

**Ю. Н. Николаева**

## **Квашеная капуста, луковая шелуха, хрен**



### **Введение**

Целебные свойства квашеной капусты, хрена и репчатого лука, пожалуй, известны всем. Репчатый лук – одно из самых эффективных средств от кашля и насморка. Он содержит много витаминов, и регулярное его употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма.

В Древней Руси репчатый лук считался лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий». Люди были уверены, что, если в больших количествах употреблять в пищу лук, можно предотвратить заражение такими опасными болезнями, как тиф и чума.

Репчатый лук и изготовленные из него препараты применяются в лечебных целях уже более 6 000 лет, а вот целебные свойства луковой шелухи люди обнаружили сравнительно недавно. Разумеется, ее применяли для крашения пасхальных яиц, для ополаскивания волос, а также в качестве удобрения и средства борьбы с вредителями садовых и огородных растений. Однако в последние несколько десятилетий значительно возрос интерес к луковой шелухе как к эффективному лечебному средству, помогающему не только предотвратить ряд заболеваний, но и навсегда избавиться от многих недугов.

В народной медицине препараты луковой шелухи применяют при сердечных, почечных, простудных, вирусных, онкологических заболеваниях, а также для лечения грибковых поражений ногтей, дерматитов, перхоти, фурункулеза, абсцессов и др. Кроме того, средства, изготовленные из шелухи

репчатого лука, используют для лечения простатита и аденомы предстательной железы. Прием отвара или настоя луковой шелухи помогает в профилактике гриппа и других вирусных инфекций.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пищей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей. Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая.

Хрен также издавна признан в народной медицине эффективным средством, которое используется при лечении широкого спектра заболеваний. Хрен улучшает пищеварение, помогает при затрудненном мочеиспускании и камнях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, при водянке, малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите.

Однако, используя для лечения заболеваний луковую шелуху, квашеную капусту, хрен следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и предлагаемыми в этой книге, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.

## **Луковая шелуха**

### **Общие сведения о луковой шелухе**

Луковая шелуха служит основой для целого ряда лечебных и витаминных препаратов, поскольку в ее состав входят флавоноиды, фитонциды и различные витамины. Именно эти вещества придают луковой шелухе целебные свойства.

Препараты луковой шелухи успешно применяются для очищения

организма, предупреждения и лечения некоторых болезней и восстановления систем организма после перенесенных заболеваний.

Обладая Р-витаминной активностью, настоей и отвар шелухи укрепляют стенки кровеносных сосудов, делают их более эластичными и проницаемыми. А фитонциды, содержащиеся как в самом луке, так и в его шелухе, убивают многие виды бактерий и микробов, дрожжевые грибки.

Луковая шелуха помогает при астме, простуде, нарушениях функции кишечника. Ее препараты эффективны при лечении атеросклероза и гипертонии, оказывают благотворное воздействие на функции печени и поджелудочной железы.

Лекарственные средства из луковой шелухи, принимаемые в профилактических целях, способствуют повышению сопротивляемости организма, улучшению аппетита, пищеварения и общего самочувствия.

### **Химический состав луковой шелухи**

В состав луковой шелухи входят витамин С, Е, РР, витамины группы В, каротин, фитонциды, кверцетин, органические кислоты, а также соли калия, фосфора и железа.

//-- Витамин С --//

Содержащийся в луковой шелухе витамин С, или аскорбиновая кислота, благотворно влияет на все системы организма, способствуя профилактике простудных и вирусных заболеваний, авитаминоза, кровоточивости десен.

//-- Витамин Е --//

Являясь мощным антиоксидантом, витамин Е противодействует окислению жира и холестерина, задерживает процесс старения, способствует профилактике рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, содержащийся в луковой шелухе витамин Е укрепляет иммунную систему и предотвращает развитие атеросклероза.

Витамин РР, или никотиновая кислота, улучшает окислительно-восстановительные процессы, углеводный обмен, способствует нормальной деятельности коры больших полушарий мозга. Благодаря содержанию в луковой шелухе этого витамина ее препараты оказывают положительный эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

//-- Витамины группы В --//

Содержащиеся в луковой шелухе витамины группы В помогают бороться с преждевременным старением, снимают умственное и нервное перенапряжение, способствуют восстановлению организма после

перенесенных заболеваний, стимулируют работу печени, предотвращают дерматиты, улучшают рост и состояние волос.

//-- Каротин --//

Как в самом луке, так и в его шелухе присутствует каротин, оказывающий общеукрепляющее действие на организм и способствующий профилактике сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Кверцетин, содержащийся в луковой шелухе, относится к флавоноидам – группе природных биологически активных соединений. Входящие в состав луковой шелухи флавоноиды обладают Р-витаминной активностью, уменьшают хрупкость кровеносных сосудов, оказывают седативное воздействие и усиливают действие витамина С.

Кроме того, эти вещества оказывают противовоспалительное действие, помогают заживлению гнойных ран и фурункулов. При внутреннем применении они служат желчегонным средством и оказывают противоопухолевое действие.

Кверцетин применяется при аллергии, геморрагическом диатезе, ломкости капилляров, пиелонефрите, а также при некоторых сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваниях.

//-- Фитонциды --//

Фитонциды репчатого лука и его шелухи эффективно действуют не только в отношении простудных заболеваний, они помогают бороться даже с дизентерией, дифтерией, туберкулезом и многими другими опасными инфекционными болезнями.

Благодаря фитонцидам препараты луковой шелухи снимают воспалительные процессы при ларингите, ангине, гриппе и воспалении легких.

## **Изготовление лекарственных препаратов**

Технология изготовления препаратов луковой шелухи довольно проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений. Из луковой шелухи делают настой, отвар, спиртовую настойку, экстракт, масло и мазь. Последние два препарата подходят только для наружного применения.

//-- Масло --//

Для приготовления масла луковую шелуху измельчают, заливают растительным (лучше оливковым) маслом и настаивают в течение 2–3 недель. Затем масло процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовый препарат хранят в темном прохладном месте.

#### //-- Мазь --//

Для изготовления лечебной мази луковую шелуху измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином или жиром в соотношении 2: 3 или 1: 3. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

#### //-- Настойка --//

Для приготовления настойки луковой шелухи используют водку или спирт 50–70°. Луковую шелуху (1 часть) измельчают, высыпают в стеклянную емкость, заливают спиртом или водкой (5–7 частей) и настаивают в течение 7–10 дней. Затем настойку процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовое лекарство принимают в небольших количествах и, как правило, дозируют каплями.

#### //-- Настой --//

Для приготовления настоя горячим способом луковую шелуху (1 часть) насыпают в посуду, заливают горячей кипяченой водой (10 частей), перемешивают.

Посуду закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут. После этого настой остужают при комнатной температуре в течение 1–1,5 часов, процеживают и разбавляют кипяченой водой до указанного в рецепте объема.

Для приготовления настоя луковой шелухи горячим способом 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 6–8 часов.

Для приготовления настоя холодным способом 1 часть измельченного сырья заливают 10 частями кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в течение 4–12 часов, затем процеживают.

#### //-- Отвар --//

Для приготовления отвара луковую шелуху (1 часть) заливают холодной водой (10 частей), перемешивают и кипятят на слабом огне или на водяной бане в течение 15–20 минут, после чего охлаждают при комнатной температуре, процеживают и разбавляют кипяченой водой до указанного в рецепте объема.

#### //-- Экстракт --//

Для приготовления экстракта настой или отвар кипятят на слабом огне до выпаривания половины объема. Кроме того, экстракт готовят из настойки путем выпаривания части спирта. Как правило, экстракт дозируют каплями.

Как уже отмечалось выше, препараты луковой шелухи применяют при заболеваниях различного характера. Однако прежде чем начинать лечение необходимо получить консультацию у специалиста по народной медицине

или лечащего врача, который в зависимости от особенностей течения болезни и принимаемых пациентом медикаментозных препаратов назначит ему курс терапии, дозировку препарата, а также даст рекомендации относительно диеты в период приема средств из луковой шелухи.

## **Лечение луковой шелухой**

### **Абсцессы**

Абсцесс (гнойник) возникает в результате попадания под кожу инфекции или вследствие химического поражения тканей.

В народной медицине существует множество способов лечения абсцесса, в том числе и препаратами луковой шелухи. Однако, если после проведенных лечебных мероприятий нарыв не проходит, а близлежащие кожные покровы краснеют и становятся болезненными, следует обратиться к врачу. Помощь специалиста требуется и в том случае, когда у больного повышается температура тела и увеличиваются лимфатические узлы.

### **Лечение**

Для лечения абсцесса измельченную луковую шелуху (2 столовые ложки) смешивают с мелко нарезанными свежими листьями подорожника (2 столовые ложки), заливают холодной водой (300 мл), кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, затем охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Листья подорожника и луковую шелуху смешивают с 1 чайной ложкой муки и 1 чайной ложкой меда.

Полученную пасту заворачивают в марлю и прикладывают к больному месту на 3–6 часов. После вскрытия гнойника 3–4 раза в день рану промывают концентрированным отваром или настоем из луковой шелухи.

### **Авитаминоз**

Авитаминозом называется болезненное состояние, развивающееся у человека вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые витамины.

Различные авитаминозы также наблюдаются у людей, перенесших тяжелые заболевания или операции.

В народной медицине для лечения авитаминозов применяется целый ряд лекарственных растений, в состав которых входит большое количество витаминов.

При авитаминозах, наряду с приемом назначенных лечащим врачом препаратов, рекомендуется пить витаминные чаи и употреблять в пищу большое количество свежих овощей и фруктов.

