафим Саровский лечил золототысячником алкоголиков, его рецепт дошел до наших дней. Для этого делается слабенький чай – 1 ч. л. травы заваривают стаканом кипятка. На остывающий чай святой отец начитывал молитву «Отче наш», а в сложных случаях читал акафист «Неупиваемая чаша». От алкоголизма помогает еще один народный рецепт.

4 части травы золототысячника, 1 часть полыни.

Способ приготовления: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Золототысячник очень благотворно влияет на нервную систему и

входит в сборы от неврозов и депрессий.

Трава золототысячника – 10 г, трава зверобоя продырявленного – 10 г, корень дягиля—5 г, корень девясила—5 г, красное вино – 2 л.

Способ приготовления: измельчить травы и корни, вино нагреть, залить смесь растений. Настаивать 12 часов, периодически взбалтывать. Не процеживать! Перелить в стеклянную посуду вместе с травами и корнями. Пить по 20 мл вина сразу после еды. Можно давать детям по 10 мл.

Остается добавить, что золототысячник из-за горького вкуса в пищу не употребляют. В старину использовали траву в виноделии, добавляли в вино из вишневых косточек.

Аир болотный

Ascorum calamus

Родина растения – Китай и Индия, только там живут насекомые, способные опылять цветки аира, только там можно увидеть на исходе лета сочные красные ягоды на его буро-зеленых шишках. В наших широтах аир не плодоносит – размножается вегетативным способом. Встречается в Украине, Беларуси, в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке – по берегам стоячих болот, поэтому растение и называют «болотным». В Украине аир известен также как татарзелье и лепиха.

Первое упоминание об аире найдено в книге о травах, написанной одним из китайских императоров еще в 3700 году до н. э. – автор почтительно именует растение «чанг-фу» («продлевающий жизнь»). Целебные свойства аира были известны многим древним индийским врачевателям, в их книгах он упоминается как пряное и лекарственное растение. Лечились аиром и древние греки, и римляне, а как пряное растение использовали древние персы и евреи. По сей день на Востоке порошок из корней аира является излюбленной пряностью. О лечебных свойствах растения писали такие корифеи медицины, как Гиппократ и Гален. Древнегреческий врач Диоскорид многократно использовал аир для лечения печени, селезенки, дыхательных путей, а также в качестве мочегонного и тонизирующего средства. Авиценна утверждал, что растение «помогает от истерии и от укусов гадов, полезно при нерегулярных месячных и возбуждает страсть».

В нашу страну аир попал с татаро-монгольскими завоевателями в XIII веке. Татары везли с собой корни аира, считая, что растение очищает воду, делает ее пригодной для питья. Татарские конники бросали корневища в реки, озера, ставки и источники, на местах всех своих стоянок, – так татарзелье быстро распространилось на территории Золотой Орды.

В странах Западной Европы, избежавшей татаро-монгольского ига, аир еще долго считался редким южным растением, засахаренные корневища которого в качестве дорого деликатеса привозили из Константинополя. Первые растения для посадки аира были завезены в Европу во второй половине XVII века, то ли из того же Константинополя, то ли из Португалии. Корни аира стали применять во время эпидемий гриппа, тифа, холеры, их жевали и считали, что так предохраняются от

этих смертельных болезней.

Аир используют и в народной, и в научной медицине. Химический состав растения уже хорошо изучен. В корневищах содержится эфирное масло, горечи, дубильные вещества, слизи, микроэлементы и крахмал. Лекарственное сырье содержит приблизительно 2–4 % эфирного масла, главными компонентами которого являются азарон, терпены, сесквитерпены. Также в аире есть фитонциды, фитостеролы, сахараиды, алкалоид холин и до 150 мг% аскорбиновой кислоты.

Наиболее часто врачи применяют отвары, порошок и настойки аира. Настойкой промывают наружные раны, порошком присыпают опрелости и язвенные поражения кожи. Порошок также хорошо снимает изжогу, зубную боль, предупреждает выпадение волос. В народной медицине многих стран хранятся рецепты, в которых аир помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, мочевого пузыря, женских органов, кожи, при нервных болезнях, эпилепсии, туберкулезе и ревматизме.

Аир очень действенно снижает сахар в крови, поэтому я советую больным диабетом принимать следующий отвар корней.

Рецепты

Сухие корни аира – 20 г, 1 л воды.

Способ приготовления: сухие корни залить 1 л кипятка. Проварить 10 минут, настаивать 1 час. Пить глотками в течение дня.

Корень аира значительно улучшает работу поджелудочной железы и помогает при диабете. Рецепт «шесть глотков» оказывает на каждого диабетика очень благотворное влияние.

Корни аира – 1 ч. л., 200 мл воды.

Способ приготовления: в чашке холодной воды на ночь замочить корни аира, утром слегка подогреть, процедить, пить до и после еды по одному глотку. Это и будут «шесть глотков» в день.

Корни татарзелья помогут вам улучшить или даже восстановить зрение, рекомендуемый порошок также тонизирует и придает бодрости.

Корни аира – 100 г, трава очанки – 100 г.

Способ приготовления: корни и траву смешать и перемолоть в кофемолке, просеять. Принимать 5 раз в день по 1 г (на кончике ножа). До еды или после не имеет значения. Можно принимать длительно!

Аир имеет пищевое значение, поэтому и корни, и молодые побеги употребляют в пищу. Из совсем молоденьких листовых побегов с добавлением зеленого лука можно приготовить вкусный тонизирующий салат. В качестве пряности порошок аира можно использовать вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Аир в небольших дозах используют для

приготовления супов, прозрачных мясных бульонов, белых рыбных бульонов, соусов. Приправу добавляют к тушеной капусте, особенно краснокочанной, к другим овощам, к жареному мясу, при консервировании рыбы (способствует уплотнению и придает пряный горьковатый аромат). В индийской и исламской кухне пряность применяются для приготовления сладких блюд и напитков.

В Англии, США и Корее из аира болотного делают засахаренные цукаты, в Турции такие засахаренные корни – очень дорогое лакомство. Вы тоже можете приготовить цукаты из аира, предлагаю такой рецепт.

Свежие корни аира в неограниченном количестве, сироп.

Способ приготовления: корни промыть, просушить, порезать кусочками длиной 3–4 см. Затем поместить в густой сахарный (для больных диабетом – ксилитовый) сироп, разведенный в кастрюле. Проварить 5 минут. Вынуть из сиропа, аккуратно разложить для просушки на марлю. После засыхания сиропа уложить в банки, хранить в прохладном месте. Подавать к чаю на десерт.

Купена лекарственная

Polygonatum officinale

У этого растения много названий: на Киевщине купену называют кровавницей, кровавником, в Западной Украине – чемерицей, в России – вороньими ягодами, волчьим ягодником, грыжником, золотником, в Башкирии – сердечником. Народным целителям известны и такие названия: воронец, гладыш, журавлиные стручки, заячья капуста, ландыш глухой, петушки, адамово ребро, соломонова печать и тирлич.

Растет купена повсеместно: в лесах и полях среди кустарников, на холмах. Однако ареал растения в последнее время значительно сократился, в связи с тем, что во многих регионах его активно заготавливали и использовали во врачебной практике.

Интересующий нас вид купены – многолетнее травянистое растение высотой 20–45 см с толстым узловатым корневищем и граненым стеблем. Листья – эллиптически-ланцетные, сидячие, голые или с коротким пушком. Цветки – белые, поникшие, со сросшимся шестизубчатым околоцветником, время цветения – май-июнь. Плоды – синевато-черные ягоды.

Целительные свойства купены лекарственной были известны давно, они определяются наличием во всех частях растения таких веществ, как алкалоиды, гликозиды сердечной группы (конвалларин и конвалламарин), витамин С (в листьях до 330 мг%), сапонины, слизистые вещества фруктоза, глюкоза, арабиноза. В корневищах купены содержится большое количество слизи и крахмала. В листьях обнаружены флавоноиды: космосиин, гликозиды витексина и другие вещества.

Внутреннее применение травы требует большой осторожности. Различные медицинские справочники свидетельствуют о ядовитости купены, однако случаи отравления до сих пор неизвестны. Может быть, имеет значение тот факт, что с лечебной целью чаще используют средства, приготовленные из сухих корней. Молодые побеги купены заготавливают весной, сушат и только затем используют в разнообразных лекарственных сборах. Кроме того, высокое содержание крахмала может предотвращать отравление.

Купену лекарственную широко используют в народной медицине многих стран. В Германии отвар корневищ применяют наружно в виде обмываний, примочек и компрессов при ушибах, кровоточащих ссадинах, ревматических и подагрических болях. Тибетская медицина использует

траву при лечении острых и хронических гинекологических заболеваний. В Беларуси соком свежих или отваром сухих корневищ лечат раны, выводят веснушки. В небольших дозах отвар из корневищ употребляется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В Болгарии отваром из корней купены обмывают подкожные кровоизлияния и ушибы.

Купена – любимое растение моей наставницы, украинской целительницы мамы Горпины (все пациенты и знакомые называли ее мамой), она всегда искала корневища растения, откопав, обращала внимание на то, что они напоминают человеческие ребра. Поэтому и называют купену «адамово ребро». Это одно из лучших лекарств против ревматизма, подагры и суставных болей. Настойку корней на водке втирают в больные суставы, в позвоночник – человек сразу получает облегчение. Настойку корней в небольших дозах принимают внутрь при простуде, ревматизме, болях в пояснице, геморрое, грыже, сахарном диабете.

Рецепт

Свежая трава купены лекарственной – 100 г, спирт – 100 мл.

Способ приготовления: траву измельчить, залить спиртом, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель 2–4 раза в день.

Спиртовая настойка и отвар корней применяются при бронхите, воспалении легких, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, головной боли и сердечных недомоганиях, как успокоительное средство и даже при импотенции.

Сок свежих корневищ помогает при невралгических и ревматических болях, сводит пятна и веснушки на лице. Купена – одно из немногих растений, которое эффективно выводит веснушки. В прошлом купена лекарственная была очень популярным косметическим средством, сельские девушки пользовались им в Купальскую ночь, протирали соком корня все пятна на лице и все «вавки» на теле. Конечно, это раздражало кожу, могли получиться легкие ожоги, но позже все очищалось.

При диабете очень полезен массаж позвоночника, поскольку именно там находятся нервные окончания, ответственные за поджелудочную железу. Массаж делают настойкой, которую готовят в ином соотношении, нежели для употребления внутрь.

Корневища купены лекарственной – 400 г, спирт – 1 л.

Способ приготовления: корни мелко подробить и залить спиртом. Настаивать в темном месте 21 день, не процеживать. Натирать зоны поджелудочной железы на спине и другие болевые участки тела.

Чабрец обыкновенный (тимьян ползучий)

Thymus vulgaris

Чабрец, богородская трава, тимьян – под таким названием в Украине известно полтора десятка видов растений семейства губоцветных. Нас интересует в лечении диабета тимьян – это низкорослый полукустарник высотой до 50 см с приятным запахом. У тимьяна – мелкие ланцетные листья и розово-лиловые цветки в густых соцветиях. Цветет в июне-июле. Семена – очень мелкие орешки коричневого цвета. Произрастает чабрец на песчаных почвах в хвойных и смешанных лесах, в степи, любит сухие склоны, холмы и поляны. Тимьян – теплолюбив, предпочитает хорошо освещенные, защищенные от ветра, места. В Украине культивируют чабрец как эфиромасличное растение на юге. В Крыму встречается тимьян Дзевановского, с 2000 года районирован сорт «Духмяный». Можно выращивать чабрец и на дачных участках рассадным и безрассадным способом.

Родина тимьяна – западное Средиземноморье, «тимьян» в переводе с древнегреческого означает «сила», так греки хотели отметить особую целебную силу растения. У славян чабрец издавна был ритуальной травой. Еще во времена язычества наши предки бросали на кострища эту траву, воскуривая фимиам богам. Сегодня окуривают чабрецом коровники после отела коров, молочные кувшины. Сельские знахари сводят дымящимися веточками испуг у детей.

Лечебным сырьем служат стебли, листья и цветки. Трава содержит эфирные масла, дубильные вещества, горечь, флавоноиды, органические кислоты, смолы, жиры и минеральные соли. В молодых побегах чабреца есть многие микроэлементы, белковые вещества, кислоты, около 55 мг% витамина С.

В научной медицине тимьян используют как успокаивающее, вяжущее, антисептическое, потогонное, противокашлевое и возбуждающее аппетит средство. Трава входит в состав известного всем «Пертуссина». Препараты тимьяна лучше применять под наблюдением врача, следует помнить, что длительный прием растения может привести к гипофункции щитовидной железы, особенно у детей.

Тимьян противопоказан беременным, при некоторых заболеваниях сердца и почек.

Есть сведения, что чабрец лечит щитовидку и эндокринные

расстройств.

В народной медицине тимьян – незаменимое средство при бессоннице, менструальных болях, простудных заболеваниях, малокровии, язве желудка на нервной почве, нервных заболеваниях. Применяют чабрец как мочегонное лекарство при отеках, нарушениях работы печени и сахарном диабете.

Чай из чабреца (10 г травы на 1 л кипятка) пьют при плохом пищеварении, вздутии в кишечнике, как кровоочистительное и укрепляющее желудок средство, при почечных недомоганиях и атеросклерозе. Есть у чабреца такая особенность: женщинам он стимулирует гормональную систему, а мужчинам пить тимьяновый чай следует в малых дозах, траву издавна на Руси давали монахам для снижения потенции.

Наружно настой травы применяется при лечении ожогов, для ароматических ванн при нарушенном обмене веществ, особенно в детской практике. Водным настоем (60 г травы на 1 л кипятка) промывают воспаленные глаза.

Очень полезно собрать цветки чабреца и приготовить душистое масло для массажа. Такое масло снимает стресс, нормализует уровень сахара в крови, лечит головные боли и бессонницу. Можно делать самомассаж, натирать шею, руки, ноги, массировать позвоночник и акупунктурные зоны.

Рецепты

Свежая трава чабреца – 500 г, растительное масло – 500 мл.

Способ приготовления: траву промыть, просушить, залить растительным маслом. На малом огне довести до кипения и настаивать 12 часов под закрытой крышкой. Процедить, отжать траву через марлю и перелить полученную жидкость во флаконы, плотно закупорить.

Чабрец – ценное пищевое растение, поскольку очень душистое и ароматное. Высушенные листья в плотно закрытых банках долго сохраняют аромат. Его используют для ароматизации напитков (вина, кваса), уксуса, колбас. Из травы делают деликатесные приправы к мясу и супам, входит в составы разнообразных соусов и смесей. Тимьяном посыпают сыры, используют в приготовлении домашних маринадов. Многим хозяйкам пригодится древний рецепт засола огурцов.

Зелень петрушки – 500 г, укроп свежий – 300 г, свежая трава чабреца – 100 г, листья смородины – 100 г, листья вишни – 100 г, чеснок – 50 г, корни хрена – 50 г, трава эстрагона – 30 г, горький стручковый перец – 10 г.

Способ приготовления: количество компонентов указано из расчета на

10 кг огурцов. На каждый литр воды добавить 65 г соли (3 ст. л.).

Диабетикам полезно добавлять в меню нежирную рыбу, запеченную как шашлык на гриле в духовке. Кусочки рыбы предварительно можно замариновать в следующей смеси: измельченные чабрец, розмарин, душица, лавровый лист, укроп и небольшое количество оливкового масла. Можно с травой чабреца готовить крольчатину, это диетическое мясо приобретет незабываемый пикантный вкус.

Мясо кролика – 1 кг, сливочное масло – 50 г, трава чабреца – 50 г, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 гвоздики, сметана – 100 г, сок лимона – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: кролика разделить на куски и обжарить до полуготовности на сливочном масле в сковороде. Сложить в сотейник, залить водой, чтобы она только покрыла мясо, добавить измельченный корень петрушки, лук, чабрец, посолить и поперчить. Закрыть крышкой и тушить еще 15 минут. Подавать кролика можно полив сметанным соусом с добавлением лимонного сока.

Очень вкусен оригинальный кавказский соус «Ткемали», особенно сразу же после приготовления. Существует много рецептов этого кислого сливового соуса даже на Кавказе. Но если в вашем саду растет алыча – смело беритесь за дело.

Алыча – 1,5 кг, кинза – 50 г, чабрец – 50 г, укроп – 50 г, мята перечная – 30 г, базилик – 30 г, сахар – 30 г, соль – 20 г, чеснок – 10 г, красный горький перец – 2 г, молотый кориандр – 1 ч. л.

Способ приготовления: алычу залить крутым кипятком и снять кожу, затем через железное сито протереть мякоть, чтоб отделились косточки. Если есть такая необходимость, то мякоть слив можно пропустить через мясорубку, посолить, добавить сахара кипятить 5 минут. Добавить мелко нарезанный чеснок, горький перец, всю зелень и молотый кориандр. Довести до кипения, снять с огня. После остывания можно употреблять.

Если соус заготавливается на зиму, – после вскипания добавить уксус из расчета 1/2 ч. л. 6 % —го уксуса на 1 л соуса, разлить в подготовленные банки и закатать.

В завершение хочу дать рецепт напитка донских казаков с чабрецом, пили его когда-то на Дону всю зиму и никакие болезни не брали.

1 ст. л. чабреца, 1 ст. л. донника лекарственного, 1 ст. л. мяты, 2 гвоздики, кусочек имбиря, 2 ст. л. чая черного, мед по вкусу, 2,5 л воды.

Способ приготовления: в кастрюлю положить травы, гвоздику, имбирь, две ложки чая, залить водой. Довести до кипения, снять с огня и процедить. Добавить мед по вкусу. Пить горячим всей семьей.

Душица обыкновенная(материнка)

Origanum vulgare

Душица пришла к нам, как и чабрец, из Средиземноморья. Италия и Греция являются до сих пор крупнейшими поставщиками этой травы на мировом рынке. Растет душица и на всей территории Украины (ее ласково называют материнка, ладанка, духовой цвет), но мы ее не экспортируем.

Это невысокое многолетнее растение в виде полукустарника можно встретить на опушках лиственных лесов, у лесных дорог, на солнечных склонах. Цветет с июня по август. Во время цветения душица весьма декоративна и часто ее фиолетовые цветки попадают в дизайнерские букеты, у нее сильный и приятный аромат. Если разотрете цветки между пальцами, почувствуете запах, немного напоминающий запах чабреца.

Душица содержит эфирные масла, дубильные вещества, горечи, микроэлементы, витамин С (565 мг%), есть в душице каротин, карвакрол. Эфирное масло содержит до 16 % тимола.

Уже в самом украинском названии – материнка – ясно звучит, что это женское растение. Отвар травы дают при осложненной беременности, при кровотечениях после родов, при бесплодии, гормональных нарушениях. Есть сведения, что материнка лечит эпилепсию и стрессы, помогает при лишаях, псориазе, дерматитах, разных заболеваниях печени, кашле, ангинах и туберкулезе. Используют отвар для усиления и возбуждения аппетита, для улучшения пищеварения и повышения кислотности желудочного сока, а также для снижения АД. Если отваром травы мыть в течение месяца голову, – полностью пройдут головные боли и спазмы мозговых сосудов.

Настой душицы полезен при осложненном диабете.

Рецепт

Душица – 1 ст. л., 200 мл воды.

Способ приготовления: ложку с верхом травы душицы залить кипящей водой, через 10 минут процедить.

Такой чай можно употреблять и для полоскания горла. В качестве средства против кашля теплый чай подслащивают медом и пьют маленькими глотками. Эффективен также чай из смеси в равных частях: душица, шалфей и ромашка.

В аптеке можно приобрести масло душицы, оно очень положительно действует на нервную систему и работу сердца, является прекрасным

бактерицидным и противовирусным средством. Масло рекомендуется употреблять как внутрь, так и наружно при простуде, гриппе, насморке. Употребляют масло так: 3–5 капель масла на чайную ложку меда 3 раза в день. Детям можно давать 2 раза в день, по 1–2 капли. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей делают массаж груди и горла, добавив 5 капель масла душицы к 20 г любого массажного масла.

Ингаляции с маслом душицы помогают при бронхите, насморке, катарах. Для проведения ингаляции нужно наполнить глубокую миску литром кипящей воды, добавить 2–3 капли масла, накрыть голову полотенцем и вдыхать пар в течение 5 минут, глаза при этом должны быть закрыты. Желательно проводить процедуру несколько раз в день.

Можно пользоваться аромалампой, добавив в нее 2–3 капли масла душицы. Кстати, это – не только хорошее противовирусное средство, но и надежный способ восстановления душевного равновесия.

Душица, еще раз подчеркну, очень близка к чабрецу и майорану, ее аромат напоминает запах этих трав. Они хорошо друг друга дополняют, при этом вкус душицы – нежнее, менее терпкий, но более сильный. Сушеная и свежая трава используется в качестве пряности, известной во всем мире под названием «Орегано». Смесь душицы с базиликом, чабрецом и розмарином заменяют соль в диетических блюдах. Важную и незаменимую роль играет душица в итальянской, мексиканской и испанской кухнях, незаменима при приготовлении народных итальянских блюд – пиццы и спагетти. Душицу добавляют в салаты, томатные соусы, в блюда из овощей, яиц и сыра, в супы, колбасы и гуляши. Употребляется она также для мяса, запекаемого в духовке и на гриле. Ягнятина и телятина особо хороши с душицей, базиликом и черным перцем. Трава прекрасно сочетается с овощами, рекомендую такой рецепт с зеленой фасолью.

Зеленые стручки фасоли – 400 г, свежая душица – 1 пучок, сушеная душица – 1 ст. л., 2 луковицы, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, пучок зеленого лука, сок лимона, красное вино – 100 мл, сметана – 50 мл, растительное масло – 2 ст. л., уксус – 7 ч.л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: фасоль вымыть, просушить, нарезать кусочками по 2 см, варить 10 минут. Слить воду, промыть, положить в глубокую салатницу. Тем временем приготовить соус: обжарить в растительном масле репчатый лук, добавить вино, сметану, сушеную душицу, лимонный сок, уксус, соль и перец. Помидоры нарезать кубиками, добавить к остывшей фасоли, залить соусом. Настаивать 1 час. Перед подачей на стол посыпать измельченным чесноком, зеленым луком и свежей душицей.

Пижма

Tanacetum vulgare

Славяне это многолетнее травянистое растение с одеревенелым корневищем и желтыми цветками называли дикой рябинкой, а слово «пижма» – древнегерманского происхождения, попало к нам из Польши, где оно восходит к понятию «мускус». Некоторые ученые считают, что родовое название растения произошло от греческого «tanatos» – «смерть», так как высушенные цветки долгое время сохраняют свой цвет. Еще пижму называли травой бессмертия, а рябинкой на Руси окрестили из-за соцветий, напоминающих гроздь рябиновых ягод, и листьев, похожих на рябиновые.

Родина пижмы – Центральная Европа. Встречается растение в смешанных и лиственных лесах, на лугах, вблизи дорог, в песчаных карьерах, на прибрежных песках у водоемов, нередко сопутствует человеческому жилищу, образуя заросли на сорных местах. Садоводы выкапывают дикую рябинку и специально пересаживают на свои участки.

Пижма может достигать 1,5 м высоты, имеет сильный камфорный запах, цветет с июня до конца сентября. Собирают молодые цветки пижмы с корзинками или выдергивают их из корзинок в июне-июле, а зрелые семена – осенью. Сушить цветки нужно быстро, расстилая очень тонким слоем. Все высушенные части растения хранятся отдельно в хорошо закупоренных коробках.

В пижме содержатся эфирные масла, алкалоиды, горькие и дубильные вещества, органические кислоты, смолы, витамин С и каротин. Соцветия более полезны, чем трава, в них много камфары, борнеола, туйона (до 80 %), алкалоидов, флавоноидов, дубильных веществ и масел. Растение токсично, при лечении необходим строгий врачебный контроль.

С давних времен пижма известна как целебное снадобье, цыгане вообще считают растение панацеей от всех болезней. Диоскорид лечил с помощью пижмы эпилепсию, головные боли, малокровие, подагру. Римский врач Гален применял ее при нарушениях менструального цикла, а также считал, что пижма лечит сахарный диабет.

Растение используют в научной и народной медицине, в гомеопатии. В народной медицине применяют цветки пижмы при заболеваниях желудка, желчных путей, при циррозе печени и панкреатитах, как хорошее потогонное и глистогонное средство.

Последние исследования американских ученых показали, что 75 %

больных диабетом имеют различные глистные инвазии. Если вовремя пролечить такого пациента с помощью пижмы, можно избежать инсулина, сохранить зрение и половые функции.

Рецепт

Цветки пижмы – 50 г, цветки золототысячника – 50 г, цветки ромашки – 30 г, полынь горькая – 20 г, трава тысячелистника – 10 г.

Способ приготовления: все травы смешать и перемолоть на кофемолке, просеять. Из полученного порошка брать по 1 ч. л. 3 раза в день и съедать через час после еды. Курс: 5 дней на убывающей Луне. После приема трав обязательно следует провести очистку печени и кишечника под контролем специалиста.

Для удаления глистов пользуются также семенами пижмы. Плоды растения перемалывают на кофемолке и принимают так же, как в предыдущем рецепте.

Цветки пижмы используют в качестве наружного средства для заживления ран и трофических язв. Из пижмы делают мази и настойки для лечения вывихов, ушибов, опухолей суставов. Гомеопаты используют препараты из пижмы для лечения эпилепсии, истерии, заболеваний половых органов у женщин. Масло пижмы служит компонентом для духов травяного направления.

Пижма обладает характерным запахом и применяется в кулинарии. Порошок из сушеных листьев растения успешно заменяет имбирь, корицу и мускатный орех. Для пищевых целей используют также цветки пижмы, как пряно-ароматную приправу при изготовлении ликероводочных изделий. Свежие и сушеные листья употребляют для ароматизации пудингов, кексов, салатов, при консервировании мясных продуктов.

В XVIII–XIX веках в городах Российской империи был популярен сбитень – ароматный горячий напиток из воды, меда, пряностей и трав, в том числе пижмы. Сбитенщики разносили вкусное питье и приговаривали: «Не пей пива кружку, выпей сбитня на полушку». Рецептов приготовления сбитня – несколько. Попробуйте приготовить напиток, он очень полезен.

Рецепт сбитня

Мед – 150 г, корица – 1 г, хмель – 3 г, мята – 2 г, порошок пижмы – 2 г, 2 гвоздики, 1 л воды.

Способ приготовления: влить в кастрюлю воду, слегка подогреть, развести мед, добавить корицу, гвоздику, порошок пижмы, измельченную мяту и хмель. Помешивая довести до кипения, кипятить 10–15 минут, снимая пену. Дать напитку настояться 30 минут, процедить. Пить горячим.

Ясменник пахучий (маренка душистая)

Asperulla odorata

Удивительная особенность водится за ясменником пахучим – ему приписывают свойство положительно влиять на характер человека. Если человеку раздражительному, вспыльчивому или злобному дать выпить натощак стакан настоя растения, так чтобы он не знал, что это лекарство, то характер быстро изменится в лучшую сторону.

Относится ясменник к многолетним травянистым растениям семейства мареновых. Встречается в лиственных, реже смешанных лесах, любит сыроватую перегнойную почву в затененных местах, зарослях, болотах. Это растение с тонким ползучим корневищем, прямостоящим четырехгранным стеблем высотой 10–60 см, тонкими темно-зелеными листьями и мелкими белыми цветками. Цветет в мае-июне.

Все растение приятно пахнет кумарином, особенно в сухом виде. Собирают траву под конец цветения, сушить следует быстро, при правильной сушке немного потемнеет, но сохранит зеленый цвет. Хранить сырье надо в сухом месте, поскольку маренка моментально впитывает влагу и чернеет.

Особую ценность в ясменнике душистом представляет надземная часть. В ней содержатся: витамин С, горькие вещества, гликозид кумарин, эфирное масло, смолы, дубильные вещества.

Главное назначение этого лекарственного растения – излечивать сердечные болезни и все виды водянки. Народная медицина использует его в составе смесей разных трав, употребляемых для улучшения обмена веществ, особенно при болезнях печени и желчного пузыря, как средство, возбуждающее выделение мочи и изгоняющее песок и камни. Эффективно помогает при сахарном диабете.

Рецепты

Трава ясменника пахучего – 2 ч. л., 200 мл воды.

Способ приготовления: траву залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов. Выпить глотками в течение дня.

На организм человека трава оказывает также успокаивающее и снотворное действие. Однако употреблять ее следует в небольших дозах, так как растение содержит токсины, способные вызвать головную боль, головокружение и рвоту. Иногда ясменник принимают при грудных простудных заболеваниях, поскольку он обладает также потогонным

свойством. Корням растения присущи обволакивающие качества, их отваром обмывают плохо заживающие раны.

В старину целители прибегали к ясменнику, чтобы лечить онкологические заболевания.

Сухая трава ясменника пахучего – 30 г, вода – 400 мл, водка – 50 мл.

Способ приготовления: траву залить холодной водой, настаивать в холоде 2 дня. Затем процедить, влить 50 мл водки. Принимать 5 раз в день по четверти стакана. Если сразу на другой день моча примет запах травы, то лечение будет удачным и быстрым. Если в два последующих дня – длительным, но бросать лечение не надо. Во время лечения не есть мясо, рыбу, соленое.

Диабетом и женщины, и мужчины могут неожиданно заболеть с наступлением климакса. У мужчин, особенно ведущих малоподвижный образ жизни, в этот период может прогрессировать ожирение, выявиться подагра, нервные расстройства, ипохондрия, боязнь заболеть неизлечимой болезнью. Все это может привести к диабету. Помогает следующий сбор.

Трава ясменника пахучего – 20 г, листья ежевики – 25 г, трава пустырника – 20 г, трава сушеницы топяной – 15 г, цветки боярышника – 10 г, 200 мл воды.

Способ приготовления: компоненты измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком, укутать, настаивать 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день по стакану.

После десятидневного приема такого чая общее состояние здоровья заметно улучшается. Он применяется и при «женском увядании», через неделю питья чая значительно уменьшатся «приливы крови к голове», прекратится зуд тела, особенно шеи, прекратятся головные боли, возвратится аппетит, появится здоровый сон. Женщина, казалось бы, безнадежно больная, возрождается к новому этапу в своей жизни.

Ясменник пахучий – известная в мире кулинарии пряность, обладающая приятным интенсивным запахом и горьковатым вкусом. В пищу используют только верхнюю часть растения, применяя как в свежем, так и в сухом виде. Травой приправляют салаты, овощные блюда, сыры. Листья ясменника можно использовать ранней весной, обогащая пищу витамином С. Свежими и сухими листьями ароматизируют сладкие блюда, мороженое и пудинги. Его добавляют в компоты, напитки, морсы, опуская в самом конце варки на несколько секунд, потом веточку убирают.

Культура употребления ясменника для отдушки алкогольных напитков сложилась очень давно. Так, известен знаменитый ароматный немецкий крешон, для приготовления которого используют рейнское

вино, коньяк, сахар, апельсиновую цедру и траву ясенника пахучего. Широко использовали эту пряность монахи-бенедиктинцы для приготовления «напитка любви» – ароматизировали травой французское шампанское. В Швейцарии добавляют ясенник в коньяк и бенедиктин. Ясенник употребляется и для ароматизации вина «Мауггапк», которое изготавливается путем длительного настаивания белого вина на его листьях. Сушеной травой ароматизируют пиво, водку, эссенции, используют для чайных смесей. Применяют для ароматизации белья и табака.

Семенам ясенника также нашли применение, их обжаривают и готовят суррогатный кофе. Используют растение и в качестве красящего вещества, корни дают красный цвет, а цветки – темно-голубой.

Буквица лекарственная

Betonica officinalis

«Продай пальто, купи буквицу» – так отзывается народная мудрость об этом лекарственном растении. Много названий заслужила буквица у славян: шалфей полевой, золотушник, сорокозуб, бетоника, буква. Встречается растение в смешанных лесах, в перелесках и балках на освещенных местах. Ареал распространения буквицы довольно широк – Центральная и Восточная Европа, Восточная Сибирь и Закавказье.

Бетоника – многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с коротким корневищем, которое ежегодно дает пучок листьев с длинными черешками. Стебель – четырехгранный, опушенный, цветки – крупные, неправильные, с двугубым розово-сиреневым венчиком, на конце стебля собраны в колосовидное соцветие. Цветет в июне-августе. Плоды состоят из односемянных орешков.

Еще древние арабы использовали буквицу для лечения легочных заболеваний, ревматизма, цистита, при головной и зубной боли. Римляне считали буквицу панацеей от большинства болезней. В Средневековье думали, что растение обладает волшебной силой, подвластной лишь опытным лекарям. А полководец Александр Суворов всегда рекомендовал своим воинам пить чай из буквицы: «Крепкому желудку – буквица в теплой воде».

Растение в химическом отношении изучено мало, но известно, что содержит горькие и дубильные вещества (стахидрин, холин, бетоницин), флавоноиды, алкалоиды, слизи, эфирные масла, аскорбиновую кислоту, калий и соли кальция.

В народной медицине используют все части растения. Траву буквицы заготавливают во время цветения, а корни – весной или осенью. Перед сушкой удаляют пожелтевшие и испорченные насекомыми листья. Сушат сырье в хорошо проветриваемом затемненном помещении, уложив тонким слоем на бумаге. Хранят траву в полотняных мешках, сильно не набивают.

Из многовекового опыта народных целителей известно, что буквица нормализует обмен веществ, применяется при весеннем авитаминозе, усталости, нервном истощении и общем недомогании. Трава эффективно снижает АД, регулирует кровоснабжение всех органов, благотворно воздействует на нервную систему, лечит эпилепсию. Средневековая целительница Святая Хильдегарда рекомендовала нервным больным от

бессонницы набивать буквицей подушки, можно также небольшую подушечку с травой класть в головы.

Растение используют для быстрого заживления ран и переломов, оно незаменимо при полиартрите. Применяют для лечения воспалений мочевого и желчного пузыря, желчевыводящих путей и почек, желудочно-кишечных заболеваний. Применяют траву как отхаркивающее и спазмолитическое средство при астме, простуде и коклюше. Буквица помогает при многих заболеваниях печени: желтухе, гепатите, сахарном диабете. Болгарские целители дают больным диабетом следующий настой.

Рецепты

Корни буквицы лекарственной – 5 г, (или смесь корней и листьев – 6–7 г), 500 мл кипятка.

Способ приготовления: корни измельчить, залить кипятком, настаивать до охлаждения. Пить глотками в течение дня.

В Германии применяется чай из буквицы с медом при повышенной раздражительности и утомляемости, а также как растворяющее слизь средство при заболеваниях легких и бронхиальной астме. При водянке и желтухе сок буквицы, смешанный с медовой водой, рекомендуется принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

В отечественной народной медицине буквицу применяют в виде настоя при катаре дыхательных путей, бронхите, радикулите, при болезнях печени и сахарном диабете, как усиливающее обмен веществ средство. Чай готовят следующим способом.

Трава буквицы лекарственной – 2 ч. л., 200 мл воды.

Способ приготовления: измельченную траву залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить по четверти стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

При гайморите, рините и синусите 2 ч. л. измельченной травы заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают час, процеживают и закапывают в обе ноздри по 4 капли настоя 6 раз в день. Насморк пройдет, если сухую траву буквицы измельчить в порошок, а затем нюхать как табак. Диабетикам можно принимать порошок травы на кончике ножа 4 раза в день перед едой.

Святая Хильдегарда рекомендовала больным диабетом мыть голову в отваре трав с буквицей, особенно такая процедура полезна тем людям, у которых происходит повышение сахара в результате стрессов. Буквица незаменима для лечения сосудов головы и глаз, которые так страдают при диабете. Следующий настой лечит головные боли, обмороки и глаза.

Буквица – 10 г, донник желтый – 10 г, цветки софоры японской –

10 г, 200 мл воды.

Способ приготовления: травы измельчить и смешать, взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком. Настаивать 5 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня. Из оставшихся трав можно сделать компресс на глаза.

Часто женщинам, длительно болеющим диабетом, не удается избежать мастопатии. Доброкачественное заболевание молочных желез лечат таким сбором.

В равных частях: буквица лекарственная (трава), лопух (лист), чабрец (трава), медуница лекарственная (трава), клевер красный (соцветия), 500 мл воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить и выпить в три приема за 15 минут до еды. Курс лечения 2 месяца.

Молодые весенние листья буквицы употребляют в салат, они имеют вяжущий вкус из-за присутствия танинов. Листья используют также в качестве ароматического компонента для изготовления некоторых спиртных напитков и для отдушки русской водки «Ерофеич». Буквица входила когда-то в состав эля древних бриттов, древние германцы использовали буквицу, тысячелистник, дягель и бузину в пивоварении еще до открытия пивных качеств хмеля.

Из высушенных цветков растения делают порошок и добавляют при сахарном диабете в супы и борщи, вкус порошка – жгучий, острый и горьковатый. Порошок сухого растения обладает бактерицидными свойствами, он широко используется в ветеринарии. Кроме того, порошком окрашивают шерсть в серо-красный и буро-оливковый цвета. Дубильные вещества корней используют при дублении кож.

Древние печатники из корней буквицы вырезали прочные и легкие буквы, возможно, этот факт и дал самое распространенное название чудесному растению.

Послесловие

Я рассказала вам о многих растениях-помощниках в борьбе с диабетом, но их количество далеко не исчерпано, сколь неисчерпаема сама природа. Ее кладовые не иссякают, а наоборот, ежедневно дают пищу для новых размышлений, неожиданных решений в лечебной практике. В рецептах раздела упоминаются в сборах растения, о которых нет отдельных глав. Они чаще всего обладают каким-то одним ценным качеством, полезным для больных диабетом.

Так, неоднократно упоминались листья черники, которые содержат бигуанидины, продлевающие жизнь инсулина и улучшающие транспортировку глюкозы в клетки. Корни солодки голой являются иммуномодулятором первого порядка, улучшающим обмен веществ. Кардамон и корица – растения-проводники к центру регуляции бета-клеток.

Кроме того, я советую диабетикам ежедневно приправлять еду шалфеем, измельченным лавровым листом и тысячелистником. Шалфей – чудесное лекарственное растение, которое благодаря высокому содержанию цинка обеспечивает качественный синтез инсулина в организме. Ну а лавр благородный – незаменимый «чистильщик», который выводит из организма шлаки и соли. У меня есть отдельный «лавровый» рецепт.

Рецепты

Лавровый лист – 100 г, 800 мл воды.

Способ приготовления: листья перемолоть, залить холодной водой, настаивать 24 часа. Затем на малом огне варить 40 минут, процедить, разлить по бутылкам, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Рекомендую диабетикам также почечный чай – ортосифон, трава выводит с мочой избыток глюкозы. Не лишним будет после обеда употребить 1 ч. л. траву измельченной руты садовой, она очень положительно влияет на работу поджелудочной железы и способствует перевариванию пищи. Готовьте в неограниченном количестве настурцию. Из ее листьев и цветков можно приготовить великолепный витаминный салат.

Молодые листья настурции—100 г, цветки настурции – 5 шт., болгарский перец—30 г, сметана—30 г, пучок укропа, лимонный сок и

соль по вкусу.

Способ приготовления: листья и цветки промыть, мелко порезать на тарелке, чтобы не терять живительный сок. Добавить несколько капель лимонного сока, укроп, нарезанный кубиками болгарский перец. Посолить, перемешать, полить сметаной.

Можем смело отправить в противодиабетическую компанию листья и молодые побеги бузины. Я рекомендую заваривать из бузины чай и выпивать несколько чашек в день.

Ежевика, ягоды которой крайне трудно собирать из-за колючек, обладает чудодейственными листьями. Некоторые ученые считают, что миритиллин, содержащийся в листьях ежевики, собранных до созревания плодов, не только снижает выделение сахара, но может полностью остановить болезнь. Вещество миритиллин по праву называют «растительным инсулином». Существует такой рецепт отвара из листьев ежевики.

Листья ежевики—4 ст. л., 2 л воды.

Способ приготовления: листья ежевики (собранные до созревания ягод) залить холодной водой, варить до тех пор, пока не уварится до половины. Пить по три чашки в день.

Нельзя забывать и о таком «сахарном» растении как стевия. В Южной Америке стевию используют в качестве натурального подсластителя уже более 1500 лет, японцы поступают так же в течение 30 лет. Кстати, 95 % сладостей в Стране Восходящего Солнца производится именно со стевией. Исследования многих ученых доказывают, что искусственные сахарозаменители – сахарин, аспартам и ацесульфам – небезопасны для здоровья. Наши диетологи советуют, по возможности, пользоваться фруктозой. Кроме сладкого вкуса и сахароснижающей способности, стевия не содержит калорий, нормализует АД, способна подпитывать эндокринную систему человека, активизирует клеточное дыхание, сдерживает рост и размножение болезнетворных бактерий, обладает кардиотонизирующим эффектом. По воздействию на поджелудочную, щитовидную, половые железы и гипофиз очень сходна с женьшенем. Свежие и высушенные листья стевии можно добавлять в овощные и фруктовые салаты, в мясные и рыбные блюда. Можно пить стевию как самостоятельный чай и в компании с другими травами. В соотношении 1:1 стевию пьют с мятой, зверобоем, ромашкой или душицей. Больным диабетом деткам можно подслащивать стевией каши и компоты.

Есть также чудеснейшее растение – чернушка посевная. Американские исследователи недавно подтвердили способность чернушки

снижать концентрацию глюкозы в крови. Причем у некоторых пациентов избыток сахара переходит в его недостаток. Для лечения диабета предлагаю такой комплексный рецепт.

В равных частях: семена чернушки посевной, корни девясила, трава душицы, кожура граната.

Способ приготовления: чернушку, девясил и душицу истолочь и высыпать в миску. Кожуру граната предварительно высушить, растолочь и добавить к остальным компонентам. Хранить смесь в темной банке в прохладном сухом месте. Принимать по 1 ст. л. за 15 минут перед каждым приемом пищи 4 недели подряд, затем постепенно уменьшить дозу.

При этом необходимо обязательно сдать анализы и проконсультироваться у врача, чтобы не получить противоположность диабета – гипогликемию. Можно принимать в качестве профилактического и сахароснижающего средства трижды в день по 1 г масла чернушки. Кашица из смеси молотых семян чернушки и яблочного уксуса сводит бородавки, лечит экзему и даже псориаз. А если раз в день съедать 3 г молотых семян растения, смешанных с 10 г меда, – улучшится память.

Как видим, природа – мудра, она словно предвидела появление диабета и заранее приготовила в помощь человеку множество растений, способных противостоять болезни. Представляете, сколько еще полезных растений обладают «не открытыми» сахароснижающими свойствами! Необходимо лишь запастись терпением, воспрянуть духом и проявить любознательность. Ведь лучшее лекарство – это лекарство, приготовленное для себя любимого своими руками.

Часть III. Питание и диабет

*Высший закон медицины – диету блюсти
неуклонно; будет лечение плохим, коль забудешь, лечь, о
диете.*

Салернский кодекс здоровья

Вступление

Как жаль мне смотреть на безногих или слепых диабетиков, которые ели всласть картофель, макароны, молочные каши, сладкое, шоколад, не отказывали себе в кофе, и говорили после всего этого со слезами: «Даже когда я потерял ноги – это было не так страшно, когда ослеп». Незнание и лень довели до таких плачевных результатов! Когда вы получили этот страшный диагноз – надо немедленно поменять отношение к питанию и начать заниматься сосудистой системой. Кроме того, вы будете обязаны системно соблюдать определенные жизненные правила и диету. Не буду лишней раз объяснять, что все усилия целителя и пациента могут быть сведены к нулю неразборчивостью в еде.

«Сахарная болезнь не сладка», – говорили на Руси. Вот уж действительно – не сладкая! Каждый заболевший сахарным диабетом должен знать, что в данном случае его ожидают очень сложные нарушения обмена веществ, основные смещения происходят в углеводном звене обмена – углеводы (сахар) недоусваиваются в организме больного. Количество сахара в крови зависит только от углеводов, ни жиры, ни белки на его уровень не влияют. Углеводы под воздействием пищеварительных соков расщепляются в кишечнике, превращаются в глюкозу, которая попадает в кровь. Но глюкоза не может попадать в клетки сама по себе, для этого обязательно нужен инсулин. Именно инсулин «приоткрывает дверь», и сахар свободно входит в клетки. Таким образом, кровь освобождается от сахара, а клетки – получают необходимую пищу.

Инсулин, как известно, вырабатывает поджелудочная железа, кроме того, она производит так называемый панкреатический сок, необходимый для процесса пищеварения. Пища, собственно, является главным возбудителем выделения панкреатического сока. Замечено, что самое интенсивное выделение этой насыщенной ферментами жидкости происходит при потреблении хлеба, немного меньшее – при употреблении мяса, и в минимальном количестве – молочных продуктов. Не удивительно, что заболевание поджелудочной железы сопровождается нарушением нормального пищеварения. Она также принимает участие в процессах кроветворения, свертывания крови и в регулировании кровяного давления.

Зная об уникальной роли поджелудочной железы, как не заботиться о том, чтобы ее работа, иного слова не подберу, по крайней мере, не

усложнялась через небрежность, нерегулярность в питании, из-за переедания или пристрастия к алкоголю. Поэтому, прежде чем перейти к рекомендациям относительно состава и подбора пищевых продуктов, их совместимости, я хочу напомнить, казалось бы, общеизвестные, но тем не менее, не всеми принятые во внимание правила здорового питания.

Чуть не с пеленок мы слышим о режиме дня, он нужен всем, и больным, и здоровым. Слово «режим» звучит как-то жестко, у кое-кого по спине бегут мурашки: это же какое посягательство на свободу! Но вспомним первоначальное значение слова (в переводе с латыни): «руководить», руководить самим собой, своими действиями, поступками, желаниями. Иначе – анархия, несогласованность систем и органов. А их дисбаланс неминуемо приводит к какой-нибудь хвори.

Человек всегда искал точку отсчета в синхронизации деятельности всех своих органов. Универсальной следует признать практику посвященных адептов Востока (Китай, Япония), именно от них европейская цивилизация получила знания о тонких энергетических меридианах тела. Меридианы связывают в единое целое структуры разных уровней, они передают импульсы на их включение четко по часам дня и ночи. Именно отсюда – учение о биоритмах в употребление пищи, чрезвычайно ценное для диабетиков.

Известно, что с 7:00 до 9:00 работает канал желудка и поджелудочной железы, с 9:00 до 11:00 – канал селезенки. И все это время, вплоть до полудня, организм очищается. Поэтому нежелательным будет употребление продуктов с высоким содержанием белков. Вместо бутербродов с колбасой и яичницы намного полезнее тушеные яблоки, тушенная тыква и кабачки.

Незаурядную ценность представляет топинамбур (земляная груша), кроме всего прочего, этот корнеплод богат инсулином. Каждому диабетiku следует хотя бы раз в день съесть один печеный топинамбур. Почему печеный? Дело в том, что больная поджелудочная железа не очень хорошо воспринимает любые сырые овощи. Я пеку топинамбур таким образом: вымытый щеточкой клубень заворачиваю в фольгу и ставлю на 10–15 минут в духовку. Если потом фольгу развернуть, окажется, что топинамбур очень сочный, у него не сгорает кожура, в которой много витаминов и микроэлементов. А дальше надо просто резать его на кусочки и кушать. Впрочем, из топинамбура можно и сок отжать, и салат с кислым молоком приготовить.

С 12:00 до 16:00 организм готов воспринимать белковую пищу. Блюда с высоким содержанием белков необходимы диабетикам, особенно белки в

соединении с зеленью, тушеное мясо, рыба, яйца, белки растительного происхождения. Если уже ощущается улучшение состояния здоровья, то совсем не обязательно есть мясо и рыбу. Можно в это время есть кисломолочные продукты, творог, овощные блюда. Сельдерей, капуста, фасоль, свежая морковь, лук и чеснок – должны быть на столе ежедневно. Нередко меня спрашивают: как следует относиться к мясу? Кто очень привык к нему, может позволить себе что-нибудь мясное в обеденное время. Главное – не смешивать хлеб, колбасу и масло, так как эта взрывная смесь моментально дает повышение сахара. Совсем иное дело – отварная телятина или белое куриное мясо.

17:00–19:00 – благоприятное время для переваривания углеводов, поэтому рекомендуется подсушенный темный хлеб, разнообразные каши, фрукты. Перед сном я советую провести очистительную процедуру (клизму).

Что касается специальных процедур в лечении диабета и других заболеваний печени, то их желательно смещать ближе к вечеру. Влияние на поджелудочную железу осуществляется через печень, а ее меридиан интенсивно работает с 23:00 до часу ночи. Желчный пузырь пребывает в активной фазе с 1:00 до 3:00. Вот почему ясновидец Эдгар Кейси говорил, что если вечером перед сном, даже при наисложнейшем диабете, приложить на область печени теплый компресс из оливкового масла, то больной орган расслабится, «будет думать, что ему очень хорошо», и начнет продуцировать желчь. А этим сразу воспользуется поджелудочная железа: заработают все островки Лангерганса!

Как правильно сделать оливковый компресс? Надо взять кусочек полотна или фланели (20x30 см), пропитать оливковым маслом, обязательно оливковым! Приложить, начиная от пупа – вплоть до заднего подреберья, ближе к почке. Так будет накрыта вся правая сторона, поскольку задний край печени выходит под ребра. Пропитанную ткань необходимо прикрыть целлофаном, потом укутаться теплым шерстяным шарфом. Для максимального достижения эффекта я советую окружить себя желтыми предметами и мысленно вдыхать желтый цвет солнца. Компресс остается на теле 40 минут, курс: три недели, каждый вечер. Потом следует посетить врача и выяснить, в каком состоянии печень.

Больным диабетом я советую взять за правило: каждое утро натощак выпивать столовую ложку все того же чудодейственного оливкового масла. Оно заставляет ваш желчный пузырь проснуться, расправиться, растворить весь накопившийся хлам. Масло следует запивать чем-то кислым, например, лимонным соком, разбавленным водой, чтобы удалить

излишнюю слизь. Японские ученые как раз считают, что диабет развивается вследствие накопления большого количества слизи в области поджелудочной железы. Она заполняется, просто-таки заклеивается слизью, из-за чего железа теряет свою функциональность. После оливкового масла можно приниматься за ежедневный рацион, начиная его с тушеных овощей.

Помимо всего прочего, я советую диабетикам ввести в ежедневное меню лесные орехи, даже листву орешника можно добавлять к кушаньям. В Америке врачи-диабетологи рекомендуют пациентам один день в неделю делать разгрузочным, например, апельсиновым. По сути, в этот разгрузочный день происходит очищение всего организма, а это очень важно.

Вот так, очень кратко, можно изложить основы основ питания для людей, которые страдают от диабета. Более подробный разговор об отдельных продуктах и диетических блюдах – впереди.

Капуста

Brassica oleracea

«Хлеб да капуста лиха не поустят» – гласит старинная русская пословица. Этот чудесный овощ служит человечеству в течение многих тысячелетий. Трудно представить, но ученые утверждают, что капусту ели еще первобытные люди в каменном и бронзовом веках. Древние письмены и археологические исследования свидетельствуют о том, что капуста, по всей вероятности, распространилась из Атлантического и Средиземноморского побережья Европы и Азии. До сих пор можно встретить в природе дикуую капусту – небольшое растение с плотными листьями в виде розетки на территории Турции, Сирии, Греции, Франции.

Как сельскохозяйственную культуру капусту начали выращивать в древнем Египте. Как овощ тогда называли – неизвестно, нынешнее название происходит от кельтского «кап» – глава, предводитель. Много веков люди, культивируя растение, отбирали самые здоровые и крепкие экземпляры, размножали их, применяя различные методы селекции. Каких только сортов капусты нет сегодня – белокочанная, савойская, краснокочанная, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби... Еще римляне выращивали некоторые из них, точно известно, что патриции поедали кочанную, листовую капусту и брокколи. «Из всех овощей – первый», – так называл капусту древнеримский политик и писатель, непримиримый враг Карфагена, Марк Порций Катон Старший. В своем трактате «Земледелие» он дает сельскохозяйственные советы и указания, особо восхваляя капусту и ее целебную силу.

Римляне вообще полагали, что тот, кто постоянно будет употреблять капусту, непременно станет храбрым и сильным, не будет болеть. Этому способствовали легенды об армии Александра Македонского, в рационе которой присутствовала капуста и чеснок. В Древнем Риме капусту широко использовали и для питания, и для лечения, считая ее полезной и способной поддерживать стойкость организма ко многим заболеваниям, устранять бессонницу, успокаивать головную боль. Врачи рекомендовали включать капусту в детское питание, поскольку от нее дети «становятся крепкими».

Южные племена славян узнали о капусте от греческих колонистов, которые завезли ее в Крым и другие районы Причерноморья. Греки симпатизировали овощу, а знаменитый философ Пифагор, развивший

собственную теорию о полезном питании, считал, что капуста помогает «поддерживать бодрость и веселое расположение духа». Из Причерноморья такое «веселое» растение быстро распространилась по территории Киевской Руси, здесь ее признали намного раньше, нежели в странах Западной Европы.

Капусту высоко ценили на Руси, причем открыли много целебных свойств. Так, в «Изборнике» князя Святослава (XI ст.) отмечено, что ее следует употреблять при недугах сердца, язве желудка. Считалось, что свежая капуста и ее сок приносят облегчение при геморрое, заболеваниях печени, селезенки, дыхательных путей, полезны при бессоннице, лечат экзему, золотуху, ожоги. А то, что капуста укрепляет десна и зубы, предотвращает возникновение цинги, – знал чуть не каждый русич. В травнике XVII века «Прохладный вертоград» о капусте писали, что она «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры, вареная нутро смягчит».

Сегодня в народной медицине капусту традиционно считают полезной при язве желудка, заболеваниях печени, сахарном диабете, авитаминозах, водянке, подагре, воспалительных заболеваниях. Сок капусты способствует заживлению ран, язв, ожогов. Капустные листья используют при высокой температуре, для болеутоляющих компрессов.

Чем же объяснить такое всеисилie невзрачной капусты? Конечно, прежде всего, фантастическим химическим составом! В капусте содержится достаточно много клетчатки (до 2 %), легко усвояемых белков (до 2,5 %). Растение содержит фитонциды, ферменты, жиры, аминокислоты, органические кислоты: яблочную, лимонную, янтарную, глюкуроновую, хлорогеновую, кофейную, муравьиную и тартроновую. В капусте – потрясающий состав микроэлементов: калий, фосфор, кальций, йод, сера, натрий, магний, марганец, железо, серебро, олово, медь, свинец, титан, молибден, никель, ванадий. По наличию витаминов капуста также стоит в первом ряду целебных растений. В ней много витамина С (не меньше, чем в лимонах), В1, В2, В6, Е, К, Н, U, есть бета-каротин.

Хочу остановиться более подробно на конкретном влиянии некоторых из названных компонентов на человеческий организм, поскольку аналогичным образом они проявляют себя и в других продуктах, о которых пойдет речь далее.

Применения капусты в диетическом питании требуют, в первую очередь, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания. Ведь клетчатка, которой в капусте так много, весьма активно, но при этом очень мягко, стимулирует кишечник, что особенно важно при запорах и

геморрое. Клетчатка в целом благотворно воздействует на моторику и микрофлору кишечника. Единственное предостережение: **способность капусты увеличивать кислотность желудочного сока не позволяет давать ее больным, у которых повышенная кислотность желудка.**

Тартроновая кислота препятствует превращению сахара в жир и предохраняет организм от ожирения. Однако следует помнить, что эта кислота неустойчива при тепловой обработке, поэтому капустные салаты для похудения надо есть только в свежем виде.

Калий, как известно, дает возможность активизировать действие многих ферментов, а если его не хватает в организме, человек быстро утомляется, начинают болеть мышцы. Вот почему капусту рекомендуют сердечникам. Излишки жидкости выводятся из организма благодаря минеральным солям и, прежде всего, солям калия. В овоще мало азотистых соединений, поэтому он необходим при нарушениях водно-солевого баланса, при болезнях почек и сахарном диабете.

Количество йода делает капусту незаменимой в питании больных с нарушениями щитовидной железы, а наличие меди помогает больным с поражением нервной системы.

Уникальный витамин и (метилметионин) способствует эпителизации слизистой оболочки желудка и кишечника, что препятствует развитию язвенных процессов в желудке. Витамин С, кстати, не разрушается в квашеной капусте, поэтому с давних пор каждая хозяйка запасалась на зиму этим продуктом.

Капуста широко используется в косметике. Осветлить обезвоженную, покрытую пятнами, сухую кожу лица поможет следующая процедура: лицо надо протереть любым растительным маслом, приложить на 5–7 минут компресс из 1 ч. л. пищевой соды, разбавленной в литре горячей воды. После компресса наложить на лицо маску из перетертых в кашку свежих капустных листков. Если ваша кожа жирная, то лучше нанести маску из квашеной капусты. И ту, и другую маску держать на лице не более 20 минут, затем лицо надо ополоснуть прохладной водой и смазать питательным кремом.

По химическому составу сорта капусты немного разнятся содержанием микроэлементов и витаминов. В зависимости от продолжительности периода роста и назначения капусту делят на ранние, средние и поздние сорта.

В нашей стране наиболее распространена капуста белокочанная. Именно белая капуста пришла когда-то по вкусу нашим предкам. Употребляли ее в свежем виде, квашеную, тушеную, подавали к рыбным и

мясным блюдам. Во время длительных постов население питалось разнообразно приготовленной капустой. У бедных людей капуста была на столе круглый год – «капуста не пуста, сама лезет в уста». Что же касается диабетиков, то белоголовая капуста, благодаря малому содержанию углеводов – один из самых желанных овощей в ежедневном меню.

Однако самой вкусной и самой полезной при диабете считается брюссельская капуста. Кроме широкого спектра витаминов (содержание витамина С в три раза выше, нежели у белокочанной), есть в брюссельской капусте ферменты, многие органические кислоты, белки, которые легко усваиваются. Считается, что по вкусовым качествам и по питательности супы и бульоны из этой капусты не уступают куриным. В особенности рекомендуется соединение овоща с морковью, салатом, фасолью. Брюссельскую капусту употребляют в вареном виде, она отличается приятным запахом. Маленькие кочанчики диаметром от 2 до 4 см украсят любой изысканный стол. Кстати, самый известный в Украине сорт брюссельской капусты, который с любовью выращивают дачники, заслуженно называется «Геркулес».

Красноголовая капуста используется в свежем, тушеном и маринованном виде. Она превышает по содержанию витамина С белокочанную в 2 раза, а по количеству каротина – в 4 раза. Однако клетчатка краснокочанной капусты гораздо грубее, чем у других сортов. Следует также иметь в виду, что под действием кислоты темно-фиолетовый или темно-красный с фиолетовым оттенком цвет листьев краснокочанной капусты светлеет и становится свекольно-красным.

У кольраби вместо кочана – надземный стеблеплод, именно его тушат, жарят и фаршируют. Кому по душе савойская, пекинская капуста, брокколи, – ешьте на здоровье, они очень полезны и питательны.

