

**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ХРЕН**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

# ХРЕН

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

**Неумывакин И. П.**  
**Хрен. Мифы и реальность.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина — это рассказ о простом, но очень богатом полезными свойствами растении. Хрен считается растением исконно русским и признан не только в качестве превосходной приправы к многочисленным блюдам, но и как эффективное лечебное средство, и даже как афродизиак. Любое проверенное народной медициной средство, в частности хрен, автор рассматривает как элемент разработанной им системы оздоровления организма, активизации его внутренних ресурсов на борьбу с болезнями и защиту от них. Именно поэтому труды профессора имеют так много положительных отзывов от самых разных людей, прислушавшихся к его советам. Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Оглянитесь вокруг. Все, что нас окружает, и сам человек живут в этом мире по закону Гармонии, суть которого заключается в поддержании равновесного состояния. За счет чего это происходит? Да за счет тех же энергетических процессов, где движущая сила обусловлена переменными знаками: плюс — минус, добро — зло, свет — тьма и т. д.

Гармоничность работы человеческого организма как самостоятельной системы, составляющей часть Вселенной, обусловлена многими взаимосвязанными факторами. Например, механизм гомеостаза — поддержание в равновесии взаимосвязанных между собой окислительно-восстановительных процессов, действующие элементы которых — микроэлементы, ферменты, гормоны и другие — должны находиться в определенных пропорциях по отношению друг к другу. Причем границы колебаний любого параметра (температуры, величины кровяного давления, формулы крови и т. д.) находятся в очень узких пределах так называемых физиологических норм. Отклонения от этих норм сопровождают, в первую очередь, сбои энергетических процессов, обусловленные поломкой механизма взаимодействия элементов, то есть нарушением электролитного баланса, что ведет вначале к функциональным, а затем и патологическим изменениям. Практически в основе любого заболевания лежит нарушение электролитного баланса, будь то недостаток йода (страдает щитовидная железа), кальция (страдает костная система) или железа (страдает кровь) и т. д. Сам же электролитный баланс зависит от работы желудочно-кишечного тракта:



смешанное питание, злоупотребление жареным, копченостями, жирным и т. п. приводит к нарушению энергообразования биоплазмы в толстом кишечнике, а это одна из основных причин возникновения отрицательного энергетического баланса, не нормализовав который, невозможно вылечить больного. Кроме того, человек пронизан электромагнитными полями, которые обеспечивают оптимальное функционирование различных систем организма. Однако с развитием цивилизации отношение к Природе перестало быть разумным. Уничтожение лесов, ненасытная добыча полезных ископаемых, рост урбанизации, техногенные факторы и т. п. если и не ослабили магнитное поле Земли, то создали искусственную среду обитания для человека, своеобразную банку Фарадея: железобетонные конструкции зданий, транспортные средства, электробытовые приборы, компьютерная техника и многое-многое другое. По закону обратной связи это приводит к электромагнитной недостаточности, более напряженной работе всех систем организма.

Вода, воздух, пища также претерпели существенные экологические изменения, что, в свою очередь, усугубило нарушение биоэнергетического режима в организме. Да, до сих пор существуют, например, нормативы предельно допустимых концентраций (ПДК) для различных веществ, но ведь никто, как правило, не учитывает их суммарного влияния на организм — концентрация каждого из них может быть меньше ПДК в десятки раз, а комплексное воздействие даже малых доз их смеси оказывается губительным.

Сегодня уже нельзя не учитывать влияния магнитного поля Вселенной, Солнца на организм. В. Вернадский и А. Чижевский в своих работах неоднократно подчеркивали, что разгадка жизни не может быть получена только путем изучения живого организма. Многие люди думают, что они существуют сами по себе и друг от друга энергонезависимы. Жизнь опровергает это суждение, примером чему может служить банальный случай конфликтной ситуации в общественном транспорте, в которую мгновенно вовлека-

ются все люди. Уже древние люди знали, что чем чище внутренняя среда организма с точки зрения физической (тела) и духовной (души), тем лучше распределение энергии по организму, тем здоровее человек. Чем зашлакованнее организм, тем хуже проводимость энергоинформационных каналов, тем больше застойных очагов биоэнергии, тем выраженнее заболевание. Целители, своим биоэнергетическим воздействием разгоняя застой энергии, устраняют так называемые энергетические пробки, заставляют ее равномерно растекаться по организму, одновременно подкачивая свою. Необходимо только помнить, что это временная мера и следует осторожно пользоваться услугами экстрасенса: они ничем не отличаются от тех же лекарств, ибо если вы не будете лечиться сами, то станете энергозависимыми и никто уже вам не поможет.

Существует много способов заставить работать свою биоэнергетическую станцию, только надо приложить к этому собственные усилия и помнить, что все зависит от вас самих. Наш организм живет в содружестве со всеми явлениями Природы, в частности с различными микробами, вирусами, которых у нас в организме великое множество, но в нормальных условиях мы при этом, как правило, не боеем. Почему? Да потому, что заложенные Природой резервные возможности нашего организма, которые надо постоянно поддерживать в состоянии «боевой» готовности (закалка, тренировки и т. п.), в 8–10 раз превышают любые повреждающие факторы, за счет чего и достигается равновесное состояние организма человека с теми же микробами. Однако в результате воздействия внешних или внутренних факторов защитные, иммунные силы организма ослабевают, «напряжение в сети» падает, а микробы, вирусы ждут своего часа, чтобы проявить себя. Вспомните подвижничество врачей, работавших в очагах эпидемии чумы, холеры и не заболевавших только потому, что их биоэнергетическое поле, дух были сильнее кишащих в них возбудителей заболеваний.

Конечно, в экстренных случаях нельзя исключать приема лекарственных средств, но даже в случае болезни

организм как можно раньше должен быть переведен на автономный режим работы. В противном случае лекарства, подменяя работу иммунной системы, ослабляют, угнетают и выводят ее из строя. Что остается больному? Быть хроником или отправляться на тот свет.

Существует гипотеза, основанная на фактах, что энергетика человека напрямую связана с его духовными качествами. Для многих, особенно низкодуховных, людей основным источником жизни является преобладание распада энергии и разрушения, что приводит к быстрому физическому и психическому истощению, ослаблению иммунной системы. Не этим ли объясняется увеличивающееся количество самоубийств? Изменением характера Тонких энергий объясняется появление болезней, синдрома хронической усталости. А глобальные изменения во Вселенной привели к изменению даже на микробном уровне: вирусы стали более агрессивными из-за нарушения микроэлементного баланса, химизации продуктов, приема синтетических лекарственных средств и т. п. И действительно, чем ниже духовность человека, тем больше риск страдать этими болезнями. Чем выше духовность, тем менее им будут подвержены люди.

Все дело в том, на что растрачивается наша энергия, ее неприкосновенный запас, который дается человеку в момент рождения. Известен один любопытный факт. В Болгарии под руководством профессора Георгия Лозанова в группе абсолютно здоровых людей, изучающих иностранный язык, применили метод кумуляции творческой деятельности (ускоренное изучение языка). И все бы хорошо, но вскоре у людей стали проявляться нервные и эндокринные расстройства, и через 5–7 лет ни одного здорового человека не осталось — все умерли. А к чему приводят конфликты, ссоры, распри? С их помощью люди с «низкой» энергией подпитываются от духовно богатых. Посмотрите на ребенка, смотрящего «ужастики», кино с побоями, жестокостью, убийствами: он сидит, скрючившись и закрывая живот, солнечное сплетение, через которое идет мощнейший выброс энергии, модулируемый животными эмоциями.

Все люди связаны между собой психической энергией, энергией Духа, обладающей громадной материальной силой, и в зависимости от настроения мы все вместе представляем собой коллективный Разум Земли, который составной частью входит в коллективный Разум Вселенной. Не старайтесь искать причину нездоровья, неудачи в ком бы то ни было, все заложено в первую очередь в вас самих, зависит от вашего мышления, сознания, Гармонии духовного и физического.

Существует правило трех поколений, за время которых можно существенно изменить генофонд как отдельного индивидуума, так и общества в целом. Считается, что возраст одного поколения равен 25 годам. В качестве примера можно привести то, что случилось в бывшем СССР. Если взять социальный строй, то марксизм-ленинизм считал социализм прогрессивным (+), а капитализм регрессивным (–) строем. Полагая, что эти две системы существовать вместе не могут, на обломках капитализма построили социализм, одновременно уничтожив при этом все ценное, что было у народа, главное — его духовную сферу. Однако какая система гибнет в первую очередь? Да та, которая в своей основе не имеет нравственных, духовных начал. Подчиняя волю людей возвеличиванию идеи, будь то идея фашизма (Гитлер) или социализма в извращенной форме, рано или поздно идея уничтожает себя сама.

Закон Гармонии гласит, что на Земле, во Вселенной все построено разумно, одно не может существовать без другого, духовное — без физического. Конечно, идея построения коммунистического общества, в котором люди будут жить по принципу «От каждого по способностям — каждому по труду», сама по себе была заманчива и отвечала чаяниям народа, но так как все вокруг стало всеобщим и никто конкретно ни за что не отвечал, а бездуховность стала нормой жизни, особенно для высших эшелонов власти, то с каждым новым поколением деградация людей постепенно усиливалась, основой жизни стало вранье, воровство, рабское повиновение, укоренились различные пороки. Этот процесс усугублялся тем обстоятельством, что уже в первом поколении



людей заставляли отказываться от своих родителей, то есть превращаться в Иванов, не помнящих родства, а это запускает огромную разрушительную силу на уровне духовных и нравственных начал. И если иные государства даже умирая рождали в своих недрах более сильные объединения, то тоталитарный режим, который в корне глушил свободу личности, ничего взамен предложить не мог.

Закон Гармонии гласит, что во Вселенной все должно быть разумным, что одно без другого существовать не может, а свобода личности в сочетании с демократическими началами (которые представляют собой не демагогию, а в первую очередь ответственность, компетентность, корректность, обязательность, проявление всех творческих начал, защиту прав человека, возможность самореализации) является гарантией развития гармоничного общества. Если же в конце третьего поколения в обществе не намечаются демократические преобразования в истинном смысле этого слова, то оно долго еще будет неспособно выйти из кризисного состояния.

И все-таки в настоящее время все больше людей начинают понимать, что Человек, Земля, Вселенная неразрывно связаны друг с другом, что в Природе ничего случайного нет, случаен только наш выбор, все продуманно, взаимосвязанно, и чем раньше эти искусственно разрозненные части будут объединены в одно целое, тем будет лучше.

Искусственно творя свой материальный мир, человек отвлекает энергию, необходимую для работы органов и систем, на борьбу с энергоинформационным мусором, нарушая природную гармонию — саморегуляцию. Электромагнитная основа существования, таким образом, уменьшается, исчезает как проявление формы жизни человека, для которой не существует границ, языка и т. п. Утверждение своего эгоистического начала ведет к нарушению природной гармонии, а следовательно, и законов развития материи, заболеванию и последующей гибели. Сегодня уже доказано, что любая болезнь — это в первую очередь нарушение энергоинформационной структуры. Больные клетки

перестают генерировать собственное, заложенное Природой излучение, и переходят на другой режим, другую частоту, заряжая ею здоровые клетки, которые также заболевают.

И напротив, здоровье — это когда нет в душе раздражения, горечи, обид, затаенного на кого-либо зла, зависти, ненависти. Часто люди не умеют управлять своими эмоциями, а это сказывается на энергетическом плане. Ведь при ссорах покушаются не на вас, а на вашу энергию, которой не хватает обидчику и за счет которой, «скушав», он восстанавливает на какое-то время собственную. Умейте сдерживать себя в любой ситуации, многие проблемы решатся сами собой.

Основы лечения любого заболевания необходимо искать в восстановлении тонкого информационно-энергетического процесса, снятии различного рода «заноз», спазмов, восстановлении равновесного состояния между внутренней и внешней средой и жить по законам Природы. Она же, Природа, одарила нас и уникальными естественными лекарствами, которые, ничего не разрушая в нашем организме, помогают справиться с недугами. В этой книге речь пойдет об одном из таких лекарств — обыкновенном хрене. Это жгучее, пряное растение называют «злым», за его остроту, за то, что неизменно вышибает слезу из любого, кто за него возьмется. Только не те ли это слезы, что проливает над нами сама Природа? Хрен — растение удивительное, и наверняка вы знаете о нем гораздо меньше, чем он того заслуживает. Сам масштаб впечатляет: от элементарного насморка до ракетного топлива — все это сфера приложения сил хрена. Он прекрасно лечит радикулиты и суставные боли, оказывает положительное влияние при сердечно-сосудистых заболеваниях, ему поддается даже рак.

Только не впадайте в иллюзию. Помните: то, о чем вы в этой книге узнаете из рекомендаций по лечению различных болезней, в том числе и с помощью хрена, — это только видимая, физическая сторона айсберга, «латание» ваших «дыр» в организме. Главное же лечение находится в

вашем сознании, вернее подсознании. Изменив потребительскую сущность на духовную, вы гармонизируете свое состояние, исподволь обрете здоровье как в физическом, так и в духовном, психическом плане. А возраст? Да он особого значения не имеет, здоровье можно иметь независимо от возраста, только надо потрудиться, ибо за вас никто ничего делать не будет, все находится в ваших руках, все подвластно вашему желанию быть здоровым. Заболев, вы просто соглашаетесь с врачом, что больны, особенно когда вам говорят, что эта болезнь неизлечима. Неизлечимых же болезней нет, есть только пунтик в вашем мозгу, который надежно зафиксировал вложенную, искусственно вложенную, чуждую организму программу, и она, вопреки программе, заложенной Природой, начала раскручиваться и превращать вас в больного, а затем и в хроника. Но ведь вы — Человек. А потому — берегите себя, любите себя и будьте здоровы!

## Глава 1

# КОРЕШОК, ЧТО ЗЛАТО

Хрен — известное с глубокой древности растение. Его выдающийся острый, хватающий за язык и вышибающий из глаз слезу, вкус не мог не обратить на себя внимание. Знали и использовали его и египтяне, и древние греки, и римляне. Считалось, что хрен не только возбуждает аппетит, но и активизирует жизненные силы. В древней индийской медицине корень хрена применяли как мочегонное и отвлекающее средство при воспалении седалищного нерва.

Необычная «злость» растения давала пищу для самых разнообразных фантазий. Хрен не только широко использовали в качестве лекарственного средства, но и считали растением магическим, а именно — приворотным зельем, способным крепко «присушить» желанного человека. Вера в такие свойства растения, основана была, судя по всему, на том факте, что хрен отлично, хоть и ненадолго, стимулирует потенцию. В то же время люди верили, что хрен (как, впрочем, и чеснок, и некоторые другие «кусачие» растения) способен защитить их от злых духов. Так, по языческим русским поверьям, души девушек, умерших до брака или во время русальной недели, пребывают в течение русальной недели на земле и возвращаются по ее завершении на «тот свет». Эти ходячие покойницы (нежить) считались очень опасными для живых людей. Рассказывали, что они, подобно ведьмам, могут принимать разные обличья, летать из дома в дом через трубу и пр. В число оберегов от этой нежити, как и другой нечистой силы, входили крест, молитва, магический круг, а также такие растения, как полынь, хрен, чеснок.

Как лекарственное средство хрен использовался при многих болезнях. «Есть трава — царские очи. Собой бывает и



мала, и велика, желтоватый корешок, что золото. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут; или птиц или рыбу ловить станешь, то уловишь много, только носи на себе» — сообщается в травнике XIII века.

Неудивительно, что хрен, как исстари говорили в народе, от всех болезней лекарство. Ведь растение содержит большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, витамины группы В, эфирные масла, минеральные соли. Содержащееся, как установили ученые, в кожуре и верхнем слое корня хрена особое вещество — пероксидаза — прекрасный иммуномодулятор. Фитонциды, в большом количестве содержащиеся в растении, уничтожают вредные бактерии и микроорганизмы. Именно поэтому в старину хрен использовали для хранения продуктов, пересыпая их нарезанными кусочками корней растения и таким образом предохраняя от порчи.