Что касается луковой шелухи, то, как уже упоминалось выше, в ее состав, помимо витамина С, входят и другие необходимые для организма человека химические соединения. Именно поэтому отвар и настой из нее считается хорошим витаминным напитком, нормализующим общее состояние больного авитаминозом.

### Лечение

Для профилактики и лечения авитаминоза настоем луковой шелухи смешивают с настоем чайного гриба. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день после еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на 7 дней и повторяют курс лечения. Также для лечения авитаминоза пьют настой луковой шелухи, смешанный с лимонным соком в пропорции 2: 1. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день после еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на 10 дней и повторяют курс лечения.

Также для лечения авитаминозов в народной медицине используют сборы лекарственных растений.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку рябины красной заливают 400 мл кипятка, настаивают 1,5 часа, затем процеживают. Настой пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс профилактического лечения – 10 дней.

Сбор 2. 1 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку черной смородины заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 3 часов, затем процеживают и добавляют 2 чайные ложки меда. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивают в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процеживают.

Отвар пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс

профилактического лечения – 7 дней.

### **Аденома предстательной железы**

Заболевание представляет собой разрастание предстательной железы и сопровождается сдавливанием мочеиспускательного канала и затруднением мочеиспускания.

Лечение проводится под наблюдением врача-уролога, который назначает больному медикаментозные средства и специальную диету, исключающую употребление острых, копченых и соленых продуктов, а также спиртных напитков.

Народные целители, как правило, рекомендуют больным прежде попробовать нетрадиционные методы терапии, в частности лечение препаратами луковой шелухи.

#### **Лечение**

Для лечения аденомы предстательной железы используют отвар из луковой шелухи, приготовленный по следующему рецепту:

4 столовые ложки шелухи заливают 700 мл кипящей воды и кипятят в течение 3–5 минут на слабом огне. Отвар остужают при комнатной температуре в течение 1 часа, после чего процеживают.

Препарат принимают по ½ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 14 дней. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс лечения.

Также лечение заболевания проводят с помощью отвара лещины и луковой шелухи, для приготовления которого 1 столовую ложку листьев лещины и 2 столовые ложки шелухи заливают 500 мл воды, кипятят в течение 5 минут, затем процеживают.

Препарат принимают по ½ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения составляет 14 дней и проводится 1 раз в полгода.

### **Аллергия**

Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды – аллергия – может проявляться в виде крапивницы, дерматита, артрита, отеков, ринита, кашля и бронхиальной астмы.

Для профилактики аллергии, как правило, принимают медикаментозные



препараты и средства из лекарственных растений, укрепляющие иммунную систему, а также придерживаются диеты, богатой витаминами С и группы В.

Кроме того, при аллергических реакциях организма употребляют препараты, содержащие флавоноиды, в частности кверцетин.

Луковая шелуха богата витаминами С и В, а также кверцетином, ее настой или отвар рекомендуется пить в профилактических целях, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию.

### Лечение

Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара луковой шелухи, принимая его по ½ стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 10 дней и повторяют курс лечения.

При крапивнице и дерматите пораженные участки кожи протирают концентрированным настоем луковой шелухи. Также при кожных высыпаниях хорошо помогают ванны с добавлением настоя или отвара луковой шелухи.

Лечение аллергического ринита проводят с помощью ингаляции: в кипящую воду (500 мл) добавляют 4 столовые ложки измельченной луковой шелухи и дышат над паром в течение 3–5 минут. При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом, изготовленным из луковой шелухи.

### Аменорея

Причинами отсутствия менструации – аменореи – могут быть гормональный дисбаланс, наличие какого-либо хронического заболевания, истощение организма, перемена климата, стресс и т. д.

Лечение аменореи должно проводиться только под наблюдением врача, однако, наряду с предписанными гинекологом медикаментозными препаратами, женщине рекомендуется пить отвар или настой луковой шелухи. Подобные средства не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и способствуют нормализации гормонального фона.

### Лечение

При аменорее 6–8 столовых ложек измельченной луковой шелухи заливают 3 л воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Отвар принимают по ½ стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Вместо отвара можно использовать настой.

## **Ангина**

Ангиной называют острое инфекционное заболевание, сопровождающееся воспалением горла и повышением температуры тела. При первых признаках болезни следует немедленно обратиться к врачу, поскольку даже легкая форма ангины может привести к таким осложнениям, как ревматизм, различные заболевания крови и т. д.

### **Лечение**

Помимо предписанных лечащим врачом медикаментозных препаратов, больному ангиной рекомендуется полоскать горло настоем луковой шелухи, приготовленным следующим образом: 2 столовые ложки шелухи заливают кипятком, настаивают в течение 10–15 минут и остужают. При сильных болях в горле его полощут отваром луковой шелухи и ромашки: 1 столовой ложки луковой шелухи и 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной заливают 500 мл холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, затем настаивают в течение 4 часов и процеживают.

В течение всего периода заболевания желательно 3 раза в день за 30 минут до еды пить по ½ стакана отвара луковой шелухи.

Вместо отвара можно использовать настой или экстракт. Последний принимают 3 раза в день по 20 капель за 30 минут до еды.

## **Астма бронхиальная**

Заболевание выражается в периодически наступающих признаках удушья, имеющих различную силу и продолжительность.

В народной медицине препараты луковой шелухи применяются как средства, разжижающие мокроту и снижающие гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков.

### **Лечение**

Во время приступа бронхиальной астмы рекомендуется вдыхать дым от сжигания луковой шелухи. Кроме того, для разжижения тягучей мокроты пьют горячий отвар луковой шелухи. Лечение настоем шелухи проводят между приступами, принимая по ½ стакана препарата 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на 14 дней и

повторяют курс профилактического лечения. Как правило, данный курс проводят 2–3 раза в год.

Хорошо помогает при бронхиальной астме отвар луковой шелухи, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника и почек сосны.

2 столовые ложки взятого в равных пропорциях сырья заливают 400 мл холодной воды, настаивают в течение 1 часа, затем кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут и процеживают.

Отвар принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней. После этого делают перерыв на 7 дней и проводят повторный курс лечения.

При часто повторяющихся приступах больному астмой рекомендуется 1–2 раза в неделю принимать ванны с отваром луковой шелухи. Пары, насыщенные эфирным маслом, оказывают благоприятное воздействие на слизистые оболочки. Вместо отвара в лечебную ванну можно добавить масло, изготовленное из луковой шелухи.

## **Атеросклероз**

Уплотнение стенок артерий, или атеросклероз, – это хроническое заболевание, развивающееся в результате отложения во внутренних оболочках артерий липоидов, главным образом холестерина. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

Как известно, в сохранении нормального кровообращения важную роль играют антиоксиданты. Кверцетин, содержащийся в луковой шелухе, является активным антиоксидантом и способствует профилактике и лечению атеросклероза.

### **Лечение**

Для лечения атеросклероза в народной медицине применяют смесь настойки луковой шелухи с подсолнечным маслом. Перед употреблением 20 капель настойки смешивают с 1 столовой ложкой подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают и сразу же выпивают.

Лекарство принимают 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней, после чего делают перерыв на 10 дней и повторяют курс лечения.

Также для профилактики и лечения атеросклероза используют лекарственные сборы, в состав которых входит луковая шелуха.

Сбор 1. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку

тысячелистника,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки цветков боярышника кроваво-красного,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки хвоща полевого смешивают, заливают 1 л воды, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 40–45 минут, процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема.

Лекарство принимают по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение 7–10 дней.

Сбор 2. 2 столовые ложки луковой шелухи,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки корней одуванчика,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки тысячелистника,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки корней лапчатки смешивают, заливают 1,5 л кипящей воды, настаивают 1 час и процеживают.

Настой принимают по  $\frac{3}{4}$  стакана 1 раз в день за 1 час до завтрака. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков боярышника кроваво-красного,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки листьев барвинка малого,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки цветков каштана конского смешивают, заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают. Настой пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 14 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

## **Бородавки**

Бородавки состоят из мертвых клеток верхнего слоя кожи и представляют собой вирусное заболевание эпидермиса. Они могут появиться на любом месте, но чаще всего возникают на руках и лице.

Весьма эффективными средствами борьбы с бородавками являются экстракт и мазь, приготовленные из луковой шелухи.

### **Лечение**

Утром и вечером бородавку смазывают экстрактом или концентрированным отваром луковой шелухи. Мазью из луковой шелухи, изготовленной на основе ланолинового крема или вазелина, смазывают бородавки 2 раза в день, лучше на ночь.

## **Бронхит**

Лечение бронхита, который представляет собой воспаление слизистой оболочки бронхов, проводится под наблюдением врача.

При остром течении заболевания необходимо соблюдать постельный режим и, наряду с приемом прописанных специалистом медикаментозных препаратов, пить средства из луковой шелухи. Последние способствуют разжижению мокроты и оказывают на организм общеукрепляющее действие.

### Лечение

При сухом кашле, который, как правило, возникает в начале заболевания, для отделения вязкой мокроты рекомендуется пить теплый отвар луковой шелухи по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

Если острый бронхит сопровождается затруднением дыхания, то больному рекомендуется сделать компресс из луковой шелухи. Последнюю заливают кипящей водой, оставляют на 10 минут, затем отжимают, заворачивают в марлю и прикладывают на грудь на 20 минут.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего и общеукрепляющего средства принимают смесь отвара луковой шелухи, тмина и меда.

Для приготовления препарата 250 г меда смешивают с  $\frac{1}{2}$  стакана воды, добавляют  $\frac{1}{2}$  стакана смеси отваров луковой шелухи и тмина и кипятят на слабом огне в течение 20 минут. Затем смесь остужают, тщательно перемешивают и хранят в темном прохладном месте.

