



И. П. НЕУМЫВАКИН  
Владимир ЛАД

# КАРТОФЕЛЬ

*ПОЛЕЗНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА*



МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ

**И. П. НЕУМЫВАКИН**  
**Владимир ЛАД**

# **КАРТОФЕЛЬ**

**Полезные и лечебные свойства**

**МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ**



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

**Неумывакин И. П., Лад В.**

**Картофель. Полезные и лечебные свойства. Мифы и реальность.**

Книга эта о популярнейшем овоще — картофеле. Казалось бы, о нем все известно, но мы надеемся, что откроем вам некоторые «картофельные» тайны. Поговорим и о правильном питании, и об оздоровительной системе профессора Неумывакина для того, чтобы сохранять здоровье без лекарств. Это возможно.

## ВВЕДЕНИЕ

*Всенародная любовь  
бывает только к картошке.*

Рефат Шакир-Алиев, врач и писатель

Природа подарила нам много полезного и в пищу, и как лекарство. Вот и всеми любимый картофель тоже не так прост.

Кстати, едят его во всем мире, на всех континентах. На Востоке: в Индии, Китае, Непале, Пакистане, Японии; в Африке (сладкий картофель ямс и батат); в Америке — непременно, ведь Америка — родина картофеля; в Австралии, кстати, южно-австралийская картошка — самая полезная; в Новой Зеландии и, конечно, в Европе. В настоящее время в большинстве стран мира, в том числе России, картофель является важнейшим овощем как продукт с высокой питательной ценностью и обладающий отличными вкусовыми качествами, разнообразным кулинарным использованием и особенно как приятный для питания и никогда не надоедающий. Как и большинство овощей, картофель богат витаминами, макро- и микроэлементами, приносящими пользу организму.

По мнению врачей, его употребление может обеспечить жизнедеятельность и трудоспособность людей даже в том случае, если кроме него употреблять очень незначительное количество других продуктов. Калорийность картофеля в 2–3 раза выше, чем всех других овощей, белок по составу близок к животным белкам.



Не зря его называют «вторым хлебом». Картофель является самой важной незерновой культурой в мире и занимает четвертое место по важности среди всех сельскохозяйственных культур после пшеницы, риса и кукурузы.

Картофель является экологически чистым продуктом. Его дешево и легко выращивать, обходясь при этом без огромного количества удобрений и химикатов, хотя некоторые производители все равно используют их. Для роста картофелю требуется меньше воды, чем другим основным культурам. Все это делает картофель идеальной культурой для фермеров, которые могут выращивать его в неблагоприятных условиях.

Возделывание картофеля улучшает структуру почвы: она хорошо разрыхляется, очищается от сорняков. Картофель оказывает благоприятное воздействие на севообороты, являясь хорошим предшественником для зерновых, бобовых и многих других культур. Сам же картофель с агротехнической точки зрения может возделываться длительное время на одном месте — в монокультуре, хотя дает больший урожай при смене места через 3–4 и особенно через 1–2 года.

Клубни картофеля являются ценным кормом для крупного рогатого скота, особенно молочного, а также свиней и птицы. В 1 т картофеля содержится 300 кормовых единиц, то есть он занимает одно из первых мест по этому показателю среди других сельскохозяйственных культур. Например, в ФРГ большая его часть скармливается скоту и идет на промышленную переработку, и лишь 30% — в пищу людей. По переваримости это исключительно ценная кормовая культура. Как и у лучших кормовых корнеплодных растений, она составляет 83–93% переваримого

органического вещества. С единицы площади картофеля может дать втрое больше ценного сухого вещества, чем зерновые кормовые культуры.

Широко используют картофель и в непродовольственных целях: из него получают клей, корм для животных и топливный этанол. Картофельный крахмал используется в фармацевтической, текстильной, деревообрабатывающей и бумажной отраслях, а нефтедобывающими фирмами он применяется для мытья каналов скважин. Картофельный крахмал можно использовать в качестве заменителя полистирена и других пластмасс, например, при производстве одноразовых тарелок, блюд и ножей.

Благодаря большой ценности во всем мире его выращивают на огромной площади — 24–26 млн га, треть из которой расположена в странах СНГ и более всего — в России. Мировое производство картофеля намного превосходит общий урожай любой хлебной культуры по валовым сборам (по сырому весу).

Во многих странах Европы получают огромные урожаи: по 50–60 т с 1 га и более или 5–6 кг с 1 м<sup>2</sup>. Наибольшая продуктивность достигнута в Швейцарии и Нидерландах, а также в Бельгии, Ирландии, ФРГ, Англии и ряде других стран. В странах СНГ на первом месте по урожайности стоит Белоруссия, где собирают по 15–16 т клубней с 1 га. Еще недавно среди республик СССР максимальный урожай получали в Карелии, в Северо-Западной зоне, в пределах которой расположена и Ленинградская область. В последние годы в России урожайность картофеля по годам варьируется от 9 до 12 т с 1 га.

Однако споры о пользе и вреде картофеля не утихают до сих пор, в основном среди диетологов. Но не может такой подарок Природы человеку быть вредным,

просто его надо правильно готовить и есть, впрочем, как и другие подарки Природы...

Удивительно, но как порою варварски мы относимся к продуктам, которые нам подарила Природа. Так, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем самое ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, фосфора. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке.

Известно, что из картофеля можно приготовить более 200 разнообразных блюд — от простых до самых изысканных и деликатесных. Многие, прочитав эти строки, наверняка вспомнили любимую героиню фильма «Девчата», повариху Тосю Кислицину, горячо отстаивающую картофельное меню...

Сам по себе картофель — кладезь витаминов. В клубнях, кроме белков, углеводов и клетчатки, содержатся почти все витамины группы В, а также витамины С, Р, К, РР и А, минеральные соли калия и фосфора, железо, макро- и микроэлементы, органические кислоты. Кстати, вплоть до XIX в. считалось, что картошка очень сильный афродизиак.

Имея такой полезный состав, обладает картофель и лечебными свойствами. Содержащееся в картофеле большое разнообразие ценных витаминов оказывает благотворное влияние на организм. Их роль в диетическом и лечебном питании исключительно велика, особенно в связи с потреблением его в больших количествах. Кстати, людям, больным диабетом, употреблять картофель можно, соблюдая при этом некоторые правила.

Дезинфицирующие и противогнилостные свойства картофеля используются при лечении сырым картофелем ран, ожогов, гастритов и др. Картофель является ценным лечебным средством при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Ежедневное употребление картофельного сока в течение месяца почти полностью излечивает от этих недугов. Горячим паром отваренного картофеля лечат простудные заболевания. При воспалительных процессах картофельным соком полощут полость рта и глотки. Кашицей тертого картофеля можно вылечить ожоги и незаживающие раны. А картофельная диета поможет при заболеваниях суставов и малокровии. Высокое содержание калия, кальция и магния необходимо для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Противовоспалительное действие служит причиной применения при заболеваниях легких, почек. Народная медицина применяет цветки картофеля и для лечения рака.

Полученный из картофеля крахмал является основой для изготовления присыпок, а также используется в качестве наполнителя для порошков и таблеток. Сочетание витаминов, белков, углеводов с крахмалом образует готовую маску для косметических целей. Известно и много других способов использования картофеля в лечебных целях.

По сей день картофель остается популярнейшим овощем в мире. Картофелю посвящались стихи, песни, литературные произведения и даже серьезные музыкальные произведения классиков (например, это делал Бах). В разных странах устраивают торжества в честь картофеля (в Европе старейшим праздником, который проводится уже почти 60 лет, является фестиваль урожая картофеля в Ломбардии, в Италии),

устанавливают памятники, открывают музеи (один из самых популярных находится в Бельгии в городе Брюгге). Подобные музеи есть в Канаде, Дании, России и США (в этом музее есть уникальный экспонат — окаменевший картофель 4-тысячелетней давности из Перу).

Картофель стал первым овощем, выращенным в космосе. Его вырастили на космическом корабле «Колумбия» в октябре 1995 г.

Данная книга — рассказ об этом прекрасном и любимом овоще.

## РОДОСЛОВНАЯ КАРТОФЕЛЯ

*Если бы Адам соблазнился не яблоком,  
а картошкой, Бог бы понял и простил.*

Рефат Шакир-Алиев

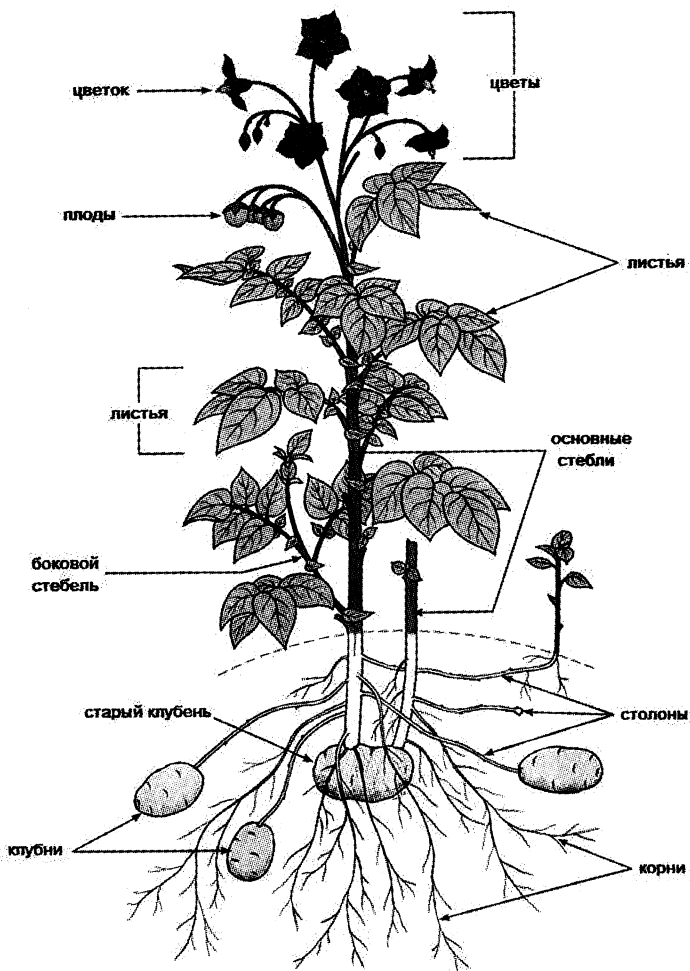
**Картофель**, или **Паслён клубненосный** (лат. *Solanum tuberosum*), — вид многолетних клубненосных травянистых растений из рода Паслен (*Solanum*) семейства Пасленовые (*Solanaceae*). Современное научное название картофеля в 1596 г. ввел *Каспар Баугин* в работе «*Theatri botanici*», позже этим названием воспользовался *Линней* в своей работе «*Species Plantarum*» (1753 г.). Русское слово «картофель» произошло от нем. *Kartoffel*, которое, в свою очередь, произошло от итал. *tartufo*, *tartufolo* — трюфель. Строение растения показано на рис. 1.

Картофель — травянистое растение, достигающее в высоту более 1 м. Стебель голый, ребристый. Часть стебля, погруженная в почву, выпускает побеги длиной 15–20 см, у некоторых сортов 40–50 см.

Лист картофеля темно-зеленый, прерывисто-непарноперисторассеченный, состоит из конечной доли, нескольких пар (3–7) боковых долей, размещенных одна против другой, и промежуточных долек между ними. Цветки белые, розовые и фиолетовые, собраны щитком на верхушке стебля, чашечка и венчик пятираздельные.

Из пазух зачаточных листьев в подземной части стебля отрастают подземные побеги, называемые





**Рис. 1.** Строение растения

столонами и которые, утолщаясь на вершинах, дают начало новым клубням (видоизмененным побегам). На концах столонов развиваются клубни, это в сущности не что иное, как вздувшиеся почки, вся масса которых состоит из тонкостенных граненых клеток,

наполненных крахмалом, а наружная часть состоит из тонкослойной пробковой ткани. Клубни созревают в августе-сентябре.

Плод — многосемянная, темно-зеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см, по форме напоминающая маленький помидор.

В зеленых вегетативных частях растения содержится алкалоид соланин, который служит для защиты растения от поражения бактериями и некоторыми видами насекомых. В связи с этим позеленевшие клубни картофеля несъедобны.

Картофель размножают вегетативно — небольшими клубнями или частями клубней (и для целей селекции — семенами). Они высаживаются на глубину от 5 до 10 см. На формирование надземной части и клубней расходуется много питательных веществ, особенно в период максимальных приростов вегетативной массы и начала клубнеобразования. При урожае 200–250 ц с 1 га растения извлекают из почвы 100–175 кг азота, 40–50 кг фосфора и 140–230 кг калия. Наибольшее количество воды растение потребляет во время цветения и клубнеобразования. Избыток влаги вреден для картофеля.

Лучшие для картофеля почвы — черноземы, дерново-подзолистые, серые лесные, осушенные торфяники; по механическому составу — супеси, легкие и средние суглинки.

Почва для картофеля должна быть рыхлой: в уплотненной почве формируются мелкие и деформированные клубни. Лучшими удобрениями служат калийные соли, затем костная мука, известь, навоз. Избыток азотных удобрений в почве нежелателен, так как это способствует разрастанию ботвы в ущерб образованию клубней.

Родина картофеля — Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущий картофель. В естественных условиях встречается около 10 разновидностей картофеля. Введение картофеля в культуру (сначала путем эксплуатации диких зарослей) было начато примерно 9–7 тыс. лет тому назад на территории современной Боливии. Индейцы не только употребляли картофель в пищу, но и поклонялись ему, считая одушевленным существом. Интересно, что в календаре инков существовал следующий способ определения дневного времени: мерилom служило время, затрачиваемое на варку картофеля, что приблизительно равнялось одному часу. То есть в Перу считали: прошло столько времени, сколько ушло бы на приготовление блюда из картофеля.

К настоящему времени исследователи обнаружили в Америке и описали более 200 культурных и дикорастущих видов картофеля. Но широко стали возделывать лишь два из них: андийский (*Solanum andigenum*) и длиннодневный (*Solanum tuberosum*). Родина первого вида — Анды, где картофель произрастает в естественных условиях на высотах 2500–4800 м над уровнем моря, второго — Чили, точнее остров Чилоэ. Наиболее распространен, в том числе повсеместно в России, длиннодневный.

Когда Колумб высадился на одном из островов Карибского моря в Америке, местные жители преподнесли ему сладкие клубни, которые ему показались крупным редисом. Но устроивший пир в честь него вождь племени угостил множеством блюд из этих клубней, имевших сладкий вкус. Однако это был не картофель, а батат, издавна возделывавшийся здесь, называемый иногда сладким картофелем. Сам

Колумб не только не привозил, но и не видел известный нам картофель на островах Карибского моря.

Первые образцы были доставлены и впервые посажены в Испании лишь спустя 60 лет после открытия Америки — в 1566 г. За сходство с грибами их называли «трюфелями», «тартуфель». Но он тогда не прижился на Пиренейском полуострове. Два клубня из этой партии получил французский ботаник *Карол Клузиус*, вырастивший из них растения в двух географически отдаленных местах — во Франкфурте и в Венском ботаническом саду — и сделал первое описание картофеля (в 1601 г.). Так европейцы узнали о новом неведомом растении, не подозревая, что оно скоро совершит переворот в сельском хозяйстве Европы и многих других странах мира и станет в будущем одним из основных источников пищи.

Первый рисунок картофеля появился в 1589 г., сделанный бельгийцем *Филиппом де Севери* под названием тартуфель. Первая опытная посадка клубней в Англии была произведена в 1586 г., а вскоре в Ирландии он стал главной продовольственной культурой. Однако еще почти столетие после начала освоения новое растение не находило в Европе признания и мало возделывалось. Испанцы же, открывшие Америку и культуру картофеля, последними оценили ее важность как ценного продовольственного растения.

Интересна история принятия картофеля во Франции. В эту страну его завезли в 1616 г., но только во второй половине XVIII в. здесь появились первые картофельные плантации. Причиной тому был голод 1769 г. из-за неурожая хлеба. Король обещал большую награду тому, кто найдет хлеб достойную замену. Досталась она парижскому аптекарю *Антуану Огюсту Пармантье*. Он указал способ получения крахмала из

растений, которые раньше считались для этой цели непригодными. А из крахмала варили каши.

Однако открытие помогло мало. Аптекарь продолжал поиски спасительного продукта и вспомнил о картофеле. Но люди наотрез отказывались есть «ядовитую иноземную ягоду».

Тогда находчивый француз пошел на хитрость. Он знал, что любые действия короля Людовика XVI тут же копировались народом. Пармантье выпросил у монарха клочок земли и посадил картошку. Когда она зацвела, собрал букетик фиолетовых цветов и приподнес королю. Тот благосклонно относился к Антуану и подыграл ему, на полном серьезе вдев простенький букет в петлицу. А вскоре и королева появилась на балу с картофельными цветами в волосах. Мода распространилась мгновенно. Все француженки изводили мужей просьбами достать такие же цветы. А росли-то они только на огороде аптекаря!.. Днем огород охранялся, а ночью Пармантье специально отпускал сторожа, чтобы люди могли украсть себе пару клубней и таким образом распространить картофель. Финальной точкой стал званый обед у Людовика. Абсолютно все кушанья были из картошки: даже вино — из картофельной вытяжки. Аптекарь первым съел две тарелки вареного картофеля, а вслед за ним — сам король. Уже следующей весной картошку высадили почти на всех огородах. А так как Франция во все времена являлась законодательницей мод — «картофельную» моду подхватил весь мир...

Привезенные в Европу первые образцы картофеля были типичные поздно созревающие растения короткого дня (*Solanum andigenum*) — с длинными столонами, глубоко погруженными глазками и клубнями неправильной формы. Мякоть клубней была белой,

а окраска кожицы варьировалась от желтой до красной и синей.

Первыми в широких масштабах картофель начали культивировать в Пруссии, где король Фридрих Вильгельм I в 1651 г. обязал жителей страны широко разводить его в огородах, а еще почти 100 лет спустя уже Фридрих II потребовал его выращивать на больших площадях. В XX столетии Восточная Пруссия стала главной базой производства картофеля для всей Германии, и теперь Европа дает приблизительно 75% всего производимого в мире урожая клубней.

Для американцев картофель сделал «культурным» *Лутер Бербанк*. Исключительно талантливым был он во многих областях: владел всеми видами ручных работ, обладал талантом в практической медицине, свободно обращался со всеми машинами, у него была склонность к изучению растительного мира, и эту склонность он превратил в основу своей жизнедеятельности. С десятью картофелинами в кармане он оставил свой дом в Новой Англии и отправился в Калифорнию. Там купил 40 соток плодородной земли и стал заниматься овощеводством. Он с самого начала стал искать пути улучшения вкуса картофеля и повышения его урожайности и стал размножать картофель семенами. Вот что пишет сам Бербанк: «Польза разведения картофеля семенами заключается в том, что можно таким образом удвоить плодородие его и улучшить самый картофель». И ему это удалось сделать. Выведенный им сорт был назван в его честь — «Картофель Бербанка». Слава о нем разошлась по всему миру. Таким образом, этот сорт картофеля, выведенный Бербанком, являлся первым культурным сортом картофеля — прародителем всех его сортов, которые сейчас распространились по всему миру.



Вот именно этот картофель сейчас и называют вторым хлебом.

В европейских странах к концу позапрошлого века потребление картофеля достигло 600 кг на душу населения в год. В настоящее время в связи с изменением структуры питания — увеличением потребления мяса, фруктов и овощей — оно уменьшилось более чем вдвое.

По данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, мировым лидером по выращиванию и потреблению картофеля является Китай, затем идут Индия, Россия, Украина, США, Германия, Бангладеш, Франция, Польша, Нидерланды, Бельгия.

### Интересные факты

1. Самый дорогой в мире сорт картофеля *La Bonnotte* из Франции. Стоит он около 500 евро за килограмм. По легенде, этот картофель вывел верховный бог инков Виракоча. В наши дни за наследие Виракочи несут ответственность жители французского острова Нурмуатье, и нигде больше в мире *La Bonnotte* не выращивают. Божественный картофель очень нежен, поэтому убирать его можно только вручную.

Существуют еще два редких сорта: *Linzer Blaue* и *Französische Truffel-Kartoffel*. У клубней обоих сортов кожура и мякоть после варки остается синего цвета.

2. Самый большой картофель в мире выращен в Ливане, вес этого клубня 11,2 кг.

3. В столице Перу Лиме находится Международный центр картофеля, где занимаются созданием полной коллекции картофеля. Его там более 7000 сортов! Сортовой материал хранится в сейсмоустойчивой

комнате с постоянной температурой. Там хранятся тысячи пробирок с маленькими зелеными побегами. По всему миру существует множество научно-исследовательских организаций, занимающихся вопросами картофелеводства.

Несмотря на то что существует множество сортов картофеля, постоянно появляются новые. Например, сотрудники этого центра вывели сорта с повышенным количеством белка, американские ученые — гибрид, которому не страшны вредители, а венгерские селекционеры — картофель, в котором белка в 2 раза больше, чем крахмала. По питательности он не уступает телятине, к тому же его можно есть в сыром виде. А в Германии вырастили картофель, содержащий в 130 раз больше каротина, чем обычные сорта. В Англии вывели эксклюзивный сорт *Вивальди*, имеющий запах, схожий с запахом свежего сливочного масла. Этот сорт содержит на 33% меньше калорий и на 26% меньше углеводов по сравнению с другими сортами.

## КАРТОФЕЛЬ НА РУСИ

*На Руси без картошки —  
что гулянка без гармошки.*

*Без картошки, без моркошки —  
словно свадьба без гармошки.*

Русские пословицы

Распространение картофеля на Руси было нелегким. В истории известны даже так называемые картофельные бунты — так народ выражал свое недовольство насильственным введением этой культуры в его быт. Церковники, предавая анафеме, окрестили картофель «чертовым яблоком». Но не только «темные» крестьяне не принимали новый продукт. С предубеждением относились к картофелю и просвещенные люди. Многие считали его немецким овощем и что его разведение отрицательно влияет на национальное самосознание. Широко было распространено мнение, что при помощи картофеля хотят изменить веру. Еще бы, ведь этот чужеземный корнеплод насильственно навязали! Сказать о картофеле доброе слово, да еще в печати, было весьма рискованно.

Появление в России картофеля, как правило, связывают с именем Петра I, который попробовал картофель во время своего пребывания в Голландии в конце XVII в. и прислал в столицу мешок клубней для рассылки по губерниям. Однако сам царь не успел активно поучаствовать в распространении картофеля. Практически на протяжении всего XVIII в. картофель

не получил массового распространения в России: из-за довольно частых случаев отравления плодами «чертова яблока» крестьянское население картофель не принимало. Народ не понимал, что есть надо клубни, а не зеленые ягоды, которые действительно являются ядовитыми (рис. 2).

До внедрения картофеля в питание населения России основным корнеплодом, выращиваемым повсеместно, была репа. На втором месте — брюква. Ими засеивались поля, про них сочинялись сказки. Про картофель русских сказок нет именно по причине его «вредности». Но постепенно картофель вытеснил репу, так как из одного семечка репы вырастала одна репка, а из одного клубня картофеля до 10 и более картофелин.



**Рис. 2.** Ядовитые плоды (ягоды) картофеля

Спустя почти 70 лет в 1758 г. Петербургская академия наук опубликовала статью «О разведении земляных яблок» — первую в России научную статью

о возделывании картофеля. Екатерина II на третьем году своего правления, в 1765 г., повелела разослать во все губернии «земляные яблоки». Тогда же указом Сената были приняты решительные меры по повсеместному его освоению. В течение 2 лет Сенат 22 раза обсуждал задачу внедрения картофеля в крестьянские хозяйства и издал 2 специальных руководства по его выращиванию, транспортировке и хранению семенных клубней. Благодаря энергичным действиям властей он был успешно освоен и спустя 17 лет, в 1781 г., площади картофеля в России уже заняли более 1,5 млн десятин и началось триумфальное шествие этой культуры по всей стране.

Горячим пропагандистом картофеля и его защитником стал молодой российский офицер *Болотов*. Он делал публикации о картофеле и даже издавал журнал «Экономический магазин». Здесь он публиковал большое количество материалов о картофеле, описывал его полезные свойства, вносил предложения по его использованию не только в качестве продовольственного продукта, но и для изготовления из него курева, вина, а также пудры.

Только в царствование Николая I по причине неурожая хлебов в 1839 и 1840 гг. в некоторых губерниях правительство приняло самые энергичные меры к распространению посевов картофеля. Высочайшими повелениями, последовавшими в 1840 и 1842 гг., постановлено было: завести во всех казенных селениях общественные посевы картофеля для снабжения этим последним крестьян к будущим посевам; издать наставление о возделывании, хранении и употреблении картофеля; поощрять премиями и другими наградами хозяев, отличающихся разведением картошки.

В 1840–1842 гг. по инициативе графа *Павла Киселева* стали быстро увеличиваться площади, выделенные под картофель. Согласно распоряжению от 24 февраля 1841 г. «О мерах к распространению разведения картофеля», губернаторы должны были регулярно отчитываться правительству о темпах увеличения посевов новой культуры. По всей империи разослали 30 тыс. бесплатных наставлений по правильной посадке и выращиванию картофеля.

Вот тогда-то по стране прокатилась волна «картофельных бунтов». Страх народа перед нововведениями разделяли и некоторые просвещенные славянофилы. Например, княгиня *Авдотья Голицына* «с упорством и страстью отстаивала свой протест, которым довольно забавлялись в обществе». Она заявляла, что картошка «есть посягательство на русскую национальность, что картофель испортит и желудки, и благочестивые нравы наших искони и богохранимых хлебо- и кашеедов». Так, в Ирбитском и соседних уездах Пермской губернии крестьяне как-то связали с предписанием общественных посевов картофеля идею о продаже их помещикам. Разразился картофельный бунт (1842 г.), выразившийся в избиении сельских властей и потребовавший для усмирения своего содействия военных команд, которые в одной волости вынуждены были даже пустить в ход картечь. По числу участвовавших в нем крестьян и обширности охваченного им района это крупнейшее из русских народных волнений XIX в., которое и повлекло за собою репрессии, отличавшиеся жестокостью.

### **Интересный факт**

Владелец имения генерал *Р. О. Гернгрос*, выращивая клубни картофеля с 1817 г., давал их на семена и крестьянам. Однако посевы на крестьянских участках



оказывались изреженными. Выяснилось, что крестьяне, посадив клубни, ночью выкапывали их и продавали «проклятые земляные яблоки» в ближайшей корчме. Тогда генерал пошел на хитрость: выдал на семена не целые, а резаные клубни. Их крестьяне не стали выбирать из земли и собрали хороший урожай, а убедившись в плодovitости картофеля, сами начали его разводить. И сейчас многие огородники высаживают удачные сорта не целыми клубнями, а разрезая их.

К концу XIX в. в России было занято под картофель более 1,5 млн га. К началу XX в. этот овощ уже считался в России вторым хлебом, то есть одним из основных продуктов питания. Однако еще и сейчас можно встретить в Интернете хулу в адрес картошки.

Со временем на Руси о картофеле узнавали все больше и больше. И уже в журналах можно было прочитать, что «земляные яблоки» — еда здоровая и приятная. Здесь же можно было прочитать, что картофель можно использовать для выпечки хлеба, варки каш, приготовления пирожков и клецок. Картофель стал необходим всем слоям русского общества: его с удовольствием ели и бедные, и богатые. Зачастую в бедных семьях он становился единственной пищей. Отличная сочетаемость с растительными и животными продуктами и его кулинарная универсальность привели к тому, что он вошел во множество блюд и даже в десерты.

К примеру, печеный картофель очень любил Пушкин, который готовил его по собственному рецепту; и любил угощать им своих гостей. Холодный отварной картофель он выкладывал в сковороду на слой масла и поджаривал в русской печи. Друзья стали называть

это блюдо: «картошка а-ля Пушкин». Кстати, один из самых известных у нас сортов с синеватой кожурой — *Синеглазка*. Ее официальное название — *Ганнибал* — в честь прадеда Пушкина, Абрама Ганнибала, который по поручению Екатерины II создал в своей усадьбе первое картофелеводческое хозяйство.

На протяжении десятилетий картофель размножали не только клубнями, но и семенами. Все привезенные сорта представляли собой гибриды. При сеянном размножении в потомстве возникали разные типы растений, в большинстве не похожие на родительские сорта. Лишь при возделывании клубнями сорта сохраняли свои качества. Поэтому в России появилось много новых, лучше приспособленных к местным условиям сортов. Так, в середине позапрошлого столетия *Ефим Андреевич Грачев* (1826–1877 гг.) создал первые отечественные сорта в Петербургской губернии.

В советское время первым *С. М. Букасов* начал изучать сорта картофеля в Институте растениеводства, а затем *А. Г. Лорх* и *Т. В. Асеева* на Кореневской картофельной опытной станции Московской области. Теперь исследованием возделывания и селекцией занимаются многие десятки сельскохозяйственных научных учреждений страны, создавших много новых сортов картофеля. В 1928 г. в Южную Америку отправилась экспедиция Научно-исследовательского института растениеводства, чтобы обновить сорта картофеля. В этой экспедиции была собрана всемирно известная коллекция картофеля ВИРа. Она помогла вывести новые устойчивые к болезням сорта. Картофель стал «королем овощей» благодаря своей плодородности, выносливости. В годы Великой Отечественной войны часть коллекции осталась в осажденном

фашистами Ленинграде. И сотрудники ВИРа, умирая от голода, эти клубни сберегли. У нас в России картофель — самая распространенная, самая ценная культура после зерновых. Его выращивают и за полярным кругом, и на осушенных болотах, в пустынях и в горах.

В Российском Государственном реестре селекционных достижений, допущенных к использованию в 2017 г., 426 сортов. Они отличаются по срокам созревания, урожайности, устойчивости к болезням. В зависимости от использования различают четыре основные группы сортов: *столовые, технические, кормовые и универсальные*.

Самые распространенные в культуре *столовые сорта* имеют нежную мякоть, не темнеют, содержат 12–16% крахмала, богаты витамином С. Их клубни по большей части округлые или овальные, с поверхностным размещением глазков.

Клубни *технических сортов* характеризуются высоким содержанием крахмала — свыше 18%.

В *кормовом картофеле*, по сравнению с другими группами, более высокое содержание белков (до 2–3%) и сухих веществ.

*Универсальные сорта* по содержанию крахмала и белков и вкусовым качествам клубней занимают промежуточное место между столовыми и техническими сортами.

Конечно, мы уверены, что заядлые огородники и дачники имеют собственный опыт в предпочтении сортов, но все-таки мы тоже кое-что можем посоветовать:

- самые раннеспелые (ультраскороспелые) сорта картофеля: *Спринтер, Хибинский ранний, Варба, Белорусский ранний, Воротынский ранний, Приекульский ранний, Заравшан*;

- раннеспелые: *Импульс, Светлячок, Мавка, Ягодка, Детскосельский, Домодедовский, Искра, Пензенская скороспелка, Ранняя роза, Ульяновский, Фаленский*;

- средне- и позднеспелые сорта: *Лорх, Зарево, Гатчинский, Темп, Олев, Сулев, Истринский, Филатовский*;

- с наиболее высокими вкусовыми качествами: *Невский, Мавка, Адретта, Истринский, Колпашевский, Лорх, Темп*;

- с наиболее высоким содержанием крахмала: *Мавка, Зарево, Лорх, Лощицкий, Сулев, Темп, Ульяновский*;

- с наиболее высоким содержанием витамина С: *Домодедовский, Лорх, Лощицкий, Фаленский, Новинка*;

- с крупными клубнями: *Вармас, Невский, Полет, Уральский ранний, Ульяновский, Фален*.

Большинство сортов — длиннопдневные формы, то есть надземная масса быстрее растет при длинном, а клубни — при коротком дне.

# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КАРТОФЕЛЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

*Если бы пришлось выбирать между бананом и ананасом, я выбрал бы картошку.*

Рефат Шакир-Алиев

Этот удивительный продукт содержит почти все, что необходимо человеку. Если сравнить калорийность и белковый состав картофеля, риса и пшеницы, то наибольшее число калорий и белка содержится в картофеле. По калорийности картофель в 2 раза превосходит морковь и в 3 раза капусту.

Аминокислоты и углеводы, находящиеся в картофеле в виде крахмала и клетчатки, хорошо усваиваются. Минеральные вещества представлены солями магния, кальция, железа, фосфора, йода. Хорошее воздействие оказывает на организм человека большое содержание калия — свыше 500 мг на 100 г продукта. В картофеле содержатся разнообразные витамины: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолиевая кислота, пектиновые вещества и органические кислоты. При достаточном употреблении в пищу картофеля человек в значительной степени удовлетворяет свои потребности в основных питательных веществах. Данные Всесоюзного научно-исследовательского института по производству продуктов питания из картофеля (ВНИИПК) о потребности человека в различных пищевых веществах и степени удовлетворения этой потребности за счет картофеля приведены в табл. 1.

## Что дает картошка

Пищевые вещества	Дневная норма потребления	Удовлетворение потребности при дневном потреблении 300 г картофеля, %
Белок	100 г	4,5
Жиры	100 г	0,2
Углеводы	400 г	11,2
Калий	400 мг	60,0
Кальций	1 г	4,5
Фосфор	1,5 г	9,0
Железо	10 мг	30,0
Витамин А	1,5 мг	2,0
Витамин В <sub>1</sub>	1,6 мг	18,8
Витамин В <sub>2</sub>	1,7 мг	4,7
Витамин РР	15 мг	10,0
Витамин С	70 мг	50,6

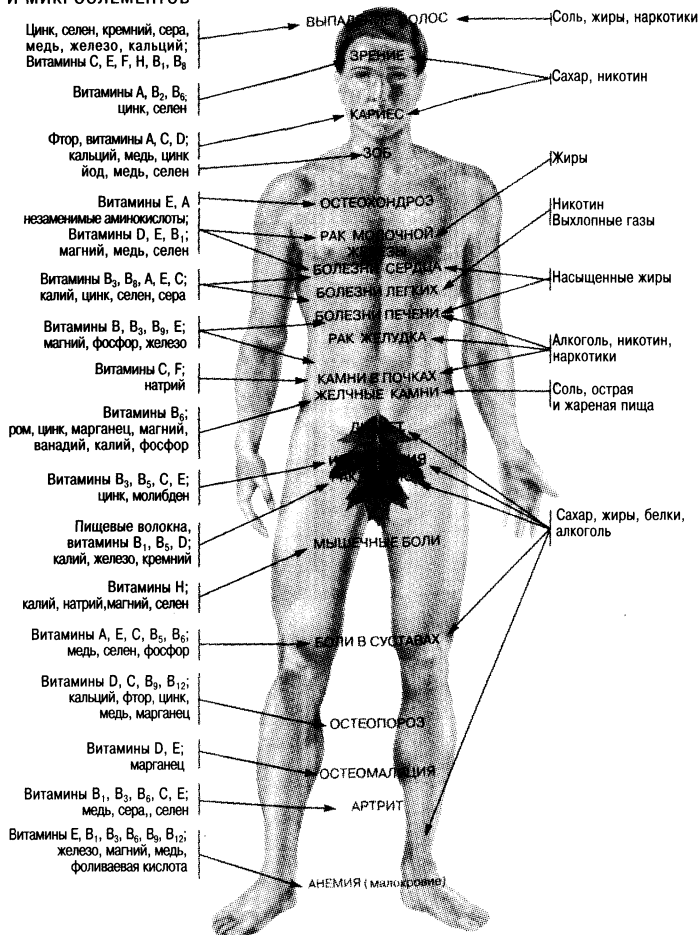
В состав картофеля входят и другие элементы. Благодаря такому уникальному составу картофель благотворно влияет на организм.

Прежде чем мы подробно проанализируем действие компонентов картофеля на организм, внимательно рассмотрите рис. 3, на котором показано, как влияет недостаток или переизбыток тех или иных веществ и витаминов на здоровье человека.



## НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

## ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ



**Рис. 3.** Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов, макро- и микроэлементов, а также при различных злоупотреблениях в рационе питания

А вот теперь подробнее посмотрим, что предлагает нам картошечка, в основном ее клубни, которые мы употребляем в пищу.

В клубнях имеется (в среднем): 80% воды, 2% белков, 0,12% жиров, 17% углеводов (в виде крахмала и пищевых волокон). В них присутствуют также нуклеиновые кислоты, фенольные и пектиновые вещества, гликоалкалоиды, полисахариды гемицеллюлоз. Здесь имеются лимонная, винная, яблочная, хинная, щавелевая, молочная и иные органические кислоты. По количеству первое место занимает лимонная кислота, 1 кг ее получают при крахмальной выработке с 1 т корнеплодов. Особо хочется отметить содержание зеаксантина и лютеина, обеспечивающих питанием глаза и охраняющих их от раннего старения. Энергетическая ценность 100 г клубней 75 ккал.

В клубнях имеются белки — альбумин, протеин, глобулин, пентон, туберин. Белки играют важнейшую роль в жизнедеятельности человеческого организма, ведь они участвуют в производстве клеток, образовании ферментов, выработке гормонов и антител, кроме того, если организму не хватает энергии от жиров и углеводов, то белки расщепляются и служат дополнительным источником энергии. Белок — это самый основной материал для человеческого организма. Именно из него состоят внутренние органы, мышцы, иммунная и кровеносная система, волосы, ногти и кожа. Следует знать, что белок — это один из компонентов ферментов, отвечающих за регулировку обмена веществ. С помощью белка происходит транспортировка важных веществ в клетки. Также белок выполняет защитные функции. Молекулы белка активно участвуют в работе иммунной системы. При недостаточном количестве белка многие процессы нарушаются, в результате в организме начинают происходить не очень положительные изменения. Это может быть причиной усталости, повышенной утомляемости,

слабости; если вы почувствовали такие симптомы, вам стоит пересмотреть свой рацион. Особенно важно правильно и в достаточном количестве принимать белковую пищу детям в период роста, когда дефицит белка особенно опасен, это может сказаться на умственных способностях и даже способствовать физическим и умственным дефектам.

Белки картофеля распределены по всему клубню, и для их усвоения не требуется никаких дополнительных ферментов. Один из белков — *туберин* отличается очень высокой усвояемостью организмом. Биологическая ценность белка картофеля выше большинства зерновых культур, она лишь несколько уступает мясным и яичным белкам. Картофельный белок по ценности превосходит такие важные зерновые бобовые культуры, как горох и даже соя — самая богатая белком культура. Белковая полноценность зависит от состава незаменимых аминокислот, а они здесь имеются в полном составе, причем в удачном соотношении: лизин, валин, фенилаланин, метионин, лейцин, изолейцин, треонин, триптофан, валин и др. Так что суточную потребность в белках мы можем удовлетворять практически наполовину за счет картофеля.

**Углеводы** — главный источник энергии в организме человека. Запасы углеводов в виде гликогена в организме человека составляют примерно 500 г. Основная масса его (2/3) находится в мышцах, 1/3 — в печени. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Запасы гликогена без поступления углеводов истощаются примерно за 12–18 часов. В этом случае включается механизм образования углеводов из промежуточных продуктов обмена белков. Это обусловлено тем, что углеводы жизненно

необходимы для образования энергии в тканях, особенно мозга. Клетки мозга получают энергию преимущественно за счет окисления глюкозы. Особенно ценится крахмал картофеля, так как он в органах пищеварения усваивается постепенно и поэтому не создает излишков сахаров, которые бы отлагались в виде избытка жира. Но этот вывод касается лишь случая, когда картофель используют в пищу, не очищая клубни от кожуры, а еще лучше — при кушании с кожурой. К этому совету должны прислушаться прежде всего те женщины, которые хотят похудеть или склонные к полноте, и он не касается тех, у кого полнота природная и совершенно незачем худеть, так как это вредно для их здоровья. Крахмал составляет 70–80% всех сухих веществ клубня. Находится крахмал в клетках в виде слоистых крахмальных зерен размером от 1 до 100 мкм, но чаще 20–40 мкм. Содержание крахмала зависит от скороспелости сортов, которое выше у позднеспелых. В процессе хранения количество крахмала в клубнях уменьшается в результате гидролитического распада его до сахаров. В большей мере снижается содержание крахмала при низкой температуре (1–2 °C).

Сахара в картофеле представлены глюкозой (около 65% к общему сахару), фруктозой (5%) и сахарозой (30%), в незначительном количестве встречается мальтоза, обычно при прорастании картофеля. Наряду со свободными сахарами в картофеле имеются фосфорные эфиры сахаров (глюкозо-1-фосфат, фруктозо-6-фосфат и др.). В зрелом картофеле сахаров немного (0,5–1,5%), но они могут накапливаться (до 6% и более) или исчезать полностью, что наблюдается при длительном хранении. Решающим фактором при этом является температура. Биологической основой

изменения содержания сахароз служит различная скорость одновременно протекающих в клубнях трех основных процессов углеводного обмена: осахаривания крахмала, синтеза крахмала из сахаров и окислительного распада сахаров при дыхании. Эти процессы регулируются соответствующими ферментными системами. Установлено, что при температуре 10 °С в 1 кг клубней образуется 35,8 мг сахара и столько же расходуется, при меньшей температуре (0–10 °С) наблюдается накопление сахара в клубне (по достижении определенного уровня содержание сахаров остается постоянным), а при температуре выше 10 °С сахар больше расходуется, чем образуется. Таким образом, накопление сахара можно регулировать, изменяя температуру хранения. Накопление сахаров в клубнях во время хранения значительно зависит и от сорта картофеля.

Повышение содержания сахаров более чем на 1,5% отрицательно сказывается на качестве картофеля (при варке он темнеет за счет образования меланоидинов, приобретает сладкий вкус и др.).

**Жиры** картофеля содержат пальмитиновую, миристиновую, линоленовую и линолевую кислоты. Значение двух последних очень велико, поскольку животные организмы не производят их синтез.

Из амидов в клубнях содержатся аспарагин и глутамин; среди азотсодержащих гликозидов — соланин и чаконин, обуславливающие горечь кожицы, иногда и мякоти, сосредоточенные в основном в покровных тканях и верхних слоях клубня. Содержание гликоалкалоидов (соланина) в картофеле около 10 мг% повышается при прорастании клубней и хранении на свету. Ядовитый соланин располагается под кожицей и около глазков в значительном количестве во время

прорастания ростков, при «озеленении» клубней на свету. До момента прорастания клубней соланина в клубнях очень мало, но достаточно для того, чтобы мы почувствовали его целебное воздействие. Давайте чуть подробнее поговорим о соланине — препарате очень противоречивом. Соланин усиливает деятельность сердца, увеличивает амплитуду и снижает частоту сердечных сокращений, оказывает выраженное противовоспалительное, противоочаговое и противоаллергическое действие. В сильно разведенном состоянии соланин закапывают в нос больным с аллергическими отитами, что уменьшает зуд и отечность слизистой оболочки барабанной полости, а также исчезает заложенность носа и другие симптомы аллергии. При внутривенном введении соланин понижает артериальное давление. И все это хорошо. То есть соланин-яд в небольших дозах действует как лекарство. Соланин укрепляет сосуды и капилляры, обладает болеутоляющим, мочегонным, противовоспалительным, противоаллергическим, ранозаживляющим, спазмолитическим свойствами, способствует нормализации артериального давления, подавляет жизнедеятельность вирусов и многих грибов, вызывающих микозы у человека и животных, угнетает рост золотистого стафилококка. Способствует излечению раковых опухолей, язвы желудка, заболеваний печени, верхних дыхательных путей, туберкулеза, диабета. Оказывает омолаживающее воздействие на организм... Алкалоид соланин содержат все части картофеля: цветки, листья, стебли, клубни и в ягодах.

**Органические кислоты** обуславливают кислотность клеточного сока картофеля. Значение рН для картофеля установлено в пределах 5,6–6,2. Картофель

содержит лимонную, яблочную, щавелевую, изолимонную, молочную, пировиноградную, винную, хлорогеновую, хинную и другие органические кислоты. Наиболее богат картофель лимонной кислотой. При переработке на крахмал 1 т картофеля дополнительно получают не менее 1 кг лимонной кислоты. Из минеральных кислот в клубнях преобладает фосфорная, по содержанию которой можно судить о накоплении фосфора.

**Из красящих веществ** в клубнях содержатся каротиноиды: 0,14 мг% в клубнях с желтой мякотью и около 0,02 мг% в клубнях с белой мякотью. В кожице найдены также флавоны, флавононы и антоцианы (цианидин, дельфинидин). Растение содержит кумарины, в том числе скополетин.

В клубнях содержатся такие **минеральные элементы**, как кальций, калий, магний, фосфор, натрий. Минеральные элементы в клубне в основном находятся в легкоусвояемой форме и представлены щелочными солями, которые содействуют поддержанию щелочного равновесия в крови.

**Кальций.** 99% всего кальция, содержащегося в теле человека, приходится на долю скелета и лишь 1% содержится в остальных тканях и жидкостях организма. Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Всасывание их в желудке почти не происходит. Абсорбция кальциевых соединений происходит в верхней части тонкого кишечника, главным образом в двенадцатиперстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Физиологическая регуляция уровня кальция в крови осуществляется гормонами паращитовидных желез и витамином D через посредство нервной системы.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Кальций играет важную роль в нервно-мышечной возбудимости тканей. При увеличении в крови концентрации ионов кальция и магния нервно-мышечная возбудимость уменьшается, а при увеличении концентрации ионов натрия и калия — повышается. Кальций обеспечивает крепкие кости, здоровые зубы и роскошные волосы. Кальций, играющий важнейшую роль в формировании костной ткани, необходимый для правильной работы нервной и мышечной систем, активно участвует в усвоении питательных веществ, регуляции свертываемости крови, формировании иммунной защиты организма.

**Калий** нужен для процессов кроветворения, поддерживает функцию миокарда — сердечной мышцы, помогает избавиться от шлаков. Калию свойственна способность разрыхлять клеточные оболочки, делая их проницаемыми для прохождения солей. Калий необходим для ясности ума, избавления от шлаков, лечения аллергии. Клубень картофеля является богатейшим источником калия.

**Натрий**, так же как и калий, важен для нормального роста и состояния организма. Натрий и калий являются антагонистами, то есть повышение содержания натрия приводит к уменьшению калия. Натрий необходим для нормального функционирования нервно-мышечной системы.

**Магний.** Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Магний является необходимой составной частью всех клеток и тканей, участвуя вместе с ионами других элементов в сохранении ионного равновесия жидких сред организма; входит в состав



ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов; активирует фосфатазу плазмы и костей и участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости. Вместе с калием способствует устранению излишков жидкости и солей натрия (поэтому картофель рекомендуют при отеках сердечного и почечного происхождения, отеках беременных).

**Фосфор.** Главным депо органических фосфорных соединений являются мышечная и костная ткани. В виде своих соединений фосфор играет важнейшую роль во всех процессах организма: фосфорная кислота участвует в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) — главных двигателей химических реакций клеток. Из фосфорно-кислых солей состоит ткань нашего скелета. Фосфор способствует росту организма, его восстановлению, способствует процессам кровообразования, нужен для полноценной работы каждой клетки тела. Фосфор, являющийся непосредственным участником энергетического обмена, необходим для нормальной работы мозга и мышечной системы, хорошего состояния зубов и костей.

**Железо** является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках. Железо стимулирует кроветворение, придает силы, увеличивает сопротивляемость заболеваниям, способствует росту.

**Примечание.** В овощах, фруктах, ягодах железа сравнительно мало, но они служат ценным источником этого минерала, так как содержащееся в них железо легко усваивается организмом человека. Всасыванию железа из пищевых продуктов способствуют лимонная и аскорбиновая кислоты и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, их соках. В зерновых

и бобовых продуктах и некоторых овощах содержатся фосфаты, фитины и щавелевая кислота, препятствующие всасыванию железа. При добавлении мяса или рыбы к этим продуктам усвоение железа улучшается, при добавлении молочных продуктов — не меняется, при добавлении яиц — ухудшается. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

**Медь.** Печень можно рассматривать как депо меди в организме. Причем в печени плода в утробе матери содержится в десятки раз больше меди, чем в печени взрослых. Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена, ферментов кожи, в процессах роста и размножения, в процессах пигментации, так как входит в состав меланина. Способствует правильному усвоению железа. Она необходима для правильного развития соединительных тканей и кровеносных сосудов, придает силы.

**Фтор** уменьшает вероятность развития кариеса, укрепляет зубы. Известно, что суточная доза фтора для человека 1 мг. Если человек через воду или пищу получает указанную дозу, то кариеса зубов не будет.

**Сера.** В организме человека сера присутствует постоянно, как и в организмах животных и растений. Серу называют минералом «красоты», так как при ее дефиците волосы начинают ломаться и теряют блеск, а кожа блекнет и стареет. Кератин, являющийся элементом клеток кожи, волос и ногтей, тоже включает в себя много серы; она же входит в состав инсулина, без которого невозможен нормальный углеводный обмен. В углеводах тоже есть сера, например, в гепарине, поддерживающем кровь в жидком состоянии. Синтез белков, необходимых для построения соединительных тканей организма, в свою очередь, не может происходить без серы; она является составной

частью аминокислот — цистеиновой, цистиновой и метиониновой.

В организме сера участвует во множестве необходимых для жизни процессов, взаимодействуя с витаминами Н, группы В, поддерживающими здоровье нервной системы и обмен веществ, а также витамином N — липоевой кислотой, снабжающей энергией головной мозг и обеспечивающей усвоение глюкозы мышцами. Клеточное дыхание и выработка желчи тоже происходят с участием серы; таким образом, она поддерживает равновесие во всех клетках, органах и системах нашего организма. Сера участвует в формировании хрящевой ткани; влияет на рост, гибкость и эластичность костей; укрепляет мышечный каркас — это особенно важно для подростков; останавливает развивающийся сколиоз; при артритах, растяжениях, миозите, бурсите уменьшает боли и воспаления, снимает судороги, помогает поддерживать кислородный баланс в организме.

**Цинк** необходим для поддержания всех процессов в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме, способствует заживлению ран. Наличие микроэлемента цинка в организме человека способствует нормальному протеканию процессов развития костной ткани, стимулирует рост и деление клеток, регенерацию тканей, репродуктивную функцию, развитие мозга. Генетический аппарат клетки содержит около 100 нуклеопротеидов, содержащих цинк. Этим роль цинка в организме человека не исчерпывается. От присутствия цинка в немалой степени зависит функционирование иммунной системы. Цинк активно участвует в процессах регенерации тканей, от его присутствия зависит протекание процессов синтеза ДНК. Цинк играет ключевую роль

во многих процессах, происходящих в организме человека (синтез инсулина и пищеварительных ферментов, углеводный, белковый, жировой обмены, формирование иммунитета, процесс кроветворения). Одной из важнейших функций цинка — поистине незаменимого вещества для организма мужчины — является его активное участие в функционировании половой и репродуктивной систем (этот важнейший минеральный компонент способствует стимуляции потенции, активизирует выработку тестостерона, благотворно влияет на работу предстательной железы, а также в значительной степени улучшает процесс сперматогенеза). Дефицит цинка в организме часто приводит к нарушениям в работе мозга, печени, щитовидной железы, нервной системы, снижению умственных способностей, ухудшению памяти и зрения, развитию апатии, депрессии и алкоголизма, задержке полового развития у детей, а также к мужскому и женскому бесплодию. Недаром картофель относили к афродизиакам, поэтому есть много картофеля не рекомендуется людям, которые страдают повышенной половой возбудимостью.

Клубни содержат много **витаминов**: С, К, вся группа витаминов В, Н, Е, РР и др. Особенно богат витаминами свежескопанный картофель.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** — водорастворимый витамин, который не может синтезироваться в организме человека. Для увеличения эффективности его следует принимать вместе с биофлавоноидами, кальцием и магнием. Витамин С в овоще действует в роли антиоксиданта — вещества, могущего отсрочить повреждения клеток. Антиоксиданты также способствуют пищеварению, сердечному здоровью, нормальному артериальному давлению и

используются в профилактике рака. Витамин С способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, препятствует образованию канцерогенов, в больших дозах действует как натуральное слабительное, уменьшает вероятность тромбообразования, увеличивает продолжительность жизни, помогает в лечении простудных заболеваний, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи.

В клубнях его накапливается 15–20 мг (от 10 до 56 мг в 100 г). По мере хранения картофеля содержание витамина С уменьшается и к весне остается лишь 1/3. Следует помнить, что при резке не следует пользоваться металлическими ножами, способствующими разрушению витамина С. Во времена существования СССР 30% всего населения страны удовлетворяло свои потребности в витамине С, даже не догадываясь об этом, в основном за счет картофеля. В последние годы, когда существенно ухудшилось материальное положение людей, доля картофеля в рационе значительно увеличилась как более дешевого калорийного продукта. Поэтому теперь уже приблизительно 60–70% населения удовлетворяет свои потребности в этом витамине за счет картофеля. Для полного удовлетворения дневной нормы человека в витамине С достаточно употреблять в начале лета по 200–300 г раннего картофеля. Тем более норма потребления картофеля в течение долгой зимы должна быть увеличена, когда его клубни становятся основным источником витамина С.

**Витамины группы В** укрепляют нервную систему, снимают раздражительность, борются с депрессией, нормализуют память, сон.

- **Тиамин (В<sub>1</sub>)** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Известен как витамин «бодрости духа». Потребность его возрастает во время болезни, стресса, операций. Способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, помогает при морской болезни и укачивании, помогает при лечении опоясывающего лишая. Лучше всего работает в сочетании с другими витаминами группы В.

- **Рибофлавин (В<sub>2</sub>)** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Способствует росту и репродуктивным функциям, сохраняет здоровой кожу, волосы, ногти, помогает залечить язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение, уменьшает утомляемость глаз, участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

- **Никотинамид (витамин РР),** также витамин В<sub>3</sub> — водорастворимый витамин, который может синтезироваться в организме в присутствии других витаминов группы В. Поддерживает здоровую систему пищеварения, устраняет желудочно-кишечные расстройства, придает коже здоровый вид, предупреждает и облегчает при мигрени головную боль, усиливает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Недостаток этого витамина может вызвать выраженный дерматит.

- **Пантотеновая кислота, пантенол (провитамин В<sub>5</sub>)** — водорастворимый витамин, жизненно необходимый для нормальной работы надпочечников,

может синтезироваться в организме. Разрушается при тепловой обработке. Способствует заживлению ран, ожогов, способствует синтезу антител, предупреждает утомление, снижает побочные эффекты многих антибиотиков.

• **Пиридоксин ( $B_6$ )** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения для поддержания неврологического здоровья. Необходим для усвоения витамина  $B_{12}$ . Способствует усвоению белков и жиров, предотвращает нервные и кожные расстройства, облегчает состояние тошноты, препятствует старению, действует как мочегонное средство, уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук. Витамин  $B_6$  в составе картофеля запускает процессы метилирования (чрезвычайно важный процесс для нормального функционирования мозга и сердца), который изменяет потенциально опасную молекулу гомоцистеина на метионин, компонент в новых белках. Слишком много гомоцистеина может повредить стенки кровеносных сосудов, и его высокий уровень связан с повышенным риском сердечного приступа и инсульта. Разрушается от тепловой обработки.

• **Фолиевая кислота ( $B_9$ )** — водорастворимый витамин. Необходим для формирования эритроцитов, способствует метаболизму белков, необходим для деления клеток, для усвоения сахара и аминокислот. Сохраняет кожу здоровой, улучшает выделение молока, защищает от кишечных паразитов и пищевых отравлений, улучшает аппетит при истощении, является профилактика появления язвенного стоматита, может замедлить поседение волос, если принимается вместе с пантотеновой и парааминобензойной кислотами.

**Витамин Е (токоферол)** — это жирорастворимый витамин. Витамин Е борется с преждевременным старением. Он является антиоксидантом, то есть защищает клетки от разрушающего действия свободных радикалов. При недостатке витамина Е клетки становятся восприимчивыми к действию токсических веществ, быстрее повреждаются, ослабляется иммунитет. Поэтому употребление продуктов, богатых витамином Е, даже помогает предотвратить появление некоторых видов рака. Витамин Е необходим всем тканям организма. Он защищает клетки крови эритроциты, улучшая транспорт кислорода к тканям. Благодаря воздействию на свертываемость крови препятствует образованию тромбов в сосудах. Используется для профилактики атеросклероза сосудов (витамин Е может только затормозить развитие атеросклероза, но не излечить от него). Велико значение этого витамина для половой системы, поэтому его часто называют «витамином размножения». При дефиците витамина Е у мужчин снижается выработка сперматозоидов, у женщин могут быть нарушения менструального цикла, уменьшается половое влечение. Витамин Е — самый женский витамин. Он обладает слабым эстрогеноподобным действием, поэтому может частично компенсировать побочные эффекты дефицита эстрогенов, такие как снижение полового влечения, сухость слизистых оболочек половых органов, депрессию, климактерический синдром (приливы, потливость, изменения настроения).

**Витамин U (метилметионин).** Открыт в 1949 г. Суточная потребность здорового взрослого человека в этом витамине не установлена. Выявлено его противоязвенное действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Поэтому в терапевтической



практике витамин U применяют для профилактики и вспомогательной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов (до 500 мг в сутки). Также витамин U участвует в обмене жиров и белков, обезвреживает ряд ядовитых веществ и токсинов, снимает симптомы пищевой аллергии, поллиноза, бронхиальной астмы, защищает печень от жирового перерождения. А согласно последним данным, обладает антиаллергическими и антисклеротическими свойствами, эффективен при лечении депрессий.

По данным Министерства сельского хозяйства России, картофель содержит **фитонутриенты**, являющиеся основными составляющими растений, способствующие укреплению здоровья и иммунитета. Фитонутриенты состоят из каротиноидов, флавоноидов и кофейной кислоты, укрепляющих ЦНС.

В клубнях картофеля содержится и ценный **каротин (провитамин А)**, в основном в желтомясых сортах. В них больше жира, в котором и находится в растворенном состоянии каротин. Именно благодаря этому страны Латинской Америки — родины картофеля — и большинство государств Европы возделывают в основном сорта с желто окрашенной мякотью. Такие клубни при варке не рассыпаются, сохраняют мягкость и более вкусные. Каротин способствует подъему сил. Каротины в иммунной системе повышают защитную силу собственных интерферонов организма против возбудителей болезней. Каротины играют в растительном мире роль абсолютно совершенного оборонительного оружия против разрушительных свободных радикалов. Так же как и в растениях, каротины защищают клетки человеческого тела от сгорания под воздействием свободных радикалов. Без каротинов (и других веществ, например

селена) человек в течение нескольких минут сторит и погибнет, потому что все клетки одновременно выйдут из строя. Природа различает только старые и молодые клетки организма. Молодые клетки охраняются каротинами и другими биологическими защитниками. Люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми, чем те, у которых концентрация каротинов в тканях клетки низкая.

Кожура картофеля также содержит пищевые волокна и клетчатку. Клетчатка, содержащаяся в нем, снижает уровень холестерина за счет связывания с ним в крови. Ученые из НИИ пищевых исследований России обнаружили, что в картофеле есть вещества, — **кукоамины**, понижающие артериальное давление.

Вот видите, какой чудо-овощ мы считаем самым прозаическим. И это не просто еда, а еда со смыслом и великой пользой.

Химический состав клубней зависит от сорта, условий выращивания (климатических, погодных, типа почвы, применяемых удобрений, агротехники возделывания), зрелости клубней, сроков и условий хранения и др. Для того чтобы не ошибиться в выборе сорта картофеля, необходимо четко представлять почвенно-климатические условия той зоны, где расположен ваш огород. Дело в том, что существуют сорта, прекрасно растущие на легких супесчаных почвах, а другие требуют более плотных, хорошо удобренных почв. Одни засухо- и жароустойчивы, а другие, наоборот, хорошо переносят переувлажнение почвы и низкие температуры и т. п. Для выращивания раннего картофеля нужны одни сорта, а для получения урожая для хранения на зиму, естественно, нужны другие. При этом необходимо помнить, что (за небольшим исключением)

чем сорт более скороспелый, тем меньше его урожайность и ниже содержание крахмала; чем выше вкусовые качества — тем ниже устойчивость к поражению болезнями и т. д.

Картофель может различаться не только по вкусу, форме и размеру, но и по цвету. Кроме привычного нам белого и желтого картофеля, бывает еще красный, фиолетовый и даже черный. Необычный цвет связан прежде всего с высоким содержанием полезных микроэлементов. Например, красно-фиолетовые сорта богаты антоцианом — веществом-антиоксидантом, защищающим от старения; в желтом картофеле много каротина, улучшающего зрение; черный картофель просто кладезь витаминов и минералов. Правда, вид его настолько необычен, что он не пользуется особой популярностью.

Исходя из химического состава картофеля можно сделать вывод: потребление 300 г картофеля обеспечивает получение организмом более 10% энергии, почти полную норму витамина С, около 50% калия, 10% фосфора, 15% железа, 3% кальция. При стандартном пищевом рационе картофель — один из основных поставщиков калия в организм. Калия в картофеле очень много, поэтому он полезен людям, склонным к сердечным и почечным заболеваниям. Чтобы получить суточную норму фосфора, калия и углеводов, достаточно съесть в день 300 г картофеля.

В картофеле также присутствуют очень важные вещества, регулирующие жировой обмен: метионин, холин, аспарагиновая и глютаминовая кислоты. Белок картофеля, о котором тоже мало кто знает, почти так же полезен, как белок молока и яиц. Витамин С в картофеле не меньше, чем в апельсинах, но при хранении и неправильном приготовлении он разрушается.

Картофельная клетчатка, в отличие от клетчатки других овощей, совсем не раздражает желудок и кишечник, поэтому картофель можно есть даже при серьезных желудочно-кишечных заболеваниях, разумеется, не в жареном виде.

Крахмал, которого в картофеле около 17%, способен предупреждать развитие атеросклероза и снижать уровень «плохого» холестерина в организме.

Однако чтобы сохранить содержащиеся в картофеле ценные вещества, нужно научиться правильно картофель готовить.

## ПРАВИЛЬНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

*Нет плода преданнее, чем картошка: ее обдирают, режут, варят, жарят и жуют, а она остается лучшим другом человека.*

Рефат Шакир-Алиев

Наибольшая польза для здоровья, которую дает этот овощ, заключается в его помощи в пищеварении из-за высокого содержания клетчатки. Повышенный уровень углеводов в картофеле делает их легко усваиваемыми, а их наполненная клетчаткой кожура может помочь справиться с запорами.

Вареные клубни обладают мочегонным и нежным послабляющим действием.

Однако существует мнение, что картофель — самый главный враг стройной талии, так как он содержит большое количество калорий. Но на самом деле калорийность картофеля не так велика, а вред фигуре оказывает неправильное его приготовление. Количество калорий в картофеле на 100 г составляет около 75 килокалорий. Также следует учесть, что существует прямая зависимость между способом варки клубней и количеством калорий в 100 г. Картофель отварной без кожуры имеет 80 килокалорий, а молодой картофель, отваренный в мундире, имеет 77 килокалорий на 100 г. Вареные клубни с добавлением

сливочного масла содержат приблизительно 127 килокалорий. Несомненным лидером по наличию калорий является картофель фри — 400 килокалорий на 100 г.