Отдельно хочется отметить цветную капусту, которую вывели сирийские феллахи еще в седую древность. Этот сорт долго называли сирийской капустой. Авиценна рекомендовал употреблять цветную капусту при 99 болезнях. В ней свыше половины азотистых веществ составляют легко усваиваемые белки. Широкий витаминный набор (РР, С, В1, В2, В3, В6), присутствие солей калия, магния, фосфора, йода, кобальта и веществ, которые регулируют уровень сахара и холестерина, делают цветную капусту бесценным диетическим продуктом, особенно для диабетиков. По питательности цветная капуста намного превосходит белокочанную. Одна незадача – долго чистить. Цветную капусту надо старательно обчищать перед приготовлением, отрезать листочки и удалять все потемневшие части. Кочан отрезают, отступив 1 см от начала

разветвления головки. Чтобы быстро удалить гусениц, очищенную капусту надо погрузить на 15–20 минут в холодную подсоленную воду.

Кстати, у белокочанной капусты тоже надо удалить пораженные и грязные листки, надрезая их у основания. Лучше разрубить кочан пополам и из каждой половины вырезать пораженные места. Очищенную капусту тщательно промывают в холодной воде, а уж потом шинкуют.

Сегодня в Украине, как и прежде, едят капусту в свежем, квашеном, вареном и тушеном виде. С капустой выпекают пирожки, вареники, а знаменитый на весь мир украинский борщ – кладезь витаминов. Я хочу предложить вам более двадцати диетических рецептов с разными сортами капусты.

Рецепт салата из белокочанной капусты

Капуста белокочанная—250 г, морковь—20 г, майонез – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, посолить, добавить тертую на крупной терке морковь, перемешать. Заправить майонезом.

Рецепт салата из белокочанной капусты по-болгарски

Капуста белокочанная—500 г, 2 моркови, зелень петрушки – 25 г, зелень сельдерея—25 г, масло растительное—30 г, лимонная кислота, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть рукой. Добавить натертую на крупной терке морковь, измельченную зелень сельдерея и петрушки. Заправить лимонным соком и растительным маслом.

В Болгарии без такого салата не обходится ни один обед, говорят, что он излечивает импотенцию.

Рецепт салата из белокочанной капусты с маринованными грибами

Капуста белокочанная—500 г, маринованные грибы—250 г, 1 морковь, 1 яблоко, ядра грецких орехов—50 г, майонез—100 г, зелень петрушки—15 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, посолить, помять. Добавить измельченные грибы, морковь и яблоко, натертые на крупной терке. Добавить измельченные орехи, заправить майонезом, перемешать. Выложить в салатницу, посыпать зеленью.

Рецепт салата из белокочанной капусты со свеклой

Капуста белокочанная—250 г, свекла—100 г, масло растительное—30 мл, ксилит, лимонная кислота, соль по вкусу.

Способ приготовления: нашинковать капусту, посолить, помять,

добавить нарезанную кубиками вареную свеклу. Добавить ксилит, растворенный в небольшом количестве воды вместе с лимонной кислотой, заправить растительным маслом.

Рецепт из белокочанной капусты по-корейски

Капуста белокочанная—1 кг, 1 луковица, 2 зубка чеснока, соль—3 ст. л., красный молотый перец—5 г, уксус и соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, пересыпать солью, дать настояться 2–3 часа. Затем лук и чеснок измельчить, смешать с красным перцем, добавить к капусте. Переложить в большой глиняный горшок, сверху положить груз, оставить на 3 дня. Если хотите подать капусту в день приготовления – добавьте немного уксуса.

Рецепт салата из краснокочанной капусты

Капуста краснокочанная—200 г, тертый хрен—10 г, сметана—20 г, долька лимона, ксилит, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нарезать тонкими полосками, погрузить в кипящую воду на 2–3 минуты, отбросить на дуршлаг и облить холодной кипяченой водой. Сбрызнуть соком лимона, добавить тертый хрен, ксилит, посолить, поперчить, полить сметаной, перемешать. Подавать охлажденным.

Рецепт салата из краснокочанной капусты с яблоками

Капуста краснокочанная – 250 г, 1 яблоко, 1 луковица, масло растительное – 30 мл, пучок зеленого укропа с петрушкой, лимонная кислота, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, залить в кастрюле небольшим количеством кипящей воды, посолить, добавить лимонную кислоту и нагреть, постоянно помешивая. Когда капуста осядет – отбросить на дуршлаг и охладить. Тем временем нарезать лук, яблоко – соломкой или натереть на крупной терке. Продукты смешать, заправить ксилитом, растительным маслом, посыпать зеленью.

Рецепт салата из краснокочанной капусты по-швейцарски

Капуста краснокочанная – 200 г, вареный сельдерей – 200 г, сметана – 50 мл, лимонный сок – 25 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, сельдерей нарезать кубиками. Заправить смесью сметаны и лимонного сока, посолить, поперчить.

Рецепт салата из цветной капусты

Капуста цветная – 300 г, 1 вареное яйцо, масло растительное – 30 г, пучок зеленого укропа с петрушкой, пучок зеленого лука, ксилит, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: капусту разобрать на соцветия, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить 20–30 минут. После охлаждения капусту полить растительным маслом, добавить ксилит, посолить, поперчить. Перед подачей на стол посыпать зеленью и измельченным яйцом.

Рецепт салата из цветной капусты с кабачком

Капуста цветная – 250 г, кабачки – 150 г, майонез – 30 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: сваренную капусту, разобранную на соцветия, охладить. Кабачок очистить, удалить семена, нарезать кубиками и сварить до готовности в подсоленной воде, охладить. Смешать капусту с кабачком, посолить, добавить ксилит и полить майонезом.

Рецепт салата из кольраби

Кольраби – 250 г, помидоры – 100 г, пучок зеленого лука, пучок укропа, сметана – 50 г.

Способ приготовления: нарезать капусту соломкой, смешать с измельченным луком, помидорами, зеленью укропа. Поставить на 30 минут в холодное место. После охлаждения посолить и заправить сметаной.

Рецепт салата из кольраби с болгарским перцем

Кольраби – 250 г, перец болгарский – 100 г, пучок зеленого лука, пучок укропа, масло растительное – 30 мл, лимонная кислота, соль по вкусу.

Способ приготовления: из сладкого перца удалить плодоножку с семенами. Капусту и перец нарезать соломкой, лук – полукольцами. Все овощи соединить, посолить, добавить лимонную кислоту и зелень. Заправить маслом перед подачей на стол.

Рецепт салата из кольраби с яблоками

Кольраби – 250 г, яблоки – 100 г, зелень петрушки – 10 г, сметана – 30 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: нашинковать очищенную кольраби и яблоки с кожурой. Добавить зелень, ксилит, посолить, полить сметаной.

Рецепт салата из квашеной капусты с тыквой

Квашеная капуста – 200 г, мякоть тыквы – 200 г, пучок зеленой петрушки, масло растительное – 30 мл, ксилит.

Способ приготовления: натереть на крупной терке тыкву, добавить капусту, ксилит, заправить растительным маслом. Сверху посыпать зеленью.

Рецепт фаршированной кольраби

Кольраби – 200 г, телятина – 25 г, томатная паста – 20 г, масло растительное – 20 г, зелень укропа – 10 г, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенную кольраби отварить в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удалить сердцевину и в отверстие положить фарш. Фарш готовится следующим образом: мелко порезать мясо, яйцо, сердцевину кольраби, добавить томатную пасту, все вместе обжарить в масле на сковороде. Фаршированную кольраби положить в кастрюлю, добавить немного воды, масла, и тушить до готовности. Подавать с зеленью.

Рецепт котлет из белокочанной капусты

Капуста белокочанная – 250 г, манная крупа – 10 г, масло сливочное – 20 г, сметана – 40 г, панировочные сухари – 25 г, молоко – 40 мл, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить до полуготовности. Затем тонкой струйкой всыпать манную крупу, тщательно размешать, чтобы не было комочков, варить еще 10–15 минут, помешивая. Вбить сырые яйца и влить сметану, перемешать. Готовую массу немного охладить, сделать небольшие котлетки, обвалить в сухарях и обжарить на сковороде. Подавать котлеты можно со сметаной или молочным соусом.

Рецепт паровой белокочанной капусты

Капуста белокочанная – 200 г, консервированный зеленый горошек – 30 г, 1 морковь, масло сливочное – 30 г, молоко – 60 мл, мука – 5 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нарезать мелкими полосками, морковь – кубиками, вместе тушить с молоком и маслом до готовности. Затем посолить, добавить зеленый горошек, ксилит и залить молочным соусом.

Рецепт вареной брюссельской капусты

Капуста брюссельская – 300 г, масло сливочное – 20 г, панировочные сухари – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные и промытые головки капусты погрузить в подсоленную кипящую воду и варить без крышки до мягкости. Вынуть шумовкой на сито. Когда вода стечет, выложить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать сухарями. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Рецепт бульона из брюссельской капусты

Мясной бульон – 500 мл, капуста брюссельская – 150 г, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: мясной постный бульон приготовить заранее. Головки капусты отварить отдельно в подсоленной воде до готовности. Горячую капусту выложить в тарелку, залить горячим прозрачным бульоном, посыпать мелко нарезанным укропом и подать на стол.

Рецепт молочного капустного супа

Капуста белокочанная – 200 г, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень петрушки – 20 г, зелень укропа – 10 г, молоко – 400 мл, мука, масло сливочное, соль по вкусу.

Способ приготовления: свежую капусту мелко нарезать и отварить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с морковью и корнем петрушки. Влить молоко, постоянно помешивая, добавить зелень укропа и петрушки, заправить поджаркой из муки на сливочном масле.

Рецепт жареной цветной капусты

1 головка цветной капусты, 2–3 яйца, мука – 100 г, масло растительное – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: цветную капусту разобрать на соцветия и варить в соленой воде 5–7 минут. Вынуть из воды, дать стечь воде. Каждое соцветие обвалить в муке, затем обмакнуть в яйцо, снова обвалить в муке и обжарить до готовности. Блюдо подавать как гарнир.

Рецепт овощного рагу

Капуста белокочанная – 500 г, цветная капуста – 500 г, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2 моркови, томатная паста – 2 ст. л., масло растительное – 100 мл, майонез – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: белокочанную капусту нашинковать. Цветную капусту варить в подсоленной воде 10 минут, вынуть, подсушить, разобрать на соцветия. Измельчить морковь, лук и болгарский перец. Все овощи положить в сотейник, добавить томатную пасту, майонез, немного растительного масла, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Тушить на малом огне 30–40 минут, при этом несколько раз перемешать.

Рецепт куриных рулетиков

Куриное филе – 800 г, капуста белокочанная – 300 г, панировочные сухари – 50 г, масло растительное – 100 мл, соль и перец по вкусу. 1

Способ приготовления: филе отбить, посолить, поперчить. Капусту нашинковать и обжарить на сковороде. Готовую капусту завернуть в куриное филе, скотать зубочистками, обвалить в сухарях и обжарить. Можно подавать с рисом или гречкой.

Рецепт курицы с брокколи

Куриное филе – 500 г, брокколи – 300 г, сметана – 150 г, твердый сыр – 100 г, сливочное масло – 2 ст. л., панировочные сухари – 50 г, соль и

перец по вкусу.

Способ приготовления: куриное филе нарезать кубиками, слегка обжарить на масле. Брокколи разобрать на соцветия и опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 минут, вынуть, дать стечь воде. Сметану смешать с тертым сыром, посолить, поперчить. Капусту смешать с обжаренным филе, выложить в форму для выпекания, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Залить подготовленной смесью сметаны с сыром, выпекать около 15 минут.

Рецепт голубцов в капустных листах

1 большой кочан белокочанной капусты, телятина – 500 г, 3 больших луковицы, 2 моркови, 2 корня петрушки, зелень укропа – 20 г, масло растительное – 50 мл, рис или гречка – 100 г, сметана – 200 г, вода – по необходимости, соль и пряности по вкусу.

Способ приготовления: капусту ошпарить кипятком, 10 минут подождать, затем отделить от кочана 20 больших листьев и устранить прожилки. Мясо пропустить через мясорубку. Рис или гречку отварить до полуготовности. Лук, морковь и петрушку почистить, натереть на крупной терке и поджарить на растительном масле. Смешать мясной фарш с подготовленной крупой и поджаренными овощами, посолить. В капустные листья выложить фарш, завернуть туго, сложить голубцы в кастрюлю и залить сметаной. Если не хватает жидкости – долить подсоленной кипяченой воды. Тушить до готовности, подавать горячими, украсив зеленью.

Рецепт голубцов по-еврейски

Капуста белокочанная – 300 г, мясной фарш – 300 г, 2 яйца, сметана – 50 мл, вареный рис – 1 стакан, 1 морковь, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, растительное масло – 100 мл, кетчуп – 50 мл, яблочное варенье – 2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: к мясному фаршу добавить яйца и сметану, вареный рис, измельченную капусту, морковь, чеснок и лук, посолить. Тщательно вымесить, сформировать котлетки и обжарить на растительном масле. Затем котлетки сложить в сотейник, полить смесью сметаны, кетчупа и яблочного варенья. Выпекать в духовке 20–30 минут. Подавать с гарниром и полученным при выпекании соусом.

Рецепт квашеной капусты по-белорусски

Капуста белокочанная – 4 кг, 3 большие моркови, 6 зубков чеснока, 9 горошин черного перца, 6 лавровых листиков, вода – 1,5 л, 9 % уксус – 200 мл, сахар – 100 г, масло растительное нерафинированное – 200 мл, соль – 4 ст. л.

Способ приготовления: капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, разделить на три равные части. Уложить в большую кастрюлю тремя слоями: капуста, горсть моркови, 2 зубка чеснока, 3 горошины черного перца, 2 лавровых листика. Затем утрамбовать и залить маринадом: воду вскипятить, добавить уксус, сахар, масло, соль. Затем накрыть кастрюлю капустным листом, крышкой меньшего диаметра, поставить груз. Через 4 дня можно подавать на стол.

В завершение этого раздела хочу еще отметить целебные свойства капустного сока. Свежий сок овоща поможет отрегулировать работу желудочно-кишечного тракта, если пить его 3 раза в день за 20–40 минут до еды. Начинать следует с полстакана сока и постепенно довести дозу до одного стакана за прием. Хорошо помогает от бессонницы 1/2 стакана свежего сока, выпитого за полчаса до сна. Народная медицина считает, что сок некрупного кочана капусты с добавлением 1/2 ч. л. оливкового масла легко измельчит и удалит камни из печени, желчного пузыря, почек и мочевого пузыря.

Сок квашеной капусты пьют при болезнях печени, желчного пузыря, холангеопатите, и при геморрое (особенно с кровотечениями и запорами). Сок слегка подогревают и пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. При геморрое можно пить даже 2 стакана за прием.

Тыква обыкновенная

Cucurbita pepo

Тыква вполне может поспорить с капустой, кто из них древнее и милее людям. Еще 3000 лет до нашей эры в Южной Америке ацтеки и майя использовали тыкву и для кушаний, и для магических ритуалов. Конечно, ее ползучие плети легко перебрались в Северную Америку. На территории современного штата Техас тыкву стали культивировать, и этот полезный продукт со временем проник на Европейский континент. Тыкву как магическое растение использовали в Скандинавии, Дании, Швеции – друиды, жрецы и прорицатели зажигали свечи в пустой тыкве с прорезями в День Всех Святых.

Несъедобная тыква была известна еще древним египтянам, какая-то дикая разновидность растения произрастала в Малой Азии. Из литературных источников известно, что в Древнем Риме тыкву выращивали в специальных деревянных приспособлениях, чтобы придавать плодам желаемую форму, потом вынимали мякоть и использовали как сосуды для воды.

В Киевскую Русь тыква попала благодаря азиатским послам в XVI веке как подарок-дикуинка. Она быстро прижилась, особенно в южных районах, а к XIX веку уже заняла обширные территории. Тыква используется и для приготовления вкуснейших блюд, и на корм животным. Сейчас уже кажется совершенно удивительным тот факт, что она – пришелец с других континентов, настолько плотно вошла в украинский обиход. В Украине «гарбуза» почитают «батьком» многочисленного семейства овощей, придают ему ритуальное значение. Если невеста отказывала жениху во время сватовства – сватам подносили большую тыкву, как символ насмешливого отказа. Маленькими тыквочками расписывали когда-то в селах наличники на подоконниках, стены, печи, наверняка придавая узору сакральный смысл.

Естественная сферическая поверхность тыквы словно впитывает в себя животворящую силу Земли и Солнца, наполняет ею каждую клеточку своей мякоти, а поспев, начинает излучать ее наружу. Не зря маленькие декоративные тыквочки украшают кухни многих хозяек и сегодня. Биоэнергетика плода – просто впечатляющая! Не верите – подержите тыковку в ладонях. Кстати, в лечении с помощью растений очень важно, чтобы частота волн их излучения совпадала с вибрациями человеческого

организма. Так вот, за частотными характеристиками тыква поразительно «созвучна» поджелудочной железе, что и определяет ее роль в лечении диабета.

В пищу используют мякоть тыквы и семена. По калорийности тыква приравнивается к цветной капусте, хотя чуть беднее по составу полезных веществ. Однако в ней немало компонентов, которые полезны для организма и способствуют усвоению других продуктов питания. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата на глюкозу, фруктозу (10–14 %), пектины, много в ней яблочной кислоты, а каротина – больше, чем в моркови. Богат витаминный состав: С, Е, А, почти вся группа В. Есть в тыкве минеральные соли, много калия, кальция, магния, железа, фосфора, меди, кобальта, цинка и фтора. В семенах тыквы содержатся витамины Е, С, А, группа В, белки, смолистые вещества, органические кислоты и масло (до 20 %). В них много цинка, такого важного для поджелудочной железы и мужской простаты микроэлемента. Из-за нехватки цинка выпадают волосы и портятся ногти, он ответственен за кожу и гормональную систему. Семенами тыквы в народной медицине лечат изжогу, выгоняют глистов и возвращают потенцию.

Рецепт от изжоги

Семена тыквы – 100 г.

Способ приготовления: семена перемолоть на кофемолке. При приступе изжоги жевать семена, не запивая водой, пока жжение не пройдет.

Очень полезно пить сок мякоти тыквы при заболеваниях печени и почек, буквально по стакану трижды в день. Всего четверть стакана сока перед сном избавит от бессонницы. Успокоительное действие оказывает отвар тыквы с медом. Отвар из цветков овоща содействует заживлению ран, трофических язв, которые нередко возникают на конечностях у диабетиков. В таких случаях применяют компрессы и повязки, пропитанные отваром. Из цветков можно сварить ранозаживляющую мазь, которая будет долго храниться.

Рецепт мази

Свежие цветки тыквы – 250 г, сливочное масло – 1 кг, живица еловая – 100 г, воск – 50 г.

Способ приготовления: масло растопить и 20 минут томить в нем живицу до расплавления, затем добавить воск. Через 5 минут аккуратно опустить в масло свежие цветки тыквы. Томить еще 30–40 минут, настаивать 12 часов. Затем еще раз разогреть и процедить. Накладывать мазь прямо на открытые раны до заживания.

Замечательно тыквенная мякоть лечит дерматиты, псориазы и экземы, при этом тыкву разрезают и тот мякиш, который обволакивает семя, накладывают на пораженные участки кожи.

Следует знать, что тыква активно выводит из организма лишнюю воду. С этой целью нужно съесть в день около 500 г мякиша в сыром виде и около 2 кг – вареного или печеного. Питаться так необходимо в течение трех-четырех месяцев, при этом почки совершенно не раздражаются. Тыква мягко выводит хлористые соединения, поэтому так эффективна при почечных и сердечных заболеваниях, которые сопровождаются отеками, при гипертонии, нарушении обмена веществ. Тыквенная мякоть обладает легким слабительным действием, улучшает пищеварение, способствует ликвидации воспаления толстого кишечника. Кушанья из тыквы рекомендуются пациентам, переболевшим болезнью Боткина.

Для лечения почек и снятия отеков полезен такой тыквенный компот.

Рецепт компота

Свежая мякоть тыквы – 300–500 г, вода – 2 л, 1 лимон.

Способ приготовления: в холодную воду положить порезанную на кусочки тыкву, варить 20 минут. Компот процедить, охладить, выжать лимон, можно подсластить ксилитом. Компот выпить глотками в течение дня.

Регулирующее влияние тыквы на обменные процессы и систему пищеварения ценят пожилые люди при подагре и атеросклерозе. Поскольку тыква хорошо сохраняется, ее можно использовать в диабетической кухне с осени до весны. Я с успехом лечу тыквой язву желудка. Есть такой простой рецепт для язвенников.

Рецепт

Красная тыква средних размеров, мед – 1 л.

Способ приготовления: тыкву помыть, срезать сверху кожуру с хвостиком, как крышку. Середину тыквы очистить от семян и залить туда мед. Подвесить в сетке или поставить на тарелку, предварительно закрыв крышку. Через 4 дня сцедить медовый сок из тыквы, пить по 20 мл после еды 3 раза в день. Такой сок лечит очень сложные старые язвы.

Между прочим, хвостики тыквы и плети не надо выбрасывать. Хвостики надо мелко подробить, положить в кастрюлю, туда же положить плети, залить холодной водой (100 г сырья на 1 л воды). Варить не менее 30 минут, процедить и пить в качестве водички для выведения солей и камней из почек.

Теперь перейдем непосредственно к съедобным рецептам. Наша кухня признает тыкву преимущественно в вареном виде, всем известна

вкуснейшая каша. Но повара разных стран придумали много замечательных по составу диетических блюд из тыквы, она особо хороша в салатах, супах, гарнирах и десертах.

Рецепт салата с морковью и яблоком

Тыква – 100 г, морковь – 50 г, квашеное яблоко – 50 г, сметана – 20 г, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: тыкву обмыть в холодной воде, разрезать, удалить семена, очистить от кожуры. Натереть на терке и смешать с тертыми морковью и квашеным яблоком. Посолить, заправить сметаной, подавать на стол, посыпав зеленью укропа.

Рецепт салата с яблоками и орехами

Тыква – 100 г, яблоки – 100 г, ядра грецких орехов – 25 г, лимонный сок – 10 г, сок красной смородины – 10 г, ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную тыкву и яблоки натереть на терке, смешать с измельченными орехами, заправить соком смородины и лимона. Настоять на холоде 2 часа, затем подавать на стол.

Рецепт печеной тыквы

Тыква – 150 г, ксилит – 10 г, щепотка корицы, вода по необходимости.

Способ приготовления: очищенную тыкву нарезать небольшими кусочками, положить на эмалированный противень или сковороду, подлить несколько ложек воды, поставить в духовку и запечь. Подавая к столу, посыпать корицей и ксилитом.

Рецепт каши из тыквы

Тыква —250 г, пшено – 30 г, масло сливочное – 20 г, молоко – 1/2 ст., соль, ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную мякоть тыквы нарезать кубиками, опустить в горячее молоко и варить 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, соль, ксилит и варить до готовности, часто помешивая. После того, как пшено полностью разварится, кашу протереть сквозь сито, поставить в духовку на 5–10 минут. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Рецепт запеканки с творогом

Тыква —250 г, творог – 125 г, манная крупа – 25 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 40 г, молоко – 50 мл, 2 яйца, изюм – 25 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенную тыкву нарезать кубиками и на слабом огне обжарить в сливочном масле до готовности. В кипящее молоко засыпать манную крупу, перемешать и сварить густую манную кашу. К тыкве добавить кашу, протертый творог, яйцо, соль, ксилит, изюм.

Массу хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный маслом, разровнять, смазать яйцом и запечь в духовке. Подавая к столу, разрезать на порции и полить сметаной.

Рецепт запеканки с манной крупой

Тыква – 500 г, манная крупа – 1/2 стакана, сахар – 1/2 стакана, сливочное масло – 4 ст. л., 4 яйца, грецкие орехи – 1/2 стакана, ванилин, цедра лимона.

Способ приготовления: очищенную тыкву натереть на крупной терке. Разбить яйца, отделить желтки от белков. Масло растереть с желтками, сахаром и ванилином, добавить цедру, измельченные орехи. В эту смесь положить тертую тыкву, всыпать манную крупу, долить взбитые, слегка подсоленные белки, перемешать. Всю массу выложить в смазанную маслом сковороду, сверху положить маленькие кусочки сливочного масла. Запекать в духовке. Подавать запеканку можно с фруктами.

Рецепт блинчиков

Количество продуктов произвольно, зависит от количества мякоти тыквы.

Способ приготовления: горячую тушеную мякоть тыквы протереть сквозь сито, долить немного теплого молока, положить дрожжи, предварительно раскрытые в молоке, всыпать муку. Миску с тестом поставить в теплое место на пару часов, когда тесто подойдет, влить 1 ст. л. растопленного сливочного масла, растертые с ксилитом яйца, соль. Хорошо вымесить, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется еще раз, можно начинать печь блинчики. Подавать со сметаной или с селедкой.

Больному сахарным диабетом при употреблении блинов не следует в тот же день давать макароны и хлеб.

Рецепт пирога по-болгарски

Тыква – 600 г, листовое тесто – 500 г, сливочное масло – 125 г, панировочные сухари – 40 г, ядра грецких орехов – 100 г, цедра лимона – 20 г, корица – 5 г, сметана – 20 г, сахар – 25 г.

Способ приготовления: готовые листы теста уложить в смазанную сковороду и полить растопленным сливочным маслом. Приготовить смесь из тыквы, сахара и сметаны, толченых орехов, сухарей и цедры. Выложить начинку на тесто. Выпекать до готовности в духовке. Подавать охлажденным.

Рецепт с фруктами

Тыква – 125 г, яблоки – 50 г, сливы – 50 г, изюм – 15 г, сливочное масло – 5 г, кефир (кислое молоко) – 125 г, корица, ксилит по вкусу.

Способ приготовления: тыкву и фрукты нарезать небольшими

кусочками и немного потушить в масле с небольшим количеством воды. Добавить изюм, ксилит, корицу, все залить кефиром.

Рецепт тушеной тыквы

Тыква – 125 г, яблоки – 25 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 60 мл, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: тыкву очистить, нарезать кубиками, поместить в глубокую эмалированную сковороду, на дно налить незначительное количество воды. Слегка посолить и накрыть крышкой, тушить, пока тыква не размягчится. Затем добавить сливочное масло и молоко. Подавая к столу, положить мелко нарезанные яблоки или любые свежие ягоды, посыпать ксилитом.

Рецепт из тыквы по-венгерски

Тыква – 150 г, огуречный рассол – 50 мл, мука – 1 ст. л., масло сливочное – 5 г, зелень укропа, сметана – 1 ст. л., перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенную тыкву нарезать большими кусками, обдать кипятком, опустить на сите в кипящую, слегка подсоленную воду. После того, как тыква станет мягкой, вынуть и дать стечь воде. Тем временем поджарить на масле ложку муки и разбавить огуречным рассолом до густоты соуса. Тыкву посолить, поперчить по вкусу, залить соусом и снова поставить на малый огонь на 15–20 минут. Готовое кушанье посыпать зеленым укропом и полить сметаной.

Рецепт фаршированной тыквы

Небольшая красная тыква, говядина – 350 г, 1 луковица, масло растительное – 50 мл, сметана – 50 г, пучок зеленой петрушки, пучок укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: небольшую тыкву обмыть холодной водой и срезать верх, как крышку. Ложкой выбрать мякоть и семя. Тыкву начинить фаршем из мелко посеченной говядины с луком, обжаренным в масле и сметане. Заправить зеленью петрушки, укропа и перцем. Начинив до верху, приложить срезанную крышку-верхушку, закрепить ее деревянными зубочистками. Поставить тыкву в большую кастрюлю, накрыть крышкой и запекать в духовке 1 час. Блюдо подавать горячим.

Кабачок (патиссон, цуккини, крукнек)

Cucurbita pepo var. giromontia

Мало кто знает, что кабачок является кустовой формой тыквы. Он также родом из Мексики, на свет появился, как и тыква, примерно за 3000 лет до н. э., и в Европу перекочевал в XVI веке, как его старшая сестра.

Сегодня кабачок и его разновидности выращивают во многих странах мира. Это однолетнее овощное растение с прямостоячими неветвящимися побегами, плод называется тыквиной, чаще продолговатой цилиндрической формы. У патиссона – плод плоский, тарельчатой формы с зубчатыми краями, крукнек, или кривошейка, имеет плоды булавовидной формы с утолщением на цветочном конце и бородавчатую поверхность. В пищу пригодны молодые завязи: кабачка в возрасте 8—12 дней, а патиссона и крукнека – 3—5 дней. Цуккини происходит из Италии, отличается более нежной и сочной мякотью плода, ярким зеленым цветом кожицы, в пищу годен в возрасте 8—10 дней.

Химический состав разных сортов кабачка почти идентичен. Они содержат 94,5 % воды, 0,6 % белков, 0,4 % минеральных солей, 3,7 % углеводов, часть из которых – сахара, содержащие совсем малую толику сахарозы. По питательной ценности кабачок приближается к огурцам, зеленому листовому салату и латуку. Этот овощ богат теми минеральными солями, которые очень важны для обмена веществ. В большом количестве имеются соли калия, фосфора, магния, кальция, в меньшем – соли натрия, железа и серы. Кроме того, в кабачках содержатся микроэлементы – молибден, титан, алюминий, цинк, витамины – С, В1, В2, каротин, литий, никотиновая кислота. Кстати, количество витамина С в кабачке в два раза превышает его содержание в тыкве.

Этот овощ полезен для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, больных сахарным диабетом. Кабачок заметно улучшает деятельность кишечника (прекращаются запоры), успешно выводит из организма хлористые соединения, содействует работе желчного пузыря, обладает противоаллергическими свойствами. Кабачки – прекрасные регуляторы АД, веса, их обязательно назначают для диетического питания при подагре и различных заболеваниях печени. Если неотвратимо лечение антибиотиками – следует вовремя позаботиться о насыщении меню блюдами из кабачков и патиссонов, они прекрасно выводят холестерин и всякие шлаки.

Кабачки «удобны», в первую очередь, тем, что созревают раньше большинства овощей. Достаточно обрезать плод с обоих концов, и можно начинать приготовление кушаний. Для приготовления блюд, как вы уже поняли, следует брать только молодые кабачки, у них более нежная и плотная мякоть, семена – недоразвиты, их можно даже не удалять. Из овоща готовят совершенно потрясающие овощные рагу, икру, фаршируют, жарят, консервируют и даже варят варенье.

Отдельно несколько слов скажу о цуккини, в Западной Европе из кабачковой семьи признают почему-то только этот вид. Совершенно зря, все кабачки – одинаковы! Цуккини в диетологии употребляют, как и кабачок, при атеросклерозе, заболеваниях почек, печени. Он хорошо очищает организм от излишков холестерина, содержит такие же витамины, углеводы, пектины и минеральные соли. Существует много сортов цуккини. В частности, «Аэронавт» создали на Донецкой опытной станции Института овощеводства и бахчеводства в 1989 году, этот сорт был рекомендован для выращивания в украинском Полесье. В девяностые годы были созданы сорта «Цукеша», «Скворушка», «Золотинка», которые выращивают во всех регионах Украины. В 2002 году выведен сорт с белой кожицей, он назван «Чаклун». Цуккини очень требователен к почве, любит черноземные, каштановые, наносные почвы речных долин, в крайности – мелкие суглинки.

На каждом украинском рынке можно увидеть «тарелочки» патиссонов. Многие хозяйки именно им отдают предпочтение. В переводе с французского «патиссон» означает: «пирог растительный». Не правда ли, поразительно точное определение? Как и кабачки, патиссоны имеют большую пищевую ценность, при этом их мякоть плотнее и обладает приятным грибным или огуречным привкусом. Патиссоны можно употреблять сырыми, жареными, тушеными, маринованными и солеными.

Переходя к рецептам кушаний из овощей этого семейства, хочется подчеркнуть, что больше всего витаминов содержится в кожуре, поэтому по возможности не следует ее очищать перед приготовлением.

Рецепт салата из кабачков и помидоров

Кабачки – 250 г, помидоры – 100 г, майонез – 50 г, лук репчатый – 30 г, укроп – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки и помидоры помыть, тонко нарезать, добавить нашинкованный лук и зелень укропа, посолить, заправить майонезом.

Рецепт салата из кабачков и моркови

Кабачки – 250 г, морковь – 100 г, тертый хрен – 40 г, зелень укропа –

20 г, сметана – 40 г, соль, ксилит по вкусу.

Способ приготовления: кабачки и морковь натереть на крупной терке, перемешать с тертым хреном. Заправить сметаной, солью, ксилитом. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Рецепт икры из кабачков

Кабачки – 250 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 15 мл, томатная паста – 50 г, уксус, соль, перец и чеснок по вкусу.

Способ приготовления: помытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кусочками, обжарить на масле, смешать с обжаренным репчатым луком, положить в сотейник, добавить томатную пасту, посолить и тушить до готовности. Подготовленную массу охладить, пропустить через мясорубку и заправить уксусом, перцем, измельченным чесноком.

Рецепт запеканки со сметаной

Кабачки – 250 г, манная крупа – 25 г, молоко – 40 мл, лук репчатый – 20 г, сметана – 40 г, масло сливочное – 10 г, 2 яйца, панировочные сухари – 20 г, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки помыть, очистить, нарезать кусочками, положить в сотейник, залить молоком и тушить до готовности. Затем протереть сквозь сито, снова положить в сотейник, добавить манную крупу, поджаренный репчатый лук, посолить. Бесперывно помешивая, варить на малом огне 15–20 минут, затем немного охладить, вбить яйца, подсластить ксилитом и хорошенько вымешать. Всю массу выложить в форму, смазанную маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Рецепт кабачков по-итальянски

Кабачки – 250 г, лук репчатый – 30 г, творог – 100 г, томатный соус – 50 г, масло растительное – 30 мл, 1 вареное яйцо, мясной бульон – 250 мл, топленое сало – 2 ст. л.

Способ приготовления: кабачок порезать на кубики, потушить в масле с мелко нарезанным луком и стаканом бульона до полуготовности. Затем заправить томатным соусом, посыпать рубленым вареным яйцом и залить топленным салом, сверху посыпать тертым творогом и запечь в духовке.

Рецепт печеных кабачков

Кабачки – 250 г, мука – 50 г, сметана – 100 мл, творог – 100 г, масло растительное – 50 мл, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенные кабачки нарезать тонкими кружочками, посолить, обмакнуть в муку и обжарить. Выложить на противень, полить сметаной, посыпать тертым творогом, ксилитом и запечь в духовке.

Рецепт жареных патиссонов

Патиссоны – 300 г, масло растительное – 50 мл, сметана – 40 г, мука —2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: патиссоны помыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обмакнуть в муку и обжарить. Сложить в сотейник, полить сметаной и тушить до готовности.

Рецепт икры из патиссонов

Патиссоны – 300 г, масло растительное – 50 мл, помидоры – 100 г, лук репчатый – 60 г, соль, чеснок и перец душистый по вкусу.

Способ приготовления: вымытые патиссоны нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, полученную массу выложить в глубокую сковороду и тушить до готовности. Затем добавить нарезанные помидоры, поджаренный репчатый лук, посолить, поперчить и все вместе тушить еще 15 минут. Снять с огня, добавить измельченный чеснок и перемешать.

Рецепт фаршированных кабачков

Кабачки – 4 шт., остальные компоненты подбираются в зависимости от фарша.

Способ приготовления: вымытые кабачки нарезать кружочками толщиной 5–6 см. Середину удалить так, чтобы в каждом кусочке осталось доньшко. Кабачки проварить в подсоленной воде до полуготовности. Вынуть на сито, дать стечь воде, начинить фаршем. Фарш имеет несколько разновидностей, соль и перец добавляются по вкусу.

1. Протертый творог, заправленный сырыми яйцами, зеленью укропа и чесноком.

2. Поджаренные на растительном масле морковь, лук репчатый и измельченные вареные яйца или отваренный рис.

3. Свежие грибы, отваренные и поджаренные с репчатым луком, плюс измельченные вареные яйца и зелень.

4. Мясной фарш, смешанный с рисом, морковью, луком, измельченным болгарским перцем.

Нафаршированные кабачки томить в духовке или на малом огне – в глубокой сковороде, в завершение полить сметаной или майонезом. На порцию подается 2–3 кусочка, можно посыпать рубленой зеленью.

Рецепт кабачков с гречневой кашей

Кабачки—1 кг, гречневая каша—500 г, морковь—500 г, лук репчатый—500 г, зелень петрушки—100 г, масло растительное – 2 ст. л., соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Способ приготовления: кабачки очистить от семян. Морковь поджарить с репчатым луком и добавить в готовую гречневую кашу, перемешать. Начинить кабачки этой массой, уложить в широкую

кастрюлю, залить кипяченой водой, так чтобы накрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист. Тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Рецепт кабачков с треской

Кабачки—600 г, треска—240 г, 2 яйца, майонез—100 г, томат-паста—40 г, помидоры—100 г, красный сладкий перец—60 г, растительное масло—40 г, зеленый салат—40 г, 3 лимона, салатная заправка—40 г, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки, очищенные от кожуры, нарезать кружками толщиной 1–2 см, посыпать солью, перцем и обжарить на растительном масле (не подрумянивая). Тем временем приготовить фарш: вареную треску и крутые яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томат-пастой и перцем. На каждый кружок кабачка положить фарш. Подавать следующим образом: на тарелку положить 3–4 кабачка, загарнировать мелко нарезанными помидорами, сладким красным перцем и листьями салата. На фарш положить также тонкие дольки лимона без кожицы. Гарнир полить салатной заправкой.

Рецепт кабачков с репой

Кабачки—2 шт., репа—2 шт., яйца (желтки)—2 шт., масло сливочное—100 г, 2 луковицы, сухари панировочные—1/2 стакана, сметана – 1 стакан, пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: кабачки помыть и разрезать пополам, удалить мякоть, оставив на стенках плотную массу толщиной 1 см. Половинки кабачков опустить в кипяток, варить 10 минут, затем вынуть и остудить. Сварить репу до полного размягчения, остудить и очистить от кожицы. Подготовленную репу и мякоть кабачков пропустить через мясорубку, затем обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать и обжарить отдельно от овощей. Смешать обжаренные репу, кабачки, лук, добавить к ним растертые желтки яиц, посолить, поперчить и снова перемешать. Начинить кабачки фаршем, положить на противень, полить маслом и посыпать сухарями. Запекать в духовке 40 минут. Подавать со сметаной.

Рецепт кабачков с топинамбуром

Кабачки—1 кг, мясо—500 г, топинамбур—250 г, морковь – 50 г, лук репчатый—60 г, масло растительное—50 г, перец черный—1/4 ч. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки нарезать кружками толщиной 2–3 см, удалить семена, и освободившееся место заполнить фаршем, уложить на смазанный растительным маслом противень, сверху полить растительным маслом и запечь в духовке. Фарш приготовить так: мясо пропустить через

мясорубку, морковь нашинковать на крупной терке, лук порезать и поджарить на растительном масле вместе с морковью, топинамбур натереть на крупной терке, – все компоненты тщательно смешать, добавить соль и черный молотый перец.

Рецепт цуккини с брынзой

Цуккини—700 г, брынза—250 г, 2 луковицы, сливочное масло—2 ст. л., сметана—2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: цуккини нарезать кружками толщиной 5–6 см. Удалить мякоть с семенами, сварить в подсоленной воде до полуготовности и наполнить начинкой, приготовленной из мякоти, кубиков брынзы, сметаны и обжаренного лука. Начиненные кабачки уложить на противень, смазанный сливочным маслом и запечь в духовке, можно на гриле.

Рецепт цуккини с кукурузой

Цуккини– 2 шт., 1 початок кукурузы, 1 айва, зелень петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 1 луковица, 2 зубка чеснока, твердый сыр, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: цуккини разрезать пополам, удалить семена, на стенках оставить по 2 см мякоти, вырезанную мякоть измельчить. Из айвы удалить сердцевину, мякоть измельчить и слегка отварить в небольшом количестве воды. Кукурузу сварить, остудить, вычистить зерна, смешать с мякотью цуккини, айвы, измельченным луком, рубленой зеленью и чесноком. Фарш посолить, поперчить и выложить в половинки цуккини. Сверху посыпать тертым сыром и выпекать в духовке 30 минут.

Рецепт кабачков с грибами

Кабачки—300 г, бульон мясной—150 мл, масло растительное—50 мл, грибы вареные—100 г, сметана—60 г, лук репчатый – 50 г, 2 яйца, зелень петрушки, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки помыть, разрезать вдоль и удалить ложкой часть мякоти с семенами. Половинки положить в кипяток на 10–15 минут. Тем временем мякоть посечь, смешать с измельченными грибами и зеленью петрушки. Поджарить нарезанный лук, добавить мякоть кабачков с грибами и еще немного поджарить. Смесь заправить солью и черным перцем. Начинить этим фаршем половинки кабачков, выложить на противень, залить бульоном так, чтобы жидкость не накрывала фарш. Тушить, добавляя бульон по мере выкипания, пока кабачки станут мягкими. Подавать на стол с подливой из бульона, сметаны, зелени, посыпать рублеными яйцами.

Рецепт кабачков в тесте

Кабачки – 1 кг, сливочное масло—3 ст. л., мука—1 стакан, молоко – 3/4 стакана, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки помыть, очистить, нарезать кружочками и отварить до полуготовности, слить воду. Приготовить тесто: муку просеять, влить часть молока, вбить желтки яиц, посолить, перемешать, довести молоком до консистенции густой сметаны и аккуратно ввести взбитые белки. Отваренные кружки кабачков обмакнуть в тесто и обжарить до румяной корочки. Подавать со сметаной или майонезом.

Рецепт блинчиков из кабачков

Кабачки—1 кг, мука– 2 стакана, 4 яйца, масло сливочное – 3 ст. л., сметана—1/2 стакана, соль по вкусу.

Способ приготовления: у вымытых и очищенных кабачков удалить семена, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Вбить яйца, добавить муку, посолить и хорошо вымесить. Если масса будет густой, – долить немного молока. Жарить блинчики на хорошо разогретой сковороде. Подавать со сметаной.

Рецепт кабачков с зеленым горошком

Кабачки—700 г, морковь—4 шт., вареный зеленый горошок– 3/4 стакана, масло сливочное– 2 ст. л., зелень петрушки—50 г, молочный соус– 2 стакана, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные кабачки и морковь нарезать кубиками и отдельно поджарить до готовности. Смешать с зеленым горошком и молочным соусом, посолить, подсластить. Все вместе прогреть на сковороде и заправить сливочным маслом. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Рецепт пюре из кабачков

Кабачки—500 г, масло сливочное– 2 ст. л., соль, мускатный орех, перец душистый и кардамон по вкусу.

Способ приготовления: кабачки очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть семечки, мякоть нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до мягкости 20 минут. Кабачки остудить, положить мякоть в миксер, добавить измельченные мускатный орех, перец, кардамон, сливочное масло и взбить. Подавать горячим в качестве гарнира к мясу курицы или намазывать на хлеб.

Рецепт цуккини с фруктами и орехами

Цуккини – 900 г, оливковое масло – 2 ст. л. зеленый лук – 250 г, яблоки – 250 г, чернослив – 120 г, курага – 120 г, смесь орехов (грецкие, кешью и миндаль) – 120 г, подсолнечные и тыквенные семечки – по 30 г,

имбирь и тмин – по 1/2 ч. л., соль – 1/4 ч. л., черный перец по вкусу.

Способ приготовления: разогреть оливковое масло в большой кастрюле и чуть потомить в нем лук, добавить измельченные яблоки, тушить 2 минуты, затем добавить имбирь, тмин, соль и немного поперчить, варить еще 2 минуты. Затем положить чернослив и курагу (разрезать предварительно на 4 части), смесь орехов и семечки, все хорошо перемешать. Разрезать цуккини пополам, вычистить семена и мякоть, положить на противень, наполнить фруктово-ореховой смесью, затем прикрыть фольгой. Печь в духовке 90 минут, пока цуккини не пропекутся, а начинка не станет коричневой. Подавать блюдо горячим или холодным с ломтиками апельсина.

Рецепт судака с кабачками

Судак – 1,5 кг, кабачки – 500 г, помидоры – 300 г, масло растительное – 50 мл, 4 зубка чеснока, перец белый – 5 г, перец черный 5 г, майонез – 100 г, твердый сыр – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: рыбу почистить, удалить жабры, натереть смесью растительного масла с солью, молотым белым и черным перцем. На смазанный противень выложить рыбу, глубоко надрезать на порционные куски. Вокруг рыбы уложить нарезанные толщиной 2 см кружки кабачков, в надрезы рыбы положить ломтики помидор. Все залить майонезом, смешанным с измельченным чесноком, солью и перцем. Сверху посыпать тертым сыром, выпекать в духовке на среднем огне 50 минут.

Рецепт соления из кабачков

Свежие молодые кабачки, у которых не оформились семена – произвольное количество, для маринада: на 2 л воды – 1 ст. л. уксуса и 150 г соли.

Способ приготовления: кабачки вымыть, срезать плодоножки, уложить в банки или бочонок. Между кабачками положить листья сельдерея, вишни, айвы, корни хрена. Сверху прижать решеткой из тонких дощечек и залить вскипяченным и охлажденным маринадом. 7 дней ежедневно нужно переливать рассол из соления в другой сосуд и снова наливать к кабачкам. Затем убрать соление в холодное место. Соленые кабачки вкуснее, чем соленые огурцы, так как у кабачков более нежная мякоть.

Рецепт консервированных кабачков

Свежие молодые кабачки, у которых не оформились семена – произвольное количество, масло растительное, томатный сок, соль, сахар, черней перец.

Способ приготовления: кабачки очистить от кожуры, вымыть и нарезать кружками толщиной 2–3 см. Кружки поджарить в значительном количестве растительного масла, затем уложить в банки и залить томатным соком, количество которого должно составлять треть содержимого банки, поскольку такое количество обеспечивает необходимую кислотность. Сок необходимо перед заливкой прокипятить 15 минут, добавив в него немного толченого черного перца и на каждый стакан – 30 г соли и 50 г сахара. Банки, наполненные жареными кабачками и соком, стерилизовать 80 минут (литровые), после чего закатать крышками.

Огурец

Cucumis sativus

Хлеб, соль и огурец – чуть ли не простейшее из известных нам кушаний, которое не раз помогало нашим предкам выжить в нужде. Один и тот же огурец – незаменимый атрибут найискуснейшего банкета и простого крестьянского стола. «Ешь хлеб, соль да огурец, будешь крепкий молодец», – приговаривали славяне. В Киевскую Русь огурцы попали в XV веке вместе с купцами из Индии. Особое распространение овощ получил во времена царствования Петра I, при котором были заложены знаменитые «царские» сады. К концу XVIII века огурцы стали выращивать на всей территории Российской империи.

Если бы я вела рассказ об овощах, учитывая их возраст, то, безусловно, начинать эту часть книги пришлось бы с огурцов. Родиной растения ботаники считают Индию, там растение культивируют более 6000 лет. Плеть, на которой держится огурец, – уменьшенная миниатюрная лиана индийских джунглей, где по сей день встречаются заросли диких огурцов, с огромными плодами и длинными плетями, обвивающими деревья и достигающими 20-метровой высоты. Из Индии огурец перекочевал к древним египтянам. По данным археологических раскопок, огурцы были обнаружены в древних египетских гробницах (семена и рисунки продуктов на жертвенных столах). Именно из Египта растение попало в Древнюю Грецию, где было по достоинству оценено и народом, и медиками. В Древнем Риме огурцы уже выращивали круглый год в парниках и теплицах. Растение быстро набрало силу и распространилось по всему земному шару.

В наше время раскрытия сокровенного содержания и значения многих символов зеленый огурец на грядке воспринимается не только как продукт питания, а как носитель информации. Название огурца на санскрите (в котором так много слов, созвучных украинским) в точности повторяет имя легендарного индийского раджи, потомство которого составляли 60000 детей. Нет ли среди нас потомков тех детей, кареглазых и смуглых, с пылками, как жар, сердцами? Не напоминает ли им зеленый огурчик со своими бесчисленными семенами об их древнем и могущественном роде? Не потому ли так радуются многие украинцы огурчикам на своем столе? Не потому ли, наконец, огурец так помогает нам, отдает всю свою чудодейственную исцеляющую силу?

Тем временем, ученые узнали, что питательная ценность огурцов невысока, в них содержится 96 % воды. На оставшиеся 4 % приходится клетчатка, сахара, пектины, белки, крахмал, стероидные сапонины, небольшое количество витаминов А, С и группы В. Присутствуют также органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая. Из микроэлементов содержатся: калий (до 15 мг%), фосфор, кальций, магний, железо, серебро, хлор, алюминий, йод, фтор, медь, марганец и молибден. Причем железа в огурцах больше, чем в землянике, смородине и винограде. Медь чрезвычайно помогает нормализации работы центральной нервной системы, регулирует двигательные функции организма. Наличие в огурцах йода и серебра обеспечивает деятельность щитовидной железы и оказывает противосклеротическое воздействие. Цинк обеспечивает процесс производства инсулина, что делает огурцы незаменимым и важным продуктом питания для больных сахарным диабетом.

Хочу отметить, что имеющееся в огурцах соотношение солей, макро- и микроэлементов разрешает поддерживать щелочной уровень среды, поэтому овощ обладает слегка расслабляющим и заметным мочегонным действием. Заметно улучшается состояние организма в случае нарушений сердечной деятельности: огурцы ощелачивают внутреннюю среду, регулируют соотношение солей натрия и калия, выводят из организма вместе с излишками солей воду, содействуя устранению отеков. Огурцы – своеобразное защитное средство от ожирения, поскольку регулярное их потребление препятствует образованию жиров, а это также важный плюс в лечении диабета.

Все сказанное делает огурцы необходимыми при самых различных болезнях. В традиционной медицине свежий сок применяют при желудочно-кишечных коликах как болеутоляющее и успокаивающее средство. При кашле и катаре верхних дыхательных путей огуречный сок смешивают с медом 1:1, пьют трижды в день по 2–3 ст. л.

Следует по возможности устраивать себе разгрузочные огуречные дни, особенно при ожирении, подагре, нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, болезнях печени и почек. Хочу сделать предостережение относительно соленых и маринованных огурцов: они активно возбуждают аппетит и уже не обладают многими полезными свойствами. **Противопоказаны соленые огурцы сердечникам, больным с нарушениями деятельности желудка, кишечника, печени, щитовидной железы, с разлаженным водно-солевым обменом (особенно эндокринного происхождения).**

Огурцы очень популярны в косметике, особенно перезрелые.

Считается, что кожура и мякоть старого желтого огурца разглаживает морщины и действует как питательный крем на кожу лица, шеи и рук. Соком огурцов выводят пигментные пятна, веснушки, но для достижения эффекта маски из мякоти надо делать регулярно и длительно.

Переходя к описанию отдельных блюд с использованием огурцов, хочу отметить, что речь пойдет лишь о тех, которые можно использовать в диабетической кухне. Вообще же, способы приготовления и рецепты огуречных кушаний настолько многочисленны и разнообразны, что сложились отдельные национальные традиции. Например, в Германии очень популярен салат из огурцов с творогом, в Польше – медальоны из огурцов, в Англии – сэндвичи с огурцами. Все это, бесспорно, вкусно и полезно, однако не надо забывать о тех продуктах, которые диабетикам строго запрещены. Огурцы широко используют в диетологии для приготовления солянок, рассольников, холодных борщей. Я, бывая в Болгарии, всегда стараюсь худеть и заказываю в ресторанах таратор – полезное и очень вкусное блюдо.

Рецепт таратора

Огурцы – 2 шт., кислое молоко (кефир) – 500 г, молотые ядра грецких орехов – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., 1 пучок укропа, 3 зубка чеснока, холодная кипяченая вода – 1 стакан, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: огурцы помыть и нарезать кубиками. Кефир разбавить водой и хорошо размешать, затем добавить к огурцам. Добавить толченый чеснок, измельченный укроп, посолить и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол добавить растительное масло и орехи, хорошо размешать. В болгарской национальной кухне для приготовления таратора используют только кислое молоко.

Рецепт огурцов по-чешски

Огурцы крупные – 5 шт., 1 лимон, белое вино «Алиготе» – 1 стакан, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы помыть и очистить от кожуры, натереть на крупной терке, положить в фарфоровую миску, посолить, добавить специи. Туда же выжать сок лимона и добавить холодное белое вино. Подавать к мясным блюдам в охлажденном виде. Это очень вкусно, так угощали меня друзья в Моравии.

Рецепт диетического салата

Огурцы – 250 г, сметана – 40 г, зелень петрушки и укропа – по 10 г, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления: свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в салатницу, посолить, заправить сметаной,

посыпать мелко нарезанной зеленью и рубленым вареным яйцом.

Рецепт салата со сладким перцем

Огурцы – 250 г, перец сладкий – 100 г, майонез – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные огурцы нарезать кубиками, очищенный перец нарезать соломкой, смешать, посолить, заправить майонезом.

Рецепт салата с зеленым луком

Огурцы – 250 г, лук зеленый – 60 г, сметана – 40 г (майонез – 30 г), зеленый укроп и петрушка – по 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы очистить, нарезать кружочками, зеленый лук измельчить, смешать, посолить, заправить сметаной или майонезом. На стол подавать, посыпав укропом и петрушкой.

Рецепт салата с зеленым листовым салатом

Огурцы – 250 г, салат листовой – 100 г, лук зеленый – 50 г, сметана – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные огурцы нарезать стружкой, зеленый лук и салат измельчить, смешать, посолить, заправить сметаной.

Рецепт салата с редисом

Огурцы – 250 г, редис – 150 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки и укропа – по 10 г, сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, смешать с измельченными луком, укропом и петрушкой, посолить, заправить сметаной.

Рецепт салата по-сербски

Огурцы – 300 г, помидоры – 250 г, зеленый сладкий перец – 250 г, лук зеленый – 50 г, масло растительное – 100 мл, зелень укропа и петрушки – по 5 г, лимонный сок – 50 мл, соль и перец черный по вкусу.

Способ приготовления: овощи помыть и нарезать огурцы – кружочками, перец – тонкими полосками, помидоры – разрезать на 4 части, смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком, посолить, посыпать измельченным зеленым луком, зеленью укропа и петрушки.

Рецепт салата с творогом

Огурцы – 250 г, творог – 150 г, сметана – 40 г, лук зеленый – 40 г, перец душистый и соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы нарезать кружочками и посолить. Когда подойдет сок, слить его излишки и смешать огурцы с протертым творогом и сметаной. Добавить измельченный зеленый лук, соль, а также щепотку перца перед подачей на стол.

Рецепт фаршированных огурцов

Огурцы – 300 г, помидоры – 150 г, лук зеленый – 30 г, морковь – 30 г, майонез – 40 г (сметана – 60 г), зелень петрушки – 10 г, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы среднего размера разрезать пополам, удалить семена, вырезать мякоть, образованную пустоту наполнить фаршем. Фарш готовят так: смешать мякоть огурца, тертую морковь и помидоры, измельченный лук, рубленое вареное яйцо, майонез, соль. Подавать на стол под майонезом или сметаной, украсив зеленью и кружочками помидоров.

Рецепт фаршированных огурцов по-литовски

Огурцы – 4 шт., 1 крупная морковь, 1 луковица, 1/2 свеклы средних размеров, масло растительное – 2 ст. л., сметана – 125 г, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть сердцевину и измельчить ее. Свеклу, морковь отварить и порезать кубиками, соединить с мякотью огурцов. Лук нарезать, поджарить и добавить к фаршу. Фарш заправить растительным маслом, посолить, поперчить, хорошо вымешать. Начинить половинки огурцов, полить взбитой сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Рецепт огурцов с сулугуни

Огурцы – 4 шт., сулугуни – 300 г, масло растительное – 2 ст. л., 2 яйца, перец по вкусу.

Способ приготовления: сулугуни нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Яйца взбить, залить ими обжаренный сыр, накрыть сковороду крышкой и довести блюдо до готовности. Вынуть из сковороды, разрезать на порционные куски, огурцы нарезать тонкими кружочками и подавать как гарнир.

Помидор (томат)

Lycopersicon mill

Вот только мы закончили знакомство с огурцом – выходцем из Индии, – а помидор снова возвращает нас на Американский континент. Возникает такое щекотливое ощущение, что человечество пожизненно должно благодарить древних ацтеков, инков и майя за то, что одарили нас многими чудесными продуктами.

Родина помидоров – Мексика и Перу, там с седых времен использовали в пищу «томатль» – крупную красную ягоду. В Европу помидор завезли разрушители индейской цивилизации – испанские конкистадоры. В Испании и Португалии ягоду называли «помп дель Перу» – яблоко из Перу, в Италии – «помо д'оро» – золотое яблоко, за желтый оттенок некоторых сортов, во Франции – «пом д'амур» – яблоко любви. На всех языках сохранилось также древнее мексиканское название «томат».

Длительное время томаты считались декоративным растением с красивыми и нежными цветками и не менее красивыми плодами. Еще в конце VIII века можно было видеть растение в комнатных горшках на многих подоконниках европейских стран. Вплоть до конца XVIII века помидоры считали в Европе ядовитыми, а в Северной Америке – смертельно опасными. В истории США зафиксирован такой трагикомический случай. Как-то заговорщики задумали отравить будущего президента страны Джорджа Вашингтона. Убийца остановил свой выбор на жареных помидорах, как на самой надежной отраве. В ожидании неминуемой кары за совершенное злодеяние, бедняга не выдержал угрызений совести и покончил с собой. Тем временем господин Вашингтон преспокойно отужинал помидорами и даже поблагодарил за вкуснятинку.

Только в самом начале XIX века испанскими и французскими исследователями было установлено, что плоды помидоров ядовиты в зеленом виде, но весьма полезны – в зрелом красном. Ядовиты у растения также стебли, поскольку в них содержится большое количество соланина. Настой стеблей применяют для уничтожения многих сельскохозяйственных вредителей.

На нашей территории первые сведения о помидорах появились во времена царствования императрицы Екатерины II. В разгар лета 1780 года из Парижа посол привез в багажнике дилижанса корзины с невиданными плодами и прочитал царице доклад «О диковинных фруктах и

необыкновенных произрастаниях». Однако лишь спустя столетие русские начали выращивать помидоры, первые плантации были заложены в Крыму, затем в Грузии и на Поволжье. Сегодня помидоры культивируют даже за Полярным кругом. А осторожные сведения о томатах, приведенные в «Ботаническом словаре» 1811 года, кажутся нам не более чем историческим курьезом: «Хотя помидор и считается ядовитым растением, но в Италии его едят уже с перцем, чесноком и маслом, а в Португалии и Богемии даже делают из него соусы, у коих весьма приятный кисловатый вкус».

Чем же обусловлена ценность золотисто-красных плодов? Прежде всего, высоким содержанием витамина С и каротина, по количеству аскорбиновой кислоты помидоры не уступают лимонам и апельсинам. Если ежедневно съесть хотя бы 100 г плодов, – получите ровно половину необходимой суточной дозы каротина! Помидоры богаты витаминами К, РР, В1, В2, В3, В6, фолиевой кислотой, целым рядом солей и микроэлементов. В томатах присутствует калий, кальций, железо, фосфор, медь, цинк, йод, фтор. Благодаря высокому содержанию микроэлементов, которые нормализуют деятельность поджелудочной железы, помидоры стали важным продуктом питания больных сахарным диабетом. Кстати, по содержанию железа помидоры в несколько раз превосходят куриное мясо, молоко, рыбные продукты, поэтому являются лечебным продуктом при анемии и малокровии.

В состав помидоров входят сахара, белки, клетчатка, пектины, фитонциды, органические кислоты – много яблочной и лимонной, возбуждающих аппетит, активирующих процессы пищеварения и подавляющих кишечные микроорганизмы. Уровень щавелевой кислоты и пуринов в помидорах незначителен, а посему противопоказания в употреблении помидоров, которые устанавливались ранее для страдающих подагрой и нарушением обмена веществ, не имеют оснований. Диетические свойства овоща признаны современной медициной, поэтому их рекомендуют при многих заболеваниях и в любом возрасте.

