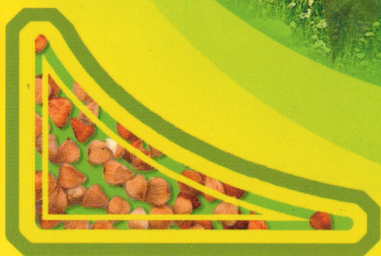


И. П. НЕУМЫВАКИН

# ГРЕЧИХА

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



И. П. Неумывакин

# ГРЕЧИХА

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

**Неумывакин И. П.**  
Гречиха. На страже здоровья.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о лечебных свойствах гречихи. Сегодня и в голову никому не придет, что наша страна для нее вовсе не родина. Еще больше удивится читатель, узнав, что пришла к нам гречиха с Гималаев! И уж совсем неожиданным для кого-то будет тот факт, что гречиха может использоваться не только в пищу, но и для лечения различных заболеваний. В книге приводятся рецепты приготовления и применения лекарственных средств на гречишной основе. Кроме того, представлены наиболее интересные и полезные, с точки зрения здоровья, рецепты кулинарного использования гречи.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Наш знаменитый соотечественник, генетик и растениевод, Николай Иванович Вавилов писал: «Как богат растительный мир и как бедно мы его используем...» К счастью, этот упрек нельзя отнести к культуре гречихи в прямом смысле, то есть сеется ее много, во всяком случае, в нашей стране. Однако полностью ли мы используем все то богатство, которое готова нам предоставить эта культура? Наверное, не найдется ни одного человека, который бы не пробовал хоть раз в жизни гречневую кашу. Одни ее любят, другие — не очень. Но многие ли знают, что греча — это не только каша? Кто-то добавит: ну, конечно, это еще и прекрасный гречишный мед! Верно, но и это не все. Можно вспомнить, что сегодня в дело идет даже шелуха от гречишных зерен — ею наполняют ортопедические подушки. И опять же это не все. Гречиха — это еще и лекарственное растение, натуральное и доступное каждому.

В своих книгах я всегда ратую за экологические средства поправки здоровья. Простая логика подсказывает, что тягаться с Природой в совершенстве для человека — занятие пустое. Практически ни одно, пусть и самое захватывающее открытие, не обошлось человечеству даром. И цена все растет. По данным Всемирной организации

здравоохранения, смертность от неконтролируемого и неумеренного потребления синтетических лекарств вышла на планете на четвертое место. Это уже набат, люди! А мы все не слышим и продолжаем следовать инерции и рекламе, обещающей нам «здоровье» в форме таблетки. Сколько людей, как наркоманы на игле, сидят на этой таблетке! Им и в голову не приходит, что свое здоровье они вовсе не поправляют, что, собственно, и поправлять-то им уже почти нечего — ведь то, что было в них здоровьем, они сначала продали за сомнительные прелести бездумной распущенной жизни, а затем за пустые посулы фармацевтических магнатов. Простая логика опять же подсказывает, что фармацевтической промышленности ваше здоровье вовсе не нужно, ей нужны ваши болезни, ведь именно они дают ей деньги. И чем больше болезней, тем больше денег. Чем тяжелее болезни, тем охотнее или отчаяннее человек будет искать спасения в любых лекарствах — лишь бы помогло! Это же ловушка, неужели непонятно?! Между тем, существует верный способ в эту ловушку не попасть. Примите ответственность за свою жизнь на себя, не пируйте в будни, не надрывайтесь в праздники, уважайте себя и всех, кто вас окружает, будьте сострадательны и милосердны, но тверды в противостоянии пороку. Наконец, если уж вы довели свой организм до болезней, вспомните, что лекарства — это не только таблетки, что чистая вода родника несет в себе живительной силы больше, чем любая микстура, что прекрасные растения таят в себе целебные силы, о которых вы и не подозреваете. И все это богатство доступно каждому. Вот, например, гречиха.

## Глава 1

### ДРЕВНЯЯ КУЛЬТУРА ГИМАЛАЕВ

Приходилось ли вам видеть, как цветет гречиха? Все поле словно покрыто сплошным нежным бело-розовым ковром, под которым земля даже не видна. Поистине райское место. Впечатление еще усиливается нежным медовым ароматом, парящим над гречишным полем. Через некоторое время на месте цветков появятся мелкие трехгранные плоды-орешки, покрытые бурой кожицей и скрывающие в себе зерна. Это и есть ядрица, та крупа, из которой варят гречневую кашу.

В культуру гречиха впервые была введена в горных районах Северной Индии примерно 4000 лет назад. За темный цвет зернышек ее называли там «черной пшеницей». В диком виде в Гималаях она встречается до высоты 3500 м над уровнем моря. С Гималайских гор окультуренная гречиха распространилась по всей территории Индии и соседним странам — Китаю, Корее, Японии, затем проникла на Дальний Восток и в Восточную Сибирь, а через Иран — в Закавказье. Следы культуры гречихи несут в себе памятники исчезнувших цивилизаций Гоби, Синьцзяна и Ферганы.

По одной из версий, во времена завоевательного индийского похода Александра Македонского

гречиха была завезена в Грецию, а уже оттуда, как думают специалисты, она попала на Русь, почему и называют ее у нас гречихой. По другой версии, на Русь гречиха была завезена в XIII веке из Азии татарами (кстати, у поляков и словаков гречиху называют именно татаркою), иногда это связывают и с татаро-монгольским нашествием. Впрочем, археологические данные говорят о другом. Остатки гречихи обнаружены, например, при раскопках поселений в низовьях Дона, которые относятся к I–II векам, а также на Украине и в Белоруссии, в числе находок, относящихся к X–XII векам, то есть до вторжения в Европу монголов.

Как бы то ни было, а уже в XVI веке гречиха наряду с пшеницей не просто выращивается в нашем государстве, но и экспортируется за рубеж. А в книге этого времени, «Домострое» Сильвестра, о ней говорится следующее: «Сие зерно для разных в домостроительстве потребностей весьма полезно и выгодно! Оно столь сильно размножается, что никакое хлебное зерно с ним сравниться не может».

Что же касается Западной Европы, то культурная гречиха могла попасть туда двумя путями — с востока, из России, и с юга, через Малую Азию, с крестоносцами и арабами. Французы гречиху называют *le ble sarrasin*, что значит «сарацинский, или арабский, хлеб». В Германию, как полагают, гречиха попала из России через Польшу, и упоминание о ней встречается только в 1436 году.

Основной продукт переработки гречихи — крупа различного вида, биохимический состав которой определяет не только высокую питательность,

но и лечебную силу этого продукта. Известно, например, что греча богата белками. Насколько важны белки для организма? Ответ на этот вопрос становится автоматическим, если вспомнить, что белки называют «носителями жизни». В свою очередь, биологическую ценность белков определяют 8 незаменимых аминокислот, не синтезируемых организмом человека, а поставляемых с пищей. Так вот, по содержанию двух из этих незаменимых аминокислот — лизина и метионина — белок гречихи превосходит все крупяные культуры. Всего же в гречишном белке 18 аминокислот, среди которых цистин и цистеин усиливают очищение организма от шлаков и радиоактивных веществ, а гистидин способствует нормализации роста у детей. Гречишный белок также содержит легкорастворимые фракции — альбумины и глобулины, определяющие его высокую, до 78%, усвояемость. Биологическая полноценность белка гречихи приближается к белку куриного яйца и сухого молока, как наиболее сбалансированных и ценных. Интересно, что на накопление (до 12–18%) растением белка положительно влияет наш степной климат с его сухим воздухом и высокий уровень инсоляции, то есть степень облучения поверхности земли солнцем.

В углеводном комплексе гречихи преобладают легкоусвояемые сахара: фруктоза, глюкоза и другие энергетические вещества. Они обеспечивают отличные вкусовые качества продуктов из гречки, особенно в сочетании с жирами, отличающимися стойкостью к окислению: при длительном хранении гречневая крупа не прогоркнет, как другие крупы, и не заплесневеет при повышенной влажности.



С гречневой кашей в организм человека поступают и полезнейшие минералы — фосфор, кальций, железо, марганец, цинк, медь. Кстати, медь вместе с железом участвует в кроветворении и образовании гемоглобина, лечит анемию. Цинк, как известно, обеспечивает нормальное усвоение множества веществ, особенно при повышенной радиации.

Органические кислоты гречихи — малеиновая, лимонная, менолоновая, щавелевая — улучшают пищеварение, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Биологически активные вещества, также в разнообразии представленные в гречихе, обеспечивают качественный обмен, рост и восстановление клеток и тканей организма. Это такие вещества, как фосфолипиды, токоферолы, пигменты и витамины. Кстати, что касается последних, то по содержанию витаминов РР (никотиновой кислоты), В<sub>1</sub> (тиамина), В<sub>2</sub> (рибофлавина), Е (токоферола) гречиха превосходит другие крупы. Вне конкуренции она и по наличию витамина Р (рутина). А именно рутин уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов, сокращает время свертываемости крови, усиливает сокращение сердечной мышцы, способствует накоплению в организме витамина С, оказывает благотворное влияние на щитовидную железу. Он помогает при лечении лучевой болезни, гипертонии, сердечной недостаточности, сахарного диабета, ревматизма, токсикоза беременных, нефрита, бактериальных и вирусных болезней, некоторых кожных заболеваний, а также обморожений и ожогов. Между прочим, было бы ошибочным считать, что в гречихе полезно

лишь зерно. Так, рутинном богаты все части растения: и ростки, и стебель, и цветки, и зерна.

В народе гречу всегда уважали, недаром до наших дней дошла поговорка: «Гречневая каша — матушка наша...». Благодаря своей высокой питательности греча издавна считалась в России основной солдатской пищи — немного поел и сыт, и не нужно тащить в походе лишние килограммы. Гречу высоко ценил наш великий полководец Александр Васильевич Суворов, он называл гречневую кашу «богатырской пищей». В детстве будущий генералиссимус был хилым и малорослым, часто болел. Однако, рано увлекшись военной историей и решив посвятить себя военной службе, он приложил массу стараний для укрепления своего организма — методично (методичность была его отличительной чертой и в дальнейшем, когда он стал военачальником) занимался закаливанием, проделывал различные гимнастические упражнения и добился-таки своего. Как знать, может, и гречневая каша сыграла в этом превращении не последнюю роль?

А знаменитый физиолог Иван Петрович Павлов утверждал, например, что гречневая каша с молоком содержит в себе все, что нужно организму. Как уже говорилось, применение находит не только гречневая ядрица, но и другие части растения. Так, из молодой зелени гречихи можно готовить салаты, заваривать чай, а пудру, растертую из высушенных листьев, добавлять в супы и приправы. Свежие отжатые листья гречихи используются в народной медицине для лечения нарывов, гнойных ран, а порошок сухих листьев — прекрасная

присыпка для лечения опрелостей у детей. Настой цветков служит лечебным и профилактическим средством против склероза кровеносных сосудов.

А если рядом нет гречишного поля? Гречиху можно вырастить и на небольшом участке, на даче. Для экономии места ее можно разместить по краям грядок, вдоль границ участка. Она не слишком прихотлива, растет на любых почвах, не требует особого ухода, только всходы ее чувствительны к весенним заморозкам, поэтому сеять гречиху нужно, когда опасность их миновала. Цветущие растения очень декоративны и к тому же привлекают пчел, которые заодно будут опылять другие растения. Кроме того, гречиха — отличное зеленое удобрение, или, как говорят специалисты, сидерат. Ее биомасса в фазе цветения измельчается и заделывается в почву. Это облагораживает почву, улучшает ее структуру, насыщает необходимыми минеральными элементами.

Род гречихи (*Fagopyrum Gaertn.*) принадлежит к семейству гречишных (*Polygonaceae*). Выделено четыре вида гречихи. Наиболее известны в практике сельского хозяйства два из них. Это гречиха культурная (*F. esculentum*) и гречиха татарская (*F. tataricum*). Это однолетние травянистые растения, с голым ветвящимся стеблем и стержневым корнем, крупными (стреловидно-сердцевидной формы) и блестящими листьями, поочередно расположенными на стеблях. Плод — трехгранной формы орешек с острыми или тупыми гранями.

Татарская гречиха менее требовательна к условиям произрастания, чем культурная, и ее недолгое время выращивали в некоторых районах

южной части Сибири. Однако как крупяная культура она не оправдала себя — у нее более мелкие и толстокожие плоды, и в настоящее время этот вид расценивается как злостный засоритель гречихи культурной.

В границах вида гречихи культурной выделяют два подвида: гречиха обыкновенная и гречиха многолистная. Плоды этих подвидов могут иметь различную форму (бескрылые, крылатые и переходные формы) и окраску.

Гречиха весьма чувствительна к температурам — как низким, так и высоким. Это влаголюбивая культура, но расти она может на самых различных почвах — от дерноподзолистых песчаных до черноземов и торфяников, предпочитая, правда, кислые.

Это одно из лучших медоносных растений. Цветки гречихи выделяют много нектара и охотно посещаются пчелами. На время цветения гречихи к ее полям даже специально вывозят пасеки. С одного гектара цветущей гречихи пчелы собирают до 100 кг меда. Такой мед темного цвета, с приятным ароматом и отличным вкусом.