Препарат принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 40 минут до еды.

Также хронический бронхит лечат смесью следующего состава: 1 столовая ложка экстракта луковой шелухи, 1 столовая ложка сока алоэ, 100 г меда.

Компоненты перемешивают и хранят в темном прохладном месте.

Для лечения 1 столовую ложку препарата разводят 200 мл горячего молока и пьют 3 раза в день за 30 минут до еды.

Помимо вышеперечисленных средств, для лечения хронического бронхита используют лекарственные сборы, в состав которых входит луковая шелуха.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку мать-и-мачехи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной заливают  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают.

Настой принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Сбор 2. 1 столовую ложку луковой шелухи, 2 столовые ложки багульника болотного, 1 столовую ложку крапивы двудомной заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 30–40 минут, затем процеживают. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовой ложки корней алтея лекарственного, 1 столовой ложки травы душицы

заливают  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают.

Настой принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

### **Варикозное расширение вен**

Заболевание характеризуется деформацией вен нижних конечностей и часто сопровождается отеками ног и возникновением трофических язв. Для профилактики и лечения варикозного расширения вен в народной медицине используют различные средства, среди которых немалой популярностью пользуются препараты луковой шелухи.

#### **Лечение**

Для повышения тонуса пораженные участки вен 3 раза в день протирают смесью экстрактов ромашки и луковой шелухи (1: 1).

При болях в пораженных венах хорошо помогает компресс из смеси настоек календулы и луковой шелухи (1: 1). Смесью разводят  $\frac{1}{2}$  стакана холодной воды, смачивают ею сложенную в несколько слоев марлю и кладут на пораженные участки на 15–20 минут.

Кроме того, при болях в ногах рекомендуется добавить в ванну отвар луковой шелухи. После принятия ванны ноги перебинтовывают эластичным бинтом.

Для внутреннего применения при варикозном расширении вен используют настойку или настой луковой шелухи. Настойку принимают по 20 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Настой пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7–10 дней.

Повторный курс лечения проводят после недельного перерыва.

Для лечения варикозного расширения вен используют сборы лекарственных трав.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовая ложка коры дуба, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовой ложки цветков бессмертника заливают 1 л холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивают при комнатной температуре до охлаждения и процеживают.

Для профилактики варикозного расширения вен отвар пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день в течение 5 дней. Профилактическое лечение проводят 2 раза в год.

При варикозном дерматите препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день

за 30 минут до еды в течение 14 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

Сбор 2. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку коры лещины обыкновенной, 1 столовую ложку плодов каштана конского заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 3 часов, затем процеживают.

Настой принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день до еды в течение 7 дней.

Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку листьев лещины обыкновенной, 1 столовую ложку шишек хмеля заливают 1 л холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

## **Выпадение волос**

Причинами выпадения волос может быть как наследственная предрасположенность, так и различные заболевания кожи волосистой части головы: дерматиты, грибковые болезни и др. Кроме того, результатом выпадения волос зачастую бывают неправильный уход за волосами, недостаток витаминов и минеральных веществ, нарушение обмена веществ в организме, а также влияние факторов окружающей среды.

В народной медицине существует множество средств, способствующих укреплению волос и лечению кожи волосистой части головы.

Одним из лучших методов профилактики и лечения выпадения волос является использование препаратов луковой шелухи. Последняя не только укрепляет волосяные луковицы, но и придает волосам здоровый вид.

### **Лечение**

Благодаря содержанию биологически активных веществ препараты луковой шелухи оказывают укрепляющее воздействие на волосы и предупреждают их выпадение.

Для профилактики выпадения волос 1 раз в 2–3 недели кожу головы смачивают настоем луковой шелухи, после чего промывают теплой водой.

Для укрепления волосяных луковиц 1 раз в неделю хорошо ополаскивать волосы отваром луковой шелухи и листьев березы, для приготовления которого 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку березовых листьев заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем охлаждают и процеживают.

При выпадении волос, связанном с кожным заболеванием волосистой части

головы, 3 столовые ложки концентрированного отвара луковой шелухи смешивают с 2 столовыми ложками касторового масла.

Смесь равномерно втирают в кожу головы, накрывают голову полотенцем, а через 30 минут промывают теплой водой.

Эффективным средством против выпадения волос является отвар из луковой шелухи и коры дуба. 2 столовые ложки луковой шелухи и 2 столовые ложки коры дуба заливают 1 л воды, кипятят в течение 20 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар втирают в кожу головы, голову накрывают полотенцем, а через 30 минут промывают теплой водой.

При облысении используют лосьон, приготовленный из луковой шелухи, спирта и гвоздики. Для его изготовления 2 столовые ложки луковой шелухи и 5 бутонов гвоздики заливают 200 г водки и настаивают в течение 14 дней в емкости из темного стекла.

Лосьон втирают в кожу головы, голову накрывают полотенцем, а через 15 минут промывают теплой водой. Лечение проводят 1 раз в 3–4 дня в течение 30 дней. При необходимости курс лечения повторяют после 30-дневного перерыва.

## **Гайморит**

Воспаление гайморовой пазухи, или гайморит, возникает при остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний. Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят с помощью препаратов луковой шелухи.

### **Лечение**

При гайморите слизистую оболочку носа 2 раза в день смазывают маслом, приготовленным из луковой шелухи.

Лечение хронического гайморита проводят с помощью спиртовой настойки луковой шелухи, которую принимают по 20 капель 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 5–7 дней.

## **Гельминтоз**

Проявления гельминтозов, или заражения отдельных органов паразитическими червями, могут быть различными и зависят от места локализации гельминтов, их количества, вида, а также общего состояния



здоровья человека.

Независимо от вида паразитирующих в организме гельминтов, у больного наблюдаются потеря веса, общее недомогание, раздражительность, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, тошнота и головокружение.

При подозрении на гельминтоз необходимо срочно обратиться к врачу, который после необходимых анализов назначит больному курс лечения. Однако помимо назначенных специалистом медикаментозных средств для лечения гельминтоза используют препараты луковой шелухи, которая содержит губительные для многих паразитов вещества.

### Лечение

Для лечения гельминтоза 3 столовые ложки луковой шелухи заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 4–5 часов, затем процеживают. Настой принимают при заражении острицами и аскаридами по ½ стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения – 3–4 дня.

Также при заражении острицами и аскаридами делают клизму из отвара полыни и луковой шелухи, для приготовления которого 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку полыни заливают 1 л воды, кипятят на слабом огне в течение 20 минут, затем остужают и процеживают.

Для лечения гельминтоза используют следующий сбор: 1 столовая ложка луковой шелухи, 1 столовой ложки пижмы обыкновенной, 1 столовой ложки полыни горькой, 1 столовая ложка коры крушины ломкой. Компоненты смешивают, заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 6–8 часов и процеживают.

Настой пьют по 1 стакану 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3 дня.

### Геморрой

Расширение и воспаление вен нижнего отдела прямой кишки – геморрой – успешно лечится средствами народной медицины, среди которых не последнее место занимают препараты луковой шелухи.

### Лечение

При геморрое хорошо помогают сидячие ванны с отваром луковой шелухи на молоке. Для приготовления отвара 4 столовые ложки луковой шелухи заливают 2 л молока, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем

остужают при комнатной температуре, процеживают и добавляют в ванну. Время принятия ванны – 10 минут.

Хорошее лечебное действие при геморрое оказывает сидячая ванна с настоем луковой шелухи и кровохлебки лекарственной. Для приготовления настоя 2 столовые ложки луковой шелухи и 1 столовую ложку кровохлебки смешивают, заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают и добавляют в ванну. Время принятия ванны – 10 минут.

Настоем или отваром луковой шелухи промывают геморроидальные узлы. Если последние воспаляются и кровоточат, то их смазывают настоем луковой шелухи и ромашки аптечной.

Для внутреннего употребления при лечении геморроя используют различные сборы лекарственных трав, в состав которых входит и луковая шелуха.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку травы тысячелистника, 1 столовую ложку корня одуванчика заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают.

Настой пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 2. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков кошачьей лапки, 1 столовую ложку корня девясила высокого, 1 столовую ложку травы горца почечуйного заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 30 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки конского щавеля, 1 столовую ложку цветков коровяка, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при геморроидальных кровотечениях.

## **Гингивит**

Это заболевание характеризуется воспалением и кровоточивостью десен и, как правило, сопровождается гингитом.

Для профилактики гингивита необходимо ежедневно ухаживать за полостью рта и регулярно посещать стоматолога.

## Лечение

При легкой кровоточивости десен рекомендуется 2–3 раза в день полоскать ротовую полость концентрированным отваром луковой шелухи, для приготовления которого 4 столовые ложки сырья заливают 500 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 1 часа, затем остужают при комнатной температуре и процеживают.

При запущенном гингивите в отвар луковой шелухи, приготовленный вышеописанным способом, добавляют 2 чайные ложки листьев шалфея. Полученную смесь кипятят на слабом огне в течение 5 минут, затем остужают при комнатной температуре в течение 1 часа и процеживают. Препаратом полощут ротовую полость 6–8 раз в день.

Если на деснах имеются абсцессы, 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать отваром луковой шелухи с добавлением соли (1 чайная ложка соли на 1 стакан отвара).

Для профилактики заболеваний десен 1 раз в 5–7 дней ротовую полость полощут настоем луковой шелухи и ромашки аптечной, для приготовления которого 2 столовые ложки шелухи и 1 столовую ложку цветков ромашки заливают 1 л кипящей воды, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают.