Средневековые врачи также успешно применяли целебные свойства хрена — с его помощью лечили цингу, ревматизм, подагру, почечные болезни, желтуху, экземы и даже отравления, выводили вшей. Водным раствором хрена полоскали рот для уменьшения зубной боли. Такое средство помогало и от ангины. Девушки, которым не давали покоя веснушки, боролись с ними, умывая лицо водным раствором хрена — это обеспечивало некоторый отбеливающий эффект. Помогал хрен бороться и с угрями. Мужчины же, до красноты втирая натертый хрен в кожу головы, пытались таким образом противостоять облысению.

В то же время, любопытно, что южноафриканские зулусы, например, использовали хрен как яд: натирали им наконечники своих стрел. А уже в наше время один английский исследователь, изучая экзотические экстракты коренного населения Африки, в том числе экстракт хрена, применявшийся в качестве яда, выделил в его составе молекулу, способную разрушать раковые клетки. В результате этого открытия в Великобритании на основе хрена была синтезирована вакцина противораковой терапии.

Одни исследователи считают родиной хрена Юго-Восточную Европу или Западную Азию, откуда он распространился по всему свету. Другие убеждены, что хрен — растение исконно русское и что в дикорастущем виде его на Руси использовали с незапамятных времен, а позднее, начиная с IX века, стали выращивать и на огородах как культурное растение. Известно даже, что для выкапывания хрена в древности на Руси существовал специальный инструмент — копаруля. Выращивали хрен по-особому: сажали осенью, весной на этих же грядках сеяли огурцы, а когда снова наступала осень, после уборки огурцов убирали и хрен. Считалось, что лучше это делать перед морозами. Выкопанный хрен сортировали. Выше всего ценился корневой, который шел к царскому столу и на продажу за границу, затем — хреновая жилка, которую сушили и перетирали в порошок, используемый в кулинарии и на лечебные цели. Сохранились старинные рецепты применения хрена при радикулите, от похмелья, от простуды. Лечебные свойства растения на Руси ценились высоко — считалось, что при регулярном использовании хрена в пищу, действие его на организм подобно женьшеню. В кулинарии хрен использовался как приправа к студню, мясным блюдам — так, хрен, натертый крупной стружкой, подавали к жареному поросенку. Кроме того, хрен непременно использовали для засолки капусты, огурцов, причем не только для аромата и вкуса, — антимикробная активность растения помогала уберечь заготовки от почвы.

Известный историк и популяризатор кулинарии В. В. Похлебкин отмечал, что в национальном русском застолье хрен всегда играл двоякую роль: с одной стороны, чисто кулинарную, а с другой — специфически развлекательную. Хрен всегда давал повод веселью и шуткам за столом над людьми, которые не умели им правильно пользоваться как приправой, в результате чего под общий хохот обливались слезами над тарелкой. Такие люди рассматривались как не имеющие домашнего очага или крепких семейных корней. Между тем, указывал Похлебкин, секрет чрезвычайно прост: хрен можно брать в рот только

после того, как откусишь и слегка пожуюшь (но не проглотишь!) очередной кусок мяса или рыбы. Существовал на Руси и интересный старинный обычай испытания жениха — во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали претендента на руку дочери разносолами с хреном. Тот, кто при этом пускал слезу, получал полный отказ.

«Хреновым» паром на Руси исстари гнали любую простуду. Делалось это так: зеленые листья хрена, свежие или засушенные, замачивали в горячей воде, парили их полчаса, а потом сливали настоянную воду через тряпку, чтобы листик не попал. Настояем же поддавали в печку после просушки. Пар этот настолько крепок, что аж дыхание перехватывает — где уж тут хворям устоять!

Постепенно культурный хрен распространился и в Европе. Первыми его начали разводить немцы, употребляя не только как приправу к различным блюдам, но и добавляя в пиво, шнапс. Позднее они стали его даже экспортировать. За немцами последовали французы, скандинавы. Позднее других познакомились с хреном англичане, которые использовали его вначале только как лекарственное средство против лихорадки, для выведения камней из желчных протоков печени, а также как средство, улучшающее рост волос. Однако спустя время хрен утвердился и в английской кухне. Известный ботаник Джон Джерард в своем труде «Herball or General Historie of Plantes» в 1633 году писал вот что: «Хрен, растолченный с небольшим количеством уксуса, обычно используется немцами в качестве соуса для рыбы и мяса, совершенно так же, как мы используем горчицу. Однако этот вид соуса лучше разогревает желудок и способствует лучшему перевариванию пищи, чем горчица». Уже в конце XVII века хрен стал в Англии обычной столовой приправой для говядины и устриц. Английские же переселенцы принесли его впоследствии в Америку.

В иудаизме с древности и до сих пор хрен употребляется во время ритуальной пасхальной трапезы, порядок проведения которой призван напоминать о происхожде-

нии праздника. В центре праздничного стола по традиции ставится пасхальное блюдо, символизирующее Исход. На нем расположены шесть предметов, чье символическое значение таково: прежде всего, это зроа — кусок жареного мяса с костью, который должен напоминать о принесенном в жертву агнце во время Исхода; затем — марор, или горькие травы, в числе которых хрен и салат-латук, свидетельствующие о тяжелой жизни евреев в египетском рабстве; после этого — бейца, сваренное вкрутую яйцо, символизирующее освобождение из рабства; далее — харосет, особая смесь, приготовленная из тертых яблок, орехов, вина и корицы, по виду напоминающая глину, из которой предки евреев лепили кирпичи для фараона; далее — карпас, зелень (сельдерей, петрушка) или овощи, которые символизируют приход весны и обновление жизни; и наконец — соленая вода в блюде, как символ слез, пролитых евреями в Египте.

Характерно, что практически во всех странах хрен в пищу употребляли в первую очередь люди, занимающиеся тяжелым трудом, а уж затем он стал принадлежностью изысканных блюд (подавали к устрицам, мясу). Часто хрен выращивали возле постоянных дворов и гостиниц — в качестве приправы он помогал восстанавливать силы. Широко использовали хрен в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Такими напитками отпаивали, например, уставших путешественников. Между прочим, Петром I был даже издан специальный указ, гласивший, что в каждом подворье должно быть по пять четвертей «хреновой» водки, особенно для тех людей, кто занят тяжелым трудом и пребывает на холоде.

В настоящее время хрен широко культивируется в Европе, Азии и Америке. В диком виде произрастает на Северном Кавказе и в европейской части России. Обитает во влажных местах по берегам рек, на сырых лугах, иногда образует заросли. В Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и Сахалине встречается как сорняк хрен луговой, или гулявниковый.



## Глава 2

# БИОЛОГИЯ ХРЕНА: СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Как уже было сказано выше, по одной из версий, это пряно-ароматическое растение происходит из Юго-Восточной Европы или Западной Азии. В то же время, некоторые ботаники считают доказанным его исконно русское происхождение. Обе версии можно считать справедливыми, если учесть, что мы здесь имеем дело с двумя разными растениями. На черноморском и средиземноморском побережье, как отмечают специалисты, растет близкий родственник хрена — катран морской, или другая его разновидность — катран татарский, который также имеет жгучий, хотя и не настолько, корень. Обоснование такого мнения специалисты находят в том числе в одном из толкований латинского названия хрена — *Armoracia rusticana*, которое в латынь попало как транскрипция греческого «*armorakia*», возможно родственного кельтским корням «*ar*» — «близ» и «*mor*» — «море». Латинское же слово «*rusticanus*» имеет значение «деревенский». В итоге смысл названия можно передать так: растение, обитающее неподалеку от приморских деревенок. Вполне возможно, считают специалисты, что кельтское название относилось первоначально именно к катрану и только позднее перешло на хрен.

Хрен деревенский (*Armoracia rusticana*) — многолетнее растение семейства крестоцветных (*Cruciferae*). Имеет другие названия: хрен обыкновенный, хрин (укр.), натyg оту (азерб.), гытыг оту (арм.). Различают также хрен луговой, или гулявниковый (*Armoracia sisymbrioides*), — дикорастущее растение, чьи корни также съедобны. Близкими родственниками хрена являются горчица, кресс-салат, редиска.

Несколько родственных жгучих корней из этого семейства используют также для придания жгучего вкуса, на-

пример, васаби (*Wasabia japonica*), катран морской (*Crambe maritima*) или татарский (*Crambe tatarica*). Японский хрен васаби по вкусу от обычного почти не отличается, но намного крепче. А вкус корня катрана, наоборот, мягче. Вообще жгучесть хрена определяется условиями его произрастания. На тяжелых глинистых почвах, при недостатке влаги корни грубеют и приобретают чрезмерно острый вкус, на песчаных — его теряют.

Хрен — растение с мощной ветвящейся корневой системой, на которой располагается множество спящих почек. Корневища его очень живучи и проникают в почву на глубину до 2 м. Способность спящих почек трогаться в рост практически с любой глубины, даже из маленьких отрезков корневищ, создала хрену славу нежелательного растения на многих приусадебных участках, так как избавиться от него так же сложно, как от самых злостных сорняков. Если за ним не ухаживать, он легко дичает и повсеместно сорничает не только на пустырях, но и в садах.

Хрен имеет ветвистый стебель, достигающий высоты 0,6–1,5 м. Прикорневые листья длинные, стеблевые — короче, копьевидной формы. Цветет растение на втором году, выбрасывая многоцветковую кисть на верхушке главного стебля и других ветвей.

В большей степени хрен ценен своим корнем, который представляет собой мясистое, крупное утолщение (6–8 см) с многочисленными ответвлениями. Ради него в основном и культивируется это растение. Листья используют при засолке и консервировании овощей, пользуется он спросом и у грибников. Из-за сильного антимикробного действия хрен применяют и для предотвращения порчи продуктов при хранении.

В настоящее время хрен культивируется во многих странах мира, более всего в Восточной и Северной Европе, США (штаты Иллинойс, Пенсильвания, Нью-Джерси, Висконсин) — американцы ежегодно съедают 6 миллионов банок консервированного хрена.

Острый запах и вкус хрена обусловлен большим количеством эфирного аллилового, или горчичного, масла и

особенно глюкозида — синигрина. Кроме синигрина содержатся в корне растения и другие ферменты — аспаргин, аргинин, глютамин, также влияющие на остроту запаха и вкуса. Установлено, что эфирное масло, содержащееся в хрене, исключительно богато фитонцидами, убивающими возбудителей дизентерии, брюшного тифа, паратифа, сальмонеллеза и др. Свежий сок корней хрена содержит и еще одно сильное противомикробное вещество — лизоцим.

Кроме того, корень хрена содержит углеводы, белки, жиры, азотные вещества, клетчатку, золу, флавоноиды, минеральные соли, в основном калиевые (которых в хрене больше, чем в картофеле), кальциевые, кремниевые, фосфорные и др. Витамина С в хрене (в соке свежего корня — 15 мг%) больше, чем в лимонах и апельсинах. И в этом наибольшая ценность этого растения. Богат хрен и витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолиевой кислотой и другими полезными веществами.

Листья растения также богаты полезными веществами. Витамина С в них даже больше, чем в корне, — 85 мг %, а также содержатся витамины группы В, каротин, флавоноиды, минеральные соли (калий, кальций, магний, железо, медь, фосфор, сера и др.), крахмал, углеводы (глюкоза, галактоза, арабиноза).

Удивительно, что при таком богатом химическом составе и широком опыте использования в народной медицине, ученые, медики, фармацевты не удосужились вплотную заняться выделением полезных веществ из хрена и производством на их основе чудодейственных препаратов. Впрочем, дело ясное. Большой промышленности не интересно заниматься производством дешевых лекарств на естественной основе, ведь волнует производителей вовсе не здоровье нации, а прибыль. Ну а людей здоровье очень даже волнует, если и не нации в целом (сейчас почему-то «немодно» стало переживать за державу), то свое, по крайней мере, точно. Поэтому давайте теперь поговорим подробнее о том, какими лечебными свойствами обладает хрен — ведь это лекарство, доступное и дешевое не в ущерб эффективности.

Корни хрена и полученный из них сироп применяют как противогинготное и мочегонное средство. Установлено, что настой хрена и свежий сок дают хороший эффект при острых гепатитах с пониженной кислотностью желудочного сока и при трихомонадных кольпитах, причем протистоцидное действие хрена к весне нарастает.

Сок свежего корня хрена обладает антимикробным действием, поэтому им дезинфицируют раны. Из корня хрена готовят настои, улучшающие аппетит, усиливающие секреторные функции кишечника, способствующие оттоку желчи. Хрен рекомендуют при водянке, так как он обладает мочегонным действием. Полезен он и при болезнях почек, подагре, ревматизме, радикулите, миозите, воспалении дыхательных путей. Отварами корня лечат дизентерию, гипертонию, заболевания печени. Тертым хреном, разбавленным водой, полощут рот при зубных болях, острых респираторных заболеваниях, ангине. Применяется он и при гриппе. Заменяет горчицники. С древних времен используется при малярии. Свежий сок хрена применяется как потогонное. Кашицу применяют как косметическое средство (при веснушках, пигментации и угрях).

Экспериментально доказано, что свежий сок хрена, водные экстракты корней стимулируют выделение свободной хлористо-водородной кислоты у больных с пониженной кислотностью желудочного сока. Поэтому препараты хрена являются эффективными при лечении анацидных гастритов. Однако в *больших дозах* он вызывает раздражение почек, слизистой оболочки желудка и кишечника и возбуждает нервную систему. Поэтому при употреблении хрена в качестве лекарства необходим разумный подход и врачебный контроль.

Известно применение хрена в ряде стран в качестве мочегонного, при камнях мочевого пузыря, подагре и ревматизме.

Издавна в народе используется корень хрена как наружное раздражающее средство. И сейчас применяется кашица из корней при пояснично-крестцовом радикулите, плеврите, воспалении легких. Эфирное масло хрена



оказывает резко выраженное местное раздражающее действие. Оно вызывает на коже и слизистых оболочках гиперемию и жгучую боль и при длительном действии может вызвать сильные ожоги, почему опять же нужно соблюдать известную осторожность, используя хрен. Пары эфирного аллилгорчичного масла вызывают сильный кашель и слезотечение.

Хрен в тертом виде общеизвестен как острая приправа к пище, поэтому заслуживает особого внимания факт, что прибавка хрена к пище стимулирует образование витамина В<sub>1</sub> в организме человека.

В 1945 году английский микробиолог А. Флеминг и его коллеги Х. Флори и Э. Чейн получили Нобелевскую премию за открытие пенициллина. Этой же высокой награды удостоился и финский биохимик А. И. Виртанен из Хельсинкского университета — за новаторские исследования антибиотических свойств растений. В различных растениях — пшенице, в картофеле, моркови, почти во всех лилейных растениях (чеснок, лук, черемша) и во всех крестоцветных (горчица, хрен, жеруха, ложечница) — ученый и его коллеги нашли сильнодействующие антибиотические вещества. С их помощью эти растения эффективно защищают себя от бактерий и грибковых заболеваний (микозы). Но это далеко не все.

В горчице, хрене, чесноке, чесночнике, луке, черемше, жерухе содержится роданисто-водородная кислота. Соли и эфиры этой кислоты — роданиды — не только убивают бактерии, но и способствуют заживлению ран, противодействуют воспалительным процессам, унимают боль, регулируют кровяное давление. Так, наука подтверждает опыт народной медицины, давно использующей эти свойства растений.

Большое значение имеют и содержащиеся в хрене, как и во многих других растениях, фитонциды. Это образуемые растениями биологически активные вещества, которые играют важную роль в иммунитете растений и во взаимоотношениях организмов. Открыты фитонциды были в 1928 году нашим соотечественником Б. П. Токиным.

Роль фитонцидов в биогеноценозах ученый наглядно демонстрировал на примере соснового бора, 1 гектар кото-

рого выделяет в атмосферу за сутки около 5 кг летучих фитонцидов, снижая количество микрофлоры в воздухе. Именно поэтому в хвойных лесах (особенно в молодом сосновом бору), вне зависимости от географической широты и близости населенных пунктов, воздух практически стерилен (содержит лишь около 200–300 бактериальных клеток на 1 м<sup>3</sup>), что представляет интерес для гигиенистов, курортологов, специалистов по озеленению городов и др. Препараты, содержащие фитонциды растений в медицинской практике применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, трихомонадного кольпита и др., они стимулируют также двигательную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта, сердечную деятельность.