Сопутствующими продуктами при изготовлении из зерна гречихи крупы ядрицы является крупа продел, а также отходы — мучка и лузга, которые, как и гречишная солома, скармливаются животным. Из зерна гречихи получают также различной крупности шлифованную смоленскую крупу, используемую в диетическом питании детей, и муку, используемую для блинов. Зерно гречихи используют при изготовлении дешевых сортов шоколада. Зола соломы идет на производство поташа.

Ботаническое описание гречихи таково. Это однолетнее травянистое растение из семейства гречишных, высотой от 15 см до 1,2 м. Стебель прямостоячий, ветвистый, сочный, полый внутри, у молодых растений он зеленый, потом его окраска становится красновато-зеленой и даже красной. Корень у гречихи стержневой, сильно ветвистый. Листья цельные, очередные, треугольные, слегка мясистые, со стреловидным основанием и пленчатым раструбом у основания коротких черешков нижних листьев, верхние листья — сидячие. Длина листовых пластинок 2–6 см, ширина 1,5–5 см.

Цветет растение в июне-июле, а плодоносит в августе-сентябре. Сорта с красными цветками более урожайны, чем с розовыми или белыми.

Цветки гречихи имеют розовый пятираздельный околоцветник, располагаются в душистых кистях красного, розового или белого цвета на длинных пазушных цветоносах. У каждого цветка 8 тычинок и 1 пестик с 3 столбиками. Цветки гречихи бывают двух видов. У одних тычинки длинные, а столбики плодника короткие, у других наоборот. Это способствует лучшему перекрестному опылению.

Плоды гречихи трехгранные, заостренные с одной стороны, коричневые или темно-серые орешки с острыми ребрами, покрыты пленчатыми оболочками. Для получения крупы плоды освобождают от этих несъедобных оболочек («обрушивают») на специальных мельницах. Плоды лучших сортов гречихи, сохранившие после очищения естественную трехгранную форму — это и есть ядрица. Сорта, в которых плоды частично

или почти полностью деформированы (расколоты на куски) — это продел.

Семена гречихи прорастают при 7–8 °С, всходы появляются при 15 °С на 7–8-й день, а при 12 °С — на 10-й день после посева. Всходы гибнут при 2 °С, поэтому гречиху сеют поздно, когда угроза заморозков, о чем уже упоминалось, становится минимальной, а почва прогревается до 12–15 °С. От появления всходов до фазы бутонизации гречиха растет медленно, а вот от фазы бутонизации до начала созревания семян — очень энергично, в этот период накапливает более 70% общей массы сухого вещества. Оптимальная температура для роста гречихи близка к 20 °С. Это влаголюбивая культура, поэтому более высокий урожай зерна бывает во влажные теплые годы. Цветение начинается примерно на 18–28-й день после появления всходов. Созревание плодов растянуто на целый месяц, первые из них созревают на 25–35-й день после начала цветения. Замечено, что урожайность гречихи значительно повышается, если к посевам подвозят пчелиные пасеки. В целом вегетационный период продолжается от 60 до 120 суток.

Как лекарственное сырье заготавливаются верхушки цветущих листовых стеблей гречихи. Сушат сырье в тени или в сушилках при температуре 30–40 °С. Готовое сырье зеленоватого цвета с запахом свежего сена. В нем, как уже говорилось, содержится много рутина, поэтому в фармацевтической промышленности трава гречихи используется для получения препарата рутина.

В народной медицине используют траву гречихи и муку из ее листьев.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРЕЧИХИ

Лечебные свойства гречихи обусловлены содержащимися в ней полезными веществами. Греча содержит до 59–82% углеводов — вещества, наиболее необходимого для обеспечения физической активности, и до 3% жиров. В ее зернах до 18% легкоусваиваемых белков, в числе которых незаменимые аминокислоты — аргинин (12,7%), лизин (7,9%), цистин (1%) и гистидин (0,59%).

Много в зернах гречихи минеральных веществ: железо, фтор, кальций, фосфор, медь, цинк, бор, йод, никель, магний, молибден, кобальт. Эти химические элементы имеют большое значение на ранней стадии формирования зубной эмали, для обеспечения нейтрализующих токсины энзимных функций, принимают участие в производстве гемоглобина, защищают зубы от кариеса.

В гречихе также есть клетчатка, яблочная, лимонная, щавелевая, малеиновая кислоты, которые способствуют лучшей переваримости пищи организмом и усвоению им питательных веществ. Богата греча и витаминами группы В (в грече их в 1,5 раза больше, чем в пшене), а также Е (токоферол), РР (никотиновая кислота) и Р (рутин).

В траве гречихи посевной обнаружены гликозид рутин, хлорогеновая, галловая, протокатехиновая и кофейная кислоты. Из цветков выделен фагопирин.

До недавнего времени гречихой как лекарственным растением почти не пользовались. Но сейчас листья и цветки этого растения используются в фармацевтической промышленности (и не только в нашей стране) для производства препаратов «Рутин», «Урутин», «Рутамин». О значении рутина для организма человека я уже рассказывал выше. Но повторюсь, что он важен, в первую очередь, для сохранения функциональных способностей сосудистой системы. Именно благодаря высокому содержанию рутина гречиха оказывает благотворное действие при нарушениях кровообращения, венозной слабости, спазме сосудов и отеках, равно как при повышенной проницаемости и ломкости капилляров. Эффективно применение гречихи также для лечения и предупреждения атеросклероза. Существуют разные способы использования ее в этих целях. Например, профессор Х. Шильхер предлагает применять специальный **лекарственный чай** из гречихи. И хотя немедленного действия от этого чая ждать не приходится, все же при ежедневном приеме 2–3 чашек через 2–3 недели наступает отчетливо ощущаемое улучшение. Приготовить чай несложно: 2 ч. ложки гречишной травы залить 2 чашками кипящей воды, кипятить примерно в течение 1 минуты, потом снять с плиты и настаивать под крышкой еще 10–15 минут. Пить по 2–3 чашки в день в течение 4–8 недель.



Кстати, считается, что подобный чай способствует также крепкому сну. А вот побочных действий, даже при длительном употреблении в указанных дозировках, опасаться не приходится.

Итак, рутин относится к группе витамина Р, уменьшающего хрупкость и проницаемость капилляров. Поэтому листья и цветки гречихи применяются при тех же показаниях, что и витамин Р, а именно: для лечения гипо- и авитаминозов Р, для лечения и профилактики кровоизлияний в мозг, сетчатку глаз, при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки (геморрагические диатезы), при гипертонической болезни — совместно с препаратами, снижающими кровяное давление, при лечении ревматизма, скарлатины, кори, сыпного тифа, а также для профилактики и лечения поражения сосудов, связанного с применением антикоагулянтов (дикумарина), салицилатов, мышьяковистых соединений, рентгено- и радиотерапии, лучевой болезни. Одновременно с приемом рутина в любом виде рекомендуется назначать аскорбиновую кислоту (по 50 мг).

Народная медицина использует цветки, листья гречихи и просеянную через мелкое сито муку.

**Настой из цветков** гречихи (40 г на 1 л воды) рекомендуется в качестве отхаркивающего средства при сухом кашле, а водный **настой цветков и листьев** употребляется при склерозе, лейкозах.

При *склонности к кровоизлияниям* рекомендуется следующий рецепт: 15 г цветков гречихи заварить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 2 часов в закрытом сосуде, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день до еды. Этот

настой полезен и при *ревматизме, гипертонической болезни*, при приеме антикоагулянтов. Гречишную **настойку** ценят немецкие и чешские фитотерапевты: она помогает при обострениях сердечно-сосудистых заболеваний.

**Свежие листья** гречихи прикладывают к гноящимся ранам и нарывам. **Внимание!** Свежие листья гречихи и цветки внутрь не употребляются, так как обладают в некоторой степени ядовитыми свойствами (замечено, что если скормить их скоту в большом количестве, то у животных начинает выпадать шерсть).

**Сухая гречневая мука**, просеянная через сито, рекомендуется в виде детской присыпки.

В гомеопатии **эссенцию** из растения в стадии созревания семян применяют от экземы и ревматизма. **Отвар из листьев и цветков** используют для лечения сахарного диабета. **Крупа** — диетический продукт, полезна при заболевании печени, почек, хорошо усваивается в сочетании с молоком.

Уже говорилось, что белки гречихи обладают высокой биологической активностью. По усвояемости они близки к белкам бобовых культур, а по качеству и питательности — к продуктам животного происхождения.

Для жиров гречихи характерна высокая стойкость к окислению, и поэтому в гречневой крупе даже при длительном хранении не наблюдается понижения питательных качеств.

Благодаря содержанию железа, фосфора, кальция, меди, цинка, органических кислот, большого количества витаминов и сравнительно легкой

усвояемости белков организмом, гречневая крупа является ценным питательным диетическим продуктом, особенно при малокровии, заболеваниях почек, желудочно-кишечных заболеваниях.

Пища с повышенным содержанием углеводов, а это практически все зерновые, защищает от опухлей толстой и прямой кишки, различных кишечных расстройств, запора, геморроя.

Сейчас очень распространено такое заболевание, как атопический дерматит. При этом заболевании необходимо избегать употребления продуктов из пшеницы, в том числе манной и пшеничной каши. А вот в числе рекомендуемых как раз гречиха, овес, ячмень, рис. Существует и такое генетическое заболевание, при котором организм не переносит глютен, и тогда запрещается употребление очень многих пищевых продуктов. В подобных случаях приемлемы лишь некоторые виды зерновых, и это опять — гречиха, рис и, в некоторых случаях, овёс. Этим заболеванием, по статистике, страдает каждый 150-й человек, поэтому европейская комиссия осуществляет финансирование проекта, связанного не только с диагностикой этого заболевания, а также с использованием зерновых для создания специальных диетических продуктов.

Одно из важных лечебных свойств гречихи то, что она выводит радионуклиды в любом виде. Она увеличивает мышечную силу, выносливость, действует возбуждающе. Помогает при нарушениях обмена веществ, ожирении, сахарном диабете, входит в укрепляющую диету пожилых людей и больных, перенесших тяжелое заболевание.

Повышает потенцию. Хорошо влияет на кровь (используется при анемии, лечит лейкемию, рекомендуется при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни), укрепляет кровеносные сосуды, рекомендуется при большой потере крови и сильной простуде. Благоприятно действует при лечении всех желудочных и кишечных болезней. Способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта (но при нечастом — не более 2 раз в неделю употреблении), рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы. Однако **внимание!** Гречиха увеличивает образование черной желчи, слизи, газов и перевозбуждает организм. Из-за сильных активизирующих свойств ее не следует часто давать детям. **Противопоказанием** к применению препаратов гречихи служит повышенная свертываемость крови.

В целом этот злак славится своей мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью и тем, что полностью может заменить мясо для вегетарианцев. Все это благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию многих полезных веществ.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ГРЕЧИХИ**

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

При *склерозе кровеносных сосудов с повышенным давлением* рекомендуется следующее средство.

*Гречиха посевная (цветки)*

*1 ст. ложка*

*Вода*

*200 мл*

Цветки гречихи залить крутым кипятком в стеклянной или эмалированной посуде, настаивать в течение 40 минут, укутав, затем процедить. Пить как чай, без дозировки.

При приготовлении настоя можно к цветкам гречихи добавить траву сушеницы как средство, успокаивающее нервную систему и понижающее давление крови.

При ежедневном приеме 2–3 стаканов чая из гречихи через 2–3 недели наступает ощутимое улучшение.

\* \* \*

При *неврозе сердца, аритмии*, а также как *успокаивающее гипотензивное средство* рекомендуется следующий состав.

*Гречиха посевная (цветки)*

*1 ст. ложка*

*Сушеница топяная (травя)*

*1 ст. ложка*

Цветки гречихи и траву сушеницы залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в течение 25 минут в теплом месте, затем процедить через двойной слой марли. Пить как чай несколько раз в день.

### **Рассеянный склероз**

При *рассеянном склерозе* рекомендуется следующее средство.

*Гречиха посевная (цветки)*

*1 ст. ложка*

*Вода*

*200 мл*

Цветки гречихи залить крутым кипятком в стеклянной или эмалированной посуде, настаивать в течение 40 минут, укутав, затем процедить. Пить по 1–2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

### **Заболевания крови**

При *белокровии, анемии* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	40 г
<i>Вода</i>	1 л

Цветки гречихи залить крутым кипятком в стеклянной или эмалированной посуде, настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

### **Заболевания органов дыхания**

При *бронхите* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	40 г
<i>Вода</i>	1 л

Цветки гречихи залить крутым кипятком в стеклянной или эмалированной посуде, настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

\* \* \*

Для *удаления густой мокроты из бронхов и для смягчения сухого кашля при бронхите, бронхоэктатической болезни* рекомендуется следующее средство.

*Гречиха посевная (цветки)*

*1 ст. ложка*

*Вода*

*2 стакана*

Цветки гречихи залить крутым кипятком в стеклянной или эмалированной посуде, настаивать в течение 20 минут, укутав, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день.

\* \* \*

В качестве *отхаркивающего средства при болезнях органов дыхания, для смягчения сухого кашля* применяется следующее средство.