## Гипертония

Регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии – уменьшению просвета стенок мелких артерий, что затрудняет продвижение крови по сосудам.

Лечение гипертонии должно проводиться под контролем врача, однако в нетрадиционной медицине для снижения давления применяют различные лекарственные сборы, в состав которых иногда включают и луковую шелуху, благоприятно влияющую на сердечно-сосудистую систему.

## Лечение

Для лечения гипертонии применяют отвар луковой шелухи. Для его приготовления 4 столовые ложки луковой шелухи заливают 700 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 3–5 минут, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают.

Препарат принимают по ½ стакана 3 раза в день после еды в течение 15 дней.

Одним из самых эффективных средств лечения гипертонии считается отвар

луковой шелухи (2 столовые ложки), плодов шиповника (3 столовые ложки) и сосновой хвои (4 столовые ложки). Для приготовления препарата компоненты заливают 1 л воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, настаивают в течение 6–8 часов, затем процеживают.

Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводится по следующей схеме: прием препарата – 14 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 21 день, перерыв – 10 дней. Курс лечения составляет 3–4 месяца.

Для снижения давления используют сборы лекарственных трав, одной из составляющих которых является луковая шелуха.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовые ложки плодов боярышника кроваво-красного, 1 столовые ложки травы хвоща полевого заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, затем кипятят на слабом огне в течение 5 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 15 минут и процеживают. Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 дней.

Сбор 2. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков боярышника кроваво-красного, 1 столовую ложку травы пустырника заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 2 часов.

Настой принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день через 1–2 часа после еды в течение 5–7 дней.

Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку травы пустырника, 1 столовую ложку травы донника лекарственного, 1 столовую ложку листьев мяты перечной заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 4 часов, затем процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день в течение 10–12 дней.

Сбор 4. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки сушеницы болотной, 2 столовые ложки корня девясила высокого, 1 столовую ложку листьев барвинка малого заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, остужают при комнатной температуре и процеживают.

Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 2 часа до еды в течение 5–7 дней.

Сбор 5. 3 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку травы пустырника, 1 столовую ложку травы омелы белой, 1 столовые ложки плодов боярышника кроваво-красного, 1 столовую ложку плодов шиповника заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, настаивают в течение 4 часов, затем процеживают.

Отвар пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14

дней.

## **Грибковые заболевания ногтей**

Симптомами грибкового заболевания ногтей, или онихомикоза, являются изменение цвета и деформация ногтей. Основными причинами, способствующими возникновению онихомикозов, являются травмы ногтя, снижение защитных сил организма, избыточный вес, нарушение кровоснабжения конечностей на фоне различных заболеваний и т. д. Диагноз ставится только после клинических анализов. Лечение грибковых заболеваний ногтей проводится под наблюдением врача, который назначает больному противогрибковые препараты. Что касается средств народной медицины, в том числе препаратов луковой шелухи, то их используют для облегчения течения заболевания.

### **Лечение**

Грибковые заболевания ногтей лечат с помощью экстракта луковой шелухи, которым смазывают ногти 2–3 раза в день. Курс лечения – 10 дней. Кроме того, при данном заболевании помогает настойка луковой шелухи, для приготовления которой 8 столовых ложек сырья заливают 1 л водки, настаивают 10 дней, затем процеживают. Препаратом смазывают пораженные ногти 3–4 раза в день в течение 7—10 дней.

## **Грипп**

Грипп – это вирусное заболевание, которое, как правило, начинается с повышения температуры тела, мышечных и головных болей, а также сухого кашля и боли в горле. Облегчить течение гриппа помогают отвар и настой луковой шелухи, широко используемые в народной медицине как жаропонижающие, болеутоляющие и общеукрепляющие средства.

### **Лечение**

Луковая шелуха входит в состав профилактического средства против гриппа, которое рекомендуется пить в период эпидемии заболевания. Для приготовления препарата 2 столовые ложки луковой шелухи, 3 столовые ложки сосновой хвои, 1 столовой ложки корня солодки заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 20 минут, затем добавляют 2 столовые ложки плодов шиповника, кипятят еще 5 минут, настаивают в течение 6

часов, после чего процеживают.

Отвар принимают по 1 стакану 3–4 раза в день в течение 7—10 дней.

При первых признаках гриппа рекомендуется выпить в один прием 2 стакана настоя или 40 капель настойки луковой шелухи, а затем 2–3 минуты вдыхать дым от сжигания луковой шелухи. Также при первых признаках гриппа полезно полоскать горло смесью из ½ стакана теплой воды и 10 капель экстракта луковой шелухи.

В острый период заболевания в качестве жаропонижающего и общеукрепляющего средства пьют горячий отвар луковой шелухи с добавлением черной смородины или малины.

Для лечения гриппа в народной медицине используют лекарственные сборы, помогающие организму больного бороться с инфекцией.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки цветков липы, 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи заливают 500 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, остужают при комнатной температуре и процеживают.

Настой пьют по 1 стакану 3 раза в день после еды в течение острого периода заболевания.

Сбор 2. 3 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки плодов малины, 1 столовую ложку листьев малины, 1 столовую ложку травы душицы заливают 500 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, остужают при комнатной температуре, затем процеживают.

Препарат пьют по 1 стакану перед сном в течение острого периода заболевания.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку плодов шиповника, 2 столовые ложки черной смородины заливают 100мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, затем процеживают. Настой принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 7 дней после выздоровления.

## **Дерматит**

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества на ней развивается воспаление, или дерматит.

Признаками болезни являются отечность, покраснение и зуд кожных покровов.

Лечение дерматита проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение дерматита с помощью применения народных средств, в частности препаратов луковой шелухи.

## Лечение

Чтобы устранить возникающий при дерматите зуд, к пораженному участку кожи на 10 минут прикладывают марлю, пропитанную отваром луковой шелухи.

На воспаленную кожу можно накладывать компресс, смочив марлю в смеси настоев календулы и луковой шелухи. Кроме того, для лечения дерматита используют мазь, изготовленную из луковой шелухи и цветков ромашки (1:1).

## Запор

Причинами задержки стула могут быть функциональные расстройства кишечника, геморроидальные узлы, спайки, скопление кала, а также опухоли различной этиологии. Кроме того, запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного питания, подавления позывов к дефекации и т. д.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств для борьбы с запорами, одним из которых является прием натощак препаратов лекарственных растений, обладающих легким послабляющим действием. Средства, приготовленные из луковой шелухи, способствуют лучшей усвояемости пищи и своевременному опорожнению кишечника.

## Лечение

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, то утром, за 1 час до завтрака, можно выпить  $\frac{1}{2}$  стакана отвара луковой шелухи.

При хронических запорах хорошо помогает очистительная клизма из 5 стаканов слабого отвара ромашки и луковой шелухи.

Хронические запоры успешно лечатся настоем луковой шелухи и листьев сенны, для приготовления которого 2 столовые ложки луковой шелухи и 1 столовую ложку сенны заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 20 минут, затем охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 1 раз в день за 1 час до завтрака. Курс лечения составляет 3–5 дней.

При запорах, сопровождающихся болями в кишечнике, рекомендуется пить отвар луковой шелухи и корней крушины ломкой.

2 столовые ложки смеси (1: 1) заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 20 минут, затем доливают воду до первоначального объема, охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром и вечером) за 1 час до еды.

При запорах, сопровождающихся метеоризмом, показан прием отвара луковой шелухи и корня девясила высокого, смешанного с медом. Для приготовления данного лекарства 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку корня девясила заливают 1 л воды, кипятят на слабом огне в течение 10–15 минут, остужают при комнатной температуре, процеживают и смешивают со 100 г меда.

Препарат пьют по 4 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## **Инсульт**

Инсультом называют кровоизлияние в головной мозг. Болезнь возникает внезапно и может привести к летальному исходу уже в первые часы после кровоизлияния. Как правило, при инсульте наблюдается паралич конечностей и нарушение речи.

В последнее время для профилактики инсульта в народной медицине широко используют препараты луковой шелухи, оказывающие благоприятное воздействие не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм в целом. Кроме того, прием средств, изготовленных из луковой шелухи, способствует восстановлению организма после перенесенного инсульта.

### **Лечение**

При сердечно-сосудистых заболеваниях для профилактики инсульта 2 раза в день принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана настоя или отвара луковой шелухи. Профилактическое лечение проводят в течение 14 дней 2–3 раза в год.

Для полного восстановления организма после перенесенного инсульта пьют отвар луковой шелухи с лимонным соком. Для приготовления препарата 3 столовые ложки луковой шелухи заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем охлаждают при комнатной температуре, процеживают и смешивают с соком 2 лимонов.

Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 14–21 дня.



## **Кариес**

Кариес вызывается бактериальными налетами на поверхности зубов. Новейшие исследования показали, что кариес не только возникает вследствие плохой гигиены полости рта, но и может передаваться как инфекционное заболевание от одного человека к другому.

### **Лечение**

Специалисты народной медицины рекомендуют для профилактики кариеса 1 раз в день полоскать рот настоем луковой шелухи.

Также для профилактики кариеса ротовую полость полощут настоем луковой шелухи, ромашки и шалфея. Для приготовления препарата 2 столовые ложки луковой шелухи, 1/2 столовой ложки цветков ромашки аптечной и 1/2 столовой ложки шалфея заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 3 часов, затем процеживают. Препаратом полощут ротовую полость 1 раз в день.

## **Ларингит**

Ларингитом называют воспаление слизистой оболочки гортани, вызываемое различными инфекционными заболеваниями. Развитию инфекции способствуют резкие колебания температуры вдыхаемого воздуха, переохлаждение организма, перенапряжение голосовых связок, а также хронические болезни носоглотки.