Как выяснили японские ученые, вещества, содержащиеся в корневищах хрена, активно препятствуют возникновению кариеса. Говоря по-научному, хрен содержит изотиоцианаты — микроэлементы, препятствующие размножению бактерий, вызывающих кариес. В настоящее время ученые работают над созданием новой зубной пасты на основе корневища пикантного зеленого хрена васаби. Главная проблема, стоящая перед исследователями — как нейтрализовать нетипичный для зубной пасты «аромат» хрена.

К слову, чудодейственные свойства васаби давно известны японцам. По их мнению, регулярное употребление этого растения уменьшает вероятность появления рака, противодействует образованию кровяных бляшек и помогает больным астмой. Именно поэтому васаби входит в постоянный рацион жителей Страны восходящего солнца: они делают приправу из его перетертых стеблей, а также используют для приготовления соуса к традиционным японским блюдам — суши и сашими. Бактериостатическое действие содержащихся в этом растении веществ позволяет обезопасить эти блюда из сырой рыбы. В нашей стране японская кухня становится все более популярной, а потому любителям суши будет полезно регулярно употреблять хрен, не обязательно васаби — его можно заменить обычным хреном, растущим на огородах наших широт. Изоцианитами богаты обе разновидности растения.

Мнение о способности хрена противостоять раку подтверждают и английские ученые. Обнаружена эта особенность была случайно, при изучении экзотических экстрактов народов Африки, о чем я уже упоминал выше. Хрен, который мы в Европе и в России употребляем в качестве приправы к мясу, народы зулу на юге Африки используют как отравляющее вещество, натирая им накопечники стрел. Во время серии опытов с экстрактами была выделена молекула, которая способна разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты — сами понимаете, это значительно облегчает задачу при лечении, ведь борьба иммунной системы с опухолями будет значительно интенсивней.

А в американских лабораториях из хрена был выделен другой растительный фермент — антиканцероген, получивший название «I-A-A». Это то самое, вещество которое помогает растениям ориентироваться на солнечный свет. В человеческом же организме это соединение способствует выработке вещества, уничтожающего раковые клетки, но только когда они уже повреждены.

Так после установления антиракового потенциала хрена перед медициной открылся принципиально новый путь лечения рака и была создана новая разновидность вакцины против опухолей. В Великобритании уже налажено ее производство на основе натуральных ингредиентов хрена. Вакцину вводят пациентам вместе с препаратом, содержащим «I-A-A». Результаты лечения отслеживают, тщательно оценивая эффективность, и предварительные результаты оказались весьма и весьма неплохими. Медики с надеждой ожидают больших результатов лечения вакциной, добытой из хрена. Но, может, не стоит ждать, пока и у нас появится новая вакцина, а начать поправлять свое здоровье старым, дедовским методом? Ведь неспроста на столах у наших предков, независимо от национальности, обязательно присутствовал тертый хрен со свеклой, особенно во время праздничных зимних застолий.

Хрен активно используется в пищевой промышленности. Плоды, овощи и ягоды хорошо сохраняются в парах хрена в течение 6–7 месяцев. А чешские ученые предлага-

ют использовать летучие фитонциды хрена для предотвращения порчи мяса и мясных продуктов, а также для дезинфекции складов, предназначенных для кратковременного хранения продуктов.

Нельзя не рассказать и о еще одном важном открытии, касающемся хрена. Ученые-медики из города Покров Владимирской области в ходе экспериментов получили особое вещество — *пероксидазу*, единственный фермент, позволяющий на ранней стадии диагностировать СПИД, рак, лучевые болезни.

Пероксидаза является одним из существенных ферментов, присутствующих как в организме животных, так и в клетках растений. В растительных клетках имеется особый вид органелл, содержащих пероксидазу и выполняющих защитную антимикробную функцию. Классическая пероксидаза — это фермент класса оксидоредуктаз, катализирующий окисление субстратов различной функциональности, в отличие от других типов пероксидаз обладает высокой специфичностью в отношении окислителя — пероксида водорода. Уникальные свойства этого фермента, хорошая растворимость в воде, высокая специфичность по окислителю, устойчивость при хранении, широкий спектр биологической активности обуславливают его значение в медицине, науке и технике.

Оказывается, получить пероксидазу можно из такого растения как хрен. Причем российский хрен содержит в 10 раз больше пероксидазы, чем западноевропейские сорта растения, но в России пероксидазу всегда покупали за границей. Стоимость 1 г порошка пероксидазы (получаемого из 1 т хрена) — 4000–5000 долларов. Поэтому во Владимирской области хреном занялись весьма серьезно. И добились хороших результатов — себестоимость пероксидазы в Покрове составила 1500 долларов за 1 г. А руководитель одного из Владимирских хозяйств не только диссертацию про хрен защитил, но и открыл множество удивительных, доселе не известных или не принимаемых в расчет, особенностей хрена. Но пора рассказать об этом человеку подробнее.

## Глава 3

### ХРЕН ДА ЛУК НЕ ВЫПУСКАЙ ИЗ РУК

Имя человека, о котором я хочу здесь рассказать, Юрий Анатольевич Емелин, он кандидат сельскохозяйственных наук, заслуженный работник сельского хозяйства. Уж не знаю, заинтересовался ли кто передачей «Своя земля», где по радио «Россия» рассказывал о своем хозяйстве этот человек, или нет. А заинтересоваться стоило. Сколько пытливых умов дала Россия миру! Не оскудела земля наша и сегодня. И так обидно, что никогда в полной мере государство не ценило этих людей, все свои силы отдающих делу, которому служат, а в конечном счете — народу своему.

Будучи дипломированным агрономом, управляющим отделением совхоза «Ставропольский», собирался Юрий Анатольевич лет тридцать назад защищать диссертацию. Тему искать не пришлось. Все его детство было связано с хреном. Таблеток у деревенских бабушек не было. Здоровье поправлять помогали дары природы. Как стаивал снег — шли в огород копать целебный корень. И вот написать-то диссертацию Емелин написал, да сам же, как он говорит, ее и «зарубил»: «Я подумал, что сметану слизал, не раскрыв сути. За агротехникой упустил что-то главное», — прокомментировал ученый свое решение.

Рассуждал он так. На родине хрена, в России, за какие-то 60 лет его практически списали со счетов. Из 500 существовавших сортов осталось всего 2–3. И это в то время, как в Европе, где возделывать его стали гораздо позднее, чем в России, сегодня 2,5 тысячи сортов. А в Америке, куда его завезли в 1900 году, уже 3,5 тысячи сортов. И работа над его разведением продолжается. Спрашивается, зачем?

Первые сообщения о содержащемся в хрене особом веществе, помогающем излечивать рак, просочились из Израиля. Позднее о том же заговорили Америка и Европа. Не мог Юрий Анатольевич не заинтересоваться этим фактом, а потому обратился к ученым из ящурного института и института микробиологии, которые помогли расшифровать формулу препарата. Загадочным веществом оказалась пероксидаза — из тонны протертого хрена получали ее всего полграмма. Разумеется, никто не собирался делиться технологией получения пероксидазы из хрена, хотя и добился Емелин обещания от одной французской фирмы поставить завод по ее выпуску. В ходе переговоров решено было исследовать сырье, которым располагал емеленский совхоз. Прямо с поля, чтобы не успело улетучиться самое ценное, совхозный хрен отправили на анализ в лабораторию во Францию. И оказалось, что содержание пероксидазы в представленном хрене в 50 раз выше, чем в импортном. То есть из 1 т своего хрена Емелин мог получить не 0,5 г, а 25 г ценного вещества. «Вы хоть 30 тысяч сортов хрена выведете, а такого, как у нас в России, никогда не получите. Это наше достояние», — торжествовал тогда ученый.

Вот тогда состоялась и защита его диссертации о хрене. Научным руководителем была ученица Ивана Владимировича Мичурина, профессор сельхозинститута в Балашихе, Марина Владимировна Алексеева. Оппонентами — корифеи овощеводства, с трудом верившие, что какой-то колхозник из владимирской глубинки замахнулся на такую тему. Итогом же защиты стало методическое пособие по промышленному выращиванию хрена. Кроме того, ученые двух владимирских институтов, ящурного и вирусологии, которым Емелин поставлял сырье из своего хозяйства, создали собственную, отечественную, технологию получения пероксидазы. По мнению ученого, эта технология могла бы стать для страны золотым дном, так как позволяла начать промышленное получение вещества, цена которого на мировом рынке доходила до 7 тысяч долларов за грамм. Но... На дворе были 1980-е, началась

перестройка и из-за отсутствия финансирования научные исследования были свернуты. Осталось лишь одно поле с культурой в совхозе «Ставровский», директором которого к тому времени стал сам Емелин.

Однако прав был булгаковский профессор Преображенский, считавший, что разруха начинается в умах. И хотя многие начинания, пришедшиеся на период перестройки, оказались загубленными, Емелин сдаваться не собирался. Много передумал, много и узнал ученый за годы, пока наблюдал да экспериментировал с культурой хрена.

Взять, например, хоть поразительную живучесть растения. Ведь бояться огородники посадить его у себя — потом не отобьешься. Какие только способы не пробуют люди, дабы не дать хрену распространиться. И окапывают глубокими траншеями, и огораживают листовым железом, и сажают на валах... И ни один не помогает! А вот Емелин теперь точно знает: чем больше борешься с хреном, тем лучше он растет. Но что же тогда делать? Растение можно только приручить, считает ученый. Так, хрен прекрасно уживается с луком, картошкой и другими огородными культурами, при этом еще и защищает их от вредителей. Еще 500 лет назад наши предки говорили, что огород без хрена, как стадо без пастуха. И заводя огороды, в первую очередь определяли место, где будет расти хрен. На суздальской земле традиционными были хрено-луковые плантации. Сначала убирали лук, а следом за ним хрен. То же и с картофелем. В сентябре его выкопали, а в октябре подошел хрен. Пробовал Емелин по хрену и пшеницу, и рожь сеять. И получал по 50–60 центнеров с гектара.

Все эти годы Емелин не только выращивал хрен, используя разные способы, он еще и наблюдал за растением. Просеяв землю и подсчитав корешки на участке, где рос хрен, он сделал вывод, что есть два вида растения. Хрен, уходящий корнями на глубину до 15 м, ученый назвал материнским. А образовавшийся в верхнем слое почвы из маленьких корешков, оставшихся после уборки, — верховым. Материнский хрен с глубины, с подпочвенных

слоев, так называемой адамовой земли, достает питательные вещества и элементы, которых на поверхности уже нет. Материнским может со временем стать и верховой хрен-сорняк, ведь за год он уходит в землю на 60–70 см.

Однако хрен — культура саморегулируемая. Как в одну пустую бочку не нальешь две бочки воды, так и на одном участке земли не вырастет его больше, чем положено. Урожайность растения — максимум 4–5 т корней с гектара. Эта особенность резко отличает хрен от других культур — отмечает Емелин. Интересно, что раньше хрен копали не как придется, а только в том месяце, в названии которого есть буква «р»: сентябрь, октябрь, ноябрь — считалось, что в остальное время в нем нет нужной остроты и горчичного запаха.

На земле, где выращивают хрен, он родится по 100 и даже по 300 лет. Убирая урожай, срежете насколько можете верхушку корня, а к следующему сезону на этом месте нарастет еще больше. Когда на Руси говорили о Змее Горыныче, у которого на месте одной срезанной головы отрастают три, то наверняка имели в виду хрен — убежден Емелин.

Есть у хрена еще одна любопытная особенность, в связи с которой у Емелина также имеется своя теория. Семена у хрена образуются, а вот если их посеять, ничего не взойдет. Хрен размножается только с помощью корней — вегетативно. Почему так происходит, ученому выяснить не удалось, зато этот факт позволяет ему думать о древнейшем происхождении растения. О какой древности идет речь? Ученый считает, что хрен — посланец Атлантиды. В пользу такого вывода, по его мнению, свидетельствует и отсутствие четких видовых границ у растения: овощ он, лекарственное растение или пряность? За время своей истории растение пережило сильнейшие катаклизмы, что выработало в нем удивительные приспособительные способности, дав возможность дожить до наших дней. —

Хрен как лекарство сам Емелин употребляет до сих пор. Важно только помнить, магазинный хрен, который



месяцами «болтается» на прилавках, помочь ничем не может. «В таком хрене, — говорит ученый, — нет ни хрена!».

Полезные вещества в протертом хрене сохраняются только 7 дней. Поэтому, если вы хотите лечиться с помощью хрена, поступать вам нужно следующим образом. Осенью выкопать из земли 5–6 кг, положить в погреб, присыпать землей, и пусть себе лежит. По необходимости нужно брать небольшое количество хрена, чтобы хватило на 250-граммовую баночку. Весной, когда оттаяла земля, можно снова выкапывать хрен до тех пор, пока листочки не отрастут до 5 см. «Так делали и наши предки, которые на Пасху ели поросенка со свежим хреном», — замечает Емелин.

Объехав в поисках селекционного материала около 250 огородов Владимирской и Ярославской областей, Емелин вывел и новый сорт хрена — «Толпуховский» (по названию центральной усадьбы своего хозяйства), заложив его плантацию на крутом берегу реки Колокши. Как говорит: до следующей цивилизации. Новый сорт обещает стать стратегическим сырьем для медицины, космонавтики и оборонной промышленности. Из корня этого растения ученые смогут в достаточном количестве получать пероксидазу, необходимую и для лечения рака, и для создания ракетного топлива (пероксидаза добавляется в топливо). По разным экспертным оценкам, каждый год в России потребляется от 50 до 100 кг этого вещества. Но пока его продолжают закупать за границей. Однако российские ученые уже сейчас готовы производить пероксидазу сами. Во Всероссийском научно-исследовательском институте защиты животных из корней хрена уже получены первые граммы пероксидазы, которые хранятся в сейфе вместе с патентом на изобретение.

Автор новой технологии — Владимир Борзенов — отмечает уникальность хрена как источника сырья для получения пероксидазы. Причем среди известных в мире 6000 сортов этой огородной культуры российский хрен Емелина оказался лучшим. В средней полосе России для его роста имеются идеальные климатические условия.

Содержание пероксидазы в емелинском хрене в 5–6 раз превосходит другие образцы. «Считается, если в тонне хрена содержится 2 г пероксидазы, то это производство рентабельно», — объясняет Владимир Борзенов. Теперь внимание: в тонне толпуховского хрена 15 г пероксидазы! Им уже заинтересовались в Израиле, Америке и ОАЭ. Неужели и это наше достижение уйдет за границу, как многие и многие другие?

Ученые ставят хрен в разряд стратегически важных продуктов — да-да, это не юмор. И хотя его по-прежнему закатывают в банки как закуску к обеденному столу, уже существуют новые проекты по созданию высокотехнологичных производств на основе корней хрена.

Однако, несмотря на все описанные блестящие перспективы, не нужно ждать, когда лекарство из хрена вы сможете купить в аптеке. Он здесь и сейчас уже рядом с вами. Конечно, нужно и потрудиться на огороде, и обеспечить место для хранения урожая, и повозиться, натирая корни. Но разве могут сравниться эти хлопоты с тем эффектом, которого вы добьетесь?! Ведь хрен действительно способен излечивать даже раковые заболевания внутренних органов и кожи. И это не профилактическое средство, а лекарство. Между прочим, и статистика утверждает, что в местностях, где в течение года регулярно и в нормальном количестве употребляют хрен, раковых заболеваний почти не существует.

Как же и что можно лечить с помощью хрена?

## Глава 4

# ЛЕЧЕНИЕ ХРЕНОМ

### ХРЕН В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

В народной медицине сок, кашку, настой корней и листьев хрена издавна использовали при камнях в мочевом пузыре, при папилломах, подагре и ревматизме, при малокровии, цинге, как эффективный профилактический метод от гриппозных осложнений.

Для усиления мозговой деятельности при умственной работе, недостатке витамина С и предрасположенности к кровогечениям эффективной всегда считалась настойка корней хрена на вине, пиве, водке.