*Гречиха посевная (цветки)*

*5 г*

*Вода*

*500 мл*

Цветки гречихи залить кипятком и настаивать в закрытой посуде в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл настоя 3–4 раза в день до еды.

\* \* \*

При *бронхите и воспалении легких* рекомендуется следующий состав.

*Гречиха посевная (цветки)*

*10 г*

*Бузина черная (цветки)*

*10 г*

*Зверобой продырявленный (трава)*

*10 г*

*Коровяк скипетровидный (цветки)*

*10 г*

*Легочник обыкновенный (цветки)*

*10 г*

*Липа сердцевидная (цветки)*

*10 г*

*Паслен сладко-горький (побеги)*

*10 г*

*Первоцвет весенний (корни)*

*10 г*

*Подбел многолистный (листья)*

*10 г*

*Просвирник лесной (корни)*

*10 г*

Все компоненты тщательно перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 45 минут, укутав, затем процедить через двойной слой марли. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды.

### **Заболевания и повреждения кожи**

Для лечения *ран*, а также *нарывов* и других *воспалительных заболеваний кожи* к больным местам рекомендуется прикладывать свежие листья гречихи в несколько слоев.

\* \* \*

Для *ускорения заживления ран* и *смягчения нарывов* рекомендуется также делать припарки из листьев гречихи. Свежие листья на 1 минуту опустить в горячую воду, затем вынуть, промокнуть мягкой тканью, сложить в несколько слоев, приложить к больному месту. Менять несколько раз по мере остывания.

\* \* \*

В качестве *детской присыпки для предупреждения опрелостей* рекомендуется использовать сухую гречневую муку, просеянную через частое сито.

\* \* \*

В качестве *присыпки на гноящиеся раны* рекомендуется использовать порошок из листьев гречихи.



## ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОРОСТКИ ГРЕЧИХИ

Питание пророщенными зернами практиковалось еще в глубокой древности. Проростки — проросшие зерна злаков, семена или орехи — называют живой едой. Они очень богаты ферментами, которые необходимы для переваривания и усвоения пищи. Содержат полный набор протеинов, большое количество кислорода. Считается, что зерно не лечит какую-то одну болезнь, а исцеляет весь организм полностью. Принцип действия здесь таков. В организме постоянно происходят процессы обновления и замены износившихся клеток. На замену идет то, что мы даем организму с пищей. При употреблении в пищу пророщенного зерна восстановление происходит за счет молодого и здорового материала. Переваренные проростки оказывают щелочное воздействие на клетки организма, за счет которого затормаживается старение организма, замедляются процессы патологического окисления, влекущие за собой различные болезни.

Считается, что питание проростками одинаково ценно для всех людей, вне зависимости от их возраста, состояния здоровья, места жительства. Использовать их в пищу можно в чистом виде (собственно ростки), можно добавлять их в различные блюда, например в салаты, супы, можно приготовить из проростков соки или различные напитки.

Проростки гречихи можно получить только из тех зерен, которые не проходили термической обработки и с которых оболочка (шелуха) снята столь аккуратно, что зародыш не поврежден.

Нелишне повторить, что зерна гречихи — это 10–18% белков, 2,4–3% жиров, 59–82% углеводов, 12–16% клетчатки. Они содержат фосфор (до 330 мг/100 г), калий (380 мг/100 г), кальций, магний (до 200 мг/100 г), марганец (1,56 мг/100 г), кобальт (3 мг/100 г), бор, кремний, ванадий, железо (8 мг/100 г), медь, цинк (2,05 мг/100 г), молибден. Богаты витаминами В<sub>1</sub> (до 0,58 мг/100 г), В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> (4,19 мг/100 г), В<sub>6</sub> (0,4 мг/100 г), С, Е (0,2–6,7 мг/100 г), содержат также витамин К и каротин.

Зерна гречихи превосходят семена всех остальных культур по концентрации рутина — биофлавоноида, который обладает способностью улучшать состояние кровеносных сосудов, особенно капилляров, укрепляя их тонкие стенки.

Очень ценны пророщенные зерна гречихи. Они рекомендуются для *профилактики и лечения различных заболеваний сосудов* (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония) и *инфекционных болезней, протекающих с поражением сосудистой системы* (корь, скарлатина, ангина, тифы), для *снижения внутриглазного давления при простой глаукоме*, а также при *варикозном расширении вен и геморрое*.

Полезно добавлять их к рациону при лечении *лучевой болезни, заболеваний печени и почек, ожирении, сахарном диабете, кровотечениях из носа и десен, при потере крови*.

## **Основные правила проращивания зерна**

- При покупке зерна необходимо обратить внимание на его качество — не должно быть

деформированных, прелых или пересушенных зерен. Зерна должны быть цельными, без пятен. Хорошо прорастает зерно годичного хранения.

- До и после замачивания зерно нужно промыть в большом количестве проточной воды, чтобы смыть споры плесневых грибов и ферментные яды, которые образовались при прорастании.

- Всплывшие при замачивании зерна необходимо слить вместе с водой, они непригодны к проращиванию (если всплывших зерен более 20 % — лучше отказаться от проращивания этой партии зерна).

- Для замачивания зерна можно использовать фарфоровую, стеклянную, глиняную или эмалированную посуду (из одной горсти сухого зерна получится полбанки проростков).

- В процессе замачивания необходимо ежедневно промывать зерно 3 раза проточной холодной водой — это обеспечит зерну необходимую влагу и обезопасит от возникновения плесневых грибов.

- При замачивании зерна в активированной, кремниевой или серебряной воде можно обойтись одним промыванием, но при этом обязательно добавление воды для обеспечения достаточной влажности при прорастании.

- Первая вода после предварительного замачивания (5–8 часов) будет темной, с горьковатым вкусом и специфическим запахом (ферментная вода первой вытяжки). Ее использовать нельзя, так как она содержит те вредные вещества, которые содержатся во всех зернах, а также ядохимикаты, попадающие в зерно при интенсивной технологии

выращивания. Эту воду придется вылить, а зерно промывать, пока вода не станет светлой.

- В воде, оставшейся после вторичного промывания зерна, очень много полезных веществ, поэтому ее лучше выпить, добавляя понемногу в овощные или фруктовые соки. А также использовать для полива комнатных цветов, которые при этом будут расти лучше и смогут цвести даже в зимний период.

- Для получения проростков зерно следует замачивать на период в течение 1–2 суток, а для получения зеленого спраутса — на 7–10 суток.

- При регулярном употреблении проростков новые порции зерна следует замачивать несколько раз в день с определенным интервалом. Длина проростков при этом ни в коем случае не должна превышать 2 мм.

- Рассчитывая время замачивания зерна, следует обратить внимание на то, что прорастание гораздо интенсивнее происходит ночью.

- Проросшие зерна, не использованные в пищу сразу, следует поставить в холодильник, где они могут храниться, но не более 2 суток.

- Зерна, которые так и не проросли, в пищу не употребляются. Они больны, и питание ими может вызвать закупорку желудка и кишечника.

## **Основные способы проращивания зерна**

- Промытое зерно насыпать в тарелку, залить водой, чтобы она чуть покрывала зерна. Через 8–10 часов промыть проточной водой, опять выложить в тарелку, периодически увлажняя до прорастания.

Через 1,5–2 дня появятся крошечные белые росточки, и зерно будет готово к употреблению.

- Порцию зерен выложить в посуду, залить водой, промыть. Затем на плоской тарелке или блюде зерна залить водой на 6–8 часов (обычно на ночь), при этом они хорошо набухнут. Промыть через сито, ровным слоем вновь выложить на тарелку, накрыть влажной тонкой тканью. Можно уложить зерно на слой ткани, накрыв его также сверху.

- Зерно поместить на ночь в банку, залить прохладной водой на 5–7 см выше зерен. Банку накрыть марлей, горлышко стянуть резинкой. Утром слить воду, не снимая марли. Положить банку с зерном на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте, но не перекрывая при этом доступа воздуха. На дне банки после промывания не должно остаться воды, иначе зерна начнут гнить.

- Промыть зерно и подвесить в тонкой натуральной ткани, периодически сбрызгивать ее водой (не менее 3–4 раз в день). На 2–3-й день зерна начнут набухать, а еще через день-два появятся проростки, годные к употреблению.

### **ЛЕЧЕБНЫЕ ПОДУШКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ ШЕЛУХИ**

Сравнительно недавно стали выпускаться особые ортопедические подушки, наполнителем для которых служит шелуха гречневых зерен. Чехлы для них делаются только из натуральной, как

правило, чистольняной ткани. Предназначены же такие подушки для оздоровления, профилактики и лечения заболеваний позвоночника, а также для удобства работы и отдыха человека.

Белок гречихи имеет кристаллическую форму, и считается, что это является основой биоэнергетики шелухи гречихи. В шелухе, как и в самих зернах гречихи, содержатся полезные для организма человека минеральные соли, железо, калий, кальций, фосфор, медь, медь, цинк, органические кислоты, витамины и другие нужные вещества.

Соединения железа и меди, содержащиеся в гречишной шелухе, активно участвуют в полноценном дыхательном акте. Калий необходим для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы. Цинк входит составной частью в мозговой придаток — гипофиз, поджелудочную железу и ее гормон инсулин.

В результате трения шелушинок выделяется рутин — флавоноидное эфирное соединение, через обонятельные рецепторы он попадает непосредственно в мозг, поэтому его воздействие достаточно эффективно.

Подушки, наполненные гречневой шелухой, обладают незаменимыми ортопедическими свойствами. Прежде всего, они способствуют *оптимальному распределению нагрузки* на разные участки тела, помогают поддерживать мускулы и сухожилия в расслабленном состоянии при естественном положении.

Кроме того, так как шелуха имеет волнообразную форму и напоминает пружину органического

происхождения, она *способна повторять форму* человеческого тела. Шелуха гречихи пружинит, скользит, но не ломается. Ко всему прочему, за счет трения шелушинок между собой происходит *снятие электростатического поля*.

Чистольняная ткань чехла является самой воздухо- и теплопроводной, поэтому в изделиях шелуха образует множественные воздушные потоки, что создает *благоприятный тепловой режим*, и человек не потеет.

Гречиха имеет форму тетраэдра (пирамиды), которая, как известно, является оптимальной для *аккумуляции энергии*. Пирамида — единственный эффективный барьер против геопатогенного излучения (сети Гартмана).

Запахи гречихи и льна благотворно воздействуют на общее состояние человека и *способствуют внутренней гармонизации*.

Важно отметить, что шелуха гречихи *гипоаллергенна*, что выгодно отличает ее от некоторых других наполнителей. Исследования японских ученых показали, что лишь у одного человека из десяти тысяч гречишная мучка вызывает аллергическую реакцию. Однако процесс очистки шелухи удаляет фактически всю мучку.

Использование подушки, наполненной гречневой шелухой, дает и *массажный эффект* — это механическое воздействие на пораженные ткани и участки кожи, в том числе на триггерные зоны, за счет давления упругих шелушинок гречихи.

Таким образом, подушки, наполненные гречневой шелухой, можно с полным правом назвать

полезным экологическим изобретением, которое не уводит человека от Природы, а, напротив, возвращает в ее заботливое лоно.

## **ГРЕЧИШНЫЙ РУССКИЙ МАССАЖ**

Гречишный массаж или компрессы нагретой гречкой использовались в народной лечебной практике издревле. Знахари, ведуны, православные монахи лечили горячими целебными травами с гречневой крупой самые разные недуги — от простуд и гайморитов до миозитов и артритов. Причем, гречиха помогала не только от телесных болезней, но и, как образно говорили в старину, при «пустоте душевной» и «суете разума», то есть фактически играла роль антидепрессанта. Нагретая гречиха излучает особенный, ни с чем не сравнимый аромат, который успокаивает, создает ощущение домашнего комфорта и защищенности. Сухое же тепло гречихи обладает как сосудорасширяющим, анестезирующим, так и сорбирующим действием. К сожалению, в настоящее время древняя методика почти забыта, лишь изредка, для домашнего лечения, используют прогревание гайморовых пазух горячей гречневой крупой. Кроме того, методику пытаются возродить в очень популярных сегодня косметических салонах SPA, специалисты которых считают, что гречишный массаж полностью соответствует мировым тенденциям возвращения ко всему естественному и отвечает всем требованиям, предъявляемым к ручным массажным техникам с использованием натуральных средств.



## ЗЕРНА ГРЕЧИХИ В СУ-ДЖОК-ТЕРАПИИ

Су-джок-терапия разработана южнокорейским ученым, профессором Пак Чже Ву, в 80-х годах прошлого столетия. Сегодня этот метод лечения семенами очень популярен. Суть метода заключается в закреплении с помощью пластыря семян гречихи, риса, пшеницы, яблочных косточек и других растений на лечебных точках кистей и стоп. Отсюда и название метода: «су» — «кисть», «джок» — «стопа». Создатель методики основывался на древних знаниях о пяти стихиях и фундаментальных положениях восточной философии и медицины, при этом он создал свою концепцию о шести энергиях, пяти эмоциях и пяти состояниях ума. Кисть и стопа в концепции Ву являются материальной основой для терапии, потому что на них проецируются все органы и участки тела. Само же лечение осуществляется на трех уровнях: соматическом, эмоциональном и ментальном.