Огромную роль для тех людей, которые хотят привести свою фигуру в порядок, сбросив пару-тройку лишних килограммов, играет количество углеводов. Следует отметить, что без углеводов организм не сможет функционировать на должном уровне, так как именно они являются источником энергии.

Все углеводы традиционно делят на быстрые и медленные. Быстрые углеводы не несут никакого положительного и полезного эффекта от употребления, в первую очередь к ним относятся некоторые виды фруктов; сахар и изделия с его добавлением; мороженое; варенья, джемы; шоколадные батончики; белый хлеб, мучные изделия из белой муки (торты, пирожные, печенье, булочки); сладкие газированные напитки; алкоголь (в особенности крепкие спиртные напитки и пиво); фастфуд, чипсы; картофель жареный или фри; макароны из мягких сортов пшеницы.

А вот медленные углеводы — это та разновидность углеводов, которую человек должен получать с пищей. К данному виду относятся крупы, макароны грубого помола, капуста, шпинат, грейпфрут, киви.

Картофель принадлежит к классу быстрых углеводов, содержание углеводов в 100 г картофеля равно 17%, но тут опять-таки все зависит от способа приготовления овоща. Например, запеченный картофель безоговорочно относится к быстрым углеводам, а вот сложные медленные углеводы в картофеле будут присутствовать во время его варки без иных добавок, а также в картофельном пюре. Такое перераспределение быстрых и медленных углеводов в картошке

обусловлено тем, что при различной термической обработке изменяется количество вредного крахмала, который содержится в клубнях. Употребление картофеля при похудении возможно лишь в том случае, если он отварной и не имеет разнообразных добавок. Низкая калорийность данного продукта в отварном виде делает его уместным для употребления в пищу людям, следящим за фигурой.

**Примечание.** Особенно полезен молодой картофель. Когда огородники начинают подкапывать картофель, на ощупь доставая созревшие клубни среднего размера, то есть не дожидаясь полного созревания урожая, это разумно, так как в таком в овоще содержится целый кладезь полезных веществ. К этим благотворным элементам относятся биофлавоноиды, оказывающие укрепляющий эффект на кровеносные сосуды, и витамины В, РР, С. Еще в молодых картофельных клубнях имеется внушительное количество таких микроэлементов, как железо, кальций, цинк, магний и пр.

Варить картофель рекомендуется в небольшом количестве воды: при варке в нее переходит бóльшая часть витаминов. Также перед приготовлением не стоит держать картофель в воде в течение долгого времени (если вы не диабетик).

При зимнем хранении клубней неуклонно снижается количество витамина С, и к весне его остается не более 1/3. Но к весне и лету под кожурой картофеля долго хранившегося даже в оптимальных условиях, когда ростки еще не идут в рост, накапливается значительное количество соланина. Поэтому у такого картофеля кожуру надо срезать толстым слоем. После долгого хранения на свету клубни зеленеют и становятся токсичными, их употреблять нельзя.

Чтобы сохранить максимальное количество витамина С, не следует при кулинарной обработке очищенный картофель надолго оставлять на воздухе или начинать варку его в холодной воде. Целесообразно погружать картофель в сильно горячие или кипящие суп, борщ за 20–25 минут до окончания варки. Быстро исчезают витамины в сваренных клубнях, поэтому оставлять их на завтра нецелесообразно.

Диетологи признают лишь два способа применения картофеля: варение на пару с неснятой кожурой (в мундире) и запекание в духовке не очищенных от кожуры клубней.

При запекании картофель тщательно вымывают щеткой, разрезают вдоль, укладывают вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды, и выдерживают на сильном огне 20–25 минут. Для того чтобы уменьшить время запекания картофеля, можно вставить в него деревянную шпажку или отварить его в соленой воде в течение 10 минут перед закладкой в разогретую духовку.

Печеный картофель едят вместе с кожурой. В кожуре и в тонком поверхностном миллиметровом слое картофеля имеются специальные ферментные вещества, преобразующие крахмал картофеля в организме человека в усвояемые сахара. Так что если есть картофель вместе с кожурой, то он становится очень ценным продуктом питания. Этот тонкий слой, в котором находятся эти ферментные вещества, как правило, срезается и не используется в пищу. В этом же слое находятся и большинство минеральных солей и микроэлементов. Надо учесть и то обстоятельство, что такой картофель по компонентному составу является не только очень ценным, но и легко усваивается организмом. Непривычный вкус картофеля от кожуры



хорошо устраняется пряными травами и лавровым листом.

Если приготовить картофель в мундире, это позволит сохранить большую питательную ценность. Перед подачей кожуру лучше снять — есть ее не рекомендуется: полезных веществ в ней немного, зато токсины и пестициды, если им было откуда взяться, переживут и мытье, и термообработку.

Можно рекомендовать такую 3-дневную диету: съедать в день по 2–3 кг картофеля, отваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. Такая диета очень полезна при полиартритах, являясь эффективным средством очищения организма, в частности суставов, от всевозможных шлаков. Последние исследования ученых показали, что картофельная диета полезна для улучшения памяти. После съедания порции картофеля находящаяся в картофеле глюкоза попадает в организм, и уже через 15 минут наступает улучшение функции памяти.

Многоступенчатая обработка картофеля хотя и позволяет готовить очень вкусные блюда, практически ничего полезного в нем не оставляет. Если вы все же хотите приготовить картофель без кожуры, то срежьте ее тоньше, а картофель готовьте на пару. Этот способ, как и запекание, сохраняет больше всего витаминов и минералов. Такая картошка не только полезна, но и очень вкусна, ароматна, так как из нее ничего не вываривается, и выглядит она тоже гораздо привлекательнее. К тому же, имея современную бытовую технику и посуду, готовить любые продукты на пару совсем несложно. Когда вы варите картофель, наливайте минимальное количество воды и кладите его в кипящую подсоленную воду, а не в холодную.

Если же положить картофель в холодную воду, то при варке он потеряет почти в 6 раз больше витамина С. По этой же причине не следует хранить очищенный картофель, заливая его водой. Не разрезайте клубни на слишком мелкие кусочки и не переваривайте картофель. Лучше, чтобы картофель варился на медленном огне, закрытый непрозрачной крышкой. Чтобы картофель не разваривался, в воду можно добавить немного огуречного рассола, а маленький кусочек сливочного масла поможет ускорить процесс варки. Когда картофель сварится, отвар нужно сливать сразу. Правильно сваренный картофель способен поглощать лишние жиры, поэтому он может помочь в лечении ожирения. А те, кто не боится поправиться, может использовать картофельный отвар для приготовления других блюд: супов, соусов и др.

**Жареный картофель, картофель фри и чипсы** — без разговоров вредны для здоровья, как бы вкусно ни было.

Картофель жарится в насыщенном жире, и при жарке образуются вредные радикалы, негативно влияющие на печень и желудочный тракт, образуется аппетитная корочка, в которой много вредных веществ, не расщепляющихся пищеварительными ферментами. Чем темнее эта корочка, тем больше теряется полезных веществ, содержащихся в картофеле. При жарке картофеля в раскаленном жире или масле образуется акриламид — канцерогенное вещество, способное вызывать рак и бесплодие и поражающее нервную систему и даже гены. В запеченном или вареном картофеле вредных веществ нет.

Если вы все-таки едите жареный картофель с хрустящей корочкой или другую жареную пищу, то постарайтесь нейтрализовать вредное воздействие

канцерогенов. На столе вместе с такой пищей обязательно должны быть свежие овощи, несколько видов салатов, хлеб с отрубями, но ни в коем случае не мясные продукты — они не совместимы с картофелем. Воздействие канцерогенов на организм хорошо нейтрализуют зеленый салат, морковь, красный перец, шпинат, тыква, орехи, грейпфрут, облепиха, смородина. Полезно после застолья и жареных блюд выпить кефир, так как он помогает выводить из нашего организма вредные вещества, попадающие вместе с пережаренными продуктами.

***Вред картофеля фри.*** В порции этого картофеля находится трансжиров 30–40%. Избыток этих трансжиров приводит к отложению холестерина на стенках сосудов и развитию атеросклероза. Также избыток трансжиров способствует снижению активности деятельности иммунной системы, может даже спровоцировать онкологические болезни. По данным Всемирной организации здравоохранения, безопасная доза трансжиров для организма не более 1% от ценности (энергетической) всего рациона.

Избыток соли в картофеле фри приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и к нарушению функции почек, что вызывает мочекаменную болезнь. В порции картофеля фри около 380 килокалорий, жиров из них около 40%. Организм избыток калорий откладывает про запас, что превращается в жировую лишнюю ткань.

Научные исследования показали, что вредные трансжиры влияют на репродуктивную функцию человека: они могут быть виновниками рождения детей с малым весом, у мужчин они уменьшают число мужских гормонов и отрицательно влияют на качество спермы, у кормящей матери ухудшают качество

молока, а также с молоком матери передаются младенцу. Также они увеличивают риск образования сахарного диабета, снижают иммунитет.

Вред картофеля фри может быть еще и в другом. Не все, кто готовит это блюдо, используют растительное масло 1 раз, ведь это не очень выгодно. Специалистами научно доказан такой факт, что при жарке продуктов повторное использование масла приводит к болезням печени и повышает риск развития раковых болезней. В картофеле, поджаренном на растительном масле, которое используется неоднократно, содержатся альдегиды, которые возникают вследствие разложения жирных кислот. Эти вещества служат причиной болезней Паркинсона и Альцгеймера. Ни в коем случае нельзя растительное масло повторно использовать для жарки продуктов.

**Вывод.** Постоянное употребление картофеля фри способствует нарушению обмена веществ и, следовательно, нездоровью. Сердечные заболевания возникают у человека из-за большого содержания жиров, откладывающихся на стенках сосудов, образуют холестериновые бляшки, развивается атеросклероз. Также употребление больших порций картофеля фри приводит к ожирению и другим болезням, вышеупомянутым. Если вы позволите себе съесть этот картофель раз за 2 недели, то на здоровье это не повлияет. Американская нация в своем большинстве «сидит» на фастфуде, поэтому она считается самой полной в мире нацией.

**Чипсы** — любимое молодежное лакомство. Однако если чипсы лет 10–15 назад были на самом деле картофельными, то сейчас это суррогат, состоящий из обыкновенной муки и модифицированного соевого крахмала. Крахмал, попадая в организм человека,

преобразовывается в глюкозу. Она скапливается в печени, и человек через некоторое время получает «прекрасное» ожирение.

Одна читательница рассказала, что ее любимая сибирской породы кошка была сама не своя от чипсов. Как только слышала шуршание упаковки, неслась, подняв свой роскошный сибирский хвост, и не отходила, пока не получала порцию лакомства. Но через месяц хвост ее облез... пришлось лечить, кое-как слегка отросла шерсть... Но хозяйка через полгода, пожалев любимицу, опять угостила ее чипсами — и все — голый хвост, так и жила кошечка. Так что же в чипсах такого, что повлияло даже на здоровье кошки?

Так что, говорить о пользе чипсов не приходится вообще. Для жарки этого продукта производители не используют качественное, очищенное масло из-за значительных накладных расходов. Стандарт предписывает жарить чипсы не более полуминуты. При чуть большем времени жарки они накапливают вредный гидрогенизированный жир, способствующий образованию излишнего холестерина, что приводит к образованию холестериновых бляшек и развитию сердечно-сосудистых патологий. Количество вредных веществ, входящих в состав чипсов, можно перечислять очень долго. Это акролеин — продукт распада жиров, обладающий мутагенными свойствами. Следующим идет опасный канцероген акриламид, образующийся при термической обработке продуктов, содержащих крахмал. Недавно обнаруженный канцероген глицидамид способствует образованию раковых опухолей, даже разрушает гены человека (!).

**Вывод.** Даже относительно здоровый молодой человек после ежедневного употребления чипсов через месяц почувствует изжогу, которая является предвестником болезней кишечника и желудка.

С вареной и печеной картошкой очень хорошо сочетаются кабачки, белокочанная капуста, зелень. Эти сочетания мы можем воспроизвести в разнообразных рагу на основе картофеля, среди них популярное и по-летнему ароматное рагу с баклажанами, сладким перцем и томатами. Из овощей с картофелем можно есть жареный лук, всевозможные салаты, причем даже отваренный картофель можно добавлять в салаты, но надо помнить, что такие салаты очень сытные и их не стоит есть слишком много. Намного полезнее и вкуснее сочетать свежеприготовленный картофель с различными свежими овощами: помидорами и огурцами, зеленым горошком и морковью, свеклой и капустой.

Среди населения нашей страны популярно сочетание картофеля с разными соленьями: квашеной капустой, солеными огурцами и помидорами. Всегда беспроблемно сочетается картофель с соленой рыбой, от селедки до слабосоленой семги и форели, так как они содержат незаменимую для нас кислоту омега 3.

Диетологи рекомендуют употреблять картофель не более 3 раз в неделю и исключительно в первой половине дня, так как в нем в избытке содержится крахмал, который достаточно тяжело усваивается организмом. Картошку можно использовать как основной продукт: запечь, сварить, пожарить, потушить, сделать из нее пюре. Также картофель можно добавлять в качестве ингредиента в супы, салаты, рагу. Но не надо его делать гарниром к мясу и рыбе. Такой кулинарный изыск вреден.

Обращайте внимание на то, как вы режете картофель. Если вы нарезали овощ очень мелко — потеряется калий, который полезен для работы сердца. Это

связано с высоким температурным режимом при обработке картофеля. Кардиологи и диетологи рекомендуют запекать картофель в фольге — и полезные свойства сохраняются, и калорий в таком блюде меньше.

Варите овощ целиком, а нарежьте или разминайте в пюре уже потом. Во-первых, так удобнее, а во-вторых, получите нужное количество минеральных солей. Рекомендации, как есть картофель:

- есть надо запеченный или вареный овощ вместе с кожурой, поскольку в ней содержится полезная для работы печени и сердца клетчатка. Конечно, не забудьте тщательно помыть картофель перед приготовлением;

- чтобы сохранить полезные свойства и витамин С в картофеле, надо варить его, опуская в горячую воду, а не в холодную. Не готовьте блюда из позеленевших клубней картофеля — в них большое количество соланина, который считается одним из самых опасных ядов. Если картофель горьковатый на вкус, лучше выбросить такое блюдо, не раздумывая: в нем все тот же соланин.

Хотя мы не задавались целью приводить кулинарные рецепты, но кое-какие, на наш взгляд, полезные, решили привести.

### ***Самый простой рецепт запеченного картофеля***

*Картофель среднего размера 3–5 шт., растительное масло для смазывания, соль по вкусу, укроп 4–5 веточек.*

Картофелины необходимо тщательно вымыть, промокнуть салфеткой или полотенцем. После их следует смазать растительным маслом и натереть солью. Сделать с двух сторон крестообразные надрезы

(они красиво раскроются при готовке). Класть их можно на решетку в разогретой духовке (180–200 °С). Через 25–30 минут блюдо будет готово. Шкурка у такого картофеля получается хрустящей и приятной на вкус. Подается горячим, можно приправлять любимыми специями, а также измельченным укропом.

### ***Картофель, запеченный с пряностями***

*Картофель — 6 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, итальянские травы — 1 ч. ложка, чеснок — 3 зубчика, петрушка — 50 г.*

Не очищая от кожуры, нарезать картофель дольками толщиной не более 1 см. Разогреть на сковороде растительное масло, добавив итальянских трав, раздавленные 3 зубчика чеснока и рубленую зелень петрушки. Посолить, поперчить по вкусу. Все перемешать. Полить получившимся пряным маслом картофель и поставить в духовку (220 °С) на 25 минут. Очень вкусное блюдо.

### ***Салат «Маис»***

*Картофель — 2 шт., кукуруза — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Вымытый картофель в кожуре отварить на пару до полуготовности. После этого нарезать кубиками, не снимая кожуры. К картофелю добавить кукурузу. Можно использовать консервированную или отваренную.

### ***Салат «Вечер»***

*Картофель — 2 шт., фасоль — 1 ст. ложка, листья мяты — 20 г.*



Картофель помыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками небольшой величины. Предварительно отварить фасоль до готовности. Перед тем как соединить ее с картофелем, немного охладить. Листья мяты обдать кипятком и измельчить. Соединить все компоненты салата и перемешать.

### ***Чай «Боярский» из картофеля и шиповника***

*Картофельная кожура — 50 г, плоды шиповника — 50 г, вода — 200 мл.*

Картофельную кожуру промойте и измельчите, смешайте с плодами шиповника в эмалированной или фарфоровой посуде и залейте кипятком. Посуду накройте крышкой и поставьте на водяную баню. Через 10 минут чай снимите и процедите через мелкое сито. Чай желательно пить теплым.

Картофель обладает настолько целебными свойствами, что диетологи рекомендуют проводить на нем разгрузочные дни. В течение дня можно съесть до 1,5 кг картофеля, лучше печеного в кожуре, разделив на 5 приемов, без соли и масла. Очень полезны такие дни для людей с гипертонией, сердечными заболеваниями, нарушением кровообращения и работы почек.

Надо сказать, что картофель, хранившийся всю зиму, может принести не пользу, а вред, в том случае, если в нем накапливается соланин. Блюда, приготовленные из такого картофеля, могут вызывать недомогания, которые часто называют весенним гиповитаминозом. Так что нужно тщательно отбирать картофель, не использовать в пищу позеленевшие клубни и готовить в это время поменьше картофельных блюд.

## КАРТОФЕЛЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Скажем сразу: картофель употреблять диабетикам можно, но с умом. Диабетики должны очень осторожно относиться к подбору собственного рациона. Ведь употребление правильных продуктов питания может даже замедлить прогрессирование болезни. Выбирая те или иные продукты, диабетики должны опираться на то, какие витамины, а также микроэлементы содержатся в них. В обязательном порядке необходимо учитывать воздействие определенного продукта на изменение уровня сахара в крови. Так и при употреблении картофеля.

Споры по поводу употребления картофеля диабетиками возникают по причине особого влияния углеводов на организм больного. Вы уже знаете: картофель относится к углеводным продуктам. Углеводы — это основной источник энергии для организма, и они делятся на простые и сложные: между этими двумя группами существует большая разница как в формулах, так и в воздействии на здоровье человека (табл. 2).

Углеводы — это основной источник энергии для нашего организма. Например, мозг берет энергию только от углеводов. Но в современном мире существует проблема: углеводов в нашем рационе слишком много. Настолько много, что организм не в состоянии их все преобразовать в энергию. Лишние углеводы не выводятся наружу, как нам бы хотелось, а запасаются в виде жира. На сегодняшний день количество людей с лишним весом постоянно растет, причем это касается всех социальных прослоек и всех возрастов. Обратите внимание на современных школьников. Практически у четверти из них уже есть

проблемы с лишним весом. И основная причина этого явления — избыток углеводов в питании. Избыток, конечно же, простых углеводов...

Таблица 2

**Простые и сложные углеводы  
в популярных продуктах**

Простые углеводы	Сложные углеводы
Мёд	Крупы и макаронные изделия
Сахар	Горох
Джемы	Чечевица
Варенье	Фасоль
Газированные напитки	Свекла
Кондитерские изделия	Картофель
Белый хлеб	Морковь
Сладкие фрукты	Тыква
Сладкие овощи	Зерновые культуры и злаки
Сиропа	Цельнозерновой хлеб

Простые углеводы — это моносахариды, простые по своей структуре, легко и быстро усваиваются. Когда вы кушаете еду, содержащую много простых углеводов, в кровь попадает много сахара (глюкозы). Очень много для одного раза... Инсулин, гормон поджелудочной железы, регулирует количество сахара в крови. Лишнюю глюкозу он быстренько убирает, чтобы она не успела навредить здоровью. И весь избыток печенью перерабатывается в жировые отложения, которые могут быть неограниченными. Только 2000 ккал организм может запастись в виде гликогена в печени. Гликоген в первую очередь тратится в случаях голода.

**Простые углеводы** хороши только в случае, когда их едят перед силовой тренировкой. Тогда избыток энергии будет потрачен.

**Сложные углеводы** — полисахариды. Более сложные соединения углерода и воды. Усваиваются дольше, сахар в кровь попадает не весь сразу, а постепенно, маленькими порциями. Это помогает дольше сохранять чувство сытости, избегать колебаний сахара и выброса инсулина. Организм будет получать необходимую энергию на протяжении длительного времени, а не всю сразу, как при употреблении простых углеводов.

Для здоровья нужно отдавать предпочтение сложным углеводам! Когда вы позавтракали, к примеру, простыми углеводами (чай с булочкой, каша быстрого приготовления), то уровень сахара в крови очень быстро увеличивается. Сразу же поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, чтобы эту глюкозу переработать. Избыток глюкозы наносит вред здоровью сосудов. Люди с повышенным сахаром, предрасположены к диабету, инфаркту, атеросклерозу, заболеваниям почек, слепоте, лишнему весу. Инсулин быстренько лишний сахар понижает, вследствие чего мы начинаем чувствовать голод, нам не хватает энергии. И мы опять тянемся за шоколадкой (конфетой, печенюшкой, выпечкой). Так мы попадаем в замкнутый круг. Простые углеводы приводят к привыканию, так как это самый быстрый способ получить много энергии, хоть и ненадолго. Взрослому человеку необходимо в день съесть от 150 до 400 г углеводов. Количество зависит от энергозатрат. Из этого количества 80% должны быть сложные углеводы.

Организму человека, как здоровому, так и больному, необходимо, чтобы в его ежедневном меню было

нужное количество углеводов. Полезные углеводы содержатся в фруктах, бобовых, овощах, в злаках. Но людям, страдающим сахарным диабетом, следует крайне осторожно относиться даже к употреблению таких продуктов, как и к картофелю.

Вовсе необязательно отказываться от картофеля. Если вы соблюдаете диету, рекомендованную диабетикам, и занимаетесь физическими упражнениями, то вы можете включить в свою диету и картофель. Пациентам с диабетом чаще всего рекомендовано ограничить потребление углеводов до 45–65% от общего потребления калорий, а это означает, что если вы потребляете 2200 калорий пищи в день, то около 1450 калорий должны поступать из углеводов. Поэтому если вы включите одну маленькую мисочку картофеля в один из приемов пищи (предпочтительно на обед), вы все равно будете в безопасности.

Помните, даже если вы страдаете диабетом, ваше тело все равно будет нуждаться в углеводах для получения энергии. Необходимо учесть: одна средняя по размеру картофелина содержит 26 г углеводов, из которых 3,8 г — это пищевая клетчатка, тогда как чашка пюре содержит 58 г углеводов и 8,2 г клетчатки. Волокно, которое является частью общего содержания углеводов, не повышает уровень сахара в крови и может быть вычтено из общего количества граммов углеводов, чтобы иметь лучшее представление о потенциале роста сахара в крови. Если вы привыкли запекать овощ, отнимите 3,8 г клетчатки из 26 г углеводов.

В день можно употреблять примерно 250 г картофеля. Но при приготовлении надо придерживаться следующих правил: картофель предварительно надо вымачивать, что значительно сокращает содержание

в нем крахмала. К тому же такой процесс благоприятно воздействует на пищеварительную систему, при этом желудок перестанет вырабатывать вещество, повышающее содержания сахара в крови. Чтобы уменьшить количество крахмала в картофеле, очищенный овощ нужно промыть под проточной водой, затем залить прохладной водой и вымачивать около 11 часов. На протяжении этого времени из картошки выйдет большая часть крахмала и прочих элементов, которые нежелательны и даже вредны для людей, болеющих диабетом.

Какими способами можно готовить картофель для диабетиков?

- **В мундире.** Людям, страдающим от сахарного диабета, полезнее всего есть отварной картофель в мундире.

- **В запеченном виде.** При наличии диабета 2-го типа полезно употреблять в пищу печеную картошку, которую можно приготовить как в духовом шкафу, так и в мультиварке. Но запеченный картофель нежелательно есть в самостоятельном виде. Лучше добавить к этому блюду гарнир, к примеру, салат из свежих овощей. Также следует знать, что в одной средней печеной картошке содержится 145 калорий. Это стоит учитывать, составляя рацион для больных диабетом. Еще этот овощ в запеченном виде рекомендуют постоянно включать в меню в качестве профилактики болезней сердца и сосудов.

- **В отварном виде, чуть недоваривая.** Такой вариант приготовления наилучший для диабетиков. В стандартной порции вареного картофеля примерно 114 калорий. На изменение содержания сахара такое блюдо оказывает то же влияние, как фруктовые соки

без сахара и цельнозерновой хлеб с отрубями. Кстати, с таким картофелем можно съесть немного селедки. Ничего ужасного не произойдет.

**Примечание.** Картофельное пюре из отварного картофеля диабетикам употреблять в пищу нежелательно. Интересно, что картофельное пюре значительно повышает уровень глюкозы, так же как сладости или кока-кола. В частности, сахар повышается, если блюдо приготовлено на масле, а не на воде.

В целом продукты, разрешенные для повседневного употребления людям с сахарным диабетом, все же нужно проверять на индивидуальную переносимость организмом. Например, маленькая порция печеной картошки у некоторых может повысить уровень глюкозы в крови, а у других — норма сахара в крови не изменится. Для больных диабетом важен гликемический индекс продукта, то есть показатель влияния данного продукта на уровень сахара в крови. Понятие гликемический индекс впервые введено в 1981 г. доктором *Дэвидом Дженкинсом*, профессором университета Торонто в Канаде, чтобы определить, какое питание более благоприятно для людей, болеющих диабетом. Медленное усвоение еды и постепенные подъем и спад уровня сахара в крови помогают людям с диабетом контролировать сахар в крови. Но и для большинства здоровых людей еда с низким гликемическим индексом предпочтительнее. Гликемический индекс на чистую глюкозу равен 100. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови после употребления продукта и тем выше будет одномоментный уровень сахара. Как правило, для отварного горячего картофеля индекс равен 98. Жареный картофель имеет индекс 95, чипсы — 80.

Картофель сам по себе не вреден. Но при смешивании с другими приправами или ингредиентами может представлять некоторую опасность для диабетиков. Избегайте их, если уровень глюкозы в крови слишком сильно колеблется. Картофеля фри, масла и соли следует избегать. Пюре, которое может содержать маргарин, также следует исключить.; Чрезмерное потребление картофеля — более 3–4 картофелин, съеденных за раз, может резко повысить уровень глюкозы у пациентов с диабетом 2-го типа.

**Вывод.** Диабетики обязательно должны включать небольшие порции картофеля в свое питание (до 150 г или 1–2 средние картофелины) без страха возникновения каких-либо неблагоприятных последствий для здоровья. Предпочтение следует отдавать крахмалистым невосковым или универсальным сортам.

### Интересный факт

Картофель сорта Carisma, выведенный в Южной Австралии, получил международный сертификат как первый в мире картофель с низким гликемическим индексом. Это значит, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Картофель из Южной Австралии пока единственный в мире, обладающий низким индексом, равным 55.

Если диабетики будут соблюдать определенную систему питания, то они могут вести практически полноценный образ жизни. Ведь обдуманый подход к формированию рациона для диабетика — это залог хорошего самочувствия и отличного настроения. Ну а в качестве лечебного средства картофель беспрепятственно может использоваться диабетиками.

Вот некоторые полезные рецепты для диабетиков:



## ***Картофель, запеченный в микроволновой печи***

*1 средняя картофелина для запекания — очищенная; 1/4 чашки замороженных овощей; 1/2 ст. ложки воды; 2 ст. ложки тертого сыра чеддер; 1/2 ч. ложки сухих жареных семечек подсолнуха; соль и перец — по вкусу.*

Поместите картофель на бумажное полотенце/салфетку в центре микроволновой печи, нагревайте на высокой (100%) мощности в течение 4–5 минут, пока он не станет мягким. Выключите микроволновку и дайте постоять картофелю 4–5 минут. Тем временем поместите овощи с водой в неглубокую посуду. Нагревайте в печи на средней мощности в течение 2–3 минут; сделайте сверху на картофеле надрез ножом; положите горячие овощи внутрь картофелины, сверху присыпьте сыром и овощами.

## ***Холодный овощной суп***

*Нарезанные картофелины — 2 шт.; нарезанные помидоры — 4 чашки; нарезанный корень сельдерея — 1 стакан; нарезанная морковь — 1 чашка; нарезанный лук — 1 чашка; сахар — 2 ч. ложки; соль — 1 ч. ложка; молотый перец — 1/2 ч. ложка; укроп — 1/2 ч. ложки; вода — 2 стакана.*

Смешайте все основные ингредиенты супа в кастрюле, добавьте соль и перец по вкусу. Доведите смесь до кипения на среднем огне, затем уменьшите нагрев. Разомните в мякоть все ингредиенты. Накройте суп крышкой и тушите 45 минут. Поместите суп в емкости для хранения в холодильник. Употребляйте охлажденным.

## КАРТОФЕЛЬ-ЦЕЛИТЕЛЬ: НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЕМ

*Самый главный овощ этот.  
Расскажу вам по секрету.  
С этим овощем рецептов,  
Как загадок и ответов,  
Больше тысячи, наверно,  
И все необыкновенны!*

Осипова Е.

Целебные свойства картофеля признаны официально, и уже несколько десятилетий. Цветы и клубни картофеля используются для лечения определенных заболеваний и создания лекарственных препаратов в нескольких европейских странах, в том числе Болгарии, Чехии, Словакии, Китае. В России изготовление лекарств на основе настоев из цветков картофеля находится в стадии разработки и дает обнадеживающие результаты. А народные целители имеют свой богатый опыт, передающийся из поколения в поколение.

Почему же картофель считается лекарственным растением и от каких болезней способен излечить? Ответом на этот вопрос служат результаты химико-биологических тестов, проведенных в медицинских лабораториях. Они не являются секретной информацией, мы вас с ними познакомили ранее. Имея богатый химический состав, картофель просто не может быть нецелебным. Поэтому он уже как еда дает оздоровительный

эффект, обеспечивая организм человека необходимыми для нормальной жизнедеятельности биоэлементами и кислотами, и значит, помогает организму работать в нужном режиме. Ведь в клубнях картофеля содержатся в значительном количестве крахмал, углеводы, клетчатка, белки, в их числе протеины, глобулин, пептон и др. Эти вещества легко усваиваются и перерабатываются организмом благодаря своему растительному происхождению.

В качестве лекарственного сырья используют клубни, цветки и ростки картофеля. Из них готовят соки, настои, настойки, компрессы, примочки и др.

Начнем с рецептов приготовления базовых средств.

**1. Клубни** (рис. 4). Из них отжимают сок, делают компрессы из мякоти, применяют кожуру и ростки (рис. 5), выделяют крахмал.



**Рис. 4.** Клубни картофеля

### **Приготовление картофельного сока**

Сырой картофельный сок является эффективным средством, которое рекомендуется для профилактики и лечения многих заболеваний не только народной,

но и официальной медициной. Оптимальное время для проведения лечения при помощи картофельного сока — это период с июля по февраль. Этот период отличается тем, что в картофеле содержится максимальное количество ценных и полезных компонентов. При употреблении продукта в качестве лекарственного средства следует помнить, что в период года после февраля происходит накопление в картофеле вредного химсоединения — соланина.

Возьмите свежий картофель. Он должен быть отменного качества: без пестицидов, гнили и темных пятен. Лучше всего для приготовления сока подходит картофель розовых и красных сортов. Для разового употребления достаточно 2–3 шт. крупных или 3–4 небольших картофелины. Тщательно вымойте их щеткой, потому что при приготовлении сока картофель не чистится. Удалите все глазки и пропустите картофель через соковыжималку. Если нет соковыжималки, натрите мытый клубень вместе с кожурой на мелкой пластмассовой терке.

Сложите чистую марлю в два слоя и выжмите через нее натертый картофель.

Дайте постоять соку 1 минуту (чтобы осел крахмал) и выпейте небольшими глотками за час до еды. Обратите внимание, что чищенный картофель при соприкосновении с воздухом быстро начинает темнеть, то же самое происходит с соком. Употребить его надо не более чем через 10 минут после приготовления, иначе сок утратит целебные свойства.