Для лечебных целей готовили и настойки из листьев и корней хрена на водке, настои из корней на воде, соки и кашицы из корней в сочетании с луком, медом и т.д.

Готовили масло из корней хрена. Делалось это так: нужно было натереть ядреного хрена, заполнить им четверть баночки, долить до верха подсолнечное масло, закрыть наглухо и выставить на 5 суток на солнце, на 6-е сутки процедить. Такое масло народная медицина рекомендовала закапывать детям-эпилептикам в каждую ноздрю по 1 капле. Им же рекомендовалось давать днем нюхать хреновый дух, а на ночь накладывать «шапочку» из тертого хрена (1 часть) и картофеля (3 части), предварительно смазав голову растительным маслом.

Свежий сок хрена народная медицина рекомендовала втирать в кожу головы при гнездовой плешивости, себорее, а также закапывать в ухо при гнойных отитах (10 капель сока на 1 ч. ложку воды) 5–6 раз в день по 3–4 капли.

При простудах, радикулите, остеохондрозе народная медицина рекомендовала на больное место накладывать

кашицу из хрена и картофеля (1:1) на 2 часа, только нужно было набраться терпения.

Считалось, что в смеси с медом (1:1) хрен хорошо помогает при крапивнице. В смеси с кислым молоком или простоквашей его рекомендовалось употреблять при сахарном диабете и гипертонии средней тяжести.

Настойку из листьев хрена народная медицина рекомендовала употреблять внутрь при простудных заболеваниях, болезнях печени, в том числе гепатитах и циррозе. Готовят такую настойку из листьев хрена и сейчас. Вот, например, один из рецептов (рецепт Травинки): в июне здоровые, целые листья нужно срезать (накануне хорошо промыв их от пыли дождеванием), мелко накрошить и плотно набить ими литровые банки, затем залить до верха водкой, закрыть крышками и поставить на 7 дней в холодильник (на нижнюю полку). Процедить, разлить по темным бутылкам и хранить при комнатной температуре в темноте. Известен случай, когда с помощью такой настойки был побежден цирроз печени у женщины, которой врачи отпускали всего 2 месяца жизни. Еще несколько человек, которые пользовались этим рецептом, прислали свои положительные отзывы в газеты «Здоровый образ жизни» и «Вестник надежды». Реагирует на регулярный прием такой настойки и аденома простаты, причем ничуть не хуже, нежели на «Простамол» и «Гентос». Употреблять настойку рекомендуется по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Предварительно обязательно нужно проконсультироваться с лечащим врачом, так как при острых и хронических воспалительных процессах в системе пищеварения (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы, гастриты с повышенной кислотностью) хрен противопоказан. В то же время сок хрена, разбавленный водой, применяют при гастритах с пониженной кислотностью.

Вообще в больших дозах хрен вызывает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника из-за содержания в нем высокой концентрации горчичного масла.

Ослабленным детям давали по 3–5 капель сока хрена на хлеб.

Известный царский врач Н. М. Амбодик-Максимович (1785) отмечал многостороннее действие свежего хрена — возбуждающее аппетит, мочегонное, кроворегулирующее, «кровоочистительное», глистогонное, противопростудное. Он рекомендовал хрен и его сок как средства, приносящие «отменную пользу» при цинге, водянке, каменной болезни, раздражающем кашле, задержке менструаций.

Чтобы избежать сильного раздражающего действия на слизистые оболочки, Амбодик-Максимович советовал глотать маленькие кусочки хрена как пилюли, запивая стаканом настоя шишкоягод можжевельника, либо разводить сок водой, сывороткой, виноградным вином, либо подслащивать сахаром. Наружно он рекомендовал тертый хрен применять вместо горчичников, прикладывая к подошвам.

В русских лечебниках XVII века хрен упоминается и как основное средство лечения рака.

В современной народной медицине хрен применяют при всех заболеваниях, отмеченных Амбодиком-Максимовичем, а также при радикулитах, поясничных болях (в качестве местного раздражающего средства) и для улучшения обмена веществ.

Тертый хрен применяют при радикулитах, ишиасах, мышечных болях в области поясницы. Настоем корней или соком промывают гнойные раны и язвы, закапывают уши при гнойных воспалениях; применяют как полоскание при воспалении горла и полости рта, для обмывания лица при пигментных пятнах и веснушках. Эффективность действия при наружном применении препаратов хрена (компрессов, примочек, обмываний и полосканий) обусловлена, как уже говорилось, фитонцидами и лизоцимом. Кстати, в современной научной медицине лизоцим (получаемый из животных тканей) также применяется в качестве противомикробного средства в виде глазных капель, примочек и компрессов.

При усиленной умственной и физической работе народная медицина рекомендует хрен (в небольших дозах) как общеукрепляющее средство.

Используя хрен в качестве лекарственного средства, всегда необходимо проявлять разумность, так как большие дозы хрена могут вызвать гастроэнтерит.

**Противопоказан** хрен при гастритах с повышенной кислотностью, нефрите и энтероколите.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ХРЕНОМ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **Авитаминоз**

При авитаминозе рекомендуется готовить блюдо следующего состава.

Хрен (тертый)	50 г
Подорожник (молодые листья)	120 г
Лук репчатый	80 г
Крапива (свежие листья)	50 г
Яйцо	1 шт.
Сметана	40 г

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде. Измельчить зелень ножом, добавить измельченный лук, тертый хрен, а также соль и уксус — по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

### **Аллергические заболевания**

Для лечения аллергии можно приготовить следующее средство.

Хрен (измельченные листья)	4 ст. ложки
Петрушка (измельченные листья)	3 ст. ложки
Молоко	2 стакана

Измельченные листья хрена и петрушки залить пастеризованным молоком и варить на слабом огне до состояния жидкой кашицы. Готовым составом рекомендуется

3 раза в день в течение 5 минут смазывать больные места при аллергии. Курс лечения 3 дня.

### **Бессонница**

Народная медицина рекомендует при бессоннице прикладывать тертый хрен к икрам ног. Одновременно с этим рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который хорошо успокаивает (1 ст. ложка меда на 1 стакан огуречного рассола).

### **Болезни почек**

Для лечения болезней почек, а также мочевого пузыря и печени рекомендуется 4 ст. ложки свежего измельченного хрена смешать с 1 стаканом молока, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня. Через 5 минут сильно отжать. Полученный состав понемногу пить глотками в течение дня.

\* \* \*

Кашица хрена с лимонным соком (смешать сок 2–3 лимонов и 150 г хрена) — сильное мочегонное средство, особенно при отечности и водянке. Сок хрена не применяется в чистом виде, эфирные масла его слишком сильны, поэтому рекомендуется применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак.

### **Бронхиты гнойного характера, бронхиальная астма**

При бронхите, сопровождающемся жаром и глубоким кашлем полезно воспользоваться следующим рецептом. Хрен натереть, пропитать тертым хреном ткань, хорошо

выжать и положить на грудь ближе к горлу, но не более чем на 15 минут.

\* \* \*

При бронхитах и бронхиальной астме тертый хрен также принимают с медом (в соотношении 4:5) — по 1 ст. ложке до еды 3–4 раза в день.

### **Возбуждающий аппетит напиток**

Для приготовления напитка взять 0,5 кг хрена, вымыть, очистить, дважды пропустить через мясорубку, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды и настаивать. Через 1 неделю процедить, добавить 0,5 кг свежего меда и выдержать еще 1 неделю в прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

### **Гайморит**

Для лечения гайморита можно воспользоваться следующим средством. Корень хрена тщательно вымыть, снять верхний слой, натереть на терке. Третью стакана этой массы смешать с соком 2–3 лимонов. Принимать по 0,5 ч. ложки утром через 20–25 минут после еды ежедневно. После приема лекарства в течение полчаса ничего не есть и не пить. В первую неделю лекарство вызывает сильное слезотечение, затем оно, как и выделения из носа, прекращается.

### **Гастрит с пониженной кислотностью**

При гастрите с пониженной кислотностью до еды рекомендуется съедать 1 ч. ложку тертого хрена с сахаром или медом.



\* \* \*

Выделение желудочного сока усиливает также свежий сок хрена, чистый или разведенный водой.

### **Гинекологические заболевания**

При септических гинекологических послеоперационных и послеабортных осложнениях назначают по 1 ч. ложке тертого хрена во время еды 3 раза в день.

\* \* \*

При нарушении менструального цикла рекомендуется съедать по 1 ч. ложке натертого хрена в день — прекратятся сбои, боли, изнурительные длительные кровотечения.

### **Гипертоническая болезнь**

Для лечения гипертонической болезни можно приготовить следующую смесь.

Хрен (тертый)	1 стакан
Водка	50 мл
Морковь (сок)	1 стакан
Редька (сок)	1 стакан
Свекла (сок)	1 стакан
Лимон (сок)	1 шт.

В стакан тертого хрена добавить водку и настоять сутки. Затем к хрену добавить овощные соки и сок лимона, все тщательно перемешать, хранить в закрытой стеклянной посуде в прохладном месте (в холодильнике). Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.

Во время лечения необходимо соблюдать строжайший режим: запрещены курение, алкоголь, перенапряжения умственные и физические, переохлаждение, перегревание.

Всего рекомендуется провести 5–6 месячных курсов в течение 3 лет.

\* \* \*

Для лечения гипертонической болезни можно также приготовить следующую смесь.

Хрен (сок)	1 часть
Морковь (сок)	1 часть
Мед	1 часть
Лимон (сок)	1 шт.

Отжать овощные соки и смешать их с медом, затем добавив сок лимона. Принимать лекарство нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды 2 недели, делать перерыв 1 неделю.

### **Головная боль**

При головной боли (во время простуды) в славянской народной медицине хрен советовали нюхать.

\* \* \*

Для облегчения боли можно также прикладывать тертый хрен к затылку (он действует подобно горчицам) или к ногам.

### **Желтуха**

Для лечения желтухи рекомендуется приготовить настой корня хрена — 500 г тертого хрена залить 1 л кипятка, настаивать 24 часа в закрытой посуде и процедить. Употреблять настой нужно 3–4 раза в день перед едой по 0,25 стакана. Курс лечения — 7 дней. При вирусных гепатитах необходимо также делать еще и компрессы на 40 минут на область печени.

### **Зубная боль**

Для ослабления боли можно небольшое количество тертого хрена поместить в дупло больного зуба.

\* \* \*

В народной медицине хрен использовали для полоскания рта при зубной боли, а также при гнойных ранах в полости рта или воспалительных заболеваниях горла.

### **Камни в мочевом пузыре**

Для лечения 1 ст. ложку тертого хрена залить стаканом горячего молока, настаивать 5–10 минут в тепле, процедить и пить понемногу глотками в течение дня.

### **Катар гортани с потерей голоса**

Для лечения этого состояния рекомендуется кусочек хрена величиной с лесной орех мелко нарезать, залить третью стакана кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 минут. Немного подсластить и пить по 1 ч. ложке несколько раз в день, проглатывая медленно.

### **Легочные заболевания вирусного характера**

Для лечения легочных заболеваний вирусного характера рекомендуется применять настойку корня хрена на водке (1:4) — по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

### **Малярия**

Снять приступ малярии поможет следующее средство. Взять 3 ч. ложки мелко смолотого кофе, 2 ч. ложки тертого хрена, положить в кастрюлю и залить 2 стаканами воды. Варить 20 минут, после чего процедить. Пить напиток горячим по 0,5 стакана 2 раза в день. Через 3 дня от малярии не будет и следа.

## **Онкологические заболевания**

При онкологических заболеваниях рекомендуется принимать сок из корня хрена в виде 30%-ного водного раствора по трети стакана 2–3 раза в день.

\* \* \*

При раке ротовой полости соком из корня хрена рекомендуется смазывать слизистые поверхности во рту.

## **Очищение организма**

Специалисты по соколечению высоко ценят так называемый соус из хрена как одно из немногих средств, очищающее организм от слизи без какого бы то ни было повреждения слизистых оболочек.

Чтобы приготовить такой соус, нужно взять 150 г кашицы хрена, добавить сок 2–3 лимонов и все тщательно перемешать. Принимать средство нужно 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак и в промежутке между приемами пищи, лучше в полдень.

Средство считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если оно простояло в холодильнике не более недели.

Вначале употребление хрена может вызывать слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение следует продолжать. Когда такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, и в то же время восстанавливает слизистые оболочки в организме.

## **Простуда**

При переохлаждении для предупреждения простудных заболеваний делают припарки из хрена к стопам и голеням.

\* \* \*

Ускорить кровообращение и согреться помогает также чай из имбиря с хреном. Нужно засыпать в 1 л кипящей воды по 1 ст. ложке тертого хрена и тертого корня имбиря, накрыть крышкой и 10 минут проварить на медленном огне. Затем снять с огня, добавить по 2 ст. ложки свежей или сушеной листовой горчицы и водяного кресса и снова накрыть крышкой и настаивать в течение 1 часа. Пить чай нужно теплым по 200–250 мл через каждые несколько часов.

### **Радикулит, суставные и мышечные боли**

Для лечения радикулитов и остеохондрозов очень эффективна каша из хрена. Нужно взять равное количество хрена и яблок, натереть их и смешать в кашу. Эту кашу в виде лепешек прикладывают к больным местам примерно на 20 минут, после чего снимают. Помогает также при подагре, ревматизме, невралгиях, артритах, мышечных и головных болях как местнораздражающее и отвлекающее средство. Раздражающее действие оказывает содержащееся в хрене аллиловое горчичное масло.

Кашу из свеженатертого хрена можно также прикладывать как «пластырь», распределив ее предварительно по ткани.

\* \* \*

Можно использовать хрен и при обычных болях в спине, для чего его надо приготовить в виде мази. Хрен натереть на терке, отжать сок и смешать в равных пропорциях с любым кремом. Больные места перед сном смазывают этой мазью, после чего укутывают шерстяной тканью.

\* \* \*

При тяжелых радикулитных болях рекомендуется прикладывать листья хрена к болевым точкам, покрывая их сверху шерстяным платком. Листья прикладываются на несколько дней.

\* \* \*

Для наружного применения при радикулитных болях используется следующая настойка из корней хрена. Взять 50 г хрена, истолочь и залить 200 мл водки, после чего настаивать в течение 3 дней.

Если настойка окажется для вас слишком пекущей, можно добавить в нее 3 ст. ложки меда, немного сметаны и касторки.

Применять настойку нужно так. На кровать положить клеенку, сверху слой марли и по марле тонким слоем распределить настойку с хреном. Больного нужно уложить поясницей на клеенку на 10–15 минут, перед сном.

Можно поступить и иначе. Растереть настойкой спину, обернуть вощеной бумагой и надеть теплый свитер.

\* \* \*

При радикулитах, остеохондрозах рекомендуется такое хорошо проверенное на практике средство. Кусок корня хрена, толщиной и размером с мизинец, натереть на терке, смешать с уриной, разложить массу на льняной тряпочке, положить на больное место как компресс и держать, пока не перестанет жечь.

\* \* \*

Из тертого хрена, настоянного на любом растительном масле, готовят массажное масло для облегчения мышечных болей, которое используют и как отвлекающее средство при воспалении седалищного нерва.

\* \* \*

Для лечения больных суставов можно приготовить растирку из хрена и лука, для чего ранней весной или осенью нужно накопать корней хрена и пропустить через мясорубку. Отдельно прокрутить репчатый лук. Смешать в тазике хрен, лук, а также керосин в пропорции 1:1:1, переложить смесь в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой, поставить банку в целлофановый пакет и закопать в землю на глубину 0,5–0,7 м. Через 2–3 недели

лекарство готово. Смесь, не процеживая, необходимо ежедневно на ночь втирать в больные суставы, укутывая их после этого шерстяным шарфом.

\* \* \*

Для лечения артрита рекомендуется приготовить следующий состав для внутреннего употребления.

Сельдерей (корень)	4 кг
Чеснок	100 г
Хрен	400 г
Лимоны	4 шт.
Мед	500 г

Все пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку и на 10 дней оставить в темноте. Затем отжать жидкость через марлю, добавить мед.