Внимательно рассмотрите схему соответствия на рисунках и найдите на ладони или стопе точки, соответствующие больному органу или части тела.

После тщательного массажа точек (вращательным движением по часовой стрелке до появления ощущения тепла в точке) к ним прикладываются семена и закрепляются пластырем. Для лучшего эффекта рекомендуется не снимать их в течение суток.

Периодически (каждые 3–4 часа) необходимо производить массаж нажатием на семена

с одновременным выполнением вращательных движений. Зуд, покалывание, возникновение боли, ощущение тепла — это первые сигналы того, что началось воздействие природной энергии семян на активные точки.

Такой метод особенно эффективен при старых хронических заболеваниях, сопровождающихся постоянными болями, при лечении суставов, а также для лечения детей, так как они очень восприимчивы к такому воздействию. Этим методом лечения может овладеть каждый человек и во многих случаях помочь себе и своим близким без использования лекарств.

Помните, что семена дают жизнь растениям, а это значит, что в них присутствует энергия огромной силы! Этот природный и простой в применении метод лечения очень эффективен. Семена стимулируют активные точки, наполняют их энергией жизни и поглощают из них болезнетворную энергию.

### **ДИЕТА НА ОСНОВЕ ГРЕЧИ**

Греча принадлежит к числу тех продуктов, которые будто бы специально созданы для оздоровления и очищения организма, и это помимо ее уникальной питательности!

Гречневая диета рассчитана обычно на 1–2 недели, и потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц. Соблюдение такой диеты помогает избавиться в среднем от 4–10 кг за 1–2 недели, при этом организм не испытывает «голодного» стресса и постепенно переходит на другой режим работы.

Греча для этой диеты готовится следующим образом. Взять такое количество крупы, как при обычной варке, залить крутым кипятком и поставить настаиваться на ночь. Варить гречу не надо!

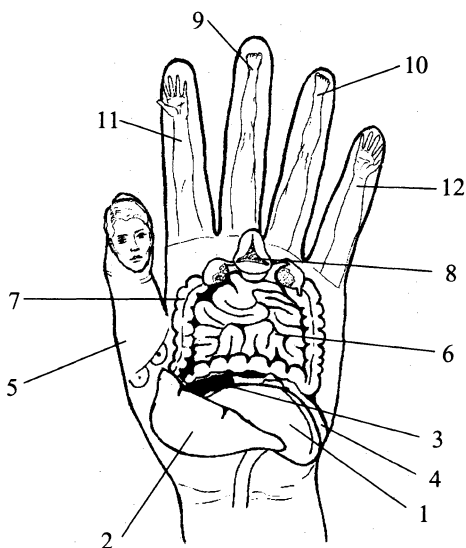
На следующий день гречу можно есть, например, с кефиром 1%-ной жирности. Соль и специи не использовать. Съесть гречи можно, как говорится, сколько влезет (много-то ведь все равно не влезет, очень уж она сытная), а вот кефира можно выпить не более 1 л в сутки. Нежелательно, но можно добавить 1–2 маложирных йогурта или пару фруктов. Нельзя есть за 4–6 часов до сна, если голодно, за 30–60 минут до сна можно выпить 1 стакан кефира, разбавленный водой пополам.

Воды во время диеты можно пить сколько угодно: простой или негазированной минеральной.

Здесь самое время вспомнить о подсоленной воде. Вы уже знаете, что она помогает бороться прежде всего с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;

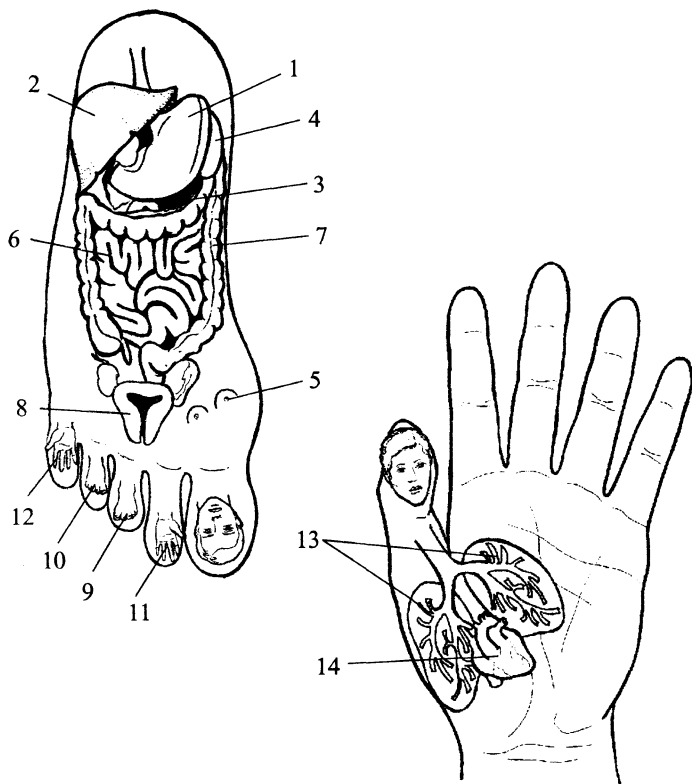
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;



**Расположение проекций органов на ладонной поверхности кисти:**

1 — желудок, 2 — печень, 3 — поджелудочная железа, 4 — селезенка, 5 — молочные железы, 6 — тонкий кишечник, 7 — толстый кишечник, 8 — матка, 9 — левая нога, 10 — правая нога, 11 — левая рука, 12 — правая рука

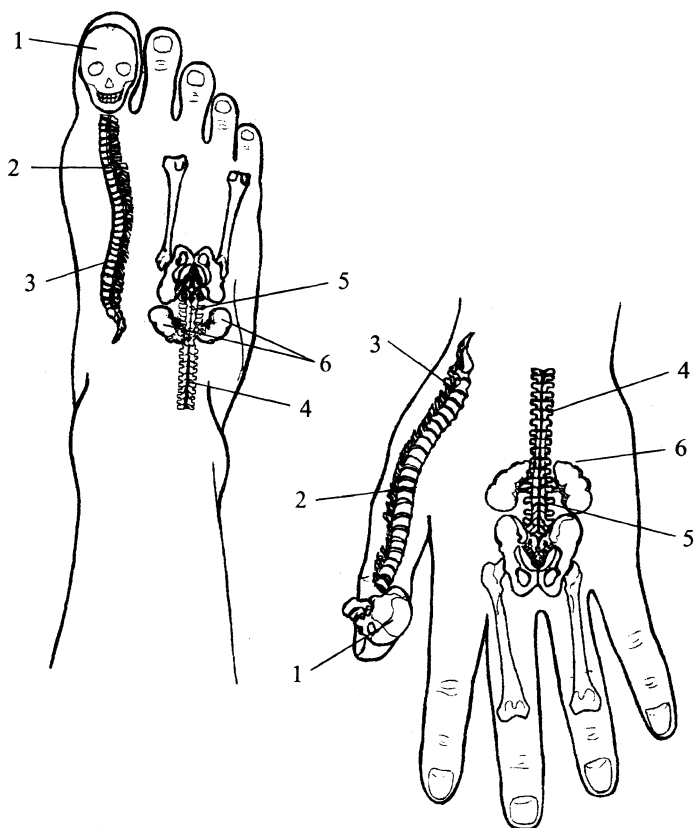
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;



Расположение проекций органов на подошве стопы  
и ладонной поверхности кисти:

- 1 — желудок, 2 — печень, 3 — поджелудочная железа, 4 — селезенка, 5 — молочные железы, 6 — тонкий кишечник, 7 — толстый кишечник, 8 — матка, 9 — левая нога, 10 — правая нога, 11 — левая рука, 12 — правая рука, 13 — легкие, 14 — сердце

- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.



Расположение проекций органов на тыльной стороне стопы и кисти:

1 — череп, 2 — шейный отдел позвоночника, 3 — верхний грудной отдел позвоночника, 4 — нижний грудной отдел позвоночника, 5 — поясничный отдел позвоночника, 6 — почки

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г, на 100 мл межтканевой жидкости, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4-5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 2–3 крупинки крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, или взять соли на кончике чайной ложки).

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–8 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени

восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду), она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать, как я уже сказал, 2–3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Это особенно удобно как раз во время соблюдения диеты, когда желание поесть никак не хочет вас оставить.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы



разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

# ЛЕЧЕНИЕ ГРЕЧИШНЫМ МЕДОМ

### ЦЕЛЕБНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕЧИШНОГО МЕДА

Гречишный мед считается одним из самых ценных. Его легко отличить от всех других сортов — обычно он самый темный. В гречишном нектаре целебного рутина еще больше, чем в крупе. Неслучайно, наверное, в старину говорили: «Гречишный мед бледнолицым весьма пользителен». Действительно, этот мед — прекрасное лекарство от малокровия. Но давайте разбираться по порядку.

Итак, гречишный мед имеет цвет от темно-желтого до темно-коричневого, почти черного. Самым темным с вишневым оттенком бывает только что откачанный мед. В процессе кристаллизации он светлеет. Достаточно попробовать этот мед один раз, чтобы впредь отличать его от других. Он обладает острым и пряным ароматом и вкусом, от которого першит в горле. Помимо отменных вкусовых качеств, мед этот хорош тем, что содержит много железа и белка — больше, чем все остальные сорта. Благодаря этому он обладает очень важным свойством — обновляет кровь. Во всем мире принято считать, что чем чище и светлее мед, тем выше его категория, но в последнее

время покупатели все больший интерес проявляют именно к темным, терпким сортам меда.

Гречишный мед может оказать существенную помощь в профилактике и лечении анемии. А богатый минеральный и витаминный состав позволяет использовать этот мед для лечения авитаминозов. Помогает он и при лечении таких болезней, как ревматизм, скарлатина, корь.

Начиная с октября гречишный мед в жидком состоянии быть не может, разве что в составе разотравья, да и то в порядке исключения. Мед этот очень быстро (как правило, в течение месяца после сбора) кристаллизуется. Будучи после этого разогретым, мед вновь становится текучим, золотистым с темным пурпурным оттенком. Однако специалисты считают, что есть мед лучше всего в его естественном состоянии, и если одиннадцать месяцев из двенадцати он находится в закристаллизованном виде, то и употребляйте его таким.

На заметку тем, кто следит за своей внешностью и предпочитает при этом естественные средства, могу сказать, что если вы в течение месяца-двух (потом надо сделать перерыв, все полезно в меру) будете съедать ежедневно натошак или перед сном десертную ложку меда, растворенную в стакане теплой воды, — щеки ваши станут румяными, а глаза ясными и блестящими. Результат, как говорится, на лицо, точнее — на лице.

Этот мед — прекрасный антисептик, при местном применении эффективно лечит различные воспаления и даже некоторые кожные заболевания.

Неудивительно, ведь диастазное число в гречишных медах достигает 30 и более единиц Готе! Именно такой продукт считается медом наивысшего качества.

Богатый минеральный и витаминный состав позволяет использовать гречишный мёд для лечения и профилактики кровоизлияний в мозг, сердце, сетчатку глаза, при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки, для улучшения проницаемости капилляров, при гипертонической болезни в сочетании с препаратами, понижающими кровяное давление, для лечения ревматизма, а также для профилактики и лечения сосудов. Установлено, что он активен при лучевой болезни.

А теперь приведу некоторые советы, касающиеся выбора и хранения меда.

### **Как определить натуральность и качество меда**

Для определения натуральности меда важно проанализировать три признака: питательность, неизменность природного состава и возможность хранения.

**Питательность** меда зависит, в основном, от содержания в нем углеводов и его зрелости (созревание меда — это ряд биохимических превращений, основу которых составляет ферментативный гидролиз сахарозы и удаление воды), причем зрелость определяет не только пищевые и вкусовые, но и лечебные качества. Согласно

действующему стандарту, качество меда, предназначенного для пищевого использования, должно отвечать следующим требованиям:

- Содержание воды не более 21%.
- Содержание восстанавливающих сахароз не менее 79% в пересчете на безводное вещество.
- Содержание сахарозы не более 7% в расчете на безводное вещество.
- Диастазное число не менее 5 единиц Готе на 1 г безводного вещества меда.
- Содержание олова в 1 кг меда — не более 0,1 г.

Аромат у натурального меда естественный, приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха. Вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса.

Признаки брожения (активное вспенивание на поверхности или в объеме меда, газовыделение, наличие специфического запаха и привкуса) не допускаются. При брожении он теряет не только вкусовые, но и питательные свойства. Реакция на оксиметил фурфурол должна быть отрицательной. Механических примесей быть не должно.

Говоря о качестве меда, необходимо отметить, что *кристаллизация* его — естественный процесс. Кристаллизуясь, мед меняет свой цвет. Не кристаллизуются или медленно кристаллизуются падевые разновидности меда, подвергшиеся нагреванию, а также некоторые фальсифицированные. Иногда при хранении меда обнаруживаются два слоя — снизу закристаллизовавшийся,

а сверху сиропоподобный, что указывает на незрелость меда, на его повышенную влажность. Мед не должен лепиться — это также признак незрелости.