Соком картофеля можно облегчить и вылечить множество недугов. Такое лечение требует соблюдения определенных правил:

- перед тем как начать пить сок, следует в течение 10–14 дней соблюдать вегетарианскую диету и вообще лучше перейти на питание сырыми фруктами и овощами. Соленую, острую, пряную пищу, а также мясные и рыбные блюда лучше исключить из рациона на все время лечения картофельным соком, а впоследствии ограничить их потребление до минимума; отказаться от пищи животного происхождения, не употреблять консервированные продукты;

- 2–3 дня до начала курса лечения соком нужно каждый вечер делать очистительные клизмы;

- сок следует готовить только из отборного картофеля. Проросшие и позеленевшие клубни использовать нельзя;

- пить сок нужно обязательно через соломинку, так как он плохо действует на эмаль зубов. Поэтому, если вы полощите горло соком, зубы после этого нужно прополаскивать чистой водой;

- нельзя применять сок картофеля при гастритах с пониженной кислотностью, а также при тяжелых формах сахарного диабета и ожирении;

- для улучшения вкуса сока можно смешать его с соком других корнеплодов, таких как свекла, морковь или капуста.

Если не провести этот этап, организм может не принять сокотерапию, и вместо излечения могут появиться новые проблемы. Параллельно рекомендуют очищать организм в течение 2–3 дней клизмами. Устранить неприятные вкусовые ощущения от сока картофеля поможет морковный, который не ослабляет его целебного действия. Напиток используют для лечения:

- язвенной болезни, колитов, запоров, хронических гастритов;

- желудочных кровотечений;
- изжоги, отрыжки, повышенного газообразования;
- головных болей;
- пиелонефрита;
- сахарного диабета;
- ангин, фарингитов, воспалений полости рта.

**Противопоказания.** Препарат не рекомендуют при пониженной кислотности, чтобы избежать перехода гастрита в состояние хронического и возникновения других патологий, это:

- запоры, усиление метеоризма;
- синдром раздраженного кишечника;
- дисбактериоз;
- обострение геморроя.

Не рекомендуют картофельный сок при тяжелых формах диабета и на последних стадиях ожирения: он способен нанести дополнительный вред уже нездоровому организму. Он содержит «быстрые» углеводы и сахара, поэтому использование напитка приводит к повышению уровня глюкозы и холестерина в крови и вызывает дополнительное увеличение массы тела, образование висцерального жира и холестериновых бляшек, камней в желчном пузыре, диабетический шок.

Следует помнить, что лечение картофельным соком будет иметь эффективность только в том случае, если используется свежий продукт. Хранить продукт в холодильнике нельзя.

Перед приемом продукта следует сок хорошо взболтать.

После приготовления сока ему следует дать постоять 1–2 минуты, это позволит извлечь из продукта максимальное количество полезных соединений; после того, как сок постоит, его можно пить.

Не следует употреблять сок, который постоял на протяжении 10 и более минут. Простоявший более 10 минут сок изменяет свой цвет и становится темным, по истечении этого времени сок утрачивает большую часть своих полезных свойств.

Лучшим вариантом при лечении является использование картофеля розовых сортов.

После принятия картофельного сока следует хорошо прополоскать ротовую полость, чтобы удалить остатки сока изо рта. Это связано с тем, что компоненты сока способствуют разрушению зубной эмали.

Прежде чем начинать терапевтический курс лечения картофельным соком, следует отказаться от приема в пищу острых, мясных и копченых продуктов.

Чтобы получить картофельный сок, потребуется использовать невялый клубень розового сорта. Его следует хорошо промыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке или измельчить его через мясорубку с установленным мелким ситом. Полученную картофельную массу следует отжать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Вторым способом получения сока является переработка клубня при помощи соковыжималки.

При использовании картофельного сока в лечебных целях следует помнить о том, что при длительном нахождении напитка на солнце в нем начинает образовываться ядовитое вещество — соланин, которое относится к группе алкалоидов. Это химическое соединение способно у человека вызвать сильнейшее отравление.

Противопоказано применение напитка, если присутствует у больного пониженная кислотность в желудочно-кишечном тракте. Следует также отказаться

от приема сока при наличии у пациента тяжелых форм сахарного диабета, которые сопровождаются целым комплексом осложнений, особенно касается это тех, у кого осложнения при диабете 2-го типа.

Применять сок из картофеля можно как самостоятельное средство или в качестве компонента смеси соков.

Картофельный сок не рекомендуется принимать в процессе лечения на протяжении длительного времени. Это связано с тем, что напиток при длительном употреблении способен оказывать негативное действие на процесс функционирования поджелудочной железы.

Можно готовить для использования многокомпонентные соки, в состав которых входят напитки, приготовленные из капусты, моркови или клюквы. Для приготовления многокомпонентных напитков следует смешивать соки в соотношении 1:1. При употреблении таких напитков вкус их значительно улучшается, но лечебное воздействие на организм становится несколько сниженным.

Принимать такое средство рекомендуется по половине стакана 2–3 раза в сутки за 20 минут до принятия пищи.

### **Приготовление лечебного средства из ростков (рис. 5)**

Ростки картофеля появляются на клубнях в конце зимы и в начале весны. Они прорастают не только в теплом помещении на свету, но и в подвале ближе к весне. Свое широкое применение как лекарственное средство они получили в народной медицине. Но их лечебное действие имеет научное обоснование. При прорастании в картофельных проростках образуются





**Рис. 5.** Ростки картофеля

гликоалкалоиды. Именно алкалоиды и придают лечебные свойства росткам и позволяют применять их для лечения артрита, катаракты, кожных заболеваний и даже рака. Картофель вырабатывает алкалоид соланин, большая часть которого находится в кожуре и сразу под кожурой. Он вырабатывается как защитный механизм против вредителей и насекомых. Кроме того, это вещество убивает различные бактерии и вирусы, грибки, которые находятся на кожуре картошки. В больших количествах соланин может вызвать отравление и в особо тяжелых случаях даже привести к смерти. Но в небольших количествах он оказывает терапевтический эффект, который придает обезболивающие, противовоспалительные, ранозаживляющие и спазмолитические свойства. Препараты, приготовленные на основе картофеля, оказывают благотворное влияние на кровеносные сосуды, улучшают их проницаемость, укрепляют стенки сосудов. Благодаря

таким свойствам картофельные ростки можно применять для лечения:

- органов дыхания: ангины, ларингита, бронхита и других простудных заболеваний;
  - кожных заболеваний, включая грибковые инфекции, дерматит, экзему;
  - заболеваний полости рта: стоматита, гингивита, кариеса, различных воспалений;
  - ран, порезов, язв, фурункулов;
  - катаракты;
  - заболеваний суставов: артрита, подагры, ревматизма и других.
- в народной медицине настойка на ростках картофеля применяется для лечения онкологических заболеваний.

Для приготовления настойки используют ростки длиной около 1 см. Чтобы прорастить картофель, достаточно выложить клубни на свет в теплом помещении. Прорастает картофель быстро, в течение 2–3 недель. К весне этот процесс идет еще быстрее и за несколько дней можно прорастить клубни и получить ростки требуемой длины.

Затем их нужно обломать, хорошо промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Нужно помнить, что свои лечебные свойства ростки теряют буквально за пару дней. Поэтому длительное хранение недопустимо.

*1 способ.* Пророщенные и подготовленные картофельные ростки складывают в пол-литровую банку. Заполнить банку ростками, оставив сверху примерно уровень двух пальцев. Залить водкой или 45%-ным спиртом так, чтобы полностью закрыть ростки. Закрыть крышкой и поставить в теплое темное

место. Настаивать 2 недели. В период настаивания банку ежедневно встряхивать. По истечении срока настаивания процедить и перелить настойку в бутылку из темного стекла. Настойка должна получиться коричневого цвета. Хранить в прохладном месте.

Такую настойку можно применять как наружно, так и внутрь, для полоскания десен и горла.

**Способ 2.** Более быстрый способ приготовления настойки: прокрутить ростки на мясорубке или измельчить в блендере. Откинуть на ситечко и сцедить сок. Взять сок ростков и водку в соотношении 1:2, то есть на 1 часть сока ростков 2 части водки. Такую настойку используют наружно для растираний и примочек, когда нужно быстро сделать лечебное средство.

**Способ 3.** Как и при 2 способе, картофельные ростки нужно превратить в пюре в блендере. Взять в соотношении: на 1 ст. ложку пюре 200 мл водки. Эту настойку применяют только внутрь.

**Внимание!** Противопоказано применение настойки:

- беременным и кормящим грудью женщинам;
- детям до 12 лет;
- больным сахарным диабетом и с нарушением обмена веществ;
- больным венерическими заболеваниями;
- людям с повышенной возбудимостью.

Между курсами нужно обязательно делать перерыв и не превышать дозировку. Тогда лечение настойкой ростков картофеля принесет пользу и облегчение от болезни.

## **Получение картофельного крахмала**

Всем прекрасно известно, что картофель содержит большое количество крахмала. В наше время трудно представить, что крахмал тоже может быть лекарственным. Но все-таки это именно так! Картофельный крахмал в виде порошка принимали внутрь при разного рода расстройствах желудка. Болезни, имеющие симптомы дизентерии, вызванные приемом в пищу речной воды, кислой пищи и др., в древние времена лечили именно этим чудодейственным порошком. Традиционная медицина не отказалась от крахмала как лекарственного препарата. Его назначают внутрь для понижения кислотности, для лечения диареи, при изжоге и др.

Помимо этого из картофельного крахмала в народной медицине изготавливают присыпки (причем этим занимались не только народные целители, но и фармакология на раннем этапе своего развития). В настоящее время картофельный крахмал входит в состав многих кожных мазей и по-прежнему используется народной медициной достаточно широко: при раздражениях кожи, опрелостях, экземах, рожах, пролежнях, грибковых заболеваниях кожи, лишаях, обильной потливости. Для лечения перечисленных кожных заболеваний картофельный крахмал применяется не только в европейских странах, но и в Китае, где медицинская наука уже в древние времена достигла уникально высокого уровня.

Крахмал просто незаменим, если у больного имеется аллергическая реакция на какие-либо химические компоненты, входящие в состав мазей, или употребление мазей невозможно по другим причинам.

Возьмите свежие клубни картофеля, вымойте их и обсушите. Затем вместе с кожурой протрите через мелкую пластмассовую терку. Откиньте кашицу на мелкое сито и отожмите сок в специальную посуду. После этого дайте полученной массе некоторое время отстояться, чтобы крахмал выпал в осадок и сок отделился. Когда это произойдет, слейте сок, а крахмал выложите на чистый лист бумаги тонким слоем и положите сохнуть в теплое место. При этом следует избегать прямых солнечных лучей и сырости. Когда крахмал высохнет и превратится в порошок, вы можете использовать его в лечебных целях. Храните присыпку в плотно закрытой стеклянной банке в сухом месте.

**2. Цветки картофеля (рис. 6).** Готовят настои, настойки.



**Рис. 6.** Цветки картофеля

Для приготовления лекарственных настоек цветки на картофельном поле собирают на 6-й день после начала массового цветения. Препараты делают как из свежих, так и из сушеных цветов. Однако если хотите запасти сушеные цветки, учитывайте, что по мере высухания они утрачивают полезные вещества. К тому же, картофельные цветки очень сочные, поэтому высушить их, одновременно оберегая от плесени, достаточно сложно. Сушить цветки картошки нужно, разложив тонким слоем на столе, на полу или на любой другой поверхности в темном, хорошо проветриваемом помещении при комнатной температуре.

Лекарственные средства из цветков:

- *Водный настой на цветках картофеля.* Столовую ложку сушеных цветков заливают 250 мл кипятка и настаивают в термосе в течение 3–4 часов. Обычно принимают настой по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за полчаса до еды. Средство скоропортящееся: может стоять в холодильнике не более 2–3 дней. По истечении этого срока препарат нельзя принимать. Под действием высокой температуры разрушается значительная часть витаминов.

- *Водно-водочный настой.* Три столовые ложки цветков картофеля заливают 800 мл кипятка, настаивают в термосе в течение 3–4 часов, затем процеживают и смешивают со 100 мл водки или спирта. Крепкий алкоголь — хороший консервант, поэтому средство сохраняет лечебные свойства значительно дольше, чем предыдущее, однако дольше 2 недель препарат хранить не рекомендуется.

- *Водочная или спиртовая настойка.* Стекло-банку или бутылку с широким горлышком (ни в коем случае не пластмассовую) на 3/4 заполняют

свежесорванными цветками и уплотняют. Водку доливают в несколько приемов, периодически встряхивая сосуд, чтобы оттуда ушли пузырьки воздуха, а все пустоты заполнились алкоголем. Чтобы уложить цветки еще плотнее, их перемалывают в мясорубке. Такая настойка может храниться в течение года, не теряя полезных свойств. Емкость нужно держать в прохладном темном месте. Принимают настойку по 5 капель (на 100 мл воды) 2 раза в день за полчаса до еды или же по 3 капли 3 раза в день за полчаса до еды.

Все эти препараты можно принимать внутрь или же делать из них компрессы. Наиболее эффективна водочная настойка, однако при заболеваниях печени, диабете и язве желудка лучше выбрать водный настой на цветках картофеля.

Нельзя забывать о том, что соланин, который содержится в цветках, сильный яд и может накапливаться в организме. Поэтому принимать настойку следует курсами. Длительность первого курса неделя, длительность каждого последующего 3 недели, обязательны перерыв между курсами (для того чтобы организм избавился от яда) 7–10 дней. Если человек, принимающий лекарство, почувствовал тошноту или головокружение, курс следует прервать досрочно.

**Внимание!** Прием препаратов из цветков картофеля противопоказан:

- больным гнойной ангиной;
- беременным и кормящим грудью;
- детям до 12 лет;
- людям с индивидуальной непереносимостью соланина.

### 3. Картофельные сборы. Готовят настойки, настои.

• *Настойка из картофеля.* Цветы картофеля — 3 ст. ложки, кожура картофеля — 100 г., спирт — 250 мл. Сырье засыпать в стеклянную посуду и залить спиртом или водкой. Плотно закупорить и настаивать при комнатной температуре 7 дней. За это время спиртовая жидкость вытягивает все ценные вещества из картофельного сбора и сама насыщается ими. После этого жидкость отделить, процедить через марлю, сбор отжать. Далее настойку поставить на 4 дня для повторного отстаивания в прохладное место (8–12 °С). Затем повторно профильтровать настойку, слить в простерилизованную стеклянную банку или бутылку и хранить плотно закупоренной. Перед употреблением настойка разводится водой в соотношении 1:5.

• *Настой.* Картофельный сбор (это могут быть высушенные цветы, кожура и мякоть клубней) — 100 г, вода — 1 л. Картофельный сбор измельчить и засыпать в фарфоровую или эмалированную посуду, залить водой комнатной температуры. Посуду закрыть плотной крышкой и поставить на водяную баню. Через 15 минут настой нужно снять, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. По истечении этого времени настой процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, и отжать сбор. Чтобы добиться идеальной чистоты настоя, можно процедить его сквозь вату. Перелить готовый настой в простерилизованную стеклянную банку и хранить плотно закрытым в прохладном месте (при 8–12 °С) не более 3 месяцев. Принимать по 2–3 ст. ложки 2 раза в день не менее 2 недель.



# ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

*Ни один плод, пройдя огни и воды, не остается таким же желанным и нужным, как картошка.*

Рефат Шакир-Алиев

## ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При заболеваниях дыхательных путей (ангина, грипп, ОРЗ и др.) первое средство — *ингаляции* картофельным паром:

- Хорошо вымытые *клубни в мундире* варят до готовности и в горячем состоянии разминают, не сливая воду, в которой они варились. Накрывшись над картофелем большим плотным полотенцем, дышат горячим паром. Полезно добавить туда же 3–4 капли очищенного *скипидара*. Дышать надо 15–20 минут. Лучше эту процедуру проводить на ночь.

Можно дышать, не разминая картофель. Для ингаляций можно применять и *картофельную кожуру*. Эффект лечения довольно высокий, так как в качестве лечебных факторов выступают и летучие выделения картофеля, и тепло водяного пара. Важно после сеанса ингаляции не выходить на холод.

**Правила ингаляций.** Для того чтобы получить максимальную пользу от этой процедуры, рекомендуется вдыхать лечебные пары через рот и нос попеременно, также чередовать выдох, делать глубокие вдохи и на несколько секунд задерживать дыхание.

При ингаляции важно не переусердствовать. Не нужно глотать обжигающий воздух и стараться изо всех сил стерпеть чрезмерный жар, чтобы раз и навсегда уничтожить в своем организме болезнетворных микробов. Таким образом вы не избавитесь от простудных инфекций, скорее это вызовет болезненные ощущения другого рода, а обожженные дыхательные пути окажутся еще более беззащитными перед вирусами.

Если пар от картофеля чересчур горяч, то нужно просто немного отстраниться от горячей массы. А спустя некоторое время уменьшать расстояние между вами и картофелем, делая это по мере остывания пара.

Следует знать, что ингаляции следует проводить 2–5 раз в день, в зависимости от состояния больного. Каждый раз в таких случаях нужно готовить новую смесь, повторное использование продукта даже в разогретом виде уже не несет никакого лечебного эффекта.



- Взять мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Тщательно промыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10–15 минут (можно добавить 2 таблетки *валидола*). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером.

- Очень эффективна картофельно-луковая ингаляция, она подходит для тех случаев, когда нос «не может дышать», и инфекция распространяется на горло.

В таком случае недостаточно просто прогреть носоглотку горячими парами, нужно очистить дыхательные пути. А сделать это сможет резкий запах лука, который обладает сильным обеззараживающим действием, недаром он считается одним из главных врагов гриппа. Примечательно, чтобы получить «докторскую помощь» от лука, достаточно вдыхать летучие вещества, которые он выделяет. А приготовить ингаляцию такого вида очень просто. Лук и картофель — это те продукты, которые есть в любом доме. И не нужно бежать в аптеку за лекарствами!

Отварите картофель так, как было описано выше. Выберите для ингаляции непроросшую луковицу средней величины. Очистите от шелухи и непосредственно перед ингаляцией разрежьте на небольшие дольки. Положите их на картофель и приступайте к лечебному дыханию.

- Для детей, заболевших гриппом, рекомендуется более мягкий вариант ингаляции. Для этого очищенный картофель отварить не в воде, а в *молоке*. Для ингаляции обычно берут небольшое количество продуктов: 2–3 *картофелины*, 1–1,5 стакана *молока*. Непосредственно перед ингаляцией добавьте в картофель натуральный *мёд* (1 ст. ложка) и перемешайте смесь. При этом мёд не должен быть холодным, иначе он быстро охладит всю смесь, и эффект от ингаляции окажется снижен. Его надо подогреть на водяной бане. Перед ингаляцией объясните ребенку, как он должен дышать при ингаляции.

- Для увеличения лечебного эффекта ингаляции при **запущенном простудном заболевании, бронхите, пневмонии** рекомендуется для усиления целебных свойств картофельной массы использовать лекарственные растения с отхаркивающим эффектом. Можно

приобрести в аптеке. Для данной ингаляции одинаково хорошо подойдут *мать-и-мачеха, алтей лекарственный, душица обыкновенная*. Вы можете использовать одно из перечисленных растений или самостоятельно составить сбор из 2–3 составляющих, взяв одинаковое количество каждой части. И в том, и в другом случае вам понадобится 1,5 ст. ложки лекарственной травы на 2–3 картофелины.

Очищенный картофель нарежьте на четвертинки, поместите в металлическую посуду. Затем равномерным слоем высыпьте на него приготовленную траву. Отдельно вскипятите 2–2,5 стакана воды и залейте кипятком картофель. Накройте посуду крышкой и отваривайте картофель до готовности, после чего приступайте к ингаляции.

Можно использовать готовую настойку из *перечисленных трав*. В таком случае достаточно лишь добавить 2 ч. ложки настойки в готовый картофель.

- Для детей советуем соединить картофель с *настоем из листьев эвкалипта*. В таком случае будет достаточно 1 ч. ложку настоя добавить в картофель за несколько минут до окончания варки. Мягкое действие этой смеси обусловлено эфирным маслом, в значительном количестве содержащемся в листьях эвкалипта. Это принесет ощутимое облегчение и снижение болезненных ощущений при откашливании.



При **воспалительных процессах соком картофеля** полощут полость рта и глотку.



При **простудных заболеваниях и ангине**. Свежему *картофельному соку* дать отстояться 1 час, слить,

соединить с *клюквенным соком* и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.



При **ангине и высокой температуре** делают компрессы: натирают 2 *сырые картофелины с кожурой*, добавляют несколько капель *столового уксуса*, всю массу заворачивают в многослойную салфетку из марли, накладывают на лоб или в подчелюстную область. Горло затем закрыть целлофаном или компрессной бумагой, повязать теплым шарфом.



Горячие картофелины длительно сохраняют тепло. Это полезное свойство используют при **лечении простуды, кашля, радикулита** вместо горчичников. На кожу предварительно кладут бумагу, затем размятый горячий картофель и закрывают теплым платком. Такой компресс хорошо переносится детьми с аллергической реакцией на горчицу.



При **хроническом тонзиллите — воспалении миндалин**. Это очень распространенное заболевание, особенно у детей. Если дело идет к операции по их удалению и классические методы лечения не помогают, то можно попробовать провести курс лечения *настойкой из цветов картофеля*. Необходимо тщательно взвесить все за и против, и только если предполагаемая польза значительно выше риска, то можно согласиться на подобную процедуру. Для приготовления раствора необходимо взять 1 ст. ложку *сухих цветков* и 200 мл *кипятка*. Получившийся раствор необходимо процедить и использовать для полоскания горла,

не глотая. Нежелательно применять данное лекарственное средство дольше 5 дней, а также для лечения маленьких детей, так как велика вероятность сглатывания лекарственного средства. Это может привести к нежелательным последствиям, поэтому нужно очень тщательно следить за выполнением этого правила. Этим отваром полоскать горло 3 раза в день в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Для полоскания взрослым можно также использовать раствор 10–15 капель *водочной настойки цветков* в 100 мл воды.



#### При кашле:

- Залить 1 л воды 1 *картофелину* среднего размера, 1 *луковицу* среднего размера и 1 *яблоко*, варить, пока вода не выкипит наполовину. Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке при хроническом кашле.

- *Горячий картофель, сваренный в мундире* разрезать, приложить через хлопчатобумажную ткань к груди, смазанной скипидаром.

- Отварить в мундире 4–5 *картофелин*, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытягивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

- Прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу при **горловом кашле**.

- Отварить *кусочки картофеля* или *очистки*, слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2–3 слоя) и зафиксировать на груди. Следить за тем,

чтобы не обжечься. Прогреть грудь 1 час. Несколько таких процедур — кашель и хрипы проходят. Картофель берет на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичники.



При **насморке и синусите**. Оригинальный способ: *горячую картофелину* быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день прокатать таким образом 3–4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерстяной ткани.



При **бронхиальной астме** картошка может помочь во время приступа: нужно сварить несколько клубней до мягкости, положить их горячими в миску, поставить ее перед собой, закрыться с головой одеялом и дышать паром от картошки. Выдыхать лучше в сторону.



Дети нелегко переносят заболевания верхних дыхательных путей, почти всегда приобретающие затяжное течение. При **бронхите** чудодейственным средством является компресс из картофеля: перед тем как ребенок ляжет спать, отварите *картошку в мундире*, очистите ее и растолките. Добавьте 1 ст. ложку *подсолнечного масла* и 3 капли *йода*, хорошо перемешайте. Разложите смесь на льняной ткани, а затем

положите ее на грудь ребенку. Обязательно укутайте сверху, как при согревающем компрессе, и оставьте до утра.



При **эмфиземе легких**. Эмфизема легких — заболевание дыхательных путей, характеризующееся патологическим расширением воздушных пространств дистальных бронхиол, которое сопровождается деструктивно-морфологическими изменениями альвеоларных. При этом заболевании надо вдыхать пары *картофеля, отваренного в мундире*. Прикладывать разрезанные, сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.



При **высокой температуре**. Натереть на крупной терке 2 *сырые картофелины*. В полученную массу влить 1 ст. ложку *уксуса* и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слов. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошенько укутать шарфом или платком.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

При **радикулите, артрите, артрозе, судорогах, онемении рук, подагре, пяточных шпорах** поможет *настойка из картофельных проростков*. Для получения ростков достаточно клубни картофеля положить



и теплое место. Для появления большого количества ростков потребуется максимум 3 недели. Обычно белые отростки появляются даже раньше. Из них готовят настойку.

- Можно использовать маленькие, однако будет лучше, когда они подрастут (до 5 см). Берут столько, чтобы хватило на половину пол-литровой бутылки. Заливают *водкой*, оборачивают бутылку бумагой черного цвета. При периодическом встряхивании настаивают месяц, процеживают. Если что-то заболит, натирают больные места этой настойкой. С ней можно ставить компрессы. Готовая лечебная настойка имеет коричневый цвет.

- Надо засыпать доверху в пол-литровую банку из светлого стекла *картофельные ростки* (выбирать самые толстые и короткие, не мыть), слегка примять и поставить на окно на 2 недели. Банку плотно не закрывают. За это время ростки пустят сок, уменьшатся в 2 раза, тогда их надо залить 300 мл *водки* или *спирта*, закрыть крышкой, настаивать 1 месяц, затем процедить. Трижды в день втирать в больные места. Один курс длится 2–3 недели, по самочувствию.

- 10 ст. ложек *свежих цветков картофеля* залить полулитром *тройного одеколона*. Настаивают в темноте, периодически взбалтывая, 3 недели, процеживают. Трижды в день втирают в больные места.

Указанные средства можно не только втирать, но и делать компрессы.



### При болях коленных суставов:

- Промытые *сырые клубни* перетирают на терке, кашицей обкладывают колени, обертывают пергаментной бумагой (можно полиэтиленом) и шерстяной материей. Компресс держат 5–6 часов.

- Промывают 1 кг *клубней картофеля (с кожурой)* и нарезают на маленькие кусочки толщиной около 5 мм. Вливают 3 л кипятка, варят 1 час на малом огне. Потом кладут *укроп, сельдерей, петрушку, кинзу*. Но не солят! Эту похлебку едят 10 дней (только ее одну!). Улучшение непременно будет.



При **болях в суставах или ушибах** хорошо помогают *компрессы из водочной настойки цветков*, содержащих обезболивающие вещества. Для компрессов настойку лучше развести водой в пропорции 1:1. Чтобы проявились лечебные свойства цветков картофеля, достаточно подержать компресс в течение 2–3 часов. Если есть возможность, компресс рекомендуется ставить 2 раза в день: утром и вечером. На всю ночь компресс можно оставлять только после того, как выяснится, что у больного нет аллергических реакций на препарат.

Приготовление настойки для лечения **суставных заболеваний**. Сбирать цветки потребуется сразу после того, как они распустились. В этот период их целебные свойства находятся на самом пике. Сбор производится в теплую и сухую погоду. Сушат их в тени, но обязательно в теплом месте. После того как сырье полностью высохло, его ссыпают в пластиковую посуду (0,75 л) и заливают водкой или одеколоном. Закрытую емкость ставят на 2 недели в теплое место. Не следует взбалтывать. Для лечения больной сустав натирают этой настойкой и обматывают теплым шарфом. Использовать нужно всю бутылку. Если боль не ушла, значит, болезнь сильно запущена. В этом случае нужно сделать перерыв и снова пройти курс лечения.



### Для снятия болей в суставах и голенях:

- Накладывать на больные места *компрессы* из измельченного на терке или в мясорубке *позеленевшего картофеля*. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38 °С. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. При этом сам мешочек должен по форме соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5–2 см. Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало.

С компрессом следует лечь спать, положив ногу на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20–30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс надо накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого — по результату. Если в первые 2–3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс далее нет необходимости.

- Нужно отварить *картошку в мундире*, хорошо ее размять в воде, в которой она варилась. Дать хорошо отстояться. Внизу остается крахмал, а сверху — лекарственный настой. Осторожно слить его и пить 3 раза в день по 1/3 стакана: утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуются также съедать *сырые 1–2 картофелины*, мелко измельченные на терке

вместе с кожей. В результате и боли снимаются, и похудеть можно.

- Индейцы используют следующий способ лечения: к больным суставам прикладывают *цельные картофельные клубни*, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.



**От боли в суставах микстура «скорая помощь».** Такая микстура должна быть в каждом доме. Всыпьте 1 ст. ложку *соли крупного помола* в 1 л *воды* и размешайте. Отдельно возьмите 80–100 мл 10%-го *нашатырного спирта* и влейте туда 10 г *камфорного спирта*. Смесь взболтайте и соедините с *солевым раствором*. Появятся белые хлопья. Закройте емкость крышкой и взбалтывайте сосуд до тех пор, пока хлопья не исчезнут. Микстура готова. При **болях в суставах** сделайте примочку на сустав, сверху положив компрессную бумагу или целлофан, и укутайте. Примочки можно делать 2–3 раза в день. Для **снятия головной боли** подогрейте микстуру на водяной бане, намотайте ею всю голову и повяжите голову на ночь теплым платком. Дешево и эффективно.



**При ревматизме:**

- Натереть 1 кг *сырого картофеля* (лучше розового). Сложить вдвое полотняную ткань, размазать на ее середине картофельную кашу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом.

Компрессы делать через день. Одновременно ежедневно внутрь принимать на ночь 5 капель *осинового дегтя*, разведенного в 1/4 стакана *водки*. Пить 1,5 месяца. Применяется при **ревматических болях**.

- Хороший эффект дает совмещение наружного использования картофеля с приемом не менее 1/2 стакана *сырого картофельного сока* в день. Курс лечения 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

- Сварить отвар из *картофельной кожуры*, пить его и ставить компрессы на больные места.



При **полиартрите, ревматизме** рекомендуется носить при себе в течение дня *сырую картофелину*. Через некоторое время картофелина почернеет, ее сразу следует выбросить.



При **остеохондрозе** взять в равных пропорциях *тертый сырой картофель* и *мёд*, кашицу положить на салфетку и приложить к позвоночнику на 2 часа. Боль проходит.



При **артритах** очень полезен *отвар картофеля*: его нужно пить перед едой 3 раза в день.



### **Картофель на кефире против артрита**

Надо взять одну *сырую картофелину* среднего размера, протереть ее на мелкой терке и залить одним стаканом любого *кефира*. Принимать натощак по следующей схеме:

- первые 10 дней — пить каждый день;
- следующие 10 дней — пить через 1 день;
- следующие 10 дней — пить через 2 дня.

То есть 10 дней выпиваем натошак каждый день. Далее 1 день (11-й) — перерыв, а с 12-го дня начинаем принимать через день. Пропив через день 10 дней, делаем перерыв в 2 дня и далее пьем 10 дней через каждые 2 дня. Таким образом, лечение растягивается на 2 месяца. Но так как врачи говорят, что болезни суставов не излечиваются полностью, то, естественно, это средство не панацея. Боли уходят на долгое время, но при необходимости лечение можно повторить.



Неправильное питание рано или поздно (чаще — рано) приводит современного человека к **заболеваниям суставов**. В качестве профилактики или лечения вы можете отварить *картофельные очистки* и прогреть полученным отваром руки или ноги в местах болей.



Картофель является эффективным средством **очистения суставов от шлаков** и считается хорошим средством при **полиартритах**. Для этого в течение 3 дней нужно съедать 2–3 кг картофеля, сваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. В это время другой пищи не принимать. Однако не забывайте, что чем дольше хранится картофель, тем больше в его кожуре накапливается ядовитого соланина, поэтому для питания картофелем с кожурой необходимо варить его продолжительное время. Или вообще очень старые картофельные очистки есть не надо, а когда готовите очищенный картофель, срезайте слой кожуры толще.