В народной медицине помидор используют от чесотки, от болезней глаз, при желудочно-кишечных заболеваниях. Фитонцидные свойства томатов определяют их применение при лечении гнойных язв и ран на коже. Томатный сок назначают больным гипертонией, при перенапряжении нервной системы. Последние данные американских ученых свидетельствуют о том, что помидоры очень благоприятно действуют на мужчин. В Америке врачи рекомендуют помидоры при аденомах простаты, при мужском бесплодии и бессилии. Причем было

установлено, что более эффективно воздействуют вареные помидоры в супах, томатной пасте, соусах, в печеном виде.

Рецепт тонизирующего супа для мужчин

Помидоры – 1 кг, телячий бульон – 2 л, 3 луковицы, 1 корень сельдерея, масло растительное – 2 ст. л., перец, соль и чеснок по вкусу.

Способ приготовления: в бульон добавить предварительно стуженные помидоры, лук и измельченный сельдерей. Посолить, поперчить, варить до готовности. В Европе такой суп подают протертым и посыпают сверху тертым голландским сыром.

В настоящее время помидоры повсеместно выращивают в теплицах и на грунте. Грунтовые помидоры, конечно, несравненно вкуснее и полезнее. Поэтому именно грунтовые томаты заготавливают на зиму, маринуют, квасят, готовят в собственном соку, консервируют вместе с другими овощами, даже сушат. В целом, известно более 100 способов кулинарной переработки помидоров. Из них готовят разнообразные закуски, первые и вторые блюда. И везде они к месту!

В Болгарии выращивают мои любимые гигантские розовые помидоры, и в первую очередь, я хочу представить вам, дорогие читатели, болгарский рецепт фаршированных помидоров.

Рецепт фаршированных помидоров с брынзой

Помидоры розовые – 9 шт., брынза – 200 г, огурцы – 100 г, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, масло растительное – 50 мл, лимонный сок – 5 мл, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: надрезать каждый помидор со стороны хвостика в виде «крышки», аккуратно удалить мякоть. Брынзу натереть на терке и смешать с измельченными огурцами, луком и петрушкой, хорошо перемешать, добавить соль, лимонный сок и растительное масло. Затем этой смесью наполнить помидоры и украсить мелкими веточками петрушки. Подавать в качестве холодной закуски на листьях салата.

Рецепт салата со сметаной

Помидоры – 200 г, лук – 30 г, сметана – 40 г, зелень петрушки – 5 г, долька лимона, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: помидоры помыть в холодной воде, вырезать ножом плодоножки, удалить сердцевину (из нее можно приготовить соус). Помидоры и лук нарезать, смешать, добавить лимонный сок, соль, ксилит, полить сметаной и украсить зеленью.

Рецепт салата с яблоками

Помидоры—200 г, яблоки—100 г, лук—30 г, сметана – 40 г, долька лимона, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: помидоры, яблоки и лук мелко нарезать, смешать, добавить лимонный сок, сметану, соль и ксилит.

Рецепт салата с зеленым горошком

Помидоры—250 г, горошек зеленый—50 г, майонез—50 г, зелень петрушки—10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: помидоры нарезать кубиками, добавить консервированный горошек и майонез, смешать, посолить, украсить зеленью.

Рецепт салата с орехами

Помидоры—250 г, масло растительное—30 мл, зелень петрушки—10 г, ядра грецких орехов—6 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры нарезать кружками, лук измельчить, смешать, посолить, поперчить, добавить измельченные орехи и масло. Настоять на холоде 30 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рецепт салата по-сицилийски

Помидоры—200 г, яблоки—100 г, вареный сельдерей – 100 г, отварная кольраби—100 г, масло растительное—2 ст. л., лимонный сок—2 ст. л., соль и перец черный по вкусу.

Способ приготовления: все овощи и яблоки нарезать кубиками, смешать, посолить, поперчить. Заправить смесью растительного масла и лимонного сока.

Рецепт салата по-молдавски

Помидоры—4 шт., перец сладкий—2 шт., 2 луковицы, 8 маслин без косточек, 1 пучок зеленого салата, зелень укропа и петрушки – по 5 г, масло растительное—2 ст. л., уксус винный – 1 ст. л., соль, перец черный по вкусу.

Способ приготовления: помидоры нарезать кружочками, перец нашинковать соломкой, лук нарезать тонкими кольцами. Вымытые и просушенные листья салата порвать руками, уложить в салатницу. Первым слоем на листья положить помидоры, вторым – лук, третьим – перец. Сверху положить измельченные маслины, заправить смесью масла, уксуса, соли и перца. Посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата по-монакски

Помидоры—400 г, дольки апельсина—400 г, сметана – 200 г, ксилит.

Способ приготовления: некрупные помидоры разрезать на 4 части, апельсиновые дольки освободить от зерен и кожицы, смешать, добавить ксилит, залить взбитой сметаной.

Рецепт помидоров под шубой

Помидоры—4 шт., твердый сыр—150 г, белки 4 вареных яиц, 2 зубка

чеснока, майонез—60 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры вымыть, нарезать кружками, уложить на большое плоское блюдо. На каждый кружок положить тертый сыр, измельченный чеснок, посолить, поперчить, посыпать тертыми белками яиц. Сверху полить майонезом.

Рецепт из соленых помидоров и огурцов

Помидоры соленые—200 г, огурцы соленые—100 г, 1 луковица, масло растительное—30 мл, зелень петрушки – 10 г, перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры и огурцы нарезать, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, заправить маслом, зеленью и щепоткой перца.

Рецепт соленых помидоров по-узбекски

Помидоры—2 кг, 3 луковицы, масло растительное—1/2 стакана, чеснок—1 головка, пучок зелени кинзы, пучок зелени укропа, пучок зелени петрушки, соль—2 ст. л.

Способ приготовления: помидоры вымыть, каждый разрезать вдоль на 2 половинки. Срезы посыпать солью и оставить на 15 минут. Тем временем приготовить фарш: чеснок и зелень пропустить через мясорубку, лук нашинковать и обжарить на растительном масле, охладить и соединить с чесноком и зеленью. Фарш разложить на половинки помидоров и соединить. Помидоры аккуратно уложить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на холод на 24 часа.

Рецепт фаршированных помидоров с ветчиной

Помидоры—250 г, ветчина—200 г, зеленый горошек—50 г, лук репчатый—20 г, сметана—40 г, зелень петрушки – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры срезать на треть со стороны плодоножки, вынуть чайной ложкой семена вместе с соком и посолить. Смешать удаленную мякоть с зеленым горошком, нарезанной кубиками ветчиной и луком. Добавить сметану, соль, перец по вкусу. Фаршем начинить помидоры, украсить зеленью.

Рецепт фаршированных помидоров с морковью

Помидоры – 250 г, морковь – 200 г, сметана – 40 г, зелень укропа – 10 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: подготовленные к фаршировке помидоры наполнить натертой подсолненной и подслащенной морковью, залить сметаной.

Рецепт фаршированных помидоров с овощами

Помидоры – 250 г, огурцы – 60 г, лук – 40 г, перец болгарский – 40 г,

сметана – 40 г, зелень укропа – 10 г, 1 яйцо.

Способ приготовления: из помидоров удалить сердцевину и мякоть, смешать мякоть с измельченными луком, огурцами, зеленью, сладким перцем, вареным яйцом. Заправить фарш сметаной и начинить помидоры. Украсить зеленью петрушки и подавать на стол.

Рецепт фаршированных помидоров с луком

Помидоры – 250 г, лук репчатый – 100 г, булка – 100 г, масло растительное – 30 мл, зелень петрушки – 10 г, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: вымытые помидоры срезать на треть со стороны плодоножки, вынуть чайной ложкой семена вместе с соком и посолить. Репчатый лук очистить, измельчить, обжарить на растительном масле, к нему покрошить черствую булку, нарезанную зелень петрушки, соль, перец и все хорошо вымешать. Начинить фаршем подготовленные помидоры. Подавать охлажденными.

Рецепт фаршированных помидоров с рисом

Помидоры – 250 г, рис – 40 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 30 г, 1 яйцо, сваренный рис – 2 ст. л., молоко —100 мл, масло сливочное – 1 ст. л., салат – 20 г, зелень укропа и петрушки – по 5 г, сметана – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь и петрушку очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками, тушить с молоком и сливочным маслом. Смешать с рассыпчатым рисом, мелко нарезанным салатом, зеленью петрушки и вареным яйцом. Фаршем начинить подготовленные помидоры, выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом, запекать в духовке 20 минут. Подавать на стол, полив сметаной и посыпав укропом.

Рецепт фаршированных помидоров с белыми грибами

Помидоры – 10 шт., грибы белые – 500 г, 2 луковицы, огурцы – 10 кружков, 2 яйца, масло сливочное – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л., зелень укропа и петрушки – по 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: у помидоров удалить семена и часть мякоти. Свежие грибы промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, стушить с луком и сливочным маслом до готовности, охладить. Вареные яйца порубить, смешать с рубленой зеленью, грибами и майонезом. Наполнить фаршем помидоры, сверху положить по кружку огурца, подавать охлажденными.

Рецепт фаршированных помидоров по-итальянски

Помидоры – 6 шт., баклажаны – 300 г, лук репчатый – 50 г, 3 зубка чеснока, 2 яйца, масло оливковое – 50 мл, твердый сыр – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: подготовить помидоры к фаршировке. Баклажаны испечь в духовке, измельчить и вместе с мякотью помидоров, луком и чесноком слегка поджарить на сковороде. Смесь посолить, поперчить, вбить яйца, тщательно вымесить. Фаршем начинить помидоры, посыпать тертым сыром, накрыть срезанной верхушкой, уложить на противень, побрызгать маслом и запечь. Можно подавать и горячими, и охлажденными.

Рецепт супа-пюре

Помидоры – 200 г, масло сливочное – 30 г, корень петрушки – 20 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, крупа рисовая – 50 г, сметана – 40 г, вода – 600 мл, соль, перец душистый по вкусу.

Способ приготовления: отварить в кастрюле спелые помидоры в кожице до мягкости. Затем разрезать пополам и протереть через сито, кожицу выбросить. Добавить сливочное масло, кипяченую воду, тертый корень петрушки, несколько горошин душистого перца, а также отдельно сваренную крупу, сметану, вскипятить. Немного охладить и подавать на стол.

Рецепт супа с чесноком

Помидоры – 200 г, бульон – 500 мл, чеснок – 3 зубка, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, рис – 30 г, зелень петрушки – 20 г, рис – 30 г, масло сливочное – 10 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: репчатый лук нарезать, немного поджарить на масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить под крышкой на слабом огне. Когда помидоры размякнут, добавить немного обжаренной моркови, петрушку, ксилит, всыпать рис, посолить, долить бульон и варить 35–40 минут. Протереть все через сито, заправить измельченным чесноком и еще раз вскипятить, постоянно помешивая.

Рецепт супа с сыром

Помидоры – 4 шт., куриный бульон – 1 л, масло сливочное – 1 ст. л., 2 яйца, сыр плавленый – 150 г, свежие листья базилика – 1 пучок, перец черный, мускатный орех и соль по вкусу.

Способ приготовления: помидоры обдать кипятком и снять кожицу, мякоть нарезать дольками. Заранее приготовленный бульон довести до кипения, слегка посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, всыпать помидоры и кипятить 5 минут. Сыр натереть на крупной терке, выложить в миску, смешать с размягченным маслом, сырыми желтками, слегка поперчить. Кастрюлю снять с огня, помешивая добавить сырную смесь. Подавать горячим, посыпав измельченным базиликом.

Рецепт помидоров с подливой

Помидоры – 250 г, чеснок – 20 г, лук – 20 г, зелень петрушки и укропа – по 10 г, 1 яйцо, кипяченая вода – 1 стакан, лимонная кислота, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: твердые помидоры нарезать кружочками. Круто сваренные яйца также нарезать кружочками и уложить на помидоры. Залить чесночной подливой и украсить зеленью. Подлива: истолочь в ступке чеснок с солью, добавить немного душистого перца, влить воду и несколько капель лимонного сока.

Рецепт витаминного напитка

Томатный сок – 60 г, кефир – 250 мл, зелень укропа и петрушки по 5 г, соль, ксилит и чеснок по вкусу.

Способ приготовления: в холодный кефир бросить измельченную зелень петрушки и укропа, перемешать, при быстром помешивании медленно влить томатный сок, добавить соль, толченый чеснок и ксилит. Чеснок придает напитку специфический пикантный вкус, но можно и без него. Подавать летом вместо первого блюда.

Баклажан

Solarum melongena

История восхождения баклажана на европейский Олимп воистину драматична, лишь в XIX столетии он получил признание в Европе, хотя в горном Тибете и Индии растение культивировалось давно, о чем свидетельствуют записи на санскрите. Но древние греки, к примеру, считали овощ отравой, даже называли «яблоком безумия». Тяжело представить сегодня, с чем это могло быть связано. Впрочем, судьба баклажанов схожа с судьбой помидоров, и не случайно, поскольку они – ближайшие родственники. Еще в XVI столетии баклажаны сажали во Франции исключительно как декоративные растения.

Подобные примеры длительного невосприятия отдельными народами или целыми континентами определенных представителей флоры в качестве продуктов питания, да к тому же целебных, привели меня к интересным размышлениям.

Настоящее открытие Индии европейцами, интерес к ее культуре, истории, кухне, почтительное отношение к этому древнейшему народу произошло лишь в XIX столетии, и именно тогда баклажан впервые оказался на кулинарном столе Европы. Можно предположить, что некоторые растения являются отравляющими для тех народов, у которых отсутствует уважение или генетическое родство с людьми, которые населяют общую с этими растениями территорию. Не будет ошибочным представление обо всем человечестве, как о едином организме. Небывало тесными стали сегодня контакты и всесторонние связи между странами и народами. Мы видим наглядно, на физическом плане, действие процессов дружбы и единения между народами, перетекание культур, обмен традициями питания, все это способствует правильной циркуляции тонких энергий в планетарном масштабе. Если мы уважаем народ, то и еда этого народа не принесет нам никакого вреда. Многие из нас с удовольствием «присаживаются» на блюда японской, вьетнамской, тайской, перуанской, мадагаскарской кухонь, хотя еще лет десять тому не могли представить на своем столе маниоку, люпины или сырую рыбу. Вот так и баклажан стал лакмусовой бумажкой в отношениях европейцев с индусами.

Историками отслежен путь переселения баклажана из Индии в Египет, на Гавайские острова, в Японию. В диком виде он поныне встречается в Индии и Мьянме. Больше всего баклажаны полюбились жителям

Франции, Италии и Болгарии, где их выращивают в огромном количестве. Кроме того, баклажаны культивируют во всех странах тропического и субтропического поясов, в Украине, на Кавказе, в Молдавии и Средней Азии.

Баклажан можно смело назвать одним из богатейших местителей солнечной энергии. Все вещества в составе овоща скомпонованы таким образом, что больному на сахарный диабет остается только испытывать удивление и благодарить природу за замечательный диетический продукт. Баклажан не может похвастаться большим содержанием витаминов и минералов, но у него есть другие достоинства.

Первое достоинство – наличие нежной клетчатки. В организме человека она играет важную роль в поддержании жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры и снижении гнилостных процессов в кишечнике. Баклажаны способны на 50 % снижать уровень холестерина в крови, но при условии длительного и постоянного употребления: человек, страдающий атеросклерозом, должен включать в свое ежедневное меню какое-нибудь блюдо из баклажанов. Еще одно существенное достоинство баклажана – он поддерживает оптимальное кислотно-щелочное равновесие благодаря уникальному химическому составу.

Диетическая ценность овоща определяется высоким содержанием солей калия, оказывающих позитивное влияние на деятельность сердца и стимулирующих выведение жидкости из организма. Поэтому его рекомендуют для питания пожилым людям. Баклажаны также богаты солями кальция, натрия, фосфора, магния, марганца, железа, йода, пектиновыми веществами, витаминами А, С, В1, В2, РР, В, К. Баклажаны содержат алкалоиды и эфирные масла, что придает им остроту и специфический вкус. Полезен овощ при подагре, так как способствует удалению из организма мочевой кислоты. А учитывая невысокую калорийность, баклажан – просто гвоздь программы в диете тучных людей.

Вот, вероятно, благодаря всем этим достоинствам баклажан и называют на Востоке «овощем долголетия». Известная итальянская киноактриса Софи Лорен, отказавшаяся от хирургических вмешательств в свою внешность, но тем не менее, не увядающая с годами, сказала в одном интервью о целебной силе кухни своего народа. Описывая итальянскую кухню, она отметила, что рецептов овощных блюд существует огромное количество: «Для всех рецептов из одного овоща надо издавать отдельную книгу». Итальянцы только из любимых актрисой баклажанов готовят более трехсот кушаний.

Сорта баклажанов бывают разными по цвету, форме и размерам – не

только фиолетовые дубинки, к которым мы привыкли, существует много других видов. Белые баклажаны используются в испанской кухне, в Азии популярны маленькие зеленые баклажанчики, которые хорошо сочетаются с приправой карри. Бывают пальчиковые баклажаны, их хорошо нарезать кружочками для приготовления на барбекю.

Следует иметь в виду, что в кожуре перезревших баклажанов содержится большое количество соланина, поэтому их надо обязательно очищать от кожуры или замачивать. Обычно в рецептах указывается, что перед готовкой баклажаны надо замочить с солью, чтобы убрать горечь. Однако большинство баклажанов в наши дни не содержат никаких горьких соков. Но есть и другая причина замачивания: баклажаны впитывают много масла при обжаривании, а соль предотвращает этот процесс. Как правильно замочить баклажаны? Порезать на кружочки, положить в дуршлаг, засыпать солью и сверху поставить тарелку с грузом. Оставить на полчаса, затем промыть холодной водой, просушить на бумажном полотенце. Другой способ – слегка отварить кружочки баклажанов перед дальнейшим приготовлением. Покупая баклажаны, убедитесь, что они плотные и тяжелые, если легкие и пружинистые, то в них будет много семян.

Баклажаны, как вы, думаю, уже убедились, совершенно магические овощи, они сочетаются с миллионами ароматов и приправ: оливковое масло, томаты, чеснок, петрушка, мята, йогурт, кориандр, тмин, баранина, сыр, базилик, сметана, майонез, имбирь, соевый соус и прочая. Они быстро готовятся, получаются ароматными, вкусными и очень полезными. Кулинары жарят их, пекут, фаршируют, делают икру. Не удивительно, что в итальянской, греческой, китайской кухнях баклажаны являются традиционным гарниром. Но я начну раздел рецептов с экзотического супа болгарской кухни.

Рецепт супа по-болгарски

Баклажаны средней величины—2 шт., 1 морковь, 1 корень пастернака, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 л воды, баранина—200 г, кукурузная крупа—1 ст. л., мука—2 ст. л., масло сливочное—2 ст. л

Способ приготовления: баклажаны нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле, предварительно обваляв в муке. Нарезать остальные овощи, обжарить морковь, пастернак, лук, сладкий перец. В кипящую воду положить нарезанную на кусочки баранину, варить 25 минут, затем положить в бульон все овощи. Перед готовностью добавить ложку кукурузной крупы.

Рецепт фаршированных баклажанов

Баклажаны – 700 г, помидоры – 300 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 50 г, корень сельдерея – 50 г, масло оливковое – 120 г, гречка – 60 г, зелень петрушки – 15 г, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны помыть, вынуть мякоть, посолить внутри и через 15 минут отжать, чтобы устранилась горечь, слегка обжарить в оливковом масле. Вынуть и в том же масле обжарить измельченный лук, мякоть баклажана, тертую морковь и сельдерей. Добавить приготовленную заранее гречневую кашу. Этой смесью наполнить баклажаны, выложить их на противень. Затем нарезать кружочками помидоры, уложить их между баклажанами, запекать в духовке. Подавать охлажденными.

Рецепт икры

Баклажаны – 1 кг, помидоры – 500 г, 2 луковицы, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны помыть и испечь в духовке. После охлаждения баклажаны пропустить через мясорубку. На сковороде спассировать лук, добавить измельченные помидоры и баклажаны. Массу посолить, поперчить, перемешать и тушить еще 15 минут. Икру подавать охлажденной.

Рецепт баклажанов на зиму

Баклажаны – произвольное количество; соль – 1/2 ч. л., уксус – 30 мл на полулитровую банку.

Способ приготовления: баклажаны помыть и испечь в духовке или на сковороде с крышкой. Очистить от кожуры и горячими положить в стеклянные банки так, чтобы мякоть баклажанов не доходила до верха на 1,5 см. Положить в каждую банку по 1/2 ч. л. соли и налить 30 мл 9%-го уксуса. Закрыть банки крышками, стерилизовать 70 минут. После стерилизации банки немедленно закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

Рецепт салата с помидорами

Баклажаны – 250 г, помидоры – 100 г, лук репчатый – 100 г, сладкий болгарский перец – 20 г, масло растительное – 50 г, петрушка – 5 г, перец черный, лимонный сок и соль по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны помыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками, посыпать солью, дать постоять 15 минут, после чего промыть водой и слегка отжать. Подготовленные баклажаны обжарить вместе с репчатым луком на масле, выложить в салатницу. Добавить нарезанные кружочками помидоры, нарезанный кубиками болгарский перец, посолить, поперчить, полить лимонным соком и слегка перемешать.

Посыпать сверху зеленью петрушки.

Рецепт салата с гранатом и орехами

Баклажаны – 250 г, лук репчатый – 50 г, ядра грецких орехов – 20 г, зерна граната – 40 г, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны испечь на противне в духовке, снять кожицу, мелко порубить, посолить, поперчить, добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, зерна граната, хорошо перемешать.

Рецепт баклажанов по-гречески

Баклажаны – 120 г, помидоры – 75 г, мука – 5 г, зеленый лук – 30 г, масло растительное – 20 г, шпинат – 20 г, салат – 10 г, болгарский перец – 20 г, зелень петрушки – 5 г, соль.

Способ приготовления: очищенные баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, обвалять в муке и обжарить. Зеленый лук нарезать, поджарить, добавить нашинкованный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, нарезанные дольками свежие помидоры и слегка поджарить, посолить. Баклажаны залить полученным соусом и тушить в духовке 15 минут. К столу подавать охлажденными, посыпав рубленой зеленью.

Рецепт тушеных баклажанов

Баклажаны – 250 г, помидоры – 250 г, масло растительное – 80 г, сметана – 80 г, зелень укропа и петрушки, чеснок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны и помидоры нарезать, обжарить на растительном масле, залить сметаной и тушить до готовности. При этом можно добавить немного бульона, чеснока, перца и соли. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рецепт с сыром пармезан

Баклажаны – 250 г, сыр пармезан – 100 г, помидоры – 200 г, масло растительное – 50 г, ржаные крошки – 100 г, зеленый базилик – 50 г, перец черный и соль по вкусу.

Способ приготовления: подготовленные кружочки баклажанов опустить во взбитое яйцо, затем обвалять в смеси из хлебных крошек, тертого сыра пармезан, соли и перца. Обжарить на разогретой сковороде, затем выложить на противень, накрыть кружочками помидоров, посыпать свежим базиликом, тертым сыром и запекать в духовке до расплавления и румяности сыра.

Рецепт с грибами и кабачками

3 баклажана, грибы – 500 г, твердый сыр – 150 г, 1 большой кабачок, майонез – 200 г, чеснок, масло растительное – 50 мл, пучок петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны нарезать кружочками, опустить на 15 минут в горячую воду, обсушить, обжарить до золотистой корочки. Отдельно поджарить грибы, кабачки очистить и нарезать кружками. На смазанный противень уложить первым слоем кабачки, посолить, поперчить, вторым слоем – баклажаны, третьим – грибы. Сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рецепт баклажанов по-корейски

3 баклажана, масло растительное – 40 г, 3 зубка чеснока, соевый соус – 50 г, уксус – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны очистить, помыть, разрезать вдоль пополам, сварить на пару, охладить и нарезать соломкой. Полить соевым соусом, растительным маслом, уксусом, посолить, поперчить, перемешать. Выложить горкой на блюде, посыпать рубленым чесноком.

Рецепт баклажанов по-грузински

Баклажаны – 250 г, масло растительное – 80 г, ядра грецких орехов – 50 г, кинза – 50 г, 3 зубка чеснока, майонез – 25 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны замочить в кипятке на 5 минут, чтобы не горчили, остудить. Нарезать вдоль пластинками шириной по 5–7 мм, обжарить, дать маслу стечь. Грецкие орехи, чеснок шириной по 5–7 мм, обжарить, дать маслу стечь. Грецкие орехи, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку, смешать с майонезом. Полученную массу намазать на полоски баклажанов и свернуть трубочкой.

Рецепт аджапсандала

3 баклажана, 3 луковицы, 2–3 сладких болгарских перца, 4 больших помидора, масло растительное – 3 ст. л., 3–4 зубка чеснока, пучок кинзы, пучок петрушки, соль и приправа хмели-сунели по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны нарезать крупными кубиками. Лук репчатый измельчить и пассировать 5 минут в сотейнике на растительном масле. Затем добавить баклажаны, тушить 20 минут. Тем временем нарезать кубиками болгарский перец, добавить в сотейник и тушить еще 5 минут. Затем добавить нарезанные помидоры и измельченные зубки чеснока. За 10 минут до готовности заправить блюдо зеленью, приправой хмели-сунели и посолить.

Лук репчатый

Allium сера

Ученые полагают, что первыми узнали вкус лука персидские и афганские пастухи и охотники. Родина растения – Средняя Азия, откуда растение распространилось в древние Египет, Грецию, Рим и далее по всей планете. Врачи тех далеких времен были на удивление единогласны в том, что лук обладает мощной чудодейственной силой.

В Египте лук изображали даже на памятниках. Римляне включили лук в рацион своих легионов, поскольку были убеждены, что растение придает силу и мужество. Авиценна писал об этом овоще: «Лук особенно помогает от плохой воды, если вбросить в нее очистки, сок лука полезен загрязненным ранам, а от бельма спасает в смеси с медом. Благодаря своей горечи лук укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». В период средневековья лук бы настолько популярен, что им пользовались, как талисманом от сглаза, а рыцари носили луковицу под панцирем на груди.

Когда-то лекари прописывали лук, только опираясь на свой опыт и наблюдения, они ничего не знали о механизмах воздействия растения. Следует отдать должное их наблюдательности и счастливым совпадениям, именно эмпирическим путем были раскрыты целебные тайны многих растений. Так, например, все чувствовали специфический вкус и запах лука, но только со временем стало известно: дезинфицирует окружающую среду и убивает многие вредные микроорганизмы эфирное масло, состоящее из высших сульфидов. В 1805 году лук использовали в борьбе с эпидемией брюшного тифа, те, кто употребляли его в большом количестве, – избежали смерти. Действенность лука стала понятной лишь с открытием фитонцидов, особых летучих веществ растений.

Открытие это принадлежит Б. Токину, он впервые подметил, что растертый лук губительно действует на клетки дрожжей, если находится рядом. А произошел счастливый случай в 1932 году в Ташкенте. Токин читал там курс лекций. Ташкент в те времена поражал грязью и запыленностью. Однажды, проходя через базар, ученый увидел, как ловко и быстро стряпает пирожки веселый повар в замызганном узбекском халате и далеко не со стерильными руками, а вокруг в придачу кружат сонмы мух. Повар узрел в Токине дорогого гостя и начал с восточной щедростью угощать пирожками. Отказаться было невозможно, и ученый со страхом съел один пирожок – кушанье обожгло рот. Оказалось, что к

мясному фаршу в огромном количестве добавлены лук, перец, чеснок и прочие пряности. Эта горячая смесь навела Токина на мысль: «А может, летучие вещества приправ и специй являются губительным фактором для самых страшных бактерий?». С ташкентского базара профессор вернулся живым и сытым, а со временем его мысль была им же и его учениками подтверждена.

Итак, целебные свойства лука обусловлены, в первую очередь, наличием фитонцидов, уничтожающих бактерии – возбудителей дизентерии, дифтерии, туберкулеза, и т. п. Кроме того, лук содержит много витаминов – каротин, В1, В2, В6, РР, F, витамина С в растении – до 33 мг%. Суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте обеспечивает 80 – 100 г зеленого лука. Овощ богат органическими кислотами: яблочной, лимонной, фитиновой, тиоциановой. Есть в нем сахара, флавоноиды, соединения калия, железа, марганца, цинка, кобальта. Много серы, которая обладает сахароснижающим действием.

Как свидетельствуют недавние исследования ученых, биологически активные вещества лука улучшают работу желудочно-кишечного тракта, стимулируют сердечную деятельность, нормализуют кровяное давление, содействуют снижению количества холестерина. Сок лука полезен для сохранности зубов, дробит камни в мочевом пузыре, очищает кожу, уменьшает гиперпигментацию веснушек, способствует росту волос, и даже стимулирует выработку мужской спермы. Свежеприготовленный сок дают больным при ангине, бронхите, пневмонии. Сибирские целители готовят из лука очень действенное средство от тяжелых простудных заболеваний. Если сможете собрать все компоненты – не пожалеете.

Рецепты

Лук репчатый – 1 кг, вода – 1250 мл, сахар – 1 стакан, мед – 1 стакан, листья мать-и-мачехи – 2 ст. л., трава душицы – 1 ст. л., трава кипрея – 1 ст. л., зверобой – 1 ст. л., чабрец – 1 ст. л., цветки липы – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., цветки тысячелистника – 1 ч. л., листья мяты – 1 ч. л., корни девясила – 1 ч. л., цветки лаванды – 1 ч. л.

Способ приготовления: все сухое растительное сырье измельчить. Лук очистить, нашинковать, сложить в эмалированную кастрюлю. Залить охлажденной кипяченой водой. На малом огне томить после закипания 1 час. Затем всыпать сахар и томить еще 1 час. Влить стакан меда, размешать, варить 30 минут. Затем засыпать в кастрюлю растения, перемешать, томить 30 минут. Снять с огня, настаивать 1 час, не взбалтывая, профильтровать через несколько слоев марли, сырье отжать. Жидкость слить в темные бутылки, хранить в холодильнике. Принимать

можно 6 раз в день перед едой, взрослым – по полстакана, детям до 16 – по 2 ст. л., детям до 10 – по 1 ст. л., детям до 5 – по 1 ч. л., детям до года – по 1/2 ч. л.

При сильной простуде и кашле можно положить кашицу из тертого лука в полиэтиленовые пакеты, надеть перед сном на ноги, сверху шерстяные носки, – наутро кашель исчезнет. Компресс из такой кашицы помогает от боли в суставах. Кашицей из лука, завернутой в марлю, в народной медицине очищают раны и фурункулы, прикладывают к обмороженным местам. Заживлению фурункулов способствует также печеный лук.

Лук – 30 г, мыло хозяйственное – 10 г, мед майский – 1 ч.л.

Способ приготовления: лук испечь, измельчить, смешать с тертым на мелкой терке хозяйственным мылом и медом. Приложить на фурункул на всю ночь. Прикрепить бинтом и пластырем.

Специальные исследования о влиянии лука на больных сахарным диабетом показали, что растение в соединении с подорожником, одуванчиком лекарственным, топинамбуром и спорышом дает ощутимый результат в снижении сахара при легких и среднетяжелых формах диабета. Поэтому так полезны весенние салаты из этих растений. Лук благотворно влияет на процессы витаминного обмена, укрепляет стенки сосудов, улучшает деятельность поджелудочной железы и печени. Регулярное использование лука в питании больных сахарным диабетом следует считать догмой. Если надо быстро снизить сахар, воспользуйтесь следующим рецептом.

5 больших луковиц, 2 лимона, вода – 1,5 л.

Способ приготовления: лук вечером почистить и нашинковать, залить холодной водой, настаивать целую ночь. Утром добавить свежий сок лимонов, процедить. Полученную жидкость выпить глотками в течение дня.

В природе до сих пор растут некоторые разновидности дикого лука. Существует лук-резанец или шнитт-лук, он произрастает на горных склонах. Медвежий лук – не редкость во многих областях Украины, но, к сожалению, с каждым годом ареал этого лекарственного растения сужается, особенно в Карпатском регионе. Естествоиспытатель Хайнц Майнхардт утверждает в своей книге «Моя жизнь среди кабанов», что животные с удовольствием лакомятся диким луком. Ну а люди за долгую историю культивации растения изобрели многие полезные сорта, которые разнятся вкусом, окраской и формой.

С XVI века дикий шнитт-лук был введен в культуру в европейских

странах и стал излюбленным весенним салатом. Этот лук растет кустом, отличается мягким вкусом, зимой может расти на подоконнике. Есть лук-батун, его называют еще зимним луком, это – многолетнее растение. На открытом грунте лук-батун можно возделывать даже за Полярным кругом. Холодостойким сортом является также лук-порей, хотя его родина – жаркая Азия. Оттуда растение было завезено в Средиземноморье и распространилось по всему миру. Лук-порей сегодня широко культивируется в Европе, его особенно любят в Голландии, Франции, Болгарии. В Украине в традиционном врачевании лук-порей используют как в свежем, так и в сушеном виде. Порей историки нашли еще в источниках времен фараона Хеопса, это он награждал своих приближенных венками из сухого лука-порея.

Лук – бесценный дар природы, его можно есть каждый день, добавляя в разнообразные салаты, гарниры, соусы, супы. Люди постарше помнят горькое послевоенное время, помнят тот ни с чем не сравнимый вкус зеленого лука в растительном масле, в которое макали хлеб, это был вкус их детства. Так народ питался самыми доступными продуктами, так выживал на минимуме необходимого.

Для диабетиков существуют особенно привлекательные рецепты. Очень полезно для снижения сахара съесть печеную луковицу, приготовленную следующим образом: вырезать середину, положить туда подсолнечные семечки, рубленую крапиву, полить сметаной. Такой лук красив и аппетитен. Мне также очень хочется дать вам рецепт французского лукового супа, который я ела в Канаде, он настолько вкусен, что я сама его часто готовлю и рекомендую больным. Этому рецепту обучила меня пани Мария, украинка, которая после войны долго жила во Франции.

Рецепт супа от пани Марии

Лук репчатый – 1 кг, вода – 2 л, телятина – 500 г, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, сметана – 100 г, соль, специи, твердый сыр, сухарики по вкусу.

Способ приготовления: сварить мясо в 2-х литрах воды, туда же положить корень петрушки и сельдерей. Лук почистить и запечь в духовке. Когда бульон будет готов, процедить его, мясо вынуть и порезать на маленькие кусочки. Печеный лук порезать, взбить в миксере, протереть через сито. В готовый бульон положить протертый лук, кусочки мяса, влить сметану. Сверху посыпать тертым сыром и сухариками.

Рецепт салата с яблоками

Лук репчатый – 50 г, яблоки – 120 г, сметана – 20 г, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: лук нашинковать кольцами, яблоки порезать кубиками, смешать, посолить, подсластить, полить сметаной.

Рецепт салата с редькой

Лук – 100 г, редька – 100 г, масло растительное – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук мелко нарезать и смешать с натертой на крупной терке редькой, посолить. Заправить растительным маслом.

Рецепт салата с зеленью

Лук репчатый – 100 г, зелень укропа – 30 г, зелень петрушки – 50 г, масло растительное – 20 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук почистить, обдать кипятком, нарезать кольцами, уложить в салатницу, добавить измельченный укроп и петрушку, посолить. Заправить маслом. Это блюдо подают в качестве гарнира.

Рецепт салата по-гречески

Зеленый лук – 1 кг, сок 2 лимонов, 1 корень сельдерея, масло растительное – 2 ст. л., 2 лавровых листика, 6 горошин черного перца, щепотка тимьяна и кориандра.

Способ приготовления: лук посечь, сельдерей отварить и натереть на крупной терке, добавить к луку. Заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить, поперчить. Настаивать в холодильнике 2 часа.

Рецепт салата с зеленым горошком

Лук репчатый – 100 г, зеленый горошек – 120 г, майонез – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить и нашинковать, добавить зеленый горошек. Заправить майонезом, посолить, перемешать. Некоторые гурманы заправляют такой салат томатным соком.

Рецепт салата с гранатом

4 луковицы, 1 гранат, гранатовый сок – 100 мл, по пучку зелени укропа, петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить нарезать кольцами, залить горячей водой, когда остынет, воду слить, посолить. Зрелый гранат очистить, зерна перемешать с луком, полить соком граната, выложить на блюдо горкой, посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата из лука-порея

Лук-порей – 100 г, зелень петрушки – 10 г, долька лимона, масло растительное – 15 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: перья молодого лука-порея мелко порезать, помять, сбрызнуть лимоном, добавить измельченную петрушку, посолить.

Заправить растительным маслом.

Рецепт салата со спаржевой фасолью

Лук-порей – 100 г, спаржевая фасоль – 75 г, зелень петрушки – 10 г, масло растительное – 20 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: перья лука мелко нарезать, смешать с измельченными стручками спаржевой фасоли, предварительно отваренной до готовности. Добавить рубленую зелень петрушки, посолить, заправить маслом.

Рецепт салата из лука-батуна

Лук-батун – 100 г, морковь – 100 г, майонез – 30 г, ядра 2 грецких орехов, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук-батун нарезать, смешать с натертой на терке морковью, добавить измельченные ядра орехов, посолить, перемешать. Заправить майонезом.

Рецепт салата по-арабски

Лук репчатый – 2 шт., 3 апельсина, маслины без косточек – 100 г, масло оливковое – 30 мл, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: апельсины очистить, разделить на дольки, удалить семена, нарезать поперек долек. Лук тонко нарезать кольцами. Все компоненты смешать, заправить маслом, посолить, поперчить, дать настояться 1 час.

Рецепт салата с крапивой и яблоками

Лук зеленый – 50 г, листья свежей крапивы – 30 г, 1 яблоко, сметана – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук мелко нарезать, листья крапивы обдать кипятком, просушить салфеткой и измельчить. Яблоко натереть на крупной терке. Все компоненты смешать, посолить, заправить сметаной.

Рецепт тушеного лука

Лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, томатный соус – 20 мл, 2 лавровых листика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: нашинкованный лук и тертую морковь вместе тушить на сковороде до полуготовности. Затем добавить томатный соус, посолить, поперчить, добавить лавровые листики, довести до готовности. Подавать горячим.

Рецепт тушеного лука со спаржей

Лук репчатый – 50 г, спаржа – 70 г, масло сливочное – 15 г, зелень укропа – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: нарезать и отварить спаржу до полуготовности. Лук измельчить, тушить вместе со спаржей в сливочном

масле до готовности. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Рецепт фаршированного лука с телятиной

Лук—1 кг, телячий фарш—150 г, свежая крапива—50 г, масло растительное—100 мл, твердый сыр—100 г, майонез—100 г, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления: лук почистить и вырезать серединки так, чтобы можно было их наполнить фаршем. Мясной фарш смешать с рубленой крапивой, добавить соль и специи, начинить лук. Фаршированные луковички уложить на противень, полить растительным маслом, запекать в духовке до готовности. Перед подачей на стол посыпать сыром и полить майонезом.

Рецепт фаршированного лука с овощами

Лук репчатый—1 кг, огурцы—200 г, помидоры—400 г, майонез—200 г, 4 яйца, зелень петрушки—50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить, аккуратно вырезать сердцевину, порубить. Добавить измельченные огурцы, помидоры, вареные яйца, зелень петрушки, часть майонеза. Фарш тщательно перемешать и начинить лук. Сверху полить остатками майонеза. Подавать охлажденным.

Рецепт печеного лука с помидорами

Лук репчатый—500 г, помидоры—250 г, масло растительное—50 мл, сметана—150 г, панировочные сухари—25 г, 4 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить, нарезать кольцами, положить в сотейник с разогретым маслом, добавить нарезанные помидоры, посолить, тушить до готовности. Готовую массу выложить в форму для выпекания, смазанную маслом, полить соусом из сметаны и сырых яиц, посыпать сухарями. Выпекать 15–20 минут.

Рецепт омлета с зеленым луком

Лук зеленый—100 г, яйца—4 шт., масло сливочное—30 г, молоко—1/2 стакана, соль по вкусу.

Способ приготовления: яйца взбить, долить молоко, посолить. Массу вылить на горячую сковороду со сливочным маслом. Когда омлет подрумянится, посыпать измельченным зеленым луком. Сразу подавать на стол.

Рецепт лукового масла с грибами

Лук репчатый—100 г, грибы вареные—100 г, масло сливочное—100 г, перец черный и соль по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить, вместе с отваренными грибами пропустить через мясорубку, добавить размягченное масло, черный перец. Все тщательно перемешать, выложить в масленку, охладить.

Чеснок посевной

Allium sativum

Если верить экономистам, то показатели производства чеснока в мире за последние 30 лет опережали показатели по зерновым культурам. Потребление чеснока возрастало быстрее, чем потребление мяса. По производству этой разновидности луковых мировой рекорд традиционно принадлежит Китаю, однако по потреблению чеснока на первом месте – Южная Корея, здесь для каждого корейца ежегодно выращивают около 10 кг ценной культуры.

В Европе первенство по производству чеснока держит Испания, за ней следует Россия, в Украине на душу населения выращивают примерно 3 кг в год. Однако не каждый украинец способен съесть столько чеснока, в среднем семья из трех человек употребляет за год не более 2 кг. Это объясняется определенным снобизмом и предрассудками, а меж тем главная польза культуры – ее испарения, сернистые вещества, дающие такой уникальный запах. Дам сразу же совет: чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточку петрушки, семена кардамона или корицу.

Впервые чеснок описан как лечебное растение в I веке н. э. римским военным врачом Диоскоридом, в Риме чеснок входил в рацион плебса, рабов и военных. Родиной чеснока ученые считают Среднюю Азию. По могильным плитам Древнего Египта было установлено, что чеснок входил в меню египтян еще до появления письменности и фараонов. Египтологи датируют первые изображения чеснока IV тысячелетием до н. э. Культура была известна и в Месопотамии, где земледелие зародилось как таковое. Древние греки полагали, что чеснок предохраняет от укусов змей, от болезней почек и печени. В медицинских трактатах Гиппократ он рекомендуется как лекарство для обработки ран, для изгнания кишечных червей и для лечения пневмонии. В Китае и Индии чеснок появился на тысячу лет позже, чем в Европе, сначала его использовали как лекарство – для лечения дыхательных путей, органов пищеварения, в борьбе с эпидемиями чумы и холеры. Авиценна вообще рекомендовал чеснок «от всех заболеваний».

Издревле чеснок был популярен на территории Украины. Как пищевое и лекарственное средство дикий и «одомашненный» чеснок использовали скифы в причерноморских степях, о чем есть упоминание в «Истории» Геродота (I век до н. э.). Севернее чеснок распространился примерно в IX

веке, причем пришел вторично – из Византии, и закрепился, очевидно, навсегда. «С чесноком все вкусно – не жуй, не глотай, только брови подымай!». Наш народ обратил внимание не на зеленые «копья», которые тянутся от луковицы, а на то, что луковица распадается, «расчесывается» на отдельные ноготки. Таким образом, «чеснок» – это «чесаный лук». В одном из старинных травников пишется, что чеснок «почитается всеобщим хранительным лекарством от яда змей, прилипчивых и заразных болезней, а наипаче от чумы. Кто ест чеснок, у того внутри не растут чирьи и другие подобины».

Целебные свойства чеснока ценились людьми во все времена. Французские священники во время чумы поедали чеснок в огромных количествах, благодаря чему и спаслись от заражения. Есть на счету чеснока очевидный подвиг: в 1720 году он в союзе с уксусом спас тысячи марсельцев от распространения чумы. В средние века европейские крестьяне заедали чесноком солонину и селедку, а русские мужики пошучивали: «Чеснок да редька, так на животе крепко». В голодные годы бытовала шутка покрепче: «В дому чеснок толченый да таракан печеный». Во время мировых войн англичане, немцы и русские использовали чеснок для лечения ран. Чесночная дезинфекция спасала военных от желудочных заболеваний.

Разнообразие дикорастущих форм лука и чеснока были открыты лишь в 1924 году российским ученым Николаем Вавиловым во время его ботанической экспедиции в Афганистан. Впоследствии дикорастущие виды чеснока были найдены в горных районах Киргизии, Таджикистана и Узбекистана. Чеснок в ботанической классификации входит в род луков, в котором насчитывают 320 видов. Встречаются два типа чеснока: стрелкующийся, который образует цветоносный стебель-стрелку с воздушными луковицами на верхушке, и нестрелкующийся. По срокам посадки чеснок бывает озимый (посев проводят осенью) и яровой (высевают ранней весной), различают также острые и сладкие сорта. Острые сорта чеснока распространены в северных и средних широтах, сладкие – на юге. Южные сорта имеют нежный аромат и лишены жгучести, свойственной северным.

Современные медики признали, что поговорка «чеснок семь недугов изводит» – очень скромна. Намного больше! Лечебные свойства дикого чеснока открыли еще первые на Земле скотоводы. Можно предположить, что с его помощью боролись с инфекциями, которые передаются от домашних животных человеку. Это, прежде всего, паразитарные болезни, кожные, кишечные, вызываемые насекомыми и глистами. Чеснок содержит

уникальные летучие антибиотики, токсичные для личинок этих паразитов, кроме того, в культуре обнаружено более ста полезных химических соединений.

В луковицах чеснока содержится до 42 % сухих веществ, в том числе 6–8 % белков, витамина С (в зубках – 28 мг%, в листьях – 80 мг%), есть сахара и полисахариды. Вкус и запах чеснока обусловлены наличием эфирного масла, в котором содержится аллицин, другие органические соединения сульфидной группы (фитонциды – 20–27 %), а также фитостерины и инулин. Чеснок содержит микроэлементы: натрий, калий, кальций, марганец, железо, фосфор, магний, йод, цинк, селен, германий, витамины С, В, D, Р.

Богатый состав микроэлементов эффективно помогает предотвращать возникновение и развитие рака. Это поистине волшебное растение лечит злокачественные опухоли желудка, молочной железы, прямой кишки и желчного пузыря. При этом используется экстракт старого чеснока, так как он более активен. Исследователи из Пенсильванского университета обнаружили, что компоненты чеснока способны угнетать синтез нитрозаминов, которые широко известны как канцерогены. Кроме того, селен защищает молекулу ДНК от нападения свободных радикалов и прочих химических аггессоров. Было выяснено, что ежедневное употребление с пищей как минимум 5–6 г чеснока позволяет снизить вероятность развития рака более чем на 50 %. В странах, где чеснок является традиционным компонентом национальной кухни, частота заболевания раком ниже, чем в странах, где чесноком брезгуют.

Содержащий серу аллицин весьма недружелюбен по отношению к стафилококкам, стрептококкам, сальмонеллам, разным грибкам, он образуется при механическом разрушении растения, то есть – при раздавливании или измельчении зубков. По мнению некоторых исследователей, аллицин способен угнетать деятельность важных для микробов белков-катализаторов. Это существенно снижает темпы размножения микроорганизмов в человеческих тканях, а значит – способствует излечению инфекции. Чеснок имеет некоторые свойства противоядия. Благодаря сульфидным компонентам не только погибает всякая «нечисть», но и рассасываются тромбоциты и сгустки крови.

Чесночная терапия с большим успехом применяется при таких заболеваниях, как катаракта, артрит, болезни коронарных артерий и сердца, болезни печени, сахарный диабет, атеросклероз. Чесночные препараты снижают уровень холестерина крови на 9 %, что не так и мало. Кроме того, чеснок улучшает кровообращение за счет влияния на

образование внутрисосудистых тромбов. Отвечают за этот эффект чеснока вещества с названием «ахоены», образующиеся при конденсации молекул гликозида аллина.

В тибетской и китайской медицине чеснок стоит на особом счету. Тибетский лама во время моего путешествия по Тибету почистил мне чесноком печень. Он указывал на сахароснижающее действие чеснока и теплого молока. Только в таком сочетании, по его мнению, лечится печень и поджелудочная железа. Чеснок снижает уровень холестерина, счищает бляшки с сосудов, нормализует АД.

Рецепты

Чеснок – 3 зубка, молоко – 1 стакан, мед – 1 ч. л.

Способ приготовления: молоко нагреть до первых пузырей, чеснок растереть в ступке и добавить в молоко. Добавить мед, перемешать, настаивать 7 минут. Выпить глотками утром натощак. Курс: 7 дней, процедуру надо начинать на растущей Луне. Потом сделать на 7 дней перерыв. Так – трижды.

Чеснок помогает избавиться от зубной боли, особенно печеный, от бородавок, лишая, фурункулов, прыщей. В народной медицине Востока мазью, приготовленной из чеснока и лилии, лечат многие кожные болезни.

Чеснок – 10 г, луковица белой лилии – 20 г, мед – 20 г, белый воск — 100 г.

Способ приготовления: чеснок и белую лилию измельчить в ступке до кашицеобразного состояния, добавить мед. Воск расплавить и перемешать с чесноком и лилией. Разложить по баночкам, хранить в холодильнике.

Такой мазью можно лечить трещины и геморрой, можно закладывают в анальное отверстие от глистов и долго незаживающих трещин толстой кишки. Очень помогает!

Употребление в пищу чеснока в умеренном количестве с соблюдением времени года, сезона, природы человека, содействует сохранению здоровья, нейтрализует влияние недоброкачественной воды и плохого воздуха. Чеснок очищает горло и возвращает голос, полезен при легочной астме, забывчивости, частичном параличе лица, при нервных заболеваниях. Чеснок помогает при заболеваниях суставов, ишиасе, подагре, при скоплении газов в области таза и запорах, происходящих от газов.

Но помните, что средства, основанные на чесноке, нельзя принимать долгое время в больших количествах, так как может произойти подавление микрофлоры кишечника, возникновение головной боли и беспричинного раздражения. Чеснок вреден для беременных. Есть его нужно с лечебной целью не более 2–3 зубков. Исправить отрицательное действие чеснока

можно совместным употреблением с кинзой, укусом, медом, соком граната.

История чеснока в качестве продукта питания продвигалась с юга на север: теперь чеснок – в рационе и шведа, и эскимоса. Хозяйки в северных странах, наслышавшись о целебных свойствах, спешат добавлять чеснок во многие блюда. Правда, не обходится и без гонений на чеснок. В нынешних капитальных английских трудах о питании – о чесноке ни строчки! Зато во Франции – он король, признанная столица чесночного царства – городок Сен-Клер в Гаскони. Каждый четверг, с июля по январь, в Сен-Клере проходит ярмарка, где товар – только чеснок. Именно здесь можно увидеть все возможные сорта этой культуры. Летом в Сен-Клере продается за день больше 100 тонн чеснока. В августе горожане устраивают Праздник Чеснока, его многие едят здесь по-старинке – просто натирают на горбушку хлеба. Некоторые сорта слегка поджаривают, считая, что чем сырее чеснок, тем вкуснее.

Итак, в кулинарии чеснок используют в качестве пряности для салатов, первых, вторых блюд, маринадов и солений. Запах и вкус чеснока хорошо сочетаются с бараниной. Чеснок не слишком гармонирует с рыбой, но прекрасно подходит к большинству морепродуктов – к креветкам, морским гребешкам, крабам и омарам. Для печеной птицы рекомендуется использовать чеснок в сочетании с кислыми сортами яблок или слив. Чеснок входит в рецептуру многих национальных блюд азиатской и южно-европейской кухни. Чтобы получить приятный, мягкий аромат, чеснок не следует длительно нагревать, его лучше добавлять в пищу за 3–4 минуты до подачи блюда на стол, когда огонь уже выключен, но пища еще в кастрюле.

А если честно, то в Сен-Клере знают толк, чеснок лучше всего – сырой! Можно приготовить питательное чесночное масло: смешать поровну растертый чеснок и сливочное масло, посолить. Такое масло на черном хлебушке очень полезно при болезнях печени. Чеснок в смеси с лимоном буквально «продирает» артерии и сосуды, поэтому после инфарктов и инсультов рекомендую такую смесь без каких-либо ограничений. Некоторые целители говорят, что лимон с чесноком даже возвращает память.

Рецепт

Чеснок—2 крупные головки, 2 лимона, мед – 1 стакан, кипяченая вода.

Способ приготовления: чеснок очистить, вместе с неочищенным лимоном пропустить через мясорубку. Смесь выложить в литровую банку, добавить мед, долить доверху водой, тщательно перемешать. Принимать

утром и перед сном по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Эффективна и действует омолаживающе смесь чеснока с крыжовником, об этом давно знают украинские женщины. Надо в равных частях взять спелый крыжовник и зубки чеснока, пропустить через мясорубку, посолить, переложить в банки и стерилизовать. Эту приправу можно намазывать на хлеб, а можно в качестве соуса подавать к мясу.

Сушеный чеснок применяется вместо свежего при приготовлении мяса и птицы, супов, холодцов и домашних колбасок, грибных и овощных солений. Мясо натирается сушеным чесноком перед самым приготовлением, а в супы сушеный чеснок кладут за 5 минут до готовности.

Рецепт салата с морковью

Морковь – 100 г, чеснок – 5 г, майонез – 15 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, смешать, посолить, заправить майонезом.

Рецепт салата со свеклой

Свекла – 100 г, чеснок – 5 г, майонез – 20 г, ядра 2 грецких орехов, соль по вкусу.

Способ приготовления: вареную свеклу нарезать кубиками, добавить измельченные ядра орехов, рубленый чеснок, смешать. Посолить и заправить майонезом.

Рецепт весеннего салата

Крапива – 50 г, листья одуванчика лекарственного – 50 г, первоцвет – 50 г, чеснок – 5 г, 1 яйцо, майонез – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: мелко нарезать вымытые и просушенные листья крапивы, одуванчика, первоцвета, посолить, перемешать. Полить майонезом, сверху посыпать измельченным чесноком и рубленым вареным яйцом.

Рецепт салата из кальмаров по-корейски

Кальмары – 1 кг, 3 зубка чеснока, красный молотый перец – 1 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л., сахар – 1 ст. л., кунжут – 1 ч. л., уксус – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: кальмары очистить, выпотрошить, обдать кипятком, чтобы снять пленку. Варить 5 минут в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой. Заправить смесью: соль, красный и черный перец, измельченный чеснок, сахар, кунжут, соевый соус и уксус. Настаивать салат 3 часа при комнатной температуре.

Рецепт маринованного чеснока

Чеснок в неограниченном количестве, на 1 л маринада: 850 мл

кипяченой воды, 20 г сахара, 30 г соли, 150 мл уксуса 6 % —го.

Способ приготовления: зубки чеснока очистить от кожицы, промыть в холодной воде, уложить в банки, залить маринадом. В каждую литровую банку положить по 5 горошин душистого перца, гвоздики, небольшой кусочек корицы. Маринованный чеснок подают к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Рецепт рулета с творогом

Твердый сыр – 300 г, творог – 100 г, 3 зубка чеснока, майонез 1 ст. л., ядра 3 грецких орехов, масло сливочное – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа – по 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: твердый сыр целиком куском положить в смазанный маслом полиэтиленовый пакет, завязать и опустить на 10 минут в горячую воду. Следить, чтобы сыр размягчился равномерно. Затем достать сыр из пакета и раскатать, как тесто. На сырное тесто положить начинку: творог, перемешанный с чесноком, зеленью, измельченными орехами и солью. Рулет свернуть, завернуть в фольгу и положить в холодильник около морозильной камеры. Подавать как закуску порционными кусочками.

Рецепт грибной икры

Грибы сушеные – 100 г, чеснок – 7–8 зубков, сметана – 200 г, молоко – 200 г, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: грибы (желательно белые) вымочить в молоке 3–4 часа, затем сварить до готовности в подсоленной воде. Пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, посолить, поперчить, долить сметану, перемешать. Подавать охлажденной.

Хрен обыкновенный

Armoracia rusticana

Хрен был известен и египтянам, и грекам, и римлянам, называвшим его *агмогасиа*, что стало со временем родовым ботаническим названием этого многолетнего растения. Полагают, что хрен распространился по всему миру из юго-восточной Европы. В Средние века растение уже знали на севере Европы и Британских островах, в Скандинавии хрен традиционно связывали с перечно-жгучим вкусом, на что указывает финское название *pirajuurgi*, шведское *perparrot* и норвежское *perreerot* – «перечный корень». Хрен издавна употребляли все славянские народы, о чем говорит общий корень слова во многих славянских языках: болгарском – хрян, словенском – hren, чешском – křen, польском – chrzan и украинском – хрін. Славянское «хрен» позже вошло и в некоторые западноевропейские языки – австрийский, немецкий, итальянский.

В словаре Даля приводится старое слово «хреновник» – так на Руси называли лепешку из тертого хрена с уксусом, прикладываемую при простуде вместо горчичника. В словаре Ушакова слово «хреновник» определяется как место, где растет хрен, там же приводятся еще два забавных слова: «хренина» – корень хрена, и «хреновина» – ну очень большой корень хрена.

В корнях хрена содержатся горчичное масло (0,05 мг%), сахароза, глюкоза, галактоза, арабиноза, углеводы, фитонциды, флавоноиды, сапонины, пентозаны, ксилоз, галактуроновая кислота, тиогликозиды, витамин С (15 мг%), В1, В2, РР, минеральные соли (азота, калия, кальция, магния, железа, меди, фосфора, серы и хлора), крахмал, смолы. В соке свежего корня обнаружен фермент лизоцим – вещество антибиотического действия. В листьях растения количество витамина С составляет 85 мг%, присутствуют каротин и алкалоиды.

Благодаря наличию фитонцидов и лизоцима хрен обладает очень высокой антимикробной активностью, поскольку лизоцим разрушает оболочки бактериальных клеток. Настой корня применяют для повышения аппетита, усиления деятельности пищеварительного тракта, как желчегонное средство. В народной медицине его дают при водянке, заболеваниях почек, подагре, ревматизме, воспалении дыхательных путей. Как наружное средство настой используют при радикулите, плеврите, воспалении легких, миозите, им обрабатывают гнойные раны. Настой

корней хрена применяют даже в косметике для выведения веснушек и уменьшения чрезмерного загара.

Отвар корней хрена оказывает положительное действие при лечении дизентерии, заболеваниях печени, гипертонии. Было отмечено сахароснижающее действие хрена. Листья используют как противогинготное средство. Когда растение цветет, из него можно приготовить чудодейственное лекарство от многих болезней печени, помогает даже при сложных формах цирроза печени.

Рецепты

Цветущий крупный стебель хрена, водка – 500 мл.

Способ приготовления: срезать цветущий стебель растения на высоте 50 см, измельчить и залить водкой. Настаивать 12 дней. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды. При этом настойку надо разбавлять кипяченой водой 1:3.

Сок корня, разбавленный водой 1:1, употребляют для полоскания полости рта при ангинах и стоматитах, гингивитах, пародонтозе при простудных заболеваниях. Он эффективен при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока. Английские ученые, изучая сок хрена, случайно выделили из него молекулу, способную разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты, и даже создали опытную антираковую вакцину. Так у скромного корня появилось еще одно полезное назначение.

Тертый хрен применяют как горчичники. При болях в позвоночнике и суставах в Чехии, например, очень популярен такой рецепт: хрен трут на терке, смешивают с тертым сырым картофелем и оливковым маслом, прикладывают смесь на больное место на 2 часа. Только надо следить, чтобы не сделать ожогов.