Такой мед не пригоден для длительного хранения. Однако только по кристаллизации оценить качество продукта нельзя. Кристаллизация меда бывает салообразная, мелкозернистая и крупнозернистая. Характер кристаллизации на качество меда не влияет.

Фальсифицированный мед, в отличие от натурального, запаха не имеет. Исключение здесь составляют лишь некоторые цветочные разновидности меда (например с иван-чая), которые обладают еле улавливаемым запахом.

К меду могут подмешиваться самые различные продукты: тростниковый сахар, картофельная, кукурузная и другие патоки, мука, мел, древесные опилки и другие сыпучие вещества.

*Примеси* посторонних веществ устанавливаются легко. Однако вряд ли вы сможете произвести такую проверку непосредственно при покупке меда на рынке или в магазине. Поэтому прежде всего выбирайте мед, который по всем другим показателям, на ваш взгляд, удовлетворяет требованиям качества, и приобретите сначала лишь небольшое количество этого меда. Придя домой, вы сможете произвести все необходимые процедуры для проверки меда на наличие добавок. Если приобретенный мед выдержит устроенное вами испытание — вы смело можете становиться постоянным покупателем у того продавца или производителя, который предоставил

вам качественный товар, так вы будете относительно застрахованы от фальсификаций и избавите себя от необходимости каждый раз тестировать свое приобретение.

Пробы делаются следующим образом. В пробирку или колбочку нужно поместить пробу меда и добавить дистиллированной воды. Мед растворяется, а на дне или на поверхности выявляется примесь.

При подозрении на примесь *муки* или *крахмала* к пробе меда, разбавленного дистиллированной водой, прибавляют несколько капель обыкновенной настойки йода. Положительная реакция покажет синее окрашивание. Вместо настойки йода для пробы можно использовать и специальный реактив йода и йодистого калия — 1 г йодистого калия растворить в небольшом количестве дистиллированной воды и после этого добавить 0,5 г кристаллов йода; как только кристаллы растворятся, долить до 100 мл дистиллированной воды.

Примесь *мела* обнаруживается прибавлением к растворенному в пробирке меду нескольких капель какой-либо кислоты или уксуса. Происходит вскипание вследствие выделения углекислого газа.

Примесь *крахмальной патоки*, изготовленной холодным способом (из прохладной воды и крахмалистого сахара), легко установить как по внешнему виду, так и по клейкости и отсутствию кристаллизации. Можно использовать и следующий способ: к 1 части меда, смешанного с 2–3 частями дистиллированной воды, добавить четвертной объем 96%-ного спирта и взболтать. Образуется

раствор молочно-белого цвета, а при отстое оседает прозрачная полужидкая липкая масса (декстрин). При отрицательной реакции раствор остается прозрачным. Только в месте соприкосновения слоев меда и спирта получается едва заметная муть, исчезающая при взбалтывании.

Можно использовать и следующую пробу: к 2 мл раствора из 1 части меда и 2 частей воды добавить 2 капли концентрированной соляной кислоты (удельный вес 1,19) и 20 мл 95%-ного винного спирта. Появившаяся муть указывает на примесь крахмальной патоки в меде.

Если мед фальсифицирован крахмальной патокой, смешанной с раствором серной кислоты, то проводится сложный анализ. Зола, полученная от такого меда, похожа на гипс. Используется и проба с хлористым барием. Если к пробе меда с дистиллированной водой добавить раствор хлористого бария — появляется мутный осадок. Если к пробе прибавить нашатырного спирта, то появляется окраска, а при отстаивании — темный осадок.

Примесь *сахарного сиропа* (обыкновенного сахара) обнаруживается добавлением к 5–10%-ному раствору меда в воде раствора азотнокислого серебра (или ляписа); получается белый осадок хлористого серебра. Если мед чист, то осадка не будет. Можно использовать и другой способ: к 5 мл 20%-ного раствора меда в дистиллированной воде добавить 2,5 г свинцового уксуса и 22,5 мл метилового (древесного) спирта. Образуется обильный желтовато-белый осадок, указывающий на примесь сахарного сиропа.



Для определения примеси *инвертированного сахара* нужно растереть 5 г меда с небольшим количеством эфира (в котором растворяются продукты расщепления фруктозы); эфирный раствор профильтровать в чашку, выпарить досуха и к остатку добавить 2–3 капли свежеприготовленного 1%-ного раствора резорцина в концентрированной соляной кислоте (удельный вес 1,125). Полученная оранжевая до вишнево-красной окраска указывает на примесь инвертированного сахара.

### **Как хранить мед**

Хранение меда должно отвечать следующим правилам: расфасовывать мед можно только в деревянную, металлическую, стеклянную, керамическую или пластмассовую тару.

Нельзя фасовать (и хранить) мед в тару медную, оцинкованную и из черного железа, так как с этими материалами кислоты меда образуют ядовитые, извращающие его окраску и вкус соли.

Считается, что лучше всего хранить мед в керамических или деревянных бочонках. Однако можно и в стеклянной посуде, которую, правда, нужно поставить в темное место, потому что, если мед держать на свету, он теряет свои полезные свойства. При соблюдении правил срок хранения меда не ограничен. Биологическое же созревание меда продолжается годами. Он, как вино: чем старше, тем ценней, — считает опытный пчеловод. У старого меда только влажность снижается.

Мед очень гигроскопичен. В условиях высокой влажности он поглощает до 30% влаги. Если

окружающая температура при этом будет 11–19 °С, мед может закиснуть. Поэтому следует хранить его при температуре 5–10 °С в сухом, хорошо проветриваемом помещении, где нет других сильно пахнущих продуктов, так как мед легко воспринимает посторонние запахи.

В сотах при правильном хранении мед не портится очень долго (несколько столетий и даже тысячелетий), так как обладает сильно выраженным обеззараживающим свойством и губительно действует на многие микробы и плесневые грибы.

## РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ГРЕЧИШНОГО МЕДА

### Бессонница

При *бессоннице* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Мед растворить в теплой кипяченой воде (остывшей до комнатной температуры) и выпить перед сном.

Хорошо также растворить мед в стакане теплого козьего или коровьего молока.

\* \* \*

При *бессоннице* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хрен (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Хрен натереть, залить водой и настаивать в течение 36 часов, затем отжать сок. Мед и сок хрена тщательно смешать и принимать по 1 ст. ложке средства 2 раза в день (лучше утром и вечером).

\* \* \*

При *бессоннице* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смальц</i>	<i>30 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 стакан</i>

Мед хорошо смешать со смальцем и растворить смесь в горячем коровьем (лучше козьем) молоке. Принимать 2–3 раза в день.

\* \* \*

При *бессоннице* рекомендуется также следующее средство.

Приготовить смесь из *сока лимонов и меда* (сок одного лимона на 100 г меда); принимать по столовой ложке с горячим чаем или молоком перед сном.

\* \* \*

При *бессоннице* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Малина (свежие ягоды)</i>	<i>100 г</i>

Свежие ягоды малины (можно также взять 2 ст. ложки сухих ягод или малинового варенья) заварить в стакане кипяченой воды. Настаивать в течение 10–15 минут, затем добавить мед. Приготовленный напиток выпить перед сном.

## Воспалительные заболевания полости рта и горла

При *ларингите* и других *воспалительных заболеваниях гортани* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мать-и-мачеха (настой)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя взять 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка), поместить в эмалированную посуду и заварить стаканом крутого кипятка, посуду закрыть крышкой и поставить на 15 минут на кипящую водяную баню. После охлаждения до комнатной температуры настоем процедить, плотную массу отжать. Полученный объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем мед. Принимать по 0,3 стакана настоя 2–3 раза в день.

\* \* \*

Для лечения *ларингита* рекомендуется следующее средство. Нужно лечь на спину и ввести в каждый носовой проход при помощи стеклянной палочки по капле (величиной с фасолину) *гречишного меда* и лежать до полного всасывания меда мышцами глотки и гортани. В день проводить 1–2 процедуры. Курс лечения 15–20 дней.

\* \* \*

При *ангине* рекомендуется полоскать горло 30%-ным водным раствором *гречишного меда* — 3–4 раза в день в течение 10–15 дней.

\* \* \*

При *воспалении горла* рекомендуется следующее средство.

*Гречишный мед*

*1 ч. ложка*

*(на процедуру)*

5–6 раз в день держать мед во рту до полного растворения. Процедуры проводить в течение 10–15 дней. Предпочтительнее использовать соевый мед.

\* \* \*

При *воспалительных заболеваниях гортани, трахеи, полости рта и горла* рекомендуется следующее средство.

*Гречишный мед*

*1 часть*

*Алоэ (сок)*

*2 части*

Срезать нижние листья алоэ, хорошо промыть водой, нарезать мелкими кусочками в виде пластинок толщиной 0,5 см и с помощью соковыжималки получить из них сок, в котором растворить мед. Свежий раствор принимать по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

\* \* \*

Для лечения *кашля* рекомендуется следующее средство.

*Гречишный мед*

*2 ст. ложки*

*Редька*

*1 шт.*

Редьку тщательно вымыть щеткой, срезать верхнюю часть и вырезать углубление с таким расчетом, чтобы в него могло вестись 2 ст.

ложки жидкого меда. Приготовленную таким образом редьку поставить в какой-либо сосуд углублением вверх, заполнить его медом, накрыть срезанной верхней частью и настаивать в течение 3–4 часов. Полученную жидкость принимать внутрь по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды (хорошо принимать ее и перед сном).

\* \* \*

Для лечения *кашля* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Анис (семена)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Соль</i>	<i>1 щепотка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

В эмалированную посуду поместить мед, добавить семена аниса и щепотку соли, залить стаканом воды и нагреть на огне до кипения. После охлаждения полученную смесь процедить и принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

\* \* \*

Для лечения *кашля* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Алтей (настой цветков)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 2 ст. ложки цветков алтея поместить в фарфоровый чайник, залить крутым кипятком и дать настояться в течение 10–15 минут. В теплый настой добавить мед и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

## Желудочно-кишечные заболевания

При *заболеваниях желудка*, в том числе *язвенных*, рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Сушенница топяная (настой)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сушенницы поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать при закрытой крышке в течение 30 минут. В полученном настое растворить мед. Принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день перед едой.

\* \* \*

При *заболеваниях желудка* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>500 г</i>
<i>Подорожник (сок листьев)</i>	<i>500 мл</i>

Мед смешать с соком листьев подорожника и варить в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 минут. Охлажденную смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

\* \* \*

При *заболеваниях желудка* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>100 г</i>
<i>Масло коровье</i>	<i>100 г</i>
<i>Какао (порошок)</i>	<i>100 г</i>
<i>Алоэ (масса протертых листьев)</i>	<i>115 г</i>

В эмалированной посуде приготовить смесь из меда, масла, порошка какао и хорошо протертых

листьев алоэ, нагреть ее на водяной бане и принимать по 1 ст. ложке, растворив в стакане горячего (парного) молока, 2 раза в день в течение месяца.

\* \* \*

При заболеваниях желудка рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	300 г
<i>Грецкие орехи (измельченные ядра)</i>	500 г
<i>Алоэ (биостимулированный сок)</i>	100 мл

Для получения сока алоэ взять листья растения 3–5-летнего возраста (не моложе 2-летнего), хорошо промыть, положить на тарелку, прикрыть чистой бумагой, поместить в темное место и выдержать при температуре 4–8 °С в течение 12–15 дней (в холодильнике). Затем почерневшие листья удалить, а оставшиеся — измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3 и оставить на 1,5–2 часа, после чего отжать сок.

Сок алоэ, хорошо измельченные ядра грецких орехов и мед хорошо смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если в смесь добавить сок 3–4 лимонов, то принимать ее можно таким же порядком как *общеукрепляющее средство*.

\* \* \*

Для лечения *хронического гастрита* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	1 ст. ложка
<i>Молоко</i>	1 стакан



Мед растворить в парном или просто теплом кипяченом молоке (можно также использовать отвар плодов *шиповника*, разбавленный водой *фруктовый* или *ягодный сок*, чай). Принимать 3 раза в день за 1,5–2 часа до еды — при гастрите с повышенной секрецией. Это же средство можно принимать непосредственно перед едой при энтеритах — воспалениях тонкого кишечника, а также колитах — воспалениях толстого кишечника. Можно добавлять мед в сливки, свежую некислую сметану, однодневную простоквашу. Курс лечения 1,5–2, месяца.

\* \* \*

Для лечения *хронического колита* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Ромашка (настой цветков)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 1–2 ст. ложки высушенных цветков ромашки заварить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 1–2 часов, затем профильтровать и добавить мед. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день после еды или использовать в виде микроклизм в задний проход на ночь по 50 мл на процедуру.

\* \* \*

При *колитах* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Яблочный сок</i>	<i>1 часть</i>

80–100 г меда растворить в равном количестве яблочного сока или в холодной воде и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

\* \* \*

При *спастических запорах* рекомендуется мякоть *тыквы* измельчить до кашицеобразного состояния, добавить *мед* и употреблять в пищу. Вместо кашицы можно употреблять отварную тыкву с медом.