**Меры безопасности.** Из-за того, что соланин только в малых дозах безопасен, проводить лечение любых заболеваний (в том числе поражений суставов) настойкой из картофельных ростков не рекомендуется:

- в период беременности и лактации;
- детям младше 12 лет;
- людям с заболеваниями, для которых характерно нарушение обмена веществ (сахарный диабет и др.);
- больным венерическими заболеваниями;
- людям с повышенной половой возбудимостью.

После 2–3-недельного курса лечения необходимо сделать перерыв на неделю. В этот период необходимо отказаться от мясных продуктов и стараться пить максимально большее количество соков. За это время соланин, проникший в организм, будет выведен, и курс можно повторить. Однако в большинстве случаев этого не требуется, так как боли, вызванные воспалительным процессом в суставах, обычно проходят в течение первого курса. Если лечение вызвало аллергию или признаки отравления, необходимо прервать курс и незамедлительно обратиться к врачу.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Первым средством при заболеваниях ЖКТ является *картофельный сок*. Он нормализует работу кишечника, прекрасно снимает боли и помогает заживлению язв, избавит от запора, а для гастрита с повышенной кислотностью лекарства лучше не придумать. Сок сырых клубней нормализует кислотность желудочного сока (снижает повышенную кислотность и поднимает до нормальной пониженную кислотность),

регулирует функции кишечника, нормализует стул при запорах, прекращает изжогу, тошноту и рвоту, устраняет боли в желудке и кишечнике, обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Картофельный сок при панкреатите.** Панкреатит — это воспаление поджелудочной железы, при котором вы можете испытывать боль, лихорадку, тошноту и рвоту. Существует много методов традиционной и народной медицины лечения панкреатита. Среди народных средств одним из самых простых и самых популярных является лечение картофельным соком.

Сам по себе картофель — диетический продукт, и он показан при панкреатите, в том числе в переработанном виде: в форме пюре, запеченный, но без соли и жира. Тем не менее свежий картофельный сок для лечения панкреатита более эффективен. Он предотвращает образование избыточных пищеварительных ферментов, оказывает противовоспалительное действие, а кроме того, помогает облегчить судороги. Для того чтобы получить желаемый терапевтический эффект при использовании картофельного сока, необходимо соблюдать следующие правила:

- Используйте только свежие соки. Напиток сохраняет свои полезные свойства только первые 10 минут.
- Для приготовления сока следует применять только качественный, непорченный картофель, без следов гниения, распада и глазков.
- Пить сок необходимо 2 раза в день по крайней мере, за полчаса до еды, по 100–200 мл. Лечение длится не менее 2 недель.



- Вкус картофельного сока довольно специфический, но добавлять в него соль или сахар не стоит, это уменьшает медицинское воздействие.

- Картофель в сыром виде трудно совместим с животным белком, поэтому в период лечения желательно отказаться от употребления мяса и рыбы, увеличив количество кисломолочных и растительных продуктов.

- Наиболее эффективной является смесь картофельного и морковного соков в равных пропорциях. Соединенные соки этих овощей значительно улучшают целебное действие друг друга.

- Картофельный сок с *йогуртом*. Рекомендуется выпить чашку йогурта через 5–10 минут после приема сока из картофеля.



**Картофельный сок при холецистите.** Для него характерны боли, обнаруживающиеся в правой стороне живота и связанные с воспалением желчного пузыря. Прогрессирование недуга наблюдается на фоне развития мочекаменной болезни. Сок картофеля помогает снять острое течение холецистита. Курс лечения соком, который готовят непосредственно перед приемом, длится 10 дней. Порядок приема следующий:

- пьют натошак, после чего на полчаса нужно лечь в постель;

- затем — завтрак, меню которого формируется, исходя из рекомендаций лечащего врача.



**Картофельный сок при гемангиоме печени.** Удивительные целебные свойства сока картофеля дают возможность использовать его как лечебный компо-

нент в борьбе с гемангиомой печени, представляющей собой доброкачественную опухоль, которую лечат медикаментозными и немедикаментозными способами; среди них — лечение картофельным соком. Он связывает свободные радикалы, оздоравливая ткани печени. Лечебный эффект возможен только если известно, как правильно пить картофельный сок.



**Картофельный сок при отравлении.** Широкий спектр показаний того, что лечит картофельный сок, дополняется его применением при пищевых отравлениях. Свежеприготовленный напиток помогает при **тошноте, рвотных позывах, рвоте**. Пьют его без вкусовых добавок, даже если сок неприятен на вкус: когда организм отравлен, использование разного рода наполнителей только усугубит это состояние.



**Картофельный сок для похудения.** Картофельный сок можно применять для нормализации веса. Так как он значительно улучшает работу печени, желудка и кишечника и избавляет от запоров. К тому же принимая сок картофеля, вы избавитесь от дисбактериоза, а это тоже поможет наладить обменные процессы в организме.

Для этого необходимо придерживаться такого меню:

- Пейте 100–150 мл сока каждое утро при пробуждении за 30 минут до завтрака.
- Для улучшения вкусовых качеств можно в картофельный сок добавить немного *морковного, или лимонного, или тыквенного сока*. Но не добавляйте сахара или соли!

- Пейте 100–150 мл сока за 30 минут до обеда.
- Делайте так ежедневно в течение 2 недель. Организм будет очищаться, и лишние килограммы постепенно уйдут. Но если вы хотите еще улучшить результат, то можете повторить эту диету, но только после недельного перерыва.



Для снятия интоксикации алкоголем рекомендуют съесть натертый сырой клубень картофеля.



**Курс лечения для тех, кто страдает диспепсией, гастритом, изжогой,** состоит из 3 циклов по 10 дней, с таким же перерывом. *Стакан свежего картофельного сока* выпивают утром, натошак, затем ложатся обратно в постель на 30 минут. Завтракать можно не раньше чем через час после приема сока. Такое лечение продолжается 10 дней, затем делают 10-дневный перерыв и все повторяют. Всего нужно пройти 3 курса по 10 дней. Порция картофельного сока получается из 2–3 больших или 3–4 небольших картофелин — не стоит брать больше. Результат такого лечения проявляется уже через несколько дней — самочувствие улучшается.



При язве желудка, двенадцатиперстной кишки *сок картофеля* начинают пить постепенно: по 1/3 стакана, потом по половине, потом по 1/4 и так 3–4 раза в день в течение 20 дней, за полчаса до еды.



Для профилактики и лечения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки употребляйте картофельный

сок по 1/4–1/2 стакана перед едой 2–3 раза в день в течение 2 недель.



**Запоры и головные боли** тоже можно победить, если 2–3 раза в день выпивать по 1/2 стакана *картофельного сока* — он даже **понижает давление**. Так что гипертоникам можно пить этот сок каждый день — ацетилхолин, содержащийся в нем, существенно облегчает течение болезни.



Для **лечения гастритов с повышенной кислотностью** рекомендуется принимать по 1/2 стакана *картофельного сока* за полчаса до еды 1–2 раза в день. Курс лечения 1 месяц.



При **головных болях** пейте по 1/4–1/2 стакана *картофельного сока* до еды 2–3 раза в день.



При **гастрите, язве желудка**:

- Хорошо моют *клубни*, очищают кожуру как можно тоньше, перетирают на терке. Отжимают сок. Принимают его дважды в день сразу же после приготовления (100 мл перед едой). Обычно хватает месячного курса лечения.

- Чередую (10-дневными курсами), утром натощак пьют по 200 мл свежотжатого сока *картошки и капусты*. И, конечно же, следят за диетой, отказавшись от копченого, консервированного, лимонадов.

Сок, отжатый из свежих сырых клубней, принимают 2–3 раза в день по половине стакана за полчаса до

еды при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



При изжоге *картофелину* средней величины почистить, разрезать на мелкие кусочки и медленно сжевать один за другим.



Свежий сок *клубней* снижает повышенную кислотность, нормализует функциональную деятельность кишечника, нормализует стул при запорах, устраняет боли в желудке, прекращает изжогу и рвоту, оказывает противовоспалительное действие, способствует рубцеванию ран при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Для приготовления сока клубни хорошо промывают с помощью щетки, протирают на терке вместе с кожурой и сок отжимают. Можно использовать и соковыжималку, но готовят картофельный сок лишь на один прием и принимают 3 раза в день за 30 минут до еды в дозе по 1/4 стакана (50 мл). Постепенно эту дозу увеличивают до 150 мл. Сок надо выпить не позже 10 минут после его приготовления. Наиболее лечебным является сок из красных сортов картофеля. Для улучшения вкуса в этот сок можно добавить какой-нибудь *фруктовый сок* или *мёд*, но эффект при этом будет слабее. Картофельный сок по лечебным свойствам не уступает популярному лекарству *алмагель*. Выжатый сок выпивают вместе с имеющимся там крахмалом. Положенную дозу сока можно развести таким же количеством воды. Желательно сок употреблять и перед сном.



*Картофельный сок*, особенно вместе с *морковным*, оказывает выраженное лечебное действие на пищеварительный тракт. С его помощью можно вылечить **хронический гастрит, язву желудка, колиты и запоры, желудочные кровотечения. Отрыжка, изжога и метеоризм** отступают уже через несколько дней после начала приема картофельного сока. Его можно принимать и в качестве очищающего средства, смешав с *морковным и сельдерейным* — так будет даже вкуснее.



При **гастрите, изжоге, диспепсии** по старинной диете сибирских целителей пейте утром натощак стакан *свежевыжатого картофельного сока*. Затем лягте на полчаса в постель, а через час после приема сока можно завтракать. Прodelайте такую процедуру 10 дней, перерыв 10 дней, и вновь повторите курс лечения в течение 10 дней. Потом снова пропустите 10 дней и еще раз повторите 10-дневный лечебный курс.



**Болезни зашлакованности и очищение организма.** Готовят из *картофельных очистков* отличное лекарственное средство, очищающее организм. С промытых клубней толстослойно очищают кожуру, измельчают ее, заполняют с верхом кипятком. Кипятят 5 минут, после чего настаивают 10 минут. Получившееся пюре будет представлять концентрированную смесь биологически активных целебных веществ. Оно успешно удаляет из организма «застойный» крахмал, иные шлаковые отложения, регулирует процессы обмена, хорошо влияет на работу сердца, пищеварение,

растворяет почечные камни, устраняет отечность и аллергию. Также это пюре показано при **варикозе, геморрое, артритах, нарывах** и прочих болезнях.



С целью предупреждения обострения **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**, которое наступает у больных весной и осенью, рекомендуют употреблять **картофельный сок** 2 раза в год — весной и осенью — в течение 2 недель по 100 мл.



При **язвенной болезни желудка** **картофельный сок** может применяться в качестве основного средства или дополнять медикаментозное лечение. Сырые клубни хорошо вымойте и натрите на терке, не очищая. Процедите, выжмите через марлю, размешайте с осадком и пейте за 20–30 минут до приема еды 2 раза в день. Начинать прием лучше с небольших количеств сока, которое постепенно увеличивается до разовой дозы в  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{3}$  стакана. Пить его лучше через трубочку из-за разрушающего действия на зубную эмаль. Длительность лечения составляет не менее 4 недель.



**Покраснения на коже** или **единичные высыпания** на ней бывают связаны с повышением секреции желудочного сока. Для борьбы с такой реакцией также пейте **картофельный сок** до еды по указанной выше схеме.



При **повышении кислотности желудка** снизить количество вырабатываемой в желудке соляной кислоты

можно при помощи *картофельного сока*. Он может применяться как отдельно, так и смешиваться с другими компонентами. В чистом виде свежий сок принимают по  $1/3$  стакана 3 раза в день перед приемом пищи (желательно за 15–20 минут). Для приготовления смеси можно применять его сочетание с морковным и капустным соком. Такие смеси не менее активны в устранении изжоги, тяжести в желудке и других симптомов повышенной кислотности.



Для **лечения гастрита** (воспаления слизистой оболочки желудка) и для сочетанного воспаления двенадцатиперстной кишки (**дуоденита**). Для этого принимают по  $1/4$ – $1/3$  стакана свежего *картофельного сока* за полчаса до приема пищи 3 раза в день. В случае невозможности выпить его в чистом виде можно смешать его с *мёдом* или *клюквенным соком*. Курс лечения составляет 2 недели.



При **изжоге** взять *сырую картофелину* средней величины почистить, разрезать на мелкие кусочки и медленно сжевать один за другим.



При **метеоризме** выпивать ежедневно натощак по 1 стакану сырого *картофельного сока*, после этого 1 час ничего не есть, желательно лежать 30 минут. Курс лечения 10 дней.



При **почечной колике** больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель



и положить на живот *припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля*.



При **изжоге, диспепсии, плохом пищеварении, газах в желудке** надо пить по 1 стакану *сока сырой картошки* натошак утром и ложиться на полчаса в постель. Через час после приема сока можно завтракать. Так 10 дней подряд, затем 10 дней перерыв и повторить курс снова. Прогноз при лечении соком очень благоприятный.



Страдающим **почечными или желчными камнями** картофель поможет во время обострения болезни, быстро снимет воспаление и боль. Во время болей и задержки мочи, происходящих из-за камней в мочевом пузыре, нужно делать на живот *припарки из картошки*. Сварите *картофель в мундире* и, не очищая, положите его в холщовый (не полиэтиленовый) мешок, хорошо разложите его на животе и прижимайте к кожной поверхности. Необходимо добавить, что такую припарку лучше делать после теплой 20-минутной ванны с *отваром полевого хвоща*. Такие же ванну и припарки можно применять при приступах, вызванных движением песка и камней в почках.

Припарки из *горячего картофеля, сваренного в мундире* и размятого, нужно накладывать на правое подреберье, когда **болит печень**.



При **расстройстве кишечника** хорошо пить *картофельный крахмал*, разведенный холодной кипяченой водой.



**Сок сырого картофеля** хорошо **очищает весь организм**. В смеси с **морковным соком** и **соком сельдерея** он неплохо помогает при **нарушениях пищеварения, нервных расстройствах** — например, при **ишиасе** и **зобе**. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл *морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков* очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.



**Картофельный сок при диабете.** Диабет — тяжелое заболевание, которое считается неизлечимым. Для поддержания организма в удовлетворительном состоянии требуется использование лекарственных препаратов, правильно подобранной диеты, которая разрешает использование в питании определенных овощных фрешей. Однако картофельный вариант употребляют не ради удовольствия, а как средство оздоровления. Чтобы препарат положительно влиял на организм, нужно знать, как пить сок картофеля правильно. Особенность приема состоит в том, что лечебный эффект обнаруживается, если напиток приготовлен и сразу выпит натошак за 30 минут до еды. А так как его пьют в лечебных целях, то принимать его нужно курсом по 1/4 стакана ежедневно в течение 14 дней. Повторять курс можно не ранее чем через 1 месяц. Прием сока способствует улучшению состояния больного и стабилизирует функционирование поджелудочной железы. Но при приеме карофельного сока при диабете есть некоторые особенности:

- при выявлении нарушений в функционировании поджелудочной железы рекомендуется к картофельному соку добавить морковный сок, при этом соки смешать в равных пропорциях;

- противопоказано использование картофельного сока, если больной сахарным диабетом страдает ожирением;

- при наличии у диабетика гипертонии и головных болей рекомендуется использовать картофельный сок в неразбавленном виде 3 раза в сутки по 1/4 стакана;

- при выявлении у больного язвы желудка ему следует принимать сок из картофеля на протяжении 20 дней. Прием сока следует начинать с 1/4 стакана и доводить его объем постепенно до 1/2 стакана. В конце курса лечения следует объем употребляемого сока поднять до 3/4 стакана за один прием. Сок следует принимать 3 раза в сутки. После 20 дней приема следует сделать перерыв на 10 дней. Затем курс повторить;

- если больной диабетом испытывает стресс или бессонницу, ему рекомендуется принимать напиток, состоящий из смеси нескольких соков. В состав напитка входят *картофельный сок, сок моркови и сок сельдерея*. Напиток готовится в соотношении 2:2:1 соответственно. Принимать такой напиток следует 3 раза в сутки за 30 минут до принятия пищи. Витамины группы В, которые входят в состав такой смеси, благоприятно влияют на центральную нервную систему диабетика, оказывая успокаивающий эффект.



При метеоризме. Выпивать ежедневно натощак по 1 стакану *сырого картофельного сока*, после этого 1 час ничего не есть, желательно лежать 30 минут. Курс лечения 10 дней.

Для лечения злокачественных опухолей рекомендуется готовить настойку из 0,5 л кипятка и 1 ст. ложки *цветков*. Необходимо заварить сырье в термосе, закрыть крышкой и оставить на 3 часа. После этого сырье нужно процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения 2 недели, за это время у вас уйдет примерно 4 л настойки.

**Примечание.** Цветки картофеля от рака могут помогать, но очень многое зависит от состояния организма, разновидности опухоли и пораженных органов. В одном случае лечение может быть очень успешным, в других случаях эффект может заключаться лишь в незначительном снятии боли. Нельзя забывать и о том, что столь грозное заболевание требует обязательного сопровождения со стороны специалистов. Цветки картофеля от рака помогают далеко не всегда, однако если ваш врач рекомендует пройти такой курс лечения, значит, нужно его послушать.



**Лечение рака желудка и двенадцатиперстной кишки.** Можно использовать либо настойку цветов, либо настойку побегов картофеля. ***Подчеркиваем либо-либо, не одновременно!***

- Для приготовления лекарственного настоя цветков потребуется 1 ст. ложка *сухих цветков*. Ее необходимо залить 0,5 л кипятка и дать настояться. Примерно через 3 часа лекарство готово, хотя для того чтобы точнее рассчитать необходимую дозировку, нужно знать, какое у вас заболевание. Без предварительной диагностики не стоит начинать прием любого лекарственного препарата, сколь бы безобидным он ни

казался. Особенно если это ядовитая настойка цветов картофеля. Применение ее без рецепта врача достаточно опасно.

- Для получения ростков достаточно положить *клубни картофеля* в теплое светлое место на 2–3 недели. Для приготовления настойки понадобятся *белые здоровые ростки* и *качественная водка (40%)* или *спирт (96%)*. Побеги моем, режем мелко, смешиваем с водкой так, чтобы ростки были полностью покрыты водкой. Ставим в холодное темное место на 2 недели. Затем процедить и принимать 2 раза в день по 1 ч. ложке, предварительно растворив в стакане с водой. Настойку из побегов необходимо принимать курсами по 2–3 месяца, с перерывом минимум на 1 месяц.

Принимая указанные средства от рака, одновременно необходимо соблюдать специальную диету: отказаться от жирной, соленой, острой пищи, сократить употребление мясных изделий до минимума, есть больше овощей и фруктов. Кроме диеты, также необходимо позаботиться о режиме сна, ложиться спать в 21–22 часа и спать минимум 8 часов в день.



При различных **онкологических заболеваниях**. Принимать *настойку ростков картофеля* 3 раза в день за 30 минут до еды, в 1/2 стакана теплой воды капать настойку, начиная с 1 капли, довести прием до 25 капель и в этом количестве принимать их и дальше. После достижения максимальной дозы лечение прерывают на 5–7 дней, в течение которых нельзя есть мясную пищу и нужно пить как можно больше натуральных соков (до 1 л), затем курс лечения повторяют.

**Внимание!** При появлении признаков отравления соланином — тошноте, рвоте, слабости, головокружениях — останавливают лечение.



При раке органов пищеварения рекомендуется использовать классический настой: 1 ст. ложка *сухих цветов картофеля* и 0,5 л кипятка. Настаивают лекарство в термосе в течение 3 часов. Принимать лекарство следует за 30 минут до еды, но не более 1 ст. ложки. Если вы почувствовали себя плохо после такой настойки, необходимо дополнительно посоветоваться с врачом. Если же самочувствие в норме, то полный курс лечения предполагает употребление 4 л такой настойки. При этом не забывайте, что такой курс лечения нельзя считать основным. Обязательно нужно пройти специфический курс химиотерапии, медикаментозной терапии и только на фоне этого дополнительно употреблять цветы картофеля. Применение одной только народной медицины позволит лишь немного отсрочить темпы развития заболевания, но никак не излечить его.



При раке любых видов — лечение *глазками картофеля*. Понадобится *картофель сорта Синеглазка*. Выставьте ее на солнце. Через месяц появятся зеленые ростки. Их мелко нарежьте, положите в поллитровую бутылку (1/3–1/2 объема) и доверху наполните водкой. Настаивайте 21 день.

Прием: от 1 капли до 40 и обратно. Перерыв 2–3 дня.

Растворять в воде:

до 10 капель — в 50 мл,

до 30 капель — в 150 мл,

свыше 30 капель — в 200 мл.

Выпивать сразу, за полчаса до еды.

*Второй курс:* прием довести до 50–60 капель, затем снижать до 1 капли.

*Третий курс:* довести прием до 100 капель (если позволит общее состояние).

Между курсами — короткие перерывы.

Этот метод способствует выведению солей и даже омоложению. Травник Сеньков вводил цветы картофеля в сборы для лечения рака. Он считал, что злокачественную опухоль редко удастся вылечить одним лекарством. Как минимум, их должно быть три.

- Можно использовать глазки старого картофеля: 2 ст. ложки *глазков* залейте 0,5 л *кипятка*, настаивайте ночь. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды полгода-год.

В перерывах принимать настои, очищающие кровь: из *крапивы, укропного семени, корней лопуха, клевера, мяты перечной, бузины, эхинацеи, хвоща*. Настои готовить из 3–4 перечисленных трав, чередуя их между собой.



**Старинное средство лечения рака:** водный настой *цветков картофеля* успешно применяют при **злокачественных опухолях**. Эффективен он при **липомах**. 1 ст. ложку *сухих цветов* на 0,5 л *кипятка* настаивать в термосе 3 часа. Процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс по 10 дней, 5 дней — перерыв, в течение 3–4 месяцев.

## ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для **лечения эрозии и воспаления придатков** нужно использовать *неочищенные клубни картофеля*. Лучше брать достаточно молодой картофель: клубни хорошо вымыть, удалить глазки и натереть на терке. Нужно отжать не менее 200 мл *сока*, добавить 1 ч. ложку *сахара*

и выпить за 30 минут до завтрака. Курс лечения продолжаться не менее 2 недель. При необходимости курс можно повторить, сделав неделю перерыва. Сок всегда должен быть свежеприготовленным, и лучше из розового картофеля, хотя действует любой картофельный сок. Можно также делать им спринцевания — это ускорит выздоровление.



### При миоме матки:

Миома — это женское заболевание, проявляющееся в виде доброкачественной опухоли. Чаще всего оно проявляется у женщин 35–55 лет. Почему возникает миома, точно пока не установлено. Предполагается, что основным фактором, провоцирующим ее развитие, является избыток в крови эстрогенов — женских половых гормонов, вырабатываемых яичниками. Другие факторы, влияющие на развитие миомы — это травмы, заболевания, долгое пребывание на солнце, аборт, постоянная работа за компьютером. Миома практически не беспокоит женщину, и часто вообще невозможно узнать о своем заболевании, особенно если долго не посещать гинеколога. Однако если врач уже поставил диагноз, можно попробовать обойтись без операции и использовать картофельный сок.

- Принцип лечения тот же самый, что и при многих других заболеваниях: нужно пить каждое утро, натощак по 1/2 стакана *сока розового картофеля*. Курс приема при миоме гораздо дольше — не менее полугода. После этого можно сделать 4-месячный перерыв и при необходимости повторить курс. Во многих случаях эффект такого лечения заметен уже через пару месяцев.



- Нередко используют *цветки картофеля* и для **лечения доброкачественных опухолей**, например, миомы матки. Для этого рекомендуется заварить стаканом кипятка 1 ч. ложку *цветков*, после чего процедить. Это средство рекомендуют применять по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В зависимости от рекомендации вашего лечащего врача можно дозировку уменьшить или увеличить. Не забывайте сообщать врачу об изменении вашего состояния, ведь вы уже знаете про токсичность, которой обладают цветы картофеля. Лечебные свойства при раке основываются именно на воздействии соланина на организм. Он тормозит развитие раковых клеток, за счет чего помогает сделать терапию более эффективной.

- *Сок картофеля*, отжатого из *клубней*, созревших в сентябре-октябре, принимать в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 100 мл (при переносимости — до 200 мл).



При **фибромиоме матки**. *Свежий сок картофеля* принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 40–50 минут до приема пищи. Через 3 недели — перерыв на 2 недели. Затем цикл повторяют.

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если вы испытываете постоянные стрессы, нервничаете и плохо спите, то 3 раза в день, за полчаса до еды, пейте такую смесь: 2 части сока картофеля, 2 части сока моркови и 1 часть сока сельдерея — всего 0,5 стакана. В картофеле много витамина B<sub>1</sub> и витамина P, оказывающих благоприятное действие на нервную систему.



**Невралгия тройничного нерва.** Варят *картофель в мундире*, отрезают небольшой кусочек и горячим закладывают в больное ухо. Боль бывает сильной, но она быстро уходит. Спустя некоторое время повторяют процедуру. Будет уже не очень больно, даже можно спать с картошкой. Лечение (оно не является долгим) проводят до выздоровления.



**Воспаление седалищного нерва.** Этот рецепт прост, но он помог многим облегчить страдания при указанной болезни. Натирают *картофель* и *корень хрена*. Того и другого должно быть по 100 г. Добавляют в полученную массу 25 г *мёда*, хорошенько перемешивают. Двухслойную марлю мажут толстым слоем смеси (1,5 см), накладывают на больное место, смазанное предварительно *подсолнечным маслом*. Поверх — целлофан и подушка. Больной ложится на живот и так лежит час, укутанный теплым одеялом. Повторяют лечение (до выздоровления) через день.



**При переутомлении.** Это болезненное состояние сигнализирует о том, что организм практически лишен витаминов и отравлен собственными продуктами распада. Одним из народных средств лечения переутомления и его профилактики является *вода, в которой варились картошка*. Три раза в неделю необходимо выпивать холодную воду, в которой варился картофель в мундире. Намного полезнее пить отвар от недоваренного картофеля (сыроватого), так как в коже остается больше витаминов.

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **гипертонической болезни и аритмии** нужно пить *отвар из сваренного с кожурой картофеля*, устраивать «*картофельные дни*» не чаще 2 раз в 7 дней. Употреблять в пищу вареный или запеченный в духовке продукт. Еще можно ежедневно натошак принимать по 1 стакану *свежего сока*.



### При **гипертонии**:

- Принимать 14 дней подряд натошак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 ст. ложку тертого *сырого картофеля* или раствор 15 г крахмала в 1/2 стакана *кипяченой воды*.

- Пить *отвар из картофеля, сваренного в кожуре* (1–2 стакана ежедневно), а также есть *печеный картофель в мундире вместе с кожурой*.

- Пить *отвар или навар от картофельной шелухи*: *картофельные очистки* тщательно промыть, залить *кипятком*, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.



### При **варикозе**:

- Полезны *цветы картофеля*: литровую банку плотно набить цветочками картофеля. Теперь добавьте в банку 200 мл натурального *цветочного мёда*, плотно закройте и уберите в темное место на 30 дней. После этого срока необходимо процедить полученный *настой*. Это и есть ваше лекарство. Хранить его нужно в темном прохладном месте, например, в холодильнике. Это средство намазывают на ноги, где наиболее видна

сосудистая сетка, на 2 часа каждый день. Для лучшего эффекта необходимо обернуть ноги пищевой пленкой и надеть плотные рейтузы или колготки. Лучше всего в эти 2 часа не сидеть, так как физическая активность стимулирует положительный эффект. Оставшиеся после процеживания цветки можно залить *водкой* и использовать для компрессов с той же целью.

- Места со вспухшими венами несколько раз в день натирать *соком свежего картофеля* или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с внутренним употреблением *сока картофеля*.

- Измельченную свежую кашицеобразную массу, полученную из *кожуры зеленоватых клубней картофеля*, накладывают в виде компресса на поврежденные связки, мышцы, сухожилия.



При **аритмии** надо периодически проводить картофельные дни, употребляя преимущественно *картофельный сок, картофельную воду или печеный картофель*.



При **гипертонии**:

- Принимать 14 дней подряд натошак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 ст. ложку *тертого сырого картофеля* или раствор 15 г *картофельного крахмала* в 1/2 стакана *кипяченой воды*.

- Пить *отвар из картофеля, сваренного в кожуре* (1–2 стакана) ежедневно.

- Есть *печеный картофель в мундире вместе с кожурой*. Есть без соли или с небольшим ее количеством.

- Пить отвар или навар от *картофельной шелухи*: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить. В день можно выпивать до 2 стаканов.

- *Настой сухих цветов картофеля* помогает снизить давление, а также стимулирует дыхание. Достаточно месяц попить его по 1 ст. ложке 3 раза в день, чтобы давление стало нормальным. Для хронических гипертоников это просто спасение. Готовится он так: 1 ч. ложку *сухих цветов картофеля* заварить стаканом *кипятка* и настаивать.



**При головной боли, скачущем давлении.** *Клубни* промывают, сушат, натирают на терке. Готовят ситцевую тряпочку красного цвета, выкладывают на нее кашицу. Накладывают тряпочку на темя и лоб, накрывают целлофаном, обвязывают ситцевым платком красного цвета и ложатся спать. Утром кашица бывает темной с неприятным запахом. Через определенное время она будет сохранять белый цвет с запахом крахмала. Тряпочку следует постирать уже после окончания лечения.



*Сок картофеля* помогает при **головных болях** — из-за содержащегося в нем ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие. При головной боли опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать их, пока боль не прекратится, подливая горячую воду. Ко лбу привязать тонкие ломтики сырой картошки.



## При геморрое:

- Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять *картофельные свечи*. Перед процедурой желательно посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6-8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечу можно смазать *подсолнечным маслом* или *мёдом*. Ее можно оставлять на весь день — ходьбе она не мешает. Если потребуется сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой с 1/2 стакана воды) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1–2 месяца. Нельзя применять проросшие клубни.

- Натереть *сырую картофелину*, выжать сок в 1 ст. ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую процедуру проводить в течение 10 дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

- Лечение *картофельным соком* рекомендуется при **геморрое** — нужно пропитать им ватный тампон и наносить на проблемные участки.

- 3–5-литровую кастрюлю заполнить *картофельными очистками*, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15–20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла

в окружающую среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмываться холодной водой.

- Промывают *клубни*, очищают от кожуры, натирают на мелкой терке. Берут салфетку из марли (тонкую), выкладывают кашицу, складывают салфетку вдвое, прикладывают минут на 10 к геморрою.

- Пить *сырой картофельный сок* по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Для **предупреждения склероза** рекомендуется пить натошак *сок сырой картошки*. Нужно взять клубень среднего размера, вымыть, хорошо вытереть и, не очищая, натереть на терке. Выжать сок, смешать с осадком и выпить.

## КОЖНЫЕ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ НЕДУГИ

Картофельный сок используется не только в медицине, но и в косметике. Его применение на коже устраняет воспаление, раздражение, избавляет от акне, отбеливает и делает кожу гладкой и эластичной. Особенно хорошо известны полезные свойства цветов картофеля **в сфере косметологии**. Практически все кожные заболевания поддаются лечению при помощи примочек из сока картофеля или препарата цветков картофеля. Для того чтобы приготовить настойку для наружного применения, вам потребуется сложить цветки в банку и плотно утрамбовать. После этого банку залить *водкой* до самой крышки и поставить в холодильник на 20 дней. Теперь остается только процедить настой, и готово отличное средство для

лечения пяточной шпоры. Очень хорошо помогает это средство при **лечении шипицы, суставных болях и невралгиях**. Сразу и полностью такая настойка избавляет от **кожного зуда и прыщей**. Даже самая проблемная кожа становится чистой и гладкой. Картофель издавна использовали в косметике, используют и сейчас.