Диабетики «со стажем» должны стараться постоянно употреблять хрен, поскольку он лечит поджелудочную железу. Очень полезно в пропорции 1:1 смешать хрен и водку. Такой настойкой надо пропитать полотняную тряпочку, отжать и положить на область поджелудочной железы на 15 минут. Так лечится и стимулируется поджелудочная железа при диабете и панкреатитах. Я уже писала о том, что диабетики должны заботиться о сосудах головного мозга, глазах, сердце. И в этом очень помогает хрен, он «разъедает» холестериновые бляшки в сосудах, улучшает зрение, память. Следующую процедуру желательно делать всем, кто держит эту книгу в руках, для профилактики сосудистых заболеваний весной и осенью.

Корень хрена – 1 кг, лимоны – 1 кг, 3 л воды.

Способ приготовления: лимоны ошпарить кипятком и перемолоть вместе с кожурой на мясорубке. Хрен помыть, почистить и также перекрутить. Разложить поровну в три литровые банки. Долить водой и закрыть полиэтиленовыми крышками. Настаивать 3 дня, затем жидкость из первой банки процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. Без перерыва выпить остальные две банки настоя.

Корень хрена обладает острым колючим запахом. Вкус – сначала сладковатый, позднее острый и жгучий. В кулинарии используют и корни, и молодые листья. Наиболее широкое распространение хрен получил в Германии и Австрии, где к рыбе и мясу его подавали в самых невероятных сочетаниях. Так, в традиционный немецкий рецепт рождественского карпа и сегодня входят сливки, тертый миндаль и хрен, а в Австрии на Рождество принято подавать ветчину с хреном, приправленным кислыми яблоками и лимонным соком (Apfelkren – яблочный хрен). В Чехии, входившей в состав Австро-Венгрии, готовят свой вариант яблочного хрена – заливают натертый корень крепким мясным бульоном и добавляют к нему тертые яблоки, уксус и сахар.

Именно немецкие переселенцы завезли хрен в Северную Америку, одно время американцы даже называли его German mustard (немецкая горчица). Сегодня эта довольно популярная в США приправа входит в соусы для жареных на углях колбасок. Для приготовления подобного соуса густые сливки смешивают с лимонным соком, майонезом, сухой горчицей, тертым хреном и 2–3 часа выдерживают в холодильнике.

Англичане очень осторожно добавляют хрен в маринады и соусы, а также подают к жирным сортам рыбы (а не к мясу) – макрели и копченой сельди. Такое сочетание хорошо отбивает привкус рыбьего жира. Датчане, например, едят жирного палтуса под соусом из хрена. Кстати, подобная практика была распространена и в России, когда ели национальное блюдо – осетрину с хреном. А вот ростбиф с хреном, считающийся традиционным английским блюдом, на самом деле появился сравнительно недавно.

В Японии роль хрена исполняет «васаби» – светло-зеленые жгучие ароматные корни травянистого растения семейства крестоцветных (капустных). На многих языках васаби называют «японским хреном». Как и корни обычного хрена, свежие корни васаби натирают и используют их ярко-зеленую кашицу как жгучую приправу, а высушенные размалывают в бледно-зеленый порошок – он идет на приготовление соусов к традиционным японским блюдам «суси», «сасими» и «темпура».

Натертый и соответствующим образом приготовленный хрен является хорошей приправой к мясным и рыбным блюдам. Можно отварить язык

(телячий или свиной), нарезать и выложить на блюдо, сверху полить хреновым соусом. Готовится он следующим образом: тертый хрен и сметану смешивают 1:1 и слегка солят. Такой заливной язык желателен как можно чаще готовить больным сахарным диабетом.

Хрен применяют при консервировании огурцов, патиссонов, томатов, для всяческих маринованных заливок и соусов. В Румынии и Молдавии он входит в состав пряных смесей для овощных блюд в кисло-сладком маринаде. В Молдавии с хреном даже консервируют крыжовник, а в Дагестане корни используют при квашении капусты.

В Украине хрен подают к жареному и копченому мясу, сосискам, ветчине, жирной свинине, отварной говядине, языку и ростбифу.

Смесь тертого хрена со сметаной или с яблоками, с водой или вином служит хорошей приправой к рыбе, в наших ресторанах так подают карпа, сома, треску и лосося. Аромат и вкус мелко нарезанных листьев хрена гармонирует с холодными супами: ботвиньей, окрошкой, их можно добавлять в салаты.

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам кушаний, хочу предостеречь: хрен может быть опасным при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, в печени и почках.

Итак, для приготовления широко известной приправы корень хрена трут на мелкой терке, доливают немного холодной воды и добавляют для смягчения соль, сахар, лимонный сок (уксус) вместе с лимонной цедрой (получается белый хрен) или свекольным соком (красный хрен). Можно добавлять чеснок или перец, что увеличивает остроту приправы, иногда готовый хрен разводят сметаной, сливками или йогуртом, что значительно смягчает жгучесть. По-русски хрен всегда готовили без уксуса, который «убивает силу хрена» и сообщает ему свой привкус, а хрен с кислотой, или так называемый хрен по-польски готовили в Польше, Беларуси, на Волыни и в Литве.

Рецепт приправы

Корни хрена—1 кг, кипяченая вода—800 мл, уксус —1 ст. л., ксилит—80 г, соль—40 г.

Способ приготовления: хрен очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, разбавить охлажденной водой, добавить, уксус, соль и ксилит. Тщательно перемешать и разложить по баночкам.

Рецепт салата со свеклой

Свекла—200 г, приправа из хрена – 4 ст. л., 2 луковицы, сметана—50 г, зелень укропа и петрушки – по 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть на крупной терке вареную свеклу,

лук нашинковать тонкими кольцами, добавить приправу из хрена, посолить, полить сметаной, перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата с огурцами

Свекла – 200 г, огурцы – 100 г, приправа из хрена – 4 ст. л, сметана— 50 г, зелень петрушки—5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть вареную свеклу на мелкой терке, мелко порезать свежие огурцы, добавить приправу из хрена, посолить, полить сметаной, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рецепт салата с яйцами по-польски

2 яйца, приправа из хрена—3 ст. л., зеленый лук—10 г, зелень укропа и петрушки по 5 г, сметана—1 ст. л., ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: измельчить вареные яйца, добавить приправу из хрена, рубленую зелень, полить сметаной, посолить и добавить немного ксилита. Тщательно перемешать. Можно весь готовый салат взбить в блендере, массу выложить в масленку и намазывать на черный хлеб.

Рецепт салата с морковью

Морковь—200 г, приправа из хрена—2 ст. л., зелень петрушки—20 г, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: сырую морковь натереть на крупной терке, добавить приправу из хрена, ксилит, соль, перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата с треской

Филе трески—250 г, картофель—100 г, огурцы—100 г, приправа из хрена—2 ст. л., майонез—50 г, зелень укропа—25 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: рыбу отварить, охладить, нарезать мелкими кусочками. Печеный картофель и свежие огурцы нарезать кубиками. Добавить приправу из хрена, посолить, перемешать, полить майонезом. Подавать охлажденным.

Рецепт салата с грибами

Грибы сушеные—100 г, приправа из хрена—2 ст. л., 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 луковицы, 2 лавровых листика, 1 лимон, сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: грибы замочить на 3–4 часа, затем отварить вместе с корнем петрушки, морковью, репчатым луком, лавровыми листиками и несколькими дольками лимона. Готовые грибы выложить в салатницу. Сметану смешать с приправой из хрена, посолить и залить грибы. Настаивать в холодильнике 1 час.

Рецепт салата из сельдерея

Корень сельдерея—50 г, хрен – 50 г, яблоки – 150 г, кефир– 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть на крупной терке неочищенные яблоки и вареный корень сельдерея, добавить тертый хрен, кефир и соль. Перемешать.

Рецепт фаршированных огурцов

Огурцы крупные – 4 шт., свекла – 100 г, хрен – 50 г, зелень укропа – 10 г, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы помыть, подготовить к фаршировке. Серединки огурцов смешать с тертой вареной свеклой и хреном, посолить. Начинить фаршем половинки огурцов. Полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Рецепт фаршированных помидоров

Помидоры – 150 г, огурцы – 100 г, приправа из хрена – 2 ст. л., зелень укропа – 15 г, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления: помидоры помыть и подготовить к фаршировке. Мякоть помидоров смешать с измельченными огурцами и приправой из хрена. Начинить помидоры, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Рецепт фаршированных яиц

Яйца – 4 шт., свекла вареная – 100 г, хрен – 50 г, майонез – 30 г, зеленый лук – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: из вареных яиц выбрать желтки и растереть их с тертой вареной свеклой и тертым хреном. Фарш посолить и начинить им половинки яиц. Полить майонезом и посыпать измельченным зеленым луком.

Рецепт карпа с хреном

Карп – 1 кг, тертый хрен – 100 г, яблоки – 200 г, зелень петрушки – 50 г, вода – 2 л, 1 луковица, 1 морковь, корень сельдерея, корень петрушки, 2 лавровых листика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: очищенного, вымытого и разрезанного на части карпа сварить в воде с луком, сельдереем, петрушкой и лавровыми листиками, в процессе варки посолить и поперчить. Бульон использовать для приготовления ухи. Рыбу охладить, выложить на блюдо, загарнировать смесью тертого хрена и яблок, посыпать зеленью. Подавать вместе с ухой.

Рецепт карасей под хреном

Караси – 1 кг, хрен тертый – 8 ст. л., масло сливочное —50 г, мука – 25 г, сметана – 200 г, лавровый лист, перец, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную и промытую рыбу нарезать порционными кусками, посолить и натереть перцем. Растопить в широкой кастрюле сливочное масло и выложить туда рыбу в один ряд. Долить немного овощного отвара и засыпать тертым хреном. Тушить на слабом огне. Тем временем поджарить на сковороде муку, разбавить ее небольшим количеством юшки от рыбы, добавить сметану и ксилит, дать закипеть. Полученной смесью залить рыбу и тушить еще 5 минут. На гарнир к карасям можно подавать салат из белокочанной капусты.

Рецепт сельди под хреном

Сельдь – 200 г, свекла – 300 г, хрен тертый – 100 г, майонез – 60 г, зелень петрушки – 50 г.

Способ приготовления: очищенные порционные кусочки сельди выложить на блюдо. Загарнировать тертой свеклой, смешанной с хреном. Полить майонезом, посыпать рубленой зеленью.

Рецепт голубцов с хреном и свеклой

Листки капусты – 250 г, свекла – 250 г, тертый хрен – 100 г, сметана – 150 г, зелень укропа и петрушки – по 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: листки капусты обдать кипятком, дать стечь воде. В каждый лист завернуть смесь тертой свеклы с хреном. Сложить голубцы в сотейник, залить сметаной, можно долить немножко воды, тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Редька посевная

Raphanus sativus

В греческой мифологии существует легенда: бог Солнца и искусств Аполлон, отведав кушанье из редьки, был настолько потрясен, что заявил богам, – «за этот овощ можно отдать столько золота, сколько он весит». С тех пор в Дельфийском храме редьку подавали только на золотом блюде. А самым изысканным подношением храму считались золотые слитки, выплавленные в виде бесценного овоща. Таким образом, благодаря богам, вкус редьки человечество познало очень давно. Вместе с чесноком древние египтяне давали ее рабам на строительстве пирамид, чтобы они были здоровее и работоспособнее.

Бытует мнение, что редька посевная произошла от редьки дикой (используется сегодня как корм). В культуре существует несколько разновидностей редьки, различающихся по форме и окраске корнеплодов, трудно сказать, какая полезнее, вкуснее, предпочтительнее. Черная редька – намного острее, а так как на остроте основан принцип воздействия этого продукта, то можно вполне полагать, что черная редька с медицинской точки зрения – наиболее эффективна. Лекарственным сырьем являются корнеплоды и свежий сок.

Корнеплоды редьки содержат много сухих веществ, сахаров (до 6 %), белков, аминокислот, ферментов, липидов, витамина С и В1, способствующих пищеварению. Наличие большого количества грубой растительной клетчатки обеспечивает хорошую работу кишечника, помогает выведению избытка холестерина из организма. Это имеет существенное значение в профилактике атеросклероза. Основная питательная ценность редьки заключается в высоком содержании солей калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, серы, хлора. Острый и своеобразный вкус определяется наличием эфирных масел.

Масло редьки содержит серу, аллил- и бутилгорчичное масло, рафанол, рафанин, а также витамин С. Чтобы все вещества хорошо сохранялись в корнеплодах, их желательно хранить в ящиках с песком в подвале или на балконе.

Редьку широко применяют в народной медицине. Она возбуждает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока, обладает мочегонным и желчегонным свойствами, поэтому применяется при отеках и мочекаменной болезни, при камнях в желчном пузыре и болезнях печени,

полезна при сахарном диабете. Сок редьки обладает сильным антисептическим свойством, способствует заживлению гнойных ран и язв. Семена редьки, растертые в небольшом количестве воды, также обладают антимикробным действием.

При камнях в почках дополнительно к основному лечению пьют свежий сок из редьки с маточным молочком по 2–3 ст. л. в день. Для достижения желчегонного эффекта сок черной редьки принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения: 20 дней, перерыв на неделю, затем повторный прием, его можно усилить чаем иной желчегонной травы (бессмертник, мята, ромашка, пижма, чистотел, душица, зверобой).

Действие редьки при болезнях желчного пузыря и печени признает сегодня даже официальная медицина. Сок овоща успокаивает воспаление желчных протоков, препятствует образованию камней и песка, содействует терапии, щадящей печень. На юге Германии, где редьки съедается значительно больше, чем на севере, случаев воспаления желчного пузыря медики отмечают намного меньше, и считается, что это за счет редьки.

Редьку также широко применяют при кашле, при катаре верхних дыхательных путей, бронхите. Сок редьки с медом, который готовится разными способами, считают эффективным даже при коклюше. Можно применять такой способ: большой корнеплод пробуровать, вычистить внутри, заполнить медом, закрыть кусочком редьки и поставить в теплое место на 4 часа, затем жидкость слить. Такой лечебный сок принимают по 2–3 ст. л. через каждый час, пока не наступит улучшение, детям дают по 1 ч. л. Взрослые могут съесть и саму редьку.

Тертой редькой пользуются для растирания при ревматизме и подагрических болях в суставах, воспалениях мышц, радикулитах и невритах, чередуя их с растираниями пчелиным ядом. Для натирания при ревматизме используют смесь из 1/2 стакана сока, 1 стакана меда, 1/2 стакана водки и 1 ст. л. соли.

Для лечения малокровия редьку употребляют в смеси со свеклой и морковью в равных количествах. Смесь соков этих растений сливают в темную бутылку, которую обмазывают тестом, оставляя вверху отверстие, добавляют в бутылку 1/2 ч. л. перги и ставят в духовку на 3 часа для томления. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Учитывая антимикробное действие сока растения, его используют в косметологии для отбеливания и питания кожи. Очень действенна маска из тертой редьки со сметаной, этим средством выводят веснушки и пигментные пятна. На чистую и смазанную питательным кремом кожу

можно наложить пластинки корнеплода, так полежать 30 минут, затем протереть лицо холодным свежим молоком. После нескольких таких процедур кожа будет иметь свежий помолодевший вид.

Хочу предупредить, что к редьке надо относиться осторожно, в пищу лучше употреблять в первой половине дня, поскольку она очень активно влияет на систему пищеварения и тонус сосудов. Противопоказана редька при язвенной болезни, воспалительных процессах в печени, при гастритах, энтероколитах, заболеваниях сердца (стенокардия, инфаркт, кардиосклероз, тахикардия). Если больной сахарным диабетом после включения редьки в свой рацион, не испытал никаких негативных последствий, то смело может готовить ее для себя «на золотом блюде». Употребление редьки исключает появление радикулита, болей в суставах, отложения солей, укрепляет иммунитет и улучшает самочувствие.

Младший брат редьки редис похож на нее своими пищевыми и целебными качествами. Редис также содержит много белков, клетчатки, углеводов, органических кислот, ферментов, витаминов и минеральных соединений. Особенно полезно кушать редис при подагре, ожирении, сахарном диабете вследствие ожирения. Сок редиса и его листьев, смешанный с морковным соком, прекрасно возобновляет работу слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и толстого кишечника. Поэтому я предлагаю рецепты диетических блюд и с редькой, и с редисом.

Рецепт редьки с квасом

Редька—125 г, квас—200 г, хлеб ржаной – 100 г, масло растительное – 1 ст. л., зеленый лук—10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку натереть на терке, посолить, заправить растительным маслом. Залить квасом, перемешать, посыпать зеленым луком. Подавать с ломтиками подрумяненного ржаного хлеба.

Рецепт салата с морковью

Редька—200 г, 1 морковь, майонез – 40 г, зелень укропа – 5 г, майоран – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку и морковь натереть на крупной терке, посолить, заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать укропом и майораном.

Рецепт салата с яблоками

Редька – 100 г, морковь—50 г, яблоко – 70 г, сметана – 40 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть на крупной терке редьку, морковь и яблоко, смешать. Посолить, заправить сметаной, украсить зеленью.

Рецепт салата с зеленью

Редька – 100 г, зелень петрушки – 50 г, зелень укропа – 25 г, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку натереть на терке, добавить измельченную петрушку и укроп. Посолить, заправить сметаной.

Рецепт салата с капустой

Редька – 100 г, капуста белокочанная – 100 г, масло растительное – 30 мл, панировочные сухари – 2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, редьку натереть на крупной терке, добавить сухарики и посолить. Заправить растительным маслом.

Рецепт салата с помидорами

Редька—200 г, помидоры—100 г, лук репчатый—50 г, твердый сыр—50 г, сметана—50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку натереть на терке, отжать сок, посолить. Добавить измельченный лук, помидоры, посолить, перемешать, залить сметаной. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

Рецепт редьки с соком клюквы

Редька – 200 г, сок клюквы – 4 ст. л., масло растительное – 20 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку натереть, посолить, добавить клюквенный сок, заправить маслом. Настаивать в холодильнике 1 час.

Рецепт салата с солеными огурцами

2 редьки, 2 соленых огурца, сметана – 100 г, зелень укропа и петрушки – по 5 г, ксилит, соль по вкусу.

Способ приготовления: редьку натереть на крупной терке, огурцы нарезать кубиками. Добавить соль, ксилит, перемешать, полить сметаной. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата с зеленым луком

Редис – 200 г, зеленый лук – 50 г, сметана—50 г, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: редис нарезать тонкими кружками, измельчить лук, посолить, полить сметаной, перемешать. Сверху украсить кружками вареных яиц.

Рецепт салата с огурцами

Редис – 100 г, огурцы – 100 г, зеленый лук – 50 г, сметана – 50 г, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: редис нарезать кружочками, огурцы – кубиками, лук измельчить, посолить, перемешать. Посыпать рублеными вареными яйцами, полить сметаной.

Рецепт летнего салата

Редис – 200 г, помидоры – 250 г, 2 огурца, 1 луковица, зелень петрушки – 10 г, зелень укропа – 15 г, лимонная кислота – 1 ч. л., масло растительное – 3 ст. л., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, редис нарезать полукружьями, лук мелко нашинковать. Сложить в салатницу, осторожно перемешать, добавить салатную заправку из лимонной кислоты, растительного масла, соли и перца.

Рецепт салата с грибами и рыбой

Редис – 100 г, филе пеленгаса – 200 г, шампиньоны – 200 г, зеленый лук – 50 г, зелень укропа – 50 г, 1 лимон, майонез – 200 г, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: шампиньоны очистить и отварить до готовности. Филе рыбы нарезать на порции, полить соком лимона и приготовить на пару. Редис натереть на крупной терке, немного посолить, слить сок. На дно плоской салатницы первым слоем уложить измельченные грибы, полить майонезом. Вторым слоем высыпать измельченный лук и зелень. Рыбу уложить на зелень и полить майонезом. Сверху положить тертый редис. Салат можно украсить розочками из маленьких редисов.

Рецепт фаршированных помидоров

Редис – 50 г, помидоры – 100 г, огурцы – 50 г, зеленый лук – 20 г, 1 яйцо, сметана – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры подготовить к фаршировке. Мякоть помидоров измельчить и смешать с измельченным редисом, огурцом, вареным яйцом, зеленым луком, перемешать со сметаной. Таким фаршем начинить помидоры, прикрыть кружочками огурца.

Рецепт фаршированного перца

Перец болгарский – 4 шт., редис – 150 г, огурцы – 150 г, помидоры – 150 г, лук репчатый – 100 г, 4 яйца, сметана – 150 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: перец очистить и вымыть. Приготовить фарш: измельчить редис, помидоры, огурцы, лук, вареные яйца, все смешать, посолить, заправить сметаной. Нафаршировать перец, дать настояться 30 минут в холодильнике.

Сельдерей

Apium graveolens

Гиппократ говорил: «При расстроенных нервах сельдерей должен быть и твоей пищей, и твоим лекарством». Древние греки обожали это растение – «селинон», возникшее где-то на болотистых почвах Средиземноморья. Венками из сельдерея украшали головы победителей в спортивных соревнованиях, а в дни праздников – храмы и жилища, именно – из сельдерея, хотя многие считают, что венки греки плели из лавра благородного или, на худой конец, из оливы. Изображение листьев сельдерея было обнаружено на древних монетах, отчеканенных на Сицилии. В те далекие времена греки ценили селинон за многочисленные целебные свойства и украшали им стол.

В эпоху средневековья растение распространилось по Европе, и вскоре во Франции было переименовано на «селлери», а со временем – в знакомый нам «сельдерей». Скорее всего, именно во Франции в XVI веке корни сельдерея стали широко употреблять в пищу и обнаружили, что это – сильнейший афродизиак. Поэтому мужчинам, в первую очередь, рекомендуются аппетитные блюда с сельдереем.

В Киевскую Русь растение было завезено в XVIII веке и вскоре закрепилось на огородах наших предков, кое-где его выращивали даже в парках. Сельдерей щедро стали добавлять в супы и бульоны, к паштетам и салатам, к мясу и грибам. Листья, черешки и семена тоже использовали в качестве пряности. Сельдерей высоко ценили, считая средством, способным повышать общий тонус организма, активизировать физическую и умственную дееспособность, использовали при заболевании почек, воспалении предстательной железы, дерматитах. Употребляли в основном свежий сок из корней и листьев, либо настойку семян. В прошлом столетии о сельдерее в травниках писали: «Употребление корней согревает, полезно почкам и желудку, содействует испарине, позыву на еду, исцеляет кишки и предохраняет от загнилости. Настойка семян, как чай, гонит мочу».

Сегодня выращивается сельдерей трех видов: листовенный, корневой и черешковый. В Европе и у нас распространены первые два вида, а выращиванием черешкового занимаются в США, Канаде и Японии. Хочу подчеркнуть, что при всем том, что сельдерей любит влагу, он не переносит переувлажнения, и может вырасти даже ядовитым, так что не

перестарайтесь с поливом. Полезны и питательны все сорта сельдерея, а витаминами наиболее богаты – черешковый и листовой.

По содержанию белка, минеральных солей, эфирных масел и витаминов сельдерей превосходит своих сородичей – петрушку и пастернак. Химический состав сельдерея хорошо исследован: сухое вещество, сахар, белок, жиры и клетчатка, зола, аминокислоты, пектины. Минеральные соли представлены натрием, калием (в листьях и стеблях в 11 раз больше, нежели в корнях), магнием, железом, фосфором, йодом. В сельдерее содержится большое количество витаминов: провитамин А, Е, К, В1, В2, В6, РР1, С. Кстати, в зеленой части растения каротина в 50 раз, а витамина С в 30 раз больше, чем в корнеплодах.

Целебными свойствами обладает, в большей степени, сырой сельдерей. Он полезен при болезнях желудка, печени, при ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря, положительно влияет на иммунную систему, укрепляя сопротивляемость воспалением и простудам. Салаты и соки из сельдерея являются отличным средством для поддержания хорошего самочувствия, поскольку очищают организм от токсинов. Благодаря содержащимся биологически активным веществам сельдерей выводит шлаки из организма, способствует уменьшению веса, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

В китайской медицине сельдерей давно используют в качестве лекарства от высокого давления, сегодня исследования подтвердили наличие в растении веществ, которые регулируют АД. В медицине Индии и Тибета сельдерей рекомендуют употреблять в еду онкобольным.

В Украине народные целители находят сельдереею разностороннее применение. Прежде всего, его рекомендуют как хорошее мочегонное средство, для улучшения пищеварения и деятельности толстого кишечника. Отвар корней сельдерея полезен при гастритах, запорах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Благоприятно растение при подагре, сахарном диабете, ожирении, аллергической крапивнице, дерматите, псориазе, экземах, отечных состояниях, ревматизме. Кашицей из листьев сельдерея заживляют раны, ссадины, язвенные поверхности.

Свежий сок сельдерея уменьшает жажду, что делает его особенно ценным при сахарном диабете. Всего лишь одной чайной ложечки свежего сока достаточно, чтобы не страдать от жары. Крестьянки так всегда и спасались в поле от зноя: брали с собой сок сельдерея, разведенный водой. Растение активно влияет на углеводный обмен и это делает его ценным диетическим продуктом.

При бессоннице сельдерей применяют следующим образом: берут 35 г корня сельдерея, заливают 1 л холодной кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. При ревматизме используют иной настой: 1 ст. л. корня сельдерея заливают 2 ст. кипятка и настаивают 4 часа в плотно закрытой посуде, принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно взять 1 ст. л. семян сельдерея, залить 2 ст. холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, процедить, а затем пить по 1 ст. л. 3 раза в день – такой настой помогает при отложении солей. Для очищения крови пьют свежий сок из корней сельдерея по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Так лечатся очень многие заболевания кожи, при этом хорошо еще принимать одновременно сок крапивы, моркови или одуванчика. После такого лечения не только кожа станет красивой, но и оздоровится печень, желчный пузырь, отступит бронхиальная астма.

Если кроме диабета у вас проблемы с простатой, – то грех не воспользоваться моим «простатическим салатом», которым я вылечила многих мужчин. Он обогащает организм микроэлементами, важными для гормональной деятельности, поэтому повышается потенция, уменьшается опухание простаты.

Рецепт

Корень сельдерея—100 г, половина лимона, масло оливковое – 1 ст. л., тыквенные семена—20 шт., семена подсолнуха—20 г.

Способ приготовления: взять керамическую миску и растереть в ней кусочки сельдерея, добавить сок лимона, оливковое масло, тыквенные семечки и подсолнечные. Перемешать, съесть вечером перед сном.

В настоящее время сельдерей широко используют в кулинарии многих стран мира. Известно, что в растении содержится около сорока вкусовых и ароматических соединений, которые вызывают аппетит и улучшают пищеварение. Сельдерей прекрасно сочетается с мясными и овощными продуктами. Блюд, в которые вхож сельдерей, не перечислять, я хочу дать рецепты, полезные, прежде всего, диабетикам. Начну с праздничного «торта».

Рецепт «торта»

Корень сельдерея – 200 г, топинамбур – 100 г, морковь —100 г, лук репчатый – 300 г, маринованные огурцы – 5шт.,Зяйца, соль, специи, сметана по вкусу.

Способ приготовления: сельдерей и топинамбур отварить до готовности и натереть на крупной терке. Лук измельчить и слегка обжарить, огурцы и вареную морковь нарезать кубиками. Уложить на

блюде слоями: лук, огурцы, морковь, топинамбур, сельдерей. Густо полить сверху сметаной, смешанной с солью и перцем. Торт посыпать рублеными вареными яйцами.

Рецепт салата с яблоками

Корень сельдерея—200 г, яблоки—100 г, майонез—40 г, зелень петрушки – 10 г, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: сельдерей отварить, нарезать кубиками, яблоки – соломкой. Посолить, добавить ксилит, зелень петрушки, заправить майонезом.

Можно в этом салате использовать сырой сельдерей, тогда его трут на крупной терке, добавляют несколько капель лимонного сока, а количество яблок берется 1:1.

Рецепт салата с морковью

Корень сельдерея—200 г, морковь—100 г, яблоки—100 г, сметана—40 г, зелень петрушки – 10 г, долька лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления: сельдерей, морковь и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Смешать, побрызгать лимонным соком, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Рецепт салата с орехами

Корень сельдерея—200 г, яблоки—100 г, ядра грецких орехов—80 г, сметана—50 г, майонез—40 г, зелень сельдерея—10 г, лимонный сок—1ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: вареный корень сельдерея и очищенные яблоки нарезать кубиками, добавить измельченные ядра орехов. Смешать майонез со сметаной, посолить, влить лимонный сок. Заправить салат, посыпать зеленью сельдерея и поставить на холод на 1 час.

Рецепт с картофелем

Корень сельдерея – 200 г, картофель – 100 г, яблоки – 100 г, зелень укропа – 10 г, сметана—60 г, долька лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления: печеный картофель и вареный корень сельдерея нарезать кубиками, яблоки натереть на терке. Продукты смешать, побрызгать соком лимона, посолить, заправить сметаной. Сверху посыпать зеленью укропа.

Рецепт салата с раками

Корень сельдерея—200 г, картофель—100 г, огурцы —100 г, вареные раки – 10шт., майонез – 60 г, зеленый консервированный горошек—80 г, зелень укропа – 10 г, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: измельчить мякоть вареных раков, добавить

нарезанные кубиками отваренный сельдерей, картофель и свежие огурцы. Аккуратно смешать, добавить зеленый горошек, измельченный укроп, ксилит, посолить, заправить майонезом.

Рецепт салата с грибами

Корень сельдерей – 100 г, картофель – 50 г, шампиньоны — 100 г, 2 яйца, зелень сельдерей – 5 г, майонез – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: готовые отваренные грибы нарезать соломкой. Вареный сельдерей и картофель нарезать кубиками. Продукты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью и рублеными яйцами.

Рецепт котлет из сельдерей

Корень сельдерей—100 г, зелень сельдерей—50 г, овсяные хлопья – 100 г, молоко – 50 мл, 1 луковица, 2 яйца, пшеничные сухари– 50 г, цедра лимона и соль по вкусу.

Способ приготовления: овсяные хлопья залить молоком и оставить до загустения на 1 час. Тем временем шинковать сырые корни сельдерей, зелень сельдерей, добавить измельченный репчатый лук, сырые яйца, тертую цедру лимона, соль. Все продукты тщательно вымешать с хлопьями и подсыпать толченые пшеничные сухари. Из полученной массы сформировать котлетки и обжарить в растительном масле.

Рецепт куриных желудков по-итальянски

Корни сельдерей – 200 г, куриные желудки – 1 кг, 2 моркови, 3 зубка чеснока, 3 луковицы, сметана – 50 г, мука – 1 ч. л., соль и пряности по вкусу.

Способ приготовления: желудки очистить, промыть, варить 10 минут, уложить на противень. Сельдерей, морковь, лук, чеснок очистить и нарезать кружочками, выложить на желудки. Приготовить соус: развести муку в 2 ст. л. воды, смешать со сметаной, солью и пряностями. Соус должен полностью покрывать желудки. Запекать в духовке 2 часа, пока желудки не станут мягкими и сочными. Подавать с любым гарниром.

Петрушка кудрявая

Petroselinum crispum

В культуре петрушка известна более 2000 лет, ее родина – горы Средиземноморья, в частности – скалистый остров Сардиния, откуда она перекочевала в сады древней Эллады и выращивалась под названием «петроселинон» – «горный сельдерей». Долгое время петрушку использовали только как декоративное и лекарственное растение: ароматные листья, как и сельдерей, вплетали в венки, которые вручали победителям Истлийских и Пифилийских игр.

С XIV века петрушку начали разводить как пряное растение по всей Европе. В XV веке петроселинон появился на нашей территории и долго считался обрядовым растением, венками из него девушки и юноши украшали головы на весенних праздниках. Наши предки называли петрушку петросилевой или русалкиной травой. Самостоятельно петрушку стали употреблять в пищу только в XIX веке.

Сегодня корневые и листовые сорта петрушки выращивают во многих странах мира. У корневой петрушки в пищу употребляют и корнеплоды, и ботву, у листовой – только ботву. В Украине культивируют преимущественно корневую петрушку, она имеет утолщенный слабоветвистый корень длиной 25–30 см, толщиной в среднем 5–6 см, серовато-белого цвета, и относительно небольшую розетку из 30–35 листьев. Огородники полюбили сорта «Господыня» (листовой сорт), «Урожайная», «Сахарная» (корневая) и «Харьковчанка».

Греческие и римские врачи использовали корни и листья петрушки для лечения ран и как мочегонное средство. Авиценна высоко ценил это растение и писал: «Петрушка гонит мочу и месячные, она очищает почки, мочевой пузырь и матку». В старорусском травнике «Прохладный вертоград» отмечается, что отвар петросилевой травы способен «камень из пузыря и почек выгнать, легость уринову творить, немочь печеночную выводить, брюшну сласть творить». В Российской империи растение использовали в медицине как противовоспалительное, ранозаживляющее и мочегонное средство, для укрепления десен, сохранения зрения, при потере аппетита и расстройстве пищеварения, а также при болезнях печени и почек. В XIX веке из семян петрушки был получен препарат, применявшийся при дисменорее, невралгии и малярии.

Петрушка содержит каротин (10 мг%), многие витамины,

минеральные вещества (железо, калий, магний, кальций, фосфор) и ферменты (в том числе инулин, регулирующий углеводный обмен). Количество калия делает растение незаменимым при нарушениях сердечно-сосудистой системы и при сахарном диабете, когда приходится постоянно решать проблему калиевого дефицита. Все части растения богаты эфирными маслами и флавоноидами. Масло представляет собой легкоподвижную желтоватую жидкость с характерным запахом, в нем есть апиол, миристицин, пинен и другие ценные вещества. В плодах масло составляют глицериды и петрозелиновая кислота. В листьях петрушки много аскорбиновой кислоты (до 300 мг%), бета-каротина, токоферолов, белков, глюкозы и фруктозы. В 100 г молодых побегов петрушки содержится примерно 2 суточные нормы витамина С, что в 10 раз больше, чем в листьях салата, и в 4 раза больше, нежели в лимонах. Именно в листьях содержится необходимая нашему организму фолиевая кислота, которая отвечает за нормальную работу системы кровообращения. Корнеплоды содержат около 4 % белка и свыше 7 % углеводов, до 27 % сухого вещества.

Сегодня петрушку используют при болезнях почек и в качестве легкого слабительного. Семена и эссенция – сильные мочегонные средства. Листья применяют для лечения ран, прикладывают к местам укусов насекомых для уменьшения воспалительных процессов и боли. Плоды используют при лихорадке, опухании предстательной железы, нарушении менструаций, почечных коликах, а также для улучшения пищеварения. Препараты петрушки активизируют функции щитовидной и надпочечной желез, восстанавливают силы, улучшают обменные процессы, повышают защитные силы организма, являются самым верным средством от полового бессилия.

В народной медицине петрушку дают больным для укрепления десен, для устранения неприятного запаха изо рта, из нее готовят водные вытяжки, которые помогают при воспалении предстательной железы, различные мази для заживления ран. Сибирские целители советуют при выпадении волос измельчить семена петрушки и три вечера подряд припудривать этим порошком волосы.

Врачебное применение петрушки в разных странах можно обобщить: ее применяют для аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при болезнях печени, желчного пузыря, почек и сердца. Приведу любимый рецепт сердечного вина Святой Хильдегарды, он очень полезен больным сахарным диабетом, так как укрепляет всю сосудистую систему, лечит

сердце и снимает отеки сердечного и почечного характера.

Рецепт

Зелень петрушки – 100 г, мед – 100 г, белое вино – 1 л, яблочный уксус – 3 ст. л., йод – 10 капель.

Способ приготовления: вино нагреть и всыпать измельченную петрушку, варить на малом огне 10 минут. Выключить огонь и добавить мед, влить йод и яблочный уксус, хорошо перемешать. Процедить, перелить в стеклянные бутылки. Пить в качестве аперитива по 20–50 мл 2–3 раза в день на протяжении 21 дня.

Некоторые ученые за рубежом пишут о влиянии сока петрушки на процессы окисления в организме, о его значении для поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидки. Отмечается укрепляющее влияние петрушки на капилляры глаз, сосуды мозга и сердца, что имеет особое значение при сахарном диабете.

Многие диабетики страдают ожирением. Я уже говорила о том, что американские диетологи рекомендуют при сахарном диабете 1–2 дня в неделю делать разгрузочными. Американские натуропаты предлагают апельсиновую диету, я же предлагаю разнообразить ее петрушкой. 1–2 дня в неделю больной ест только апельсины и запивает их отваром из петрушки (100 г корня на 1 литр воды, варить 10 минут). Таким образом, апельсины дают все необходимые витамины и микроэлементы (их обожает поджелудочная железа), отвар петрушки гонит воду, а человек тем временем худеет. Это очень эффективная диета – за зиму можно сбросить от 10 до 30 кг лишнего веса.

Петрушку широко применяют в косметике. Измельченной зеленью, смешанной с простоквашей, отбеливают кожу. Протирая лицо утром и вечером отваром из листьев, удаляют пятна и разглаживают морщины, предохраняют кожу от излишнего загара. Отвар корней, смешанный с лимонным соком, выводит веснушки. Настой петрушки с укропом предохраняет лицо от обветривания. Настой семян и эфирное масло применяют для сухой кожи, настой из свежих листьев – для жирной. Можно изготовить чудодейственное средство для постоянного ухода за кожей лица. Надо ежедневно протирать вечером лицо настоем молока на смеси трав: в равных частях петрушка, щавель, эстрагон и розмарин.

Среди пряностей петрушка занимает одно из ведущих мест. Эфирное масло, семена, корни, сушеная и свежая зелень используется в составе различных пряных смесей. Петрушка обладает нежным приятным ароматом и пряно-сладким вкусом. В промышленности многих стран растение употребляют при изготовлении кулинарных полуфабрикатов, для

ароматизации котлет, при консервировании огурцов, патиссонов, томатов, кабачков и баклажанов в томатном соусе, для маринадных заливок и сухих супов.

Петрушку заготавливают на зиму: зелень сушат или солят, корни сушат. Заготовленная впрок пряность надолго сохраняет свой натуральный цвет и душистый запах.

В домашней кулинарии петрушку употребляют как самостоятельную закуску и добавляют в разнообразные салаты, холодные мясные и рыбные блюда, супы, окрошки, вторые блюда из субпродуктов, овощей, яиц, крупы. Хорошо сочетается петрушка с молочными блюдами. Ею ароматизируют молочные соусы, подливки, печеночные паштеты, морепродукты, творог, некоторые сладкие блюда. Тем не менее, петрушку не часто встретишь основным компонентом в рецептах, чаще – в роли приправы или украшения. Я хочу обратить ваше внимание на блюда, в которых петрушки – много!

Рецепт салата с яблоками

Корень петрушки – 100 г, яблоки – 100 г, сметана – 25 г, долька лимона, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: корень петрушки очистить, натереть на терке, добавить нарезанные кубиками яблоки, посолить, добавить ксилит, сбрызнуть лимоном. Аккуратно смешать, заправить сметаной.

Рецепт салата с морковью

Корень петрушки – 100 г, морковь – 100 г, сметана – 25 г, укроп – 5 г, ксилит, лимонный сок и соль по вкусу.

Способ приготовления: корень петрушки и морковь натереть на терке. Посолить, добавить лимонный сок и ксилит, заправить сметаной, посыпать укропом.

Рецепт салата с огурцами

Зелень петрушки – 100 г, огурцы – 100 г, сметана – 25 г, долька лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления: свежие огурцы нарезать кубиками, зелень петрушки измельчить, смешать, сбрызнуть лимоном, посолить, заправить сметаной.

Рецепт салата с помидорами

Зелень петрушки – 100 г, помидоры – 150 г, сметана – 40 г, лук репчатый – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: измельчить зелень петрушки, лук нарезать тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Посолить, поперчить, заправить сметаной.

Рецепт салата с зеленым горошком

Корень петрушки – 100 г, зелень петрушки – 5 г, морковь – 100 г, зеленый горошек – 50 г, майонез – 40 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Способ приготовления: корень петрушки натереть на терке, добавить тертую морковь и зеленый горошек. Полить лимонным соком, майонезом, посолить, смешать, сверху посыпать зеленью.

Рецепт салата с орехами

Корень петрушки – 100 г, морковь – 100 г, ядра 3 грецких орехов, сметана – 40 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Способ приготовления: корень петрушки и морковь натереть на терке, добавить измельченные ядра грецких орехов, соль и лимонный сок. Заправить сметаной.

Рецепт салата по-мароккански

Зелень петрушки – 100 г, лук репчатый – 100 г, 2 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления: зелень петрушки измельчить, лук нашинковать, мякоть лимона нарезать кубиками. Посолить и слегка перемешать. Дать настояться 1 час в холодильнике.

Рецепт салата с грибами

Зелень петрушки – 100 г, зеленый лук – 100 г, грибы жареные – 100 г, масло растительное – 20 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: предварительно зажарить грибы. Добавить к ним измельченную петрушку и лук. Заправить растительным маслом.

Рецепт салата с одуванчиком

Зелень петрушки – 100 г, молодые листья одуванчика – 100 г, сметана – 40 г, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: всю зелень промыть, измельчить, посолить. Полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Рецепт салата с цикорием

Зелень петрушки – 100 г, огурцы – 100 г, листья цикория – 50 г, сметана – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: свежие огурцы нарезать кубиками, зелень петрушки и листья цикория измельчить. Посолить, заправить сметаной.

Рецепт фаршированных петрушкой огурцов

Огурцы – 250 г, морковь – 100 г, зелень петрушки – 100 г, сметана – 40 г, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: огурцы помыть, разрезать пополам, вырезать мякоть. Мякоть огурцов измельчить и смешать с зеленью петрушки и тертой морковью. Заправить фарш сметаной и начинить половинки

огурцов. Сверху украсить кружками вареных яиц.

Рецепт фаршированных петрушкой помидоров

Помидоры – 250 г, огурцы – 50 г, зелень петрушки – 100 г, сметана – 40 г, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: свежие помидоры помыть, подготовить к фаршировке. Мякоть помидоров измельчить, добавить рубленую зелень петрушки и натертые на крупной терке огурцы. Фарш посолить, добавить рубленые яйца и сметану, перемешать. Начинить помидоры. Подавать в сыром виде или печеными.

Рецепт фаршированной петрушки

Крупные корни петрушки – 400 г, морковь – 60 г, лук репчатый – 40 г, мясной фарш – 60 г, куриный бульон – 250 г, масло сливочное – 30 г, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления: корни петрушки помыть под водой щеточкой, вырезать стержневую часть корня для места под фарш. Стержни петрушки натереть на мелко терке, смешать с мясным фаршем и размягченным сливочным маслом. Начинить корни петрушки и уложить их в сотейник. Залить куриным бульоном, посолить, добавить лавровый лист. Тушить 1 час. Подавать вместе с бульоном и ржаными сухариками.

Пастернак посевной

Pastinaca sativa

До того, как весь мир покорил картофель, в Европе возделывали пастернак и готовили из него примерно такие же кушанья, как и из нынешнего «незаменимого продукта». Я не буду в который раз повторять о вреде картофеля для больных сахарным диабетом, но лучше бы этот корнеплод оставался у себя на родине. Еще в XI веке в одном из старинных лекарственных трактатов «О свойствах трав» писали о так мало возделываемой сейчас культуре: «...Что же до пищи, какую собой пастернак представляет, то ни один из кореньев не явится лучшей едою». Сегодня овощ почти забыт, а совершенно напрасно! Пастернак можно использовать для приготовления первых блюд, тушить с мясом, овощами. Мало того, его корнеплоды отличаются высокими целебными свойствами, он – прекрасный медонос и привлекает на огород насекомых-опылителей.

Пастернак – родом из Средиземноморья, это двухлетнее растение, которое относится к семейству сельдерейных и является ближайшим родственником моркови, сельдерея, петрушки, укропа и фенхеля. Культивировать пастернак начали с XVIII века, особенно полюбился он на Балканах и на западе Европы. Но лучше всего прижилось растение на Кавказе, где и сегодня встречается в диком виде. В Киевской Руси пастернак называли «полевым борщом», его корень напоминает то ли большой корень петрушки, то ли моркови: белый, твердый и сладкий. Зелень пастернака напоминает зелень петрушки и сельдерея, имеет такой же специфический терпкий вкус.

В первый год жизни растение образует розетку листьев и корнеплод, на второй год формирует цветоносные стебли, цветет и дает семена. Есть две разновидности пастернака: с округлыми (сорт «Пастернак круглый») и конусовидными корнеплодами («Студент», «Гернсейский»). Корень пастернака приобретает наилучший вкус и высокую пищевую ценность, если остается в земле до заморозков, от которых становится слаще, вкуснее и насыщеннее полезными веществами.

Пастернак богат витаминами и минеральными веществами (калий, кальций, фосфор, магний, натрий, селен), в нем содержится больше Сахаров, чем в моркови. Свежие корнеплоды содержат каротин, тиамин, рибофлавин, пектины, крахмал, углеводы, аскорбиновую, никотиновую, урсоловую и пантотеновую кислоты. Из пастернака извлекают жирное

эфирное масло, которое обладает приятным терпким запахом и по вкусу напоминает анис, тмин или фенхель. В свежей зелени растения есть витамин С, фурукумарины, фолиевая кислота. Следует помнить, что в летние жаркие дни листья пастернака интенсивно выделяют эфирные масла, которые при попадании на потные руки человека могут вызвать ожоги вплоть до появления волдырей и аллергической сыпи.

В Древних Греции и Риме пастернак использовали и в пищу, и с лечебной целью. Древние греки считали его ценнейшим лекарственным растением и советовали употреблять выздоравливающим для восстановления сил.

Народные врачеватели издавна применяют пастернак при лечении различных заболеваний. Официальная медицина также признает его лечебные свойства. Установлено, что сок пастернака улучшает пищеварение, укрепляет стенки капиллярных сосудов, является болеутоляющим, тонизирующим средством, способствует отхаркиванию мокроты при легочных заболеваниях. Пастернак считается полезным при бронхите, пневмонии, туберкулезе, эмфиземе легких, при лечении и профилактике сердечнососудистых заболеваний. На основе веществ, полученных из пастернака, изготовлены патентованные препараты: бероксан, эупигмин, пастинацин, пастернин и другие.

Пастинацин прописывают для профилактики приступов стенокардии при коронарной недостаточности и неврозах сердца, при болезнях почек и желудка. Бероксан используют для лечения гнездовой плешивости, выпадения волос и очаговой депигментации кожных покровов (витилиго). Если вы не найдете бероксан в аптеке, возьмите 100 г семян пастернака, выращенного на собственном огороде, перемелите на кофемолке, добавьте 100 г настойки календулы и 50 г касторового масла. Эту кашицу наносите на облысевшие участки головы перед мытьем на 1 час. Эффект не заставит себя долго ждать!

Многостороннее действие растения способствует нормализации обмена веществ, что положительно сказывается на течении сахарного диабета. Пастернак с одной стороны обладает легким сахароснижающим эффектом, с другой стороны оказывает укрепляющее действие на сосуды, что очень важно для больных сахарным диабетом. Быстро снизить сахар в крови и очистить поджелудочную железу поможет следующий рецепт.

Рецепты

Корни пастернака – 100 г, молоко – 500 мл.

Способ приготовления: утром вскипятить молоко, добавить натертый на крупной терке пастернак, варить 3 минуты. Остудить и все съесть, 3–4

часа ничего больше не принимать. Завтракать такой кашей 7 дней.

Потребление вареных корней пастернака помогает при упадке сил, при камнях в почках и мочевом пузыре, им лечат водянку и женские болезни. Настой и отвар из листьев применяют при кашле. Сок или отвар из зелени пастернака действует тонизирующее и возбуждающе на людей, страдающих половым бессилием. Особенно он полезен мужчинам в возрасте после 50 лет.

Зелень пастернака – 2 ст. л., 250 мл воды.

Способ приготовления: заварить зелень пастернака стаканом кипятка, немного остудить, пить 4 раза в день по 1/2 стакана с добавлением меда.

В кулинарии используется корень пастернака, который варят, запекают в духовке, используют в салатах и супах. Употребляется пастернак таким же образом, как морковь, петрушка и сельдерей – в качестве суповых овощей. В качестве гарнира подают к мясу, рыбе, овощам. Зелень пастернака – съедобна и питательна, ее сушат и приправляют зимой первые и вторые блюда, хорошо сочетается с грибами и кабачками. Блюда из пастернака не оказывают отрицательного влияния на человеческий организм, поэтому их можно употреблять безо всякого опасения. А начну раздел рецептов прекрасными диетическими супами, очень полезными для диабетиков.

Рецепт супа с топинамбуром

Куриное филе – 300 г, корни пастернака – 100 г, листья пастернака – 50 г, зелень сельдерея – 10 г, лук репчатый – 5 шт., 2 моркови, 2 клубня топинамбура, 2 л воды, соль, специи и сметана по вкусу.

Способ приготовления: куриное филе порезать на кусочки и варить в подсоленной воде. 5 больших луковиц измельчить и отдельно спассировать до желтого цвета на кукурузном масле, добавить в готовый бульон. Затем добавить тертые на крупной терке морковь, топинамбур, сельдерей и пастернак. Варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. В готовый суп добавить мелко нарезанные листья пастернака и сметану.

Рецепт супа с яблоками

Корни пастернака – 600 г, овощной бульон – 500 мл, 2 красных яблока, 2 луковицы, масло растительное – 3 ст. л., приправа карри – 2 ч. л., мука – 4 ст. л., сметана – 200 г, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: пастернак вымыть, очистить и нарезать кусочками, варить в бульоне 15 минут. Лук очистить, нашинковать, тушить на растительном масле до полуготовности, посыпать карри, слегка обжарить в течение 2 минут, добавить в суп. Смешать до однородной

массы муку с 6 ст. л. воды, помешивая, влить в суп и вскипятить. Подлить сметану, размешать, больше не кипятить. Затем добавить в суп 1 яблоко, натертое вместе с кожурой на крупной терке, посолить и поперчить. Перед подачей на стол нарезать тонкими колечками зеленый лук, разлить суп по тарелкам, посыпать луком и еще 1 тертым яблоком.

Рецепт салата с яблоками

Пастернак – 100 г, яблоки – 100 г, майонез – 25 г, долька лимона, укроп и соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные корни пастернака и яблоки натереть на терке, сбрызнуть лимоном, перемешать. Затем посолить, заправить майонезом, посыпать зеленью укропа.

Рецепт салата со сметаной

Корни пастернака – 300 г, масло растительное – 2 ст. л., сметана – 100 г, мед – 10 г, лимонный сок, зелень петрушки – 5 г.

Способ приготовления: пастернак вымыть со щеткой и натереть на терке, добавить измельченную зелень петрушки, полить медом и лимонным соком, размешать. Заправить сметаной, смешанной с растительным маслом. Выложить в салатник, украсить листиками петрушки.

Рецепт тушеного пастернака

Корни пастернака – 100 г, масло сливочное – 10 г, сухарики ржаные – 10 г, бульон – 200 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: корни пастернака нарезать кубиками, залить мясным бульоном или водой, посолить и варить до готовности. Вынуть из кастрюли, уложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и сухариками.

Рецепт печеного пастернака

Корни пастернака – 800 г, масло сливочное – 50 г, мука – 1 ст. л., сметана – 2 стакана, соль по вкусу.

Способ приготовления: корни пастернака помыть, нарезать кубиками, выложить на противень, полить растопленным маслом и мукой, разведенной в сметане, слегка присолить. Запекать в духовке до румяной корочки.

Рецепт печеного пастернака с медом

Корни пастернака – 6 шт., молоко – 1 л, масло растительное – 1 ст. л., мед – 2 ст. л.

Способ приготовления: вскипятить в кастрюле 1 л молока, положить корни пастернака, очищенные и разрезанные на 4 части, варить 3–5 минут. Затем жидкость слить, корни выложить на противень, побрызгать

растительным маслом. Запекать 30 минут до золотистого цвета. Перед подачей на стол каждый кусочек пастернака полить прозрачным медом.

Морковь посевная

Daucus sativus

Морковь заслуженно стоит в ряду самых почитаемых овощей, используемых более 4000 лет. Свидетельством тому являются исследования и материалы археологов. Так, неподалеку столицы Швейцарии Берна под зданиями, сооруженными на сваях, были найдены в окаменелостях остатки моркови. А раскопки Помпеи, Геркуланума и Стабии, погребенных под лавой Везувия в 79 году н. э., показали, что на барельефах стен жилищ изображены пучки моркови. В средние века в Германии существовало поверье, что морковь в темноте лакомятся гномы, и если угостить их морковкой, то наутро благодарные гномы оставят слиток золота. Конечно, этого не случалось, однако легенда до сих пор живет в сказках.

Морковь принадлежит к семейству сельдерейных, роду моркови, к которому ботаники в настоящее время относят более 60 видов травянистых растений. Наиболее известными являются морковь дикая и морковь посевная. Существенным отличием моркови посевной от дикой сородички является то, что посевная имеет мясистый, окрашенный в желтый, оранжевый или красный цвет съедобный корнеплод. Кроме того, плоды и семена моркови посевной менее опушены.

Морковь дикая широко распространена в средиземноморских странах Европы, Азии и Африки, растет по всей центральной и южной Европе, в России, Беларуси, на Кавказе, в средней Азии. Как сорняк растение попало даже в субтропическую Африку, Австралию, Новую Зеландию и Южную Америку. В Украине морковь дикую можно встретить почти всюду на окраинах населенных пунктов, преимущественно на свалках, вдоль дорог, на лугах. Значительные заросли растения отмечены в некоторых западных областях. В Карпатах ареал произрастания доходит до высоты 1000 м над уровнем моря. С лечебной целью используют плоды моркови дикой, которые заготавливают в период созревания и используют для получения жидкого спиртоводного экстракта, который в дальнейшем используется как составная часть препарата «Уролесан».

К сожалению, химический состав плодов моркови дикой изучен еще недостаточно. В фитохимическом ракурсе наиболее полно исследован качественный состав эфирного масла. Образцы масла исследовались в лаборатории химии растительных веществ Ботанического института АН в

Санкт-Петербурге под руководством Г. Пигулевского. Изучением биологически активных веществ моркови занимался также Харьковский Национальный фармацевтический университет. В отличие от таких эфирноносных растений, как мята или шалфей, интенсивно выделяющих эфирное масло в течение первых 30 минут перегонки, плоды моркови дикой интенсивно выделяют эфирное масло в течение целого часа. В эфирном масле плодов содержатся гераниол, сабинен, сесквитерпены азуленовой структуры, терпены, бергамотен, бисаболен, азарон, эфиры уксусной и муравьиной кислоты. В листьях моркови дикой обнаружено масло со значительным содержанием спирта даукола.

По данным немецких исследователей, количество и состав эфирного масла моркови посевной зависит от происхождения. Так, в немецкой моркови обнаружено 1,6 % эфирного масла, а в семенах французского происхождения – 0,5 %. Детальные исследования эфирного масла моркови голландского происхождения показали, что в ее составе содержится большее количество компонентов, среди которых найдены цимол, карвон, геранилацетат, бергамотен, кариофилен. В целом наличие даукола, каротола, бергамотена, бисаболена, азарона, кумаринов и фурукумаринов в плодах моркови дикой и посевной подтверждает их родственность и лечебную ценность. В семенах и листьях также найдены алкалоиды, а в корнеплодах фитостерины: гидрокаротин и даукостерин.

Корнеплоды моркови посевной – самый главный источник для промышленного производства каротина. Разработан метод получения кристаллического каротина из очищенных корнеплодов. Недостаток каротина, как известно, приводит к нарушениям обмена веществ, потере сил, исхуданию, задержке роста, потере зрения, разладам в деятельности нервной системы, снижению сопротивляемости организма, к опухолям и к онкологии. Установлено, что каротиноидный комплекс корнеплодов состоит преимущественно из 85–90 % бета-каротина. Для полноты картины отмечу, что кроме бета-каротина (до 24 мг% – трехсуточный запас человеческого организма) морковь содержит витамины Е, С, К, группу В, в ней обнаружен потрясающий набор микроэлементов: калий, магний, фосфор, хлор, йод, алюминий, железо, бор, ванадий, кобальт, медь, цинк, марганец, много растительного инсулина.

В медицине используется, в первую очередь, морковь дикая. Гиппократ и Гален рекомендовали ее против кашля, как болеутоляющее, противовоспалительное средство при туберкулезе, геморрое, почечнокаменной болезни, куриной слепоте, при задержках мочи, а также как средство, улучшающее лактацию у кормящих матерей. Морковь дикую

как лекарственное растение описал впервые в «Фармакогнозии» средневековый персидский мыслитель Абуранхан Бируни. Позднее Авиценна в «Каноне врачебной науки» отметил, что семена моркови успокаивают режущие боли в желудке и кишечнике, возбуждают половое влечение, а в виде водных чаев и настоев стимулируют месячные у женщин. В средневековой Армении целители использовали растение для лечения почек, в Грузии – при кашле, для улучшения пищеварения и лактации, в Средней Азии – при желтухе, а также как слабительное и мочегонное средство.

Морковь дикую окультурили еще в античные времена, поскольку ее корни были любимым лакомством и зажиточных, и бедных римлян. Ботаники считают, что именно из Древнего Рима морковь, как культура, широко распространилась по всему миру. Но не все народы сразу восприняли морковь доброжелательно. Так, например, американским переселенцам новый корнеплод не понравился, и морковь еще долго не выращивали на огородах Америки. Зато овощ полюбили на Дальнем Востоке. Сегодня японцы составили список 15 целебных продуктов для долгожителей, и морковь этот список возглавляет, за ней следуют: горькая дыня, сушеные водоросли, капуста, лук, проращенная фасоль, соя, сладкий перец, батат, листья люфу, перец черный, перец чили, горькие листья нигана, трава сакун.

За четыре тысячелетия морковь так изменила свой облик, что если бы ее увидел древний римлянин, вряд ли узнал бы: из однолетней культуры с тонким веретенообразным и не очень сладким корнем, она превратилась в двухлетнее растение, без которого не обходится сегодня ни одна хозяйка. А обязана морковь такими пищевыми превращениями французским и русским селекционерам. Так, француз Анри Вильморен создал ряд ценных сортов с круглыми и очень большими корнеплодами.

В XVI веке морковь посевная пришла на нашу территорию, и была оценена по достоинству и лекарями, и кулинарами. Ее начали употреблять в народной медицине как слабительное и противоглистное средство, при малокровии, при лечении ран, ожогов и заболеваний глаз. В Западной Украине знахари лечили когда-то плодами моркови дикой и посевной раковые опухоли. Морковь оказывает положительное влияние на больных хронической коронарной недостаточностью и стенокардией, благоприятно действует на поджелудочную железу и улучшает функции печени, что составляет ее особую ценность при лечении сахарного диабета.

Отвар из целого растения вместе с корнями применяют при заболеваниях печени, почек и головокружениях. Из семян моркови

изготавливают препарат «Даукарин», обладающий спазмолитическим действием. В вареном виде морковь помогает при плеврите, кишечных болях, при водянке. Кроме того, корнеплоды растения широко применяют при гипо- и авитаминозах. Употребление моркови следует обязательно сочетать с растительным маслом, поскольку один из важнейших компонентов моркови – каротин – усваивается только в присутствии масла.