\* \* \*

Для лечения *хронической диареи* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>180 г</i>
<i>Цветочная пыльца</i>	<i>50 г</i>
<i>Вода</i>	<i>800 мл</i>

В эмалированную посуду налить холодную воду, растворить в ней мед и при постоянном помешивании добавить цветочную пыльцу. Полученную смесь до появления признаков ферментации выдержать несколько дней при комнатной температуре. Принимать по 0,5 стакана средства перед едой в течение 1–1,5 месяцев.

### **Заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей**

При *заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей* рекомендуется употреблять *початки кукурузы* молочной или молочно-восковой спелости, жаренные в коровьем масле (можно оливковом, подсолнечном), употреблять с *медом*.

При заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Редька черная (сок)</i>	<i>1 стакан</i>

Сок черной редьки смешать с медом и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **Заболевания женской и мужской половой сферы**

При *влагалищных и цервикальных белях* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>20–25 г</i>
----------------------	----------------

Подготовить тампоны, нанести на их поверхность мед и ввести по одному в область шейки матки и глубоко во влагалище. Процедуры желательнее делать перед сном. Курс лечения 10–15 процедур.

При *эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вода</i>	<i>2 части</i>

Мед растворить в теплой воде, взять марлевый тампон, смочить этим раствором и ввести глубоко во влагалище на 24 часа. Курс лечения 15–20 процедур.

При *воспалительных заболеваниях мужской (простатит, аденома простаты, периуретальная аденома) и женской (аднексит) половой сферы* рекомендуется следующее лечение. Через прямую кишку, после очистительной клизмы, ввести клизму с 20–30%-ным раствором гречишного меда в теплой (38–40°С) воде. На один сеанс требуется 50–100 мл раствора. В медовый раствор можно добавлять как лекарственные средства, так и отвары лекарственных трав (танин, белладонна, зверобой, ромашка, тысячелистник и др.).

Целесообразно также вводить мед в прямую кишку в виде свечей.

### **Заболевания нервной системы**

При *нервной возбудимости* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смалец</i>	<i>30 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 стакан</i>

Мед смешать со смальцем и растворить в горячем молоке. В течение дня принимать приготовленный состав 2–3 раза.

При *повышенной нервной возбудимости* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хрен (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Корень хрена хорошо промыть и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу в эмалированной

посуде залить равным количеством воды и настаивать в течение 36 часов, затем процедить, а плотную массу отжать. В соке хрена растворить равное количество меда. Смесь принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (целесообразно утром и вечером).

\* \* \*

При *неврастении* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Малина (настой)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 100 г свежих ягод малины (или 2 ст. ложки сухих) заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 10–15 минут и растворить в настое мед. Принимать приготовленный настой в теплом виде.

\* \* \*

Для *повышения тонуса при подавленном состоянии* полезно принимать следующую смесь.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Лимон (мелко нарезанный)</i>	<i>0,5 шт.</i>
<i>Минеральная вода «Боржоми»</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Все компоненты тщательно перемешать и съесть.

### **Заболевания органов дыхания**

При *острых и хронических бронхитах* рекомендуется 2 раза в день делать аэрозольные ингаляции 30–50%-ным водным раствором *гречишного меда*. Продолжительность процедуры 20 минут, курс лечения 30 дней. Одновременно

с ингаляцией хорошо применять электрофорез с водным раствором гречишного меда концентрацией 10–50%, а также принимать мед внутрь. Особенно благоприятны медовые ингаляции для детей.

\* \* \*

Для лечения *бронхита* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	2–3 ч. ложки
<i>Фиалка (листья)</i>	1 часть
<i>Вода</i>	10 частей

Приготовить из листьев фиалки душистый чай. Принимать по 0,3 стакана теплого чая, предварительно растворив в этом объеме мед, 3 раза в день в течение 20–30 дней.

\* \* \*

Для лечения *бронхита* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	500 г
<i>Подорожник (сок)</i>	500 мл

Мед тщательно растворить в соке подорожника, полученную смесь варить на медленном огне в течение 20 минут. Охлажденную смесь принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день в течение 2–3 недель.

\* \* \*

Для лечения *бронхита* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	50 г
<i>Лук репчатый</i>	500 г

Сахар

400 г

Вода

1 л

Очищенный репчатый лук хорошо измельчить, поместить в эмалированную посуду, добавить сахар и воду, варить на медленном огне в течение 3 часов, после охлаждения до 20–25 °С добавить мед и хорошо размешать до полного его растворения. Перелить состав в бутылку и закупорить. Принимать по 4–6 ст. ложек в день.

\* \* \*

При *заболеваниях легких* рекомендуется делать медовые компрессы. На кожу спины между лопатками тонким слоем нанести *гречишный мед* (30–50 г); поверх наложить бумажно-ватный компресс, закрепив его полосками лейкопластыря или при помощи бинта. Компресс держать в течение 3–4 часов, затем кожу обмыть теплой водой. Делать по 1 процедуре в день в течение 12–15 дней.

\* \* \*

При *заболеваниях органов дыхания* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед (на прием)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Алтей (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Душица (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Цветки алтея, листья мать-и-мачехи и траву душицы смешать, поместить в эмалированную посуду и заварить крутым кипятком, а затем

настаивать, укутав, в течение 20 минут и процедить. Принимать по 1 стакану настоя, растворив в нем мед, 3 раза в день.

\* \* \*

Больным с *воспалительными заболеваниями придаточных пазух носа (гайморит, фронтит)* полезно накладывать на область пазух небольшое (0,5 ч. ложки) количество *гречишного меда*, полностью закрывая это место лейкопластырем. Процедуру рекомендуется делать на ночь. Большой эффект достигается в случае, если к меду добавить *прополис*.

### **Заболевания печени**

При *заболеваниях печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Редька черная (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Сок черной редьки смешать с медом и принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день.

\* \* \*

При *заболеваниях печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Яблочный сок</i>	<i>0,5 стакана</i>

Мед растворить в яблочном соке и пить такую порцию 2 раза в день (утром и вечером).



При *заболеваниях печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Мед растворить в стакане теплой воды, принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

### **Заболевания почек и мочевого пузыря**

При *заболеваниях почек* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (настой плодов)</i>	<i>1 часть</i>

50–100 г меда растворить в равном количестве настоя шиповника и принимать ежедневно перед сном.

При *заболеваниях почек* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Шиповник (отвар плодов)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления отвара 1 ст. ложку сушеных плодов шиповника (или 100 г свежих) поместить в эмалированную посуду, заварить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 10–15 минут и настаивать в течение 12–24 часов, затем процедить (ягоды отжать). В полученном отваре растворить мед и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

При *заболеваниях почек* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Брусника (настой листьев)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 20 г листьев брусники поместить в фарфоровый чайник и заварить 1 стаканом крутого кипятка, после охлаждения добавить в настой мед и принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

При *заболеваниях мочеполовых путей* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Алтей (настой цветков)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 1 ст. ложку цветков алтея поместить в фарфоровый чайник, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 10–15 минут, затем добавить мед и принимать по 0,3 стакана средства 3 раза в день.

### **Заболевания суставов и позвоночника**

При наличии *болевого синдрома* и для *восстановления двигательной активности* мед можно наносить непосредственно на кожу в области наиболее острой боли в виде аппликаций или в виде настоящего компресса — намочить марлю в 60–80%-ном растворе гречишного меда, наложить ее на кожу в области болевого ощущения, накрыть ватой и компрессной бумагой. Курс лечения —

12–15 сеансов по 1 процедуре в день. Курс лечения через 1–2 месяца можно повторить.

\* \* \*

При *радикулитах* кожу в области наиболее острой боли рекомендуется смазать подогретым *гречишным медом*, затем это место туго затянуть льняной тканью (4–5 оборотов или слоев) и, положив больного на спину, под область болевого ощущения, смазанную медом, подложить на 3–4 часа электрическую или наполненную горячей водой резиновую грелку.

Хорошо помогает при радикулите также и компресс с нанесением на кожу в области боли смеси, содержащей в своем составе *гречишный мед*, 5 мл 50%-ного раствора *анальгина* и 4 мл 10%-ного *амидопирина*.

Для лечения радикулита можно применять электрофорез с использованием на одной из пластин электрода прибора (чаще анода) 20%-ного раствора *гречишного меда*, а на другой (катода) — *никотиновой кислоты* или *йодистого калия*.

## Истощение

При *истощении после тяжелых заболеваний и операций* рекомендуется вводить в рацион *гречишный мед*, на основе которого, например, можно приготовить манные оладьи.

<i>Гречишный мед</i>	25 г
<i>Манная крупа</i>	50 г
<i>Яйцо</i>	0,5 шт.

Масло сливочное

20 г

Вода

50 мл

Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая венчиком, закрыть крышкой и отставить на край плиты на 5 минут. Затем добавить яйцо, хорошо взбить и столовой ложкой выложить на сковороду с маслом 6–8 маленьких оладий. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче к столу их можно облить вареньем.

Манную крупу в этом рецепте можно заменить гречневой мукой.

### Кожные заболевания

Для лечения *экземы, нейродермита* рекомендуется следующее средство.

Гречишный мед

500 г

Березовый деготь

10 г

В эмалированной посуде нагреть мед, добавить чистый березовый деготь и тщательно смешать. Мазь хранить при температуре 0–4 °С. Полученную смесь ежедневно в течение 15–20 дней накладывать в виде повязки на очаги поражения.

Для полного излечения иногда требуется проводить 2–3 курса лечения. При этом полезно также съедать по 1 ст. ложке гречишного меда 3 раза в день до еды.

\* \* \*

При *пиодермии* рекомендуется следующее средство.

Клубень *картофеля* вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. К 0,5 стакана картофельной кашицы добавить 1 ч. ложку *гречишного меда* и все хорошо смешать. Полученную смесь слоем не менее 1 см наложить на марлевою салфетку или кусок бинта, поместить на поврежденный участок кожи, зафиксировав бинтом, и удерживать не менее 2 часов. Затем повязку снять, а кожу обмыть теплой водой и промокнуть мягкой тканью.

\* \* \*

При *шелушении кожи* или наличии *угрей* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	100 г
<i>Масло миндальное</i>	100 г
<i>Кислота салициловая</i>	1 г

Приготовить смесь из меда, миндального масла и салициловой кислоты и наносить на пораженные участки кожи лица и рук тонким слоем.

\* \* \*

Для комплексного лечения *угрей* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	1 ч. ложка
<i>Огурец (настой)</i>	1 стакан

Свежий огурец измельчить, 3 ст. ложки измельченной огуречной массы поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 2–3 часов. После этого настой профильтровать (процедить), плотную часть отжать и растворить в жидкой его массе мед. Ватным тампоном, смоченным в растворе,

после умывания протереть или смочить лицо, а после полного высыхания (через 30–40 минут) ополоснуть лицо прохладной водой.

\* \* \*

При *угревой сыти* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Шалфей (настой)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя взять 1 ст. ложку листьев шалфея и поместить в эмалированную посуду, залить 1–1,5 стаканами крутого кипятка и настаивать при закрытой крышке в течение 30–40 минут. Полученный настой процедить, растворить в нем мед и полученный раствор применять для примочек на коже лица в теплом виде.

\* \* \*

В качестве примочек при *угревой сыти* хорошо использовать смесь из 1 ч. ложки *гречишного меда* и 1 ч. ложки *настойки календулы*, растворенных в стакане воды.

\* \* \*

При *флегмонозных угрях* рекомендуется следующее средство. *Сырой картофель* тщательно вымыть, очистить от кожуры и натереть на очень мелкой терке. К полученной картофельной каше, взятой в объеме 0,5 стакана, добавить 1 ч. ложку *меда* и хорошо все смешать. Полученную смесь выложить на марлевую салфетку или кусок бинта сплошным слоем толщиной не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи, зафиксировать

все бинтом и удерживать в таком положении не менее 2 часов. Такие повязки можно делать 3–4 раза в течение дня.

\* \* \*

При *себорейном дерматите* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>0,5 ч. ложки</i>
<i>Шалфей (настой)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя 1 ст. ложку листьев шалфея залить 1–1,5 стаканами крутого кипятка и настаивать в хорошо закрытой посуде в течение 30–40 минут (или прокипятить в течение 5 минут на медленном огне). Полученный таким способом настой процедить, в стакан настоя добавить мед и хорошо растворить его. Теплым настоем делать примочки на пораженные места 2–3 раза в день.

\* \* \*

При *жирной себорее* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ч. ложки</i>
<i>Кора дуба (отвар)</i>	<i>1 стакан</i>

Приготовить отвар дубовой коры в соотношении 1:5. В стакане отвара растворить мед и приготовленным раствором протирать кожу на пораженных местах.

\* \* \*

При *болезненных мозолях* рекомендуется следующее средство. *Сырой картофель* тщательно вымыть и очистить, натереть на очень мелкой

терке. К 0,5 стакана картофельной кашицы добавить 1 ч. ложку *гречишного меда* и хорошо все перемешать; полученную смесь наложить на марлевую салфетку или на кусок бинта слоем не менее 1 см и приложить к пораженному участку кожи, закрепив бинтом, удерживать не менее 2 часов. Такие аппликации можно делать в течение дня несколько раз.