Принимать лекарство нужно по 1 ст. ложке за 10–15 минут до еды 2–3 раза в день.

### **Сахарный диабет**

Для лечения сахарного диабета тертый хрен принимают с кислым молоком (в соотношении 1:10) — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

### **Стенокардия, ишемия**

Для лечения стенокардии, ишемии рекомендуется приготовить следующее лекарство. Натереть 1 ч. ложку свежего хрена и добавить мед, чтобы общее количество хрена и меда не превышало 1 ст. ложки. Таковую смесь съедать натошак за 1 час до завтрака. Курс лечения — не более 30 дней, перерыв 2–3 месяца.

При неприятных ощущениях дозу хрена нужно снизить, а затем постепенно попытаться снова довести до 1 ч. ложки. Смесь нужно готовить ежедневно в количестве, необходимом для употребления за 1 раз.

## **Угри**

Для лечения угрей рекомендуется приготовить следующее средство. Хрен тщательно вымыть, измельчить на терке и на 0,75 заполнить им бутылку, долить винным уксусом и настаивать в течение 10 дней. Затем настой процедить и слить в новую бутылку. Массу же хрена из первой бутылки можно использовать еще дважды, снова заливая винным уксусом и настаивая.

Участок кожи с угрями нужно сначала смочить водой, потом протереть настоем. Через 10 минут кожу ополоснуть сначала теплой, а потом холодной водой.

## **Ушибы**

Кожница хрена — очень эффективное средство от ушибов.

## **Флюс**

Для лечения флюса нужно взять 1 ч. ложку свеженатертого хрена, залить 1 стаканом воды (можно залить и стаканом вина) и настаивать в течение 4 часов. Затем настой процедить и полоскать им рот через каждые 30 минут. Флюс быстро пройдет.

## **Цирроз печени**

Это грозное заболевание и практически не поддается обычному лечению. Однако хрен здесь может помочь.

Лучше всего в июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью закрыть листья, закрыть крышками и поставить внизу в холодильнике на 7 дней. Принимать готовую настойку нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, предварительно процедив через 2–3 слоя марли.



## Глава 5

# ДАЙ БОЛИ ВОЛЮ — УМОРИТ

Сегодня уже никто не будет спорить, что организм — это сложная энергоинформационная система, в которой все не только взаимосвязанно, но и взаимозависимо. Любое отклонение от нормы немедленно корректируется самим же организмом — поддерживается постоянство внутренней среды, так называемый гомеостаз. При этом организм использует защитные механизмы, направленные на ликвидацию патогенных факторов, вырабатывает специфические вещества — антитела — против болезнетворного агента. Таких веществ вы не найдете ни в одной аптеке мира, они есть только у вас. Поэтому важно не мешать организму, не сбивать без крайней нужды температуру, дать ему, например, поголодать и т. п.

Основным должен быть девиз: *жить в гармонии с Природой, радоваться каждому прожитому дню и с радостью встречать новый, вести активный образ жизни, соблюдая режим питания, дыхания и т. п.* На первых порах надо убедить себя, что это необходимо, а через месяц-другой вы почувствуете, что это уже становится потребностью, просто частью жизни, и тогда назад пути уже не будет. Встав на тропу здоровья, вы обретете второе дыхание, вместе с которым придет и вторая молодость. Добиться этого можно независимо от возраста. Главное, не откладывать принятое решение: чем быстрее вы приступите к выполнению простых и одновременно очень важных правил здоровой жизни, тем меньше у вас будет возникать проблем со здоровьем, в общении с людьми.

Любое заболевание, в том числе и такое тяжелое как онкологическое, — это нарушение гармоничного взаимо-

действия среды внешней и внутренней среды организма, это питание с нарушением законов Природы, отсутствие двигательной активности, это негативное мышление и многие другие социальные и экологические факторы. Природа мудра, и Всевышнего око видит каждый наш шаг на тернистой дороге жизни. Жить делами и мыслями в ладу с Природой, жить так, чтобы после тебя остались добрые семена, — именно в этом заключается истинное предназначение Человека на Земле. Экологическая обстановка постоянно ухудшается, наш организм уже сейчас задыхается и захлебывается от отходов деятельности человека. Только от нас зависит, куда в конце концов придет Человечество. Настало время одуматься и заняться в первую очередь преобразованием души Человека, его нравственности, только посредством этого Человек обретет духовное и физическое здоровье. И именно Россия может дать Миру то духовное начало, которое присуще русскому народу, богатому своей культурой, самобытностью, человеколюбием, милосердием. Бывая за границей, лишней раз убеждаешься, что более красивых в своей отзывчивости и доброте людей, чем русские, в мире нет. То наносное, злое, что сейчас довлеет над Русью, порождено тоталитарным режимом, превратившим людей в рабов, но в таком положении люди долго жить не могут. Сочетая же внешнюю и внутреннюю свободу, Человек может в полной мере реализовать свою индивидуальность, которая и обеспечит общее благоденствие на Земле.

Практический опыт народной медицины позволяет сказать, что нет неизлечимых болезней — есть конкретные состояния, в которых может находиться человек, и изменить (или, если угодно, вылечить) эти состояния можно усилиями самого пациента. Врачи нужны, в принципе, только для контроля за состоянием здоровья, оказания неотложной и хирургической помощи и выдачи рекомендаций с учетом индивидуальных особенностей пациента. Бытует такое выражение: «Если больному от посещения врача не стало лучше, этому врачу необходимо сменить профессию». Справедливости ради скажу — врачи не виноваты, что

существующая система сделала их чиновниками и платит им не за излечение больных, а за их количество (по норме надо принять 5–6 пациентов за час, на внимательное отношение к каждому из которых просто не хватает времени). Они и сами-то живут меньше специалистов других категорий.

А еще вспомните слова А. Солженицына: «В любых условиях надо оставаться самим собой, Человеком». Ведь трудности пугают многих, но на то есть хорошая русская поговорка — «глаза боятся, а руки делают». Чтобы пройти путь, надо сделать первый шаг — и путь станет на один шаг короче. Каждый должен беспокоиться о своем здоровье сам, только с помощью постоянных усилий можно добиться ощущения радости жизни, здоровья. Если нет веры — нет мобилизации резервных возможностей, а значит, не будет и выздоровления, где слабый дух — там агрессия, болезнь.

Никогда никого не обвиняйте в сложившейся для вас неблагоприятно ситуации, это *вы ее создали* своими мыслеформами, притянули к себе, ибо как мы мыслим, на какую волну настроимся, так и живем. Конечно, государство должно создавать определенные условия для реализации способностей своих граждан, соответственно воздавая им за их вклад, а не превращать всех в стадо баранов, рабски зависящих от подачек, на которые человек не может даже обеспечить свое существование, как, например, получилось с отменой льгот. И раньше-то эти так называемые льготы были практически фикцией, бесстыдным способом сделать вид, что государство заботится о трудившихся всю свою жизнь на его благо людях. Но и теперь мы имеем лишь видимость изменений — все так же невозможно, например, купить необходимое, зато очень дорогостоящее (заметьте!) лекарство, например. У аптек с раннего утра собираются очереди, сплошь состоящие из пожилых людей, в тщетной надежде пришедших пораньше — может, достанется?

Но выживание человека и проблемы социально-экономической политики нельзя отрывать от решения глобальной проблемы экологии на всех уровнях. Поэтому здоро-

вье нации должно опираться в первую очередь на сильную социально-экономическую инфраструктуру. Начинать заботиться о здоровье человека надо задолго до его рождения. Печально, но на фоне дележа власти и грабежа природных ресурсов это сделать практически невозможно.

В нашей стране десятилетиями формировался у народа своеобразный «комплекс жертвенности»: надо свою жизнь отдавать общей цели, другим. Себя же ценить не научились, не привыкли заботиться о собственном здоровье, полагая, что за нас это сделают врачи. А ведь в цивилизованных странах уровень благополучия общества складывается из успешности и благополучия каждого отдельного его члена, который социально защищен. У нас же, выжав все из человека на общее благо, к старости о его существовании просто забывают.

Сегодня больше говорят об отставании осознания законов Природы, Вселенной от научно-технического прогресса, когда потребительское и воинствующее общество требует прагматично-прикладных результатов. К чему это приводит, нам хорошо знакомо. Только если создание атомного, бактериологического и иного оружия есть проявление интеллекта, то вряд ли тогда человек является носителем Космического Разума, он, скорее, мутация — благородство и возвышенность в словах и тупость и жестокость в поступках. Это, как ни печально, проявление дьявола, победа зла над добром.

Когда решения возникающих вопросов осуществляются при помощи крайних мер, например с помощью войн, конфликтов, человек слепо выполняет возложенную на него программу. Это особенно сказалось на поведении людей при так называемой перестройке, когда человеку дали свободу, которой он до настоящего времени осознать не может, так как до этого все за него решалось наверху. И происходит, как в анекдоте: когда армянское радио спросили, что такое развитой социализм, то после долгой паузы получили такой ответ: «Мы его разбили на параграфы: 1. Развитой социализм — это предпоследняя стадия

коммунизма, который ассоциируется с понятием “горизонт” (поясняем для тех, кто этого не знает: чем ближе вы к нему подходите, тем дальше он уходит от вас). 2. Безработицы нет, но никто не работает. 3. Никто не работает, но план выполняется. 4. План выполняется, но нигде ничего нет. 5. Нигде ничего нет, но у всех все есть. 6. У всех все есть, но все всем недовольны. 7. Все всем недовольны, но все голосуют за».

Сколько же времени потребуется, чтобы изменить нравственно-психологическую основу жизни и деятельности наших людей, чтобы привести ее в соответствие с законами Природы? В Германии, например, подсчитали, что для того, чтобы изменить психологию немцев, живущих в восточной части (социализм) и уравнивать их с западными (капитализм), помимо огромного количества денег потребуется смена двух-трех поколений. А ведь они жили при социализме только 40 лет.

Между тем, выбор пути всего человечества связан с духовным благоустройством каждого из нас. Чем больше у человека раскрыты психоэмоциональные, нравственные начала, тем выше его творческий потенциал. Вдалбливание устоявшихся схем, догм, постулатов — это развитие, особенно у детей, потребительской сущности, эгоцентризма, разрушение личности, что рано или поздно приводит к безнравственности.

Но это в глобальном плане, а конкретно? Человеческая жизнь сравнительно коротка, и каждый из нас стремится прожить ее здоровым, подразумевая под этим понятием в первую очередь физическое здоровье, удовлетворение своих потребностей. Однако наша жизнь состоит из контрастов: свет — тьма, добро — зло, плюс — минус. И что победит, что станет главным в жизни — зависит только от самого человека.

Под покровом тьмы живут зависть, злоба, лицемерие, мстительность, плетутся интриги, наносятся удары в спину. Люди тьмы наглы, агрессивны, от встреч с ними нам бывает плохо. Но мы убеждены, что хороших людей значительно больше — они скромны, но обладают сокруши-

тельной силой и, благодаря добру, умению сопереживать, являются частицей общего Света. Без них невозможна жизнь, с их помощью рассеивается любая тьма. Когда душа (психическое) и тело (физическое) слиты воедино, тесный их союз олицетворяет счастье и здоровье. То есть наше благополучие и здоровье зависят от каждого из нас и от всех вместе.

Но вернемся к вопросу о беспомощности официальной медицины в деле сохранения здоровья граждан. Ведь за спиной официальной медицины стоит наука, да и путь, проделанный ею, хоть и не сравнишь по протяженности с тем, что пройден медициной народной, но все же и он не мал. Так в чем же причина неэффективности проводимого официальной медициной лечения? Ответ на самом деле прост — причина в игнорировании биоэнергетической сущности человека. Врач имеет дело с *болезнью*, целитель — с *больным*. Но и это не все.

Для врача болезнь — точно очерченная нозологическая форма, которой соответствует определенный набор лекарств и других средств.

Для народного целителя больной — это человек с изъянами соединительнотканной, а следовательно, иммунной биоэнергетической структуры. Но нарушения в организме происходят исподволь, накапливаясь в различных системах, будь то сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная, эндокринная или желудочно-кишечный тракт. Как говорится, где тонко, там и рвется. Заболевший орган начинает работать в измененном режиме частот. Народный целитель же, корректируя нарушенное биополе, способствует настройке организма на самолечение, саморегуляцию.

Однако здесь таится еще одна опасность — полагаться на экстрасенсов ни в коем случае нельзя, это путь наименьшего сопротивления. В чем опасность увлечения экстрасенсами, чудотворцами, которых как грибы плодят различные курсы и которые проводят массовые сеансы? К слову, это возможно только в бесправовом государстве. В США, например, массовые сеансы биоэнергетического

воздействия запрещены законом. И совершенно справедливо утверждает академик В. П. Казначеев, что страна, где допускаются подобные опыты над людьми, далека от цивилизации.

Экстрасенс, во-первых, должен быть чист с точки зрения биоэнергетики (добр, милосерден, не должен курить, принимать алкоголь) и, во-вторых, работать только в присутствии врача, как это делается в той же Америке. Как не подивиться мудрости первого наркома здравоохранения России Н. А. Семашко, который специальным приказом запретил проводить массовые сеансы гипноза, а в случае необходимости по медицинским показаниям проводить такие сеансы индивидуально и только в присутствии 2–3 врачей.

На массовых сеансах за счет эмоционального расслабления идет суммирование биоэнергетики, и все плохое, что заложено в нас — болезни, зло, ненависть, зависть, — умножается, защитные силы снижаются, они не могут противиться влиянию извне. Вот почему возрастают агрессивность, непредсказуемость поступков. И объяснение здесь простое. Организм перестает вырабатывать свою энергию, ее подкачали, за счет чего на время стало лучше, а дальше что? Мобилизуя резервные возможности организма внешним волевым усилием, экстрасенсы добиваются улучшения состояния в первый момент, но позже, когда наступает расслабление, болезнь может проявить себя в гораздо более ярко выраженной форме.

Надо *запустить собственную энергетическую станцию*, а не рассчитывать на экстрасенса. Конечно, человек по природе своей ленив, и жить, рассчитывая, что за вас все будет сделано кем-то другим, легче, но расплачиваться-то придется самим. Глупо искать помощь на стороне, когда все находится в вас самих. Потратьте лучше время на то, чтобы сделать хоть крупицу из того, о чем говорится в этой главе, как и в книге в целом — так вы и здоровье укрепите, да еще и деньги сохраните, не растратив их на сомнительные мероприятия. Ведь хороший целитель, в том числе и экстрасенс, — это дар Божий. Может ли каж-

дый из нас петь голосом Лучано Паваротти или Марии Каллас? Нет? И вы этому не удивляетесь? Тогда почему вы думаете, что каждый, кто себя целителем называет, действительно целителем является? Конечно, биополе есть у каждого, но только этого недостаточно, здесь важна еще и нравственная и многие другие стороны личности. Целитель, за одну неделю обучения получивший сомнительный диплом, просто опасен для больного.

Необходимо постоянное усилие, чтобы организм как биоэнергетическая станция работал самостоятельно и лечил самого себя.

Официальная медицина до недавнего времени народных целителей подвергала гонению с упорством, достойным лучшего применения. Честь мундира, престиж направлений, за которые получали звания и награды, заслоняли человека, а ему от предлагаемых методов и средств лечения становилось все хуже и хуже. И никто уже не вспоминал, что главное в лечении людей не средства, а результат.

Какой же из всего этого можно сделать вывод? Только единство официальной и народной медицины, когда заболевание будет рассматриваться как частное проявление общего процесса, позволит медицине выйти из тупика. А вам из тупика позволит выйти только ваше сознательное отношение к самим себе. Думать о себе надо, заботится! Причем делать это желательно не тогда, когда болезнь в бараний рог скрутила, а когда еще молод и луну с неба достать готов — сколько в тебе энергии и силы.