Картофельный сок с успехом можно использовать в косметических целях — так, он прекрасно помогает **при угревой сыпи**. Нужно добавлять к половине стакана *свежего сока* 1 ч. ложку *мёда* и наносить на лицо каждый день на 20–30 минут. Так продолжать 2 недели, потом сделать неделю перерыв и повторить лечение. Если совсем нет времени, то можно протирать лицо этой смесью несколько раз в день — так удаляются и пигментные пятна. Избавиться от **веснушек и трещин** на коже можно, если делать маски из *картофельного сока, смешанного со сметаной*.



Картофельные аппликации применяют **при воспалениях кожи, пиодермии, солнечных и тепловых ожогах, трофических язвах и варикозном расширении вен**. Нужно пропитать *картофельным соком* марлю, наложить ее на пораженный участок и зафиксировать. Через 2 часа повязку сменить. Лечение проводится около 2 недель.



*Картофельный сок* помогает избавиться от **темных кругов под глазами**. Для этого смочите им два ватных тампона и поместите их на глаза.





**Маска для лица.** Сварите *картофель*, смешайте с *молоком и куриным желтком*, ваша маска готова. Нанесите маску на лицо, подержите 15–20 минут, затем смойте горячей и умойтесь холодной водой. После такой маски кожа станет гладкой, упругой и нежной, морщины исчезнут.



**Очистить кожу от угрей и убрать мешки под глазами.** Смочите *соком картофеля* салфетку или ватный диск и протирайте кожу на лице 2–3 раза в день.



**Ванночки для рук.** Смешивают *картофельный отвар, сок квашеной капусты и молочную сыворотку*. Руки держат минут 10–15, затем слегка смазывают их *растительным маслом*, надевают хлопчатобумажные перчатки и ложатся спать. Кожа быстро освобождается от шершавости и трещин, становится мягкой.



**Шипица.** Это заболевание, при котором на подошве образуются твердые и острые «крупинки», причиняющие острую боль при ходьбе. В поликлиниках эти «зернышки» выжигают жидким азотом, после чего пациенту трудно передвигаться в течение 1–2 недель. Лечение *цветами картофеля* гораздо менее болезненно. Достаточно в течение 7–10 дней на ночь ставить на подошвы компрессы из разведенной водой *спиртовой или водочной настойки*, а сверху надевать носки, и пациент почувствует облегчение. Слой огрубевшей дермы с пяток и подошв сойдет, как змеиная чешуя, а под ней образуется молодая кожа без всяких затвердений.



**Грибок, опрелости, потливость ног.** Все эти заболевания лечатся *примочками* из разведенной водой *спиртовой* или *водочной настойки цветков картофеля*. При сильной потливости ног, кроме компрессов, рекомендуется на ночь к пальцам прикладывать *свежие листья сирени*.



При **грибковых поражениях кожи**. Тщательно размешать *спиртовую настойку цветков картофеля с вазелином* (хотя эти компоненты плохо смешиваются), а затем этой смесью смазывать пораженные грибом места (и ногти, и кожу).



Для лечения **кожных заболеваний, ран, фурункулов и других повреждений кожи** *раствором настойки цветков картофеля* (1 ст. ложка настойки на 2 ст. ложки воды) промывают раны. Также очень эффективны компрессы с *настойкой* — для этого чистую, сложенную в несколько раз марлю или хлопчатобумажную ткань смачивают в неразбавленной *настойке* и прикладывают к пораженной области, оставляя на несколько часов или на ночь.



**Экземы и дерматиты на любом участке тела, сопровождающиеся сильным зудом.** Также протирают *раствором спиртовой настойки цветов картофеля*.



При **мастите** смешать  $1/2$  стакана *картофельного крахмала* и  $1/2$  стакана *подсолнечного масла*. Смесью

положить в марлевый мешочек и привязать к груди на 1 час.



### При обморожении:

- При покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в *теплой картофельной воде*.

- Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется *картофельный компресс*. Сваренные в *кожуре клубни* надо размять и сразу же, пока пюре достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном *водой лимонном соке*.

- Разрежьте *свежий клубень* пополам и вынесите на мороз. Когда на срезе появится коричневый налет, снимите его ножом, намажьте на тряпочку и приложите к пораженному участку. Делайте так несколько дней, и скоро последствия обморожения пройдут.



**Картофельный сок от купероза.** Дерматологическая проблема — купероз ликвидируется с помощью сока картофеля. Это заболевание, или даже физиологический фактор, характеризуется просматривающимися сквозь кожу кровеносными сосудами. Как правило, они проявляются на лице, что, естественно, не красит человека. При этом отмечается повышенная ломкость сосудов и потеря эластичности, потому что они близко расположены к поверхности кожи.

Являясь, скорее, дерматологическим или даже косметическим фактором, купероз поддается лечению.

Вопрос о том, как принимать картофельный сок при этом заболевании, решается следующим образом: препарат используют в сочетании с *облепиховым маслом* в виде масок для лица. Применяют 1 раз в неделю, выдерживают на лице 10 минут, а потом удаляют с помощью *настоя ромашки* с добавлением *аскорутина* (0,5 таблетки на 1 л настоя).



### При ожогах:

- Поместите на проблемные участки кожи пропитанную *картофельным соком* ткань или нарезанные кружки *сырого картофеля*. Когда картофель потемнеет, замените его.

- Натереть на терке *очищенную от кожуры картофелину*. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4–5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

- Сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту *свежий картофель*. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2–3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ослабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль и рана покроется защитным слоем крахмала.

- Прикладывать к пораженному месту *кашицу из тертого сырого картофеля*, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань. Проводить эту процедуру нужно по несколько раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

- Места ожога несколько раз в день смачивать *соком свежего картофеля* или накладывать на них повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, взяв из порции часть сока для смазывания ожога.

- Присыпать ожог *картофельным крахмалом*, смешанным с *питьевой содой* в соотношении 1:1.

- На пораженное место наложить компресс из *остуженного овсяного киселя*, смешанного с *картофельным крахмалом*.

- При **ожоге пищевода** **едкими веществами** необходимо как можно скорее приготовить *картофельный сок* (в соковыжималке или мясорубке) и выпить сразу 1/2 стакана и спустя 30–40 минут еще 1/2 стакана.

- При **ожоге кожи лица** рекомендуется сделать *картофельную маску*: отварить *картофель в мундире*, очистить, растереть со сметаной и полученную теплую кашицу нанести на лицо.

- Натрите *сырую картофелину* на терке, чтобы получилось 100 г. Добавьте 1 ч. ложку *мёда* и хорошо перемешайте смесь. Выложите ее на марлевую салфетку слоем толщиной в 1 см и наложите на пораженный участок, закрепив положение бинтом. Снимите повязку через 2 часа, остатки смеси осторожно удалите марлечкой. Накладывайте целебную повязку 1 раз в день в течение 3–5 дней.



### Для снятия отеков:

- Прикладывать к отечным местам компрессы из *тертого сырого картофеля* или тонко нарезанные ломтики *сырого картофеля* 3 раза в день.

- Достаточно часто применяют в народной медицине **припарки** из *цветов картофеля и донника*

*лекарственного. Это средство также снимает болевые ощущения и воспаления кожи при гнойных ранах, фурункулах.* Проведение такого лечения требует предварительной подготовки. Нужно собрать цветки картофеля и траву донника, высушить их на воздухе в тени. Кроме этого важно соблюдать правила хранения сборов: хранить только в просушенной стеклянной или жестяной банках плотно закрытыми. Если вы, набравшись терпения, заготовили лекарственное сырье загодя, то при возникшей необходимости вам будет несложно приготовить из него припарку. В первую очередь высушенную траву и цветы просейте через сито, чтобы избавиться от пыли. После чего приготовьте лечебный сбор. Для этого вам нужно смешать цветы картофеля и траву донника в пропорции 2:1. Перемешивать, кстати, стоит осторожно, чтобы в припарке не образовалась мелкая пыль, крошки.

Залейте лекарственный сбор небольшим количеством кипящей воды (100 мл воды на 2 ст. ложки сбора) и поставьте на медленный огонь, накрыв посуду крышкой. Через 10 минут снимите отвар с огня. Салфетку или широкий бинт сложите в 2–3 слоя и сделайте из них что-то вроде мешочка или кулька, затем аккуратно наполните его отваренной смесью. Слегка отжав массу, уложите мешочек на **отек** или **фурункул**. Поверх него наложите повязку и прикрепите лейкопластырем. Если вы имеете дело с фурункулом, постарайтесь дополнительно утеплить больное место.



При **рожистом воспалении** прикладывать к пораженным рожей участкам *компресс из картофельного крахмала* на вате.



При укусах насекомых приложить к месту укуса *дольку сырого картофеля*, зуд от укуса скоро пройдет.



При фурункулах прикладывать к фурункулу поочередно *печеный лук* и *печеный картофель* для созревания фурункула.



При мешках под глазами прикладывать к глазам разрезанную пополам *теплую картофелину, сваренную с кожурой*. Держать 30 минут. Желательно в это время лежать или отдыхать в спокойной обстановке.



Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из *картофельного пюре*, смешанного с *разваренной фасолью*.



При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 ст. ложкам мягкого теплого *картофельного пюре* добавить 1 ч. ложку *жидкого мёда*, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть ею шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30–40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2–3 раза в неделю.



**Маски при стареющей коже лица из картофеля:**

- Крупный *клубень* сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое *картофельное пюре* добавить

1 ст. ложку *теплого молока*. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15–20 минут. После процедуры, если кожа сухая, аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40–45°С) молоком, если жирная — прохладной кипяченой водой. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

- При **стареющей, сухой, вялой, дряблой коже** в теплое *картофельное пюре* добавить 1 *желток* и 1 ст. ложку *молока*. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают *настоем мяты* и *цветков липы*, взятых в равных частях.

- Натереть *сырой картофель*, смешать в равных частях с *пшеничной мукой* и *молоком* и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.



**При ушибе колени или локтя.** Воспаление и покраснение кожи и сустава скорее пройдет, если к ушибленному месту будет приложена *кашица из натертого свежего картофеля*. Можно приложить к ушибленному месту и тонко нарезанные *пластинки картофеля*.



Чтобы вывести **бородавки** и **папилломы**, делают примочки из *водочной настойки цветов картофеля*. Примочки нужно менять по несколько раз в день,



каждые 2–3 часа. Как правило, для полного излечения нужно 2–4 недели.



**Бородавки** можно натирать разрезанным *клубнем свежей картошки*.

Есть такой способ: возьмите в равном объеме мелко натертый *сырой картофель, сок репчатого лука и сок алоэ*, хорошо все перемешайте. Положите получившуюся смесь на бородавку и заклейте на 3 дня пластырем. По прошествии этого времени снимите его, и вы легко избавитесь от бородавки навсегда.



Картофельная мякоть и сок помогают при **других проблемах с кожей**. К участкам, пораженным **нарывами, прыщами, чирьями**, нужно на 20 минут прикладывать *тертую сырую картошку*.



При **инфекционных кожных заболеваниях**. Хорошо вымойте *сырые клубни*, очистите и натрите на терке. Добавьте 1 ч. ложку мёда и положите полученную массу на многослойную марлевую салфетку. Привяжите ее к пораженному месту на 1,5 часа. По прошествии этого времени замените повязку свежей. На ночь больную поверхность лучше намазать лечебной мазью.



При **молочной сыпи**, которая нередко возникает у младенцев, расцарапанные места нужно присыпать *картофельной мукой*. К струпьям следует прикладывать компрессы из *крахмального раствора*.



**Натоптыши и трещины на пятках** исчезнут после ножных ванночек из *крахмального раствора*. Продолжительность крахмальной ванночки 25 минут, по окончании процедуры ополосните ноги теплой водой и смажьте проблемные зоны *касторовым маслом*. Не забудьте надеть на ночь тонкие хлопчатобумажные носки.



**Наросты на пятках — шпоры** — убирают с помощью *позеленевших клубней*. Натрите их на терке и положите полученную массу в двойной полиэтиленовый пакет, опустите в него ногу, чтобы масса облегла всю ступню. Лечить нужно сразу обе ноги и делать это перед сном, оставляя пакеты на ночь.



Избавиться от **мозолей** поможет *сырой картофель*. Натрите его на мелкой терке, отожмите сок и положите кашицу на мозоль. Сверху закройте целлофановым пакетом и завяжите. Ходить с таким компрессом нужно не больше часа, после чего смажьте мозоль антимонозольной жидкостью и наклейте специальный лейкопластырь.



**Обожженные места и места чрезмерного потения ног, опрелости у детей** можно припудривать *картофельным крахмалом* или делать сухой компресс, накладывая вату, пересыпанную *крахмалом*.



*Сырой картофель* помогает при **красном носе**. При этом надо регулярно накладывать на нос маску

из картофельной кашицы на 15 минут и смывать ее прохладной *кипяченой водой*. Сочетайте эту маску с фабричной косметической маской для расширенных сосудов на лице. Или привязывайте к носу на ночь *сырой тертый картофель*. Если краснота не вызвана приемом внутрь определенных медикаментов, она скоро пройдет.



При **мастите** на больные места нужно накладывать мазь, приготовленную из *картофельного крахмала, растительного или конопляного масла* (сметанообразная масса).



*Свежий картофельный сок* в смеси со снятым молоком, сметаной используется для **избавления от веснушек и трещин с открытых частей кожи**.



*Картофель с зеленоватым толстым слоем* очищают от кожуры, которую мелко измельчают. Измельченную, свежую, кашицеобразную массу накладывают в виде компресса **на поврежденные связки, мышцы, сухожилия**.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

При **снижении зрения** залейте 1 ст. ложку *ростков клубней картофеля* 1 стаканом *водки*. Настаивать 1 неделю. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.



При **катаракте**. Для лечения катаракты в народной медицине есть один проверенный способ — *настойка из ростков*. Если вы хотите попробовать вылечить катаракту ростками картофеля, необходимо проконсультироваться с врачом. В случае побочных действий немедленно обратитесь в поликлинику.

Настойку необходимо пить минимум 2 раза в день. Ростки промывают и просушивают, мелко нарезают. 1 ст. ложку ростков складывают в стеклянную емкость и заливают 200 мл водки. Закрывают крышкой и настаивают в темном и прохладном месте 14 дней. Готовую настойку процеживают и переливают в стеклянную бутылочку. Принимают настойку по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за полчаса до приема пищи. Принимают настойку курсом в 2–3 месяца.

Если вы не хотите ждать 2 недели, то настойку можно приготовить из *свежевыжатого сока побегов*. Для этого берем и моем побеги. Выдавливаем из ростков сок и разбавляем с водкой в соотношении 2:1. Готовую настойку капать по 3 капли в воду и пить 3 раза в день. Курс лечения составляем 2 месяца. В случае появлений побочных действий нужно обратиться к лечащему врачу.



Если по какой-то причине **глаза воспалились, покраснели и в них появилось жжение**, необходимо приложить к ним *тертую сырую картошку* в мягкой тряпочке.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ

При **заболевании десен**. Настой из *цветков картофеля* хорошо укрепляет десны, замедляет развитие

пародонтоза и кариеса, отбеливает зубы. Достаточно 2 раза в день: утром и вечером, после чистки зубов в течение 2–3 минут полоскать рот водным настоем или раствором 10–15 капель водочной настойки в 100 мл воды.



При **стоматите** к воспаленным деснам прикладывать *сырой картофель*, растертый в кашу или нарезанный ломтиками. Когда картофель нагревается, его надо заменить свежим.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ КАРТОФЕЛЯ

Употребление в свежем виде сильно проросших и позеленевших клубней небезопасно. Во всех частях растения содержится ядовитый **гликоалкалоид соланин**. Особенно много его в ботве и ягодах (до 0,25%). В зрелых клубнях, хранящихся в темноте, содержится незначительное и практически безвредное количество этого соединения. Лишь во внутреннем слое кожуры и вблизи «глазков» содержание его повышается до 0,005–0,01%. Поэтому перед отжиманием сока глазки необходимо удалить. В позеленевших, загнивших и проросших клубнях соланина намного больше. В больших дозах соланин разрушает эритроциты крови и угнетающе действует на центральную нервную систему. Иногда наблюдаются отравления детей черно-фиолетовыми ягодами картофеля.

Отравления характеризуются тошнотой, рвотой, поносом, учащенным сердцебиением, одышкой, судорогами и в очень тяжелых случаях — бессознательным

состоянием. При своевременной врачебной помощи исход в большинстве случаев бывает благоприятным.

У детей, съевших картофельные ягоды, наблюдаются тяжелые отравления, царапание в горле, боли в животе, тошнота, рвота и понос, дрожание рук. При оказании первой помощи необходимо промыть желудок, до прихода врача дать им кислое или свежее молоко либо яичный белок.

В тех случаях, когда пасут домашний скот на картофельных полях и животные питаются зеленой ботвой и плодами, у них могут возникнуть понос, рвота, тяжелое отравление, судороги и нарушения в работе сердечной и дыхательной систем.

Ядовитые вещества образуются только в этой позеленевшей поверхностной части клубня, совсем не проникая в глубину. Поэтому не стоит выбрасывать позеленевший картофель, достаточно срезать лишь позеленевшие части (они, как правило, занимают небольшую долю общей массы).

Белые отростки картофеля также обладают ядовитостью, поэтому при варке картофеля в мундире ростки обязательно нужно обламывать.

# БАТАТ

*Картофель хлебу подспорье.*

Пословица

В последние годы в нашу страну стали завозить много зарубежных сортов картофеля. Какие-то нравятся, какие-то нет. Нам хотелось бы остановиться на самом популярном, распространенном на Востоке — батате, потому что он очень полезный и стоит к нему присмотреться.

Батат, или сладкий картофель (*лат. Ipomoea battas*) — вид клубнеплодных растений рода Ипомея семейства Вьюнковые. Ценная пищевая и кормовая культура.



*a*



б



в

**Рис. 8.** Батат:  
*а — цветущий, б — клубни, в — плоды*

По вкусу больше напоминает тыкву и очень сладкую. Батат представляет собой вьющееся растение-однолетник, образует длинные стебли (до 2–3 м), стелющиеся



по земле. Высота куста составляет 15–18 см. Все, кому однажды довелось увидеть клубни батата, знают, что они образуются в результате утолщения боковых корней и могут быть окрашены в желтый, белый, оранжевый, кремовый, розовый, фиолетовый или красный цвета. Весят от 200 г до 3 и более кг.

Листья сердцевидные или пальчато-лопастные, на длинных черешках. Цветки сидят в пазухах листьев; венчик крупный, воронковидный, розовый, бледно-сиреневый или белый. Многие сорта не цветут. Опыление перекрестное, преимущественно пчелами. Цветение в условиях умеренной зоны отмечается редко.

Плод — четырехсемянная коробочка; семена черные или бурые, диаметром 3,5–4,5 мм.

Родиной батата, вероятно, являются Перу и Колумбия (Анды), откуда он еще в доколумбовскую эпоху распространился по всему региону, попав в Вест-Индию, южную и восточную Полинезию, на остров Пасхи и в Новую Зеландию. Позднее испанцы завезли батат в Испанию и на Филиппины, откуда это растение широко распространилось от стран Средиземноморья до Дальнего Востока (Японии и Тайваня).

Сейчас батат известен только в культурном виде. Выращивается в тропических и субтропических районах земного шара, иногда — в теплых областях умеренной зоны. Особенно широко его выращивают в КНР, Индии, Индонезии.

Батат, или сладкий картофель, выращивают в основном из-за его крахмалистых сладковатых клубней (содержат до 30% крахмала и 6% сахара). Клубни батата имеют богатый химический состав при небольшой энергетической ценности (61–86 ккал в 100 г продукта):

вода .....	77,28 г
белки.....	1,57
жиры.....	0,05
углеводы.....	20,12 г
крахмал.....	12,65 г
сахара.....	4,18 г
пищевые волокна.....	3 г
ретинол (витамин А).....	709 мкг
тиамин (В <sub>1</sub> ).....	0,078 мг
рибофлавин (В <sub>2</sub> ).....	0,061 мг
ниацин (В <sub>3</sub> ).....	0,557 мг
кальций.....	30 мг
железо.....	0,61 мг
магний.....	25 мг
фосфор.....	47 мг
калий.....	337 мг
натрий.....	55 мг
цинк.....	0,3 мг

В табл. 3 приведены страны — мировые лидеры по выращиванию батата по данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН.

Таблица 3

Страна	Кол-во, млн тонн батата
<i>Китай</i>	81,7
<i>Уганда</i>	2,8
<i>Нигерия</i>	2,8
<i>Индонезия</i>	2,0
<i>Танзания</i>	1,4
<i>Вьетнам</i>	1,3
<i>Индия</i>	1,1
<i>США</i>	1,0

Есть успешный опыт выращивания батата в России по канадскому опыту, так как климат Канады схож с российским. Особенно удачен опыт выращивания батата на севере Башкортостана и Хакасии. На территории России больше распространены кормовые сорта батата, чем пищевые, поэтому на прилавках импортный батат встречается чаще, чем отечественный.

Клубни батата широко используют в пищу. По вкусу, в зависимости от сорта, приготовленный батат отчасти напоминает сладковатый подмороженный картофель, отсюда его второе название — «сладкий картофель». Сырой батат напоминает морковь и по цвету, и по вкусу. Жареный батат по вкусу похож на жареную тыкву. Употребляются бататы в пищу сырыми, отварными и печеными, добавляются в каши. Существуют рецепты изготовления из батата суфле, повидла, пастилы и других блюд. Из клубней также получают крахмал, муку, сахар, патоку и спирт. Молодые листья и стебли батата после отваривания или вымачивания, удаляющего горький млечный сок, используют для салатов. Семена цветущих сортов используются как суррогат кофе.

Все части батата идут на корм скоту; зеленую массу можно закладывать в компост, и она, в отличие от картофеля, не поражается грибковыми заболеваниями.

Бататовый крахмал в виде слизистых извлечений применяют в медицине как обволакивающее и мягчительное средство.

## **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ**

История данного овоща насчитывает 10 тыс. лет. Он был популярным на протяжении веков. И конечно,

популярен не только как еда, но и как лекарство. По результатам многочисленных исследований батат считается одним из лидеров среди овощей по содержанию полезных и питательных веществ, поэтому диетологи настоятельно рекомендуют включать его в рацион всем, кто следит за своим здоровьем. Удивительно, но полезных веществ в отварном или запеченном батате даже немного больше, чем в сыром.

Разные сорта отличаются по вкусу, текстуре, цвету и формам. Особенно распространены клубни сладкого картофеля с ярко-оранжевой мякотью. Что же дает человеку батат? Давайте, как и при анализе нашей любимой теперь уже «русской» картошечки посмотрим на рис. 8 и сравним с тем, что дает нам батат...

1. Это превосходный источник кальция, калия, бета-каротина и фолиевой кислоты. Батат также отличается низким содержанием калорий и высокая концентрация аскорбиновой кислоты: до 65% суточной нормы витамина С на одну порцию. Диетологи считают сладкий картофель едва ли не лучшим овощным источником бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Витамины А и С — **сильные антиоксиданты**, предупреждающие повреждения клеток и многие опасные заболевания.

2. Бета-каротин обладает **омолаживающими свойствами**. Он борется со свободными радикалами, виноватыми в появлении морщин. Кроме того, батат способствует выработке коллагена, который отвечает за эластичность кожи. Высокое содержание витамина С и других антиоксидантов, а также ранозаживляющие свойства позволяют успешно применять батат в борьбе с такими несовершенствами кожи, как воспаления, акне, пигментные пятна и следы от них. Помимо употребления клубней в пищу, можно

использовать их как основу или ингредиент косметических масок, лосьонов, скрабов и кремов. Примочки из свежего батата отлично избавляют от кровоподтеков и гематом.

3. Сладкий картофель — продукт с низким гликемическим индексом. Это значит, что он не вызывает повышения уровня сахара в крови, опасного **для диабетиков**. Пищевые волокна, содержащиеся в клубнях, препятствуют быстрому всасыванию глюкозы, что позволяет контролировать уровень сахара в крови больных диабетом. Каротиноиды в составе батата повышают чувствительность к инсулину. Также батат — источник натуральных пробиотических веществ инулина и олигофруктозы, которые являются инертными углеводами, не превращаясь в простые сахара в процессе переваривания. Естественные подсластители и низкая калорийность делают батат незаменимым продуктом для страдающих сахарным диабетом.

4. Сладкий картофель является хорошим источником витамина В<sub>6</sub>, который уменьшает объем гомоцистеина в крови. Ведь именно гомоцистеин отвечает за развитие дегенеративных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Батат эффективно **снижает давление, регулирует водный баланс, делает стенки артерий гибкими, улучшает кровоток. Улучшает кроветворение:** большое содержание меди и железа в батате помогает красным кровяным тельцам активно насыщать кровь кислородом, улучшать функционирование всех органов и восполнять недостаток этих элементов, а витамин С снижает риск носовых кровотечений, укрепляя слабые капилляры.

5. **Батат полезен для мозга.** Витамин В<sub>6</sub> важен для нормальной работы мозга и сохранения памяти, поэтому батат полезен детям, подросткам, работникам

умственного труда и особенно — людям пожилого возраста. Кроме этого, витамин В<sub>6</sub> участвует в метаболизме макроэлементов, расщеплении и транспортировке полезных аминокислот, а также в синтезе гемоглобина, серотонина, адреналина, липидов и в других важнейших процессах в организме, улучшая работу различных органов.

Исследования показывают, что батат уменьшает воспаление мозга и нервных тканей. Это объясняется противовоспалительными веществами, такими как марганец, бета-каротин, витамин С и витамин В<sub>6</sub>. Влияет на свертываемость крови. «Картофельные» фитонутриенты оказывают сильное влияние на фибриноген — ключевой гликопротеин, участвующий в процессе свертывания крови. Это жизненно важное полезное свойство батата для скорейшего заживления ран и предотвращения чрезмерной потери крови в случае травмы.

**6. Батат чистит кровь от холестерина.** Витамин С борется со свободными радикалами, защищая стенки сосудов, а растительные волокна стимулируют работу кишечника, что помогает выводить из организма лишний холестерин и значительно снижает риск появления атеросклеротических бляшек.

**7. Сладкий картофель — хороший источник калия и натуральный антидепрессант.** Если вы чувствуете усталость, беспокойство, раздражительность, съешьте немного пюре из батата. Также облегчает мышечные спазмы, вызванные дефицитом калия.

**8. Батат эффективен при лечении геморроя.** Растительные волокна, присутствующие в батате, улучшают пищеварение и облегчают движение каловых масс, избавляя от перенапряжения при дефекации. Чтобы избавиться от геморроидальных узлов, народная

медицина рекомендует выпивать натощак небольшое количество сока батата каждое утро.

**9. Батат укрепляет кости.** Клубни батата богаты такими элементами, как магний, марганец, медь, железо, содержание которых в организме влияет на минеральную плотность костей. Добавление этого корнеплода в рацион способствует нормальному росту костной ткани и заживлению уже имеющихся ее повреждений, что является отличной профилактикой **остеопороза**.

Благодаря высокому содержанию бета-криптоксантина батат можно и нужно использовать в лечебном и профилактическом питании при хронических воспалительных заболеваниях костей, таких как артрит.

**10.** В батате есть целый ряд питательных веществ, которые помогают в лечении **желудочно-кишечных болезней**: кальций, витамины группы В, витамин С, бета-каротин и калий. Они успокаивают воспаление и боль при язве или гастрите.

Содержащаяся в батате клетчатка восстанавливает и улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обеспечивая профилактику запора. Натуральные природные пребиотики фруктоза и инулин стимулируют рост полезных бактерий в кишечнике, помогая пищеварительной системе. Специалисты по натуропатии рекомендуют употреблять сырые клубни без добавления специй для снижения секреции желудочной кислоты.

**11.** Употребление батата — **профилактика рака**. Высокое содержание в батате аскорбиновой кислоты и ее антиоксидантные свойства эффективно противостоят свободным радикалам, повреждающим клетки и вызывающим злокачественные опухоли.

Натуральные фитоэстрогены, поступающие в организм вместе с пищей, способны предотвратить рак груди.

12. Если включить батат в повседневный рацион, можно **повысить иммунитет и избежать заболевания простудой или гриппом**. Противовоспалительные и антиоксидантные свойства клубней этого корнеплода эффективно используются **при лечении бронхиальной астмы**.

Всего в 100 г батата содержится около 40% суточной нормы витамина С, необходимого организму для нормальной работы иммунной системы. Аскорбиновая кислота стимулирует выработку белых кровяных клеток и помогает организму успешно **бороться с бактериальными, вирусными, грибковыми или патогенными инфекциями**.

13. **Контроль над весом**. Энергетическая ценность батата — всего 61 ккал на 100 г, поэтому он отлично подходит в качестве продукта для снижения веса. Наполненный клетчаткой и питательными веществами, батат естественным образом снижает тягу к перееданию, нормализует пищеварение, а его сладкий вкус заменит высококалорийные десерты. Можно использовать как самостоятельную закуску.

14. **Батат — источник фитоэстрогенов**. После 50 лет женщины сталкиваются с определенными проблемами: увеличение морщин, ломкость костей и снижение иммунитета, а также с угасанием функции яичников. Содержащиеся в батате натуральные фитоэстрогены позволяют дамам поддержать гормональный баланс, улучшить эмоциональное состояние в период менопаузы или сбоя в работе яичников, выглядеть свежо и дольше оставаться привлекательными.



## Интересный факты

Батат полезен курильщикам. Сигаретный дым создает в организме дефицит витамина А, являющийся основной причиной эмфиземы легких. Регулярное потребление батата способно защитить курильщиков и тех, кто живет с ними, от этого опасного заболевания.

Батат для бодибилдеров. Люди, которые всерьез занимаются наращиванием мышечной массы, нередко включают сладкий картофель в свой рацион. Продукт состоит из сложных углеводов, питающих мышцы. Для повышения производительности рекомендуется съесть немного батата за 90 минут до тренировки. По данным «Международного журнала спортивного питания», этот чудесный корнеплод действительно снимает боли и спазмы в мышцах бодибилдеров. (<http://www.poleznenko.ru/batat.html>)

## Как есть батат и с чем?

А очень просто. Можно просто почистить, помыть и как морковь есть. Можно приготовить пюре: нарезать на кубики, залить водой, и варить 25–30 минут. Солить не надо! Слить воду, помять с добавлением жидкости, в которой он варился, или кипяченого молока. Детям очень понравится, так как блюдо очень сладкое без сахара.

Можно обжарить на сковороде в растительном масле. Также нарезать небольшими кубиками и обжаривать, постоянно помешивая его, до полной готовности. Солить также не стоит. Жареный батат очень вкусный!

**Противопоказания.** Батат и его препараты (порошок из свежего корня и настойка) противопоказаны при дуоденальной язве, дивертикулезе, дивертикулите, язвенном колите, спастической язве желудка. При беременности и лактации употребление батата может нанести вред здоровью.

Во всем остальном батат приносит огромную пользу для нашего здоровья!

\* \* \*

Заканчивая подробный разговор о картошке, мы понимаем, что у читателей возникнет резонный вопрос: так что, есть теперь одну картошку, раз она такая полезная? Конечно нет, но вот тут мы плавно подходим к вопросу о правильном и рациональном питании. Споры о том, как надо питаться, не утихают до сих пор. Мы естественно приведем мнение по этому вопросу профессора Неумывакина, который десятки лет посвятил этому вопросу и разработал собственную систему питания и оздоровления через питание. И раз вы читаете эту книгу, надеемся, последуете его советам, тем более что они очень просты, дешевы и эффективны. Книг профессора издано несколько десятков, есть информация в Интернете, публикации в журналах и газет, передачи на телевидении — изучайте, но главное — следуйте его советам.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

советует Иван Павлович Нечелович

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без какого-либо побочного действия, недороги. И первое, что я утверждаю, это то, что любое заболевание невозможно вылечить без нормализации режима питания, очищения организма от шлаков, особенно печени и почек как важнейших фильтрующих систем. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму все его органы приводятся к резонансу с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается эндозкологическое состояние, или, иначе, нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. В результате человек живет столько, сколько ему отмерено Природой. Иного пути к здоровью нет.