## Простудные заболевания

При *простудных заболеваниях, гриппе* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	1 часть
<i>Чеснок (натертый)</i>	1 часть

Очищенный от кожицы чеснок натереть на мелкой терке и смешать с медом. Принимать перед сном, запивая теплой кипяченой водой.

\* \* \*

При *простуде и гриппе*, а также для *профилактики* этих заболеваний рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	1 кг
<i>Прополис (экстракт 30%-ный)</i>	10 мл
<i>Еловые почки (отвар)</i>	1 л

Еловые почки, заготовленные в апреле-мае, когда они отросли на 3–4 см, мелко нарезать, поместить в эмалированную посуду и залить водой из расчета 1:4. Полученную смесь кипятить в течение 10–15 минут, затем процедить через марлю. В 1 л отвара растворить мед с добавлением спиртового экстракта прополиса. Полученный сироп



хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С. Принимать по 1 ч. ложке средства 3 раза в день до еды.

\* \* \*

При *простудных заболеваниях* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки липы заварить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 15 минут, укутав. После охлаждения до 20–25 °С настой процедить и растворить в нем мед. Принимать теплый настой перед сном.

### **Ревматизм**

При *ревматизме* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Брусника (настой листьев)</i>	<i>1 стакан</i>

Для приготовления настоя в фарфоровом чайнике (или эмалированной посуде) крутым кипятком заварить листья брусники (20 г листьев на 1 стакан кипятка). Принимать по 1 стакану теплого настоя, предварительно растворив в нем мед, 3 раза в день.

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

При *ишемической болезни сердца* рекомендуется ежедневное употребление 50 г *гречишного меда* в течение 1–2 месяцев.

\* \* \*

При *ишемической болезни сердца* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Шиповник (сок или отвар плодов)</i>	<i>1 стакан</i>

Приготовить смесь из сока шиповника и меда и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При отсутствии сока можно приготовить отвар шиповника (100 г свежих плодов заварить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 30 минут).

\* \* \*

При *ишемической болезни сердца* рекомендуется следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>350 г</i>
<i>Чеснок (измельченный)</i>	<i>250 г</i>

Чеснок очистить и измельчить (можно на терке), добавить мед и тщательно перемешать, а затем настаивать в течение 7–10 дней. Принимать по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

\* \* \*

При *неврозе сердца* рекомендуется в течение 1–2 месяцев ежедневно съедать по 100–120 г *гречишного меда* (по 30 г утром и вечером, а после обеда 40–60 г). Вечернюю норму меда целесообразно растворить в стакане горячего (парного) *молока* или *чая* и выпить за 30 минут перед сном.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Гречишный мед (жидкий)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Морковь красная (сок)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Хрен (сок)</i>	<i>1 стакан</i>

Овощные соки и мед тщательно смешать и хранить смесь в закрытом виде в темном и прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед (жидкий)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Хрен (сок)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Лимон (сок)</i>	<i>1 стакан</i>

Приготовить смесь из соков, тщательно перемешать с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 месяцев.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смалец</i>	<i>30 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 стакан</i>

Мед и смалец тщательно перемешать, а затем растворить в стакане горячего молока. Приготовленное средство принимать 2–3 раза в день.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хрен (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Сок хрена и мед тщательно смешать. Принимать утром и вечером по 1 ст. ложке средства.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется также следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>100 г</i>
<i>Лимон (сок)</i>	<i>от 1 плода</i>

Лимонный сок тщательно смешать с медом. Принимать перед сном по 1 ст. ложке средства с горячим *молоком* или *чаем*.

\* \* \*

При *атеросклерозе* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лук репчатый (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Сок лука тщательно смешать с натуральным гречишным медом, принимать внутрь 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение 20–30 дней, до заметного выздоровления.

\* \* \*

Для *профилактики атеросклероза* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Гречишный мед</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Редька черная (сок)</i>	<i>1 стакан</i>

Сок черной редьки тщательно смешать с гречишным медом. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке.

\* \* \*

При *сосудистых заболеваниях нижних конечностей (эндоартериите, варикозном расширении вен)* рекомендуется следующее средство.

Гречишный мед	350 г
Чеснок (натертый)	250 г

Очищенный и натертый на терке или размятый в ступке чеснок тщательно смешать с медом и настаивать в течение 7–10 дней. Принимать по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

## Глава 4

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША — МАТУШКА НАША

Знаете ли вы, сколько ежегодно в мире убирают гречихи? Около 1,5 миллиона тонн. Причем, половина из этого приходится на Россию и некоторые страны СНГ. А ведь средний урожай этой культуры невысок — примерно 4–5 центнера с гектара. Что же побуждает людей засеивать гречихой большие площади? Прежде всего, высокие вкусовые и питательные качества. Кроме того, гречиха — отличный медонос, а гречишный мед, как вы уже знаете, обладает превосходными вкусовыми и целебными свойствами и используется как действенное средство от простуд и гриппа. Любопытно и то, что гречиха, обладая целебными свойствами, способствует повышению урожайности других культур.

Несмотря на то, что гречиха исконно русским растением не является, на Руси ее всегда ценили и любили, и эта традиция в полной мере дошла до наших дней. В то же время в других странах отношение к этой культуре претерпело крутые изменения. Много гречихи сеяли раньше, например, в Англии. Полученный гречишный мед

англичане сбывали во Францию, где на его основе пекли нечерствеющие хлебцы. Теперь и англичане гречихи сеют очень мало, да и французы уже давно не пекут свои медовые хлебцы. Значительно меньше гречихи сеют сегодня и японцы. От бывшего обилия этой культуры у них остались только названия сел, станций и гор, называемых Соба, что и означает «гречиха». Правда едят в Японии гречу не меньше, чем раньше, хотя и не так, как мы. Японцы используют гречневую крупу не для каш или блинов-гречаников, а для приготовления гречневой лапши — национального японского блюда. Даже в секте буддистов, которым по уставу не разрешается есть ни пшеницы, ни риса, ни фасоли, ни сои, на гречку этот запрет не распространяется. Запасы же ядрицы Япония пополняет за счет импорта: ее везут за тысячи морских миль из Бразилии, Канады, Южной Африки.

Как известно, все крупы обладают диетическими свойствами, и уж, конечно, особенно это относится к гречихе. В гречихе содержатся важнейшие питательные вещества: белки, жиры, углеводы, а также кальций, фосфор, йод, витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, РР (рутин, который, кстати, получают из этой крупы промышленным способом).

Напомню, что витамин В<sub>1</sub> (тиамин) нормализует деятельность нервной и мышечной систем, оказывает влияние на функции органов пищеварения. Благодаря этому витамину улучшается деятельность и секреторная функция желудка. А вот при недостатке в пище тиаминна появляется быстрая утомляемость, мышечная слабость,

нарушение ритма сердечных сокращений, потеря аппетита.

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах. При недостатке же этого витамина появляются конъюнктивиты, светобоязнь, анемия, нарушаются процессы регенерации тканей.

Витамин РР участвует в окислительно-восстановительных процессах, ферментных реакциях, регулирует секреторную и моторную функции желудка, нормализует деятельность печени, повышает степень использования растительных белков пищи.

Кроме того, греча является полноценной заменой мяса в питании, за что издавна ее уважали экономные хозяйки. Важнейшее свойство белков гречихи — их хорошая растворимость и усвояемость. Много в гречневой крупе и солей железа. Лимонная, яблочная кислоты, которыми она очень богата, являются катализаторами усвоения пищи.

Блюда из гречневой крупы рекомендуют при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, при отеках различного происхождения. Известный японский диетолог Дж. Азава поставил гречиху на первое место в списке полезности и энергетической ценности продуктов (к слову, на втором месте в его реестре — пшено, а затем уже идут рис, овес, ячмень и т. д.).

Гречневая крупа (ядрица, продел) вырабатывается из зерна гречихи путем отделения плодовых оболочек. Чаще всего ядрицу и продел выпускают из пропаренной и просушенной гречихи. Такая крупа отличается от непропаренной



коричневым цветом, приятным ароматом при варке и значительно меньшей длительностью разваривания.

Ядрица представляет собой целое ядро гречихи, а продел — это ядро, расколотое на части. Для варки рассыпчатой каши предпочтительнее использовать гречневую ядрицу. Из продела, правда, тоже можно приготовить рассыпчатые каши. Но продел, выработанный из пропаренной гречихи, применяют для приготовления вязких каш, используемых для диетического и детского питания.

Великолепный продукт — гречишная мука. Выпечка из нее усваивается легче и лучше, чем пшеничные изделия. Кроме того, в гречихе отсутствует клейковина, что делает ее незаменимой альтернативой для больных глютеиновой болезнью и аллергиков. Гречневую муку чаще всего используют для приготовления блинчиков: они более пышные, приятного темного или даже фиолетового оттенка, чрезвычайно питательны и, что важно, не способствуют отложению жира в тканях. Из нее пекут хлеб (в Индии гречиха и сегодня считается хлебной культурой) и всевозможную сдобу: бублики, кексы, печенье. Из гречневой муки делают также заварное тесто, а из пропаренных семян формируют маленькие пирожки.

А теперь некоторые полезные советы и наиболее любопытные рецепты.

## РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД ИЗ ГРЕЧИ

### Как правильно варить гречу

*На 1 часть гречневой крупы (ядрицы) — 2,5 части воды, соль по вкусу.*

Гречу предварительно желательно перебрать — в ней могут попадаться камешки и растительный мусор. Лучше всего варить гречу в толстостенной посуде, например в казанке.

Сухой и чистый казанок поставить на огонь, всыпать в него сухую гречневую крупу. Прогреть пару минут, перемешивая ложкой, до появления легкого приятного запаха.

Влить холодную воду, посолить, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить 15–20 минут.

После приготовления можно закутать во что-нибудь теплое для упревания на 20–30 минут. Перед подачей на стол добавить сливочное масло.

### Гречневая каша с маслом

*На 2 стакана гречневой крупы — 1 ч. ложка соли, 3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла.*

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать гречневую крупу, перемешать, удалить шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варить до загустения 15–20 минут.

Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1–1,5 часа для упревания. Перед подачей на стол в кашу положить масло. При желании можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца.

## **Гречневая каша с молоком**

*На 2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 1 ч. ложка соли, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить. Холодную кашу разложить на тарелки и залить молоком.

## **Гречневая каша со сметаной**

*На 1 порцию: 100 г гречневой крупы, 0,5 яйца, 20 г сахара, 100 г сметаны, 10 г изюма.*

Гречневую крупу или молотую ядрицу перемешать с яйцом, разложить на противни и высушить в духовке. Затем протереть ее через дуршлаг, добавить свежую сметану, сахар, изюм, разложить в глубокие глиняные плоские или на сковороды, смазанные маслом, довести до кипения и запечь в духовке или в русской печи.

## **Гречневая каша с орехами**

*На 1 порцию: 60 г гречневой крупы, 300 мл молока или сливок (в том числе 100 мл — для пенок), 30 г сахара, 10 г масла, 15 г орехов, 50 г варенья или меда, 50 г слоеного или пресного сдобного теста, 0,5 яйца.*

Орехи с глубокой древности широко применялись на Руси для различных кулинарных целей. Применение их вполне оправдано, так как они содержат много биологически ценного жира, белков, минеральных веществ и витаминов. Обычно используют грецкие и кедровые орехи.

Каша с орехами известна под названием «гурьевская». Однако народный способ приготовления этого блюда значительно отличается

от многих рецептов, приводимых в кулинарных книгах.

Ядра орехов залить горячей водой, дать постоять, очистить от кожицы, мелко истолочь и добавить немного воды. Сливки или молоко налить в плоскую посуду и поставить в духовку. Как только образуется пенка, снять ее вилкой, затем, продолжая нагрев, снять вторую пенку и т. д. Снимать пенки, пока не получится нужное количество.

В оставшееся молоко или сливки всыпать гречневую крупу или молотую ядрицу, сварить вязкую кашу, добавить орехи, масло, сахар и перемешать.

По краю блюда, смазанного маслом, выложить бордюр из слоеного или пресного теста, поместить в середину слой каши, на нее слой пенки, затем опять слой каши. Верхний слой каши засыпать сахаром, а тесто смазать яйцом. Кашу запечь, полить подогретым вареньем или медом и подавать.

### **Гречневая каша с орехами и черносливом**

*250 г гречневой крупы, 100 г чернослива, 100 г орехов, вода, соль, масло растительное.*

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с ложкой растительного масла. Чернослив промыть, припустить в небольшом количестве воды и, удалив косточки, нарезать маленькими кусочками. Ядра орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне 20–30 минут. Кашу подавать горячей, со сливками или сметаной.

## **Гречневая каша со шпиком и луком**

*На 2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 3,5 стакана бульона или воды, 100–150 г шпика, 2–3 головки репчатого лука.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Шпик без кожи нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в толстостенную сковородку и слегка нагреть. Когда шпик начнет плавиться, добавить нарезанный тонкими кольцами лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета.

Готовую кашу перед подачей заправить маслом и смешать с обжаренным шпиком и луком.