Экспериментально установлено, что морковь влияет на внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, то есть проникает к самым основам жизнедеятельности организма. Не удивительно, что вместе с антисептическим действием она активно обезбаливает и заживляет гнойные и ожоговые раны. У меня хранятся старинные рецептурные книги, где рекомендуется тертую морковь накладывать на трофические язвы, ожоги, на раковые и родимые пятна. Каротин, которым так богато растение, является поистине витамином кожи. Во врачебной косметологии рекомендуют регулярно пить утром, перед обедом и вечером по стаканчику свежего морковного сока, чтобы иметь здоровый цветущий вид. Особенно полезен сок моркови людям с сухой кожей. Если в морковный сок добавить несколько капель лимонного, получится прекрасное средство от веснушек. А от втирания такой смеси в корни волос они укрепятся и станут блестящими.

Сок моркови, смешанный с медом, помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Натощак пьют сок моркови в случае выявления глистов (в частности аскарид и остриц). Положительным может быть эффект от употребления сока при инфаркте миокарда (в первые дни), при слабом зрении, при малокровии, гастритах с пониженной кислотностью. Единственное противопоказание в отношении морковного сока – обострение язвенной болезни и энтериты.

В моркови, кстати, не все об этом знают, так же как в чесноке и луке много фитонцидов, достаточно пожевать кусочек морковки, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось и исчез неприятный запах.

Морковь – незаменимый продукт в диетическом и лечебном питании больных сахарным диабетом. Однако, используя морковь, следует учитывать общее количество углеводов в лечебном меню и соответственно уменьшать количество хлеба и крупяных блюд, чтобы не нарушать баланс углеводов, рекомендованный в индивидуальных пределах.

Рецепт салата с яблоками

Морковь – 100 г, яблоки – 70 г, майонез – 25 г, зелень петрушки – 5 г, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную морковь и яблоки натереть на

терке, смешать, заправить майонезом, солью и ксилитом. Украсить зеленью петрушки.

Рецепт салата с зеленым горошком

Морковь – 100 г, зеленый горошек – 60 г, зубок чеснока, майонез – 25 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, заправить майонезом, добавить измельченный чеснок и посолить.

Рецепт салата с яблоками и горошком

Морковь – 100 г, яблоки – 50 г, зеленый горошек – 50 г, сметана – 50 г, ксилит – 5 г.

Способ приготовления: морковь натереть на терке, яблоки нарезать кубиками, смешать, добавить зеленый консервированный горошек. Заправить сметаной и ксилитом.

Рецепт салата с мясом

Морковь – 100 г, отварная телятина – 50 г, лук репчатый – 30 г, соленые огурцы – 50 г, зеленый горошек – 50 г, зелень укропа – 5 г, майонез – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: вареную морковь, отварную телятину и огурцы нарезать кубиками, смешать с рубленным луком, зеленым горошком, посолить. Майонезом и зеленью заправить перед подачей на стол.

Рецепт салата с изюмом

Морковь—200 г, изюм—100 г, твердый сыр—150 г, вареная свекла—100 г, 2 зубка чеснока, майонез—150 г, ядра грецких орехов—200 г.

Способ приготовления: свежую морковь и вареную свеклу натереть на крупной терке, изюм промыть и размочить. Сыр натереть на терке и смешать с пропущенным через чесночницу чесноком. Ядра орехов измельчить. Выложить на блюдо слоями: свекла, майонез, изюм, сырно-чесночная масса, морковь, майонез, измельченные орехи. Настоять 1 час в холодильнике.

Рецепт салата «Гудаутский»

Морковь—200 г, апельсины—200 г, яблоки—150 г, картофель—100 г, свежие огурцы—150 г, 2 зубка чеснока, майонез—100 г, 1 лимон, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: морковь и картофель отварить. Все овощи и фрукты (кроме апельсина) очистить и нарезать кубиками, смешать, добавить сок лимона, ксилит, соль, заправить майонезом. Уложить в салатницу горкой и украсить очищенными дольками апельсина.

Рецепт салата с морковью по-корейски

Морковь по-корейски—200 г, банка лосося в собственном соку, банка консервированной кукурузы, яблоки—100 г, 3 яйца, твердый сыр—150 г, майонез—200 г.

Способ приготовления: лосось размять вилкой, яблоки, нарезать соломкой, вареные яйца и твердый сыр натереть на крупной терке. Компоненты уложить в глубокую салатницу слоями: лосось, яйца, майонез, кукуруза, сыр, майонез, яблоки, морковь по-корейски, майонез. Салат можно украсить веточками петрушки и зернами кукурузы.

Рецепт запеканки с творогом

Морковь—200 г, творог—150 г, масло сливочное – 1 ст. л., манная крупа—1/4 стакана, сметана—2 ст. л., 2 яйца, молотые сухари—2 ст. л., соль, ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную морковь нарезать кубиками, тушить с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропустить через мясорубку. Сварить густую манную кашу на воде, соединить с морковью. Подмешать творог, сырые яйца, соль, ксилит. Противень смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить полученную массу, разровнять, посыпать сверху сухарями и полить растопленным сливочным маслом, запекать до появления румяной корочки. Запеканку можно подавать со сметаной.

Рецепт морковных оладьей

Морковь—125 г, масло растительное—15 г, 1 яйцо, мука ржаная—1/3 ст., соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенную морковь натереть на терке, смешать с сырым яйцом, солью, ржаной мукой. Сформировать небольшие блинчики и обжарить на разогретой сковороде как обычные оладьи.

Рецепт болгарской пасты

Морковь—500 г, баклажаны—300 г, перец сладкий—250 г, 2 помидора, масло растительное— 5 ст. л., брынза—50 г, небольшой пучок петрушки, лимонный сок, винный уксус, чеснок и соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь, баклажаны и перец помыть, очистить и испечь в духовке. После того, как овощи остынут – очистить от кожуры. Помидоры помыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Испеченные морковь, баклажаны, перец и помидоры нарезать кубиками и вместе с дольками чеснока взбить миксером. К пюреобразной массе добавить, постоянно помешивая, подсолнечное масло и винный уксус. Смесь переложить в салатницу, посыпать измельченной петрушкой и брынзой.

Рецепт тушеной моркови с черносливом

Морковь—100 г, чернослив—50 г, масло сливочное—10 г, молоко—

50 мл, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке до полуготовности с добавлением масла. Затем добавить замоченный чернослив, ксилит и тушить до полной готовности.

Свекла обыкновенная

Beta vulgaris

Универсальным «украинским лидером» среди овощей является свекла, без нее никак не получится наше любимое национальное блюдо – борщ. Он так и называется во всех ресторанах славянской кухни: борщ украинский. В каждом регионе Украины борщ варят по-своему, есть борщ полтавский (с курицей и галушками), борщ киевский (с грибами), волынский, галицкий, черниговский, по-конотопски, крестьянский, борщ с фасолью, с квашеной капустой, из маринованной или печеной свеклы. Борщ также различают по цвету – зеленый, красный, грибной, все зависит от набора овощей. Кроме свеклы в обязательный набор входит капуста, морковь, лук, картофель, помидоры, петрушка и укроп. По желанию добавляют фасоль, кабачки, яблоки, репу. Чтобы приготовить вкусный и питательный украинский борщ, хозяйки тратят до 5 часов, начиная процесс с выбора свеклы.

Социологи поинтересовались, в какой части Украины любят красный борщ больше. Можете не верить, но на Востоке и на Юге, судя по опросу, борщ готовят чаще, чем на Западе и Севере. Зато на Западной Украине весьма любимы разнообразные винегреты.

Интересно, что на украинскую землю свекла пришла из Греции, поскольку в Приднепровье были греческие поселения, а оттуда распространились дальше на север. В Большом Новгороде, например, свеклу выращивали в садах. Полюбилась эта культура даже монахам с острова Валаам на Ладоге. Есть основания считать, что русские первыми научились заготавливать столовую свеклу, заквашивая ее в рассоле.

Без свеклы мы не представляем сегодня наше питание, поэтому очень странной кажется информация историков о том, что, выращивая корнеплод 2000 лет тому в Армении, Вавилоне и Иране, в пищу употребляли лишь ботву, а корнями исключительно лечились. И совершенно неадекватно поступали со свеклой древние греки: сплетали из ботвы венки и вешали на двери дома сварливых супругов или посылали корнеплод в дар в виде насмешки. Кардинально изменилось отношение к свекле в Риме. Здесь кушанья из овоща ценились как самые изысканные, а император Тиберий потребовал, чтобы подданные германцы поставляли свеклу как обязательную часть дани, поэтому на Рейне началось массовое культивирование овоща.

Возможно, многоаспектное действие свеклы на человеческий организм еще не до конца выяснено. Так, сравнительно недавно появились сообщения о противоопухолевом воздействии сока красной свеклы и мякоти – темной тягучей сладкой массы, которая является отходом сахарного производства. В ходе эксперимента было отмечено, что все больные имели злокачественные опухоли разной локализации, были крайне измождены, причем в подавляющем большинстве прошли сеансы рентгенотерапии. В течение 2–3 месяцев пациентам ежедневно давали 200–250 г свеклы в соединении с метацилом. У всех без исключения больных на 2–5 неделе стало наблюдаться заметное улучшение, повысился аппетит, они набрали в весе примерно по 10 кг, опухоли уменьшились. Почти до нормы снизилось РОЭ. Все было бы чудесно, но, к сожалению, через какое-то время после прекращения «свекольного» лечения болезнь опять отвоевала свои позиции. Совершенно очевидно, что в этой ситуации, образно говоря, не замкнулась цепочка. Вероятно, к упомянутым ингредиентам нужно было добавить еще какие-то, не обязательно связанные с продуктами питания или медикаментами. В любом случае, есть основания надеяться, что открытие это не было случайным и дальнейший поиск приведет к положительному результату.

В случае же сахарного диабета особое значение приобретает минеральный и витаминный состав столовой свеклы. Свеклу можно по праву назвать витаминной бомбой, она сохраняет почти все свои полезные свойства до нового урожая. Свекла содержит витамины А, В1, В2, В6, В12, которые необходимы для кроветворения и укрепления нервной системы. Особую ценность придает этому растению витамин Р, способный повышать эластичность кровеносных сосудов, предупреждать склероз и внутренние кровоизлияния. Является свекла и источником витамина С, фолиевой кислоты, пектинов, белка, ниацина, богата клетчаткой, антиоксидантами, сахарозой, в ней имеется яблочная, лимонная и щавелевая кислота.

Особенно ценен содержащийся в свекле бетаин, не обнаруженный в других овощах. Бетаин способствует снижению отложения жира в печени и сосудах, помогает при сердечнососудистых заболеваниях, дисконезии, гепатите и камнях в почках. Свекла богата минералами и содержит соединения калия, магния, железа, меди, бора, ванадия, йода, марганца, кобальта, лития, молибдена, рубидия, фтора и цинка. По содержанию железа растение уступает только чесноку.

В комплексе все это оказывает содействие укреплению капилляров, снижению АД, очищению крови от холестерина, улучшению жирового

обмена и деятельности печени. Важным с точки зрения активизации обменных процессов, в частности при нарушении обмена веществ и ожирении, есть высокое содержание йода. Свекла является отличным борцом с инфекциями и болезнетворными бактериями. Единственное, к чему следует относиться осторожно, это углеводы, которых в овоще довольно много. При диабете, напомним, нужно тщательно подсчитывать количество калорий.

О лекарственных свойствах свеклы можно говорить бесконечно, древние лекари применяли овощ при различных недугах. Свекольный отвар использовался в Древнем Риме как жароснижающее, слабительное и мочегонное средство. Гиппократ советовал накладывать листья свеклы на раны и воспаления, а сок свеклы считал афродизиак (благодаря содержанию бора, который необходим для образования гормонов). Свекла также считалась отличным средством от цинги.

Кстати, если вы вдруг подхватили простуду, попробуйте выпить стакан свежего свекольного сока – как рукой снимет! При насморке народные целители советуют закапывать в нос сок вареной свеклы. При гипертонической болезни и сосудистых спазмах пейте свекольный сок с медом в соотношении 1:1 или с клюквенным соком 2:1. При малокровии пьют смесь соков свеклы, моркови и редьки, смешанных в одинаковых пропорциях, ежедневно по 2 ст. л. на протяжении нескольких месяцев. При авитаминозах, анемии, сердечнососудистых заболеваниях и расстройствах желудочно-кишечного тракта в течение длительного времени необходимо пить по полстакана свежего свекольного сока 5–6 раз в день за 15–20 минут до еды. Но учтите: только что отжатый сок сырой свеклы может вызвать побочные действия: тошноту, слабость. Приучать организм надо постепенно, начиная с чайной ложки в день. При плохой переносимости свекольного сока к нему добавляют 25–30 % морковного или яблочного.

Свекла обладает и превосходными косметическими свойствами, так, маска из свежей тертой свеклы с добавлением сметаны прекрасно освежает и подтягивает кожу лица.

Свекла широко применяется в кулинарии для приготовления борщей, салатов, винегретов и многих других блюд, ее можно есть в любое время года. К блюдам из свеклы рекомендую добавлять весной молодую крапиву, щавель, лебеду. Они повышают витаминную ценность и улучшают вкус. Весной из свекольной ботвы делают салаты и варят свекольные супы. Листья свеклы содержат примерно те же питательные вещества, что и корнеплоды, но в них больше витамина С и меньше клетчатки. Осенью и зимой готовят корнеплоды, которые полезны в любом виде.

Если свежую свеклу и морковь натереть, капусту нашинковать (взять в равных пропорциях), залить растительным маслом или сметаной с соком лимона или грейпфрута, то получится прекрасная «чистка» для организма, такой салат выметет из желудка и кишечника шлаки, очистит кровь.

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам, хочу дать несколько советов. Свекла варится довольно долго, не пытайтесь сократить срок варки, разрезав свеклу на кусочки – полезные вещества просто уйдут в воду. Хорошенько помойте свеклу, оторвите ботву, ни в коем случае нельзя нарушать целостность кожи. Варить свеклу следует на малом огне 45–90 минут, в зависимости от размера, соль добавлять не стоит, так как в свекле есть натрий. Готовую свеклу сразу обдайте холодной водой, тогда кожица будет легко отставать. Для салатов можно запекать овощ в духовке в огнеупорной посуде с крышкой или прямо на противне в алюминиевой фольге, чтобы не испарялась влага. Остывать печеная свекла должна только в духовке. В салатах можно использовать также сырую свеклу. Самый простой вариант: натрите сырую свеклу на терке и смешайте с апельсиновым соком, он заглушает земляной привкус.

Что ж – теперь к рецептам, и начнем со знаменитого борща, который я так нахваливала в начале главы.

Рецепт грибного борща

1 свекла, сушеные грибы (предварительно замоченные на 2–3 часа) – 50 г, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, белокочанная капуста – 200 г, масло растительное – 1 ст. л., томатная паста – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., 2 лавровых листика, соль и перец по вкусу, зелень петрушки, чеснок и сметана для заправки, 2 л воды.

Способ приготовления: сварить грибной бульон с целой луковицей, которую можно легко вынуть. Нарезать свеклу тонкой соломкой и поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту, лимонный сок и тушить на малом огне под закрытой крышкой 10 минут. Можно тушить свеклу с красным вином, что придаст борщу особый аромат. Нарезать картофель кубиками, морковь и капусту – тонкой соломкой, положить овощи в грибной бульон вместе с лавровыми листиками и варить на медленном огне под закрытой крышкой 15 минут. Затем добавить тушеную свеклу, посолить, поперчить и варить еще 15 минут. Можно добавить в борщ одновременно со свеклой 50 г размоченного чернослива. Заправить чесноком. Оставить готовый борщ настаиваться на горячей плите 30 минут. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку сметану и посыпать зеленью петрушки.

Рецепт холодного борща

Свекла с ботвой – 100 г, огурцы – 60 г, зеленый лук – 30 г, укроп – 5 г, 3 яйца, квас – 150 мл, соль, перец, ксилит и лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления: свеклу нарезать кубиками, ботву порубить, залить водой с лимонной кислотой и тушить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиками вареные яйца, тонко нашинкованный зеленый лук, довести до готовности, остудить. Добавить нарезанные свежие огурцы, влить квас, посолить, поперчить, посыпать укропом.

Рецепт салата

Свекла – 100 г, масло растительное – 10 г, укроп – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, добавить соль, перец, заправить маслом, посыпать зеленью.

Рецепт салата с яблоками

Свекла – 100 г, яблоки – 80 г, сметана – 50 г, укроп – 10 г, петрушка – 10 г, соль, лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления: вареную свеклу нарезать соломкой, яблоки – кубиками, смешать, посолить, заправить лимонной кислотой и сметаной. Посыпать укропом, украсить петрушкой.

Рецепт салата с солеными огурцами

Свекла – 100 г, огурцы соленые – 50 г, укроп – 5 г, 2 зубка чеснока, майонез – 25 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть вареную свеклу на крупной терке, смешать с нарезанными кубиками солеными огурцами, заправить майонезом, чесноком, посолить и посыпать укропом.

Рецепт салата с редькой

Свекла – 100 г, редька – 100 г, масло растительное – 25 г, зелень укропа – 5 г, лимонная кислота, соль по вкусу.

Способ приготовления: натереть на крупной терке сырую свеклу и редьку. Редьку не класть в салат сразу, а дать ей немного постоять. Затем тщательно смешать, посолить, заправить маслом и лимонной кислотой.

Рецепт экзотического салата

1 отварная свекла, 1 спелый авокадо, мякоть 1 грейпфрута, листья салата, сок и цедра 1 лимона, масло оливковое – 3 ст. л., ксилит – 1 ч. л., соль и перец по вкусу, листики мяты, тыквенные семечки.

Способ приготовления: мякоть грейпфрута без кожицы и косточек нарезать на кусочки, очищенный авокадо нарезать крупными ломтиками, свеклу – тонкими ломтиками. Приготовить заправку из масла, ксилита, соли, перца, сока и цедры лимона. Выложить на порционные тарелки листья салата, сверху примерно одинаковое количество свеклы, авокадо и

грейпфрута, все полить заправкой. Украсить листиком мяты и тыквенными семечками.

Рецепт салата со свекольной ботвой

Свекольная ботва – 100 г, зеленый салат – 50 г, укроп – 5 г, петрушка – 5 г, масло растительное – 15 г, 2 яйца, соль.

Способ приготовления: измельчить ботву, зеленый салат, укроп и петрушку, смешать, посолить, добавить масло и рубленые вареные яйца.

Рецепт свекольной икры

Свекла – 100 г, яблоки – 50 г, зелень петрушки – 5 г, масло растительное – 20 г, ксилит, лимонная кислота и соль по вкусу.

Способ приготовления: вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить тертое яблоко, зеленый лук, посолить, смешать. Заправить маслом, солью, лимонной кислотой и ксилитом. Украсить зеленью.

Рецепт перца фаршированного свеклой

Перец сладкий болгарский – 100 г, свекла – 125 г, огурцы – 50 г, сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: подготовить перец к фаршировке. Измельчить вареную свеклу, смешать с нарезанными кубиками огурцами (свежими или солеными), посолить, полить сметаной или майонезом. Начинить перец фаршем, выложить на блюдо и полить сверху сметаной или майонезом.

Рецепт свекольной ботвы с хреном

Свекольные корнеплоды – 50 г, свекольные листочки – 70 г, рыба отварная – 100 г, огурцы – 20 г, хрен – 20 г, зеленый лук – 20 г, укроп – 10 г, квас – 200 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления: молодые свекольные листочки слегка отварить, отжать, мелко нарезать и разбавить квасом. Добавить 2 ст. л. тертого хрена, мелко нарезанный зеленый лук, свежие огурцы, печеную свеклу. Охладить и подавать с отварной рыбой.

Рецепт карпаччо из свеклы

Свекла – 500 г, масло оливковое – 2 ст. л., яблочный уксус – 1 ст. л., вода – 1 ст. л., рубленая зелень петрушки – 1 ст. л., рубленая зелень базилика – 1 ст. л., 1 маленькая луковица, 1 зубок чеснока, черный перец.

Способ приготовления: свеклу нарезать очень тонкими пластинками и выложить на блюдо. Зелень, лук и чеснок измельчить, смешать с маслом, уксусом и водой, поперчить. Полученным соусом полить свеклу.

Рецепт свекольных котлет

Вареная свекла – 500 г, козий сыр – 120 г, 1 зубок чеснока, рубленая зелень петрушки – 1 ст. л., рубленый зеленый лук – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., 2 яичных белка, мука, масло растительное, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: смешать миксером до однородной массы свеклу, сыр, зелень, добавить раздавленный чеснок, лимонный сок, белки хорошо вымешать. Смесь поставить в холодильник на 2 часа, посолить, поперчить, снова вымешать. Затем сформировать небольшие котлетки, обвалить в муке, обжарить на растительном масле до образования тонкой корочки. Подавать с зеленым салатом и орехами.

Рецепт пхали из свекольной ботвы

Свекольная ботва – 1 кг, 3 луковицы, ядра грецких орехов – 1 ст., масло растительное – 50 мл, пучок зелени петрушки, пучок кинзы, 4 зубка чеснока, приправа хмели-сунели – 1 ч. л., шафран – 1 ч. л., молотый кориандр – 1 ч. л., лимонный сок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: тщательно промыть свекольную ботву, опустить в кипящую воду, подождать пока сварится, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Луковицы мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Поджарить отдельно ядра орехов. Пропустить через мясорубку ботву, зелень петрушки и кинзы, обжаренные грецкие орехи и зубки чеснока. В готовую смесь добавить обжаренный лук, хмели-сунели, шафран и молотый кориандр, посолить и поперчить по вкусу. Все компоненты осторожно перемешать и добавить лимонный сок.

Рецепт фаршированной свеклы с яблоками

4 крупные свеклы, 2 стакана вареного риса, 2 яблока, ксилит – 3 ст. л., масло сливочное – 50 г, сметана – 1 ст., соль по вкусу.

Способ приготовления: у сваренной и очищенной от кожицы свеклы вырезать сердцевину. Наполнить начинкой из рассыпчатой рисовой каши, очищенных измельченных яблок, смешанных с ксилитом и маслом. Фаршированную свеклу уложить в смазанную маслом глубокую сковороду, полить сверху сметаной и запечь в духовке.

Рецепт фаршированной свеклы с помидорами

1 большая свекла – 500 г, 2 помидора, 1 груша, 1 корень хрена, растительное масло – 10 г, йогурт, соль по вкусу.

Способ приготовления: у очищенной свеклы вырезать сердцевину. Натереть на терке хрен, грушу нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и размять вилкой, посолить. Все компоненты смешать и заполнить этой смесью свеклу, запечь в духовке. Перед подачей на стол полить йогуртом.

Шпинат

Spinacea oleracea

Многие помнят, что мультяшный герой, храбрый морячок Папай, попадая в «стрессовые» и «нестандартные» ситуации, поначалу терялся, расстраивался, особенно, если дело касалось его возлюбленной Оливии. Но стоило только съесть Папаю банку шпината, как он становился невероятно сильным и выручал свою любимую. Любовь к шпинату – изюминка мультяшки, а возможно самая лучшая в мире реклама полезного во всех отношениях продукта. Кстати, Папаю – 90 лет, он появился на свет в январе 1929 года, когда вышел очередной номер детских комиксов «Thimble Theatre».

Вам шпинат сказочной силы, вероятно, не прибавит, но витаминный запас непременно пополнит. Помните, болезни настигают всякого, кто не заботится о своевременном поступлении в свой организм витаминов и микроэлементов. В шпинате и того, и другого – предостаточно. Так что здравомыслящий человек просто обязан включить шпинат в рацион.

Растение появилось в VI веке, считается, что родина шпината – Персия, в арабском мире он – «король овощей». Шпинат быстро перебрался в Европу. Его продавали на улицах средневековой Европы в свежем виде, отваренным или сжатым в шарики. В XVI веке уже выращивалось несколько сортов шпината, его стали готовить с сахаром, выпекать из муки размолотых семян хлеб. Тогдашние кулинары были в восторге от стойкого цвета сока шпината: зеленым «раскрашивали» мороженое, кремы, соусы. Благодаря способности усиливать перистальтику, шпинат получил у французов название «метла для желудка». В царскую Россию шпинат попал из Франции или Голландии, он отлично прижился в нашем умеренном климате, и стал неотъемлемой частью стола зажиточных людей. Но большевики от этих барских изысков народ отучили надолго, так что лишь совсем недавно шпинат стал появляться на рынках и в супермаркетах.

Шпинат содержит железо, калий, кальций, магний, витамины А, С, Е, Р, РР, К, D, Е, Н, В3, В6, антиоксиданты и фолиевую кислоту. Фолиевая кислота помогает организму создавать здоровые клетки, а антиоксидант лютеин значительно снижает риск заболевания раком. Чудесная особенность витаминов С и А в шпинате – они не разрушаются при варке. Особенно желательно давать шпинат детям, поскольку в нем содержится

противорахитный витамин D, а также необходимые для формирования костей минеральные соли. Богато растение белками, уступает по этой части разве что гороху и фасоли.

Долгое время ошибочно считалось, что шпинат, по сравнению с другими продуктами питания, очень богат железом, на самом же деле содержание железа в шпинате невелико. Источниками данного заблуждения стала ошибка американского исследователя конца XIX века, забывшего поставить десятичную запятую в числе, и результат исследования шпината швейцарским профессором Густавом фон Бунге в 1890 году. Результат фон Бунге (35 мг железа на 100 г продукта) был относительно правильным, однако он исследовал не свежий, а сушеный шпинат. Свежий же шпинат состоит на 90 % из воды, то есть в нем содержится не около 35, а около 3,5 мг железа. Эта ошибка была выявлена немецкими химиками только в 1937 году, и лишь в 1981 году в Британском Медицинском Журнале было опубликовано официальное опровержение мифа о железе в шпинате.

К сожалению, через большое количество щавелевой кислоты шпинат противопоказан больным с нарушением водно-солевого обмена, при подагре, заболеваниях печени и почек. Применяется шпинат при заболеваниях нервной системы, малокровии, гипертонии, сахарном диабете, гипацидном гастрите, энтероколите, нарушениях роста у детей, при переутомлении.

Шпинат прекрасно сочетается с разными продуктами (бекон, мускатный орех, сливки, сыр, грецкие орехи, помидоры, зеленый горошек). Молодой шпинат можно употреблять сырым в салатах и соусах, а более старые листья лучше отваривать на пару, жарить и тушить. Шпинат сам по себе совершенно безвкусен. Но в кулинарии этот, так сказать, недостаток превращается в достоинство – шпинат идеальный наполнитель. Вкус у шпината появляется в процессе приготовления, он просто расцветает в процессе тушения, варки или жаренья. Зеленые листья растения добавляют в зеленый борщ, салаты, омлеты, пюре и пироги. В салате шпинат особенно хорош, поскольку приобретает вкус продукта, которым его сдабривают: лимона, уксуса, соуса. В супах шпинат выступает и в качестве добавки, и как главное действующее лицо. Его добавляют в разнообразные бульоны: мясные, куриные, грибные и овощные.

Для хранения невымытый шпинат нужно завернуть во влажное полотенце и положить в холодильник. Хранится два дня максимум – портится на глазах. Для салата его нужно хорошо промыть от песка и нарезать. Шпинат, продающийся в супермаркетах в упаковках, уже мыт и

готов к употреблению. Для других блюд можно покупать замороженный шпинат, его продают блоками, россыпью или в форме шариков. Перед тем, как готовить, замороженный шпинат нужно разморозить и тщательно отжать – в нем содержится очень много влаги.

Вы не только можете использовать рецепты блюд со шпинатом из этой книги, я советую вам поэкспериментировать, ознакомиться с национальными кухнями. Существуют совершенно неожиданные блюда со шпинатом. К примеру, в греческих ресторанах готовят спинач-пай – воздушный пирожок из слоеного теста, начиненный шпинатом и яйцами, употребляют его вместе с греческим салатом. Арабы пекут пироги из шпината с брынзой. Англичане делают потрясающее суфле. У американских итальянцев в ходу кальцоне – пирог со шпинатом и цуккини, а также равиоли со шпинатом. В славянской кухне шпинат предпочитают соединять с дрожжевым тестом. В пирог со шпинатом кладут вареные яйца, жареный лук, рыбу или мясо. Порадовать себя в Великий пост можно следующим блюдом: в крупные, слегка припущенные листья шпината завернуть отварной рис, смешанный с измельченными сырыми овощами. Такие голубцы тушатся в грибном бульоне и подаются с овощным гарниром.

Рецепт салата

Шпинат – 100 г, лук зеленый – 20 г, огурцы – 20 г, помидоры – 20 г, сметана – 40 г, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления: вымытую в воде и обсушенную листву шпината нарезать, смешать с рубленым зеленым луком, посолить, заправить сметаной, положить в салатницу и украсить кружочками лука, помидоров, огурцов и рубленым вареным яйцом.

Рецепт салата с творогом

Шпинат – 50 г, творог – 150 г, ксилит – 10 г, сметана – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: жирный творог смешать с солью и сахаром, протереть через сито, затем смешать с мелко нарезанными сырыми листьями шпината (без черешков и стеблей). При подаче на стол выложить массу горкой в салатницу, сверху сделать ложкой углубление, которое наполнить сметаной.

Рецепт салата с тыквой и креветками

Шпинат – 100 г, мякоть тыквы – 100 г, красный редис – 100 г, креветки – 100 г, лимонный сок – 10 г, масло растительное – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: нарезать соломкой мякоть тыквы, измельчить

шпинат. Добавить нарезанный тонкими кружочками редис, отваренные креветки, сок лимона и масло. Посолить, поперчить, легонько перемешать. Креветки можно заменить мясом консервированных крабов или балыком.

Рецепт с йогуртом

Шпинат без стеблей (рубленный) – 250 г, йогурт – 500 мл, сметана – 125 мл, масло сливочное – 2 ст. л., по 1 ст. л. рубленой зелени кинзы, укропа и эстрагона, лимонный сок – 1 ст. л., тертая лимонная цедра – 1/2 ч. л., черный перец, белый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: сложить промытый и нарубленный шпинат в большую кастрюлю с тефлоновым покрытием, добавить масло и тушить под крышкой на среднем огне 5 минут, пока из кастрюли не начнет доноситься шипение. Затем перевернуть листья так, чтобы верхние поменялись местами с уже сварившимися, тушить еще 5 минут. Затем снять крышку и выпарить всю влагу. Остудить шпинат до комнатной температуры. Тем временем смешать в миске йогурт со сметаной, добавить зелень, лимонную цедру, лимонный сок, соль и перец, взбить до однородного состояния. Перед самой подачей на стол перемешать шпинат с заправкой из йогурта. Подавать в небольших розетках.

Рецепт гарнира

Шпинат – 700 г, масло сливочное – 60 г, соль – 15 г, ксилит – 10 г, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: отварить перебранный шпинат, отжать, просушить. Прогреть на масле, заправить солью, ксилитом, мускатным орехом, перцем. Использовать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Рецепт омлета со шпинатом

Шпинат – 100 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 15 г, молоко – 25 мл, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления: листья шпината промыть, мелко нарезать и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Передготовностью добавить рубленный лук, сливочное масло и соль. В чугунную сковороду положить сливочное масло, разогреть. Взбитое с молоком яйцо вылить на сковороду и обжарить с двух сторон. На середину омлета положить листья тушеного шпината, края омлета загнуть к середине и полить его маслом. Прогреть в духовке.

Рецепт каши

Шпинат – 250 г, масло сливочное – 40 г, кислое молоко – 100 г, петрушка – 15 г, брынза или творог – 10 г, вода – 250 мл, 2 яйца, мука – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: муку спассировать на масле, добавить

очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, перемешать, довести шпинат до полуготовности. Затем долить воду, посолить и кипятить 10–15 минут. Тем временем яйца сбить вместе с кислым молоком и добавить измельченную зелень петрушки. Смесь вылить в кашу, непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать кашу на стол горячей, посыпав натертой брынзой или творогом.

Рецепт котлет

Шпинат – 250 г, картофель – 120 г, панировочные сухари – 20 г, лук репчатый – 15 г, петрушка – 15 г, масло сливочное – 30 г, 2 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления: шпинат нарезать, подержать в кипящей воде 7–8 минут, дать стечь воде, перетереть, соединить с тертым картофелем, добавить панировочные сухари, нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки, вбить яйца. Из хорошо вымешанной массы сформировать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить. Подавать на стол с зеленым салатом и молочным соусом.

Рецепт с мидиями

Мидии – 1 кг, шпинат – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 1 ст. л., 1 л воды, 1 луковица, щепотка шафрана, уксус – 1 ст. л., соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: тщательно промыть мидии, пользуясь щеткой. Припустить мелко нарезанный лук в 25 г сливочного масла, туда же положить мидии, перемешать, тушить 5 минут под закрытой крышкой. Листья шпината вымыть, дать стечь воде, отдельно припустить в 25 г сливочного масла. Вынуть мидии из кастрюли, уварить отвар на 3/4 и осторожно слить его в другую кастрюлю, оставив песок. Отвар посолить, поперчить, добавить шафран, уксус и сметану, сбить венчиком. Вынуть мякоть из остывших раковин, уложить на смазанный сливочным маслом противень шпинат, сверху – мясо мидий и залить подготовленной смесью. Запекать в духовке до готовности.

Рецепт пудинга со шпинатом

Шпинат – 75 г, творог – 150 г, 2 яйца, масло сливочное – 20 г, ксилит – 10 г, манная крупа – 15 г, панировочные сухари – 5 г, сметана – 40 г.

Способ приготовления: в протертый творог положить стертые с ксилитом сырые желтки, соль, манную крупу, 10 г подогретого сливочного масла, все хорошо вымешать и взбить, затем добавить в массу измельченные листья сырого шпината (без черешков и стеблей) и взбитые белки. Аккуратно вымешать массу снизу вверх, выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или порционную сковороду,

слоем толщиной 3 см, поровнять поверхность, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Салат

Lactuca sativa

Считается, что салат был выведен из дикого вида (семейство астровых) с горькими листьями, произрастающего в Средиземноморье, Северной Америке, Средней Азии, Закавказье и на Канарских островах. Выращивали его еще 4500 лет до нашей эры ради масла, содержащегося в семенах. Персы первыми оценили листья салата, а римляне – за целебные свойства. Цезарь Август построил в честь растения специальный алтарь. В древнем Китае считалось, что выращивание салата приносит удачу, его подавали в самых торжественных случаях – на День рождения или на Новый год. Салат является одной из наиболее распространенных и популярных овощных культур, насчитывает около 150 сортов. Сегодня растение благодаря высоким вкусовым качествам выращивают на всех континентах. Кочанный салат имеет довольно большой удельный вес в мировом производстве овощей. Например, в США он занимает 3 место после томатов и зеленого горошка. Посевные площади под салат с каждым годом увеличиваются, сосредотачиваясь вокруг крупных городов. Особенно любим салат в Западной Европе, где его выращивают на больших площадях, начиная с XVI века. В умеренном климате европейских стран зимой выращивают раннеспелые маслянистые сорта салата в защищенном грунте, в субтропических районах растение выращивают в открытом грунте круглый год. Салат – одна из основных овощных культур в Италии, Нидерландах, Бельгии, Франции, Испании, им с удовольствием питаются в Англии, Венгрии, Польше, Германии, на Кубе.

Частица салата в общем потреблении свежих овощей составляет в Германии 3,5 %, Испании – 10,5 %, Англии – 8,7 %, Нидерландах – 6,4 %, Франции – 9 %, Украине – 0,03 %. В соответствии с нормами потребления овощей, разработанными МОЗ Украины, норма потребления салата должна составлять около 5 кг в год на одного украинца. Фактическое же потребление его ниже нормы, поскольку производство салата в нашей стране представляет незначительную часть овощного ассортимента. В среднем один украинец потребляет за год 1 кг салата, многие не едят его вообще. Стараются исправить ситуацию овощеводы-любители, которые выращивают растение на дачных участках.

Салат кочанный и листовой хорошо сочетается с большинством огородных культур. Соседство его особенно благоприятно для овощей из

семейства капустных – капусты, редиса, редьки, так как он отпугивает земляную блошку. А для него самого полезно соседство лука. Салат не любит перегрева и нуждается в частичном затенении, но не полном, поэтому близкое соседство с густой листвой моркови и свеклы неблагоприятно для растения. В чрезмерной тени в салате образуется много нитратов. Кочанный салат нельзя сажать в первый год на компостной грядке и удобрять свежим навозом, также будет много нитратов. Лучшие предшественники – капуста, помидоры, перец, под которые уже вносили органические удобрения. Недопустимые предшественники – кабачки.

Салат – особо ценное диетическое растение, полезен взрослым и детям, здоровым людям и тем, у кого возникли проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушен водно-солевой обмен, разлажена деятельность центральной нервной системы. Римский врач Гален писал: «Когда я начал стареть и хотел выспаться, то мог дать себе покой, лишь съев на ночь порцию салата». О лечебном молочном соке в жилках листьев люди знали еще до нашей эры. Древние греки каждый день потребляли салат, приписывая ему снотворное и болеутоляющее действие, способность отрезвлять от выпитого вина. «Он хорош для желудка, сон дает и послабляет кишечник», – так характеризует растение в своей знаменитой поэме «О свойствах трав» Одо из Мена.

Я же упоминаю салат, так же, как и все другие растения, прежде всего, благодаря эффективности употребления в пищу при сахарном диабете. Салат – ценный источник витаминов, минеральных солей, органических кислот. Имеет большое значение как поставщик биологически активных веществ.

В перечне микроэлементов, найденных в зеленых листьях салата, на первом месте – соли такого необходимого диабетикам калия. Есть в них также соли кальция, железа, марганца, кобальт, медь, йод, цинк, молибден, бор, хром, фолиевая кислота. По содержанию солей кальция салат занимает первое место среди овощей, по содержанию железа уступает лишь чесноку, шнитт-луку, а по содержанию магния – лишь гороху и кольраби. Салат обеспечивает организм фтором, который принимает участие в формировании и сохранении зубной эмали, а также в процессах образования костей. Благоприятное соединение минеральных солей регулирует деятельность почек, печени, поджелудочной железы, кровеносной системы. Благодаря содержанию фолиевой кислоты салат лечит малокровие, а гликозиды, аспарагин, лактуцин и глюциамин успокаивающе действуют на нервную систему.

Витаминный букет растения разнообразен, в особенности много каротина, витамина РР, благодаря чему при регулярном употреблении салата можно предотвратить такое нежелательное явление, как ломкость сосудов. В наружных зеленых листьях салата, кстати, больше витамина С и каротина, чем во внутренних. Потребление салата улучшает состав крови, нормализует работу кишечника, улучшает пищеварение, успокаивает нервную систему, содействует созданию антисклеротического вещества холина, выведению холестерина, помогает при ожирении, снижает кровяное давление, улучшает сон, благотворно действует при диабете, поскольку витамин РР активизирует действие инсулина.

Народная медицина использует сок салата для укрепления волос, а в смеси с соками моркови, свеклы и репы – при полиомиелите и атеросклерозе. Применение салатного сока эффективно в лечении хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настой из измельченных листьев салата применяют при повышенной возбудимости, бессоннице. Кормящим матерям для увеличения количества молока рекомендуют настой семян растения. Употребление салата дает высокий лечебный эффект при гипертонии, бронхите, лечит сердечно-сосудистую недостаточность.

Поскольку в салате есть щавелевая кислота и пурины, он противопоказан больным фосфатурией (выделение солей фосфорных кислот с мочой), при подагре, при обострении колитов.

В условиях Украины выращивают несколько разновидностей салата, которые произошли от дикого латука.

Кресс-салат в диком виде распространен по всему земному шару. Стебель растения – одиночный, прямой, метельчатый, высотой 30–60 см, прикорневые листья – черешковые, верхние листья – сидячие, сине-зеленого цвета. Благодаря скороспелости и приятному вкусу молодых листьев культура пользуется спросом во многих странах. Зелень кресс-салата богата солями калия, кальция, фосфора. В ней содержатся йод, железо, рутин, витамин С, каротин, витамины группы В. Кресс-салат употребляют при заболеваниях дыхательных путей, для улучшения аппетита, укрепления нервной системы. Он улучшает сон, снижает АД, обладает мочегонным свойством. Порошок из толченых семян применяют вместо горчичников. Мазь из высушенных толченых семян и травы, приготовленную на сале или топленом масле в соотношении 1:5, употребляют как народное средство при золотухе, чесотке и загноении ран. В кулинарии свежие листья кресс-салата используют в качестве приправы к супам и подливкам, к мясным и рыбным блюдам, как зелень – в овощных

салатах.

Салат-латук или, как его еще называют, американский салат образует очень плотную головку, его хрустящие листья как бы наполнены водой. Они изгибаются целиком, завиваясь в плотный кочан. Очень хорошо сохраняется в холодильнике. Крупнокочанный салат-латук можно выращивать круглый год, его кочан достигает в весе 500 г. В Украине выращивают несколько сортов латука: «Кучерявец одесский», «Олимпус», «Тарзан», «Роксетте», «Саладин», «Сирена», «Клавир».

Салат батавия – французский салат, он образует более рыхлые головки с кучерявыми листьями, они нежнее, чем у плотнокочанного салата.

Рыхлокочанный салат в отличие от американского салата имеет тонкие, гладкие, нежные листочки. Они изгибаются только снизу и формируют менее плотный кочан. С внутренней стороны листья на ощупь как бы маслянистые, поэтому сорт так и называют – маслянолистный салат. Его выращивают в теплицах. Рекомендуется употреблять прямо с грядки, при хранении в холодильнике резко возрастает количество нитратов. Толстые черешки и крайние листья рекомендуется удалять. Украинским огородникам известны сорта: «Берлинский желтый», «Фестивальный», «Норан», «Кадо», «Сезам», «Аттракцион», «Упрямец» и «Либуза».

Салат-ромен (римский салат) является близким родственником кочанного салата, имеет удлиненные мясистые хрустящие листья, направленные вертикально вверх, которые образуют прямостоячие головки. Кочан формируется хорошо, но для уплотнения его верхушку иногда перевязывают. Этот салат холодостоек и пригоден для выгонки в зимний период. Созревает дольше, чем остальные кочанные сорта, выращивают ромен в основном осенью. Вкус свежих листьев грубоват, но этот вид салата можно отваривать. В Украине можно найти такие сорта ромена: «Парижский», «Совский», «Балон».

Шнитт-салат еще называют листовым салатом или срывным. Шнитт-салат образует рыхлые розетки и бывает с красными или зелеными листьями. Тонкие нежные листья могут быть яйцевидной или обратнойяйцевидной формы, с зубчатыми, волнистыми, фестонобразными или рассеченными краями. Кочан у этих сортов салата не завязывается. Можно срывать отдельные листья, не выдергивая все растение из земли. Сорт «Балет» имеет зеленый хрустящий лист с фестончатыми краями. Сорт «Дубочек» – с листьями, напоминающими дубовые. «Робин» имеет красивые листья фиолетово-вишневого цвета. Выращивают наши дачники

также сорта «Изумрудный», «Рижский», «Красный огонь» и «Новогодний».

Спаржевый салат или стеблевой образует обильно покрытый листьями утолщенный длинный стебель, который используют в пищу. Этот вид распространен в основном на Дальнем Востоке, в Китае и Корее. Но вполне можно встретить в наших супермаркетах. Стебли этого салата на открытом грунте вырастают до метра длиной и толщиной с руку, в сыром виде их режут в салат, а в отварном – готовят как спаржу.

Излишне будет напоминать, что употребляют салат в пищу в свежем виде. В XVII веке приготовление блюд из салата считалось вершиной кулинарного искусства. В Германии готовили его в белых перчатках, которые снимали только для перемешивания салата руками. Пользоваться ложкой или вилкой строго запрещалось, чтобы не испортить вкус блюда. Особым искусством приготовления салата славились французские кулинары. Во французской кухне целые листья салата смачивают особым соусом, сохраняя при этом целостность листа. Готовят блюда лишь из промытых, обсохших листьев, присутствие воды ухудшает вкус.

Я часто, чтобы удивить и побаловать гостей, готовлю следующее простейшее блюдо.

Рецепт салата с перепелиными яйцами

Салат-латук—1 кочан, перепелиные яйца—10 шт., филе сельди—150 г, майонез—50 г.

Способ приготовления: листья салата промыть, просушить, порвать руками и уложить на большое плоское блюдо. Отварить перепелиные яйца, очистить, разрезать на половинки и уложить на салат, срезами вверх. Между половинками яиц выложить небольшие кусочки филе сельди. Сверху все компоненты полить майонезом.

Рецепт салата с сельдью и помидорами

Салат-латук—1 кочан, филе сельди—200 г, помидоры – 100 г, 1 луковица, масло растительное—2 ст. л., винный уксус – 1 ст. л., соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: филе сельди, листья салата, помидоры и лук измельчить, смешать. Заправить смесью растительного масла с уксусом, солью и перцем. Подавать в качестве самостоятельной закуски.

Рецепт салата с курицей и изюмом

Листовой салат—100 г, отварное филе курицы—200 г, изюм—4 ст. л., груша—50 г, твердый сыр—100 г, сухое белое вино—50 мл, виноградный уксус—1 ст. л., ядра грецких орехов—100 г, грушевый сироп—50 г.

Способ приготовления: изюм промыть и залить горячим вином на 15

минут. Филе курицы и сыр нарезать кубиками, грушу— маленькими ломтиками, листья салата порвать руками. На плоское блюдо уложить салат, затем – смесь сыра с измельченными орехами и вином от набухшего изюма. Сверху уложить с одной стороны кубики куриного филе. С другой – дольки груш.

Смешать изюм с грушевым сиропом и виноградным уксусом, полить все ингредиенты.

Рецепт салата с апельсинами

Листовой салат—200 г, 2 апельсина, майонез—100 г, щепотка орегано, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: листья салата промыть и обсушить. Апельсины очистить от кожуры, каждую дольку по возможности очистить от кожицы. Завернуть дольки апельсинов в салатные листья (как голубцы). Уложить голубцы в глубокую керамическую миску. Залить майонезом, смешанным с солью, перцем и орегано. Настаивать не менее 8 часов.

Рецепт салата по-андалузски

Кочанный салат—400 г, дольки апельсинов—300 г, сметана—200 г, измельченные ядра орехов—100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: листья салата промыть и обсушить. Дольки апельсинов очистить от кожицы и зерен, разрезать пополам. Смешать, залить сметаной с солью и орехами.

Рецепт салата со щавелем

Салат-латук – 1 кочан, листья щавеля—100 г, зелень укропа—15 г, сметана—150 г, соль, ксилит и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: листья салата и щавеля перебрать, промыть, обсушить. Затем крупно нарезать, положить в салатницу, залить сметаной, смешанной с солью, перцем и ксилитом. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Рецепт салата по-вюрцбургски

Кочанный салат—200 г, редис—200 г, помидоры—200 г, огурцы—100 г, майонез—150 г, столовая горчица – / ст. л.

Способ приготовления: нарезать хорошо промытые листья салата, редис, помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками. Все компоненты смешать и заправить сметаной, смешанной с горчицей.

Рецепт салата с редисом и сыром

Кочанный салат—200 г, редис—200 г, твердый сыр – 200 г, лук репчатый—150 г, сметана—100 г, хрен—50 г, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: листья салата промыть, обсушить, порвать

руками и уложить на дно салатника. Редис нарезать кружочками, лук – полукольцами, сыр – брусочками, уложить слоями на листья салата. Залить сметаной, смешанной с тертым хреном, солью и перцем.

Спаржа

Asparagi rhizoma

В диком виде это растение хорошо знакомо многим как «холодок». Спаржа – любимица древних египтян, греков и азиатов. Однако в Греции употреблять ее в пищу запрещалось: спаржа была культовым растением. Дело в том, что спаржа помогла спастись красавице Перигоне от преследования героя многих мифов, могущественного Тезея. Увидев перед собою поле спаржи, беглянка пообещала растению никогда ни рвать его, ни есть, если оно спрячет девушку. Спаржа просьбу выполнила.

Лишь со временем римляне взялись за выращивание спаржи как пищевой культуры, любимым блюдом Юлия Цезаря была спаржа с растопленным сливочным маслом. Во времена раннего средневековья искусство выращивания спаржи было забыто, растение снова возвращают в Европу крестоносцы, которые обнаружили спаржу в Палестине. С тех пор спаржа воцарилась и в монастырских, и в придворных огородах, и на аптекарских грядках. Сегодня спаржу повсеместно употребляют в Европе, а на наших огородах и дачных участках она лишь начинает приживаться.

Использование спаржи в качестве лекарственного растения предшествовало эпохе Христа на 3000 лет. В Китае ее применяли от кашля и нарывов, в Древнем Египте – как печеночное средство. Ценилась она римским врачом Диоскоридом как сильное почечное лекарство. В средние века спаржу считали возбуждающим средством.

Спаржа – многолетнее травянистое растение семейства лилейных с корневищем, на котором вырастают подземные вертикальные побеги. Они-то в молодом возрасте и используются для приготовления разных блюд. В пищу используют только молодые белые побеги длиной до 20 см, которые еще не вышли из-под земли и головки которых еще не распустились. На поверхности ростки приобретают зелено-фиолетовый цвет. Кто уже пробовал спаржу, тот подтвердит, что у нее – замечательные вкусовые качества.

В молодых ростках спаржи содержатся белки, аспарагин, аргинин, сапонины, флавоноиды, лизин, а также витамины В6, В2, С, Р, каротин. Много в спарже такого необходимого диабетикам калия. Не меньшую ценность представляет естественный инсулин, имеющийся в растении в довольно большом количестве. Фенольные соединения спаржи повышают прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов.

Подтверждено, что спаржа улучшает деятельность почек, поскольку стимулирует выведение воды из организма, оказывает легкое послабляющее действие. Считают, что спаржа является замечательным кровоочистительным средством. В лечебных целях применяют корни спаржи, иногда как составную компоненту в сборах для лечения заболеваний мочевого пузыря и почек, иногда – самостоятельно. Подмечено, что регулярное использование спаржи в качестве добавки к ежедневному рациону повышает жизненный тонус. Уже упомянутый аспарагин благоприятно сказывается на уровне АД, работе сердца, функциях почек, устраняет отеки сердечного и почечного происхождения.

В народной медицине свежий сок из побегов спаржи рекомендуют при подагре, желтухе, ревматизме, болезненном мочеиспускании, заболеваниях мочевого пузыря, почек, печени и селезенки. В китайской медицине отвар корней и корневищ спаржи рекомендуется как средство, улучшающее состояние больных сахарным диабетом. Этот же отвар, а также настой плодов советуют принимать для повышения мужской половой потенции. Отваром из корней спаржи лечат угри, экземы, гнойничковые заболевания кожи.

Рецепт чая

Корни спаржи – 2 ч. л., вода – 200 мл.

Способ приготовления: две чайные ложки с верхом корневищ залить холодной водой, довести до кипения и процедить. Принимать по 2–3 чашки в день.

Диету из спаржи ограничивают примерно 10 днями. Тот, кто пьет чай, не превышая положенной дозировки, не должен опасаться побочных действий. Но есть люди, обладающие сверхчувствительностью к овощу, у них чешется кожа уже при одном прикосновении пропитанной отваром повязки. Можно готовить отвар из зеленой наземной массы: 2 ст. л. высушенной травы заливают 500 мл воды и кипятят 5 минут.

Спаржа всегда считалась «царицей овощей» и деликатесом, который украшал столы высокопоставленных деятелей – от римских императоров до французских королей и от египетских фараонов до восточногерманских партийных бюрократов. Сегодня спаржа вполне по карману даже не самому состоятельному европейцу, а ореол эксклюзивности все еще сохраняется. Но главная особенность спаржи состоит в том, что это – сезонный овощ. Сезон длится в Германии не больше 7–8 недель: первые спаржины появляются на овощных рынках и в магазинах во второй половине апреля или в начале мая. Заканчивается же сезон всегда строго в один и тот же день: 24 июня, на Иванов день. Несмотря на

кратковременность, потребление этого продукта в Германии год от года увеличивается, и составляет сегодня около 1,5 кг на человека за сезон. Немцы возвели даже два музея царице спарже. Столицей немецкого спаржеводства считается городок Шветцинген под Мюнхеном, где еще в XVI веке по инициативе местного курфюрста началось культивирование этого деликатеса.

В наших магазинах мы видим экспортную спаржу из Мексики, Южной Африки или Китая. Часто нарушается главное правило: спаржа должна попадать на стол как можно более свежей. В Украине мало выращивают этого полезнейшего продукта. Четыре года должно пройти прежде, чем аспарагус наберет силу и принесет первый урожай. Спаржа любит тень, тепло, влагу и легкие песчаные почвы, то есть, больше всего ей подходят полупарниковые условия. Спаржа требует постоянного ухода. Первые растения выращивают на специальных грядках «для молодняка», затем высаживаются на настоящие грядки. Чтобы сберечь нежные побеги от дождя и солнца, грядки закрывают непрозрачной темной пленкой. Уборка спаржи производится только вручную. Вот и спрашивайте после этого, почему на Бессарабском рынке в Киеве спаржа стоит баснословно дорого.

Еще 20 лет тому любой уважающий себя шеф-повар рассмеялся бы, если бы ему заказали в ресторане зеленую спаржу. Сейчас зеленая разновидность прочно утвердилась на европейских прилавках наряду с классической белой. Зеленые побеги острее на вкус и нежнее по консистенции, в них вдвое больше витамина С. Существует сегодня также розовая и лиловая французская спаржа. Кстати, если посчастливится приобрести молодые побеги, знайте, что их можно хранить в холодильнике в течение 3 месяцев, обильно пересыпав влажным песком.

Овощ используют для приготовления первых и вторых блюд, спаржу легко консервировать. Несмотря на все модные изыски – пюре из спаржи, спаржа, запеченная с сыром, пицца из спаржи и т. д. – лучшие повара признают лишь один-единственный способ приготовления этого нежного овоща. Спаржу следует варить. Делается это так: стебель спаржи чистится от жесткой кожицы, следует пользоваться только острым ножом, стараясь не повредить самую вкусную часть – головку. Кожицу снимают снизу вверх, осторожно обрезая одревеневшие концы. Затем спаржины связывают в пучок. В кастрюльке, самой обыкновенной, доводится до кипения вода, на 1 л добавляют пол чайной ложки соли, ложку ксилита и немного сливочного масла. Затем в воду погружается пучок спаржи, он ставится в кастрюле наискось, чтобы нежные верхушки выглядывали из

воды. Если спаржа становится мягкой, то теряется не только форма, но и вкус. В среднем толстая белая спаржа варится 8 минут, зеленая – 5 минут. Затем спаржины выкладываются на тарелку и подаются на стол вместе с растопленным маслом, с уксусным или молочным соусом.

К спарже принято подавать молодой отварной картофель, копченую рыбу, тушеное мясо, ветчину или омлет. Но настоящие ценители едят спаржу безо всего, берут стебель руками, – спаржа относится к числу немногих блюд, которые не принято есть ножом и вилкой, – и обмакивают его в соус.

Рецепт с сухарным соусом

Спаржа – 300 г, масло сливочное – 40 г, сухари – 40 г, зелень петрушки – 10 г, лимонная кислота – 1 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные и связанные в пучок побеги спаржи сварить в подсоленной воде. Вынуть, выложить на блюдо головками внутрь, полить сухарным соусом. Соус готовить из растопленного сливочного масла, поджаренных сухарей с добавлением лимонной кислоты и соли. На стол подавать с зеленью петрушки.

Рецепт супа

Спаржа – 100 г, овощной отвар – 600 мл, лук-порей – 25 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 20 г, цветная капуста – 100 г, салат – 20 г, щавель – 20 г, зелень укропа и петрушки – 20 г, сливочное масло – 20 г.

Способ приготовления: нарезать и пассировать в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Прибавить нашинкованную спаржу и разобранный на кочешки цветную капусту, высыпать в овощной отвар и варить до готовности. Перед окончанием варки положить в суп измельченный салат, щавель, укроп и петрушку.

Рецепт супа по-калифорнийски

Спаржа – 500 г, вода – 1 л, масло сливочное – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., ксилит – 1 ч. л., лимонный сок – 2 ст. л., 2 яйца, сливки – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: спаржу промыть, срезать верхушки и поставить тушить в небольшом количестве воды. Корешки спаржи отварить, не очищая, в подсоленной воде, протереть сквозь сито, приготовить из этой массы светлую подливку, в которую добавить ксилит, оставшееся сливочное масло и тушеные верхушки спаржи. Дать еще раз закипеть и снять суп с огня. Сливки смешать с желтками яиц, заправить соком лимона и небольшим количеством соли.

Рецепт салата с цветной капустой

Спаржа – 200 г, капуста цветная – 100 г, сливки – 60 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: очищенные и связанные в пучки побеги спаржи и кочешки цветной капусты сварить в подсоленной воде по отдельности. Вынуть, дать стечь воде, уложить в салатницу. Залить сливками и посыпать сверху рубленой зеленью.

Рецепт салата с зеленым горошком

Спаржа – 300 г, зеленый горошек – 200 г, вареная морковь – 40 г, отварная цветная капуста – 40 г, майонез – 80 г, зелень укропа – 10 г, тмин по вкусу.

Способ приготовления: очистить побеги спаржи, связать их пучками и сварить в воде, затем нарезать, смешать с зеленым горошком, нарезанной кубиками морковью, кочешками цветной капусты. Заправить майонезом. Подавая на стол, посыпать зеленью укропа и тмином.

Рецепт с жареными креветками

Спаржа – 750 г, 8 креветок, 2 моркови, небольшой цуккини, 1/2 пучка базилика, масло сливочное – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соль, ксилит и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: спаржу вымыть, очистить от кожицы в нижней трети и срезать грубые концы. Стебли варить 15 минут в подсоленной воде со сливочным маслом и щепоткой ксилита. Морковь и цуккини вымыть, очистить. Овощи нарезать тонкой соломкой. Креветки вымыть, очистить от панциря. Базилик вымыть и измельчить. Разогреть растительное масло, обжарить в нем креветки по 2 минуты с каждой стороны, затем вынуть на тарелку. В оставшееся на сковороде масло выложить овощи и, помешивая, жарить 3 минуты, добавить базилик, посолить, поперчить. Спарже дать стечь, разложить по порционным тарелкам вместе с овощами. Сверху выложить креветки и посыпать базиликом.

Рецепт запеканки с рисом

Спаржа – 400 г, рис – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. л., жир – 4 ст. л., 3 яйца, молоко – 3 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: очистить спаржу, связать в пучки по 10 шт., ровно обрезать нижние концы и поставить варить в кастрюлю с подсоленной водой так, чтобы вода доходила только до середины побегов. Варить 15 минут на сильном огне. Сцедить воду и развязать пучки спаржи. Рис перебрать, высыпать в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогревать до тех пор, пока рис не станет прозрачным. Залить кипящей водой и тушить под крышкой. Готовый рис выложить ровным слоем в смазанную жиром форму, сверху выложить слой отваренной спаржи, полить смесью взбитых яиц и молока, на поверхности разложить кусочки масла. Запекать в духовке.

Рецепт с куриным филе

Куриное филе – 4 шт., зеленая спаржа – 1 кг, масло сливочное – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., морковь – 300 г, 4 веточки петрушки, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: куриное филе 20 минут обжаривать в растительном масле на сковороде, посолить, поперчить. Спаржу вымыть, очистить в нижней трети от кожицы, срезать грубые концы, варить 12 минут в подсоленной воде. Морковь очистить и разрезать вдоль на тонкие ломтики, 3 минуты бланшировать в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. Мясо птицы вынуть из сковороды, в оставшееся на сковороде масло добавить сливочное масло, морковь, рубленую петрушку. Спаржу выложить на большое блюдо, вокруг уложить мясо птицы, полить маслом с морковью и петрушкой.