Многу написано и издано много книг, в которых подробно описаны мои соображения по правильному здоровому питанию. Читайте их и учитесь быть здоровыми. В этой книге я кратко останавлиюсь на своих рекомендациях.



И. П. Неумывакин на встрече с читателями

## **ГЛОБАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ**

Так сложилось, что человечество боится то СПИДа, то лихорадки Эбола, то какого-либо вида гриппа, постоянно боится рака... А существует реальная угроза пандемии (развитие по всему миру) ожирения. Хочу сразу сказать, данная информация не касается дам и особенно девушек, которые, пытаясь достичь параметров моделей, изнуряют себя голодовками и доводят не то что до анорексии, а до смерти. Я имею в виду реальное ожирение.

Никакой другой болезнью люди не болеют так часто, как ожирением. По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 1 млрд человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти 50% населения имеет избыточный вес, из них 30% страдает ожирением.

## Отчего же это происходит?

Во многих странах повысился уровень жизни, изменилась структура питания, увеличилось потребление высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира и с низким содержанием клетчатки. Все эти фастфуды, хотдоги, фри, чипсы и др. Все это способствует потреблению избыточной энергии, а значит, и распространению ожирения. Незначительные, на первый взгляд, «маленькие слабости», которые мы себе позволяем, могут привести к значительному увеличению веса. Например, если ежедневно съедать лишнюю печенюшку, прибавка в весе составит 1,1 кг в год, 1 ст. ложку майонеза — 4,8 кг в год. Я уж не говорю об алкоголе и «любимом» пиве, без которого никуда...

Кроме того, вес зависит не только от того, чем и как человек питается, но и от того, насколько активный образ жизни он ведет. А современный человек подвержен гиподинамии, то есть ведет сидячий образ жизни: ездит на транспорте, на эскалаторе и на лифте даже в тех случаях, когда можно обойтись без них; выполняет работу сидя, много времени проводит перед телевизором и за компьютером, что и способствует нарастанию массы тела и развитию ожирения. Ожирение развивается вследствие нарушения энергетического баланса организма, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические расходы организма. Избыток калорий от съеденного используется для синтеза жира, который откладывается в жировых депо. Постепенно жировые депо увеличиваются, масса тела неуклонно растет.

Избавиться от лишних килограммов одновременно и просто, и очень трудно. С одной стороны, все рекомендации обыденны, с другой — их сложно соблюдать. Чтобы добиться какого-либо результата, необходимо

прежде всего ставить перед собой реальные, выполнимые цели и понимать, что нельзя торопиться. Чтобы похудеть без вреда для здоровья, нужно время. Быстрая потеря массы тела вскоре вновь приведет к ее нарастанию. Снижать вес следует постепенно: на 0,5–1,0 кг в неделю, не быстрее чем на 3–4 кг в месяц. Такое медленное, постепенное похудение, примерно на 10–15% за 3 месяца лечения (пример: если ваш вес 100 кг, то можно похудеть на 10–15 кг), не только улучшит самочувствие, но и поможет длительно удерживать достигнутый результат.

**1. Прежде всего надо наладить правильное питание.** Только постепенное, длительное изменение характера питания, сложившихся пищевых привычек, а не временная отмена каких-то продуктов может привести к успешному снижению веса. Для снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем до сих пор использовал организм. К примеру, вы регулярно должны проводить разгрузочные дни, и необязательно на каком-то одном продукте (кефире, яблоках), а правильнее просто неделю или две, можете и больше, просто уменьшать количество потребляемой пищи процентов на 30. Вес будет снижаться безболезненно и с пользой...

**2. Очень важно ограничить потребление жиров.** Жир является наиболее калорийным компонентом пищи, который способствует перееданию, поскольку придает пище приятный вкус и вызывает слабое чувство насыщения. При чрезмерном употреблении жирной пищи организм перегружается калориями. Кстати, жир в организме человека — это важный эндокринный и секреторный орган. Жировая ткань выполняет определенные и только ей присущие функции. Людям кажется, что жир в организме — это

плохо. Ученые обнаружили гормоны и биологически активные вещества, которые продуцирует жировая ткань, например, эстроген. Он продуцируется на протяжении всей жизни, а в период менопаузы является их главным поставщиком. Установлено, что жировая ткань контролирует: питание — гормон лептин; деторождение (оказалось, что достаточный уровень лептина в организме — необходимое условие для работы репродуктивных органов). Установлено, что снижение жира в организме человека может привести к аменорее (отсутствию менструаций); нарушению функциональной активности гормонов: щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, половых гормонов. Учеными исследованы нарушения, которые развиваются как при недостатке, так и при избытке жира в организме человека. Эти исследования подтверждают важность секреторной активности жировой ткани для иммунной и сердечно-сосудистой регуляции, для метаболизма вообще. Значит, совсем отказываться от жира нельзя, а надо употреблять его в умеренном количестве. Нужно исключить или свести до минимума употребление продуктов с высоким содержанием жира (майонез, сливки, орехи, семечки, колбасные изделия, торты, пирожные, чипсы и др.) и использовать нежирные продукты (постные сорта мяса и рыбы, обезжиренные кисломолочные продукты).

**3. Основой питания должны быть трудноусваиваемые углеводы** — хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, овощи, бобовые, фрукты. Не рекомендуются продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и др.

**4. Из продуктов, богатых белками,** предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы и сыра, белое

мясо птицы, нежирные кисломолочные продукты, бобовые, грибы.

**5. Без физической активности от лишнего веса не избавиться.** За час ходьбы, например, человек весом около 70 кг в зависимости от скорости тратит от 150 до 400 калорий сверх обычного. При беге тот же человек расходует от 800 до 1000 калорий в час, при езде на велосипеде (велотренажере) — от 200 до 600. Самым простым, доступным и эффективным видом физической нагрузки является ходьба 30–40 минут в день, 4–5 раз в неделю, и главное — регулярно. Хотя на дополнительную часовую прогулку тратится всего 200–300 калорий, ежедневные затраты суммируются. За год, например, ежедневные часовые прогулки обеспечат потерю такого количества калорий, которое эквивалентно 7–14 кг.

При любой возможности (в отсутствие медицинских противопоказаний) страдающие ожирением лица должны регулярно заниматься физкультурой, особенно дети, которых нельзя держать на строгих диетах, так как это может сказаться на росте организма и иметь нежелательные психологические последствия.

Однако если у человека имеются заболевания сердца, сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни суставов или другие заболевания, обязательно следует согласовать с медицинским работником программу физических нагрузок.

\* \* \*

Заканчивая этот раздел, хочу сказать, и я думаю вы со мной согласитесь, что с любой проблемой мы можем справиться, учитывая кое-какой опыт, и не только собственный. Так и с задачей правильного питания. Давайте обратимся к опыту наших предков.



## ЧТО ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ

*Человек, которому нечем похвастать,  
кроме славных предков, похож на картошку:  
все хорошее, что у него есть, — под землей.*

Сэр Томас Овербери, поэт XVII в.

Читаешь давние источники еще с «ятями», как жили наши предки, и ни на минуту не усомнишься в том, что они одухотворяли простейшую, казалось бы, еду, видели в ней высокую поэзию. Предками нашими были и господа, и простолюдины, и, естественно трапезничали они по-разному. Крестьяне считали, что их пища лучше «барской». На вопрос: «Чем же лучше?» — отвечали: «Мы едим то, что нам Бог даст, и не выдумываем себе разных яств... За это-то Бог и благословляет наше здоровье». Явный намек на заимствование иностранных кухонь, в частности французской.

Это так. «Божий хлебushка» составлял основу пищевого рациона и не считался скудной пищей. Повседневной едой считались ржаной хлеб, щи, картошка (до ее появления репа и брюква), редька и молоко. Масло и сметана лишь в качестве приправы. Пища считалась скудной, когда ничего нет, кроме небеленых щей, то есть без сметаны. Значит, семья не имела коровы. К изобильной пище относили лапшу, кашу, молоко, говядину, которую ели в осенние храмовые праздники. Для почетных гостей жарили мясо, пекли пироги, катали лапшу, делали «яечню».

Состав еды зависел от времени года. Все было расписано: ежедневная пища, скоромная и постная, а также чаепития, завтрак, ужин, обед.

Мы же нынче — кто во что горазд. Праздники смешались с буднями. Простоте бытия крестьян нам бы надо поучиться. А обличая господ в обжорстве, они были правы. Давайте вспомним классику — «Мертвые души» *Н. В. Гоголя*. Вспомним колоритную фигуру хлебосольного и не умещающего свое тело в карету Петра Петровича Петуха, как он обиделся на гостя, который заявил, что он сыт, так как был только что после обеда и не хочет есть. Сам-то он как потчевал гостя? Чуть замечал у него один кусок, подкладывал ему другой, приговаривая: «Без пары ни человек, ни птица не могут жить на свете». Съедал гость два, тут же подваливал ему третий, приговаривая: «Что же за число два? Бог любит троицу». Съедал гость три — он ему: «Где же бывает телега о трех колесах? Кто же строит избу в трех углах». На четыре у него была своя поговорка, на пять — своя.

Чичиков съел чуть не двенадцать ломтей. И подумал: «Ну теперь ничего не приберет больше хозяин». Не тут-то было: хозяин, не говоря ни слова, положил ему на тарелку хребтовую часть телянка, жаренного на вертеле.

Чичиков взмолился: «Не взойдет!» — «Да ведь и в церкви не было места. Взошел городничий — нашлось. А ведь была такая давка, что и яблоку негде было упасть. Вы только попробуйте: этот кусок — тот же городничий» — продолжал он потчевать Чичикова. Но мне кажется, что все-таки такие застолья в кругу семьи были нехарактерны, а только при приеме гостей. Например, даже на ежедневных трапезах Великая Екатерина с придворными ела очень скромно.

А как питались простые люди, можно судить также по литературе, да и многие из нас помнят трапезы своих деревенских родственников в середине прошлого столетия. На столе домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пшенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Летом и осенью — овощи и ягоды со своего огорода. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового хозяина деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».

Формула до боли российская: «щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия, — он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двухильными, тягловыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

Кстати, о толокне — измельченном в муку овсе. В детстве, помню, у деда в пору сенокосную припоровились и к этому блюду. Эту овсяную муку разводили в воде и квасе. Употреблялась эта «каша быстрого приготовления» от безвыходности, в основном в страдную пору. Не до готовки было в русской печи традиционных горячих блюд. А нас что толкает поглощать

фастфуды и каши быстрого приготовления? Перспектива нездоровья...

А вот толокно — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот бы от чего сейчас не отказался бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его *avena sativa* означает «быть здоровым». Овес содержит 11–18% крахмала, 11–14% клетчатки, 4–6% жира, 2,5–5,7% золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие крайне нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»?

Кстати сказать, один британский лекарь принимал отвар из овса как лекарство трижды в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал *2 стакана отвара натощак, 2 стакана за 2 часа до обеда и 2 стакана через 3 часа после обеда*. Знаете, сколько он прожил? 120 лет! Этот отвар хорошо сочетается со сливками и медом. Правда, его можно хранить в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде.

Как он готовится? Записывайте.

◇ 1 стакан промытого овса залейте 1 л горячей воды, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и дайте настояться 12 часов. Процедите. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс 1 месяц.

А вот на северах и в Сибири исконное население во многом сохраняет пищевые пристрастия предков. К примеру, когда я бывал на Ангаре по приглашению

известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарнова, я с удовольствием пробовал местные блюда. Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов. До сих пор никак не выветрится дух «максы» — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с «максой» на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше.

Так вот, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаще всего готовились такие блюда: «верещага» — яичница из яиц со сливками на топленом масле, «драчена» — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая «драчена» — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

Лес поставлял грузди, рыжики, волнушки (они солились в кедровых кадках), бруснику, чернику, голубику, морошку. Солили и квасили также черемшу. Заготавливали кедровый орех, березовый и сосновый соки, а собранную черемуху сушили и перемалывали в муку, вместе со скорлупой. Какие пироги выпекались из этой муки — пробовал, вкушал с наслаждением, не забуду этого терпкого и ароматного вкуса.

Словом, было из чего печь пироги, ставить квасы и морсы.

### «ДОМОСТРОЙ»

Мудрость бытия черпалась из трепетно-преклонного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой», — памятник русской литературы XVI в.

Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед. Авторство «Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного благовещенского иерея Сильвестра.

Мне довелось изучить как сам «Домострой», так и источники, связанные с именем Сильвестра. Он был не только «мастером», учившем грамоте, пению, церковному обиходу и выводившем молодых людей в священники, дьяконы, подьячие, книжные писцы, но также был известен как искусный иконописец, серебряных дел мастер, торговец.

Вы знаете, что ценно в этой личности? Его цельность и высочайшие нравственно-духовные критерии. Нашим бы торгашам хоть толику такого. В своем наставлении сыну Анфиму Сильвестр так говорил о собственных принципах: *«Кому что продавал, все в любовь, а не в обман; не полюбит кто моего товару, и аз назад возьму, а деньги отдам. А от купли и от продажи ни с кем брань и тяжба не бывала; ино добрые люди во всем верили, никому ни в чем не слыгивано (солгано), ни манено (не обманывал), не просрочено, ни в рукодельи, ни в торговле».*

Как считают исследователи, основа «Домостроя» — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей (тех, которые из Великого Новгорода). Давайте заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились дары поля, сада и огорода. Предвкушаю некие приятные открытия.

В предписаниях сказано: *«Осенью необходимо капусту солити, а свекольный рассол ставити, а огурцы*

*солити же». В наставлении ключнику о запасах сказано также: «...в подвале надлежит, чтобы огурцы, и сливы, и лимоны в росоле же были».*

Удивляют прежде всего лимоны, что их, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же «мушкат» — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Свое же, домашнее, вот что: *«...у мужа в год все припасено, и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и конопли, и мак, и пшено, и хмель».*

Особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют «духовному расписанию и крестьянина, и городского люда...». Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти, прежде всего и лучше всего. *«В постные дня выпекают пироги с начинкою: с кашей или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), или репа, или грибы, или рыжики, или капуста».*

А в другом месте написано: *«...пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою».* Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди. Грибами называли нечто «благородное» — белый, подберезовик, подосиновик. Грузди же, и рыжики, и волнушки — не грибы, а губы.

*«Являются на стол ретка (редька), хрен, капуста, росол ставленой и иные земные плоды, как-то дыни, свежие огурцы, медовые напитки, брусничная вода, морсы и всякие сласти. На десерт же — и яблоки; и груши в квасу и патоке».*

Одна из главных особенностей русской кухни — разделение на постную и скоромную. Этому способствовало

принятие христианства на Руси. Около 200 дней в году приходится в русском православном календаре на постные. Это значит: никакого мяса, ни молока, ни яиц. Только растительная пища и еще в некоторые дни — рыба. Кажется, скудно и плохо? Вовсе нет. Постный стол отличался богатством и изобилием, огромным разнообразием блюд. Постные столы крестьян и довольно зажиточных людей в те времена не сильно отличались: те же щи, каши, овощи, грибы. Единственное отличие было в том, что жителям, которые не жили рядом с водоемом, сложно было добыть на стол свежей рыбы. Так что рыбный стол в деревнях бывал редко, а вот те, у кого деньги водились, могли его себе позвонить.

Примерно вот какой ассортимент продуктов был доступен в деревнях, но надо учитывать, что мясо ели крайне редко, обычно это случалось осенью или в зимний мясоед, перед Масленицей:

- Овощи: репа, капуста, огурцы, редька, свекла, морковь, брюква, тыква.

- Каши: овсяная, гречневая, перловая, пшеничная, пшенная, житная, ячная, обрядовые — кутья, сочиво, кулеш (кстати, кулеш — жидкая пшеничная каша часто с картофелем, заправленная луком, обжаренным с салом или в растительном масле).

- Хлеб: преимущественно ржаной, но был и пшеничный, более дорогой и редкий.

- Молочные продукты: сырое молоко, сметана, простокваша, творог.

- Выпечка: пироги, расстегаи, кулебяки, сайки, баранки, сладкая выпечка.

- Рыба, дичь (охотничьи трофеи), мясо домашнего скота.

- Приправы: лук, чеснок, хрен, укроп, петрушка, гвоздика, лавровый лист, черный перец.



- Фрукты: яблоки, груши, сливы.
- Ягоды: вишня, брусника, калина, клюква, морошка, костяника, терн (слива колючая).
- Орехи и семечки.
- Грибы.

Старая русская кухня не знала, что такое мелко нарезанные и смешанные салаты, а также различные мелко нарубленные жаркое и азу из мяса. Салаты представляли собой один (!) овощ, а вовсе не смесь из овощей. Любой овощ мог подаваться в жареном или вареном виде. Не было также котлет, сосисок и колбас. Все мелко нарезанное, порубленное в фарш появилось гораздо позже. Дело в том, что все овощи, да и вообще все продукты подавались по отдельности. Рыба могла быть печеной, жареной или вареной, но на одном блюде был только один вид рыбы. Грибы засаливались по отдельности, отдельно подавались грузди, белые, маслята... Горячие блюда тоже готовятся по такому же принципу: запекаются по отдельности птицы, тушатся отдельные куски мяса.

В XVII в. окончательно прижились супы и прочие жидкие блюда. Появились рассольники, солянки, похмелки. Они добавились к ассортименту русских супов: похлебок, щей, ухи (обычно из одного какого-то вида рыбы, так что принцип «все по-отдельности» соблюдался).

Овощи наши предки раньше почитали больше как пряную приправу к пище, нежели как самостоятельное блюдо. Это, очевидно, связано с тем, что излюбленной пищей русских людей были лук и чеснок. Репа — исконно русский овощ. Летописцы упоминают о ней наряду с рожью. До появления картофеля он был главным овощем на столе. Одним из самых распространенных блюд была похлебка из репы —

репница и паренки из репы. Капуста тоже хорошо прижилась на столе наших предков. Из нее делали запасы на зиму — повсеместно осенью ее рубили и квасили, даже и целые кочаны.

Вкус картофеля — второго хлеба — узнали на Руси поздно — в XVIII в. Но эти «земляные яблоки» очень быстро завоевали стол русского народа, вытеснив, пожалуй, необоснованно репу.

Волей-неволей люди становились стойкими вегетарианцами во время постов. Они ели кислую капусту, свеклу с постным маслом и уксусом, пироги с горохом, луковники, грибы, различные блюда из гороха, хрена, редьки.

Были популярны блюда из трав. Щи из крапивы, котлеты из лебеды готовили не только, когда поджигал голод. В прошлом в приготовлении пищи использовали и смесь листьев чертополоха, щавеля, репчатого лука. Ели и ряску, добавив сливочное масло и хрен. А для щей годились борщевик, дикий щавель, заячья капуста, кислица, другие дикорастущие растения. Лавровый лист, имбирь, корицу раньше заменял аир. В качестве приправы использовали дягиль, зверобой, мяту, любисток, мелиссу, шафран.

Чай настаивали из иван-чая, душицы, липового цвета, мяты, листьев брусники. В XVII в. стал завозиться в Россию чай. Во второй половине XVII в. появляется сахар и расширяется ассортимент сладких блюд: цукатов, варений, конфет, леденцов. Наконец появляются лимоны, которые начинают добавлять в чай, а также в похмельные наваристые супы. Наконец в эти годы было очень сильно влияние татарской кухни. Поэтому большую популярность приобрели блюда из пресного теста: лапша, пельмени, вареники.

В мясоед русские люди позволяли себе отведать мясную пищу, блюда из рыбы, творога, молока. Однако традиционных скоромных русских блюд известно мало. Причем существовали некоторые запреты на смешение продуктов. Поэтому не найдешь в исконно русской кухне фаршей, рулетов, паштетов, котлет.

Рыба считалась полупостным блюдом. Не разрешалось ее есть только в дни особо строгого поста. Однако для сельди и воблы и в эти дни делалось исключение. А вот по понедельникам, средам и пятницам блюда из рыбы составляли основу меню.

Молоку отводилась немалая роль. Семья, которая имела корову, считалась зажиточной. Приобрести корову было очень проблематично. Поэтому бедные семьи приобретали молоко исключительно для самых маленьких детей, а взрослые ели его с хлебом как отдельное блюдо.

У русских после принятия христианства все виды съедобных масел было принято делить на скоромные (животного происхождения) и постные (растительные). Растительное масло особо ценилось в народе, так как его можно было есть и в скоромные, и в постные дни. В северных районах отдавали предпочтение льняному, в южных — конопляному. Но были известны и такие масла, как ореховое, маковое, горчичное, кунжутное, тыквенное. Лишь в XIX в. получило широкое распространение подсолнечное масло. Растительное масло использовали в русской кухне очень широко. Им заправляли различные блюда (каши, закуски, супы), макали в него лепешки. Обычно употребляли в пищу без предварительной тепловой обработки. Я вырос в деревне и хорошо помню, как мама налиwała в мисочку подсолнечное масло, солила, и мы в него

макали хлеб, иногда ели с зеленым луком. Невероятно вкусно, люблю до сих пор...

Надо сказать наши предки, независимо от влияния иностранных кухонь, сохраняли свою самобытную кулинарию, очевидно, интуитивно чувствуя ее полезность. Возьмите, к примеру царя Петра I, большого любителя всего заморского (благодаря ему в России появились новые продукты: картофель, помидоры, баклажаны, фасоль, зеленый перец и др.), но в еде он придерживался русских традиций. Обычными кушаньями императора были студень, разносолы, квашеная капуста, кислые щи, каши и жаркое с огурцами и солеными лимонами. Перед тем как есть, Петр выпивал анисовую водку, а во время трапезы — квас. Публичные обеды с европейскими блюдами для иностранных гостей император предпочитал давать у Меншикова.

Императрица Екатерина Великая, немка по рождению, полюбила простые русские соленья — капусту, огурцы, грибы — и ела их с большим удовольствием, хотя чтобы «не ударить в грязь лицом» перед иноземцами на царских пирах угощали и заморскими яствами. Кстати, вечерняя трапеза была лично для императрицы понятием условным: она или вообще не ужинала, или съедала яблоко, или выпивала стакан воды со льдом и каплей ягодного сока, спать она ложилась не позднее 22 часов.

Да и простые русские дворяне, особенно в имениях, только для гостей устраивали парад заграничных блюд, а так предпочитали исконно русскую кухню. Перечитайте, к примеру, «Барышню-крестьянку» Пушкина. Помещик англоман Муромский потчует своих соседей Берестовых не англискими кушаньями, а русскими, не говоря уж о наливочках, которые гото-

вились по рецептам, передаваемым по наследству, и о которых хозяин рассказывал гостям с гордостью.

Кстати, сам Александр Сергеевич Пушкин, много лет живший и любивший русскую деревню, был знаком с популярной в его времена французской кухней (см. «Евгения Онегина»), однако отдавал предпочтение простой русской деревенской кухне. В числе его любимых блюд были печеный картофель, моченые яблоки и яблочный пирог, оладьи крупитчатые «розовые», которые пекли с добавлением свеклы, «двойные» щи, зеленый суп из листьев шпината, щавеля или молодой крапивы с крутыми яйцами, рубленые котлеты со шпинатом, ботвинья — холодная похлебка из кваса с вареными овощами, огурцами, свеклой, луком и осетриной. На десерт он предпочитал варенье с белым крыжовником. А морошку ел горстями. Кстати, эту ягоду он попросил даже умирая.

### ***Двойные щи по рецепту Пушкина***

Сначала сварите обычные щи из *говядины*, свежей *капусты*, двух *морковей*, одной *репы* и двух *луковиц*. На ночь поставьте кастрюлю в холодильник. Утром разогрейте, пропустите сквозь сито жижую, а гущу, то есть овощи и мясо, протрите сквозь частое решето. И на этой жиже, а не на простой воде, варите новые щи с новой капустой, кореньями, говядиной, как обыкновенно. За 5 минут до готовности вылейте в щи протертую гущу. В таких настоящих русских щах ложка должна стоять.

А вот что ел вегетарианец Лев Толстой: на обед холодный свекольник или постные щи, а его традиционный ужин состоял из макарон, овощей и фруктов. Хлеб в усадьбе пекли по рецепту самого Толстого:

2 пуда муки смешивали с 2 пудами **картофеля**, который предварительно парили и протирали. На ковригу, испеченную из этой смеси, писатель намазывал толстый слой мёда и запивал все это овсяным киселем. После чего и садился работать. Очень любил он свежие огурцы и съедал их в большом количестве, любил соленые грузди, черный хлеб и квас...

### ***Свекольник от Л. Толстого***

Полкило *свеклы* очистить, нарезать маленькими кубиками, в кастрюле залить *водой* (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку *уксуса* и варить 30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить. Свеклу положить в кастрюлю, добавить 200 г *вареного картофеля* и 2 *свежих огурца*, нарезанных кубиками, 2 *рубленых яйца*, 100 г мелко нарезанного *зеленого лука*, по вкусу положить *тертый хрен*, *соль*, *сахар* и *горчицу*. Залить свекольным отваром, добавить *сметану* и размешать. Перед подачей посыпать свекольник нарезанной *зеленью петрушки* или *укропа*.

## ЕСТЬ ТАК, ЧТОБ ЖИТЬ В ЗДРАВЬИ

*Какова пища — таков и ум,  
каков ум — таковы и мысли,  
каковы мысли — таково и поведение,  
каково поведение — такова и судьба.*

Шри Сатья Саи Баба

Я всегда утверждал и утверждаю, что здоровый желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) и его бесперебойная работа есть основа здоровья всего организма. Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон нейротензин, в свою очередь влияющий на мозг. Вы, вероятно, заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает в качестве своеобразного наркотика. Здесь же, в подвздошной кишке, в двенадцатиперстной кишке вырабатывается гормон серотонин, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это — недостаток выработки гормона инсулина, от которого, оказывается, страдают вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других

систем организма. От нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит вся сложная деятельность по переработке пищи, ибо они, например, расщепляя углеводы, тем самым снимают нагрузку с поджелудочной железы. И от нарушения этого звена иммунной системы зависит то, что становится все больше больных с сахарным диабетом. Поэтому чтобы организм человека был здоров, а ЖКТ работал бесперебойно и без дефектов, надо прежде всего очистить организм от шлаков, которые откладываются при нарушениях ЖКТ, и наладить свое питание. Это восстановление кислотно-щелочного равновесия (показатель рН) в организме и постоянное поддержание его в норме, это раздельное питание (не смешиваем в один прием углеводную и белковую пищу), это достаточное количество воды для организма (не менее 2 л в сутки), так как клетки должны купаться в чистой воде, а нехватка воды ведет к обезвоживанию и, как следствие этого, к различным заболеваниям.

## О ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ПИЩИ

Как работает ЖКТ? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию



пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». — *Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*.

Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Рентгенологи частенько наблюдают у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом, да еще если физическая активность человека снижена, желудке пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Превращения, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются,

это всегда отражается на деятельности остальных разделов ЖКТ. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в ЖКТ, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу,

тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но ЖКТ не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, ЖКТ наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. А любое закисление — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения. Продукты питания бывают кислотные и щелочные, и потребление их тоже должно не нарушать, а поддерживать кислотно-щелочной баланс (табл. 4).

**Кислотные и щелочные продукты**

<b>Кислотные</b>	<b>Щелочные</b>
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые

минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

Употребление в пищу большого количества кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в табл. 4, не снижают водородный показатель все остальные *крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.*

Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть

мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени.

Кроме того, обязательно с возрастом надо корректировать рацион питания. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Знаете, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет — это почти то же самое, что умереть в колыбели. А вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным.

### ***Что вызывает зашлакованность организма:***

- Консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сладости, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание (например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде).

- Плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она бродит, гниет, от чего зависит возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

- Алкоголь разной крепости, включая и пиво, а также всевозможные газированные напитки.

- Кстати, совсем недавно по всем средствам массовой информации прошло сообщение о том, что

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), основываясь на многолетних исследованиях во многих странах, заявила, что потребление всех видов мясных продуктов из переработанного мяса (колбасы, ветчины, сосиски и пр. пр.) — это путь к раку различных органов. Вот и решайте, есть или не есть.

Итак, показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Попадая в организм, продукты делают кровь или кислой, или щелочной, и вкус продуктов здесь ни при чем. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

Когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме происходит саморегуляция за счет резервной щелочи, тем самым не допуская выхода рН за пределы нормы. Но каким путем это происходит, как организм управляет уровнем кислотности?

- Выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу.

- Нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия.

- Накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

Вот вам пример. Чтобы нейтрализовать кислоты, в первую очередь магний и кальций вымываются из костей, в результате — мышцы теряют тонус, развивается остеопороз, разрушение суставов. Кислая среда — идеальные условия для образования камней в почках и других органах. Для ощелачивания кислот забираются магний, натрий и калий, что вызывает нарушения работы почек, сердца и сосудов, возникают геморрой, расширение вен, подагра. Закисление вызывает инфаркт, гипертонию, диабет 2-го типа, атеросклероз, рак и др. Поэтому надо восполнять эти микроэлементы, чтобы кислота не накапливалась в крови, тканях, органах и мышцах. Хроническое закисление может вызвать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое кровяное давление, задержку жидкости в организме и др., вплоть до онкологии. Также делается густой кровь, могут возникнуть тромбы, нарушается кровообращение.

Меняется сила мышечных сокращений: в ослаблении глазных мышц кроется причина развития старческой дальнозоркости, в ослаблении сердечной мышцы — причина сердечной недостаточности, в ослаблении гладкой мускулатуры кишечника — причина многих проблем с пищеварением и т. д. Снижение pH в организме приводит к снижению иммунитета и появлению более чем 200 заболеваний, включая и рак. Если у одного человека проявляется несколько заболеваний одновременно, налицо явное падение pH крови.



По данным антропологов, рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер. Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо домашних животных. Но особенно драматические сдвиги в питании произошли в конце XX в., когда рацион заполнили промышленно обработанные кислотные продукты питания. Рацион современного человека богат насыщенными жирами, простыми сахарами, поваренной солью и беден клетчаткой, магнием и калием. В ней доминируют рафинированные и обработанные продукты, сахар, мучные изделия, множество всяких полуфабрикатов. Это пицца, чипсы, глазированные сырки, новоявленные чудо-молочные продукты, кондитерские изделия, прохладительные сладкие напитки. Эта пища имеет кислые валентности.

Организм постоянно стремится уравновесить кислотно-щелочной баланс, поддерживая строго определенный уровень pH. Но, к сожалению, не справляется и зашлаковывается. Поэтому ему надо помочь. Ваш рацион должны составлять 1 часть кислых продуктов, а 3 части — щелочных; 57–59% калорий ежедневного рациона должны поставляться за счет употребления углеводов (овощи, фрукты, злаки), 13% должны составлять белки, 30% — жиры.

### ***Рекомендуется:***

- уменьшая количество потребляемых животных жиров, предпочтение отдавать легко- или полиненасыщенным растительным маслам, сокращать потребление сахара;

- увеличить содержание в рационе разнообразных свежих овощей и фруктов;

- снизить потребление мяса, заменить его рыбными и соевыми продуктами;

- уменьшить потребление соленых, копченых и консервированных продуктов;

- избегать переваренной, подгоревшей пищи, искусственно окрашенных продуктов;

- увеличить применение антиоксидантов;

- обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами;

- принимать пищу при наличии чувства голода (это не касается случаев сильного истощения и т. п.). Пищу нужно тщательно пережевывать. Ужинать рекомендуют не позже чем за 2 часа до сна;

- правильно сочетать продукты; особенно вредно комбинировать фрукты с крахмалом или белками, разные виды белков, крахмальную пищу с белками;

- избегать употребления очень горячей или холодной пищи.