К средствам народной медицины, рекомендуемым для лечения ларингита, относятся препараты лекарственных растений и некоторые другие средства, обладающие противовоспалительным и антисептическим действием. Весьма эффективным средством, помогающим при ларингите, является луковая шелуха.

### **Лечение**

При ларингите рекомендуется 5–6 раз в день полоскать горло настоем луковой шелухи. При сильных болях в горле в настой добавляют цветочный мед из расчета 1 столовая ложка меда на 250 мл настоя.

При остром ларингите, потере голоса и сильном кашле используют отвар луковой шелухи и корней кровохлебки лекарственной, для приготовления которого 2 столовые ложки взятого в одинаковых пропорциях сырья заливают 500 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 30 минут, затем охлаждают в течение 2 часов при комнатной температуре, процеживают и

доливают водой до первоначального объема. Отваром полощут горло 4–6 раз в день в течение всего острого периода заболевания. Лечение хронического ларингита проводят настоем луковой шелухи, травы зверобоя продырявленного и листьев подорожника большого. Для его приготовления 4 столовые ложки взятого в одинаковых пропорциях сырья заливают 1 л кипящей воды, настаивают в течение 5 часов, затем процеживают. Препарат принимают по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

## **Мозоли**

Непосредственной причиной возникновения мозолей являются механические раздражения, в основе развития которых лежит неврит чувствительных нервов стопы.

### **Лечение**

Для удаления мозолей предварительно делают горячие ванночки с содой и детским мылом продолжительностью 5—10 минут (на 1 л воды 10 г пищевой соды и 20 г мыла).

После данной процедуры роговой слой соскабливают, а затем обрабатывают мозоль мазью, приготовленной из луковой шелухи.

Также для лечения мозолей используют луковую шелуху с уксусом. Для изготовления этого эффективного средства 10 столовых ложек сырья заливают 1 стаканом столового уксуса и настаивают в течение 14 дней в посуде из темного стекла при комнатной температуре. Затем шелуху вынимают, кладут на мозоль слоем 2–4 мм и перебинтовывают. Компресс оставляют на 6 часов, после чего мозоль распаривают и осторожно соскабливают роговой слой.

## **Пародонтоз**

Пародонтоз – это разрушение опорного аппарата зуба. Заболевание развивается вследствие плохого ухода за зубами и возникновения зубного камня. Для профилактики пародонтоза следует соблюдать гигиену полости рта и регулярно посещать стоматолога.

В народной медицине для профилактики и лечения пародонтоза и некоторых других заболеваний полости рта используют препараты луковой шелухи и различные средства, изготовленные из лекарственных растений, обладающих противовоспалительным и антисептическим действием.

## Лечение

К профилактическим мероприятиям, предупреждающим возникновение пародонтоза, относятся регулярные полоскания полости рта отваром луковой шелухи и шалфея. Для приготовления препарата 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовой ложки шалфея заливают 250 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 3 минут, затем настаивают в течение 2 часов.

Отваром полощут ротовую полость 2–3 раза в неделю 1 раз в день (лучше перед сном).

Для лечения пародонтоза в народной медицине применяют сборы лекарственных растений, в состав которых включают луковую шелуху.

Сбор 1. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной и 1 столовую ложку травы вербены лекарственной заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают.

При пародонтозе настоем полощут рот 2–3 раза в день в течение 5–7 дней.

Сбор 2. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку травы тимьяна обыкновенного, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку плодов аниса обыкновенного заливают 700 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают.

Отваром полощут ротовую полость 3–4 раза в день в течение 3–5 дней.

Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку корней девясила высокого, 1 столовую ложку корней аира обыкновенного заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 2 часов, затем процеживают.

Настоем полощут ротовую полость 2–3 раза в день в течение 7 дней.

## Пиелонефрит

Пиелонефрит – воспалительное заболевание почек, при котором поражаются ткань почек и мочевыводящая система.

Больные острой формой пиелонефрита в большинстве случаев подлежат госпитализации и проходят лечение в условиях стационара.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и только по совету последнего применять те или иные средства нетрадиционной медицины.

## Лечение

При пиелонефрите, а также некоторых других заболеваниях почек

рекомендуется принимать настой луковой шелухи, для приготовления которого 2 столовые ложки сырья заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут и процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения составляет 7 дней. После недельного перерыва прием настоя возобновляют и в течение 14 дней пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана препарата 1 раз в день за 1 час до завтрака.

Для лечения хронического пиелонефрита в нетрадиционной медицине применяют сборы лекарственных растений с добавлением луковой шелухи.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку листьев брусники и 1 столовую ложку листьев толокнянки заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 1 часа, затем остужают при комнатной температуре и процеживают.

Отвар принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 30 дней.

Сбор 2. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков бузины черной, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку травы фиалки трехцветной заливают 1,5 л кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают. Препарат принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку листьев толокнянки, 1 столовую ложку листьев березы, 1 столовую ложку цветков просвирника заливают 2 л воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, настаивают в течение 6 часов, после чего процеживают.

Отвар пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день в качестве противовоспалительного мочегонного средства.

## **Простатит**

Инфекционное воспаление предстательной железы наблюдается у мужчин в возрасте старше 35 лет. В большинстве случаев медикаментозное лечение и хирургическое вмешательство не дают хороших результатов, поскольку для устранения причины заболевания больному необходимо прежде всего вести здоровый образ жизни.

Болезнь может протекать как в острой, так и в хронической форме. В обоих случаях больному надо обратиться за консультацией к андрологу и пройти ультразвуковое обследование.

Специалисты нетрадиционной медицины для профилактики и лечения простатита рекомендуют регулярно принимать препараты луковой шелухи.

### Лечение

Для лечения острого простатита используют отвар луковой шелухи, для приготовления которого 2 столовые ложки сырья заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 40 минут, затем остужают при комнатной температуре, процеживают и разбавляют кипяченой водой до первоначального объема. Препарат принимают по ½ стакана 2 раза в день за 1 час до еды в течение 3–5 дней.

Лечение хронического простатита проводят отваром луковой шелухи и скорлупы фундука. Для приготовления препарата 2 столовые ложки шелухи и 50 г скорлупы фундука заливают 2 л воды, кипятят в течение 1 часа, затем настаивают в течение 3 часов и процеживают.

Отвар пьют по ½ стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение 21 дня.

При раке, или злокачественной опухоли, соматические клетки выходят из-под иммунного контроля организма, начинают быстро размножаться и вытесняют здоровые клетки. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в различных его тканях метастазы.

Злокачественные новообразования требуют медикаментозного, а зачастую и оперативного лечения. Поэтому раковые больные должны находиться под наблюдением онколога.

## **Рак**

В народной медицине существует множество средств для профилактики и лечения рака. Что касается препаратов луковой шелухи, то специалисты рекомендуют употреблять их в качестве средств, укрепляющих иммунную систему, людям, прошедшим курс химиотерапии и облучения.

### Лечение

Для восстановления организма раковым больным, прошедшим курс лечения медикаментозными препаратами, рекомендуется пить отвар луковой шелухи и сосновой хвои. Для приготовления препарата 5 столовых ложек взятого в равных пропорциях сырья заливают 700 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 20 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают.

Препарат принимают по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения составляет 3–4 месяца.

Больным, прошедшим курс облучения, рекомендуется принимать очень эффективный препарат, для приготовления которого 3 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки сосновой хвои, 3 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку корня солодки заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 8 часов, затем процеживают.

Настой пьют по 1 стакану 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

## **Себорея**

При некоторых заболеваниях и неправильном уходе за волосами у человека возникают изменения салоотделения волосистой кожи головы, проявляющиеся сухостью и шелушением (перхотью) или, наоборот, повышенным салоотделением. Такие изменения называют себорейными.

В народной медицине, как при жирной, так и при сухой себорее применяют препараты луковой шелухи.

### **Лечение**

Для профилактики и лечения себореи в нетрадиционной медицине используют отвар луковой шелухи, которым ополаскивают волосы после мытья. Кроме того, при изменении салоотделения волосистой части головы настоем луковой шелухи втирают в корни волос 2 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

## **Тахикардия**

Тахикардия – быстрый темп сердечных сокращений (более 80 ударов в 1 минуту).

У больных тахикардией довольно часто наблюдаются бессонница, субфебрильная температура, отсутствие аппетита, потеря веса, сердцебиения, нарушение мочеиспускания и т. п.

### **Лечение**

Для лечения тахикардии в народной медицине используют сборы лекарственных трав с добавлением луковой шелухи.

Сбор 1. 1 столовую ложку луковой шелухи, 2 столовые ложки цветков боярышника кроваво-красного, 1 столовой ложки травы хвоща полевого, 1 столовую ложку сосновой хвои заливают 1 л кипятка, настаивают в течение

1–2 часов, затем процеживают. Настой принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Сбор 2. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку травы пустырника, 1 столовой ложки цветков боярышника, 1 столовой ложки цветков ромашки аптечной заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 6 часов, затем процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день при тахикардии, сопровождающейся бессонницей и головокружениями. Курс лечения – 5–7 дней.

Сбор 3. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку корней валерианы лекарственной, 1 столовой ложки плодов аниса обыкновенного, 1 столовой ложки травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку Melissa лекарственной заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 30 минут, затем остужают при комнатной температуре и процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день при тахикардии, сопровождающейся бессонницей и расстройством желудочно-кишечного тракта.

## **Угревая сыпь**

Угревая сыпь, как правило, возникает в период полового созревания. Без лечения у большинства молодых людей угри исчезают приблизительно к 20–25 годам, иногда раньше или позже.