Рецепт оладей с беконом

Зеленая и белая спаржа – по 500 г, 4 яйца, мука– 250 г, молоко– 1 стакан, бекон– 100 г, листья одуванчика – 1 пучок, масло сливочное – 1 ч.л., топленое масло– 3 ст. л., соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: замесить тесто, смешав яйца, муку, молоко и немного соли, оставить на 30 минут. Спаржу вымыть, очистить и нарезать кусочками длиной 3 см, варить 15 минут в кипящей подсоленной воде с добавлением ксилита и сливочного масла, откинуть на дуршлаг. Нарезать бекон небольшими кусочками и слегка обжарить на сковороде. Листья одуванчика вымыть и обсушить. В тесто добавить измельченные листья одуванчика, кусочки спаржи и бекона. На среднем огне в топленом масле жарить блинчики. К ним подавать листовой салат.

Рецепт рулетиков из телятины

Спаржа – 800 г, 8 ломтиков телятины по 100 г, бульон – 400 мл, тертый твердый сыр – 150 г, столовая горчица – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., масло сливочное – 30 г, мука – 35 г, соль, перец и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: телятину отбить, посолить, поперчить и намазать горчицей. Разогреть в широкой кастрюле воду с солью и ксилитом, варить спаржу 15 минут. Затем вынуть, откинуть на дуршлаг и выложить по 3 побега на каждый ломтик телятины. Скатать мясо рулетом, закрепить и жарить в растительном масле под закрытой крышкой 15 минут.

Разогреть в кастрюле сливочное масло и спассировать в нем муку. Влить бульон, постоянно помешивая, добавить тертый сыр. Варить соус около 10 минут. Рулетики выложить на блюдо, полить соусом.

Рецепт с винегретным соусом

Спаржа – 500 г, петрушка рубленая – 1 ст. л., зеленый лук – 1 ст. л., 1 луковица, 1 вареное яйцо, масло растительное – 3 ст. л., горчица – 1 ч. л., уксус – 1 ст. л., соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: спаржу очистить, отварить в подсоленной воде и остудить. Приготовить соус из рубленого зеленого лука и вареного яйца, уксуса, растительного масла и горчицы. Приправить его солью и перцем. Полить соусом спаржу и подавать к столу.

Фасоль

Phaseolus vulgaris

Среди британских путешественников был проведен опрос касательно продуктов, которые чаще других берут с собой в дорогу жители туманного Альбиона. Оказалось, что на первом месте – английские сорта чая, на втором – любимые шоколадки и печенье, на третьем – консервированная фасоль: за год путешественники вывозят из Британии около 3 миллионов банок любимого кушанья. Кстати, в консервированной фасоли сохраняется до 70 % витаминов и до 80 % исходных минеральных веществ.

Родина фасоли – Южная, Центральная Америки и Индия. В Европу фасоль попала в конце XV века, сначала она появилась в Испании, затем во Фландрии, оттуда проникла в Германию и Францию, в Российской империи стала известна в XVII веке. Сегодня около 200 видов растения культивируют в теплых областях обеих полушарий. Одни ценятся за плоды и семена, другие – за яркие цветки, которые называются турецкими бобами.

Это неприхотливое и плодородное растение синтезирует в себе почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания человека. Фасоль ценится за соединения цинка в своем составе, который крайне важен для нормальной деятельности поджелудочной железы и является участником синтеза инсулина. По содержанию белков фасоль мало чем уступает мясу, причем усваиваются они на 75 % – очень высокий показатель!

Итак, плоды фасоли содержат белок – около 20 %, минеральные вещества представлены железом, кальцием, фосфором, калием, магнием, натрием, йодом. По содержанию меди и калия фасоль – в первых рядах среди овощей, об их особой роли в исцелении больного на диабет вы уже знаете. Кроме того, в фасоли есть клетчатка, лизин, аргинин, триптофан, тирозин, метионин, лимонная кислота, зольные вещества. В процессе обработки неизбежны некоторые потери полезных веществ, но они в данном случае несущественны.

Однако, кроме полезных веществ, фасоль содержит и ядовитые, способные вызвать очень сильное расстройство желудка. Ее нельзя есть сырой, токсичные компоненты разрушаются под воздействием высоких температур, поэтому фасоль необходимо варить минимум 10 минут. Бобы красного цвета особо токсичны. С овощами фасоль усваивается лучше, чем

с мясом, курицей или рыбой.

Фасоль обладает мощным сахароснижающим, мочегонным и противомикробным действием. Сахароснижающее действие растения связывают с аргинином – инсулиноподобным веществом, он давно применяется при сахарном диабете. Следует отметить, что даже официальная европейская медицина советует употреблять фасоль и разные патентованные препараты из нее при сахарном диабете, особенно старческом. Клинически подтвержден инсулиноподобный характер действия экстрактов из фасолевых стручков, которые значительно снижают содержание сахара в крови. Уровень его падения достигает порой 40 % и сохраняется до 10 часов. Поэтому следует выдвинуть к себе требование: ежедневно употреблять отвар фасолевой шелухи по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Сырье заливают водой (1 часть шелухи на 10 частей воды) и кипятят 15 минут.

Авиценна считал фасоль полезной для груди и легких. Чтобы от фасоли не пучило живот, он рекомендовал сочетание с горчицей, перцем или уксусом с солью. Фасоль – действенное средство при ревматизме, хроническом панкреатите, почечнокаменной болезни, язвах и экземе. Фасоль рекомендуют в пищу при гастрите с пониженной кислотностью. Благодаря тому, что она содержит большое количество калия (до 530 мг на 100 г), ее назначают при атеросклерозе и аритмии сердца. Можно готовить отвар из фасолин или целых стручков для употребления при отеках почечного происхождения. Кушанья из фасоли рекомендуются при сердечной недостаточности для облегченного выделения мочи, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, хронических ревматоидных артритах, подагре, ожирении печени.

Римляне использовали муку из фасоли для приготовления очень популярного косметического средства – пудры. Патрицианки были уверены, что такая пудра освежает лицо, разглаживает морщины. Не одно столетие мука из фасоли составляла основу дамских белил. Даже сегодня в косметических салонах Испании неувядаемой славой пользуются маски из фасоли для нежной и сухой кожи. Вы тоже можете попробовать. Замочите фасоль в воде на несколько часов, затем сварите и протрите через густое сито. Добавьте лимонный сок и оливковое масло. Маску снимают через 30 минут и умываются сначала горячей, а затем холодной водой.

Какая фасоль лучше, ценнее, сложно сказать, во всех сортах примерно равное количество полезных веществ. В Латинской Америке, например, популярностью пользуются коричневые и черные фасолины. В Европе больше любят и возделывают сорта со светлыми семенами. В Украине

фасоль выращивают на всех огородах и в каждом коллективном хозяйстве, но наиболее подходящие почвы – в Крыму. С лечебной целью специально культивируют сорт «Лимская». Дело в том, что из всех бобовых только у нее обнаружены агглютинины – вещества, оказывающие позитивное влияние на иммунитет человека, дающие стойкость к некоторым инфекционным болезням.

По анатомическому строению бобы фасоли подразделяют на три вида: луцильные (с грубым толстым пергаментным слоем на внутренней стороне створок), полусахарные (со слабым и поздно развившимся пергаментным слоем) и сахарные (без пергаментного слоя, с продольными волокнами или без них). Бобы имеют различную форму – прямую, изогнутую, мечевидную, саблевидную, серповидную, плоскую или округлую в поперечном сечении. Больше ценятся мясистые округлые бобы без пергаментного слоя, то есть сахарные.

Мне иногда кажется, что фасоль растет на моем дачном участке как-то сама по себе. Она действительно неприхотлива, и мало кто специально отводит для нее место. Фасоль растет везде, где ее посадят: под кустами смородины, малины, крыжовника, под плодовыми деревьями, вдоль забора. Отрастая, фасоль обвивает любые опоры и дает хороший урожай там, где другие овощные культуры даже выжить не могут. Я люблю вьющиеся сорта, они не требуют особого ухода, создают удивительные по красоте ковровые заросли, поскольку цветут до глубокой осени.

Прежде чем ознакомить вас с кулинарными рецептами, я должна сделать одно предостережение: нельзя употреблять в пищу сырые фасолины, можно отравиться.

Рецепт протертой фасоли

Фасоль – 2 стакана, масло растительное – 2 ст. л., молоко; стакан, 1 луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления: фасоль перебрать, промыть, замочить в воде на несколько часов. Сварить, протереть сквозь сито, прибавить слегка поджаренный лук, прогреть, посолить и, непрерывно помешивая, влить горячее молоко.

Рецепт котлет из белой фасоли

Фасоль—2 стакана, масло растительное—2—3 ст. л., манная крупа—1/2 стакана, молотые сухари—2 ст. л.,1 луковица,1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления: замоченную фасоль сварить, смешать с крутой манной кашей. Затем пропустить смесь через мясорубку, добавить сырые яйца, слегка поджаренный лук, посолить, хорошо вымешать. Сформировать котлетки и, обкатив в сухарях, обжарить с двух сторон до

румяного цвета. Перед подачей на стол полить разогретым маслом.

Рецепт котлет из цветной фасоли

Цветная фасоль—2 стакана, пшеничный хлеб—50 г, молоко—1/4 стакана, 2 яйца, ядра грецких орехов—200 г, мука—1/2 стакана, панировочные сухари—2 ст. л., масло сливочное—3 ст. л.

Способ приготовления: сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом и ядрами орехов, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль, тщательно вымесить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить. На стол подавать с грибным соусом или сметаной.

Рецепт блинчиков

Фасоль—3 стакана, пшеничная мука—1 стакан, масло растительное—2 ст. л., 1 яйцо, дрожжи—10 г, сметана—3/4 стакана, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: замоченную фасоль сварить, протереть, смешать с пшеничной мукой, солью, яйцами, разбавленными в теплой воде дрожжами, дать тесту время подойти и выпекать блинчики. Подавать со сметаной.

Рецепт бабки

Фасоль—2 стакана, 1 луковица, масло растительное —3 ст. л., 2 яйца, пшеничная мука—2 стакана, молотые сухари —2 ст. л., перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: вареную фасоль протереть, смешать с сырыми яйцами, пшеничной мукой, слегка поджаренным репчатым луком, солью и перцем. Положить смесь в огнеупорную форму, смазанную маслом, и посыпанную сухарями, запекать в духовке 50—60 минут. Нарезанную кусками бабку, подавая на стол, полить маслом.

Рецепт с маслом и луком

фасоль—1 стакан, 1 луковица, масло сливочное—2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: промытую и замоченную фасоль сварить до мягкости, слить воду. Добавить поджаренный на сливочном масле лук, перемешать, посолить.

Рецепт фасоли в томате

Фасоль—1 стакан, 1 луковица, масло сливочное—2 ст. л., томат-пюре —2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: промытую и замоченную фасоль сварить до мягкости, добавить поджаренный лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

Рецепт салата из консервированной фасоли

1 банка белой фасоли, 1 банка шампиньонов, 2 зубка чеснока, ржаные сухарики—100 г, 1 луковица, 1 морковь, масло растительное—25 мл, майонез.

Способ приготовления: лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле. Выложить в салатницу фасоль, шампиньоны, лук с морковью, сухарики, смешать, заправить майонезом.

Рецепт фасоли по-гречески

Красная фасоль—300 г, 5 средних луковиц, масло оливковое—50 мл, перец красный и черный, соль по вкусу.

Способ приготовления: на ночь замочить фасоль в кастрюле, на следующий день воду слить и фасоль отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, отвар вылить в отдельную посуду. Обжарить в масле лук, нарезанный кольцами, добавить соль и перец. Выложить слоями в глиняный горшок с толстыми стенками фасоль и лук, причем верхний слой должен быть из фасоли. Залить отваром от фасоли, добавить остатки масла и запекать в духовке 30 минут.

Рецепт фасоли по-тоскански

Белая фасоль—300 г, 4 зубка чеснока, 2 веточки шалфея, масло растительное—4 ст. л., помидоры—450 г, томатная паста—1 ст. л., соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: замочить фасоль на ночь в холодной воде. На следующий день воду слить, фасоль положить в кастрюлю, залить водой, в три раза превышающей объем фасоли. Варить на малом огне с 1 зубком чеснока. Воду нужно менять 3 раза, как только она закипит, а на 4-й раз добавить веточку шалфея и черный перец, посолить, варить на малом огне 1,5 часа. Затем добавить нарезанные помидоры без кожицы, варить еще 30 минут. Тем временем приготовить чесночное масло: в оливковое масло положить чеснок, вторую веточку шалфея. Нагреть, пока чеснок не станет бледно-золотистым, выключить огонь, через 5 минут чеснок выбросить. В чесночное масло положить фасоль с помидорами, 6 ст. л. жидкости, в которой она варилась, и томат-пюре. Прогреть еще 30 минут. Подавать фасоль в соусе после охлаждения.

Рецепт с вишней и рисом

Белая фасоль—1 стакан, рис—1 стакан, корень петрушки—25 г, корень сельдерея—25 г, томат-пюре—2 ст. л., масло растительное—4 ст. л., вишни без косточек—1 ст. л., зелень петрушки—2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: фасоль замочить в воде. На следующий день

сварить в свежей воде до полуготовности. Добавить мелко нарезанные корни и рубленый лук, через 30 минут – томат-пюре. Рис спассировать с растительным маслом до прозрачности и добавить к фасоли вместе с вишней. Массу посолить, поперчить, выложить в форму и запекать в духовке до набухания риса. При необходимости долить 1–2 ст. л. воды. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки, сочетается с соленьями.

Рецепт цимеса

Цветная фасоль – 1 стакан, 2 луковицы, ядра грецких орехов—100 г, томатная паста—1 ст. л., лавровый лист, соль, сахар, черный перец, ксилит и мука.

Способ приготовления: фасоль перебрать, вымыть и залить холодной водой. Через 3 часа поставить варить в воде без соли. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с ложкой муки, развести отваром от фасоли и томатной пастой. Полученный соус приправить ксилитом, солью, черным перцем и лавровым листом, залить отваренную фасоль, по необходимости добавить отвар от фасоли, тушить в казанке 30 минут. Перед окончанием тушения добавить измельченные ядра грецких орехов.

Горох

Pisum sativum

Это однолетнее травянистое растение использовали еще на заре цивилизации, его огородный стаж – 3000 лет. Горох занимает прочное место в списке древнейших культур: в горных районах Юго-Западной Азии (Афганистан, Тибет, Индия), Закавказья и Ближнего Востока, Малой Азии и Эфиопии он был известен примерно с VII века до нашей эры. А спустя четыре века он проник и на нашу территорию, так что славяне полюбили горох еще «при царе Горохе». В древнем Китае горох считался символом плодородия и богатства. В Древней Греции горох был основной пищей для простых людей, а во Франции XVI века его уже подавали на стол короля.

Среди овощных культур горох является самым богатым источником белковых веществ, плоды в технической зрелости содержат до 5–8 % белка. Калорийность его почти в 2 раза выше, чем у других овощей. Много в горохе углеводов, но это не должно смущать больных на сахарный диабет: углеводы в растении являются преимущественно фруктозными и усваиваются организмом без помощи инсулина. В молодом горохе больше углеводов, но по мере созревания увеличивается количество белков и крахмала. Кстати! Белком горох превосходит все овощи: в сухом горохе белка столько, сколько в говядине средней упитанности. Горох имеет ряд жизненно необходимых для человека аминокислот (цистин, лизин, аргинин, триптофан) и витаминов (РР, В1, В2, С, провитамин А). В горохе есть железо, калий, кальций, йод, магний, марганец, селен, натрий, фолиевая кислота.

В лечении и профилактике многих недугов роль гороха тяжело переоценить. Отвар из его бобов отмечается сильным мочегонным действием, выводит соли, растворяет камни в почках. Очень полезно есть горох людям с сердечными недугами. Масло, которое содержится в горохе, приближается по своему воздействию к гормонам. Плоды гороха содержат высокий процент антиоксидантов (веществ, задерживающих окисление) и таких важных для организма минеральных веществ, как кальций и железо, поэтому снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи. Ученые Лондонского медицинского колледжа рассматривают большое содержание селена как антираковое свойство. Зеленый горошек блокирует поступление в организм ряда радиоактивных металлов. Припарки из гороховой муки

помогают избавляться от фурункулов, нарывов и прыщей.

Диетологи рекомендуют есть горох при анемии, атеросклерозе, ожирении, для профилактики зоба. Полчашки молодых гороховых зерен обеспечивают организм суточной дозой никотиновой кислоты. Это очень важное вещество, которое активно борется с атеросклерозом, раковыми заболеваниями, астмой, регулирует уровень холестерина. Зеленый горошек препятствует образованию тромбов, выводит желчь и улучшает работу сердечной мышцы. Полезны и стручки зеленого горошка, так как в них много хлорофилла, железа и кальция. С давних пор целительную силу гороха знала и использовала народная медицина, которая и сейчас рекомендует ежедневно включать горох в рацион питания при лечении туберкулеза и сахарного диабета.

Хочу дать несколько лечебных советов. Чтобы эффективно и безболезненно вывести камни из почек и мочевого пузыря, надо ежедневно принимать по 2–3 стакана горячего горохового отвара или вкусного бульона из молодых стручков. От приступа изжоги могут спасти всего 3–4 свежих или размоченных горошины, если их тщательно разжевать и проглотить. От нарывов и фурункулов поможет следующая лечебная смесь.

Рецепт гороховой смеси

По 3 ст. л. сушеного гороха, риса и пшена, 250 мл воды.

Способ приготовления: все компоненты смешать и перемолоть на кофемолке. В течение 3–4 минут смесь жарить на сковороде с толстым дном, постоянно помешивая. Затем залить 1 стаканом кипятка и варить 7 минут. Переложить в банку, охладить и хранить в холодильнике. Принимать в течение 14 дней утром натощак по 2 ст. л.

При экземах, гнойных ранах, синяках можно накладывать на пораженные места припарки из растертых незрелых зерен гороха. Для усиления лечебного эффекта рекомендуется смешивать 1 ст. л. горохового пюре с 1 ч. л. взбитого яичного белка. Если с обожженного места сошла кожа, посыпьте открытые ткани порошком из молотого гороха.

При низком содержании гемоглобина в крови достаточно будет ежедневно съедать за завтраком по 3–4 ст. л. консервированного или свежего горошка. Незамедлительно улучшит работу сосудов головного мозга пятиразовый прием 1 ч. л. сушеных горошин, независимо от приема пищи (съедать, запивая теплой водой).

Дам известный со времен Древнего Рима чудодейственный косметический рецепт. Чтобы приготовить «римскую маску», надо 2 ст. л. гороховой муки смешать с таким же количеством сывотки и наложить на

лицо. После того, как смесь высохнет, стереть с лица круговыми движениями пальцев и умыться сначала горячей, а потом холодной водой. Благодаря этой несложной процедуре кожа станет гладкой, нежной и эластичной.

Хочу предостеречь: блюда из гороха противопоказаны при подагре, остром нефрите, воспалении желудка и кишечника. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки горох можно есть только в виде пюре. Пожилым людям горох и другие бобовые культуры перед употреблением следует долго и тщательно варить, чтобы избавиться от вздутия живота. Добавляйте в гороховые блюда морковь, ешьте их с хлебом, тогда не будет никакого скопления газов.

Огородный горошек делится на 3 группы: полусахарный, луцильный и сахарный. Полусахарный наиболее распространен – его выращивают ради зеленых стручков, которые употребляют в пищу, либо консервируют. В зрелом и сухом состоянии семена сильно сморщены. Луцильные сорта характерны незрелыми сладкими крупными зернами, которые употребляют в пищу. Зрелые семена – желтого или зеленого цвета, их обычно варят. В сухом виде семена сохраняют круглую форму. Сахарный горох имеет зеленые нежные стручки, употребляется в свежем и консервированном виде. Семена этого гороха – самые сладкие и высококачественные, так называемый «мозговой» горошек!

В Украине за последние годы появились многие сорта луцильного и сахарного гороха, их названия звучат как поэма: «Азарт», «Альфа», «Сенатор», «Метеор», «Вега», «Тирас», «Победитель», «Виола», «Превосходный», «Изумруд», «Пантера», «Фуга», «Совершенство», «Юбилейный», «Эра», «Александра», «Грезы». Перечисляешь и в который раз убеждаешься: селекционеры не жалеют творческих сил и вдохновения в отношении этого полезнейшего продукта.

Зато современная кулинария сегодня не очень жалуется гороху. А еще сравнительно недавно можно было отведать на юбилеях и торжественных приемах горохового творога или гороховой лапши. Сегодня же в основном используют консервированный горошек. Моя знакомая рассказала, что держит дома горох только для того, чтобы ее сын варил на рыбалку прикорм (мастырку) для рыбы. Лучше бы варили «прикорм» для себя, а не выбрасывали в воду ценнейший продукт. Когда я сделала замечание в таком духе, она искренне удивилась, – «А я не знаю, что еще делать с этим горохом!». Так вот, всем, кто «не знает», посвящаются последующие строки этой главы.

Рецепт салата с яблоками

Горох—100 г, морковь—50 г, яблоки—80 г, майонез—50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: горох отварить, остудить, смешать с нарезанными кубиками яблок и тертой морковью. Подавать на стол под майонезом.

Рецепт салата с морковью

Горошек зеленый консервированный—100 г, морковь – 100 г, майонез—50 г, 2 зубка чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления: отваренную морковь нарезать кубиками, смешать с зеленым консервированным горошком. Заправить чесноком и майонезом.

Рецепт салата с помидорами

Горошек зеленый консервированный—100 г, помидоры – 100 г, майонез—40 г, укроп—10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: помидоры нарезать кубиками, смешать с горошком и майонезом. Украсить зеленью.

Рецепт салата с сыром

Зеленый горошек—150 г, масло сливочное—15 г, сыр голландский—50 г, молотые сухари—1/4 стакана.

Способ приготовления: свежий зеленый горошек вылущить из стручков, отварить в подсоленной воде, дать стечь воде. Поджарить в масле толченые сухари и смешать с горошком. Выложить массу на тарелку, посыпать тертым сыром. Подавать на стол с кислым молоком.

Рецепт запеканки

Горошек зеленый консервированный—300 г, 2 яйца, масло сливочное—10 г, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: консервированный горошек прогреть в собственном соку, затем сок слить и переложить горошек на сковороду, смазанную маслом, слегка посолить, залить взбитыми яйцами и запечь в горячей духовке.

Рецепт супа-пюре

Горох—150 г, вода—1 л, 1 луковица, масло сливочное—20 г, мука—1 ст. л., сметана—40 г, 1 корень петрушки, куркума, кориандр, тмин, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: залить горох водой и варить, время от времени подливая воду. Корень петрушки, лук, нарезанные кольцами, слегка поджарить в сливочном масле, всыпать немного муки, перемешать, и выключить огонь. Разваренный горох протереть сквозь сито, смешать с овощами, разбавить кипяченой водой до желательной густоты и довести до

кипения. Засыпать все пряности, посолить, заправить сметаной.

Рецепт тушеного гороха

Горох—200 г, морковь—100 г, мука—10 г, масло сливочное—30 г, бульон—500 мл, пучок укропа, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: горох отварить в соленой воде до мягкости. Морковь натереть на терке и немного отварить. Положить в кастрюлю масло, морковь и горох, всыпать муку, измельченный укроп, немного ксилита, посолить. Залить бульоном или водой и варить до готовности.

Рецепт блинчиков

Гороховая мука—100 г, пшеничная мука—50 г, яблоки – 50 г, дрожжи—5 г, ксилит и соль по вкусу.

Способ приготовления: в теплой воде растворить ксилит, соль, дрожжи, добавить просеянную гороховую муку и пшеничную, вымесить до образования однородной массы. Оставить на 1 час в теплом месте. Когда масса подойдет, добавить нарезанные мелкими кубиками яблоки, размешать и выпекать, как обычные блинчики.

Рецепт салата с печенью трески

Печень трески—50 г, зеленый консервированный горошек – 100 г, 2 вареных яйца, зелень петрушки.

Способ приготовления: нарезать тресковую печень и вареные яйца, смешать с зеленым горошком. Полить маслом из консервной заливки печени и посыпать зеленью петрушки.

Рецепт гороховых вареников

Гороховая мука – 1/2 стакана, пшеничная мука – 1/2 стакана, ливер – 100 г, лук репчатый – 100 г, 2 яйца, масло растительное – 50 мл.

Способ приготовления: гороховую и пшеничную муку смешать, добавить яйца, воду и замесить крутое тесто. Раскатать и лепить вареники с фаршем из ливера. Отварить в подсоленной воде. На стол подавать с жареным луком.

Рецепт котлет

Горох – 2 стакана, манная крупа – 4 ст. л., масло сливочное – 5 ст. л., 2 яйца, молотые сухари – 3 ст. л., 1 луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления: подготовленный горох сварить, перетереть, смешать с крутой манной кашей, луком, слегка обжаренным на масле, затем пропустить через мясорубку и смешать с сырыми яйцами, перцем и солью. Из подготовленной массы сделать котлеты, обкатать в сухарях, жарить на масле до румяной корочки. Перед подачей на стол полить разогретым сливочным маслом.

Рецепт гороха по-индийски

Горох – 250 г, рис – 250 г, вода – 1,3 л, 3 картофелины, 3 помидора, цветная капуста – 200 г, масло растительное – 3 ст. л., масло сливочное – 50 г, соль – 1,5 ч. л., порошок имбиря – 1 ч. л., куркума – 1 ч. л., 2 стручка острого перца, тмин – 2 ч. л.

Способ приготовления: горох замочить на 6 часов, рис промыть несколько раз. Воду вскипятить, положить горох, куркуму, соль и варить 20 минут. Затем добавить рис и варить на слабом огне еще 20 минут, несколько раз помешать. Овощи вымыть, нарезать, на сковороде разогреть масло и прокалить в нем имбирь, перец и семена тмина, затем положить на сковороду овощи и тушить 15 минут, часто помешивая. Выложить на порционные тарелки рис с горохом, полить овощами, слегка перемешать, подавать с кусочками сливочного масла.

Перец

Capsicum

Сегодня на Земле насчитывают почти 2000 разновидностей перца. Белый, красный, черный, зеленый, сладкий болгарский, гогошар! Сладкие и кислые овощные сорта перца появились в Европе благодаря настойчивой работе селекционеров, и прежде всего, болгарских и венгерских. А тот красный перец, который впервые попал на наш континент после открытия Христофором Колумбом Америки, отнюдь не был мясистым и сладким – он сражал горьким и обжигающим вкусом. Его с удовольствием употребляли в пищу южноамериканские индейцы, а ацтеки жарили перец в огромных сковородах вблизи стана врага, и от этих испарений, разносимых ветром, приходилось спасаться срочным бегством.

Итак, красный стручковый перец попал к нам из Южной Америки. Возделывают его в Испании, Италии, Украине, Молдавии, на Кавказе, в российском Нечерноземье – в основном это острые и полуострые сорта. Плоды представляют собой ложные ягоды удлинённой или округлой формы желтого, красного или коричневого цвета. Используют красный горький перец для заправки мясных, рыбных, овощных блюд, соусов. Он любим всеми национальными кухнями. Красные стручки высушивают для длительного хранения, добавляют в пищу в молотом виде. Употребляют и незрелые стручки зеленого цвета. Их засаливают, кладут в соленья и маринады для остроты и пряности.

Острый вкус стручкового перца обуславливается содержанием алкалоида капсаицина – и чем его больше, тем перец острее. Прочность капсаицина впечатляет: всего пять миллионных грамма этого вещества в капле воды вызывают ощутимую жгучесть. Настойку перца применяют для натираний, при обморожениях эффективна мазь на основе горького перца. Американские ученые доказали: как только жгучий перец попадает в полость рта, мозг начинает реагировать на это выделением гормонов счастья – эндорфинов, улучшается настроение и идет благотворное влияние на сосуды головного мозга, сердца, глаз. Кстати, наши запорожские казаки много употребляли красного перца, чтобы поддерживать боевой дух и прекрасное настроение, одновременно молодым казакам запрещали есть картофель, считали, что он снижает уровень жизненной энергии. Для укрепления стенок сосудов и от депрессии издавна применяют такую смесь.

Рецепт

Красный жгучий перец – 100 г, розмарин – 100 г.

Способ приготовления: розмарин и перец в сухом виде перемолоть, просеять, смешать и хранить в керамической баночке. Принимать по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день с едой или независимо от еды.

В зависимости от количества алкалоида капсаицина различают горький и сладкий перец. Из горьких (жгучих) сортов наиболее известны чилийский (чили) и кайенский. Как выглядит чили, все мы знаем, а вот кайенский – намного мельче, со светло-оранжевыми или желтыми плодами, он более жгуч и ароматен. Кайенский перец имеет также другие названия: индийский, бразильский, ломбок (в Индонезии), пили-пили (в Африке), анчо (в Мексике). Его выращивают в Индии, Таиланде, Вьетнаме, Индонезии, Бразилии, Колумбии и Гвиане. **Следует** помнить, что горький перец как приправа имеет свойство **повышать кислотность желудочного сока**.

Кайенский перец входит в состав мази, которую изобрели еще в XIV веке, чтобы омолаживать тело, поскольку она разогревает мышцы, борется с их одряхлением и, говорят, помогает даже при рассеянном склерозе.

Рецепт императорской мази

Кайенский перец – 50 г, пчелиная пыльца – 100 г, мумие – 5 г, воск – 300 г, масло сливочное – 500 г.

Способ приготовления: пыльцу, воск и перец измельчить. Масло растопить в керамическом горшке, добавить мумие и томить, пока не растворится. Затем добавить остальные компоненты и размешивать по часовой стрелке 20 минут. Процедить, разлить по стеклянным баночкам. Мазь наносить легкими движениями на спину, живот и грудь. Ее можно втирать в больные суставы и применять при баночном массаже от хронической усталости.

Сладкий перец является ценным продуктом питания во многих странах мира. В культуру его впервые ввели испанцы и использовали вначале как садово-декоративное и лекарственное растение. В XVI–XVII веках перец прижился почти во всей Европе, но особое расположение завоевал на Балканском полуострове, в Венгрии, Румынии и Молдавии. Именно венгры и болгары вывели сорта с вкуснейшими крупными сладкими плодами. В Украине первые плантации были заложены в XIX веке, сначала культивировали растение южные области, а сегодня – все огородники страны.

Полезность сладкого перца определена высоким содержанием витаминов, и прежде всего, витамина С. Некоторые сорта превосходят

лимоны и черную смородину. Аскорбиновая кислота хорошо сохраняется даже при консервации перца, поскольку в нем нет ферментов, разрушающих этот витамин. Сочетание витамина С с витамином Р придает перцу способность укреплять стенки сосудов. Это очень важно при сахарном диабете, болезнь разрушает капиллярную сеть, а для укрепления стенок капилляров требуется препарат аскорутин либо пища, содержащая соединение витаминов С и Р. Суточную потребность в упомянутых витаминах можно удовлетворить, если съесть всего 50 г сладкого перца. Есть в перце и такие витамины как А, В1, В2, РР, К, фолиевая кислота, эфирное масло, минеральные соли, пектины, лимонная и яблочная кислота, соли натрия, кальция, железа, алюминия, фосфора, серы и кремния.

В нетрадиционной медицине для лечения, в основном, применяют горькие сорта перца. Они используются как болеутоляющее средство при миозитах, ишиасе, ревматических болях и подагре, при катарах верхних дыхательных путей. Более острые сорта перца обладают бактерицидным действием, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение при острых кишечных расстройствах. Я рекомендую постоянно включать в свой рацион сладкий перец тем, кто страдает на сердечно-сосудистые заболевания, диабет, атеросклероз, перенес инсульт.

В научной медицине используют сладкий перец как поливитаминное средство при угнетении функции кроветворения, гипотонии, гипо- и авитаминозах. При поражениях ногтей, волос, кожи, сахарном диабете и других заболеваниях рекомендуют сок зеленого сладкого перца. Хорошо избавляет кожу от гиперпигментных пятен смесь соков перца и моркови. При добавлении к этой смеси сока шпината лечат кишечные колики.

Все компоненты, которые содержатся в перце, могут эффективно противостоять раковым заболеваниям, утверждают научные сотрудники Национального онкологического института США, которые разрабатывают рекомендации правильного питания для предотвращения рака любой локализации. По мнению итальянских ученых, перец очень полезен женщинам, так как принимает участие в предотвращении рака молочной железы. Женщине достаточно съесть хотя бы один зеленый перчик в день, чтобы никогда не иметь проблем с грудью. Также доказано благотворное воздействие перца на иммунную систему, он улучшает дыхание, предотвращает приступы астмы, проявления бронхита. Ну а печень будет вам благодарна без меры, если будете чаще употреблять перец. Действие этого овоща благотворно практически на все органы и системы организма. В сезон цена доходит до смешных цифр, так что не скупитесь улучшать свое здоровье.

Сладкий перец используют в кулинарии шире, нежели горький, его употребляют в пищу свежим, консервируют, добавляют к мясным и овощным блюдам, готовят гарниры, фаршируют и т. д. Перец также добавляют в пищу в сушеном виде – я бросаю в супы, в салаты, простоквашу, посыпаю омлеты и рисовые блюда, добавляю в тушеное мясо. Приправа из сладкого перца хорошо сочетается с чесноком, кориандром, базиликом, чабрецом и лавровым листом.

Я не ставлю задачу дать вам все рецепты по приготовлению сладкого перца – лишь те, которые, на мой взгляд, полезны больным сахарным диабетом.

Рецепт перца под соусом

Сладкий болгарский перец – 1 кг, масло растительное – 60 мл, яблочный уксус – 2 ст. л., 1 лимон, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления: перец испечь, выложить на блюдо, посолить сверху и оставить охлаждаться. Тем временем приготовить соус: в растительное масло добавить яблочный уксус, растертый чеснок и соль. Затем с перцев снять кожуру и залить соусом.

Рецепт салата с помидорами

Сладкий болгарский перец – 100 г, помидоры – 50 г, сметана – 20 г, лук репчатый – 50 г, зелень укропа – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: овощи помыть, нарезать мелкими дольками перец и помидоры, посолить, перемешать, добавить рубленый репчатый лук, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью.

Рецепт салата с огурцами

Сладкий болгарский перец – 100 г, огурцы – 70 г, сметана – 20 г, лук репчатый – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: овощи помыть, нарезать соломкой перец, кубиками – огурцы, полукольцами – репчатый лук. Посолить, перемешать, заправить сметаной.

Рецепт салата с орехами

Сладкий болгарский перец – 150 г, ядра грецких орехов – 50 г, сметана – 30 г, лук репчатый – 30 г, лимонная кислота, зелень петрушки – 5 г, соль, перец черный или душистый по вкусу.

Способ приготовления: испечь перец, остудить, очистить от кожуры. Чеснок растолочь с солью и орехами. Все компоненты смешать, добавить сметану, смешанную с черным и душистым перцем и лимонной кислотой. Выложить перец на тарелку, полить соусом и посыпать зеленью.

Рецепт салата по-венгерски

Сладкий болгарский перец – 200 г, вареное филе курицы – 300 г, 3

яйца, малина – 50 г, майонез – 200 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: мясо птицы нарезать кубиками, перец – соломкой, вареные яйца – на 4 части, малину перебрать. Все компоненты смешать, посолить и заправить майонезом.

Рецепт фаршированного перца с овощами

Гладкий болгарский перец – 200 г, помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, сметана – 60 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец черный и лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления: отобрать мясистый свежий перец, очистить его от семян. Подготовить овощную начинку: нашинковать репчатый лук, помидоры, огурцы, морковь, полить сметаной, посолить, поперчить, добавить лимонную кислоту, хорошо перемешать. Нафаршировать перец, полить сметаной, дать настояться 30 минут и подавать на стол.

Рецепт фаршированного перца с кабачковой икрой

Сладкий болгарский перец – 100 г, кабачковая икра – 100 г, ветчина – 60 г, сметана – 40 г, масло растительное – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: помыть перец, срезать плодоножки, вынуть семена и прокипятить в подсоленной воде. Начинить перец фаршем из свежеприготовленной кабачковой икры, смешанной с кусочками ветчины. Нафаршированный перец запекать в духовке 30 минут, полив маслом. На стол подавать со сметаной.

Рецепт фаршированного перца с рисом и мясом

Сладкий болгарский перец – 100 г, рис – 50 г, мясо – 70 г, морковь – 50 г, масло растительное – 20 г, бульон – 100 мл, сметана – 40 г, лук репчатый – 50 г, зелень петрушки – 10 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: помыть сладкий перец, срезать плодоножки, вынуть семена. Перец прокипятить в подсоленной воде. Начинить фаршем и положить в глубокую сковороду или сотейник. Полить бульоном, сметаной, посыпать зеленью и поставить в духовку тушиться до готовности. Фарш готовить так: смешать вареный рис, измельченное мясо, тертую морковь, рубленый лук, зелень, посолить и поперчить.

Рецепт паштета

Сладкий болгарский перец – 200 г, рис – 1 стакан, консервированная кукуруза – 100 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 50 г, зелень петрушки – 20 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: отварить рис, охладить. Перец очистить и нарезать кубиками, лук нашинковать, зелень измельчить. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, залить сметаной, выложить в салатницу, хорошо утрамбовать. Поставить в холодильник на 3 часа.

Неполной будет глава о перце, если я не расскажу о самой популярной в нашей стране разновидности, упоминающейся практически во всех рецептах раздела о питании – черном перце. На санскрите черный перец называется «марич», это одно из имен солнца, и перец получил его благодаря большому содержанию солнечной энергии. Он возник в восточной Индии, где по сей день растет в диких джунглях. Греческое название «piperi», латинское «piper», английское «pepper» и русское «перец» – происходят от еще одного санскритского названия – «piprali».

В Индии перец высоко ценился всегда и был одной из первых восточных пряностей, покорившей Европу. С Малабарского побережья Индии перец путешествовал по свету и морскими, и сухопутными караванными путями. Через персидский залив его доставляли в Аравию, через Красное море – в Египет. Позднее торговля между Римом и Индией помогла устранить арабскую монополию на все виды «пряных сокровищ». В Римской империи перец занял прочное место среди ходового коммерческого товара. Космас Индиноплеустес, торговец, который впоследствии стал монахом и путешествовал по Индии и Цейлону, первым подробно описал способы выращивания, сбора и приготовления перца жителями Малабарского полуострова. Вскоре индийские колонисты основали перечные плантации на Яве, знаменитый путешественник Марко Поло описал «перечное изобилие» на Яве и упомянул китайские суда, которые уходили в море, груженные 6 тысячами корзин с перцем.

В средние века перец занял важное место в кулинарии Европы. Им пользовались, чтобы придать хороший вкус быстро портящейся пище, главным образом, мясу. Горошины перца тогда стоили очень дорого и принимались властями в качестве оплаты налогов, долгов, также перец был в составе приданного любой богатой девушки. В 1180 году во время правления Генриха II в Лондоне начала действовать «Гильдия торговцев цельным перцем», которая веком позже стала носить название «Компания Бакалейщиков», она действует и сегодня.

Потребность Европы в пряностях, особенно в черном перце, кроме желания сказочно обогатиться, стали главными стимулами экспедиции Колумба и морского путешествия Васко да Гама. Так португальцы завладели монополией на продажу специй, которую они сохраняли 100 лет. Проведя несколько сражений с мусульманами, они овладели желанным Малабарским побережьем Индии (1511 год), Цейлоном, Явой и Суматрой. Спустя какое-то время монополия на производство перца перешла в руки голландцев и принадлежала им вплоть до разорения в 1799 году. Примерно тогда же отчаянный американский капитан Карнс привел в гавань Нью-

Йорка шхуну с грузом черного перца и получил с него баснословную выручку 100 тысяч долларов. Именно торговля черным перцем произвела на свет первых американских миллионеров.

В настоящее время крупнейшими производителями перца являются Индия, Индонезия и Бразилия. Первыми в списке потребителей черного перца стоят США, Россия, Германия, Япония и Англия.

Черный перец питает ткани, плазму, кровь, костный мозг, позитивно воздействует на пищеварительную, кровеносную и дыхательную системы. Рекомендуется при хроническом несварении желудка, нарушении обмена веществ, ожирении, сахарном диабете, во время кризиса при простудных заболеваниях. С лечебной целью черный перец употребляется в виде настоя, порошка, вместе с молоком и топленым маслом. В сочетании с медом черный перец отлично прочищает дыхательные органы, удаляет из них слизь. Перец улучшает качество сырых салатов, он их прогревает.

В домашней кулинарии применяют перец черный, белый, зеленый и душистый. Перец черный – это высушенные незрелые плоды. Они содержат алкалоиды, эфирное масло, камедь. Черный перец – самая универсальная пряность. В продажу он поступает в виде горошин или молотый. Целые горошины добавляют в бульоны, маринады, соленья, соусы, студни, заливные, мясные и грибные блюда. Наибольшим ароматом обладают молотые горошины. Перец добавляют в блюда незадолго до готовности, поскольку при длительной варке он выделяет лишнюю горечь.

Белый перец – зрелые семена, лишённые верхней темной оболочки. Он обладает более тонким вкусом, благородным, но менее сильным ароматом. Добавляется в кушанья, которые должны издавать тонкий, не слишком острый запах, а также в белые соусы.

Перец душистый или ямайский – быстро высушенные незрелые плоды вечнозеленого тропического дерева – пименты лекарственной. Ягоды синезеленого цвета после сушки становятся крупными темно-коричневыми горошинами. Душистый перец имеет жгучий вкус. В продажу поступает в виде горошин и молотый. Целые горошины добавляют в мясные бульоны, маринады, к мясу (реже – к рыбе). В супы и соусы его добавляют за 15–20 минут до готовности. В молотом виде душистый перец используется только в кондитерских изделиях. Душистый перец – очень сильная пряность, им нужно пользоваться очень осторожно, он способен изменить вкус блюда в худшую сторону.

Имбирь

Zingiber officinale

Имбирь – едва ли не самая полезная из всех специй. Его родина – Юго-Восточная Азия и Северная Индия. Поскольку свежие корни имбиря долго сохраняются, он стал первой восточной специей, проникшей на Запад и широко распространившейся вдали от родины. Возделывают растение в тропическом и субтропическом поясе: Китай, Япония, Вьетнам, Индия, Западная Африка, Аргентина, Бразилия, Ямайка, Австралия, Цейлон и Барбадос. В Индии ежегодно выращивают более 100 тысяч тонн имбиря, что составляет половину мирового производства. Среди покупателей имбиря самыми активными являются арабские страны, Англия и США.

На санскрите название корня звучит – *pagara* или *zingaberi*, что переводится как «рогатый», из-за причудливой формы корня, на хинди имбирь называют «универсальным лекарством» – «вишвабхесадж».

История растения началась в глубокой древности. Английский ученый Ф. Розенгартен пишет, что имбирь описан в работах китайского философа Конфисиуса, который жил в 500 году до нашей эры. Упоминания о рогатом корне содержатся в священных текстах Корана, а о способности имбиря возбуждать страсть рассказывает человечеству уже который век Шахерзада в «Тысяче и одной ночи». В своей «Книге о специях» Розенгартен пишет, что в V веке моряки брали с собой в долгие морские походы имбирные растения в горшках, чтобы защитить себя от цинги, а пищу сохранить (без холодильных камер) свежей.

Согласно историческим сведениям, имбирь пользовался большой любовью у древних греков и жителей Римской империи, закупавших пряность у арабских купцов. В I веке н. э. имбирь был предметом восхищения Диоскорида и Плиния Старшего, последний восхвалял согревающее действие растения, его великую пользу для пищеварения.

Германия и Франция познакомились с имбирем в IX веке, Англия – в X веке. В XI веке лечебные свойства имбиря были уже занесены в англосаксонские медицинские книги. Х. Ридли в своей книге «Специи» пишет, что в XII веке имбирь в Англии «был так же широко распространен, как и перец, и стоил почти столько же». В то время фунт имбиря (450 г) стоил 1 шиллинг 7 пенни, что соответствовало цене одной овцы. Король Генрих VIII высоко ценил имбирь и рекомендовал его подданным в

качестве средства против чумы. Позднее кулинары придумали имбирный хлеб. Он считался роскошным деликатесом и был одним из любимых лакомств королевы Елизаветы I и ее придворных. Имбирное печенье, славившееся на Руси, в силу своего пряного вкуса получило название «пряник».

Имбирь – острый на вкус, относится к разряду «горячих специй», разжигая огонь пищеварения и улучшая кровообращение и дыхание. Пряный, терпкий аромат обусловлен эфирным маслом (до 3 %), а жгучий вкус зависит от наличия фенолоподобного вещества гингерола, а также камфина, феландрина, борнеола, цитрала. Кроме того, имбирь содержит в себе все незаменимые аминокислоты, включая триптофан, треонин, лейзин, метионин, фениланин, валин и другие. Имбирь богат витаминами С, В1, В2 и каротином. В корне много белков, жиров, клетчатки, микроэлементов – кальция, калия, натрия, железа, магния, фосфора, ниацина, цинка.

Синтетические лекарства теряют свою привлекательность в сравнении с природной силой имбиря. Всего лишь пакетик порошка имбиря может заменить собой вместительную коробку с медикаментами! Имбирь является общеукрепляющим, мочегонным, потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим и противорвотным средством. Официальная медицина рекомендует специю при простуде, гриппе, несварении желудка, тошноте, отрыжке, болях в животе, артрите, геморрое, головной боли, болезнях сердца. С лечебной целью употребляют настои, отвары корней и порошок.

Народная медицина считает, что имбирь укрепляет память, силу желудка, устраняет спазмы во время менструации, лечит печень, сахарный диабет, снижает уровень холестерина, усиливает потенцию, рассеивает газы в кишечнике, растворяет слизь, образующуюся на стенках желудка, кишок и других органов. Я хочу дать вам чудодейственный рецепт от язвы желудка и любых воспалительных процессов в организме.

Рецепт масла

Порошок имбиря – 10 г, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яблоко, 2 айвы, прополис – 50 г, масло сливочное – 500 г, мед – 200 г, пчелиная пыльца – 20 г.

Способ приготовления: масло растопить, добавить прополис и томить на малом огне до полного растворения. Затем добавить натертые овощи и фрукты, тушить 30 минут. Смесь немного остудить и теплой протереть через сито. Добавить к массе пыльцу и имбирь. Разложить по баночкам, хранить в холодильнике. Намазывать за обедом на хлеб и есть с первым блюдом.

Имбирь является простым и эффективным средством для снятия головной боли, при ушибах, растяжениях, радикулите: с этой целью используется имбирь в виде пасты (имбирный порошок плюс несколько капель горячей воды), в компрессах и лечебных ваннах. Имбирь применяют также при параличе, желтухе, глистных инвазиях, поносе и пищевом отравлении. В арабской медицине считается, что имбирь открывает закупорки в печени, смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани.

Все эти чудодейственные свойства имбиря обусловлены тем, что он содержит большое количество «агни» – биологического «огня», управляющего обменом веществ. Регулярное применение имбиря в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, пробуждает аппетит, согревает желудок и кровь. Как отмечает Мюнхенский журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, писателей, деятелей искусства. Рекомендуется четверть чайной ложки имбиря, например, перед творческими совещаниями». При чувствительной к раздражению гортани, имбирь употребляют вместе с медом и миндальным маслом.

Если вы чувствуете тяжесть в желудке, вялость во всем теле, если вы часто устаете и чувствуете раздражение, если ваши глаза потеряли блеск, а кожа поблекла, если изо рта дурно пахнет и нет аппетита, – значит в вашем организме слишком много токсинов, или непереважившихся отходов пищи, которые откладываются в клетках тела, отравляют весь организм и могут привести к тяжелым заболеваниям.

Вернуть аппетит, настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет имбирный чай, он полезен абсолютно всем. Чай лечит щитовидную железу, эффективен в профилактике рака, а кроме того, лечит воспаление горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов. В Индии имбирный чай с лимоном – самый популярный зимний напиток.

Рецепт чая

Имбирный порошок – 1/8 ч. л., долька лимона, 250 мл воды.

Способ приготовления: залить кипятком имбирный порошок или 2–3 ломтика свежего имбиря, размешать. Добавить дольку лимона и мед по вкусу. Пить до или после еды небольшими глотками. Можно в чай добавить немного мяты или мелиссы.

Имбирь употребляют и после еды – для улучшения переваривания пищи и хорошего запаха во рту. Для этого берут небольшое количество измельченного имбиря (на кончике ложки) или небольшой кусочек целого

имбиря и, пожевав, медленно глотают. Доза разового применения имбиря внутрь – около 3 г. После трудного дня, нервовтрепок и экстремальных ситуаций выручает имбирная ванна. Процедура возвращает силы, создает ощущение свежести и расслабленности, облегчает боли в теле.

Рецепт ванны

Имбирный порошок – 10 г, 1 л воды.

Способ приготовления: налить в кастрюлю воду, вскипятить, опустить в марле имбирный порошок, кипятить 5 минут. Вылить содержимое кастрюли в ванну вместе с марлевым мешочком. Лежать не более 30 минут.

Кстати, зимой перед выходом на улицу можно насыпать имбирный порошок в носки и перчатки, тогда ноги и руки будут теплыми в течение длительного времени.

Из растения делают прекрасное целебное масло. Массаж с имбирным маслом помогает при ревматизме и артрите. Он восстанавливает иммунитет, повышает психическую устойчивость, особенно в экстремальных ситуациях, избавляет от головной боли. Аромат имбирного масла мобилизует внутренние силы организма, способствует быстрому принятию решений, «смягчает сердце», развивает терпимость и сострадание. В качестве косметического средства оказывает антисептическое и тонизирующее действие.

Однако самым привлекательным из всех чудодейственных свойств имбиря является омолаживающее. Корню приписывали способность не только замедлять процессы старения, но и положительно воздействовать на половые функции. Известен такой факт: португальцы не жалели имбиря для своих рабов, чтобы увеличить их потомство. Зная об этом свойстве имбиря, европейские медики в XIX веке разработали так называемые «гаремные леденцы». До сих пор японцы подают в определенные праздники традиционное блюдо с имбирем, а китайцы лечат женщин от бесплодия и фригидности креветками, маринованными в желтом вине, уксусе и имбире.

К сожалению, **есть у корня противопоказания: воспалительные заболевания кожи, высокая температура, кровотечения и язвы.**

В украинских магазинах можно сегодня встретить имбирь разных видов. Дам им краткую характеристику.

Свежий имбирь продается обычно цельными корнями, бледно-желтыми внутри, с кожурой от насыщенного коричневого до почти белого цвета. Ямайский имбирь считается лучшим, имеет умеренный вкус и аромат. Имбирь из Африки или Индии имеет более темную кожуру и

качество его хуже, исключение составляет имбирь из Кении. Свежий имбирь дает самый яркий вкус, его собирают и отправляют на продажу, когда он еще не до конца созрел и кожура имеет светло-зеленый цвет. Такой имбирь можно встретить на рынках Ближнего Востока. Высушенные корни продаются черными (в кожуре) или белыми (очищенными), целыми или нарезанными. Имбирный порошок изготавливается из сушеных корней. Консервированный имбирь производят из свежих молодых корней, очищенных, нарезанных, затем сваренных в насыщенном сахарном сиропе. Такой имбирь – мягкий, мясистый, при этом чрезвычайно острый и пряный. Есть в продаже засахаренный имбирь, он сначала готовится в сахарном сиропе, затем высушивается и посыпается сахаром. Очень редко, но встречается соленый имбирь. Он нарезается на тонкие кусочки и маринуется в уксусном рассоле. Такой имбирь подают в Японии как дополнение к суши.

В кулинарии имбирь в основном добавляют в сладкие блюда – печенья, торты, пудинги, кексы, мармелады, желе. В Китае, Индокитае, Бирме и Англии популярно варенье «чоу-чоу» – из имбиря с апельсиновыми корками. Имбирь придает тонкий вкус супам – фруктовым, мясным, фасолевым и гороховым, а также соусам, дичи, всем блюдам из риса. Вместе с солью употребляется для сдабривания сыров, мяса, рыбы, курицы и овощей. Очень приятный вкус имбирь придает жареной свинине, птице и грибам. Мясо не только становится ароматным, но и мягким.

В английской, голландской и американской кухне имбирь добавляют в соусы к мясу, в овощные и фруктовые маринады. В русской кухне имбирь был одной из самых любимых пряностей. С ним готовили сбитни, квасы, наливки, настойки, браги, меды, а также пряники, куличи и сдобные булочки. В китайской кухне популярен имбирный уксус и засахаренный имбирь, китайцы едят его после обеда, чтобы не клонило ко сну. Японцы больше всего любят маринованный имбирь. С этой пряностью можно мариновать дыни и огурцы.

Употребляется имбирь и для производства различных напитков. Имбирь кладут в компоты из груши и тыквы. Китайцы и индусы очень любят имбирный чай, английское имбирное пиво давно приобрело мировую известность. Имбирный эль – это газированная желто-коричневая вода, что-то вроде лимонада-тоника, его добавляют в джин или виски. Есть еще имбирное вино, имбирная водка, желудочные горькие ликеры с имбирем, пунши.

Дам вам несколько советов, прежде чем перейти непосредственно к рецептам. Целый имбирь должен быть свежим, гладким, плотным на

ощупь и маловолокнистым. Прежде чем его рубить, тереть на терке или резать, нужно очистить кожуру. Имбирь очищают очень аккуратно и потоньше, так как основной запас масел и ароматических веществ находится под кожицей. Для того чтобы сохранить аромат свежего имбиря в течение нескольких месяцев, его следует почистить, залить сухим хересом или водкой и плотно закрыть. Ароматизированный напиток затем можно использовать в качестве самостоятельной имбирной приправы. Молотый сухой имбирь не может заменить свежий, поскольку имеет совсем другой аромат и вкус. Сушеный имбирь острее свежего, перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

При тушении мяса имбирь добавляют за 20 минут до готовности, а в компоты, кисели, пудинги и другие сладкие блюда – за 5 минут до готовности. В соусы добавляют его нужно почти при полной готовности. Имбиря кладут немного – 10 г на 1 кг мяса.

Рецепт супа с тыквой

Мякоть тыквы – 700 г, ломтики имбиря – 3 шт., масло растительное – 2 ст. л., 2 картофелины, 1 морковь, 1 яблоко, молотый кориандр – 1/2 ч. л., молоко – 200 мл, 1 л воды, соль, черный перец и мускатный орех по вкусу.

Способ приготовления: мякоть тыквы, картофель и морковь нарезать кубиками, яблоко – дольками, имбирь – измельчить. Нагреть масло в кастрюле с толстым дном, положить овощи и специи, тушить 15 минут, постоянно помешивая. Затем влить воду и молоко, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 25 минут. Затем снять с огня, через 5 минут добавить соль, перец и мускатный орех.

Рецепт имбирного соуса

Молотый имбирь – 5 г, помидоры – 1,5 кг, листья мяты – 1 ст. л., зелень петрушки – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: помидоры очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Положить имбирный порошок и ломтики помидоров в глубокую кастрюлю с толстым дном и тушить в масле на малом огне 30 минут. Затем размять помидоры в пюре, добавить в кастрюлю, посолить, поперчить, тушить 5 минут. Добавить рубленую зелень и перемешать с маслом.

Рецепт кефали

1 целая выпотрошенная кефаль, 4 пера зеленого лука, тертый корень имбиря – 1 ст. л., винный уксус – 125 мл, 2 зубка чеснока, соевый соус – 125 мл, соус чили – 50 мл, ксилит – 3 ст. л., рыбный бульон – 150 мл, 1 сладкий зеленый перец, 1 большой помидор, соль и перец по вкусу, 1 помидор для украшения.

Способ приготовления: промыть рыбу внутри, высушить, сделать снаружи по 3 диагональных надреза с каждой стороны, посолить, поперчить внутри и снаружи. Выложить рыбу на противень, посыпать нарезанным зеленым луком и тертым имбирем. Накрыть фольгой и запекать 10 минут до готовности. Тем временем развести в сотейнике уксус, соевый соус, ксилит, соус чили, рыбный бульон, добавить нарезанный перец и помидоры, довести до кипения, постоянно помешивая. Варить соус, пока жидкость не уварится и не загустеет. Рыбу достать из духовки, уложить на блюдо, полить соусом, украсить кружочками помидора.

Рецепт коктейля

Йогурт – 250 мл, 1 банан, лед – 100 г, молотый имбирь – 1/2 ч. л., щепотка кардамона, ксилит – 2 ст. л.

Способ приготовления: банан измельчить, соединить с остальными компонентами и взбить коктейль в миксере.

Гречиха

Fagopyrum esculentum

Мне уже пришлось вначале книге упоминать гречку. **Хочу подчеркнуть еще раз: желательно вместо картофеля есть блюда из гречневой крупы.** Увлечение картофелеводством лишает нас, украинцев, не только очень важных целебных веществ, чудесно скомпонованных в гречке, но и ослабляет генетическую связь с нашей прародиной. Думаю, если бы гречка была в Украине более популярной, мы бы с вами вообще не знали, что такое сахарный диабет. Кстати, в царской России Волынь была одним из основных поставщиков гречки, а во времена Советского Союза Черниговская и Сумская области входили в состав основных посевных площадей под эту культуру, пока Никита Хрущев не приказал засеять почти все украинские поля кукурузой, а гречиху перенесли в российское Нечерноземье.

Те, кому пришлось иметь дело с сорняками на приусадебном участке, подтвердят, что даже пырей ретируется всего за один-единственный сезон, если землю засеять гречкой. Она, пожалуй, единственная культура, которая успешно борется с сорняками: вытесняет их, глушит, убивает, а через два года вообще делает поле идеально чистым без всякого вмешательства человека и без всяких пестицидов. К тому же гречиха совершенно нетребовательна к почве, ей не нужны никакие удобрения, было бы побольше солнца и влаги. Поэтому во всех странах мира, кроме нашей (украинские гречкосеи не жалеют хороших почв), гречиху возделывают на «бросовых землях» – в предгорьях, на пустошах, супесях, на заброшенных торфяниках, и она там чудесно растет!

Гречишное поле в цвету – красота неземная, как благоухает все вокруг! Как радуются медоносным цветочкам пчелы, как трепетно бьется сердце при мысли, что эти труженицы носят полезнейший гречишный мед. Симбиоз гречишных полей и пасек убивает двух зайцев: резко увеличивается продуктивность пасек и заодно повышается урожай гречихи в результате опыления. При качественном опылении пчелами урожай зерна возрастает на 30–40 %. Таким образом, гречка и пасека сегодня – полезное, высокоприбыльное и рентабельное дело.

В диком виде гречиха не встречается. Возделывается как крупяная культура почти по всему миру. Считается, что происходит из Северной Индии, где было окультурена задолго до н. э., потом попала в Южную

Сибирь, на Алтай. Далее гречиху занесли на Урал алтайские племена во время Великого переселения народов. Поэтому европейское Предуралье, где гречиха временно осела и стала распространяться в течение всего I тысячелетия н. э. как местная культура, стало ее новой родиной. Вначале II тысячелетия гречиха перешла в районы славянского проживания, обрела еще одну родину и стала национальной кашей у восточных славян.