Если человек получает сбалансированное питание с включением необходимых витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, иногда этого бывает достаточно. Что касается состава пищи, оптимального рациона, то, по последним данным, для решения задач обеспечения организма энергией вопрос нужно рассматривать сугубо индивидуально. Если человек имеет избыточный вес, то калорийность пищи надо уменьшать. Но в целом 2/3 питания должны составлять овощи и фрукты. Желательно ежедневную порцию овощей и фруктов разбить на пять приемов, к примеру: утром — 1 яблоко, до обеда — 2 морковки, потом вы съедите плоскую квашеную капусту, затем — грушу, вечером — банан.

Обязательно вводить в рацион крупы. Больше всего положительного написано о грече (особенно рекомендуется для профилактики рака и для онкологических больных) и пшене (носитель цинка, имеющего большое значение для поддержания иммунитета и для зрения). Естественно, всевозможных колбас, копченостей, маринадов следует избегать.

По современным научным данным, *около 50% случаев заболевания раком можно предотвратить с помощью целенаправленной сбалансированной диеты в комбинации с физической активностью*. Согласно последним исследованиям, по крайней мере 4 млн случаев заболевания раком можно было бы избежать, если бы люди употребляли меньше мяса и больше овощей. Таким образом, не вызывает сомнений необходимость обогащения пищи природными продуктами.

Доказана несомненная польза от включения в диету раковых больных, но в большей степени — для профилактики рака, проростков пшеницы (особенно зеленых проростков, а не проростков в составе пищевых добавок). В последнее время все большее число исследований посвящается изучению противоопухолевых свойств пряностей (доказано наличие противоопухолевых свойств, например, у имбиря). Водородный показатель — рН внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача.

## **ВОДООБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Если без еды можно прожить до 40 дней, то без воды только 5–7 дней, а дети и того меньше, 2–3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина

утверждает, что это происходит из-за избытка сахара, холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10–12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой, щелочной.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды.

❖ Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Воду следует пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма, что ведет к заболеваниям разного рода.

### ***Признаки обезвоживания:***

- Загущение крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта.
- Рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 2 л (не считая первых блюд, соков, овощей).
- Катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз.
- Дискомфорт, наблюдаемый в ЖКТ (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма. Вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате метаболических процессов.
- Если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 л), то риск заболевания раком груди уменьшится в 5 раз.
- Чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу.
- Если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды, и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой.
- Головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге.

- Хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма.

- Ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов.

- Нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основными системами является смешанное, вегетарианское и раздельное питание.

*Смешанного (или обычного) питания* придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной.

В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма

хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

*Вегетарианское питание* предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

*Раздельное питание.* Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания, проще говоря — не смешиваем в один прием углеводы и белки. Я считаю такое питание самым приемлемым. И вот почему. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, то есть прошедших специальную обработку,



в которых отсутствует клетчатка и практически все полезное, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии.

Почти тысячу лет назад, в XI в., великий врач Абу Али ибн Сина (Авиценна) заявил, что *«...переваривание разных видов пищи происходит не одновременно, и смешивать несовместимые между собой продукты опасно для здоровья»*. Пища в таких случаях не переваривается, и в связи с этим потребность организма в питании резко возрастает.

Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки — в основном в желудке, жиры — в двенадцатиперстной кишке, а растительная пища — только в толстом кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, для того чтобы они переработались организмом до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60% и более, что усугубляется термической их обработкой. Раздельное питание означает использование белковых и углеводных продуктов отдельно друг от друга, то есть приемы белковой и углеводной пищи разделены по времени как минимум 2 часами. Что это дает? Это позволяет использовать желудочно-кишечный тракт в оптимальном режиме его работы.

Обратимся к табл. 5, в которой продукты приводятся по группам.

## Схема раздельного питания

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ      СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее, чем через 3–4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на

такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и пр.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений. Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какиенибудь ягоды, яблоко, мёд.

**Примечание.** Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть

одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время. Продукты, которые не переносят никаких совмещений, — это дыня, бананы и молоко.

## О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода выполняет в организме то, что уже заложено в организме Природой. Но у больного человека, а вы для меня после 25–30 лет больные люди, желудочно-кишечный тракт, как канализационная система, которая собирает всю грязь, она уже не работает и требует очистки. Но вас никто не чистит, медицина в этом не заинтересована. Обязательно нужно после 20–30 лет хоть 1 раз в 3 недели очищать желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что перекись очищает, она способствует переоксислению, разрушению и выведению того, что в организме залежалось. И может уничтожить то, что мешает человеку жить, в том числе излишек свободных радикалов.

Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом.

❖ **Внутрь.** Желательно в течение дня в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или **на тощак**.

\* \* \*

**В нос надо закапывать так:** взять 1/4 стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица и гриппом, а также проблем с легкими, мозгом.

\* \* \*

**Внутривенно** вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

\* \* \*

Женщины могут использовать 3%-ную перекись **для спринцевания**. Например, вы можете взять 1/4 стакана воды, добавить туда 1–2 ч. ложки 3%-ной перекиси водорода и использовать эту смесь для спринцевания (если будет щипать, то можно перекиси добавлять чуть-чуть поменьше, 15–20 капель). Вода для спринцевания должна иметь температуру тела 36–37 °С.

\* \* \*

Перекись водорода можно капать **в уши**, если вы глуховаты и уже в возрасте, то можно использовать

такой же самый *раствор перекиси водорода*, как для носа. Как это лучше делать?

Надо взяться правой рукой поверх головы за левое ухо и потянуть его вверх и наружу, наклонить голову вправо, и левой рукой ввести раствор в ухо с помощью шприца. Их слухового прохода воздух выйдет, а жидкость зальется. Затем надо помассировать козелок 0,5–1 минуту. Эту же процедуру надо повторить для правого уха с помощью левой руки.

Можно использовать раствор в пропорции: *1 часть воды и 1 часть 3%-ной перекиси для удаления серной пробки в ухе*. Иногда серная пробка затыкает барабанную перепонку и человек плохо слышит. В этом случае перекись в ухе шипит, разъедает серную пробку. Затем надо взять спичку с ваткой и осторожно эту пробку удалить. Иногда мы вытаскивали у людей такую пробку, и она была как свечка. После удаления пробки люди начинали слышать. Раствор тоже должен быть теплым.

\* \* \*

**Наружное применение.** 1–2 ч. ложки 3%-ного раствора перекиси — на 50 мл воды (с последующим повышением концентрации раствора до 3% и даже больше). Используется в виде компрессов (держат 0,5–1 час), втираний в любые болезненные места (область сердца, суставы и т. д.), смазывания кожной поверхности при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, экземе, псориазе и др.

- Если у вас *грибок на ногах* или в других местах или *бородавки на теле* и другие *высыпания*, то надо смазывать их 3%-ным раствором перекиси несколько дней, и они исчезнут.

- При *раневых инфекциях, гнойных процессах, ссадинах* и т. п. перекись водорода способствует более быстрому заживлению. Как известно, хорошим дезинфицирующим средством при *неглубоких*

ранах, порезах и трещинах, а также кожных заболеваний являются квасцы. Эффективнее их применение будет в сочетании с перекисью водорода: в 10%-ный раствор квасцов (на 10 мл воды 10 г квасцов) добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода. Этот раствор является прекрасным средством для лечения трофических язв, различного рода кожных проявлений, раневых поверхностей при лимфоденитах.

\* \* \*

### **Использование перекиси водорода в ваннах.**

Мы, как правило, мало обращаем внимания на нашу кожу, а ведь площадь ее 2 м<sup>2</sup>, и работает она, как почки и легкие. То есть через кожу мы тоже дышим, и через нее выводятся продукты метаболизма. Вот почему после физзарядки, любой нагрузки, обильного потоотделения надо обязательно принять легкий душ, лучше контрастный. В противном случае вредные вещества снова окажутся в организме.

Очень хорошо действует на кожу прием ванн с перекисью водорода, кстати, уже давно официально рекомендуемый во многих странах: Англии, США, Канаде.

Для приема одной теплой ванны взять 5–6 пузырьков перекиси (по 40 мл). Время теплой ванны 30–40 минут, после чего в эту воду добавить горячей воды и вымыться. Только помните, что шампуни, мыла, особенно заморского происхождения, содержат в своем составе щелочи и, смывая с поверхности кожи кислый защитный слой, делают вас действительно «голенькими» для проникновения через кожу различных консервантов, инфекций. Используйте детское мыло, хозяйственное или дегтярное. Курс: 3–5 ванн через день, через полмесяца можно повторить. Хорошо бы добавлять в ванну полпачки соли.

Так что дают ванны с перекисью водорода? Нормализацию стула, изгнание глистов, нормализуют

◇ кожный покров при экземе, псориазе, дерматитах, трофических язвах, снимают боли в позвоночнике, суставах и мышцах.

◇ **Внимание!** При приеме ванн с перекисью может наблюдаться повышение температуры, появление розовых пятен на коже, легкое расстройство стула. Ничего страшного в этом нет, это признаки зашлакованности вашего организма, чем больше, тем выраженнее проявления этого. Здоровый же человек после такой ванны почувствует лишь облегчение.

Без перекиси водорода практически в природе ничего не происходит, она лежит в основе всех физиологических, биохимических и энергетических процессов, протекающих в организме. Например, молоко матери и женское молоко содержат много перекиси водорода, что служит запуском работы иммунной системы ребенка. Или, к примеру, действие знаменитого интерферона основано на том, что он стимулирует выработку клетками иммунной системы перекиси водорода.

Перекись водорода является мощным регулятором доставки клеткам микро- и макроэлементов, того же кальция — клеткам головного мозга и лучшей их усвояемости, а также очистки от шлаков, окисляет токсические вещества, попавшие в организм как извне, так и образовавшиеся внутри самого организма, что, в свою очередь, повышает работу так называемых простагландинов, являющихся важнейшими структурными элементами всей иммунной системы. В настоящее время доказано, что лактобактерии, живущие в толстом кишечнике, также способны вырабатывать перекись водорода. Дело в том, что все болезнетворные микроорганизмы, так же как и раковые клетки, могут существовать только при отсутствии



кислорода. Это касается не только желудочно-кишечного тракта, но и органов малого таза, женской и мужской половых сфер и т. д.

Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при *инсулиннезависимом диабете* и показывает положительную динамику при *инсулинзависимом диабете*.

Подробно о перекиси водорода читайте в моей книге «Перекись водорода. Мифы и реальность».

## О СОДЕ

Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе (смещение кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности, уменьшению рН) наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой

стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, способствует лучшему усвоению кислорода и, следовательно, оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (*на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода*), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче чем сама сода всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению переработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; камнями в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь.

❖ Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80°C). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

❖ Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. В среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Сахар еще один спорный продукт. Некоторые говорят, что это «белая смерть», а другие считают, что без сахара жить нельзя. Мы не будем подключаться к этому спору. Для нас важно, как сахар влияет на работу ЖКТ и соответственно на весь организм.

Сахар относится к углеводам, которые являются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией. Углеводы поступают в организм человека в составе пищи в виде моносахаридов. Моносахариды, из которых синтезируются дисахариды (простые сахара), представляющие собой отдельные молекулы, которые состоят из глюкозы и фруктозы, а полисахариды представляют собой длинную цепь соединенных друг с другом моносахаридов.

Для того чтобы определить, является ли сахар вредным или полезным, надо прежде всего понять, о каком сахаре идет речь. Большинство людей при

упоминании о сахаре имеют в виду рафинированный сахар, который чаще всего используется в повседневной жизни. Его добавляют в чай или кофе, используют при приготовлении пищи. В настоящее время сахар является одним из наиболее широко используемых в питании продуктов. Он является легкоусвояемым источником энергии и вкусовой добавкой. Из пищевых веществ в рафинированном сахаре присутствует только сахароза.

Даже те люди, которые стараются не употреблять сахар в чистом виде, на самом деле едят его в огромных количествах. Это объясняется тем, что в производстве продуктов питания сахар используется очень широко. Люди употребляют его не только в виде добавки к еде и напиткам, но и как составную часть многих готовых к употреблению пищевых продуктов, таких как консервированная фасоль, сладкая кукуруза и даже некоторые виды супов. Заправки для салатов и различные соусы иногда также содержат большое количество сахара. Много сахара добавляют даже в продукты детского питания. Особенно много сахара содержится в различных кондитерских изделиях и напитках. Например, в банке газированной сладкой воды объемом 0,5 л содержится от 7 до 12 ч. ложек сахара, в стаканчике мороженого — от 3 до 5 ложек. В результате рафинированный сахар употребляется в пищу в количествах, превышающих норму. Считается, что пищеварительная система здорового человека может усвоить без заметных проблем, в среднем, от 2 до 4 ч. ложек сахара в день.

Белый рафинированный сахар получают из сахарного тростника или свеклы. В процессе их переработки образуется сахароза, которая затем кристаллизуется и принимает форму рафинада или сахарного песка.

Сахар — это бытовое название сахарозы. По химическому составу она классифицируется как углеводдисахарид, состоящий из глюкозы и фруктозы. Сахароза не содержит ни витаминов, ни минеральных солей, ни каких-либо иных биологически активных веществ, которые имеются практически во всех других продуктах питания растительного и животного происхождения.

Тем не менее это не означает, что у сахара нет никаких достоинств. Он считается лучшим, наиболее экономичным источником энергии. На его усвоение организм расходует всего около 7–14% энергии от общих затрат ее на основной обмен (на мясо тратится в 3 раза больше).

Глюкоза необходима для питания тканей головного мозга, печени, мышц и обеспечивает более половины энергетических затрат организма. Ее недостаток может ослабить любой орган, который нуждается в глюкозе для нормального функционирования. При попадании сахара в организм человека сахароза быстро разделяется на глюкозу и фруктозу, которые затем всасываются в кровь без участия пищеварительной системы.

Концентрация сахара в крови быстро повышается, и это служит сигналом для выделения инсулина — гормона поджелудочной железы. Инсулин стимулирует активность фермента глюкокиназы, присутствующего в клетках печени и способствующего присоединению к молекулам глюкозы фосфора, поскольку только в таком виде глюкоза может расщепляться здесь же, в печени, до конечных продуктов обмена, выделяя при этом энергию.

При превышении потребления глюкозы над потребностями организма в энергии часть глюкозы под

воздействием инсулина преобразуется в гликоген, который откладывается в печени и мышцах. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Запасы гликогена без поступления углеводов истощаются примерно за 12–18 часов. В этом случае включается механизм образования углеводов из промежуточных продуктов обмена белков. Это обусловлено тем, что углеводы жизненно необходимы для образования энергии в тканях, особенно мозга. Клетки мозга получают энергию преимущественно за счет окисления глюкозы.

У людей, которые едят много сахара, возникает гипергликемия, то есть повышенное содержание глюкозы в крови, что влечет за собой и повышенную секрецию инсулина для того, чтобы эту глюкозу утилизировать. В результате поджелудочная железа работает с перегрузкой, нарушаются процессы превращения и расщепления глюкозы. А это может привести к развитию сахарного диабета.

Кроме того, есть и другая опасность, угрожающая любителям сладкого. В процессе расщепления и дальнейшего превращения глюкозы в печени образуются жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты выделяются в кровь и транспортируются в депо жировой ткани, например, в подкожную жировую клетчатку, и откладываются там. При избыточном поступлении сахара в организм может повыситься содержание жира в крови (гиперлипидемия), и он в большей степени откладывается в жировых депо.

Неминуемо развивается ожирение. Поскольку и гипергликемия, и гиперлипидемия — состояния, как правило, взаимосвязанные, то сахарный диабет и ожирение нередко идут рука об руку. Не случайно

тучные люди болеют сахарным диабетом чаще, чем те, у кого масса тела нормальная.

Кроме того, потребление избыточного количества сахара нарушает обмен всех веществ в организме, в том числе и белков. При гипергликемии подавляется секреция гормона поджелудочной железы — глюкагона, а в условиях его дефицита происходит сбой в расщеплении белков до аминокислот. Нарушение белкового и углеводного обмена в сочетании с расстройством функций инсулярного аппарата ослабляет защитные силы организма. Подтверждением служат клинические наблюдения, свидетельствующие о снижении иммунитета у больных сахарным диабетом.

Не следует увлекаться сладким еще и потому, что в полости рта сахар становится благоприятной средой для жизнедеятельности бактерий, разрушающих эмаль зубов и вызывающих кариес.

## О СОЛИ

Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли.



Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

## О МОЛОКЕ

В настоящее время много и противоречиво говорят о молоке. Одни — это официальная медицина, специалисты по питанию — считают, что молоко — полезный продукт для любого возраста; другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей детей. С развитием заболеваний у детей или по мере увеличения возраста употреблять молоко нельзя.

Дело в том, что молоко — действительно пища детей, в которой есть все, что необходимо для их роста. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молока не ест, так распорядилась природа. Говорят, а как же кошки? Кошек мы приучили пить молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока животного, той же коровы, козы. Если в женском молоке, например, казеина содержится 0,3–0,5%, то в коровьем до 5% и он идет на рога, копыта, шерсть. В нем мало железа, которое телята пополняют с травой.

Известно, что у тех, кому начиная с грудного возраста добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с возрастом у нас исчезает фермент лактаза, перерабатывающий молочный сахар до конечных продуктов.

По некоторым данным, в нашей стране «лактозной непереносимостью» страдают от 12 до 30% людей. У больных, а мы считаем, что практически у 90 и больше процентов людей нарушена функция желудочно-кишечного тракта, эта функция страдает. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери,

расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос — заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает.

Кроме того, молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется, вот почему молоко надо пить отдельно от другой пищи. Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, сыр, творог) употреблять можно, так как кисломолочные бактерии уже сделали то, что наш организм делать не может.

В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от приема молока или использование в пищу низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилась число сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта и других. Если вы больны, откажитесь от молочных продуктов (молока, сливок, сметаны, которые так настойчиво рекомендуют врачи), после чего, выздоровев, вы забудете о них. А если вспомните, выпейте стакан-другой, особой беды не будет.

Некоторые люди любят каши на молоке или добавляют его в чай, кофе. Этого делать также не следует из-за того, что под влиянием температуры молоко, в частности, казеин, сворачивается, а это лучший органический клей. Если вы прольете молоко на платье и сразу не смоете его, то на следующий день такую «склеенную» ткань с трудом разъедините. То же самое происходит и в организме.

Подробнее о молоке читайте в моих книгах «Молоко или кефир» и «Кисломолочные продукты».

## О ДВИЖЕНИИ

Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно  $1/4$  или даже  $1/5$  того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы, которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии. Знаете, что остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Но физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Кроме бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освобождаться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Если болит спина, то основная причина этих болей — дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и прилежащих тканей:

- остеохондроз и его осложнения (протрузии и грыжи дисков позвоночника), спондилез;
- артрозы (деструкция, тугоподвижность) и артриты (воспаления крупных и мелких суставов);

- нарушения осанки (сколиозы, лордозы различной степени выраженности, кифозы, кифосколиозы).

Ответ простой — срочно заниматься своей спиной, потому что болит позвоночник, который не справляется с нагрузкой. И в первую очередь надо укреплять мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Без физических упражнений это сделать невозможно.

Исходя из состояния своего здоровья, составьте и освоите свой собственный комплекс физических упражнений. И не надо тратить много времени. Бывает достаточно минут 15 утром. Многие упражнения можно делать прямо в постели.

Кроме того, приучите себя спать на твердом ложе. Для ровности подложите под тонкий матрас толстую фанеру. А еще лучше, если вы приучите себя спать... на полу. И без подушки! Либо на как можно более плоской подушке. Чтобы разгрузить позвоночник и избавить его от прогиба в пояснице, подушку во время сна положите под колени. Таким образом позвоночнику удастся расслабиться.

И научитесь поднимать тяжести. Лучше делать это как... штангисты. Присесть на корточки, взять груз в обе руки или прижать его к животу и встать. Не поднимайте тяжести, согнув спину буквой «Г». Это чревато «срывом спины».

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире.

Физическая активность — надежный щит против преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором,

так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений им предлагается принимать травяные настои (*полынь, девясил, одуванчик, золототысячник, подорожник, сабельник и др.*), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по мере необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать *крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности*.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 л воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться, ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

И вообще чаще бывайте на свежем воздухе. Тогда ваш организм получит больше кислорода. Даже простая ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение

во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

Остается напомнить лишь простую истину — работающая мышца — дублер сердца.

## **ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

Около 50% причин болезней могут быть устранены, в том числе онкологических, за счет здорового образа жизни и рационального питания (то есть многое находится в наших руках — это уже обнадеживает!). Основные правила питания были сформулированы еще Гиппократом, который высказал мысль, что пища должна быть лекарством и, наоборот, лекарства надо подбирать в первую очередь среди натуральных пищевых продуктов. А Сократ говорил, что «жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить».

Итак, запаситесь терпением и дочитайте этот список внимательно до конца, делая выводы:

- Питайтесь простой натуральной пищей. Соблюдайте умеренность в еде, тщательно пережевывайте пищу и смачивайте ее слюной. Помните, что во рту происходит первая, очень важная переработка пищи, способствующая лучшему ее перевариванию и усвоению. Пищу тщательно пережевывайте до 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 больше ее поверхность, тем активнее будет переработка ЖКТ, а согретая пища во рту 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.

- Не есть, чувствуя сытость, вставать из-за стола, не наедаясь досыта. Установлено, что человек живет тем дольше, чем меньше (в разумных пределах) он потребляет пищи.

- В день выпивать до 2 л воды.

- Избегать излишеств, воздерживаться от много-различных кушаний за одним обедом.

- Каждые 10 дней по разу поститься, дабы дать покой организму, в том числе и поджелудочной железе.

- Не спать после обеда; никогда не выполнять физическую работу вскоре после обеда, ибо она тогда столько же нездорова, сколько бесполезна.

- 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 должна быть преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, растительному маслу в свежем виде или — семечки, орехи.

- Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.). Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

- Жидкость употребляется 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.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8–10 минут до приема углеводной или белковой пищи.



- Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, натурального молока (замените на кисломолочные продукты), искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба);

- 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.

- Откажитесь от жареных и соленых блюд.

- Сахар, соль потребляйте в меру.

- Ежедневно съедайте не менее одного яблока. Есть хорошая английская поговорка: «Если вы в день съедаете одно яблоко, вам не нужен врач».

- Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

- Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги. Рыба полезнее мяса. В ней есть белки, витамины, микроэлементы. Исследования американских ученых привели к выводу, что раковые заболевания и инфаркты чаще возникают у мясоедов. В мясе животных накапливаются антибиотики, шлаки, «гормоны страха» (на бойнях непосредственно перед убоем животных), которые переходят в организм человека и откладываются в нем. А если вы перевалили за 50, то «сойдите» с мяса и приналягте на овощи, зелень, ягоды, фрукты. «Мясные» белки можно добрать за счет кисломолочных продуктов, гороха, бобов, фасоли, сои, ржаного хлеба, картофеля.

- Жиры следует употреблять в натуральном виде. Сливочного масла не более 20 г в день. Лучше всего усваиваются молочные жиры, затем животные (сало), труднее растительные. Жиры нельзя сильно нагревать. Молочные жиры нельзя нагревать более 50 °С, растительные не более 200 °С, так как при высокой температуре образуются вредные соединения — канцерогены.

- Морковь, томаты для лучшего усвоения надо сочетать с растительным маслом. Помидоры, щавель и цветную капусту надо есть только в сыром виде. Варенные они вредны, так как накапливают в организме нерастворимую щавелевую соль.

- Незаменимый продукт — **картофель**. У него под тонким слоем кожуры находится множество нужных нашему организму микроэлементов. Поэтому картофель рекомендуется запекать и съедать вместе с кожурой, целиком.

- Творог может заменить мясо. В нем много полезных веществ. И его потребление необходимо сочетать с овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит жирные кислоты, которые засоряют протоки в печени. Этот нежелательный эффект можно устранить, если в творог добавить растительное масло. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку кефира или молока.

- Варить пищу надо на воде, без масла, масло добавлять только в тарелку. Картофель лучше варить на пару или запекать. Нельзя одновременно есть мясо и яйца (бифштекс с яйцом), мясо и рыбу, творог и орехи. В промежутках между едой нельзя перекусывать: ни яблоко, ни печенье, ни пряник, ни конфетку. Чтобы не разбавлять желудочный сок, можно пить, если захочется только через 2 часа после еды.

- Приправы травмируют слизистую оболочку желудка и полости рта, а уксус вообще на некоторое время прекращает пищеварение. В качестве приправ можно употреблять лимонный и яблочный соки, укроп, свежую или сухую морскую капусту, петрушку, сельдерей, кинзу, подсолнечное масло.

- Кофе и чай при некоторых положительных качествах содержат много вредных веществ. Прекрасно тонизирует организм настой шиповника. Летом в качестве заварки можно заготовить или купить цветы липы, мяту, листья смородины, малины, душицы, брусники, черники, лимонника.

- Можно есть без ограничения яичный белок, а желток — не более 3 раз в неделю. Если вам за 60, то достаточно и 1 раза.

- Очень полезны твердые сыры. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

- Особенно богата полезными микроорганизмами квашеная капуста. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что квашеная капуста не только живой, а и витаминизированный продукт.

- Ешьте гречневую, пшеничную и геркулесовую каши.

- Пейте больше соков, причем свежеприготовленных.

- И избегайте соли. Натуральная пища, содержащая органический натрий, вполне заменяет ее. Такой натрий есть во всех фруктах и овощах, особенно в свекле и сельдерее.

- Совершенно недопустимо есть непосредственно перед сном. Вечером принимайте пищу за 2–3 часа до сна или не позднее 19 часов. Процессы пищеварения, протекающие ночью, способствуют ожирению,

увеличивают риск тяжелых заболеваний. Результат позднего ужина — сердечные болезни. Правило не есть после 19 часов местного времени связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню. Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, *«кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет»*. Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Трапезничая, будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания пищи — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать,

- Принимать пищу не менее 3–4 раз в день, понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. На ночь можно выпить сок, воду, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0.

- Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

- Старайтесь, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу и жидкости в горячем или холодном виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С. Так как пища — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье. При соблюдении приведенных правил уже значительно увеличится возможность поддержания

организма в оптимальном состоянии. Все не так уж и сложно. У людей активных, занимающихся очисткой организма, ведущих близкий к естественному образ жизни: едят больше овощей, фруктов, придерживаются раздельного питания, 1–2 часа занимаются физическими упражнениями (да и 30 минут достаточно), — и жизнь которых стала целеустремленной, наполненной радостью бытия, а не влачением жалкого существования в надежде, что за них кто-то что-то сделает... и со здоровьем проблем не будет.

Итак! Хотите быть здоровыми и счастливыми, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание тот постулат, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в многочисленных моих книгах.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Батат // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.

Бердышев А. П. Андрей Тимофеевич Болотов: Первый русский ученый агроном. — Госсельхозиздат. — М., 1949.

Бернардино де Саагун, Куприенко С. А. Общая история о делах Новой Испании. Книги X-XI: Познания астеков в медицине и ботанике / Ред. и пер. С. А. Куприенко. — К.: Видавец Купренко С. А., 2013.

Блинова К. Ф. и др. Ботанико-фармакогностический словарь: Справ. пособие / Под ред. К. Ф. Блиновой, Г. П. Яковлева. — М.: Высшая школа, 1990.

Все о лекарственных растениях на ваших грядках / Под ред. Раделова С. Ю. — СПб.: ООО «СЗКЭО», 2010.

Головкин Б. Н., Кириченко Е. Б. Хроника науки о растениях: от Аристотеля до наших дней. — ГБС РАН. — М., 2007.

Картофель // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1895.

Картофель // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969—1978.

Мамонов Е. В. Сортовой каталог. Овощные культуры. — Москва: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

*Solanum tuberosum* // Ботанический словарь/ сост. Н. И. Анненков. — СПб.: Тип. Имп. АН, 1878.

<http://diabet.pro/vidy-saharnogo-diabeta/2-tipa/pitanie/kartofel.html> diabet.

<http://budzdorov24.com/tablica-bystryx-uglevodov.html>

[https://elhow.ru/eda-i-napitki/ovocshi/polza-ovocshej/kak-est-kartofel?utm\\_source=users&utm\\_medium=ct&utm\\_campaign=ct](https://elhow.ru/eda-i-napitki/ovocshi/polza-ovocshej/kak-est-kartofel?utm_source=users&utm_medium=ct&utm_campaign=ct)

<http://diabethelp.org/kushaem/kartofel-dlya-diabetikov.html>

<https://www.kakprosto.ru/kak-101261-kak-prigotovit-kartofelnyy-sok#ixzz4lI0aNOgS>

<https://sovety-lecheniya.ru/kakie-bolezni-i-kak-mozhno-lechit-kartofelem-i-kartofelnym-sokom.html>

<http://www.hw-lecar.ru/oncology/solanin.shtml>

<http://natyropat.ru/lekarstvennyie-rasteniya/kartofel-lekarstvennyie-svoystva-retseptyi.html>

<http://promedicinu.ru/interesting/ozhirieniie-eto-boliezn>

<http://nakonu.com/2015/02/12658>

<http://promedicinu.ru/interesting/ozhirieniie-eto-boliezn>

[https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety\\_vracha/ozhirenie\\_mirovaya\\_statistika/?utm\\_source=copypaste&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=copypaste](https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/ozhirenie_mirovaya_statistika/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste)

<http://www.nationaljournal.ru/articles/2017-06-05/3666/>



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>РОДОСЛОВНАЯ КАРТОФЕЛЯ.....</b>	<b>9</b>
<b>КАРТОФЕЛЬ НА РУСИ.....</b>	<b>18</b>
<b>ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КАРТОФЕЛЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ .....</b>	<b>26</b>
<b>ПРАВИЛЬНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ .....</b>	<b>48</b>
Картофель при сахарном диабете .....	61
<b>КАРТОФЕЛЬ-ЦЕЛИТЕЛЬ: НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЕМ ....</b>	<b>69</b>
<b>ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ .....</b>	<b>84</b>
Простудные заболевания .....	84
Заболевания суставов.....	91
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	98
Онкологические заболевания .....	111
Гинекологические заболевания.....	114
Неврологические заболевания .....	116
Сердечно-сосудистые заболевания.....	118

Кожные и косметические недуги .....	122
Заболевания глаз .....	134
Заболевания зубов .....	135
Противопоказания к употреблению картофеля .....	136
<b>БАТАТ</b> .....	138
Полезные свойства сладкого картофеля .....	142
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ</b> .....	150
Глобальное ожирение и его последствия .....	151
<b>ЧТО ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ</b> .....	156
«Домострой» .....	160
<b>ЕСТЬ ТАК, ЧТОБ ЖИТЬ В ЗДРАВЬИ</b> .....	170
О процессе приема пищи .....	171
Водообеспечение организма .....	182
Раздельное питание .....	186
О перекиси водорода .....	191
О соде .....	196
О сахаре .....	199
О соли .....	203
О молоке .....	205
О движении .....	207
Полезные правила питания .....	210
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	218



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

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

*Книга эта о популярнейшем овоще – картофеле. Казалось бы, о нем все известно, но мы надеемся, что откроем вам некоторые «картофельные» тайны. Поговорим и о правильном питании, и об оздоровительной системе профессора Неумывакина для того, чтобы сохранять здоровье без лекарств. Это возможно.*