В народной медицине угревая сыпь лечится препаратами лекарственных растений, а также средствами, приготовленными из луковой шелухи, которая, как уже упоминалось, обладает противовоспалительными свойствами и способствует улучшению состояния кожи.

### **Лечение**

Для лечения угревой сыпи используют отвар луковой шелухи, которым 2 раза в день (утром и вечером) протирают лицо.

Эффективным средством против угревой сыпи считается настой луковой шелухи, ромашки и календулы. Для его приготовления 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовой ложки цветков ромашки и 1 столовой ложки цветков календулы заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают.

Настоем протирают лицо 2–3 раза в день в течение 7–10 дней.

## **Фурункулез**

Фурункулез – это острое гнойно-некротическое воспаление волосяного фолликула и окружающей его соединительной ткани. К заболеванию предрасполагают постоянное загрязнение кожи, трение одеждой, раздражение химическими веществами, микро-травмы, а также нарушения обмена веществ.

### **Лечение**

В народной медицине самым эффективным средством лечения фурункулеза считается так называемая луковая рубаха. Для его изготовления 2 столовые ложки луковой шелухи заливают небольшим количеством воды, кипятят на слабом огне в течение 3 минут, затем отжимают, перемешивают с 2 столовыми ложками измельченных свежих листьев подорожника, добавляют 1 чайную ложку муки и 1–2 чайные ложки меда. Из этой смеси делают лепешки, накладывают их на фурункулы, фиксируют повязками и оставляют на 6–8 часов. После того как фурункулы прорвутся, кожу вокруг них протирают спиртовой настойкой луковой шелухи.

## **Цистит**

Воспаление мочевого пузыря – цистит – возникает при проникновении инфекции в мочеполовую систему. Развитию заболевания способствуют простудные заболевания, употребление большого количества пряностей и алкогольных напитков, запоры, а также инфекции половых органов.

### **Лечение**

Для лечения цистита в народной медицине используют настой луковой шелухи, для приготовления которого 1 столовые ложки сырья заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 минут, затем охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Препарат принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день в течение 3–5 дней при остром цистите и по 2 столовые ложки 3–4 раза в день в течение 10 дней при хронической форме заболевания.

Также для лечения цистита в народной медицине используют лекарственные сборы.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку семян петрушки огородной и 1 столовой ложки листьев толокнянки обыкновенной заливают 1 л воды, кипятят на слабом огне в течение 7–10 минут, затем



остужают при комнатной температуре и процеживают.

Отвар принимают по ½ стакана 3 раза в день в течение 5 дней для нормализации щелочной реакции мочи при цистите.

Сбор 2. 1 столовую ложку луковой шелухи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной и 1 столовую ложку почек тополя черного заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 3–4 часов, затем процеживают.

Препарат принимают ½ стакана 2 раза в день в течение 3–4 дней при остром цистите.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2,5 столовые ложки листьев подорожника большого, 1 столовую ложку корней лапчатки прямостоячей и 1 столовую ложку травы хвоща полевого заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают.

Настой принимают по 1 стакану 1 раз в день (перед сном) в течение острого периода заболевания.

## **Ячмень**

Ячмень – это гнойное воспаление расположенной на краю века сальной железы. Причиной болезни, как правило, является переохлаждение.

### **Лечение**

При лечении настоем или экстрактом луковой шелухи ячмень проходит за несколько дней. Ватный или марлевый тампон пропитывают экстрактом (предварительно его разводят кипяченой водой в соотношении 1: 1) или настоем луковой шелухи и прикладывают к больному месту на 3–5 минут.

Процедуру повторяют 2–3 раза в день и проводят в течение 3–4 дней.

## **Квашеная капуста**

### **Общие сведения о квашеной капусте**

Слово «капуста» произошло от латинского слова «сарит», что означает «голова». В одной из древнегреческих легенд рассказывается, что

фракийский царь был обижен богом Дионисом и заплакал. Его слезы, падая на землю, начали превращаться в капустные кочаны, и окружающие люди, видя это, с изумлением кричали «Голова!». Отсюда и произошло название нового овоща.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пищей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей.

Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая.

### **Из истории употребления капусты**

Ученые считают, что все существующие виды капусты произошли от одного дикорастущего вида. Людям этот овощ известен уже давно – со времен неолита. Первыми ее культивировали иберийцы – дикие первобытные племена, населявшие территорию современной Испании. Выращивали капусту и в античные времена. Древнегреческий ученый Пифагор сам выращивал ее и писал в одном из своих трудов: «Капуста поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа».

Римский полководец Александр Македонский, по преданию, распоряжался кормить солдат капустой перед самой битвой. В самой столице Римской империи капусту подавали на десерт знатным патрициям в качестве изысканного угощения.

Известный мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средство, спасающее жизнь моим морякам». Поэтому моряки, прежде чем отправиться в дальнее плавание, обязательно делали большие запасы квашеной капусты.

Древние египтяне начали возделывать капусту около 6000 лет назад. А на Руси этот овощ появился только во времена греко-римских поселений на причерноморских землях.

Капуста очень быстро завоевала популярность и широко распространилась по территории всей Руси, став основной овощной культурой. До наших дней

сохранилось название одного из праздников – капустник, что говорит о большой популярности этого овоща в народе. По историческим сведениям, в дни этого праздника деревенская молодежь ходила по дворам, помогая рубить и заквашивать капусту.

За такую помощь хозяйка выставляла угощение – капустный пирог. Вот тут начиналось настоящее гулянье с песнями, плясками и хороводами.

В древних русских травниках имеется много лечебных рецептов, в которых упоминается капуста. Во времена Киевской Руси этот овощ применялся для лечения сердечных заболеваний и язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В XVII веке капусту и ее сок начали использовать при лечении геморроя, заболеваниях дыхательных путей и печени, а также экземах, ожогах, ранах, диатезе.

### **Лечебные свойства капусты**

Капуста белокочанная (огородная) (латинское название – *Brassica oleracea* L.) относится к семейству крестоцветных.

Это двулетнее растение с крупными мясистыми листьями. Корень у капусты стержневой, разветвленный. Стебель (кочерыжка) прямостоячий, в первый год короткий, толстый и мясистый. На второй год кочерыжка прямая, цилиндрическая. Внутри листья плотно прилегают друг к другу в виде кочана, белые. Наружные листья зеленые, сидячие, продолговатые.

Если двухлетнюю кочерыжку сохранить в течение зимы, а весной посадить в почву, то она укоренится, из почек образуются побеги с цветками, которые затем станут плодами с семенами. Цветки имеют правильную форму: четыре лепестка, белого или светло-желтого цвета, собраны в редкую кисть. Время цветения приходится на май-июнь. Плод представляет собой длинный стручок с круглыми семенами. Высота растения достигает 50 см.

Существует несколько видов капусты: белокочанная, цветная, китайская, листовая и брюссельская. Они различаются по внешнему виду и химическому составу. Самые распространенные среди всех видов – белокочанная, красная и цветная.

В народной медицине применяются кочаны, листья и капустный сок. Ниже будет описана белокочанная капуста.

В капусте содержатся сахара, соли калия, фосфор, клетчатка, жиры, энзимы, фитонциды и витамины. Особенно много в капусте содержится аскорбиновой кислоты. Она встречается в овоще как в чистом виде, так и в форме аскорбигена, который является очень устойчивым. Аскорбиген не

разрушается при хранении и квашении капусты.

Наружные зеленые листья капусты содержат фолиевую кислоту, благотворно влияющую на кровообращение и обменные процессы в организме.

В 1948 году в капусте был обнаружен витамин, эффективный при лечении язвенной болезни желудка. Он был выделен в чистом виде, синтезирован и введен в медицинскую практику.

В капусте были обнаружены аминокислоты триптофан, метилметионин, лизин и тирозин. В ней содержатся натрий, калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, сера, хлор, кобальт, фтор, йод, мышьяк, кремний, бор, медь, цинк и др.

Солей калия в капусте содержится значительно больше, чем солей натрия, что препятствует задержке жидкости в клетках организма.

Тартоновая кислота, содержащаяся в капусте, обладает противосклеротическим свойством. Она задерживает процесс перехода углеводов в жиры и предотвращает отложение жиров и холестерина. Однако эта кислота разрушается при тепловой обработке овоща.

Капустный сок обладает нейтральным показателем кислотно-щелочного баланса и поэтому полезен для больных с пониженной кислотностью желудочного сока.

Холин содержится в капусте в больших количествах. Он нормализует обменные жировые процессы в организме.

Глюкозы в капусте содержится больше, чем в яблоках, апельсинах и лимонах. А по содержанию фруктозы капуста превосходит картофель, морковь, лук и лимоны.

Цветная капуста очень богата витамином С и калием, который обладает способностью выводить из организма всю лишнюю воду.

В капусте брокколи содержится много витамина С, витаминов группы В и кальция.

Брюссельская капуста содержит витамин С, железо, калий и витамины группы В.

Капуста богата молочной кислотой, так как заквашивается с помощью кисломолочных бактерий. Эти бактерии, попадая в кишечник, благотворно влияют на его микрофлору, очищают от гнилостной среды, устраняют дисбактериоз.

Из капусты изготавливают сильные бактерицидные препараты, которые обладают противоязвенным и желчегонным свойствами. Их используют даже для лечения туберкулеза. Фитонциды, содержащиеся в капусте, губительны для туберкулезных палочек, гноеродного золотистого стафилококка и других

микробов.

Клетчатка капусты хорошо влияет на функционирование кишечника, способствует выведению из организма шлаков и холестерина.