Лишь в XV веке гречка стала приживаться в Западной Европе, и почему-то там сложилось впечатление, что этот продукт пришел с Востока. В Греции и Италии гречиху называли турецким зерном, во Франции, Бельгии, Испании и Португалии – сарацинским или арабским, в Германии считали «языческим», а в России – греческим, так как в Киевской Руси гречиху возделывали на пашнях при монастырях греческие монахи, более сведущие в агрономии. Таков исторический парадокс – свою родную крупу мы со времен Владимира Великого стали называть «гречкой». Когда же во второй половине XVIII века Карл Линней дал гречихе латинское название «фагопирум» – «буковоподобный орешек», по форме семян, напоминающих орешки букового дерева, то во многих германоязычных странах растение стали называть «буковой пшеницей». Примечателен факт: широкого распространения в роли пищи гречневая каша в Западной Европе так и не получила, а зря.

Род гречихи в мировой флоре объединяет 4–5 евроазиатских видов, произрастающих в областях с умеренным климатом. Гречиха относится к числу лучших медоносных растений. На территории бывшего СССР была представлена тремя видами, из них известны два дикорастущих: гречиха татарская и гречиха полукустарная. В Украине в культуру введена гречиха посевная.

С медицинской целью заготавливают листья, цветки и семена. В гречневой крупе содержится до 18 % белка, 70 % крахмала, 2,5 % сахарозы, 3 % жира, 1,3 % клетчатки, 2,2 % зольных элементов. Белки гречихи хорошо усваиваются организмом человека. Водорастворимые белки (альбумины) составляют 58 % от общего их количества, а солерастворимые (глобулины) – 28 %. По количеству ценных аминокислот они приближаются к белкам животного происхождения, что определяет высокую питательную ценность крупы. В ядрице содержится аргинин, лизин, цистин, цистидин. Гречка содержит значительное количество минеральных солей железа, кальция, фосфора, меди, цинка, йода, бора, никеля, кобальта.

Витаминный комплекс представлен витамином E, который обладает антиоксидантными свойствами (что способствует длительному хранению

зерна), каротином, витамином В6, рибофлавином, тиамином, никотиновой кислотой, фолиевой кислотой, органическими кислотами – лимонной, яблочной и щавелевой. В зернах гречихи содержится жирное масло, которое отличается высокой стойкостью к окислению, содержит большое количество линолевой кислоты и относится к невысыхающим маслам. Поэтому гречневая крупа при хранении не снижает свои питательные качества.

Цветущая трава гречихи содержит до 4 % рутина и других важных флавоноидов, что позволяет использовать ее как источник получения витамина Р. Флавоноиды гречихи активно сражаются со свободными радикалами, замедляя процессы старения. В современной медицине рутин применяют для профилактики и лечения сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета (отвар из цветков и травы), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизма, злокачественных образований, заболеваний печени и желчного пузыря. Рутин рекомендуют при спазмах сосудов, отеках, при повышенной ломкости капилляров, он уменьшает отмирание тканей при обморожении, усиливает защитные свойства организма при работе с рентгеновскими лучами и радиоактивными веществами.

В народной медицине гречиха является основой многих диет. Ее рекомендуют для восстановления сил после тяжелых травм, длительных болезней, а также в пожилом возрасте. Гречиху дают при аритмии, неврозе, пороках сердца, артритах, полиартритах, гепатите, диабете, ожирении и лейкозах. Цветки и траву гречихи используют в виде отвара как седативное, отхаркивающее и потогонное средство, при повышенном АД, склерозе кровеносных сосудов. Чай из смеси цветков гречихи и травы сушеницы топяной рекомендуют как гипотензивное средство. Свежие листья гречихи можно прикладывать к гнойным ранам и нарывам. Порошок из листьев применяют в качестве присыпки при опрелостях и других поражениях кожи.

В последнее время особый интерес в качестве источника получения антиоксидантов привлек околоплодник гречки, который является отходом крупяного производства. Учеными Харьковской Украинской фармацевтической академии проведено изучение химического состава плодовых оболочек растения, который представлен флавоноидами, кумаринами, производными коричной кислоты, аминокислотами, полисахаридами, антраценпроизводными, дубильными веществами и сапонинами. Исследования подтвердили возможность создания из околоплодника гречихи препаратов желчегонного, гепатопротекторного и

адаптогенного действия.

В косметологии используют траву и цветки гречихи. Из них настаивают чай, изготавливают экстракты. Поскольку гречиха нормализует кровообращение, экстракт растения применяют во многих косметических продуктах для зрелой кожи.

Нужно не забывать, что из-за высокого содержания углеводов количество гречневой крупы в рационе диабетика должно координироваться с другими продуктами, а точнее, следует убирать все, что угодно, но не гречку. Ценная особенность гречневой крупы и муки заключается также в их способности хорошо впитывать жир, что очень ценно для больных, которые не могут потреблять жиры в чистом виде. Гречневая мука используется для приготовления различных блюд, кондитерских изделий, детских питательных смесей, в винокуренном и пивоваренном производстве.

Скажу честно: не напрасно так любят в Украине гречневую кашу с молоком, хотя я окончательно и бесповоротно выступаю против молока. Но в данном случае соединение гречки с молоком дает самый высокий эффект усвояемости крупы. При употреблении этого бесхитростного блюда в организм поступает почти 100 полезных веществ, в том числе полный набор незаменимых аминокислот!

Гречка для диабетиков – бесценный дар предков. Я дам давний рецепт, который особенно полезен при старческом диабете, да еще, если обнаруживается склонность к поражению сосудов, да еще и катаракта. «Замазку» с кефиром можно запивать чаем с лимоном, тогда в организме создастся естественный аскорутин: аскорбиновая кислота плюс рутин. Не тот, что продается в таблетках, а естественный – от которого пользы намного больше.

Рецепт

Гречневая крупа – 5 ст. л., кефир – 1 стакан.

Способ приготовления: гречневую крупу прожарить и перемолоть на кофемолке. Затем залить кефиром и употребить утром натощак. Ограничений нет, поэтому можно кушать гречневую «замазку» и в промежутках между потреблением пищи.

Некоторые народные целители советуют горсть гречневой крупы заливать кефиром на ночь и съесть утром натощак, так в течение 3 месяцев лечат хронический гепатит, изжогу, дискинезию желчного пузыря, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ну а теперь – рецепты, после ознакомления с которыми вы убедитесь, что из гречки можно готовить не только кашу.

Рецепт каши с молоком

Гречневая крупа – 1,5 стакана, молоко—3 стакана, вода – 2 стакана, масло сливочное—3 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: в кастрюлю с кипящей подсоленной водой влить молоко, довести до кипения, насыпать гречневую крупу и, помешивая, варить на малом огне, пока каша не загустеет. Затем поставить в духовку и довести до полной готовности. Кашу подавать со сливочным маслом.

Рецепт каши с овощами

Гречневая крупа – 1 стакан, 3 моркови, 3 помидора, 1 свекла, зеленый консервированный горошек – 3 ст. л., 1 стакан измельченной капусты кольраби, зелень петрушки, сельдерея и пастернака – по 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь и свеклу натереть на крупной терке, помидоры нарезать кусочками, гречневую крупу перебрать, промыть. На дно сотейника компоненты уложить слоями: свекла, треть количества гречневой крупы, морковь, треть гречки, кольраби, треть крупы, помидоры с зеленым горошком. Залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, варить 8 минут и настаивать 25 минут без нагревания при закрытой крышке. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рецепт запеканки

Гречневая крупа— 2 стакана, молоко—2 стакана, вода – 5 стаканов, творог—200 г, 2 яйца, масло сливочное—4 ст. л., молотые сухари—2 ст. л., сметана – 1 ст. л., соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: сварить вязкую кашу из гречневой крупы на воде с молоком (см. выше), охладить до 50–60 градусов. Творог пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, ксилит, тщательно перемешать и соединить с кашей. Подготовленную массу выложить на смазанный сливочным маслом и присыпанный сухарями противень, разровнять поверхность, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подавая на стол, запеканку полить разогретым сливочным маслом.

Рецепт биточков

Гречневая крупа—1 стакан, 2 яйца, молотые сухари – 2 ст. л., вода—1 стакан, молоко – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. л., сметана—1/2 стакана, соль и ксилит по вкусу.

Способ приготовления: из гречневой крупы сварить вязкую кашу на воде с молоком, добавить яйца, хорошо вымесить, сформировать биточки, обвалить в молотых сухарях и жарить на сковороде с разогретым сливочным маслом. Биточки подавать со сметаной.

Рецепт зраз

Гречневая крупа – 3 ст. л., мясной фарш—150 г, 1 луковица, 1 вареное яйцо, бульон—200 мл, масло растительное—50 мл, мука – *ст. л.*, сметана—12 стакана, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: приготовить начинку из разваренной гречневой крупы, смешанной с поджаренным луком и измельченным яйцом. Мясной фарш посолить, поперчить, сформировать мокрыми руками небольшие блины, положить на них фарш, защипнуть в виде котлет и обжарить на растительном масле. Уложить в сотейник, залить сметанным соусом и запекать в духовке 20 минут.

Овес

Avena sativa

Родиной овса считают северо-восток Китая и монгольские степи. Овес можно без преувеличения назвать двигателем цивилизации гуннов и позднее хунну, именно он дал им множество выносливых и быстрых лошадей, овсяная мука сделала здоровыми и сильными их детей, дошедших до Каталаунских полей. Да и в Европе овес появился еще в бронзовом веке, причем в те времена этот злак встречался как сорняк в посевах пшеницы и ячменя. Позднее древние германцы начали возделывать овес и употреблять его в пищу, может быть, поэтому они стали основной ударной силой, остановившей Аттилу.

Сегодня посевной овес – ценная пищевая и кормовая культура. С терапевтической целью применяется крупа, цельный овес и мука из зерен, зеленые растения (верхушки стеблей длиной до 20 см собирают в период колосования) и солома.

В зернах овса содержится до 60 % крахмала, 14 % клетчатки, 6 % жиров, 20 % белков. Из аминокислот много триптофана, тирозина и лизина. Аминокислотный состав овсяной крупы является наиболее близким к мышечному белку человека, что делает ее бесценным продуктом питания. Содержатся также ферменты, стерины, сапонины, холин, органические кислоты, каротиноиды, углеводы и эфирные масла.

Овес – настоящий чемпион среди природных лечебных средств по содержанию цинка, меди, хрома, минеральных солей фосфора и кальция, витаминов А, Е, группы В и F. Эти вещества необходимы организму для поддержания нормального уровня сахара и холестерина в крови, нормализации веса и очищения сосудов от атеросклеротических бляшек. Имеются многочисленные подтверждения благотворного влияния овсяной крупы на больных диабетом и в деле очищения крови от холестерина. Особенно полезен овес при осложнении сахарного диабета метаболическим ацидозом (накопление кислотных продуктов обмена). Овсяные диетические дни мощно снижают уровень сахара. В течение такого дня необходимо есть суп или кашу из 200 г овсяной крупы плюс 1–2 стакана отвара шиповника.

Многие десятилетия овес применяют в народной медицине, он считается одним из лучших средств для выведения шлаков из организма, восстановления нормального сердечного ритма, лечения диабета и

болезней суставов. Крупа и мука из зерен овса, содержащие большое количество полезных веществ, используются в диетическом питании, а настойки, водные вытяжки и другие препараты из соломы овса рекомендуются как лучшие средства от бессонницы, при умственном истощении и физической усталости. Можно применять зерно для компрессов, кашлицу из него – от поносов, а слизь – против кашля. Овсяный кисель и толокно были излюбленными блюдами в России, особенно для детей и взрослых, истощенных болезнями.

Сок из свежего и зеленого овса оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях, помогает при нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита после гриппа и простуд. Из соломы растения готовят отвары, чаи, настойки, которые употребляют как потогонное, мочегонное, жаропонижающее и противодиабетическое средство (30–40 г изрезанной соломы на 1 л кипятка, настаивать 2 часа). Ванны с отваром овсяной соломы помогают при ревматизме, подагре, ишиасе и некоторых кожных заболеваниях.

Теперь хочу конкретно остановиться на способах приготовления всевозможных лекарственных средств из разных частей овса.

Отвар овса употребляют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей, при отеках почечного происхождения. Слизистые отвары защищают желудок и хорошо усваиваются. Слизь регулирует деятельность кишечника, как при поносах, так и при запорах. Поэтому отвары из овсяной крупы весьма полезны при заболеваниях желудка, панкреатитах, колитах. Обязательно хочу подчеркнуть, что такой отвар способствует выведению свинца из организма через кишечник. Для улучшения растворения солей кальция и фосфора овсяную крупу замачивают в холодной воде за несколько часов до приготовления отвара.

Отвар из овса с медом применяют при плохом аппетите, истощении, туберкулезе, при интоксикации вследствие нарушения функций щитовидной железы, после длительных инфекционных заболеваний, как чудодейственное жаропонижающее средство.

Рецепты

Овес—1 стакан, вода – 2 стакана, мед—2 ст. л.

Способ приготовления: зерна овса промыть 6–8 раз, затем варить на воде до тех пор, пока половина жидкости не выкипит. Затем добавить мед и еще варить 2–3 минуты. Принимать по 2 ст. л. перед каждым приемом пищи.

При пневмонии, бронхите, трахеите и упорном кашле рекомендуется отвар овса, приготовленный следующим образом. Это средство можно

давать даже маленьким детям.

Овес – 2 ст. л., изюм—2 ст.л., вода—1,5 л, мед—1 ст. л.

Способ приготовления: овес смешать с изюмом, залить холодной кипяченой водой. Варить на очень слабом огне или томить в духовке под крышкой на слабом жару до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Слегка остудить, процедить, отжать, добавить в сцеженную жидкость мед и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. несколько раз в день.

Напиток с боярышником пригодится всем, кто хочет снизить содержание холестерина и сахара в крови, укрепить нервную систему и сердце, замедлить процессы старения в организме.

Отвар из овса – 1 л, сок боярышника —100 мл, ксилит – 80 г
Способ приготовления: сок боярышника нужно смешать с остывшим отваром из овса, добавить ксилит и довести до кипения. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

А этот отвар способствует улучшению обмена веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах, независимо от состояния кислотности, и особенно полезен, если желудочно-кишечные заболевания присутствуют вместе с гепатитом или панкреатитом.

Овес – 1 стакан, 1 л дистиллированной воды.

Способ приготовления: стакан промытого овса залить водой, настаивать 10–12 часов, затем довести до кипения и на медленном огне варить 30 минут при плотно закрытой крышке. Снять с огня, укутать и настаивать 12 часов, затем процедить и довести объем при помощи дистиллированной воды до 1 л. Принимать 3 раза в день по 100–150 мл за 20–30 минут до еды либо между приемами пищи в течение месяца.

Детям до двухлетнего возраста не рекомендуются никакие препараты из лекарственных трав, а слизистым отваром овса можно лечить у малышей желудочно-кишечные расстройства, поносы, вздутие кишечника и урчание в животе . Старикам и людям, перенесшим сложные операции, для укрепления сил я рекомендую следующее высококалорийное тонизирующее средство.

Овес – 1 стакан, вода – 5 стаканов, мед – 2 ст. л.

Способ приготовления: неочищенный овес перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить холодной водой, кипятить на медленном огне до половины первоначального объема, процедить. Добавить мед и вновь вскипятить. Отвар пить теплым по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

Настой овса применяют как желчегонное и мочегонное средство,

регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервных тканях. Для приготовления настоя существует несколько способов. Например, зерна овса заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 24 часа, процеживают и принимают по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой. Для лечения сахарного диабета настой овса готовят из расчета 500 г зерен на 5 стаканов воды, настаивают 2 часа, принимают по стакану 3 раза в день до еды. Эффективна при диабете следующая смесь.

В равных частях: измельченная солома овса, листья толокнянки створки фасоли, семена льна, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Процедить и принимать глотками в течение дня.

Зеленая трава овса не уступает по лечебной силе зернам. Не настойка оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют для лечения мочекаменной болезни, при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице. Для приготовления настойки измельченным на мясорубке зеленым растением полностью заполняют бутылку, затем заливают спиртом или водкой и настаивают в теплом темном месте три недели. Содержимое периодически встряхивают, затем процеживают. Принимать нужно по 20–30 капель на 1 ст. л. воды 3–4 раза в день до еды.

Оказывает сахароснижающее действие следующий напиток из высушенного зеленого овса.

Сухой зеленый овес, листья черники сушеной, сушеные створки фасоли, семена льна – по 2 г, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчить и залить смесь кипящей водой в термосе. Оставить на ночь. Утром процедить и выпить натощак.

Сок из зеленого овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные вещества. Его прием успокаивает нервы, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и обменные процессы в организме. Сок растения полезен также при нарушении сердечного ритма, сахарном диабете, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство. Как его приготовить? Зеленые части растения надо просто пропустить через мясорубку, отжать через марлю, можно принимать по полстакана 2–3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Овес широко применяется наружно. **Ванны** с настоем и отваром из овсяной соломы применяются при болезнях почек, мочевого пузыря, при ревматизме.

Овсяная солома – 300 г, ведро воды.

Способ приготовления: в ведро с кипятком опустить овсяную солому, закрыть крышкой и настаивать 1 час. Затем в ванну с водой температуры тела (36 градусов) вылить настой, оставив солому в ведре. Добавить еще горячей воды и принимать ванну в течение 20 минут.

При почечнокаменной болезни рекомендуются горячие компрессы из крепкого отвара (500 г овсяной соломы кипятить в 2 л воды 30 минут) на область почек как средство, облегчающее прохождение камней. При воспалении суставов, ишиасе, люмбаго, артрите 500 г соломы кипятят в 2 л воды 30 минут, затем процеживают и выливают в ванну (температура воды 37 градусов), такую процедуру по 15 минут проводят 2–3 раза в неделю. Для лечения кожных болезней (лишай, экзема, детский диатез) делают примочки настоем овса в соотношении 1:10. Для дополнительного успокаивающего эффекта при дерматите и экземе зарубежные специалисты рекомендуют добавлять в ванну 2 чашки измельченной овсяной крупы и даже пользоваться овсяной крупой вместо мыла. Для этого надо завернуть крупу в носовой платок, завязать его, намочить в воде и пользоваться как обычной мочалкой.

Если варить овсяную солому 30 минут и отвар, охлажденный до 32 градусов употреблять для ножных ванн, то эта процедура поможет снять отеки, дезинфицирует ногтевые грибки, натертости, размягчит мозоли и разного рода затвердения на ногах.

Для лечения любых кожных болезней используются проросшие зерна овса. Зерно следует вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду, на дно которой предварительно постелить смоченную теплой водой тряпочку. Поверх зерна тоже положить тряпочку и поставить в теплое место. Зерно обычно прорастает в течение 12–24 часов. Проросший овес надо пропустить через мясорубку, массу положить в марлевый мешочек и приложить к больному участку кожи.

Из овсяной муки и отрубей отечественные косметологи готовят поистине чудодейственные маски для любых типов кожи.

Рецепт маски с соком арбуза

Овсяная мука – 1 ч. л., сок арбуза – 2 ст. л., масло зверобоя – 4 капли.

Способ приготовления: сок арбуза смешать с овсяной мукой, бавить масло зверобоя, тщательно перемешать. Маску как питательную использовать для сухой кожи, нанести вечером перед сном на 30 минут. Смыть теплой водой.

Рецепт маски с белком и лимоном

Овсяные отруби – 2 ч. л., 1 яичный белок, лимонный сок – 1 ч. л.

Способ приготовления: взбить яичный белок, затем добавить лимонный сок, овсяные отруби, хорошо перемешать и нанести полученную кашицу на лицо. Через 10 минут маску размягчить теплым компрессом, осторожно снять и ополоснуть лицо холодной водой. Применять при жирной пористой и морщинистой коже.

Рецепт маски с кислым молоком

Овсяная мука – 1 ст. л., кислое молоко – 1 стакан.

Способ приготовления: смешать кислое молоко и овсяную муку, полученную пасту уложить между двумя слоями марли и наложить на лицо на 20 минут. Используется маска для отбеливания, выведения веснушек и пигментных пятен на сухой и нормальной коже.

Рецепт маски с отваром хвоща полевого

Овсяные отруби – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., отвар хвоща полевого – 1 ст. л., кипяток – 5 ст. л.

Способ приготовления: сметану смешать с овсяными отрубями, затем добавить отвар травы хвоща. Нанести маску на жирную кожу на 20 минут, смыть отваром или подкисленной водой. Отвар хвоща: 1 ст. л. травы залить крутым кипятком и настоять 20 минут.

Рецепт маски с травами

Овсяные отруби – 3 ст. л., по 1 ч. л. лепестков календулы, шалфея и василька, вода – 200 мл.

Способ приготовления: овсяные отруби смешать с настоем трав (сбор трав залить крутым кипятком и настоять 20 минут). Нанести маску на жирную кожу на 20 минут. Оставшимся отваром смыть маску и протереть кожу лица. Затем ополоснуть лицо холодной водой.

Овсяная крупа широко используется в диетическом питании. При разваривании в воде она образуют слизистую массу, которая не раздражает оболочку желудка и не вызывает сокращений его стенок при минимальном выделении желудочного сока и ферментов. Овсяная каша кроме всего прочего содержит кремний. По этому показателю она – чемпион среди продуктов. Кремний составляет основу легочной ткани, а для палочки Коха он первейший враг, поскольку локализует ее вредные свойства. Так что регулярное питание овсяной кашей предотвращает возникновение туберкулеза.

Исконно народное лечебное средство – овсяный кисель. Приготовить его можно, прежде всего, из крупы. Крупу нужно залить холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, добавить немного дрожжей, укутать емкость в толстую ткань и оставить бродить на 24 часа. После этого осторожно слить жидкость и довести ее до кипения. В горячем виде кисель

можно есть с растительным маслом. Остывший кисель становится настолько плотным, что его можно нарезать ножом. Целебными свойствами обладает также кисель, полученный из проросшего овса (как готовить проросший овес, см. выше). Проросшие зерна следует смолоть. После этого немного развести полученную кашу холодной водой, залить кипятком и варить 2 минуты. Еще 20 минут напиток нужно настаивать, затем процедить и пить только в свежем виде. Принимают такой кисель при панкреатите, сахарном диабете, язве двенадцатиперстной кишки.

Миф о пользе овсянки

Точнее даже можно сказать: развенчание мифа о пользе овсянки, которую едят многие наши сограждане. Только сразу оговорюсь: речь пойдет не об овсяной крупе, а о всяческих овсяных хлопьях и мюслях из полностью ободранной овсяной крупы. Такое безобразие кушать всем, кто терпеливо дочитал книгу до этой страницы, я категорически запрещаю. Лучше выпить стакан клея ПВА, нежели послушно питаться по утрам овсянкой быстрого приготовления с молоком. Эффект будет практически один и тот же. Я бы очень хотела посмотреть в глаза людям, которые рекламируют эту псевдо-овсянку на страницах с «полезными рецептами» во многих модных и женских, и молодежных журналах. Я бы не отказалась встретиться с производителями этого чудо-продукта и не устану повторять: овсяные хлопья – враг человека!

Вы удивитесь, почему я так решительно настроена, но я приведу несколько случаев из моей практики.

Приходит ко мне на прием мужчина средних лет, успешный бизнесмен и говорит: «Умираю, я уже ничего не ем кроме овсянки, которую мне назначил врач, но мне все хуже и хуже, я задыхаюсь». Я удивляюсь, как этот человек ко всем своим диагнозам не добавил еще и астму. Я потихоньку вывела его из ступора, тут же назначила кроме трав употребление сала, специй, сливочного масла. Затем многократно мы чистили печень, и лишь спустя полгода я смогла преодолеть последствия его «диеты».

Другой случай просто потряс мое воображение. Ко мне попала маленькая девочка 3-х лет, чудесный ребенок, который ничего не мог кушать, представляете – ничего! Оказывается еще до года «высококласный» педиатр посоветовал маме в качестве прикормки использовать овсяные хлопья. В итоге у девочки со временем внутри буквально заклеились все органы, организм потихоньку перестал функционировать. Я даже не знаю после такого, учат ли сегодня в мединституте химию и биологию?! Ведь известно, что **пять злаков содержат в себе белок глютен и сходные с ним вещества, которые оказывают токсическое действие на слизистую оболочку тонкого кишечника, особенно у детей в раннем возрасте. Пшеница, рожь, овес, просо и ячмень!** Их клейковина способна вызвать болезнь, называемую целиакией. Под влиянием глютена слизистая оболочка тонкого кишечника

истончается, ее ворсинки становятся маленькими, нарушается всасывание всех питательных веществ. Заболевание проявляется после введения в прикорм овсяной и даже манной каши. Именно поэтому детям до года я не рекомендую каши вообще.

Так что целиакия – это непереносимость злакового белка глютена. Исключение составляют рис, гречка и кукуруза. У больных с целиакией тонкий кишечник атрофируется. Последствия этой атрофии – нарушение кишечного всасывания. Причем нарушается всасывание и белков, и жиров, и углеводов, и витаминов, и минералов. Ребенок, естественно, очень страдает: худеет, чахнет на глазах, отстаёт как в физическом, так и в психическом развитии, забывает даже те навыки, которые уже приобрел, и у него нарушается работа многих внутренних органов. Если процесс не остановить, итог может быть весьма печальным. Целиакия опасна тем, что может привести к онкологии.

Российские медики считают, что целиакия – наследственное заболевание, хотя ген целиакии до сих пор не обнаружен. Впрочем, точно прогнозировать, что у родителей, больных целиакией, будет нездоровый ребенок, нельзя. Как раз наблюдаются обратные ситуации: у людей, страдающих целиакией, дети рождаются совершенно здоровыми.

Сегодня выделяют типичную, атипичную и латентную целиакию. Типичная проявляется через 1–2 месяца после введения в рацион ребенка глютеносодержащих продуктов. Если малышу дадут каши, содержащие глютен, в конце первого полугодия жизни, то уже во втором полугодии, в 8–9 месяцев, у него появляются первые нехорошие симптомы: потеря массы тела, разжиженный стул, вздутие живота. Маленький пациент похож на паучка: большой живот и тоненькие конечности. На первых этапах болезни ребенок может быть возбужден, но дальше возбудимость сменяется потерей интереса к окружающему миру. Аппетит ухудшается, нарушается работа всего организма, появляются боли в суставах, выпадают волосы, появляется кариес, обмороки, кровотечения. Болезнь может проявить себя и несколько позже. Чаще всего ее замечают к третьему году жизни ребенка. Симптомы не ярко выражены и не сразу привлекают к себе внимание родителей. Атипичная целиакия проявляется только каким-то одним симптомом. Таким симптомом может быть анемия, но существует масса заболеваний, при которых возникает анемия. Латентная целиакия никак не дает о себе знать до поры до времени, ее можно выявить только с помощью специальных исследований. Для самого больного латентной целиакией болезнь не опасна, но она передается по наследству.

Процесс диагностики, к сожалению, сложен, самым доступным

способом определения целиакии является выявление в крови анлиглиадиновых и антитрансглутаминазных антител. Иногда приходится делать биопсию слизистой оболочки тонкой кишки. Диагноз ставится по совокупности клинической картины, данных биопсии и серологического обследования.

Как лечить целиакию? Пожизненно соблюдать безглютеновую диету! Пациенты, которые соблюдают диету, восстанавливаются по всем параметрам. Строго соблюдать диету очень сложно, потому что больные целиакией, как нарочно, очень любят хлебобулочные изделия, не всегда знают, в каких продуктах есть глютен, а в каких его нет. В нашей стране продукты на предмет содержания глютена маркируются очень редко. Глютен содержится в таких продуктах: в пшенице, ячмене, овсе, во ржи, в манной, перловой крупе, в консервах, сосисках, колбасах, в кетчупе, в соевом соусе, в некоторых приправах и пряностях, в концентрированных супах и бульонных кубиках, в крабовых палочках, в восточных сладостях, в шоколадных конфетах с начинкой, в некоторых пищевых добавках. Помимо пищевых продуктов глютен иногда встречается в косметических изделиях и в клее для конвертов. Поэтому на Западе следят за тем, чтобы все продукты маркировались, на безглютеновых изделиях всегда изображают перечеркнутый колос, который обозначает отсутствие глютена.

Больным целиакией можно давать кукурузу, рис, бобовые, гречку, хлеб из лебеды, зерна амаранта, мясо, рыбу, овощи, фрукты, яйца, кисломолочные продукты, шоколад, зефир и мармелад. И взрослые, и дети не должны себя чувствовать ущербным из-за того, что нельзя есть какие-то продукты. В Западных странах существуют уже общества больных целиакией, одной из функций которых является социальная адаптация.

И еще немного нехорошей статистики. По данным независимых зарубежных медиков, введение в рацион детей до 6 месяцев глютена в соединении с молоком увеличивает риск заболеваемости бронхиальной астмой – в 5–6 раз, сахарным диабетом – в 1,5–2 раза, атопическим дерматитом – в 10 раз. Использование адаптированных молочных смесей снижает указанные цифры в 2 раза. Даже употребление кормящей матерью ежедневно стакана молока в 5 раз ослабляет иммунитет ребенка, так что лучше соблюдать мамочкам безмолочную диету.

Чаще всего бронхиальная астма, обусловленная ранним введением в рацион молока и глютена, развивается после 3-х лет. Некоторые медицинские светила склонны отрицать связь отдаленных тяжелых последствий употребления молока с указанными крупами. Однако

практика показывает, что среди детей, страдающих, например, бронхиальной астмой, практически не встречаются дети, которые не получали молока. А среди детей, страдающих непереносимостью белка коровьего молока, соблюдающих безмолочную диету и не имеющих сопутствующих заболеваний, практически не встречаются астматики, в то время как в анамнезе заболевших детей в 98 % случаев встречается употребление коровьего молока и глютена в раннем возрасте. Так что, дорогие мои, думайте, чем кормите своих детей!

Ода отрубям

Отруби – отход мукомольного производства, они состоят из растертых оболочек и некоторых других частичек зерна, отделенных от муки при просеивании. Хлебобулочные изделия высшего сорта, как известно, отмечаются особой белизной и однородностью. Именно этот показатель был традиционным в характеристике «хлеба для бедных» и «хлеба для богатых», как говорит пословица: «богачи едят калачи». Тем не менее, как раз сегодня люди с высоким материальным достатком могут позволить себе «роскошь» постоянного потребления недешевого хлеба с отрубями. Производство продуктов с отрубями требует специальных технологий и является довольно дорогим. Отруби в свою очередь стали сырьем для изготовления дорогих лекарств. Но болезни, к сожалению, выбирают людей, а не их кошельки.

Наш рацион беден пищевыми волокнами – мы едим в основном очищенные, легко усваиваемые продукты, а это ведет к росту числа заболеваний кишечника и к ожирению. Сделать выбор в пользу грубого помола побудили исследования ученых, которые обнаружили в оболочках пшеницы и других злаковых культур практически все витамины группы В, каротин, витамин Е и РР, большое содержание фосфора, калия, кальция, магния, хрома, цинка, меди, селена. Отруби состоят из воды – 4,8 %, белков – 15,5 %, жиров – 3,2 %, клетчатки – 8,4 %, безазотистых экстрактивных веществ – 53,2 %, золы – 4,9 %.

Главное достоинство отрубей – высокое содержание пищевых волокон, которые регулируют работу кишечника, улучшают микрофлору толстого кишечника, способствуют выведению токсинов, холестерина, ядовитых солей тяжелых металлов, снижению сахара в крови. Сахароснижающую роль играет в основном достаточное содержание калия и магния. Отруби – прекрасный адсорбент и отличное вспомогательное средство против запоров. Проходя по пищеварительному тракту, они накапливают в себе жидкость (способны удерживать воду в 5 раз больше своей массы), разбухают, создавая чувство насыщения, и тем самым уменьшают количество потребляемой пищи. Отруби полезны для профилактики раковых заболеваний толстой кишки. Они адсорбируют желчные кислоты, токсины, связывают и выводят из организма нитраты, пестициды, чем способствуют детоксикации организма.

Словом, наше общество, к счастью, уже открыло для себя

чудодейственный источник здоровья. А вот в Тибете отруби служат лечебным и профилактическим средством с незапамятных времен. Тибетские долгожители постоянно добавляют в пищу отруби, при малейшем возникновении проблем с печенью, пищеварением в целом. Если тибетскому ламе предстоит «умственный штурм», например, изучение наизусть какого-либо трактата, он накануне обязательно съест рисовые отруби. 3 ст. л. отрубей, смешанные с кефиром, – замечательный ужин. Он укрепит память, улучшит деятельность мозга.

Многие западные миллионеры глотают за завтраком пилули из отрубей. В американских и японских клиниках отрубями лечат рак, благодаря веществам, которые связывают токсины. Японские натуропаты доказали, что утренний прием отрубей (100 г просушенных или прожаренных отрубей заливают водой, дожидаются, пока немного разбухнут, и съедают) заметно снижает сахар. Вдобавок, они вытягивают из поджелудочной железы всю слизь, которая там собирается, не остается в стороне и печень. Процесс пищеварения нормализуется даже у стариков, они избавляются от длительных запоров.

Листая американские журналы, я натолкнулась на публикацию о позитивном действии отрубей при онкологических заболеваниях. Речь шла об онкологии поджелудочной железы и тонкого кишечника. Поэтому я широко применяю их в своей практике, постоянно покупаю и раздаю пациентам для лечения печени, поджелудочной железы, для купания деток, подмешиваю отруби как компонент к разнообразным лечебным сборам.

Показания к применению отрубей в народной медицине сегодня таковы: нарушения работы печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронические заболевания желудка и кишечника, дисбактериозы, запоры, ожирение, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, профилактика раковых заболеваний.

Уникальной является комбинация пищевой клетчатки отрубей и волокон овощей и фруктов, так как каждая культура содержит разные виды клетчатки, а также витамины и минералы. Например, отруби с морковью рекомендуется принимать в зимнее время при склонности к простудным заболеваниям и болезням кожи. Чтобы каротин легче утилизировался, отруби с морковью надо принимать со сметаной. Добавление моркови рекомендуют также при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, камнях в почках и желчном пузыре. Очень полезно соединять отруби с расторопшей, они совместно лечат острый и хронический гепатит, цирроз печени, холецистит, сахарный диабет и хронические желудочно-кишечные заболевания.

В зависимости от вида перерабатываемого зерна отруби бывают: пшеничные, ржаные, ячменные, рисовые. Скорее всего, вы сможете приобрести отруби пшеничные. Их следует принимать вместе с пищей, добавляя в первые блюда, или вне приема пищи – с молоком, кефиром, йогуртом, 3–4 раза в день. Суточная доза отрубей – 30–65 г. Такая доза продукта обеспечивает 100 %-ную суточную потребность в пищевой клетчатке. Если вы никогда раньше не принимали отруби, начинать нужно с малых доз – по 1–2 ч. л. в день, постепенно доводя объем до указанной суточной дозировки в течение недели. Таким образом, можно избежать неприятных последствий, возникающих при быстром введении клетчатки: повышенного образования газов, неустойчивости стула, тяжести в животе.

Отруби нельзя применять на стадии обострения при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивных поражениях желудочно-кишечного тракта, колитах и энтеритах, при диарее, спаечной болезни брюшной полости. По мере стихания воспалительного процесса можно возобновлять прием отрубей.

Могу поделиться опытом, как сделать отруби не просто пригодными в пищу, а и весьма вкусными, что в особенности важно, если нужно давать их детям. Так вот, отруби, прежде всего, надо прожарить на сковороде, от чего они станут хрустящими, добавить к ним семена льна, кунжута, тыквы и подсолнечника – получится настоящая цинковая «бомба» против диабета. По опыту знаю: и взрослые, и дети просто в восторге от такого кушанья. Запивать лучше всего зеленым чаем или отваром трав, которые я назначаю индивидуально. Все это чудесным образом снижает уровень сахара. Смесь можно чуточку присолить, добавить специи, например, тмин, укроп, фенхель, корень татарника. В этом случае блюдо будет уже японским «гамасио»: такой традиционной приправой в Японии посыпали любые кушанья. Причем использовалась морская соль, в которой содержится йод и которая позитивно влияет на сосуды и всю гормональную систему.

Ну а кроме того, существуют более сложные в приготовлении, но не менее вкусные блюда. Отруби хорошо сочетаются с фруктами, овощами, орехами, изюмом и курагой.

Рецепт со свеклой и яблоками

Отруби – 1 стакан, 2 свеклы, 3 яблока, сметана – 1/4 стакана, масло сливочное – 3 ст. л., овощной отвар – 3/4 стакана со и лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления: свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отруби обжарить в масле

до красного цвета. Компоненты смешать, залить овощным отваром и тушить на слабом огне до готовности. Затем заправить сметаной, посолить, добавить лимонный сок, довести до кипения.

Рецепт с морковью и медом

Отруби—1 ст. л., 1 морковь, мед—1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л.

Способ приготовления: морковь натереть на терке, смешать с медом, лимонным соком и запаренными отрубями. Очень полезна такая закуска утром.

Рецепт коктейля

Отруби—1 ст. л., 1 апельсин, натуральный яблочный сок – 50 мл, виноградный сок кислых сортов—50 мл.

Способ приготовления: очистить апельсин, разрезать пополам и отжать сок. Влить сок в миксер вместе с яблочным и виноградным соками. Добавить отруби и перемешать в миксере все компоненты. Вылить витаминный напиток в стакан. По желанию украсить долькой апельсина или лайма.

Рецепт пеленгаса в отрубях

Филе пеленгаса – 1 кг, пшеничные отруби—4 ст. л., масло растительное—100 мл, соль и перец черный по вкусу.

Способ приготовления: рыбу почистить, тщательно промыть, отрезать голову, срезать мякоть вместе с ребрами (отделить от хребта). Филе разрезать порционными кусками 5 см шириной. Каждый кусочек посолить и поперчить. Пшеничные отруби просеять сквозь крупное сито, запанировать рыбу в отрубях и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле.

Рецепт хлеба с отрубями

Отруби—100 г, ржаная мука—100 г, дрожжи– 5 г, вода – 200 мл, масло сливочное—30 г.

Способ приготовления: дрожжи развести в 100 г теплой воды, добавить 50 г муки и тщательно вымесить, затем поставить тесто на 30 минут в теплое место. Когда опара поднимется, всыпать остальную муку и отруби, вымесить, снова подержать в теплом месте 40 минут, затем выложить тесто в формы, смазанные маслом, дать подняться. Выпекать в духовке до готовности.

Рецепт супа

Отруби пшеничные – 3/4 стакана, горох—3/4 стакана, мясной бульон—5 стаканов, 3 помидора, 1 луковица, масло растительное – 2 ст. л.

Способ приготовления: горох залить водой для набухания на 3–4 часа, затем слить воду и положить горох в кипящий несоленый бульон,

одновременно всыпать отруби и варить до тех пор, пока горох не станет мягким. Измельченный лук слегка обжарить, положить помидоры, очищенные от кожицы, и тушить 5–7 минут. Затем заправить суп пассированными овощами, посолить и варить еще 10 минут. Этот суп можно готовить и на воде, и на овощном отваре.

Рецепт фаршированного перца

Сладкий болгарский перец—8 шт., пшеничные отруби – 3/4 стакана, половина отварной курицы, рис—1/3 стакана, 4 помидора, 1 луковица, масло растительное—1 ст. л., сметана—100 мл, зелень петрушки, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: у перца удалить семена, опустить на 3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и остудить. Обжарить измельченный лук вместе с измельченными и очищенными от кожицы помидорами. Добавить мясо курицы, пропущенное через мясорубку, отварной рис, отруби и зелень, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Наполнить фаршем перцы и уложить в сотейник, залить соусом, накрыть крышкой и запекать в духовке 30–40 минут. Подавать со сметаной.

Рецепт капустной запеканки

Капуста – 1 кг, пшеничные отруби – 1 стакан, 2 яйца, молоко – 3/4 стакана, масло сливочное – 2 ст. л., тертый сыр – 50 г, сметана – 100 мл.

Способ приготовления: капусту нашинковать соломкой и тушить, добавив молоко, до полуготовности. Помешивая, всыпать отруби, закрыть крышкой, еще варить несколько минут. Когда капуста станет мягкой, снять с огня, охладить и добавить сырые яйца, посолить, тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запекать до образования поджаристой корочки. Подавать со сметаной.

Рецепт голубцов

Капустные листья – 8 шт., отруби – 3/4 стакана, телятина – 250 г, свежие грибы – 100 г, 1 луковица, маргарин – 2 ст. л., томатная паста – 2 ст. л., соус чили – 2 ст. л., молоко – 1/2 ст., мука – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., по 2 ст. л. зелени укропа, петрушки и сельдерея, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления: подготовить капустные листья. Приготовить фарш: мелко нарезанные лук и грибы слегка обжарить на масле, добавить пропущенное через мясорубку мясо, тушить 5 минут, затем добавить томатную пасту, отруби, соль и перец, тушить еще 10 минут. В эту же сковороду положить часть соуса (муку растереть с размягченным маслом, развести теплым молоком, непрерывно помешивая, пока не загустеет,

добавить соус чили и посолить) и зелень. На каждый капустный лист выложить порцию фарша и завернуть. Голубцы уложить в сотейник, полить растопленным маргарином и поставить в духовку на 15 минут. Румяные голубцы залить оставшимся соусом и еще поставить в духовку на 40 минут.

Мой сад – моя жизнь

Я не случайно назвала эту главу так, как звучит в переводе древняя японская пословица: «мой сад – моя жизнь». Она настолько нежна и трепетна, настолько глубока, в этих, казалось бы, простых словах отражается несколько пластов отношения человека к природе, а природы – к человеку. Мы ее дети, и если не отражаем в себе полноту окружающего мира, то волей-неволей теряем алгоритм связи со всем живым. Отсюда – нарушение течения жизни, неадекватная реакция на людей и события, проблемы со здоровьем, наконец.

Выгляните в окно: обратите внимание на маленькое деревце, которое в апреле, например, с гордостью хочет предстать перед вами белопенным цветущим облачком, в сентябре пытается дотронуться до плеча оторвавшимся золотым листиком, а вот совсем недавно у него появилась новая веточка, неужели вы не заметили, как приветливо она тянется в вашу форточку? А плоды в корзине, с которой вы только что возвратились с рынка? Взгляните на них, попробуйте понять высший план непостижимого закона, благодаря которому на одном и том же клочке Земного шара рядышком вырастают такие разные груши и яблоки, сливы и виноград, крыжовник и земляника. Земля и Солнце отдают им всю свою мощь и целебную силу. Возможно, вам удастся ощутить, так как умом этого не постичь, – что вам и мне, каждому из нас нужны не только питательные вещества, которые содержатся в этих плодах, нужны также их тепло и красота, созвучность с нами.

Наши недуги часто являются следствием неспособности ощущать гармонию – соответствие одной вибрации другой, которые мы произвольно соединяем в себе. Фрукты и ягоды отличаются от других растений, употребляемых в пищу уникальной способностью излучать вибрации. Вибрирует все, даже самый малый комочек земли в саду, а дерево, встречающее хозяина урожаем, звучит как фуга. Наука, кажется, созрела подтвердить эту «неслышную» музыку, а люди искусства давно пытаются сказать или показать ее своим современникам. Художник Чюрленис, поэты Тычина и Сосюра, да и многие другие «слышали» музыку природы в регистре, который находится даже за пределами языка дельфинов. Музыка природы слышит сердце, именно оно реагирует на вибрацию, исходящую от растений.

Я думаю, что не открою ничего нового владельцам садов, если скажу,

что сад привыкает к своему хозяину, настраивается на него, а затем лечит и помогает. Если человек хорошо ухаживает за садом – тот возблагодарит сторицей и не только хорошими урожаями. Мне приходилось слышать разные истории, но на всю жизнь запомнилась одна. Старик, у которого лопнула грыжа, перед тем как дети отвезли его в больницу, попросился посидеть у окна и попрощаться со своим садом. Деда по дороге растрясли, и... Сад тосковал по-человечески, несколько весен никто не видел на деревьях ни одного цветочка. И только внуки, которых дед обожал, смогли вернуть вишням и яблоням жизнь. Усохло лишь несколько яблонь, у самого окна.

Переходя к описанию лечебных свойств даров украинского сада, настойчиво советую прислушиваться к своему сердцу. Оно обязательно подскажет, какие плоды или ягоды созвучны вам, фрукты выберут вас, и вы это услышите.

Каждому диабетiku врачи уже давно внушили, что яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград и некоторые другие плоды при сахарном диабете – противопоказаны. Основная причина – высокое содержание в них углеводов и сахара. Но, вероятно, мне вообще не следовало братья за эту книгу, если бы я в который раз решила повторять то, что автоматически переходит из одного печатного источника в другой. Предлагаю оставить вне этих страниц сложившийся стереотип, забыть каждому больному сахарным диабетом о «табу» на употребление тех или иных фруктов и ягод. Речь идет не о том, чтобы махнуть на все рукой, взять да и накушаться, чего душа изволит. Но я уверена и хочу эту уверенность вселить в каждого моего читателя: вы имеете абсолютно неоспоримое право, как и кто-либо другой, на все, что произрастает на вашей родной земле, на вашей даче или в вашем чудесном саду. А эта глава поможет вам по-новому взглянуть на «сладкие запретные» плоды.

Яблоко

Недаром говорят, что тот, кто постоянно съедает хотя бы одно яблоко в день, забывает о болезнях. Доказано, что при употреблении яблок, благодаря пектинам, задерживается развитие вируса гриппа А. Тщательно пережевывая яблоко, мы проводим дезинфекцию ротовой полости и болезнетворные микробы погибают.

При ожирении – спутнике диабета – очень полезны разгрузочные «яблочные» дни. Наличие тартроновой кислоты сдерживает переход углеводов в жиры, препятствуя ожирению. Очень полезно тучным людям пить смесь соков (яблочный – 100 мл, дынный – 50 мл, томатный – 5 мл, лимонный – 25 мл), выпивают перед обедом или вместо него. Пектины яблок улучшают обмен веществ и выводят из организма холестерин, токсичные соединения и щавелевую кислоту. Диетологи заметили, что двухнедельная яблочная диета снижает уровень холестерина в крови человека на 30 %. В рационе диабетиков допускаются кислые сорта яблок, у них совсем другая кислота, которая в тканях организма не накапливается. Яблоки содержат собственно яблочную, винную, лимонную, салициловую, борную и тартроновую кислоты.

Флавоноиды, содержащиеся в яблоках, связывают свободные радикалы, предотвращая развитие раковых опухолей – к таким выводам пришли австралийские ученые, проведя всестороннее многолетнее исследование. Они считают, что благоприятное влияние связано с мощными антиоксидантами флавоноидами, которых в каждом яблоке содержится в 1,5 раза больше, чем в 75 г черники, в 2 раза больше, чем в чашке чая, и в 3 раза больше, чем в апельсинах, бананы же восьмикратно уступают яблокам по этому показателю.

Главное достоинство яблок – большое количество витаминов С, В1, Р, минеральных солей калия, хорошо усваиваемого железа, кальция и магния. Плоды содержат также сахара, дубильные вещества, эфирное масло. Беспощадно действуют пектины и дубильные вещества яблок на бактериальную флору во время воспалительных процессов в желудочном тракте, захватывают и выводят их из организма. Вот почему простым и легкодоступным средством лечения поносов у детей есть тертое яблоко без сахара.

Яблоки – одно из лучших естественных средств оздоровления кишечника, стенок кровеносных сосудов, профилактики мочекаменной

болезни, подагры, остеохондроза, малокровия, болезней почек, печени, желчного пузыря, при малокровии и диабете. Яблоки предупреждают атеросклероз и инфаркт. В медицине Востока их считают эффективным средством при лечении гипертонии, склероза, болезней мозга. Земские врачи в царской России когда-то лечили любую кислотность желудка зелеными яблоками. С их помощью и сегодня лечат энтероколиты, дизентерию и запоры, поскольку яблоки усиливают перистальтику кишечника.

Печеные яблоки рекомендуются в народной медицине при почечнокаменной болезни и отеках. Я вообще советую для питания после чистки печени и при сахарном диабете печеные овощи, в частности печеные яблоки, поскольку печень не любит сырые продукты. Печеные яблоки с корицей прекрасно выводят любые токсины.

Свежеприготовленный яблочный сок пьют при гепатохолециститах, почечнокаменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ. Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. Богатая на антиоксиданты пища способствует улучшению памяти. Сушеные яблоки являются для здоровых и больных людей хорошим источником микроэлементов, ведь к концу зимы свежие яблоки теряют почти всю свою силу, разве что пектины сохраняются полностью.

Рецепт салата

Яблоки – 150 г, мандарины – 150 г, апельсины – 100 г, грейпфрут – 100 г, помидоры – 100 г, сладкий болгарский перец – 100 г, листовой салат – 50 г, майонез – 75 г, кефир – 75 г, лимонный сок – 25 мл, зелень петрушки – 10 г, ксилит и перец черный по вкусу.

Способ приготовления: яблоки, апельсины, грейпфрут очистить и нарезать пластинками, мандарины очистить и с каждой дольки снять кожицу. Помидоры и перец бланшировать, снять кожицу и нарезать кубиками. На блюдо уложить листья салата, затем – все продукты слоями в произвольном порядке. Приготовить соус: смешать кефир с майонезом, лимонным соком, ксилитом и перцем. Полить салат.

Рецепт с креветками

Креветки – 300 г, 1 большое зеленое яблоко, 1 корень сельдерея, лимонный сок – 25 мл, 1 помидор, 1 желтый сладкий перец, листья салата – 100 г, майонез – 100 г, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления: креветки отварить до красного цвета и очистить. Сельдерей и яблоки нарезать соломкой, смешать, залить майонезом, лимонным соком, посолить, поперчить. На блюдо уложить

листья салата, чайной ложкой из готовой смеси сформировать шарики и выложить на листья. Каждый шарик посыпать красным перцем и положить креветку, между шариками разместить ломтики помидора и полоски сладкого перца.

Хочу предупредить: кому наверняка нельзя есть яблоки, так это людям с язвенной болезнью, особенно двенадцатиперстной кишки. Содержащаяся в яблоках кислота будет раздражать больную слизистую. Не стоит также из-за содержащегося в них йода есть семена яблок – там содержится опасная синильная кислота.

Груша

В садах Украины грушевые деревья растут традиционно. Во многих усадьбах можно увидеть старую грушу, даже дикую, которую, независимо от вкусовых качеств плодов, всячески оберегают, некоторые экземпляры живут до 150 и даже 300 лет. Груша – отличный медонос. Следует помнить, что лечебными свойствами обладают те плоды, которые ароматно пахнут, поэтому при покупке обращайте внимание на их запах. Большие спелые груши заряжают энергией, мимо них невозможно пройти на рынке.

Груши диабетикам кушать можно, несмотря на то, что они кажутся сладкими, – на самом деле, в них сахара меньше, чем в кислых яблоках. Грушевый сок больным диабетом я не только разрешаю, но и настойчиво рекомендую, в нем много дубильных веществ и сорбита, он – уникальный источник веществ с витаминной активностью, необходимой для укрепления капилляров, поскольку витамин Р снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. При сахарном диабете можно осенью регулярно принимать сок из свежих груш по 50–70 мл за 30 минут до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана. При ожирении, сахарном диабете, заболеваниях почек, печени и желчных путей, при мочекаменной болезни и цистите в диету вводят свежие и сушеные груши. Плоды их обладают низкой энергетической ценностью, в них около 84 % воды, поэтому их можно кушать безбоязненно.

При употреблении груш помните: плоды нельзя есть на пустой желудок и не ранее, чем через 30 минут после еды, нельзя запивать водой, после них нельзя есть мясо, а после 70 лет можно употреблять только мягкие груши или слегка запекать их.

Говоря о составе полезных веществ, следует отметить высокое содержание йода (до 20 мг%). Во всех сортах груш есть сахар (от 6 до 16 %), органические кислоты, в основном яблочная и лимонная, ферменты, клетчатка, азотистые, пектиновые, дубильные вещества (до 20 %), провитамин А, витамины С, В1, Р, РР, флавоноиды и фитонциды. В плодах содержится много клетчатки, в листьях – гликозид арбутин, гидрохинон, флавоноиды, в корнях – антоцианы; в коре молодых деревьев – до 7 % танидов.

Очень полезны плоды диких лесных груш. Если дикие груши хранить в холодном помещении, а потом испечь в духовке, то плоды станут мягкими, сладкими и душистыми. Они содержат всего 10 % моносахара, до

2 % яблочной, лимонной и аскорбиновой кислот, 4 % пектинов, немного дубильных веществ и каротина. Прежде на Руси плоды лесной груши сушили, мочили, готовили знаменитый грушевый квас, получали уксус и спирт. А в совсем далекие времена дикая груша заменяла даже хлеб: из высушенных и размолотых плодов получали сладкую, но не очень сытную муку. Маринованные лесные груши в виде гарниров к мясным блюдам являются изысканным лакомством.

Лесные груши широко применяли в народной медицине, их эфирное масло – хорошее мочегонное средство. Антимикробное действие груш оказывает влияние на кишечную флору и на микробы, вызывающие воспаление почек и мочевого пузыря. Дубильные вещества укрепляют кишечник и желудок. Грушевый сок и отвары способствуют выведению шлаков из организма. Для понижения температуры используют грушевый отвар. В плодах лесной груши содержится мало натрия и хлора, поэтому они хорошо подходят для диет при сердечнососудистых заболеваниях и нефритах.

Дикие груши тысячелетиями использовали знахари для лечения простатита, всего через несколько дней после применения грушевого компота наступает поразительный эффект, а длительное его использование приводит к полному излечению. Если мужчине за 50 лет – необходимо заготовить на всю зиму сушеную дикую грушу, чтобы до самой весны пить грушевый чай.

Садовая груша также полезна, особенно грудничкам и детям младшего возраста, поскольку не вызывает аллергических реакций. Пищевые волокна груши являются прекрасным детоксикантом, а пектин исполняет роль мягкого слабительного. Фруктозы в плодах больше, чем глюкозы, поэтому они полезны при нарушении функции поджелудочной железы. Помогает груша при экземе, если ее мякоть регулярно накладывать на место поражения. Свежие и сушеные садовые груши, а также напитки из них я обязательно включаю в диету при ожирении и сахарном диабете. В Германии мне дали суперрецепт лекарства из груш, которое чистит поджелудочную железу, лечит диабет (даже снимает с инсулиновой иглы), снимает отеки, улучшает память.

Рецепт

Груши – 2 кг, вода – 500 мл, молотый имбирь – 3 ст. л., молотые корни солодки – 2 ст. л.

Способ приготовления: груши помыть, разрезать на 4 части, семена не вынимать. Залить груши водой и томить 30 минут на малом огне. Затем протереть через сито, добавить порошок имбиря и корней солодки,

перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 100 г смеси вместо еды.

Лечит груша и острый бронхит: в стакане грушевого сока разводят десертную ложку сиропа шиповника и пьют по полстакана 3 раза в день. При анемии полезно ежедневно съедать 2 крупные груши после обеда на десерт. При этом груши надо очистить от кожуры, размять и смешать с 2 чайными ложками меда.

Рецепт соленых груш

Груши – 2 кг (мелкие, можно дикие), листики герани – 5 шт., соль – 1 ст. л., кизил – 100 г, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления: груши очистить от плодоножек, промыть и положить в трехлитровую банку, добавить листики герани, соль, кизил и лимонную кислоту. Залить кипятком и закрыть крышкой. Банку следует каждый день переворачивать вверх дном и обратно. Через 20 дней соленые груши можно есть.

Рецепт салата

Груши – 250 г, огурцы – 150 г, сладкий болгарский перец – 150 г, лук репчатый – 100 г, листовой салат – 50 г, 2 яйца, масло растительное – 100 мл, винный уксус – 25 мл, горчица – 15 г, зелень петрушки – 10 г, ксилит – 15 г, соль и перец черный по вкусу.

Способ приготовления: мякоть груш нарезать крупными ломтиками и бланшировать, перец и лук нарезать полукольцами, свежие огурцы – кружочками, перемешать, выложить на блюдо на листья салата. Залить растительным маслом, смешанным с уксусом, горчицей, ксилитом, солью и перцем. Украсить кружками вареных яиц и зеленью.

Вишня

После яблоки и груши вишня является самой желанной гостьей в наших садах, хотя пришла она к нам из Северной Америки (многие исследователи районами возникновения вишни считают Черноморское побережье Кавказа и Крыма) и упоминается впервые в источниках времен Киевской Руси. Кстати, вишня была единственным плодовым деревом, произраставшим во времена Юрия Долгорукого в окрестностях Москвы.

Красная ягода вишни символизирует мягкость натуры, добрые дела человека. Как дерево, цветущее раньше, нежели появляются листья, вишня символизирует то, что человек приходит в мир нагим и нагим же его принимает земля. У китайцев вишня символизирует надежду, удачу, девственность, женскую красоту и женское начало в природе. У японцев олицетворяет процветание, богатство, вишня-сакура является символом Японии. Твердая косточка под кроваво-красной кожицей и мякотью – эмблема самураев. В христианстве вишня – райское дерево, доброе дело, нежность. Вишня часто изображается на иконах вместо яблока как плод с Древа Познания добра и зла, иногда младенец Христос изображается с вишнями в руке.

Благодаря невысокому содержанию сахара, ягоды вишни широко используются в питании при сахарном диабете. Американские ученые обнаружили в плодах природные вещества, помогающие поддерживать низкий уровень глюкозы в крови, что очень важно для диабетиков. Эти вещества – антоцианины, они повышают активность клеток поджелудочной железы и, следовательно, выработку инсулина на 50 %. Содержание антоцианинов в вишне достаточно высоко, именно они окрашивают ее кожицу и мякоть в красный цвет.

В вишнях, ценность которых усиливается по мере потемнения, много меди (11,7 мг на 1 кг), калия, железа, фосфора, магния. Если удастся оставить ягоды на деревьях после созревания лишние полторы-две недели, то при сухой солнечной погоде содержание фолиевой кислоты достигает 0,5 мг% (как и у малины). Отличается вишня и наличием довольно значительного количества витамина В2 (до 0,2 мг %), С, Р, каротина. У черноплодных сортов витамина Р – 2,5 %, почти столько же, сколько в черноплодной рябине. Содержится в вишне и витаминopodobное вещество инозит – регулятор обмена веществ, пектины (до 11 %), ферменты, дубильные и красящие вещества. Плоды вишни содержат кумарины –

особые соединения, которые очень важны для процесса свертывания крови. В сущности, речь идет о предотвращении инфарктов, связанном с образованием тромбов.

В косточках вишни содержится жирное масло (25–35 %), эфирное масло, гликозид амигдалин, в коре дерева – дубильные вещества, кумарины, амигдалин. Я не советую увлекаться изготовлением вишневых наливок, поскольку в спирт из косточек может перейти большое количество гликозида амигдалина, а следствием будут сильные боли в желудке и сердце.

Вызывает удивление и жалость тот факт, что официальная научная медицина в Украине вишней практически не интересуется, хотя изучение химического состава ее плодов доказало их высокую биологическую ценность. Вишня принадлежит к тем редким деревьям, которые плодами, листвой и корой служат здоровью человека.

Отвар веточек помогает при желудочно-кишечных расстройствах и хронических колитах, свежая листва – при желтухе, кровотечениях из носа, корнями лечат язву желудка. При болезнях печени принимают отвар листьев: 10 г сухого сырья заливают 1 стаканом молока, кипятят на малом огне 30 минут, процеживают, принимают по трети стакана 3 раза в день. При отравлении рыбой применяют отвар на основе коры вишни: доводят до кипения 500 мл воды, Добавляют по 1 ч. л. коры вишни, свежего тертого корня имбиря и измельченного лука, накрывают крышкой и томят на слабом огне 7 минут, затем настаивают еще 20 минут и выпивают весь отвар теплым. Используются также плодоножки ягод – как мочегонное средство при отеках, мочекаменной болезни и как вяжущей при дизентерии, поносах, а также для прекращения сильного кровотечения при месячных. В качестве лекарственного средства используют высушенный сок вишневого дерева (клей), в его состав входят арабин, сахара пентоза, арабиноза (56 %) и галактоза (28 %). При воспалениях слизистой оболочки желудка вишневый клей считают эффективным обволакивающим средством.