Здоровье — это такая же, если не более важная, экономическая категория, как любая другая сфера человеческой деятельности. Рациональное питание, дыхание, состояние позвоночного столба, психологический настрой, — кажется, все просто. И даже не нужно использовать максимальные физические нагрузки, которые, наоборот, только угнетают иммунную систему. Достаточно принять к действию рекомендации, приводимые ниже, и вы уже почувствуете себя лучше, а со временем и вовсе будете чувствовать себя молодым независимо от возраста. Но повторю еще раз —



ничто не дается даром, не зря в Одессе говорят: «Все в мире можно купить, кроме здоровья» — его можно только зарабатывать, прилагая для этого постоянные, ежедневные усилия.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. По мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Приведу основные правила питания. Уже одно только соблюдение этих правил даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок, *хрен* и др.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–

3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью и соответственно уменьшая его концентрацию, так же как и желчи, и панкреатического сока, в результате чего силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% в сравнении с 20-летним возрастом.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется не смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду.

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба); сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки.

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак помните, что газы — это непереваренные бел-

ки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.
- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая талую воду, урину.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

- Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.
- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.
  - Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан подсоленной воды комнатной температуры, а затем в течение дня, каждые 2–3 часа, по 50–70 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

## О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

Голодание — одно из важнейших средств регуляции работы организма. Причем подсказан нам этот способ предупреждения болезней и борьбы с ними самой Природой. Всем ведь известно, что заболевшее животное, например, от еды отказывается, сберегая силы для самоисцеления. Кто подсказывает животному, как поступать в случае болезни? Его внутренний голос. У нас такой голос тоже есть, просто за шумом цивилизации мы перестали его слышать. Но он звучит, он не перестал быть, и научиться его слышать вновь можно и нужно. Кстати, голодание и поможет его услышать, потому что когда организм перестает без конца потреблять и потреблять, идти на поводу у вкуса, он так остро начинает нуждаться в простых и естественных продуктах, так четко дает понять, что именно ему в данный момент нужно, что ошибиться просто невозможно. Недаром профессор Ю. С. Николаев, много сделавший для раскрытия механизмов голодания, называл его «разгрузочно-диетической терапией».

Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, и на первых порах может даже принести вред. У некоторых больных после 10–20-дневного голодания и рекомендованного тюбажа печени продолжали выходить каловые камни. Вот почему, прежде чем начинать голодать, настоятельно рекомендуется очистить кишечник и печень.

Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что было накоплено в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ. Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голода происходит за счет автолиза, самопереваривания отживших, больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В. В. Пашуин. Здоровая клетка при этом, напротив, словно обновляется. Физиологическое голодание не приводит ни к каким патологическим

сдвигам, потеря массы тела составляет максимум 30%, но, как правило, не превышает 20%.

Начинать голодание нужно со срока 1–2 дня, постепенно увеличивая его до 12–14 дней. Ю. С. Николаев в своей клинике проводит голодание до 30 суток и более. Моя же собственная практика показывает, что лучше часто голодать от 2–3–5 до 14 дней, чем один раз, но длительно. При этом организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание: возникает нестерпимое желание есть. И тогда насиловать себя не надо — следует постепенно переходить на нормальное раздельное питание.

Во время голодания лучше вести активный образ жизни, больше ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ. Помните, что психологический настрой, оптимизм, вера в успех мероприятия — не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного. Почему профессор Ю. С. Николаев для голодания помещает больных в клинику? Там создается определенный настрой, все находятся в одинаковых условиях, когда на первое, второе и третье — вода, нет соблазнительных запахов пищи, зато есть сопереживание друг другу.

Как правило, на 4–7-й день (при повторных голоданиях — на 2–3-й день) вы отметите появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного на белковый и жировой обмены, и служит хорошим показателем оздоровления организма. Пережить этот кратковременный период вам поможет прием подсоленной или минеральной воды либо воды с медом (1–2 ст. ложки меда на 1 л воды) с добавлением немного лимонного сока.

Голодание как неспецифический метод оздоровления нормализует биохимические, энергетические и другие реакции. По мнению Г. А. Войтовича, помимо шлаков при голодании из организма выводятся радионуклиды, нитриты, нитраты, пестициды, тяжелые металлы, яды. При радиационных поражениях для снятия интоксикации после облучения ни один метод не дает такого эффекта, как

голодание. Это мощное средство не только очищения организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2–3-го дня голодания организм уже не переносит дыма сигарет, не говоря об алкоголе и даже его запахе, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости.

Голодание способствует и коррекции генетического аппарата, который восстанавливается за счет нормализации обменных процессов.

Существует **несколько способов голодания**:

- Первый — основан на неограниченном употреблении воды, отдельно или в сочетании с приемом урины.
- Второй — основан на употреблении только фруктовых, овощных соков или в сочетании их с водой (1:1).
- Третий — это сухое голодание, при котором прием жидкостей сводится до минимума или вообще исключается (что лучше делать людям, хорошо тренированным в этом отношении).

Но во всех случаях необходимо помнить, что голодание — это серьезная процедура, которую надо проводить после очищения кишечника, печени, суставов и на фоне проведения комплекса мероприятий: массаж, физические упражнения, прогулки не менее 1–2 часов, сильный труд, водные процедуры, дыхательная гимнастика.

Любопытный факт приводят люди, которые осуществляли голодание, находясь в горах: 7–10-дневное голодание при активных движениях было равноценно голоданию, проводившемуся в 2 и даже 4 раза дольше в обычных условиях.

И еще. Одним из главных условий выздоровления после голодания, особенно длительного, является осторожность при переходе к приему пищи, так как слизистая кишечника становится нежной, как у новорожденного. После голодания вы должны начать другой образ жизни: не смешивать, за редким исключением, белковую пищу с углеводной, не есть очень горячую или холодную пищу, тщательно ее прожевывать и т. д.



Правильно проведенное голодание — это наведение порядка в физическом теле, где биохимические и энергетические процессы будут идти на чисто физиологическом уровне. Именно этот процесс делает голодание эффективным методом неспецифического воздействия на все органы и системы организма. И вот почему при голодании не имеет значения характер вашего заболевания, будь то различного рода опухоли, заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, воспалительные процессы, снижение половой потенции и т. д.

**Противопоказаниями** к проведению голодания являются острые состояния, тяжелые хронические болезни, психические расстройства.

Многие задают вопрос: делать во время голодания клизмы или нет? Что делать, если вы пришли в гости, а на столе есть и жареное, и жирное?

Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища, — это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружен, а другие — нет, но организм-то функционирует и болеет теми же болезнями. Вообще любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: это специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз. А ведь доказано, что если человека постоянно тренировать в отношении к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее.

У нас в практике был случай. Человек всю жизнь пил только кипяченую воду, и его товарищи как-то решили подшутить над ним: вылили из фляги кипяченую воду и налили туда сырую, которую он и выпил. Как врач я видел различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдал впервые. Практически мгновенно начали работать все отверстия, и, если бы не квалифицированная реанимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы он жив или нет.

Что я хочу сказать? Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием смешанной пищи, он реагировал нормально. Но такого рода стрессы должны быть не правилом, а исключением.

Сегодня модно применять различные диеты, выглядеть стройными, особенно этим обеспокоены молодые девушки. Но любое ограничение, диета — это опять же стресс, уязвимость для любых видов инфекции. Нет белка в пище — человек не в силах нейтрализовать действие вирусов, микробов, и возникает иммунодефицит. Ограничение в питании даже на короткое время может довести девушку до иммунодефицита быстрее, чем вирус СПИДа (а вы, девушки, знаете об этом?!). На этом фоне возникают аутоиммунные заболевания (сахарный диабет, различные аллергические проявления, синдром хронической усталости, нарушение обменных процессов, менструального цикла, невротические состояния и др.). Особенно опасно устраивать организму такие стрессы, когда идет, например у девочек, формирование всех его систем, в том числе гормональной и репродуктивной функций.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков, жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Даже Церковь допускает прием скоромной пищи, если вы, скажем, во время Великого поста находитесь в гостях, где пост не соблюдают: нельзя обижать хозяйку, которая с любовью готовилась к встрече.

Следует обратить внимание на еще одно обстоятельство. Наше тело населено микроорганизмами, в том числе клетками-киллерами — защитниками от тех же опухолевых клеток, микробов, различных «дикарей». Эти помощники человека едят только натуральные продукты, и чем богаче ассортимент, тем лучше, а ограничения в пище, особенно если она в целом еще и суррогатная, рафинированная, делают их ослабленными, что опять же снижает активность иммунной системы. Этот процесс усугубляется

ухудшением экологической обстановки (воздух, вода), употреблением химических лекарств и т. п.

Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесном, гармоничном состоянии, чего можно достичь только постоянной тренировкой всех органов и клеток. Возникает проблема с борьбой противоположностей: тренироваться или расслабляться?

Как вы знаете, оценка состояния человека проводится по так называемым нормам: температуры, крови, давления и т. п. И если в организме происходит какая-нибудь поломка, у него должен быть резерв энергии, с помощью которого он быстро сможет навести порядок. Скажите, например, для чего не до предела повышенную температуру, этот естественный защитный механизм, когда включается вся иммунная система, вы сбиваете с помощью тех же антибиотиков, сульфаниламидов? В следующий раз этот механизм работать не будет. Ведь быть расслабленным и не работать всегда приятнее, чем напрягаться. Это может быть началом болезни, а может быть и концом жизни. Что выберете вы смыслом своей жизни, то и пожнете. Да еще психический настрой на болезнь создает ситуацию, когда никакие лекарства уже не в состоянии помочь. Какова поставленная задача, таков и результат.

Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению и, главное, находит их или сам, или с помощью других, только для этого надо не расслабляться, а потрудиться. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который взят и заложен в организм от Природы.

## **ЖИВАЯ ВОДА — ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ**

Живой организм — это своего рода жидкий кристалл. Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток в нем осуществляет жидкостный «конвейер». И от качества ра-

боты этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии полностью зависит развитие и здоровье всего живого. Чистой природной воды на нашей Земле практически нет уже более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно даже стирать белье. Воды самого Байкала — чистейшего источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергаются загрязнению.

Чтобы использовать более или менее чистую воду в настоящее время развита целая индустрия. Водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя наиболее опасные высокомолекулярные примеси. Удаление или нейтрализацию низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений очистные сооружения водоканалов, как правило, не производят. Что же получается? Сначала человек делает все, чтобы испортить природное богатство, а потом ищет пути исправления содеянного. И это мы называем цивилизацией?!

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать определенную структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода может быть переносчиком энергии. Учитывая, что наш организм, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, на 2/3 состоит из воды, поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

В природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристалла: снежинки, сосульки, шарики и т. п. И биологическая информация — «память» воды — содержится как раз в кристаллических структурах. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Таковыми же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются питьем минеральной воды независимо от состояния своего организма. Однако минеральная вода бывает разная, в ней могут быть как неорганические, так и органические соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, она может подпитываться электромагнитными и другими полями, поэтому каждая минеральная вода имеет свои показания и противопоказания. В ряде случаев, действительно, конкретная минеральная вода поможет вам улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем бездумное использование любой минеральной воды может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По моему мнению, делать этого не следует, и вот почему. В естественной воде, хотя и в ничтожных количествах, есть важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, в воде дистиллированной — ее уже нет.

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, возникновению различных заболеваний: атеросклероза, артроза, остеохондроза, камней в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но, оказывается, при кипячении вредные свойства хлора лишь

усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Для придания поступающей в организм воде необходимых свойств, чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально, ему надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму.

Что же делать, как сократить даже маленькие энергозатраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

Полезной считается вода *талая*. По своему строению она идентична физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме, кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9%-ный физиологический раствор, необходимый клетке.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного,

где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5°C, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Вода должна быть обязательно *очищена*. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов, вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды

внутри организма через мембраны клеток грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на проникновение ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнито-стрикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одного другого устройства подобного рода, обеспечивает нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Обеззараживает воду и делает ее чистой и перекись водорода (добавить 1 ч. ложку на 1 л воды).

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного



водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевков разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СОЛИ

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Однако дело не столько в их пагубности, сколько в их излишестве. Напомню, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9% (физиологический раствор, вводимый в тех или иных ситуациях, он имеет указанную концентрацию). Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Употребляете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность точно поддерживать указанную концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ (укроп, сельдерей, *хрен*, редька, петрушка), во всех морских продуктах и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Однако при большом потреблении соли увеличивает-ся выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к

снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем рекомендуется употреблять не больше 2,5–3 г соли в день, а остальное заменять травами, пряной зеленью (укропом, петрушкой, мятой), морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например с *хреном*, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Теперь вы понимаете, чем еще может быть полезен вам *хрен*, как, впрочем, и лук, и чеснок, и другие пряно-ароматические растения? *Хрен* считается отменным природным заменителем соли, затем идут лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажные полотенца, на 8–10 часов накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов, принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому вначале ее надо делать продолжительностью не более 3–5 часов.

Подытожу. Низкосолевая или вовсе бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении соли — одного из необходимых элементов работы любой системы организма.

## Глава 6

# КРЕПКАЯ ПРИПРАВА

У кулинаров хрен в большом почете. Рекомендуются он прежде всего как приправа для салатов из сырых овощей. Однако какая же необходимая это приправа! Благодаря сильным антисептическим свойствам даже маленький кусочек хрена, положенный, в различные рассолы, маринады, спасает их от закисания, порчи и в то же время улучшает вкус продуктов. Очень полезны хренодёры (томаты, чеснок, хрен), смесь масла с хреном, которые намазывают на хлеб (масло сильно взбивают и смешивают с хорошо протертым хреном). Хрен с яблоками или со взбитыми сливками можно подать к праздничному столу.

В 1960-е годы, когда в моде была подчеркнута тоненькая талия и обворожительный бюст, в народе ходила частушка: «Ешь морковку, лук и хрен, будешь как Софи Лорен!». Как известно, в каждой шутке — лишь доля шутки. Остальное же нужно принимать как руководство к действию. Оказывается, все дело в приправах из хрена, с которыми едят, скажем, холодец и поросенка. Они усиливают выделение желудочного сока, улучшая пищеварение, а значит, способствуя расщеплению жиров на более простые составляющие. Вот вам и секрет тонкой талии!

Относят хрен к острым, пряным овощам, однако и острота его, и пряность смягчаются орехами, лимонным соком, сырой натертой свеклой или ее соком, медом. Кроме того, хрен варят и консервируют. Еще сушат. Молодые нежные светло-зеленые листочки добавляют в салаты и супы, кладут на бутерброды. Листья и корни взрослых растений используют как приправу при консервировании.

Наиболее хороший вкус, по наблюдениям многих огородников, у молодых корешков, не более двух лет от роду. Они должны быть толщиной 2–3 см и около 20–25 см в длину. Поверхность должна быть светлой и гладкой, мякоть — белой. Самые полезные — корни, убранные в октябре. Летние имеют травянистый, ненаполненный вкус, а перезимовавшие весенние — приобретают деревянность.

Корень хрена не проявляет выдающегося жгучего аромата, пока его не начнут резать, строгать или натирать. Однако испарения хрена нестабильны и исчезают через 10–20 минут.

Листья хрена имеют широкое традиционное применение в консервировании. Считается, что именно они, а также кусочки корня хрена, добавленные при засолке к огурцам, и придают им особенную, ни с чем не сравнимую хрусткость. Причем в этом случае лучше всего подходят как раз самые молодые корешки хрена, выкопанные летом. Есть сведения, что высушенные и смолотые в порошок листья хрена сохраняют свои бактерицидные свойства и потому такой порошок, будучи насыпан сверху в банку с солеными грибами, предохраняет их от плесени.

Аромат и вкус мелко нарезанных листьев гармонирует с холодными супами: ботвиньей, окрошками — грибной и овощной и др.

В Австрии свеженатертый хрен смешивают с тертыми яблоками, лимонным соком и затем едят с жареным или запеченным мясом. Эта приправа — *Apfelkren* — может храниться в течение суток без потери жгучести. Чтобы тертые яблоки не потемнели, их можно предварительно запечь в течение нескольких минут.

Ветчина с хреном на Пасху — еще одно традиционное австрийское блюдо. Причем так как аромат хрена нестабилен и летуч, то процесс натирания должен повторяться во время еды.