Капусту включают в диетическое питание при атеросклерозе, заболеваниях сердца и почек, желчно-каменной болезни, подагре. Ее рекомендуют при ожирении, поскольку капуста является довольно низкокалорийным продуктом.

Капуста полезна при сахарном диабете, онкологических заболеваниях, запорах и гастритах. Особенно часто ее рекомендуют употреблять людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

Используют капусту и в качестве ранозаживляющего средства. Однако она может вызвать помутнение зрения и принести вред слабому желудку, поскольку белые листья трудно перевариваются из-за содержания в них полисахаридов, пектина и целлюлозы.

Капуста также противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, поскольку стимулирует секрецию желудочных желез.

Употребление в пищу белых листьев капусты улучшает кровь. Капустный сок эффективен как отхаркивающее и в то же время смягчающее средство.

Сок очень полезен для желудка, а также печени, так как приводит к исчезновению диспепсических явлений и уменьшению размера самой печени.

В сок квашеной капусты (рассол) переходят многие полезные вещества, поэтому он также обладает целебными свойствами. В то же время в капустном соке нет клетчатки, которая приводит к вздутию желудка и кишечника и вызывает боль.

Квашеная капуста имеет способность активизировать энзимы, которые очищают кишечник от веществ, способствующих образованию злокачественных опухолей.

Квашеная капуста стимулирует пищеварение и деятельность всего желудочно-кишечного тракта. Она является хорошим профилактическим средством.

Большое содержание соли в квашеной капусте вредно для людей, страдающих гипертонической болезнью, отеками, заболеваниями почек. Специально для них рекомендуется производить закваску капусты с минимальным количеством соли, а перед употреблением тщательно промывать от рассола.

При закваске капусты хорошо сохраняются полезные вещества, содержащиеся в других овощах, используемых в заготовке: в моркови

(каротин), яблоках (витамины С и Р), сладком перце (каротин и витамин С), клюкве и бруснике (бензойная кислота), лавровом листе, анисе, тмине, перце, которые содержат фунгициды и эфирные масла, способствующие пищеварению и губительно действующие на микробов.

## **Квашение капусты**

В основе квашения лежит принцип создания в капусте кислой среды за счет образования молочной кислоты в результате жизнедеятельности определенных видов микробов.

Квашение, как правило, производят в бочках (или кадках) из разных пород древесины (кроме сосны). Перед квашением капусты бочки следует тщательно промыть горячим раствором соли (1 чайная ложка на 1 л воды) с помощью мочалки и хорошо прополоскать водой. Для дезинфекции бочки желательнее окурить серой: 0,5 чайной ложки горячей серы накрыть бочкой на 15–20 минут.

Если для заквашивания используют новую бочку, то перед ее использованием, непосредственно перед засолкой следует залить бочку водой и в течение 15–20 дней периодически ее менять. Тогда все вредные вещества из бочки перейдут в воду. Данная мера предосторожности позволит избежать нежелательных последствий, в противном случае заквашенная капуста быстро почернеет.

Если заквашиваемой капусты немного, то можно использовать обычные стеклянные банки для консервации или эмалированную посуду (тазы, кастрюли и проч.).

Заквашенную капусту надо прикрыть сверху полотном, затем деревянным решетчатым кружком, на который положить груз. Груз должен быть достаточным по весу, чтобы капуста не всплывала, но и не сминалась.

Полотно, кружок и груз необходимо содержать в чистоте, для чего их примерно раз в неделю следует тщательно мыть горячей кипяченой водой.

Через 2–3 дня капусту можно укладывать в банки. Сверху поперек узких горлышек банок можно вставлять кочерыжки, которые прижмут капусту и не дадут ей подниматься, а рассолу вытекать. Банки необходимо поставить в холодное место. Квашеную капусту нельзя хранить без рассола. Чтобы на поверхности рассола не появлялся налет плесени, сверху нужно насыпать небольшое количество горчичного порошка.

Квасить можно только определенные сорта капусты. Лучше всего для этой цели подходят среднеспелые сорта белокочанной капусты и ее гибриды. Впрочем, можно заквашивать и краснокочанную капусту. Кочаны капусты, взятой для квашения, должны содержать много сахара и иметь довольно крепкие листья.

Рекомендуется чередовать слои мелко нарезанной капусты с кочанами, разрезанными на две или четыре части.

Очень часто при квашении капусты используют морковь, которая тоже богата полезными веществами и сохраняет их. Вместо моркови иногда добавляют свеклу или тыкву. Для улучшения вкуса в капусту можно положить яблоки, ягоды (например, бруснику или клюкву), ветки смородины, укроп, тмин. Самой подходящей для квашения является температура 15–20 °С, при которой пузырьки газа и пена появятся только на вторые сутки.

После этого должно начаться молочнокислое брожение, которое продолжается примерно 9—10 дней, затем газы перестают выделяться, рассол приобретает прозрачность и теряет горечь. Закваску можно производить и при более низкой температуре, тогда капуста будет готовиться более длительное время. При 13–15 °С этот процесс займет 2 недели, при температуре 10–13 °С – 3 недели.

Хранить квашеную капусту желательно при температуре 1–0 °С. Более низкая температура отрицательно скажется на вкусе капусты и содержании в ней витамина С.

Количество ингредиентов в рецептах указано из расчета на 1 кг капусты.

## **Квашеная капуста**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 1–2 лавровых листа, семена тмина и аниса по вкусу, 25 г соли.

### **Способ приготовления**

Кочан капусты с белыми и негрубыми листьями очистить, удаляя верхние зеленые, грязные и поврежденные листья. Удалить кочерыжку, капусту шинковать с помощью ножа или ручной шинковки, можно нарубить.

Несколько листьев оставить целыми.

Часть их нужно уложить на дно подготовленной эмалированной емкости (для большего количества капусты можно использовать бочку). Сверху слоями выложить измельченную капусту, пересыпая каждый слой солью и

нашинкованной морковью.

Добавить лавровый лист и семена тмина и аниса. Во время заполнения тары капустой каждый ее слой тщательно уплотнить трамбовкой или руками. Это необходимо для удаления воздуха и лучшего выделения сока.

Сверху накрыть капусту целыми листьями и чистой марлей, сложенной в 2 слоя. Затем положить деревянный круг и груз, в качестве которого можно использовать емкость с водой. Вес груза должен составлять 10 % от веса капусты (на 1 кг капусты 100 г груза). Через несколько часов капуста осядет, выделится сок. На 2—3-й день начнется процесс брожения.

Для сохранения питательных и вкусовых свойств капусты, а также ее стойкости к хранению, брожение должно происходить при температуре 18 °С. Обычно брожение заканчивается через 10–15 дней. За это время в капусте накапливается около 1 % молочной кислоты, которая предохраняет ее от порчи. Во время брожения за капустой нужно следить: снимать периодически с поверхности пену, чтобы предотвратить развитие вредных микроорганизмов и появление плесени.

### **Капуста, квашенная со свеклой**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 20 г корня хрена, 20 г зелени петрушки, 100 г свеклы, 1 болгарский перец.

Для рассола: 500 мл воды, 5 г сахара, 25 г соли.

Способ приготовления

Очищенный кочан капусты помыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и поместить капусту в эмалированную посуду.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке.

Чеснок истолочь, корень хрена и болгарский перец, очищенный от семян, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки измельчить.

Подготовленные таким образом продукты положить в емкость с капустой. Довести до кипения воду, всыпать соль и сахар, размешать и охладить. Приготовленным рассолом залить капусту. Закрыть емкость крышкой с грузом и оставить для брожения при комнатной температуре на 2–3 суток, затем поставить в прохладное место на 1 неделю.

Перед употреблением капусту можно нашинковать и добавить растительное масло по вкусу.

### **Квашеная капуста с ягодами и яблоками**



Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 100 г яблок, 100 г моркови, 30 г соли, клюква, брусника по вкусу.

#### Способ приготовления

Выбрать плотный кочан капусты, помыть, удалить кочерыжку и верхние листья, разрезать кочан на 4 части, оставив несколько целых больших листьев. Нашинковать или нарубить капусту в деревянном корыте или кадке, смешать с натертыми на крупной терке морковью и яблоками.

Поместить часть подготовленной капусты в тщательно вымытую и ошпаренную банку, выстланную капустными листьями. Пересыпать солью, добавить клюкву и бруснику, а затем выложить оставшуюся часть нашинкованной капусты, накрыть сверху капустными листьями и поставить под гнет на сутки. Пену, появившуюся на поверхности, удалить, проткнуть капусту деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся между слоями газам.

При комнатной температуре готовую капусту рекомендуется хранить не более 1 недели, по истечении этого срока ее следует поместить в прохладное место.

### **Капуста, квашенная с болгарским перцем и морковью**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 200 г болгарского перца, 0,5 корня сельдерея, 50 г соли, зелень петрушки, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу.

#### Способ приготовления

Подготовленный плотный кочан капусты помыть проточной водой, удалить поврежденные верхние листья и кочерыжку, нашинковать. Морковь, болгарский перец, сельдерей, нарезанные соломкой, смешать с капустой, добавить измельченную зелень петрушки. Все пересыпать солью и оставить на несколько часов.

Когда выделится сок, переложить капусту в банку, хорошо утрамбовать, добавить горошины черного перца и лавровый лист, сверху накрыть капустными листьями. Закрыть крышкой с грузом и оставить для брожения. Через несколько дней банку поместить в прохладное место. Перед употреблением верхний слой удалить.

### **Армянская квашеная капуста**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 100 г моркови, 0,5 болгарского перца, 20 г свеклы, зелень укропа, кинзы и петрушки по вкусу.