В народной медицине популярен сок вишни. Его пьют при бронхитах и бронхиальной астме, при артрите, ревматизме, гипертонии, для снижения температуры тела, при психических расстройствах, эпилепсии. Сок стимулирует пищеварение и освобождает организм от вредных веществ и избытка холестерина, угнетает гноеродные инфекции – стафилококки и стрептококки. Вишнями лечат малокровие, они эффективно повышают гемоглобин.

Вишню едят свежей, сушат, консервируют, делают варенье, джем,

компоты, сиропы, экстракты, наливки, ликеры, вина. Из листьев вишни готовят суррогат чая и применяют при солении овощей.

Рецепт сушеных вишен

Ягоды темной вишни – неограниченное количество.

Способ приготовления: ягоды перебрать, помыть, для качественной сушки надо бланшировать 30–40 секунд в кипящем 1 %-ном растворе питьевой соды, а затем тщательно промыть в холодной проточной воде. Начинать процесс сушки при температуре 40–45 градусов. Когда ягоды подвялятся и сморщатся, температуру нужно повысить до 70–80 градусов. Сушку производить в течение 12 часов.

Рецепт диабетического напитка

Вишневый сок – 50 г, кипяченая вода – 3/4 стакана, ксилит и лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления: в кипящую воду влить вишневый сок, добавить ксилит, лимонную кислоту, довести до кипения и охладить.

Рецепт сока

Ягоды вишни – 1 кг, вода – 2 стакана.

Способ приготовления: из перебранных и промытых ягод вынуть косточки, затем размять в кастрюле деревянным пестиком и отжать сок. К выжимкам добавить 1 стакан воды, кипятить 5 минут и снова отжать. Также поступить в третий раз. Сок после второго и третьего отжима можно использовать для приготовления киселей, желе, и т. п. Сок из очень кислых сортов можно подсластить ксилитом.

Рецепт сока и джема

Ягоды вишни без косточек – 1 кг, ксилит – 150 г.

Способ приготовления: ягоды залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и нагреть, не доводя до кипения, положив сверху гнет. Когда ягоды станут мягкими, отжать сок, разлить в банки, которые тут же закатать. Оставшуюся горячую массу варить с момента закипания еще 8 минут, добавить ксилит и, помешивая, томить на слабом огне 30 минут. Выложить джем горячим в теплые банки, остудить, хранить в холодильнике.

Рецепт маринованных вишен

Ягоды вишни – 1 кг, винный уксус – 500 мл, ксилит – 500 г, 4 гвоздики, палочка корицы.

Способ приготовления: ягоды залить на 24 часа винным уксусом, затем жидкость слить. Из ягод удалить косточки и проварить с ксилитом, пряностями и 100 мл слитой жидкости до мягкости. Затем вишню переложить в банки, залить оставшейся уксусной жидкостью, прокипятив

ее предварительно 5 минут. Накрывать банки пергаментной бумагой, смоченной водкой, закрыть крышкой и хранить в холодном месте.

Рецепт утки с вишнями

Утка средних размеров, ягоды вишни – 500 г, красное сухое вино – 1 стакан, жир – 2–3 ст. л., вода – 1/2 стакана, перец молотый черный, чабрец и соль по вкусу.

Способ приготовления: обработанную утку посолить, поперчить изнутри и снаружи, оставить на 3 часа. Ягоды помыть, удалить косточки, залить вином – настаивать 2 часа. Затем утку уложить на противень с разогретым жиром и обжарить до образования корочки со всех сторон, затем в утятнице поставить в духовку и запекать 50 минут под крышкой, подливая воду и обливая выделяющимся из утки соком. После этого добавить вишни с вином и запекать еще на малом огне 20–30 минут. Готовую утку разрезать на куски, уложить в глубокое блюдо на слой вишен и полить образовавшимся соусом.

Черешня

Очень близкий родственник вишни, прежде их даже не различали. Плоды черешни бывают желтого, красного, розового, темно-красного цвета, они сочные и сладкие на вкус. **То, что черешни диабетикам нельзя – еще один миф** : в плодах содержится мало органических кислот и сахара, они прекрасно стимулируют деятельность печени и почек, улучшают кровообращение всех органов. В черешне больше, чем в вишне, углеводов, при этом большую их часть составляет фруктоза, медленно расщепляющаяся в крови, поэтому ягоды являются «легкими» для поджелудочной железы. Благодаря этой легкости черешня чрезвычайно полезна людям с сахарным диабетом.

В плодах черешни есть провитамин А, витамины С, РР, Е, К, группы В, никотиновая кислота, много калия (223 мг), магния (24 мг), фосфора (28 мг), кальция (33 мг), железа (7,8 мг), меди (0,09 мг), марганца (0,005 мг) и столь дефицитного йода (274 мг). В ядрах косточек содержатся эфирное масло, белковые вещества, гликозид амигдалин и расщепляющий его фермент эмульсин.

Черешня обладает многими лечебными свойствами. Например, благодаря наличию в ягодах биологически активных веществ – кумаринов, черешня способствует снижению свертываемости крови и предупреждает образование тромбов. Ягоды темных сортов полезны гипертоникам, так как они снижают АД, лечебной суточной дозой являются 250–300 г темно-красной черешни. Отлично зарекомендовала себя черешня при анемии. Нежная клетчатка плодов стимулирует деятельность кишечника, поэтому их используют при атонии кишечника и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой.

Чтобы облегчить боли при артрите, ревматизме и подагре, достаточно употреблять всего 15 ягод в день, можно пить черешневый сок (по 1 ст. л. 3 раза в день) или отвар из плодоножек черешни (довести до кипения 1 л воды, положить горсть сырья и варить на слабом огне 7 минут, затем снять с плиты и настоять под крышкой 20 минут, выпить за день в несколько приемов 500 мл отвара). Благодаря низкому содержанию в черешне органических кислот, она не вызывает изжогу при гастрите с повышенной кислотностью, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Едят черешню в основном в свежем виде, а также готовят черешневое варенье, компоты, джемы, вино и напитки. Ягоды можно сушить, как изюм

(белые сорта). Из ядер косточек черешни получают масло. Я хочу предложить «диабетический» вариант заготовки черешни на зиму.

Рецепт

Ягоды черешни—1 кг, ксилит— 2 ст.л., лимонная кислота—6 г.

Способ приготовления: ягоды тщательно вымыть и обсушить, уложить в банки по плечики, пересыпая ксилитом и лимонной кислотой, поставить на 10 минут в холодное место. После этого банки заполнить ягодами доверху. Стерилизовать в кипящей воде.

Слива

Сколько вкуснейших разновидностей слив мы видим на рынке: ренклюд, алыча, венгерка, мирабель, дикий терн. Темно-синие сливы, покрытые легким сизым налетом – вкусные спутники осени, их главное достоинство – уникальный витаминный состав и обилие ценных микроэлементов.

Сливы содержат сахарозу и глюкозу – до 17 %, яблочную и лимонную кислоты – до 3 %, витамины, минеральные соли и микроэлементы (железо, магний, кальций, фосфор, медь, цинк). Особенно много калия, который способствует выведению из организма воды и поваренной соли. Много в черных сливах витамина В2, необходимого для укрепления нервной системы, улучшения белкового обмена, и витамина Р, повышающего прочность и проницаемость мельчайших кровеносных сосудов и снижающего давление. В плодах содержится также витамин К, который улучшает состав крови и предотвращает тромбозы. Сливы богаты каротином, особенно много его в мякоти плодов ярко-оранжевого цвета.

Воздействие сливы многосторонне. Она улучшает аппетит, оказывает благоприятное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, обладает мягким слабительным и мочегонным действием, полезна при малокровии и заболеваниях глаз, при ревматизме, подагре, атеросклерозе, болезнях почек, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, гипертонии, туберкулезе и воспалении легких. Кислые сливы используют с профилактической и лечебной целью при сахарном диабете. Сливы стимулируют мыслительные процессы, повышают потенцию и работоспособность, делают наш организм более устойчивым в стрессовых ситуациях.

В народной медицине кислые сорта слив применяется для лечения заболеваний почек, ревматизма, подагры, диабета и пониженной кислотности желудка. Хорошо известно, что сливы полезны тем, кто страдает вялостью кишечника. Даже 5–7 слив помогут нормализовать стул и санировать кишечник. Сливовый сок с мякотью также улучшает пищеварение и аппетит. Доказано, что сливы помогают выводить из организма холестерин, поэтому их употребляют при атеросклерозе, заболеваниях желчного пузыря, гипертонии. Слива выводит из организма лишнюю жидкость и снимает отеки, так как калия в ней в 12 раз больше, чем натрия. Используются также листья сливы как ранозаживляющее

средство, если отварить их в уксусе и прикладывать к больным местам. Можно просто обдать листья кипятком и приложить к ранам, чирьям, фурункулам.

Слива сохраняет большинство своих полезных веществ при переработке, так что поклонникам чернослива не стоит отказывать себе, но следует помнить о том, что чернослив – крайне калорийный продукт. Диабетики без чернослива вполне могут обойтись. Чернослив рекомендуется употреблять при гипертонической болезни и заболеваниях желчного пузыря, поскольку содержащиеся в нем пектиновые вещества способствуют выведению холестерина из организма. Также чернослив, благодаря высокому содержанию магния, полезен в диетическом питании при таких болезнях как псориаз, склеродермия и системная красная волчанка.

Рецепт соуса с перцем

Сливы – 1 кг, сладкий болгарский перец – 300 г, лук репчатый – 300 г, зелень укропа и базилика – по 20 г, уксус – 4 ст. л., соль – 1 ст. л., ксилит – 1 ст. л., перец по вкусу.

Способ приготовления: сливы помыть, вынуть косточки, половину плодов залить небольшим количеством воды, варить 40 минут. Затем массу протереть через сито, чтобы шкурки не попали в пюре. Остальные сливы нарезать ломтиками, положить в пюре, добавить измельченный болгарский перец, репчатый лук, зелень, пряности, уксус, ксилит, соль, перемешать. Варить еще 40 минут, затем выложить в банки и закатать.

Рецепт соуса с тыквой

Сливы—1 кг, мякоть тыквы—1 кг, 3 зубка чеснока, уксус – 6 ст. л., зелень петрушки и базилика – по 20 г, соль—2 ст. л., ксилит – 2 ст. л., мускатный орех, душистый перец, чабрец и орегано по вкусу.

Способ приготовления: половину мякоти тыквы нарезать ломтиками, отварить в небольшом количестве воды, взбить в миксере. В пюре добавить оставшуюся тыкву, нарезанную ломтиками, и измельченную сливу. Добавить соль, ксилит, уксус, душистый перец, мускатный орех, раздавленный чеснок, зелень, пряности, перемешать. Соус варить 1 час, затем закатать.

Шелковица

Три вида шелковицы (белая, черная, красная) растут в Украине. Многие колхозы владели когда-то шелковичными садами, к сожалению, теперь они в запустении. На рынке ягоды шелковицы стоят сегодня дорого, но диабетики не должны скупиться на эту покупку, а заодно попросить привезти листьев дерева, совершенно чудодейственных во всех

отношениях.

В плодах шелковицы содержится 12 % сахара (глюкоза и фруктоза), 2,4 % органических кислот, витамины С, В1, каротин, многие аминокислоты, пектиновые и дубильные вещества, железо, небольшое количество белков и жиров.

Сок плодов шелковицы гонит мочу, способствует кроветворению, усиливает половое влечение, полезен для легких и обладает отхаркивающим действием. Шелковица открывает закупорки желчных путей, улучшает состояние печени, полезна при водянке. Кислые сорта обладают вяжущим свойством, сбивают высокую температуру, выводят желчь, утоляют жажду. Полоскание шелковичным соком полезно при заболеваниях горла, особенно при ангине.

Как показали научные исследования, экстракты из листьев снижают артериальное давление, снимают боль, успокаивают нервную систему. Во Вьетнаме из листьев шелковицы разработали биологический стимулятор фамидол, который оказывает хорошее действие при ревматизме, туберкулезе кожи. В Японии из цветков шелковицы получают косметический крем для удаления веснушек, пятен и нарывов на коже. В традиционной тибетской медицине используются плоды черной и белой шелковицы как средство против глистов. Плоды и жидкий экстракт из древесины применяются при воспалительных заболеваниях костной ткани и женских болезнях. В азербайджанской народной медицине листья шелковицы и сгущенный сок плодов (бекмес – из плодов отжимают сок, после чего уваривают на маленьком огне до загустения, цвет полученного продукта – темно-красный) применяются при заболеваниях сердца, малокровии, скарлатине, крапивнице. Свежие плоды рекомендуют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При ревматизме делают ванны с отваром белых плодов. Отвар коры корней применяется как глистогонное средство и при гипертонической болезни. Листья белой шелковицы в виде водного настоя или отвара применяются при эпилепсии.

Китайские врачи издавна рекомендуют кору тутового дерева для лечения диабета. Их мнение разделяют азербайджанские медики, не так давно было установлено, что отвар из листьев шелковицы, а также сухой порошок листьев помогают лечить сахарный диабет, поскольку способствуют фиксации глюкозы в тканях. Начальную форму диабета у детей лечат отваром цветков белой шелковицы, дают ребенку пить и купают в нем. Отвары листьев, коры, корней и побегов шелковицы восточная медицина широко применяет при сахарном диабете, ожирении и болезнях печени. Плоды белой шелковицы очень полезны при нарушении

обмена веществ и при ожирении. Черная шелковица в любом виде полезна при малокровии и как вспомогательное средство при сахарном диабете. Я рекомендую диабетикам следующий рецепт отвара.

Рецепт

Листья шелковицы белой – 50 г, створки стручков фасоли – 25 г, листья черники – 25 г, листья лавра благородного – 25 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления: 2 ст. л. смеси залить кипятком, держать на кипящей водяной бане 15 минут, затем снять, настоять 40 минут, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Виноград

«Одомашнена» дикая лоза человеком 9000 лет тому. Древние греки связывают появление винограда с именем любимца бога Диониса Ампелом. Бог как-то надумал сделать подарок Ампелу, но чтобы получить его, юноша должен был продемонстрировать свою ловкость и забраться на высокий берест. Парень не смог добраться до верхушки, упал и разбился. Дионис в отчаянии послал душу юноши на небо, где она зажглась новой звездой в созвездии Девы, а тело превратил в виноградную лозу, которая может взобраться на любую высоту. Сам Дионис со временем стал потреблять виноградное вино без всякой меры.

Почти все диетологи запрещают диабетикам употреблять виноград. Это – заблуждение на уровне древнегреческой легенды. Я рекомендую моим пациентам кислые сорта винограда – белые Совиньон, Рислинг и Шенен блан; красные Мерло и Каберне. Найденный в виноградной кожице состав предотвращает серьезные последствия диабета. А обнаруженное не так давно вещество ресвератрол останавливает клеточное повреждение кровеносных сосудов, вызванное повышенной выработкой глюкозы. Высокий уровень глюкозы, циркулирующей в крови, является причиной микро- и макро-сосудистых осложнений. При этом активируются вредные и разрушительные для тканей и клеток свободные радикалы, в результате чего теряется электрический заряд. Все эти механизмы в совокупности приводят к нарушению работы почек, к глазным и сердечным болезням. Тот факт, что ресвератрол содержится в некоторых продуктах питания, говорит о том, что диабетикам, смогут со временем получить доступное эффективное лекарство. Ученые, несомненно, продолжают разработку препаратов, содержащих ресвератрол.

Виноградный сок называют растительным молоком и по питательности приравнивают к материнскому. Виноград насыщает организм азотистыми веществами, органическими кислотами, пектинами. Виноградный сок содержит витамины С, Р, К, группы В, РР, фолиевую кислоту. Учитывая, что суточная доза потребления человеком витамина С составляет до 125 мг, прием 1 кг винограда полностью удовлетворяет ее. Фолиевая кислота, соединение витаминов К и Р укрепляют стенки кровеносных сосудов, снижают АД, оказывают содействие кроветворению. Виноград имеет фитонцидные свойства, угнетает кишечную палочку и даже холерный вибрион. Полифенолы винограда, обладающие

антиоксидантными свойствами, эффективно связывают свободные радикалы, активизируют процессы взаимодействия белков пищи с пищеварительными ферментами, улучшают всасывание пептидов и аминокислот, активизируют выведение жирных кислот и холестерина, предотвращая тем самым развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца. В состав ягод винограда входит 16 аминокислот, в том числе 7 незаменимых, которые составляют 0,5 мг%.

Зрелые ягоды содержат до 1,5 % минеральных веществ. Много таких полезных при сахарном диабете солей калия, кальция, магния, железа, марганца, кобальта, цинка, алюминия, хлора, йода. В 1 кг винограда – до 170 мг магния, а суточная потребность взрослого человека составляет 400 мг. Магний играет существенную роль в углеводном и фосфорном обмене, обладает сосудорасширяющими свойствами, снижает нервную возбудимость. В килограмме бессемянного винограда содержится до 19 мг цинка, что полностью соответствует суточной потребности. Цинк крайне необходим для роста детей.

Благотворно влияют на человека органические кислоты, содержащиеся в ягодах: яблочная, винная, лимонная, кремниевая, янтарная, щавелевая, салициловая, пектиновая, муравьиная, галловая. Они влияют на жировой обмен, снижают уровень холестерина и общих липидов в крови. Винная кислота активизирует усвоение железа. В зависимости от сорта, в ягодах может содержаться 0,2 мг% и значительно больше пектиновых веществ, они выводят из организма ионы тяжелых металлов, радиоактивные изотопы стронция, кобальта, другие токсины, улучшая, таким образом, работу кишечника.

Еще в древности знали о целебных свойствах лозы и ее плодов. Об этом свидетельствуют рекомендации Гиппократ, Цельсия, Плиния Старшего, Авиценны. В римской фармакопее кожица ягод винограда, перетертая с солью, рекомендовалась при воспалении легких и заболеваниях печени. Изюм без косточек использовался при заболеваниях мочевого пузыря и почек, изюм с косточками и сок побегов – при дизентерии. Молодые листья с побегами применялись при различных воспалениях, опухолях и болезнях суставов. Настой листьев, собранных в мае, рекомендовался гипертоникам. Сок, который выделяется весной из побегов лозы, смешанный с различными смолами, использовался при экземе. Зола виноградных побегов входила в состав многих растворов, которые применялись для лечения ожогов, укусов скорпионов и собак. В чистом виде зола считалась стимулятором роста волос. Ценнейшим маслом виноградных косточек лечили глаза и полость рта.

Со временем возникла отдельная отрасль медицины – ампелотерапия. Виноград применяют в качестве средства, которое усиливает обмен веществ и повышает тонус организма больного человека. Сегодня виноград рекомендуют при анемии, бронхиальной астме, заболеваниях печени и почек, геморрое, гастрите с повышенной кислотностью, при нервном истощении, бессоннице. Во всех этих случаях рекомендуется ежедневное употребление винограда от 1 до 2 кг ягод без семян трижды в день, причем интервал перед едой должен составлять 1 час. Курс длится 2 месяца. Некоторые люди садятся на чистую виноградную диету, принимают при этом 4–5 кг ягод в день. Лечат вышеуказанные заболевания также свежим соком кислых сортов, пьют трижды в день, начиная с 1 стакана и доводя постепенно прием до 2 стаканов. Во время ампелотерапии желательно отказаться от жирного мяса и спиртных напитков, самое подходящее время – сентябрь-октябрь.

Настои и отвары листьев винограда в народной медицине применяют для полоскания горла, для приготовления компрессов и ванн при кожных заболеваниях, свежие виноградные листья прикладывают к ранам. Отвар листьев с небольшим количеством лукового сока применяют как эффективное средство при потере и охриплости голоса. Порошок высушенных листьев применяют (2–4 г) как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам.

Не применяют виноградное лечение при поносе, язвах, заболеваниях желудка и беременности. **Внимание! Сочетание винограда с молоком, огурцами, дыней, жирным мясом, минеральной водой, рыбой и пивом вызывает расстройство желудка.**

О пользе виноградного вина я уже рассказывала ранее, не буду повторяться. Кстати, лучшие в мире вина делают только из европейских сортов винограда – Каберне, Совиньон, Рислинг, Мерло, Шардоне, Неббиоло. Именно европейский вид содержит в себе достаточно сахара, способного к брожению и низкий уровень углекислоты, от которых зависит превращение винограда в качественное вино; при этом не требуется добавление сахара, повышающего содержание спирта, и воды – для снижения уровня кислоты.

Калина

Этот дикорастущий кустарник растет по берегам рек, озер, в подлеске лиственных и смешанных лесов. Но многие украинцы давно пересадили калину в свои дворы, чтобы в июне вдыхать аромат цветков, а в сентябре – собирать целебные ягоды. Калина – такой же символ нашей страны, как борщ и вареники. Она – одно из лучших целебных растений славянского мира. Сок калины позволит вам жить, не боля, до 100 лет.

Плоды содержат 30 % полезных природных сахаров, дубильные вещества, изовалериановую, уксусную и аскорбиновую кислоты, витамины К, В2, В6, В9, Е, РН, Р. Сок калины богат микро– и макроэлементами, которых насчитывается около двадцати. Наиболее ценные элементы – селен, калий и железо. Калина содержит горький гликозид (вибурнин), поэтому из-за горького вкуса употреблять ее в свежем виде могут немногие, но диабетики должны радоваться этой полезной горечи, превозмочь себя и съесть ежедневно горсть ягод. Кстати, чтобы обеспечить потребность организма в витамине С, достаточно съесть в день по 1 ст. л. ягод. Калину нельзя употреблять только при повышенной свертываемости крови и беременности.

Используются в лечении цветки, кора, листья, ягоды, косточки, корни и сок ягод калины. Наиболее ценным является сок. Для его получения ягода должна быть зрелая, не подгнившая. Ягоду опускают в дуршлаг в кипяток на 5 минут, дают стечь воде и прессуют. Полученное пюре используют по желанию. Можно законсервировать вместе с медом.

Сахарный диабет лечат неразбавленным свежеприготовленным соком калины, можно с добавлением натурального меда, доза приема – 1–2 ст. л. на четверть стакана воды 4 раза в день за 20 минут до еды. Можно смешивать калиновый сок 1:1 с соком крапивы или галеги лекарственной, одуванчика, зеленой кожуры грецкого ореха. Кстати, такое лечение временем не ограничивается.

Как общеукрепляющее средство сок принимают по 2–3 ст. л. на полстакана воды 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – месяц. Рекомендуются после операций, после лучевой и химиотерапии. В последних случаях лучше сочетать с соками подорожника, софоры японской, моркови, облепихи или свеклы. При нервном возбуждении, истерике, бессоннице как успокоительное средство принимают от 2 до 5 ст. л. сока, разбавленного в стакане воды. Калиновый сок принимают также

при климактерических приливах, потливости, испуге. Пьют по 2–3 ст. л. сока, разбавленного в полстакана воды, 3 раза в день. С этой целью принимают по 2 ст. л. до 5 раз в день с 50 мл воды. При кашле, бронхите, одышке, осиплости голоса, простуде принимают по 2 ст. л. сока калины с 1 ст. л. меда на четверть стакана воды до полного излечения.

При вирусном или инфекционном гепатите, холецистите, холангите, желтухе, поносе, панкреатите начинают прием сока калины с 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды, растворяя в четверти стакана воды. Через неделю дозу увеличивают до 2 ст. л., а с третьей недели и до выздоровления принимают по 3 ст. л. 3 раза в день. Повысить эффективность такого лечения можно путем смешивания сока калины с соками моркови, зверобоя, мяты и тысячелистника в равных пропорциях.

Применение сока ягод калины при диатезе, фурункулах, пигментных пятнах на лице, угрях и прыщах имеет давнюю традицию. Принимают его по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды, разбавляя в четверти стакана воды, в течение месяца. В косметологии для калиновых масок берут марлю, сложенную в 3 слоя, смачивают ее в соке и накладывают на лицо на 20 минут. Курс предусматривает 20 процедур через день. Кожа лица становится матовой, нежной, бархатистой, разглаживаются морщины, появляется здоровый румянец.

При сильном простудном кашле хорошо помогает отвар из ягод с медом. Для приготовления отвара 2 ст. л. ягод растирают в эмалированной посуде, заливают стаканом кипятка и держат под крышкой на слабом огне 15 минут, затем процеживают и принимают по трети стакана 3–4 раза в день. Можно для смягчения горечи добавить мед.

Хорошо запастись калиной на зиму: заморозить 2–3 кг в морозильнике и постепенно использовать, начиная с ранней весны, когда в организме не хватает витаминов. Существовал в старину и такой способ заготовки: спелые ягоды засыпали в бочку, заливали водой и замораживали, по мере необходимости размораживали. Кстати, гречневая каша, томленная в русской печи с медом и калиной, или тыква, томленная с калиной, – вкусные и полезные блюда. Можно приготовить цукаты из ягод калины.

Рецепт

Гроздь калины в неограниченном количестве, мед.

Гроздь калины надо промыть водой, обсушить, затем подогреть мед до разжижения, обмакнуть в него веточки калины и обсушить.

Кизил

В переводе с тюркского «кизил» означает «красный»: он имеет ярко-красные плоды, хотя есть разновидности со светлыми ягодами. В настоящее время кизил выращивается, в основном, садоводами-любителями, его промышленные насаждения в Украине малочисленны. Дикий кизил растет в лесах Крыма, на Западной Украине и Подолье. Древесина растения очень прочная и гибкая, поэтому население Причерноморья вплоть до XVIII века применяло кизил для изготовления луков и крепких корзин.

Кизил обладает кисло-сладким, вяжущим вкусом. Ягоды очень полезны – они содержат сахара (глюкозу и фруктозу – до 17 %), органические кислоты (особенно много яблочной, лимонной и никотиновой), дубильные, азотистые и красящие вещества, эфирное масло, фитонциды, много аскорбиновой кислоты. Основные активные компоненты – горькие гликозиды, антоцианины, фитонциды. Практически все препараты, приготовленные из кизила, полезны при диабете.

Традиционная китайская медицина давно использует плоды кизила в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства при почечных болезнях, болях в поясничной области, учащенном мочеиспускании и шуме в ушах. На Востоке настой листьев кизила принимают при поносе, а сок плодов – при малярии и диабете. Ягоды защищают почки при диабете, предотвращают развитие диабетической нефропатии, препятствуют отложению камней, способствуют уменьшению отеков, снятию болевого синдрома при цистите, уретрите, пиелонефрите. Кроме того, кизил стимулирует синтез и регенерацию зрительного пигмента родопсина, улучшая таким образом зрение.

Ягоды кизила в народной медицине применяют в первую очередь при диарее и сахарном диабете. Сок ягод снижает уровень сахара в крови и нормализует деятельность поджелудочной железы. Диабетикам рекомендуют регулярно принимать сок из свежих плодов кизила: сначала по 50–70 г за 30 минут до еды, при хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до одного стакана. Отвар косточек пьют как общеукрепляющее средство. Из отвара коры и ячменной муки изготавливают пластырь для лечения фурункулов. Из незрелых плодов готовят мазь для лечения опухолей и застарелых язв. Порошок из пепла листьев кизила устраняет пятна на коже.

Современные исследования установили, что отвар из молодой коры кизила убивает микробы, а экстракты из ягод обладают жаропонижающим действием. Лечат кизилом также подагру, малокровие. Свежей корой и отваром измельченных косточек кизила, слегка поджаренных, лечат нарывы.

Кизил можно также добавлять в качестве кислой приправы в разные блюда. Очень вкусно посолить плоды кизила и приправить лавровым листом, полезны замешанные на муке коржики из протертой массы плодов. Известно также, что в давние времена крымчаки делали из кизила особый лечебный лаваш. Массу протертых ягод разливали по плоским формам, сушили на солнце, а затем туго скатывали в рулет. Излечивались такими коржами от цинги в голодные годы, обертывали глубокие гнойные раны.

Смородина

Украинский сад невозможно представить без кустов смородины. Может быть, нам эта ягода немного и надоела, но ученые Великобритании признали в 2007 году смородину самой полезной для здоровья ягодой своей страны. Черная смородина превзошла все остальные ягодные культуры по количеству и концентрации витаминов, минералов и других полезных веществ. После длительных и многочисленных тестов смородина была признана способной противодействовать раковым заболеваниям, болезням сердечно-сосудистой системы, предотвращать ослабление умственных способностей у людей преклонного возраста, а также предупреждать возникновение диабета.

Новозеландские ученые выяснили также, что компоненты, входящие в состав черной смородины, могут предупредить развитие болезни Альцгеймера. Эта болезнь возникает вследствие дегенерации нервных клеток и сопровождается прогрессирующим снижением интеллекта. Важным патологическим механизмом, лежащим в основе болезни Альцгеймера, служит усиление процессов окисления. В организме существует система антиоксидантной защиты, которая у человека с годами постепенно слабеет. Дополнительную сильную защиту можно получить из черной смородины.

В мире сегодня насчитывается более 150 сортов ягоды. По химическому составу черная смородина является естественным концентратом витаминов, особенно витамина С. Она содержит до 85 % воды, 0,9 % – золы, 1 % – белков, 8 % – углеводов, 3 % – клетчатки, 2,3 % – органических кислот (лимонной, яблочной, винно-каменной, янтарной, салициловой, фосфорной), 0,5 % – пектиновых веществ, 0,4 % – дубильных, красящие вещества Р-витаминной активности, витамины Д, К, Е, В1; В2, В6, В9, РР и каротин. Среди микроэлементов – калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо. В почках и листьях есть эфирное масло (до 0,06 %), в состав которого входят пинен, сабинен, кариофиллен, а также фенольные соединения.

Ягоды черной смородины широко используют в медицине как тонизирующее сердечно-сосудистую систему средство, они полезны при простуде, некоторых инфекционных заболеваниях, гастритах, язве желудка. Для ослабления кашля употребляют ягоды черной смородины в неограниченном количестве, кроме того, можно пить настой плодов по

стакану несколько раз в день, добавляя мед.

При злокачественных новообразованиях свежие плоды также употребляют в пищу без ограничений.

Водный настой смородинового листа способствует выведению из организма мочевой и щавелевой кислот, отвар из листьев пьют при кожных заболеваниях, болезнях мочевого пузыря, камнях в почках. При гипертонической болезни и атеросклерозе полезно принимать настой листьев по стакану 2–3 раза в день. При аллергическом диатезе рекомендуют принимать по стакану настоя листьев черной смородины 4–5 раз в день. Готовят его следующим образом: 1 ст. л. сухого измельченного сырья настаивают 20 минут в стакане кипятка. При малокровии и истощении настой листьев пьют, как чай, по стакану 2–3 раза в день.

Хочу дать рецепт эффективного сбора при сахарном диабете.

Рецепт

Листья смородины – 25 г, листья ежевики – 25 г, листья черники – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, листья толокнянки – 25 г, вода – 250 мл.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

При болях в кишечнике и желудке, рвоте, запорах, геморрое показан настой плодов черной смородины. Для этой цели 20 г сухих ягод настаивают в течение 15 минут в стакане кипятка. Принимают в процеженном виде по стакану 4–5 раз в день. Для выведения из организма ртути, свинца, кобальта, олова, радиоактивных элементов рекомендуется отвар сушеных плодов черной смородины; 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, процеживают, отжимают и доводят объем жидкости до исходного кипяченой водой, принимают по полстакана в день.

Ягоды красной смородины тоже полезны, даже превосходят черную по количеству витамина А, поэтому сок красной смородины незаменим в детском диетическом питании.

Плоды и листья смородины широко применяют в косметике. Для отбеливания кожи и обесцвечивания веснушек зеленые плоды разминают и накладывают на лицо в виде маски на 30 минут, затем умываются теплой водой. Ванночки из листьев хорошо очищают кожу, придают ей эластичность, упругость, улучшают обмен веществ. При розовых угрях сушеные плоды смородины заливают кипятком в соотношении 1:10, через 15 минут процеживают. Салфетки, смоченные в настое, слегка отжимают и накладывают на кожу лица на 15 минут ежедневно в течение 3 недель.

Листья смородины черной собирают в мае-июне, сушат в тени. Вызревшие ягоды нужно собирать в сухую погоду в июле-августе. Их

отделяют от плодоножек и сушат на чердаках или в сушилках. Если ягоды перестают слипаться и легко рассыпаются, процесс сушки закончен. Из сухих ягод можно готовить витаминные напитки самостоятельно или купажировать с плодами шиповника, малины, брусники.

Сухая смородина входит в состав многих витаминных сборов. Витамины хорошо сохраняются и в замороженной ягоде.

Малина

После смородины это вторая ягода, варенье из которой мы помним с детства. Чай с малиной – известное средство от простуды. Однако употреблять свежие ягоды полезнее, они всесторонне укрепляют организм, и красные, и желтые, и черные. Самой полезной считается лесная малина, которая буйно разрастается на вырубках, опушках, на любых сухих и открытых местах. Ягоды дикорастущей малины содержат около 10 % сахаров, органические кислоты и их соли, витамины А, В, С. Семена содержат до 22 % жирного масла. В садовой малине сахаров чуть больше – до 12 % (глюкоза, фруктоза и сахароза), в остальном они примерно равны. Есть органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая), дубильные вещества, пектины (до 0,9 %), клетчатка (4–6 %), антоцианины, флавоноиды, минеральные вещества и микроэлементы (железо, калий, медь, кальций, магний, кобальт, цинк), витамины С, В], В2, РР, фолиевая кислота, провитамин А. Малина существенно обогащена железом, его в малине больше, чем в других ягодных культурах (3,6 мг%), кроме вишни и крыжовника. Есть в малине и кумарины (до 4 мг%), отвечающие за свертываемость крови и снижающие уровень протромбина. Больше всего кумаринов в листьях и ветках черноплодной малины. В семенах растения содержится жирное масло и бета-ситостерин, обладающие противосклеротическими свойствами. В листьях содержатся флавоноиды и органические кислоты. В садовой малине содержится гораздо больше салициловой кислоты, поэтому она более полезна при простуде, чем лесная.

В малине содержится большое количество пуриновых оснований, поэтому больным подагрой и нефритом употреблять ягоды не следует.

Как видим, без малины не обойтись при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, при ревматизме и радикулите. Обычно из малины готовят потогонный чай: 5–6 ст. л. сухих ягод заваривают 3 стаканами кипятка, 2–3 стакана пьют горячими в течение часа. С потом удаляются значительные количества поваренной соли, в результате чего снижается АД и температура тела. При гриппе помогает настой из ягод малины с цветками липы (1:1). 1 ст. л. смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, пьют в горячем виде по 1 стакану перед сном. Можно принимать «аспирин» в жидком виде: 1 ст. л. любого растительного масла плюс малиновая настойка.

Свежие и сушеные ягоды малины рекомендуются больным сахарным диабетом. Особенно диабетикам полезен сок из малины, а также чай, порошок, компот без сахара, варенье на сорбите или ксилите. Летом ягоды малины хорошо утоляют жажду.

В народной медицине малину употребляют для сокращения размеров опухоли предстательной железы, а в восточной медицине – как основной компонент сборов при лечении бесплодия, полового бессилия, неврастении. В старинных корейских рецептах при бесплодии, например, малина входит в сбор вместе с семенами подорожника, китайским лимонником, семенами повилики и белыми цветками якорца стелющегося. От полового бессилия плоды малины вымачивают в водке, высушивают на слабом огне, толкут в ступке и принимают по утрам по 1 ст. л., запивая водой.

Настой листьев малины используют при диарее и гастритах. В связи с высоким содержанием клетчатки, малину рекомендуют больным с вялым пищеварением и запорами. Пектины малины выводят из организма через кишечник различные вредные вещества – желчные кислоты из кишечника, соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы и холестерин. При лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется за 15 минут до еды принимать по 1 ст. л. малинового сока.

Малину можно рекомендовать как источник солей калия при болезнях сердца и нарушениях сердечного ритма. Если вы перенесли инфаркт или инсульт, старайтесь употреблять в пищу как можно больше этой ягоды. Как общеукрепляющее средство при болезнях сердца хорошо действуют плоды малины в смеси с плодами шиповника, листьями черной смородины, брусники и березы (в равных частях). Их заваривают как чай, и пьют по 100 мл 2 раза в день до еды.

При ожогах, угрях, кожных сыпях используют мазь из свежих листьев лесной малины: листья растирают, отжимают сок и смешивают с вазелином или сливочным маслом (1:4). При угревой сыпи на лице народная медицина применяет настои и отвары цветков малины, Герпес в народе лечат ветками малины, для компресса на больное место накладывают разжеванную кашницу из молодых веточек. При ушибах из сухих листьев малины готовят отвар для примочек. При кори у детей используют смесь ягод малины с цветками липы и листьями салата-латука (1:2:1). Заливают 3 ст. л. смеси 4 стаканами кипятка, настаивают 1 час и процеживают, дают по 50 мл 6 раз в день.

Во времена Киевской Руси наши предки пили тонизирующий узвар, приготовленный из ягод малины и клюквы. Я советую приготовить

фруктовый лед, который можно подавать к фруктовым сокам и белому сухому вину.

Рецепт

Малина – 50 г, земляника – 50 г, черная смородина – 50 г, 1 лайм, свежие листики мяты.

Способ приготовления: лайм нарезать тонкими ломтиками, ягоды промыть и обсушить, в каждое отделение контейнера для замораживания положить смесь целых ягод, ломтик лайма и листик мяты. Залить охлажденной кипяченой водой и заморозить. Затем кубики льда извлечь из контейнера, переложить в полиэтиленовые пакеты и хранить в морозильной камере.

Крыжовник

Невзрачная на первый взгляд ягода со времен Екатерины Великой носит название «царской», именно так в народе называют крыжовник. Впервые попробовав варенье из крыжовника, Екатерина II пришла в неописуемый восторг и подарила своей поварихе драгоценный перстень с изумрудом. С тех пор во многих кулинарных книгах варенье из крыжовника называют «изумрудным» или «царским». В настоящее время известно не менее 1500 сортов крыжовника, которые культивируются во всех странах умеренного климата. Во времена Елизаветы Великой английские селекционеры вывели сорт с ягодами размером со сливу. Успешно работал над крыжовником советский селекционер И. Мичурин, он назвал растение «северным виноградом».

Крыжовник – в ряду самых целебных растений. В ягодах содержатся витамины: С (до 60 мг%), группа В, провитамин А, сахара (до 15 %), минеральные вещества и микроэлементы (калий, йод, натрий, кальций, железо, марганец, кобальт, цинк, много фосфора и меди), органические кислоты (яблочная и лимонная), много фолиевой кислоты, дубильные вещества, флавоноиды. В сортах ягод темной окраски есть витамин Р и большое количество пектиновых веществ, способствующих выведению из организма человека солей тяжелых металлов. Аскорбиновой кислоты в зрелом крыжовнике в 2 раза больше, чем в недозревшем. Спелые ягоды содержат до 3,8 мг% серотонина, оказывающего противоопухолевое действие.

Глюкоза и фруктоза крыжовника предупреждают развитие сахарного диабета и ожирения. Кроме того, они являются источниками энергии, бодрости и отличной работоспособности. Очень ценятся пектиновые вещества, содержащиеся в зрелых плодах, они выводят из организма продукты обмена и излишки холестерина. При нарушениях обмена веществ диетологи рекомендуют в течение 3–4 недель съедать до 1 кг крыжовника в день. Воспаление в почках и мочевом пузыре помогает снять употребление ягод крыжовника в неограниченном количестве. Кроме того, прекрасно усваиваясь и насыщая организм витаминами и минеральными веществами, ягоды крыжовника повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Народная медицина рекомендует детям и пожилым людям свежие ягоды при гиповитаминозах С и В, при дефиците в организме меди и

фосфора. 100 г ягод в день вполне достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. Царские ягоды рекомендуют при малокровии, в смеси с медом – при частых кровоизлияниях и для оздоровления кишечника. При хронических запорах применяют отвар из ягод крыжовника: заливают 1 ст. л. ягод стаканом горячей воды, кипятят 10 минут на медленном огне, процеживают, пьют по 50 мл 4 раза в день.

В старину при воспалении горла сок свежего крыжовника, смешанный с небольшим количеством меда, считался почти безотказным противовоспалительным средством. Плоды крыжовника рекомендуют включать в рацион при кожных заболеваниях и экземах. Любое острое воспаление кожи – от рожистого воспаления до сыпи, вызванной ожогами ядовитых растений, в старину лечили процеженным отваром спелого крыжовника, втирали его в кожу, что приносило немедленное облегчение.

Плоды употребляются в пищу свежими или используются для приготовления варенья, мармелада и вина.

Рецепт диетического варенья

Крыжовник – 1 кг, мед – 400 г, ядра грецких орехов – 500 г.

Способ приготовления: орехи истолочь, ягоды очистить и промыть, выдавить семечки. Ягоды наполнить орехами. Проварить 10 минут в меду.

Рецепт мяса с крыжовником

Говядина – 800 г, ягоды крыжовника – 200 г, ядра грецких орехов – 100 г, 1 луковица, цедра лимона – 1 ч. л., бульон – 150 мл, сметана – 100 г, зелень укропа – 25 г, перец красный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: мясо вымыть, нарезать на небольшие порционные кусочки, положить в сотейник, посыпать перцем, измельченными орехами, цедрой. Выложить крыжовник, лук, нарезанный полукольцами, посолить. Залить мясо наполовину бульоном и запекать в духовке до готовности. За 10–15 минут до окончания тушения добавить сметану. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Черника

Ученые полагают, что эта ценнейшая ягода пришла к нам из Северной Америки. Коренные американцы очень ценили темно-синие ягоды и как пищу, и как лекарство. Они натирали перетертой черникой мясо, а затем коптили на огне, получая вяленое мясо, богатое витаминами и минералами. Они полагали, что Великий Дух создал чернику, чтобы человек меньше страдал от голода. Ягода на самом деле содержит все самое необходимое, чтобы пережить зимнее суровое время. Врачеватели коренных жителей Америки ценили чернику за целебные свойства, они с помощью отвара из корней растения ослабляли боль при родах, а чаем из листьев очищали тело при простуде.

Сегодня ученые и диетологи также ценят чернику за питательные вещества, которые содержатся в ее плодах. Некоторые исследователи полагают, что черника, как и смородина, может уберечь пожилых людей от болезни Альцгеймера (старческого слабоумия). Ягода имеет очень высокое содержание витаминов С и К, а также марганца, который очень важен для любой формы жизни. Черника, к слову, занимает первое место среди ягод и фруктов по содержанию марганца. Регулярное употребление черники может снизить риск онкозаболеваний, благодаря большому количеству антиоксидантов и танинов. Черника также содержит ципрофибрат, помогающий снизить холестерин, что, в свою очередь, защищает сердце. В ягоде также высоко содержание клетчатки и аминокислот.

В медицине используются и ягоды, и листья черники. Растение применяется в основном при болезнях глаз, желудочно-кишечного тракта, при сахарном диабете и в геронтологии, а также местно для лечения ожогов и язв, стоматитов и гингивитов. Ягоды черники улучшают зрение в условиях сумерек, увеличивают поле зрения и уменьшают усталость глаз, ускоряют регенерацию ткани сетчатки глаза. При лечении конъюнктивитов черника применяется комплексно с очанкой и ромашкой (иногда используют облепиху и фенхель).

В натуропатии черника – одна из любимых ягод. Кроме заболеваний глаз лечит атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, малокровие, хронические гепатиты, женские заболевания, мужское бесплодие. Ягоды рекомендуют включать в рацион спортсменам, людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах, при хронической усталости, нарушениях сна, физических и нервно-психических переутомлениях,

стрессах, головных болях, спазмах сосудов, неврозах, при работе с компьютерами и другими источниками облучения, после химиотерапии и лучевой терапии. Черника чудесным образом нормализует обмен веществ и выводит токсины.

Совершенно незаменима черника при сахарном диабете, вы уже видели ее в рецептах в соединении с другими лекарственными растениями. Листья черники смягчают течение болезни и благотворно влияют на лечение. Попробуйте следующие настои.

Рецепты

В равных частях: листья черники, листья земляники, листья ежевики.

Способ приготовления: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать как чай 3–4 раза в день.

В равных частях: листья черники, листья земляники, листья ежевики, ягоды шиповника.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 3/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Листья черники – 20 г, створки стручков фасоли – 20 г, корень лопуха – 10 г, листья брусники – 10 г.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до еды.

В пищу лучше употреблять свежие ягоды черники, хотя замороженная черника тоже полезна, ягоды могут храниться в морозильнике 2 года, не теряя пищевой ценности. Из черники готовят компоты, кисели, варенья, джемы, мармелады, вино и наливки. Предлагаю рецепт, который пригодится диабетикам.

Рецепт повидла

Перезревшая черника – неограниченное количество, немного ксилита.

Способ приготовления: чернику перебрать, промыть, уложить постепенно в кастрюлю, при этом ягоды слегка давить. Варить, постоянно помешивая, чтобы объем уменьшился на четверть, немного подсластить. Горячее повидло разлить по подогретым банкам или керамическим горшкам до самого края и оставить охлаждаться в открытой посуде, чтобы на поверхности образовалась корочка, которая частично предохранит повидло от плесени. Банки с холодным повидлом закрыть металлическими крышками, горшки можно завязать двойным пергаментом или полиэтиленовой пленкой. Хранить в сухом прохладном месте.

Земляника

Сортов земляники много и каждый год появляются все новые. С пристрастием относятся к землянике англичане, они вывели много разных сортов, с ними пытаются соперничать французы. Ну а мы привыкли к тому, что есть земляника лесная и садовая. Кстати, польза от лесной и садовой ягоды практически одинакова. Ягоды лучше собирать утром после обсыхания росы или после дождя, причем лучшие ягоды срывают со стебельками и укладывают в корзинки слоями, перекладывают для лучшей сохранности листьями клена.

Плоды земляники содержат каротин, витамин С, В, яблочную и салициловую кислоту, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения. Земляника необычайно богата фолиевой кислотой, имеющей исключительное значение для процесса кроветворения и роста клеток. Много в ягодах калия, способствующего выведению воды из организма и понижению АД. Листья содержат аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, флавоноиды, алкалоиды. Во всех частях растения присутствует рутин.

Среди других фруктов и ягод земляника отличается высоким содержанием марганца, который помогает нормальному обмену веществ, формированию костей и кроветворению, поставляет пищу нервным клеткам и мозгу, активизирует половое влечение, обеспечивает красящими пигментами волосы и кожу и, наконец, стимулирует работу гормонов щитовидной железы. Земляника нормализует работу печени и желчного пузыря, поэтому в сезон созревания ягод рекомендуется устраивать «земляничные дни», которые дадут хорошую разгрузку печени. При желчнокаменной болезни полезно ежедневно съедать по 3 стакана ягод земляники в течение 3 недель, то есть всего земляничного сезона. Это способствует растворению желчных камней и выведению их из печени и желчного пузыря. Земляника регулирует обмен веществ, способствует также выведению холестерина и токсинов. Сок свежих ягод рекомендуется при холецистите и подагре. Существует легенда, согласно которой известный ботаник Карл Линней избавился от мучившей его многолетней подагры, употребляя в большом количестве плоды земляники.

Если вы заболели диабетом, то вам следует всю жизнь ежедневно принимать по 1 стакану утром и вечером настоя травы земляники лесной, а в сезон созревания – не жалеть денег и ежедневно съедать по литровой

банке ягод. Можно употреблять сухие плоды или настой земляники. Сибирские целители считают, что диабет излечивается полностью настоем ягод бузины черной и настоем травы земляники лесной. Я советую настой из целого растения. Для приготовления настоя надо во время цветения выкопать растение вместе с Корнями и цветками, корни промыть, растение высушить в тени и измельчить. 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 45 минут и пьют такой чай 3 раза в день, он поможет избежать потери зрения и гангрены ног, которые часто случаются при диабете. Если принимать землянику, и при этом дважды в день пить по 30 капель настойки эхинацеи, то угроза гангрены исключается на 100 %.

Ягоды земляники прекрасно утоляют жажду, улучшают пищеварение, работу сердца и органов дыхания. Земляника помогает при малокровии, а также тем женщинам, которые планируют в ближайшее время родить ребенка. Как лекарство также используют настои молодых листьев. Настои из листьев полезны при авитаминозах, при заболеваниях печени и почек.

Сок земляники обладает некоторыми антимикробными свойствами, его применяют наружно для лечения ряда кожных заболеваний, при порезах, мелких ранках, экземоподобных состояниях, для устранения пятен на коже, веснушек и угрей. Маски из мякоти ягод применяют для жирной кожи и против морщин. Одновременно полезно чистить кровь, принимая сок свежих плодов по 4–6 ст. л. в день. Можно пить настой сушеных плодов или листьев.

Послесловие

Человеческий опыт настолько богат впечатлениями и свидетельствами о целебной или разрушительной силе питания, что для понимания значения диеты в питании больных людей, тем более в питании больных сахарным диабетом, не требуется специальных доказательств. Думаю, что своей книгой я вам это уже доказала, и буду счастлива, если вы используете мои рекомендации.

Однако повара, скажете вы, самые искусные и высокооплачиваемые, веками готовили, опираясь на собственный вкус, не зная химического состава продуктов, их полезных и целебных свойств. Что в итоге? Любители вкусно поесть – фараоны, короли, императоры, представители знати – преждевременно умирали от вкусной, обильной и калорийной пищи.

С древних времен вопросы питания являлись одними из главных в медицине. Гиппократ подробно описал ряд положений, касающихся гигиены питания, в частности, он считал, что надо знать все пищевые вещества и напитки, употребляемые человеком, равно как и их свойства, знать, как ослабить или усилить те или иные свойства, как соблюдать соотношение между количеством пищи и физическим напряжением организма. Указывал, что количество потребляемой пищи зависит от конституции человека, возраста, времени года, погоды и местности. Наряду с развитием представлений о полезных свойствах продуктов, появились знания об их вредном воздействии. Авиценна широко изучал влияние пищевых продуктов на организм, дал довольно правильную оценку питательности продуктов, а также рекомендации по оценке качества продуктов и методов их проверки.

Знания о питании на нашей территории появляются в VIII–IX веках, то есть с момента образования Киевской Руси. Немало интересного можно найти в «Изборнике Святослава», в этой книге много места отведено диетическим советам, особенно подчеркивается значение овощей в питании больного и здорового человека, при этом в группу овощей занесены травы, ягоды, грибы и фрукты. Из собственно овощей в те времена были известны капуста и репа, которые выращивались на огородах русичей. Из хлебных злаков в Киевской Руси были распространены пшеница и рожь. Из гороха, овса, отрубей и пшеницы варили кисели, приправленные медом. Мед в отсутствие сахара широко использовался в

качестве сладкой приправы к блюдам.

Среди других литературных памятников, в которых освещаются вопросы диетологии, – трактат княгини Евпраксии Мстиславовны, внучки Владимира Мономаха. Одна из глав посвящена вопросам питания беременных женщин, приведены сведения о действии пищи на организм человека, в другой главе создана классификация пищевых продуктов в зависимости от наличия в них сладости.

Уже в XV веке много внимания уделялось присутствию в рационе овощей, так как было известно, что овощи играли важную роль в предупреждении цинги, причины высокой смертности населения. В XVII веке в России появляется специальная медицинская литература, она носит характер справочников и энциклопедий: лечебники, травники, вертограды. Вертограды представляли собой большие сборники, содержанием которых являлась лекарственная ботаника («вертоград» – сад, огород, цветник). Наряду с описанием лекарственных растений и способов их применения, содержались сведения о питании, лечении и предупреждении заболеваний с помощью питания. Я приводила в книге многие советы из «Прохладного вертограда», там есть действенные рецепты по излечению разных недугов с помощью пищевых продуктов.

В древних лечебниках также освещались некоторые вопросы по оценке отдельных видов продуктов, особое внимание уделялось мясу, молоку и хлебу. Из разных сортов мяса предпочтение отдавалось мясу молодых животных и домашней птицы. Во времена правления царя Михаила Федоровича (XVII век) действовал специальный указ, предусматривающий за продажу мяса больных животных «бить кнутом без всякой пощады». Из молочных продуктов ценились творог и масло.

Во времена Петра I особый интерес стали проявлять к питанию в армии. Помимо пайков Петр I потребовал включить в рацион солдат и офицеров зелень, для чего предлагалось освобождать от службы врача и унтер-офицера для сбора щавеля, крапивы и других диких растений весной.

В госпитальных отделениях было введено специальное питание с включением в меню овощей, для обогащения больничной диеты рекомендовалось устраивать при госпиталях огороды.

Первая печатная книга по медицине под названием «Медицинские статьи» появилась в 1734 году. Ее автор – ординатор Кронштадтского морского госпиталя Д. Синопиус. Для профилактики разных заболеваний военврач рекомендует достаточное и регулярное питание, правильное приготовление пищи, при этом предлагает вводить в рацион хлеб и овощи,

ибо такое питание благоприятно влияет на пищеварение.

Хочу в завершение раздела сказать несколько слов об «отходах» питания. Почти во всем, что есть «отходами», можно обнаружить целебные вещества, причем в повышенной концентрации. Возьмем кожуру лимона: высушенная и перемолотая, она помогает при тахикардии и болях в сердце. Спиртовой настой кожуры лимона отбеливает кожу лица, сводит веснушки и пятна, полезен при воспалении десен.

Но самый яркий пример – яичная скорлупа. С ее помощью можно получить, например, замечательное укрепляющее иммунитет, противоаллергическое средство. Берем 2 ст. л. перемолотой яичной скорлупы (яйца только домашние) и добавляем по столько же перемолотых семян тыквы, сметаны и меда. Тщательно все перемешиваем и можем употреблять по 1 ч. л. в перерывах между употреблением пищи.

Дефицит кальция поможет восстановить необыкновенный ликер. Надо взять 9 свежих яиц, которые не лежали в холодильнике, помыть щеточкой с мылом. Затем в трехлитровую банку положить яйца, не разбивая. Из 2 кг лимонов выдавите вручную сок и залейте яйца. В течение часа банка без крышки должна постоять на столе, затем закройте и поставьте в холодильник на 7 дней. Несколько раз в день не забывайте банку хорошо встряхнуть. В скором времени вы увидите, как начинает выделяться кальций, содержащийся в скорлупе яиц. В соединении с лимонным соком образуется очень сильное химическое вещество, которое называется – цитрат кальция. На 8-й день достаньте банку, смесь понемногу выливайте на сито и протирайте деревянной ложкой. К жидкости долейте 2 стакана гречишного меда и 500 мл коньяка, тщательно размешайте. Ликер готов! Пить можно трижды в день по 1 ст. л., предварительно взбалтывая, чтобы в ложку попадал белый осадок. Считайте, что дефицит кальция вам и вашей семье не угрожает. Даже малышам можно давать по пол чайной ложечки.

Эпилог

Полезнее знать несколько мудрых правил, которые всегда могли бы служить тебе, чем выучиться многим вещам, для тебя бесполезным.

Цицерон

Знаете, на каком континенте сегодня живут самые здоровые люди? В Австралии, несмотря на то, что здесь всегда очень любили покушать. В оздоровлении нации ведущую роль сыграло правительство, которое вовремя, еще в прошлом веке, приняло решение о регулировании рекламной деятельности. Так, на австралийском телевидении 20 % рекламного времени посвящается фруктам и овощам, 30 % – полезным блюдам из них. В стране уделяют большое внимание выращиванию экологически чистых овощей, они, конечно, дороже на 70 %, нежели обычные, и правительство считает необходимым информировать о пользе таких овощей население. Результат такой регуляторной рекламной деятельности зафиксировала статистика – каждый австралиец съедает за год более 160 кг овощей.

Можете посчитать, сколько овощей съедает ваша семья, для этого ведите записи покупки продуктов хотя бы несколько месяцев. Сравните ваши результаты с австралийскими, и не спрашивайте больше, почему вашим близким не хватает витаминов и откуда берутся болезни.

Опыт подобной рекламной деятельности на правительственном уровне неплохо было бы использовать и в Украине, поскольку наша нация давно нуждается и в оздоровлении, и в рекламе, которая не вредит здоровью человека (мы постоянно видим на экране чипсы, пиво, водку, шоколадные конфеты), а приносит пользу. По данным социологов, 70 % украинцев никогда не пробовали шпинат и спаржу, 90 % – никогда не слышали о витлуфе, многие люди годами не едят землянику, чернику, малину, не говоря уже о чудодейственных диких съедобных растениях. Допускаю, что индивидуальная лень и наплевательское отношение к себе играют здесь не последнюю роль.

Между тем больной сахарным диабетом обязан пожизненно пользоваться диетическим питанием, разнообразными растительными средствами и делать это грамотно, в зависимости от тяжести заболевания и наличия сопутствующих нарушений. Питание должно стать вариантом

постоянного лечебного воздействия. Организм человека – это саморегулирующаяся система, которая довольно быстро привыкает к хорошему, и так же быстро после насыщения перестает на это хорошее реагировать. Поэтому надо обязательно следить за разнообразием и вариантностью лечения. В течение года очень важно следовать сезонному созреванию овощей и фруктов. Это объективная необходимость.

Любые лекарства, травы, семена, процедуры активно воздействуют на организм в течение первых 14 дней. Третья неделя отводится для закрепления достигнутого эффекта, далее наблюдается привыкание к лекарственному средству. Так вот через каждые 14 или 21 день необходимо, посоветовавшись с лечащим врачом, менять план лечения – подбирать другие травы, вносить изменения в ежедневное меню, изменять вид массажа и другие процедуры. Кстати, любые нововведения, то ли лекарства, то ли продукты, лучше начинать применять с новолуния. Кроме того, есть процедуры, которые требуют по времени проведения определенных фаз Луны. Обязательно обзаведитесь лунным календарем. Хочу отметить, что эта книга – не медицинский трактат, скорее, она подытоживает мой опыт и лечебную практику в познании механизмов возникновения и преодоления одного из самых тяжелых недугов – сахарного диабета. Я каждый день вижу, как по-разному работают над собой мои пациенты. Вот совсем недавно один из них, 17-летний Андрей, отчаянно сражался за свое здоровье. И победил! А пришел ко мне с рыдающими родителями и с уровнем сахара в крови 23 ммоль/л, после стресса на экзаменах. Сегодня уровень сахара у Андрея – 5–6 ммоль/л. Он старательно прошел весь комплекс лечения, очистил печень, строго по часам принимал травы, стойко и дисциплинированно придерживался индивидуально назначенной диеты.

Я уверена, от того, насколько строго вы относитесь к себе, насколько помните о своей болезни, старательно принимаете травы, регулярно делаете массаж, ставите пиявки, словом, делаете все возможное и невозможное на пути к исцелению – зависит ваше выздоровление! Вам, наверняка, кажется, что вы заболели несправедливо, что этого всего могло бы и не быть. Постоянно ищете ошибки в прошлом, почему заболели именно вы? Подумайте, какой урок преподала вам жизнь, к каким выводам вы пришли. Ваша болезнь должна сделать вас мудрыми. Не унывайте, живите полноценной жизнью, радуйтесь, общайтесь, путешествуйте, но не забывайте о здоровом способе жизни и правильном питании. Буду рада, если моя книга хоть чуточку вам поможет.

Дорогие мои, работайте над собой! Боритесь за свое здоровье!

Побеждайте!