В Баварии хрен также по традиции подается к пасхальному столу на завтрак в качестве символа острого жела-

ния жизни, которое не погасила суровая жестокая зима. Говорят, что эта сила передается любому человеку, который ест хрен.

Гениально и нюрнбергское сочетание — жареные колбаски, хрен, кислая капуста и пиво! Хрен подается также к бифштексу по-татарски, добавляется в различные майонезы, творог. Вкусны соусы с хреном из сметаны, сливок, йогурта с добавлением зелени — особенно укропа, петрушки и эстрагона, они подаются к рыбе, особенно к карпу, угрю и лососю.

Традиционный русский хрен со сметаной подавался к холодному разварному поросенку или отварной телячьей голове, а хреновую стружку подавали к жареному поросенку.

А вот, например, перечень закусок, по отношению к которым хрен, по общему мнению, является компонентом, усиливающим их гастрономическую привлекательность и оттеняющим их вкусовые свойства. Это селедка с подсолнечным маслом и луком (предпочтительно с зеленым), икра черная паюсная, красная и розовая, балык и бок осетровый (холодного копчения), севрюга горячего копчения, семга свежепросольная беломорская, теша семужья, лососина балтийская свежепросольная, кета и горбуша соленая, кижуч свежепросольный, нельма холодного копчения (нельма розовая), горбуша горячего копчения, залом астраханский копченый, шемая солено-копченая, омуль байкальский копченый, муксун холодного копчения, осетрина и судак заливные, снеток чудской, килька соленая, корюшка и ряпушка копченые.

Гурманы трут или строгают корень тончайшими ломтиками прямо во время трапезы, чтобы ни молекулы драгоценной жгучести не упустить. Тончайшие ломтики хрена можно сразу же на столе или по мере натирания поместить в блюдо с лимонным соком. Лимонный сок смягчает и облагораживает вкус тертого хрена, тогда как уксус, наоборот подчеркивает и огрубляет. Кстати, время, когда добавить уксус, очень важно, так как кислота останавливает реакцию энзимов и стабилизирует степень остроты.

Если вам нравится наиболее острый хрен — уксус нужно добавлять сразу же.

Вообще приготовить хрен на первый взгляд несложно. Нужно просто натереть его на терке, добавить уксус, сахар и воду. Но всякий, кто хоть раз делал это, знает, что плакать, натирая хрен, придется горючими слезами. Такова природа продукта. Поэтому специалисты советуют поступать следующим образом: поместить терку и обрабатываемый корень хрена в просторный полиэтиленовый пакет, закрутить герметично край пакета и уже тогда натирать. Хотя в принципе вдыхание фитонцидов хрена для организма весьма полезно. Ведь практически то же самое действие оказывают ингаляции из хрена, которые назначаются при лечении простудных заболеваний.

Для получения продукта более деликатного вкуса, например, сливочного или ягодного хрена, потребуется блендер. При размалывании в мелкую кашу хрен существенно теряет свою прославленную жгучесть.

А теперь рецепты некоторых блюд с хреном.



### ***Квас с хреном***

<i>Хрен тертый</i>	2 ст. ложки
<i>Квас хлебный</i>	1 л

Тертый хрен положить в квас и поставить настаиваться в течение 10 часов, процедить, разлить в бутылки и поместить в прохладное место. Пить можно без ограничения.

Такой квас полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.



### ***Салат из хрена, моркови и яблок***

<i>Хрен</i>	60 г
<i>Морковь</i>	10 г
<i>Яблоки</i>	50 г
<i>Сметана</i>	20 г

*Сахар* 10 г  
*Соль* по вкусу

Хрен, морковь и яблоки натереть на терке, добавить соль по вкусу, подсахарить и заправить сметаной.

Салат полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.



### ***Салат из хрена с яйцом***

*Хрен* 50 г  
*Яйцо* 1 шт.  
*Сметана* 20 г  
*Уксус, сахар, соль* по вкусу

Хрен промыть, натереть на терке, яйцо мелко нарезать, соединить с хреном, добавить сметану, соль, сахар, уксус и перемешать.

Салат полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.



### ***Салат из хрена с зеленью***

*Хрен* 50 г  
*Сахар* 10 г  
*Масло растительное* 10 г  
*Укроп или петрушка*  
*Уксус, соль* по вкусу

Хрен натереть на терке, залить 2 ст. ложками кипятка, добавить сахарный песок, соль, уксус, заправить растительным маслом, перемешать и посыпать зеленью.

Салат полезен при почечнокаменной болезни и камнях мочевого пузыря.



### ***Салат из хрена с медом***

*Хрен измельченный* 50 г  
*Мед* 10 г  
*Растительное масло* 10 г  
*Сок лимона или яблочный уксус* по вкусу  
*Укроп и петрушка*



Измельченный хрен залить 2 ст. ложками кипятка, добавить мед, растительное масло и лимонный сок или яблочный уксус по вкусу. Посыпать нарезанными укропом и петрушкой.



### ***Салат из шампиньонов с хреном***

<i>Шампиньоны</i>	<i>300 г</i>
<i>Яйца вареные</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Огурцы соленые</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Майонез</i>	<i>5–6 ст. ложек</i>
<i>Мясо соевое отварное</i>	<i>200 г</i>
<i>Хрен, перец, укроп</i>	<i>по вкусу</i>

Шампиньоны очистить, промыть, отварить, дать им остыть, после чего нарезать тонкими ломтиками. Мясо мелко нарезать, соединить с грибами, яйцами и кубиками огурцов. Все перемешать, добавить измельченный хрен, перец и заправить салат майонезом.



### ***Грибы в соусе из хрена***

<i>Грибы</i>	<i>200 г</i>
<i>Яйца</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сметана</i>	<i>50 г</i>
<i>Хрен</i>	<i>50 г</i>
<i>Сахар</i>	<i>10 г</i>

*Соль и лимонная кислота по вкусу*

Молодые грибы (белые, маслята) отварить в подсоленной воде, откинуть на решето или дуршлаг. Яичные желтки растереть со сметаной, добавить тертый хрен, сахар и лимонную кислоту. Этим соусом залить вареные грибы.



### ***Горячий соус из хрена с медом***

<i>Хрен тертый</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Сметана</i>	<i>3 ст. ложки</i>

*Уксус яблочный*  
*или лимонный сок* 0,5 ст. ложки  
*Мед*

Растопить сливочное масло, добавить тертый хрен, сметану, яблочный уксус или лимонный сок, положить немного меда. Соус подогреть, но не доводить до кипения. Можно добавить также сырой желток и взбить массу до состояния эмульсии.



### ***Горячий соус из хрена со сметаной***

*Хрен* 1 большой корешок  
*Масло сливочное* 2–3 ст. ложки  
*Мука* 2–3 ст. ложки  
*Сметана* 0,5 стакана  
*Желтки* 2 шт.

Большой корешок хрена натереть. Сливочное (а лучше перетопленное) масло прогреть с таким же количеством муки, залить стаканом воды и дать вскипеть 1 раз. Добавить тертый хрен, сметану, затем вбить желтки и хорошо размешать.



### ***Свекольный соус с хреном***

*Хрен* 300 г  
*Свекла* 1 шт.  
*Уксус столовый 9%-ный* 3 ст. ложки  
*Сахар* 1 ст. ложка  
*Соль* 1 ч. ложка

Хрен залить горячей, не кипящей водой, добавить соль, сахар, уксус, тертую свеклу. Остудить и хранить плотно закрытым.



### ***Соус с хреном для дичи***

Тертый хрен смешать со сметаной и моченой брусникой или клюквой.



### **Деликатесный соус с хреном**

Свеженатертый хрен смешать со взбитыми сливками и мелко тертыми лесными орехами.



### **Ягодный соус с хреном**

*Хрен тертый* 1 часть

*Варенье ягодное* 2 части

Клюквенное, брусничное варенье или желе из красной смородины смешать с тертым хреном. Подавать к дичи или запеченной птице.

Аналогично можно сделать соусы со свежими ягодами. Приготовить из ягод пюре или отжать сок, добавить по вкусу сахар и соль и смешать с хреном.



### **Заправка по-камчатски (старинный рецепт)**

*Хрен тертый* 4 ст. ложки

*Мед* 2 ч. ложки

*Сметана* 1 стакан

*Желтки* 2 шт.

*Сок лимона* от 0,5 шт.

*Укроп и петрушка*

Хрен натереть, смешать с медом и сметаной, разболтать с желтками. Добавить сок лимона, рубленый укроп, петрушку. Подавать к печеной или вареной свекле, к другим овощам.



### **Масло «хреновое»**

*Хрен тертый* 200 г

*Масло сливочное* 100 г

*Сок лимона*

*Мед*

Тертый хрен заправить лимонным соком и медом, добавить мягкое сливочное масло, хорошо смешать. Употреблять для бутербродов.



### ***Приправа из хрена с капустным рассолом***

<i>Тертый хрен</i>	<i>200 г</i>
<i>Рассол капустный</i>	<i>500 мл</i>

Сначала хрен залить небольшим количеством воды и настаивать 2–3 часа, затем добавить рассол.



### ***Приправа из хрена со сметаной и сыром***

<i>Хрен тертый</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Сметана</i>	<i>0,5 стакана</i>
<i>Сыр тертый</i>	<i>100 г</i>
<i>Чеснок</i>	

*Травы ароматические*     *любые*

Натертый хрен смешать со сметаной и сыром, добавить измельченный чеснок и ароматические травы.



### ***Приправа из хрена с помидорами***

<i>Помидоры</i>	<i>2 кг</i>
<i>Хрен</i>	<i>400 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>1 стакан</i>

Красные свежие помидоры и очищенные корни хрена пропустить через мясорубку. В томатный сок с мякотью и мезгой хрена добавить по вкусу соль и заполнить этой массой 3-литровую банку до краев. Банку закрыть пластмассовой крышкой и поставить в холодильник. Через 1–2 суток приправа готова к употреблению. Ее можно хранить в холодильнике в течение 1–2 месяцев.



### ***Мармелад с хреном по-американски***

<i>Яблоки кислые</i>	<i>3 фунта (1 фунт равен примерно 400 г)</i>
<i>Сахар</i>	<i>2 чашки</i>
<i>Хрен тертый</i>	<i>0,5 чашки</i>

Кислые неочищенные яблоки, нарезанные кусочками, поместить в большую тяжелую кастрюлю и добавить воды,

чтобы покрыть яблоки. Вскипятить. Уменьшить огонь и кипятить 30 минут. Процедить сок через сито в другую кастрюлю, удаляя твердые частицы. Выложить сито двумя слоями марли и еще раз процедить сок. Поставить кастрюлю с процеженным соком на средний огонь и вскипятить. Добавить сахар и уварить сироп до состояния, пока капли сиропа не перестанут растекаться на блюде. Вмешать хрен и снять пену. Перелить желе в стерилизованные банки. Закрывать и хранить в холодном месте. Подавать с солеными крекерами или кримчизом.



### ***Порошок из хрена***

Корни хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть на кофемолке или растолочь в ступке. Хранить в закрытой стеклянной посуде.

Перед использованием порошок развести горячей водой, добавить лимонный сок, мед и охладить.

Этот способ позволяет сохранять хрен и, следовательно, его ценнейшие свойства в течение всего года. Важно и то, что такой порошок всегда под рукой.



### ***Сазан с хреном***

<i>Сазан</i>	<i>1 кг</i>
<i>Масло топленое</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Сметана</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Яйца</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Приправа «Хрен домашний»</i>	<i>100 г</i>
<i>Уксус, сахар, соль</i>	<i>по вкусу</i>

Подготовить сазана: удалить чешую, выпотрошить рыбу, промыть, натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной, выложить на хорошо смазанный жиром противень и поставить запекать приблизительно на полчаса в духовку, регулярно поливая соком, образующимся на дне посуды. Вареные яйца очистить и мелко изрубить. Гото-

вую рыбу переложить на подогретое блюдо, уложить вокруг приправу «Хрен домашний с лимоном», посыпать рублеными яйцами, украсить зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.



### ***Поросенок с хреном от Молоховец***

Опустить подготовленного поросенка в холодную воду. Чтобы не отбивать нежного вкуса мяса молочного поросенка, при варке не добавляют ни кореньев, ни пряностей, ни уксуса, не натирают солью, так как мясо поросенка от соли краснеет.

При варке поросенка не следует кипятить, а варить, не давая кипеть, в течение 1,5–2 часов.

Дать полностью остыть в бульоне. Вынуть поросенка, разрезать на порции, выложить на блюдо.

Из хрена приготовить соус: корень натереть и смешать со стаканом свежей сметаны, слегка подсолить. Соусом облить поросенка на блюде.



### ***Капуста, квашенная с хреном и морковной ботвой***

<i>Капуста</i>	<i>8 частей</i>
<i>Ботва морковная</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хрен</i>	<i>1 часть</i>
<i>Соль</i>	<i>из расчета 15 г на 1 кг заквашиваемой массы</i>

Капусту вымыть, мелко нашинковать. Хрен нарезать тонкой стружкой и смешать с капустой. Морковную ботву тщательно промыть и измельчить. Все смешать с солью и, наполнив тару доверху овощами, плотно утрамбовать. Накрыть чистой тканью, положить кружок, сверху гнет и поставить в прохладное место для заквашивания и последующего хранения.



### ***Капуста, маринованная с хреном и укропом***

<i>Капуста</i>	<i>10 кг</i>
<i>Хрен</i>	<i>100 г</i>
<i>Укроп (зонтики)</i>	<i>10 шт.</i>
<i>Для маринада:</i>	
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>
<i>Соль</i>	<i>50 г</i>
<i>Мед (или сахар)</i>	<i>100 г</i>
<i>Уксус яблочный</i>	<i>100 мл</i>

Капусту тонко нашинковать. Хрен натереть на терке. Зонтики укропа чисто ополоснуть. Капусту, смешанную с хреном, уложить в банки, перекладывая зонтиками укропа. Залить холодным маринадом. Капуста будет готова на второй день.



### ***Капуста с хреном и медом (без соли)***

<i>Капуста</i>	<i>3 кг</i>
<i>Хрен</i>	<i>100–150 г</i>
<i>Мед</i>	<i>0,5 стакана</i>

Хрен очистить и натереть на мелкой терке. Капусту тонко нашинковать, добавить в нее подготовленный хрен и мед, перемешать, плотно уложить в стеклянную банку, накрыть чистой тканью, сверху поставить гнет. На третьи сутки великолепная деликатесная и целебная капуста готова к употреблению. Хранить ее следует в прохладном месте.



### ***Русский посол огурцов***

<i>Огурцы</i>	<i>10 кг</i>
<i>Укроп</i>	<i>300 г</i>
<i>Хрен (корешки)</i>	<i>50 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>30 г</i>
<i>Перец стручковый горький</i>	<i>5 г</i>

Дополнительно:

<i>Эстрагон</i>	30 г
<i>Черная смородина (листья)</i>	50 г
<i>Хрен (листья)</i>	50 г

Секрет русского посола не только в выборе самих зеленых красавчиков, но и в подборе пряностей и технологии заливки огурцов.

Перед засолкой плоды сортируют по размеру (крупные, средние и мелкие) и качеству. Огурцы разных размеров солить в одной таре не следует. После сортировки огурцы надо хорошо промыть в холодной питьевой воде до полного удаления всех загрязнений.

Солят огурцы обычно в стеклянных банках. Чем меньше тара, тем выше качество соленых огурцов.

Отсортированные и чисто вымытые плоды тотчас же уложить в заранее подготовленные емкости. Перед этим на дно положить слой пряных растений (часть требуемого количества). Огурцы желательно укладывать плотно. Заполнив примерно половину банки, положить еще пряностей (если банка большая) и заполнить огурцами вторую половину. Поверх огурцов уложить всю оставшуюся часть пряных растений.

Листья хрена надо укладывать по дну и по бокам банки, а чеснок нарезать мелкими ломтиками и хорошо протереть ими стенки подготавливаемой емкости. Эстрагон для засолки огурцов берут в начале цветения, а укроп — в начале образования зеленых семян. Пряности перед укладкой хорошо моют в воде. Укроп и эстрагон режут кусками длиной 8–10 см, корешки хрена режут мелкими кусочками. Листья хрена берут свежие.