## **Голубцы с гречей**

Листья капусты приготовить как обычно для голубцов. Гречневую кашу смешать со слегка прожаренным (на перетопленном масле) луком. На каждый капустный лист выложить 1–2 ст. ложки приготовленной каши, завернуть, обвязать голубцы ниткой, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать с зеленью.

## **Перец, фаршированный гречей**

*6 штук сладкого перца, 1 стакан гречневой крупы, 2–3 штуки моркови, 1–2 головки репчатого лука, масло растительное, кубик говяжий или куриный, вода, сметана.*

Приготовить гречу (возможно 2 варианта: просто залить на 6–8 часов водой для разбухания или залить кипятком и варить в течение 10–15 минут). Очистить перцы и подержать их в кипящей

воде на слабом огне 5–7 минут, затем вынуть, обсушить. Натереть морковь, нашинковать лук, обжарить на растительном масле, соединить с гречей, немного посолить, можно добавить сухую зелень по вкусу. Заполнить этой массой перчики, уложить в кастрюлю, туда же можно выложить оставшуюся массу, залить горячим бульоном из кубика или просто залить горячей водой и раскрыть кубик. Накрыть крышкой и тушить минут 15–20. Подавать горячими со сметаной, можно посыпать зеленью.

### **Гречневый плов**

*250 г гречневой крупы, 50 г топленого масла, 100 г говядины, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, соль.*

Разогреть топленое масло, пассеровать в нем кольца лука, положить ломтики мяса и обжарить до полуготовности. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой или кубиками, залить водой и тушить на слабом огне при закрытой крышке до полной готовности, посолить. Тем временем положить на сковороду ложку топленого или сливочного масла и всыпать гречневую крупу, пассеровать, часто помешивая. Эту крупу положить в зирвак, залить сверху равномерно теплой водой и варить до готовности, изредка помешивая ложкой гречневый слой. Накрыть на 30 минут. Крупа должна быть полностью набухшей и рассыпчатой. На стол подавать, уложив на блюдо горкой, как и другие пловы. Очень хорошо сочетается с салатами из редьки, редиски, помидоров и огурцов.

## **Гречневик**

*На 1 порцию: 55 г гречневой крупы, 175 мл воды, 10 г яйца, 15 г подсолнечного масла, соль по вкусу.*

Некогда это блюдо было очень распространено. В. Гиляровский, описывая старый Охотный ряд в Москве, отмечал, что «на мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречневиками, жареными на постном масле».

Для приготовления этого блюда нужно сварить вязкую гречневую кашу, добавить сырые взбитые яйца, хорошо перемешать, выложить на сковородку или противень, смазанные маслом. Когда каша застынет, ее нужно нарезать кусочками размером 4×4 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

## **Крученики с гречей и чесноком**

*600–700 г мяса (филейный край или задняя часть), 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2 моркови, 2 дольки лимона, 5 зубчиков чеснока, 1 яйцо, жир для жарки, молотый черный перец, соль, лавровый лист по вкусу.*

Мясо нарезать одинаковыми по толщине кусочками и отбить с двух сторон. Посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и переложить мелко нарезанным луком. Дать постоять, пока готовится фарш.

Гречневую крупу пропарить в течение 5–10 минут, воду слить. Обжарить мелко нарезанные луковицу и чеснок. Смешать гречку, лук и чеснок, добавить взбитое яйцо, вымесить. Начинить приготовленным фаршем мясные кусочки — крученики.

Закрутить крученики, скрепить их в двух местах деревянной зубочисткой или связать ниткой. Обжаривать в течение 10 минут в большом количестве жира на медленном огне.

Морковь натереть на терке и потушить. Переложить мясо морковью, луком, которым вначале было переложено мясо, посолить и поперчить. Нитку перед подачей на стол нужно снять, зубочистки можно оставить.

### **Греча с мясом в горшочке**

*На 3 горшочка: 500 г свинины, 9 ст. ложек гречневой крупы, 2 бульонных кубика, 2 репчатые луковицы, 1 лавровый лист.*

Мясо (лучше свинину) нарезать кусочками, мелко нарезать лук, разложить в горшочки. В каждый горшок насыпать по 3 ст. ложки промытой гречневой крупы, добавить раскрошенный лавровый лист. Залить содержимое горшков бульоном из кубиков (лучше куриным или грибным). Поставить в духовку на час при средней температуре.

### **Греча с фасолью и томатом**

*3 стакана сваренной рассыпчатой гречки, 1 стакан красной фасоли, предварительно замоченной в холодной воде, 2 крупные луковицы, 1 средняя морковь, 2–3 зубчика чеснока, 1 бульонный кубик, 2 помидора, растительное масло, специи и приправы, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень по вкусу.*

Отварить фасоль до готовности в подсоленной воде. В утятнице разогреть масло, поджарить на нем нарезанные лук, морковь, добавить



томатную пасту, нарезанные помидоры, измельченный чеснок и фасоль, посолить, поперчить, положить раскрошенный кубик и влить 1 стакан воды или бульона. Тушить на медленном огне минут 20, часто перемешивая. Затем добавить гречку, еще немного воды, зелень, приправы, накрыть крышкой и тушить до готовности.

### **Гречнево-мясные котлеты**

*100 г гречневой крупы, 100 г отварного мяса, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сливочного масла.*

Из гречи сварить рассыпчатую кашу, охладить, добавить пропущенное через мясорубку вареное мясо, смешанное с поджаренным на сливочном масле репчатым луком и взбитым яйцом, посолить. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сливочном масле.

### **Гречневые колбаски с грибами**

*На 4 порции: 100 г гречневой крупы, 3 ст. ложки оливкового масла, 175 г мелко нарезанных грибов, 1 очищенный и раздавленный зубчик чеснока, 6 ст. ложек нарезанного кориандра, 2 средних яичных желтка, 3 ст. ложки муки.*

Положить гречу в большую сковороду и поджаривать в течение 3–4 минут, помешивая, до золотистого цвета. Переложить в кастрюлю, залить водой (воды должно быть в 2 раза больше, чем крупы). Добавить щепотку соли, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 15 минут до готовности. Слить воду и отложить.

Подогреть 2 ст. ложки масла в кастрюле, обжарить на нем грибы и чеснок в течение 7 минут. Добавить кориандр. Добавить гречу с желтками и 2 ст. ложками муки. Приправить молотым черным перцем, тщательно перемешать. Сформовать 8 колбасок. Обвалять в оставшейся муке.

Обжарить колбаски в оставшемся масле в течение 5–7 минут, поворачивая, до золотистого цвета. Подавать с фасолью, горошком, горчицей и картофельным пюре.

### **Рассольник с гречей**

*2 ст. ложки гречневой крупы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 0,5 моркови, 50 г репы, 0,5 корня сельдерея, 2 картофелины, 4 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

Огурцы, морковь, репу и корень сельдерея шинковать тонкой соломкой, лук и картофель некрупно нарезать. Огурцы залить небольшим количеством воды и варить 7 минут. Репу ошпарить. Лук и морковь обжарить на масле. Воду довести до кипения, положить крупу, варить 5 минут. Добавить картофель, подготовленные овощи, лавровый лист, перец горошком, посолить, поперчить, варить еще 20 минут.

Готовый суп посыпать рубленой зеленью петрушки и оформить лимонной цедрой.

### **Суп грибной с гречей**

*100 г гречневой крупы, 100 г грибов, 1 л воды, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка жира, соль, перец.*

Крупку промыть, залить водой и варить на слабом огне. Грибы почистить, нарезать, залить горячей водой, выдержать 10 минут, затем слить воду, добавить к гречке и продолжать варить до размягчения грибов. Добавить пассерованную муку, посолить, поперчить и варить еще 5–8 минут.

### **Булочки с гречей**

*На 12 булочек: 200 г гречи, 200 г пшеницы, 30 г дрожжей, 200 г сметаны, 100 мл теплой воды, 1 ч. ложка меда, 2 ч. ложки соли, 50 г теплого сливочного масла.*

Гречку крупно помолоть в мельнице для круп. Пшеницу помолоть тонко. Из указанных компонентов замесить дрожжевое тесто. Из готового теста скатать круглые булочки, положить на противень, выложенный бумагой, накрыть и дать расстояться в течение 10 минут. Нанести кисточкой на булочки воду и поставить в духовку. Выпекать при температуре 250 °С в течение 20 минут.

**Официальная страница  
И. П. Неумывакина  
в Интернете расположена на сайте  
[www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru)  
О семинарах доктора Неумывакина  
в Москве можно узнать, позвонив  
по телефону  
(499) 748-31-87**

1. Барсукова Е. Ф. Русская кухня. — Л., 1989.
2. Бросс Ж. Магия растений. — М., 1995.
3. Грибков А. Пчела и инсульт// Будь здоров. — 1998. — № 1.
4. Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты: Опыт исследований одного врача./ Пер. Н. В. Гаделия. — Бухарест, 1990.
5. Домашний врачеватель. — Иркутск, 1990.
6. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений/Под общ. ред. М. И. Борисова и С. Я. Соколова. — Минск, 1985.
7. Лисовский В. А., Мухин И. М., Грухин Ю. А. Домашняя диетология, или Как правильно питаться во имя здоровья и долголетия. — СПб., 1994.
8. Ляховская Л. П. Кулинарные секреты. — Л., 1989.
9. Мазнев Н. И. Лечебник. Народные способы. — М.-СПб., 2001.
10. Новоженев Ю. М. Любителям кулинарного искусства. — М., 1993.
11. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Л., 1991.
12. Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту. — Л., 1990.

13. Петров В. В. Растительный мир нашей Родины. — М., 1981.
14. Полная энциклопедия народной медицины. — М., 1999.
15. Солодухин И. Н. Рекомендации по применению продуктов пчеловодства с профилактической и лечебной целью. — Волгоград, 1990.

*Обзор периодических изданий и материалов  
Интернета*

16. Аргументы и факты. — 2004–2005.
17. Забайкальский рабочий. — 2004.
18. Тверская жизнь. — 2002.
19. Экология и здоровье. — 2000.
20. <http://www.kosher.ru>
21. <http://www.medbarter.narod.ru>
22. <http://www.burulya.narod.ru>
23. <http://www.agropoisk.ru>
24. <http://www.rusrice.ru>
25. <http://www.fadr.msu.ru>
26. <http://www.golcom.ru>
27. <http://www.tmn.fio.ru>
28. <http://www.cooking-book.ru>
29. <http://www.btm.ru>
30. <http://www.millionmenu.info>
31. <http://www.zabrad.chita>
32. <http://www.rodovaya-zemla.narod.ru>
33. <http://www.tverlife.ru>
34. <http://www.zanav.kiking.net>
35. <http://www.tentoriym.ru>

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ДРЕВНЯЯ КУЛЬТУРА ГИМАЛАЕВ</b> .....	5
<b>Глава 2. ГРЕЧИХА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ</b> .....	14
Лечебные свойства гречихи .....	14
Рецепты лечебного применения гречихи .....	19
Сердечно-сосудистые заболевания .....	19
Рассеянный склероз .....	20
Заболевания крови .....	21
Заболевания органов дыхания .....	21
Заболевания и повреждения кожи .....	23
Целебные проростки гречихи .....	24
Основные правила проращивания зерна .....	25
Основные способы проращивания зерна .....	27
Лечебные подушки из гречневой шелухи .....	28
Гречишный русский массаж .....	31
Зерна гречихи в су-джок-терапии .....	32
Диета на основе гречи .....	33
<b>Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ГРЕЧИШНЫМ МЕДОМ</b> .....	41
Целебные особенности гречишного меда .....	41
Как определить натуральность и качество меда .....	43
Как хранить мед .....	48
Рецепты лечебного применения гречишного меда .....	49
Бессонница .....	49
Воспалительные заболевания полости рта и горла .....	51
Желудочно-кишечные заболевания .....	54
Заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей .....	57

Заболевания женской и мужской половой сферы ....	58
Заболевания нервной системы .....	59
Заболевания органов дыхания .....	60
Заболевания печени .....	63
Заболевания почек и мочевого пузыря .....	64
Заболевания суставов и позвоночника .....	65
Истощение .....	66
Кожные заболевания .....	67
Простудные заболевания .....	71
Ревматизм .....	72
Сердечно-сосудистые заболевания .....	72

<b>Глава 4. ГРЕЧНЕВАЯ КАША — МАТУШКА НАША ....</b>	<b>77</b>
Рецепты некоторых блюд из гречи .....	81
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>92</b>



**Неумывакин Иван Павлович**

**ГРЕЧИХА**

**На страже здоровья**



*Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения*

*награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».*

*В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о лечебных свойствах гречихи. Название этого известного и широко распространенного в России растения уходит корнями в его византийское прошлое. Если заглянуть еще дальше в глубь веков, то окажется, что родина его — лесные отроги Гималаев, где в диком виде оно и сейчас встречается на высоте более 3500 метров над уровнем моря. Удивительно, но это растение — гречиха! Самое же неожиданное, что, традиционно используемая в пищу, гречиха все чаще заявляет о своих ценных лекарственных свойствах. Об этих свойствах, а также о том, как их грамотно использовать, идет речь в этой книге.*

*Для широкого круга читателей.*