Количество всех пряных растений не должно превышать 5% от веса огурцов. Излишнее количество пряных растений ухудшает вкус соленых огурцов.

Наполненные огурцами емкости (баллоны, банки, бочки) нужно залить рассолом, крепость которого для каждого размера огурцов разная. Для мелких и средних огурцов — 700 г поваренной соли на 10 л воды, а для крупных огурцов (длиннее 10 см) — 800 г.



Соль нужно растворить в отдельном эмалированном ведре или кастрюле в теплой воде (температура воды 35–40°С), затем рассол процедить через ткань. Для приготовления рассола хорошо применять жесткую питьевую воду, а не дождевую воду. Если соленые огурцы планируется хранить в теплом помещении, то количество соли увеличивают до 800–850 г на 10 л воды.

## Глава 7

# ПРАВИЛЬНО ВЫРАСТИТЬ ХРЕН ТОЖЕ ИСКУССТВО

Вот как описывают хрен ботаники. Это хорошо знакомое всем многолетнее травянистое растение семейства крестоцветные, достигающее 40–150 см высоты, с крупными прикорневыми листьями, располагающимися в виде розетки. Корень многоглавый, толстый, ветвистый, мясистый, беловатый, более 100 см длиной, 1,2–8 см в диаметре, с одним или несколькими прямостоячими стеблями. Листья прикорневые, продолговато-овальные, до 30–60 см длиной, голые, по краям волнистые; стеблевые листья более мелкие, заостренные, перисторассеченные; верхние — сидячие ланцетовидные. Цветки с белыми лепестками собраны в редкие многоцветковые кистевые соцветия. Плод — продолговато-эллиптический двухгнездный стручок около 6 мм длиной, в каждом гнезде находится по два семени. Цветет в июне-июле; семена образуются редко.

Благодаря неприхотливости растет хрен повсеместно, в том числе и в диком виде. Как овощное растение возделывается чаще в многолетней, но лучше в однолетней культуре. В первый год образует листья и длинные корни. Цветет на второй год.

В России встречаются два вида — хрен обыкновенный, он же деревенский, и хрен луговой, он же гулявниковый.

Убирают хрен поздней осенью, в конце октября. Заготовке подлежат корни однолетней и не более чем двухлетней культуры. Иногда корень сушат, но необходимо помнить, что во время сушки хрен теряет большую часть эфирного масла и острый вкус.

Поскольку хрен цветет, но семян не завязывает, размножают его черенками, нарезав боковые побеги корня

длиной 15–25 см осенью, хранят в погребе, в ведре с влажным песком.

Хрен предпочитает полузатененные места. Легко переносит сильные морозы и ранневесенние заморозки. Хорошо родится хрен на плодородной огородной почве, особенно на среднесуглинистой по механическому составу. На тяжелой почве он сильно ветвится и грубеет, на легкой из-за недостатка влаги получается деревянистым. Но и избыток влаги вреден — корневище гниет. На кислых почвах хрен растет плохо. Для нейтрализации щелочи вносят гипс.

При неправильном уходе, а также при выращивании хрена на одном месте более трех лет, особенно когда его оставляют невыкопанным, он может превратиться в злостный сорняк. К тому же корнеплод становится деревянистым, ветвистым, уродливым по форме, а главное — почти полностью исчезают лечебные свойства. Вот почему опытные овощеводы ежегодно выкапывают хрен осенью, а как весна — снова сажают его черенками.

Вот наиболее известные сорта хрена.

*Толпуховский.* Районирован по Центральному региону, позднеспелый. Длина корня 25–35 см, масса 67–250 г. Урожай — 11–15 т/га. Рекомендуются для выращивания в порослевой культуре.

*Валковский.* Сорт позднеспелый. Созревает через 180–200 дней после посадки. Слабо повреждается крестоцветными блошками. Листья рассеченные. Центральный корень цилиндрической формы, беловато-желтый. Средняя масса корня при однолетнем выращивании 150 г, диаметр 2–3 см.

*Атлант.* Районирован в Приморском крае. Сорт среднеспелый. Вегетационный период от посадки черенков до отмирания листьев 86–121 день. Розетка листьев стоячая, листья широколанцетные, темно-зеленой окраски. Поверхность корня гладкая, с небольшим количеством бугорков и мелких корней белой окраски с беловатым оттенком. Мякоть молочно-белая, плотная. В первый год выращивания средняя масса корня составляет 380 г.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫРАЩИВАНИЯ

Хрен выращивают на плодородных суглинистых почвах с низким стоянием грунтовых вод. На тяжелых глинистых почвах корни у хрена становятся деревянистыми и очень горькими.

Хрен не любит затенения, поэтому для места посадки следует выбирать открытые участки. На выбранную грядку площадью 1 м<sup>2</sup> добавляют 1 ведро перегноя и 2–3 ст. ложки древесной золы. Перекопку грунта проводят достаточно глубоко, после чего грядку разравнивают и поливают.

Высадку черенков проводят ранней весной (в третьей декаде апреля), но можно сажать хрен летом и даже осенью. Высаживают черенки так, чтобы верхний конец черенка был прикрыт слоем земли на 3–5 см от поверхности грядки. Для получения ровных, гладких корней хрена перед посадкой почки в средней части черенка удаляют, протирая их мешковиной. Оставляют только почки на верхнем (1–1,5 см) и нижнем (2–3 см) концах черенка. На верхних почках вырастут листья, а на нижних — корни. На площади в 1 м<sup>2</sup> рекомендуется выращивать 4–6 растений.

В конце июня — начале июля почву от корней отгребают, срезают ножом образовавшиеся боковые корешки и присыпают корни землей. Этот прием позволяет значительно повысить урожай. Цветочные стрелки выламывают, чтобы не истощать растение. Собирают урожай корней осенью. Как правило, с 1 м<sup>2</sup> получают до 10 кг корней.

Если весной или летом высаживались черенки длиной не менее 20 см и толщиной 2 см, уборку корней проводят осенью в год посадки. При посадке более тонких или коротких черенков уборку проводят на второй год. К уборке приступают, когда листья растения желтеют и отмирают. В южных областях корни можно убирать осенью и ранней весной, до появления листьев.

Осенью во время уборки урожая нижние концы черешков срезают наискось, а верхние — горизонтально. Черешки связывают в пучки и закладывают на хранение. Длина

черешка должна быть 20–25 см, а толщина не менее 1 см. В течение зимы, пересыпанные песком, они хорошо сохраняются в подвалах. На приусадебных участках корни хрена осторожно выкапывают вилами или лопатами, вынимают из земли, срезают листья и тонкие боковые корни. Вынутые из земли корни желательно сразу же обрабатывать или закладывать на хранение.

В заключение хочется отметить, что хрен может оказаться полезным еще и при защите сада и огорода от тлей — ведь известно, что для борьбы с ними лучше применять безвредные средства, приготовленные из различных растений. Состав для опрыскивания плодовых и овощных культур готовят из расчета: треть ведра черенков и листьев хрена на ведро воды. Черенки и листья измельчают, замачивают и дают настояться. Затем состав используют, как при любом другом опрыскивании.

## УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ

Мнение о том, что культура хрена не требует никакого ухода, ошибочно. Своевременный уход за посадками хрена имеет решающее значение в получении высокого урожая. Его необходимо начинать еще до появления всходов.

Почва должна поддерживаться в рыхлом состоянии. Это способствует сбережению в ней влаги, облегчению доступа воздуха, улучшению условий жизнедеятельности микроорганизмов, что содействует накоплению в почве питательных веществ.

До появления всходов хрена, когда еще не обозначились рядки и нельзя проводить междурядные обработки, рыхление почвы начинают с простого, но эффективного приема — мелкого рыхления вилкой-мотыгой через 6–7 дней после посадки.

Дальнейший уход состоит в рыхлении междурядий и окучивании. Рыхление повторяют в течение лета 4–5 раз по мере уплотнения почвы и появления сорняков. Благо-

даря этому почва в междурядьях поддерживается в чистом и рыхлом состоянии.

На почвах, недостаточно плодородных, одновременно с междурядной обработкой или перед ней хрен необходимо подкармливать. Если выращиваемый урожай предназначен для длительного зимнего хранения, то дозы калийных удобрений рекомендуется увеличить.

Сигнал к уборке овоща — пожелтение нижних листьев. Корневища выкапывают садовыми вилами или узкими заостренными лопатами. После срезки листьев корневища очищают от боковых корней, они-то и пойдут на посадочный материал. Корни, предназначенные в пищу, сортируют по размеру. Самыми сочными, с приятным острым вкусом будут молодые корни.

Убирая хрен, имейте в виду, что из любой части корневища, оставленной в почве, на следующий год вырастет новое растение. Вот почему нужно тщательно очищать участок.

Корневища хрена хранят в прохладных, влажных погребах. Перед употреблением овощ моют, счищают с него кожицу, снова моют, затем измельчают, натирают на терке и добавляют уксус и сахар по вкусу. Иногда окрашивают приправу соком сырой столовой свеклы. Приготовленный хрен хранят в плотно закупоренной стеклянной банке, желательно в холодильнике.

В конце прошлого века известный русский овощевод Михаил Васильевич Рытов начал издавать свой труд «Руководство к огородничеству». В свет вышло всего несколько выпусков. Небольшие по объему книжки были исключительно содержательны, читались с пользой и ответной мыслью. Вот какие советы по выращиванию хрена давал этот уважаемый овощевод (СПб., 1898):

«Лучшего качества корни хрена достигают лишь при особой, довольно своеобразной культуре, которая объясняется их особенным ростом и замечательною способностью производить не только молодые боковые корни, но и придаточные почки, вырастающие в стебли. Хрену отводят в огороде особое место, на котором он выращивается

один в течение нескольких лет. Хорошо удается на свежей рыхлой и легкой почве, богатой перегноем. Почва не должна быть слишком влажной. На тяжелой глинистой почве корни хрена вырастают тонкими, плотными, с большою горечью; на влажной или сухой почве они одинаково худо растут.

Посадку хрена делают рано весной после оттаивания почвы, как только возможно обработать ее в низкую грядку. Для этого выбирают молодые прямые корни толщиной в палец и длиною 6–7 вершков (24–28 см); только от таких корней можно в то же лето вырастить длинные и толстые корни. Посадочные корни получают осенью при выкапывании хрена. Их не следует сохранять в сухом песке в подвале как корни, назначаемые к употреблению, потому что они тогда высыхают и имеют плохой рост после посадки; их можно осенью прикопать в наклонном положении на гряде с рыхлою землею, засыпав ею корни на несколько вершков.

Весною перед посадкою корни трутся шерстяным лоскутом для удаления зачатков боковых корней и почек, кроме концов, которые оставляют неочищенными на полвершка (2 см). После этого поперек гряды на расстоянии пол-аршина (35 см) делаются цапкою бороздки. В эти бороздки кладутся посадочные корни лежа, так, чтобы более толстый конец был на глубине около полвершка, а более тонкий — на дне борозды. Еще проще вместо бороздок делать палкою внутри гряды косые дырья, в которые вставляются корни, и, чтобы земля их облежала, поблизости корня снова втыкают палку или приминают ее землю сверху. Косое направление посадки предпочитается по удобству последующего ухода за корнями, но оно невыгодно тем, что ведет к сильному развитию боковых корней, однако косое направление представляет и выгоду для роста корня, который находится в более нагреваемом верхнем слое почвы и пользуется в нем большим притоком воздуха.

После посадки стараются поддержать влагу в почве, делая поливку, когда верхний слой земли начинает под-

сыхать. Сорные травы выпалываются, и почва мотыжится. В середине лета верхний конец посаженного корня, чтобы не пускал много почек, «ослепляют». Для этого рукою отгребают землю, сощипывают или обтирают все почки, кроме одной, и так же обрывают или срезают все молодые корешки, кроме нижнего конца, после чего земля снова приваливается и поливается. Такая очистка корней повторяется через каждые две недели вплоть до осени, когда корни выкапываются. Но обыкновенно довольствуются одною чисткою и, чтобы не тревожить роста, очищают корни в земле рукою только в верхней, более доступной уходу половине.

Убирают корни поздней осенью, перед наступлением постоянных морозов. Выемку корней начинают с конца гряды, постепенно разрыхляя землю на глубину всего укоренения хрена и вынимая цельные растения».



На основании комплекса исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами многих профильных учреждений, мною создана оздоровительная система, которая позволяет не только избавиться от многих заболеваний практически без применения синтетических лекарственных средств, но и, что не менее важно, предупредить их появление. В помощь всем небезразличным к своему здоровью людям, а также всем желающим избавиться от недугов в Москве был создан специальный Лечебно-профилактический центр под моим руководством. Официальная медицина наши методы не принимает, однако многочисленные положительные отзывы наших пациентов красноречиво говорят об их эффективности.

Заинтересовавшимся сообщаю, где находится наш Лечебно-профилактический центр.

*Адрес:* 127642, Москва, проезд Дежнева, 19, кор. 1.

*Телефон:* (095)180-9418.

*Проезд:* ст. метро «Свиблово» (первый вагон из центра), автобус 61, четвертая остановка — «Заповедная».

*Режим работы* — поликлинический, с 10.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Условий проживания для иногородних нет.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аренский С. М. Домашние лечебные средства. — СПб., 1912.
2. Блейз А. Энциклопедия лечебных овощей. — М., 1999.
3. Василяки А. Ф. Растения в диетическом питании. — Кишинев, 1990.
4. Ваш огород. — СПб., 1995.
5. Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование, 3-е изд.— Саранск, 1971.
6. Каратаев Е. С., Котов В. П. Многолетний лук и хрен, и спаржа... — СПб., 1994.
7. Кнейп Себастьян. Атлас целебных растений. — СПб., 1897.
8. Похлебкин В. В. Все о пряностях. — М., 1974.
9. Седир П. Магические растения. — М. — Казань, 1993.
10. Ширко Т. С. Аптека в саду и огороде. — Минск, 1994.

Периодические издания (электронные версии):

1. Версия в Коми. — 2003, декабрь.
2. Гастроном. — 2004, февраль.
3. Дачница. — 2001, август.
4. Мир новостей. — 2004, №1.
5. Друг для друга (Еженедельник). — 2004, март (№ 494).
6. Российская газета. — 2004, апрель.
7. Народная газета. — 2003, декабрь (№ 1504).

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Корешок, что злато .....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 2. Биология хрена: содержание полезных веществ и лечебные свойства .....</b>	<b>16</b>
<b>Глава 3. Хрен да лук не выпускай из рук .....</b>	<b>24</b>
<b>Глава 4. Лечение хреном .....</b>	<b>30</b>
Хрен в народной медицине .....	30
Рецепты лечения хреном различных заболеваний .....	33
<b>Глава 5. Дай боли волю — уморит .....</b>	<b>44</b>
Правильное питание — основа здоровья и долголетия .....	52
О лечебном голодании .....	57
Живая вода — живой организм .....	62
Несколько слов о соли .....	68
<b>Глава 6. Крепкая приправа .....</b>	<b>71</b>
<b>Глава 7. Правильно вырастить хрен тоже искусство .....</b>	<b>85</b>
Основные правила выращивания .....	87
Уход за растениями .....	88
<b>Литература .....</b>	<b>93</b>

**Иван Павлович Неумывакин**  
**ХРЕН**  
**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



**Неумывакин Иван Павлович**, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформатизационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей,

как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области – янтарной «Звезды магистра», в апреле 2005 года удостоен награды «Международная премия: Профессия – жизнь».

С 1959 года в течение 30 лет занимался космической медициной: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

«Есть трава — Царские очи. С собой бывает и мала, и велика, желтоватый корешок, что золото. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут; или птиц или рыбу ловить станешь, то уловишь много, только носи на себе» — так описывается хрен и его полезные свойства в русском травнике XIII века. Нелишне и нам сегодня внимательнее приглядеться к растению, известному каждому огороднику, а вот используемому явно недостаточно. Малоизвестным лечебным свойствам хрена и посвящена, главным образом, эта книга.