Для рассола: 500 мл воды, 1–2 лавровых листа, 1 чайной ложки корицы, 30 г соли, 6 горошин черного перца.

#### Способ приготовления

Выбрать плотный кочан капусты, очистить от верхних поврежденных листьев, помыть проточной водой, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку.

Морковь, болгарский перец, свеклу очистить, нарезать тонкими кружками. Очистить предварительно замоченный в теплой воде чеснок, нашинковать зелень.

Все ингредиенты смешать и выложить в предварительно ошпаренную кипятком, тщательно высушенную и выстланную капустными листьями банку, накрыть капустными листьями и полотняной салфеткой, придавить грузом.

Приготовить рассол: добавить в воду горошины черного перца, лавровый лист, корицу и соль, прокипятить, профильтровать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Аккуратно по стенке банки залить капусту охлажденным рассолом. Поставить в прохладное место на 1,5–2 месяца. Перед употреблением верхний слой капусты снять.

### **Острая квашеная капуста**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 1 зубчик чеснока, 200 г моркови, 30 г соли, перец черный молотый по вкусу.

#### Способ приготовления

Крепкий, плотный неповрежденный кочан капусты помыть, очистить, разрезать на 4 части и удалить кочерыжку.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, пересыпать солью, перцем, добавить толченый чеснок. Полученной массой нафаршировать капусту, помещая ее между листьями. При этом листья нужно приминать руками, чтобы капуста пропиталась солью. Плотно уложить в эмалированную кастрюлю и поставить под гнет, чтобы появился сок.

Если выделившийся сок полностью не покрывает капусту, приготовить рассол

из 300 мл воды и 20 г соли, прокипятить, охладить и залить им капусту.

### **Белокочанная капуста, квашенная с яблоками, морковью и ягодами**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 80 г яблок, 30 г моркови, 10 г брусники, 10 г клюквы, 1–2 лавровых листа, 1 чайной ложки тмина, 40 г соли, анис по вкусу, 5 горошин черного перца.

#### **Способ приготовления**

Кочан капусты очистить от покровных и поврежденных листьев, вырезать кочерыжку, капусту нашинковать и пересыпать солью. Оставить несколько листьев целыми.

Морковь, яблоки и кочерыжку натереть на крупной терке, смешать с тмином, перцем и анисом. Выложить слоями капусту и остальные продукты в эмалированную емкость, добавить клюкву, бруснику и лавровый лист.

Сверху положить целые капустные листья, затем марлю и гнет.

Оставить при комнатной температуре, через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах вилкой. Через 10–12 дней (при температуре 18–22 °С) процесс брожения закончится, емкость с капустой нужно будет поместить в прохладное место (оптимальная температура хранения 0 °С).

### **Капуста, квашенная с тыквой и рябиной**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 200 г тыквы, 25 г рябины, 10 г семян тмина, 50–60 г соли, перец красный молотый по вкусу.

#### **Способ приготовления**

Капусту очистить, помыть и нашинковать. Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Ягоды рябины опустить на 2–3 минуты в кипяток. Тмин, соль и перец смешать. Уложить в банку слоями капусту, тыкву, добавляя рябину и смесь из специй.

Дальше готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

### **Капуста, квашенная кочанами**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 50 г соли, семена укропа по вкусу.

### Способ приготовления

Отобрать кочаны небольшого размера, очистить их от верхних листьев. Большую часть кочанов разрезать пополам, оставшиеся нашинковать. Оставить несколько листьев капусты целыми.

Уложить половинки кочанов в подготовленную емкость, пересыпать солью. Нашинкованную капусту смешать с солью и положить в емкость с кочанами, заполняя свободное пространство, сверху кочаны также покрыть нашинкованной капустой и укропом.

Затем капусту накрыть целыми листьями и двойным слоем марли, сверху поставить груз. Температурные условия хранения те же, что и в предыдущем рецепте.

### **Капуста, квашенная с сахаром**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.

Для рассола: 500 мл воды, 25 г сахара, 40 г соли.

### Способ приготовления

Капусту очистить, промыть, удалить кочерыжку, нашинковать. Морковь натереть на крупной терке.

Приготовить рассол: в слегка охлажденную кипяченую воду добавить соль, размешать до полного ее растворения. Капусту залить готовым рассолом, оставить при комнатной температуре, прикрыв марлей, сложенной в 2–3 слоя.

Через 2 дня следует проткнуть капусту в нескольких местах, чтобы вышли скопившиеся газы. Еще через день рассол надо слить, добавить в него сахар и размешать до полного растворения.

Капусту перемешать, удалить при необходимости пену, залить готовым рассолом и еще в течение суток держать в теплом помещении. После этого емкость с капустой следует поставить в прохладное место.

### **Капуста, квашенная в виде спагетти**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.

Для рассола: 800–900 мл воды, 20 г сахара, 25 г соли.

### Способ приготовления

Снять с очищенного кочана капусты все листья, острым ножом аккуратно

срезать выступающие части прожилок. Разложить листья в теплом месте на 5–6 часов. Затем, сворачивая по 2–3 листа в рулон, нарезать их поперек длины кусочками шириной 4 мм. Морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой.

Приготовить рассол: добавить в воду соль и довести до кипения. Охлажденным до 40–50 °С рассолом залить капусту и оставить при комнатной температуре на 2–3 дня.

Проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой. Через 12 часов после этого слить рассол, растворить в нем сахар. Капусту перемешать и вновь залить рассолом.

По истечении 24 часов поместить квашеную капусту в прохладное место.

### **Капуста, квашенная с луком и яблоками**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 250 г яблок, 250 г лука, 0,5 столовой ложки тмина, 15 г соли, перец красный молотый по вкусу.

#### **Способ приготовления**

Очищенный и вымытый кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Капусту нашинковать, яблоки очистить и натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, все перемешать, пересыпать солью, тмином и перцем, положить под гнет. Оставить в теплом помещении на 10 дней, периодически прокалывая капусту вилкой, после чего поставить в прохладное место на 1 месяц.

По истечении этого срока капуста будет готова к употреблению.

### **Капуста, квашенная с овощами**

Требуется: 1 кг краснокочанной капусты, 500 г лука, 500 г сельдерея (кореньев), 500 г моркови, 500 г болгарского перца, 500 г свеклы, 100 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 100 г соли, семена укропа по вкусу.

#### **Способ приготовления**

Лук нарезать кольцами. Морковь, сельдерей и свеклу нарезать фигурными кусочками, болгарский перец – мелкими кусочками, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты и тут же остудить в холодной воде.

Капусту вымыть, мелко нарезать, опустить на 2–3 минуты в кипящую подсоленную (на 1 л воды – 1 чайная ложка соли) воду и быстро охладить в

холодной воде. Подготовленные овощи сложить в большую емкость, добавить соль, сахар, лимонную кислоту и семена укропа. Все тщательно перемешать и разложить в подготовленные банки.

Накрыть овощи марлей, сверху положить кружки с грузами и оставить при комнатной температуре на 10–15 дней, периодически прокалывая овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся газам. Когда процесс брожения закончится, закрыть банки капроновыми крышками и убрать в холодное место.

### **Квашение капусты по итальянски**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 300 г яблок, 0,5 стручка красного перца, 140 г огурцов, 50 г соли, зелень укропа по вкусу.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Стручковый перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Огурцы нарезать кружками.

Все овощи уложить послойно в подготовленную емкость, пересыпая каждый слой солью. Сверху положить зелень укропа, накрыть марлей и установить кружок с грузом.

Через 2 недели убрать капусту в прохладное место.

В период брожения следует постоянно удалять с поверхности пену и прокалывать овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход газам.

### **Капуста, квашенная по-болгарски**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 800 г яблок, 70 г соли.

Для рассола: 1 л воды, 150 г соли.

Способ приготовления

Капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть, нашинковать, посолить и оставить на 1–2 часа. Яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками. Уложить подготовленные капусту и яблоки в банку, уплотнить, чтобы выделился сок.

Приготовить рассол из кипящей воды и соли, охладить и залить им капусту. Далее готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

## **Капуста, квашенная по-венгерски**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 700 г краснокочанной капусты, 300 г болгарского перца, 500 г зеленых помидоров, 50 мл растительного масла, 100 г соли, 10 г черного молотого перца.

Для заливки: 1 л воды, 50 г сахара, 150 г соли.

### **Способ приготовления**

Белокочанную и краснокочанную капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать вместе с зелеными помидорами кусочками.

Подготовленные таким образом продукты перемешать, посолить, поперчить и оставить на 12 часов при комнатной температуре, накрыв кружком с грузом, затем сок слить, овощи переложить в засолочную емкость.

Приготовить рассол, растворив в кипящей воде соль и сахар, залить капусту. Растительное масло прокипятить и аккуратно налить поверх рассола. Емкость плотно закрыть и, после того как остынет, убрать в холодное место.

## **Квашеная капуста с солеными огурцами**

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 600 г соленых огурцов, 25 г семян укропа.

Для заливки: 1 л воды, 40 г сахара, 60 г соли.

### **Способ приготовления**

Капусту очистить от верхних листьев, помыть, и нашинковать.

Огурцы хорошего качества натереть на крупной терке. Все уложить в засолочную емкость, добавить семена укропа.

Растворить в кипящей воде соль и сахар и горячим рассолом залить капусту с огурцами. Накрыть марлей, положить сверху кружок с грузом и оставить при комнатной температуре на 10–12 часов, периодически встряхивая емкость и прокалывая капусту деревянной палочкой. После этого емкость накрыть плотной крышкой и убрать в холодное место.

## **Лечение заболеваний квашеной капустой**

Как сама квашеная капуста, так и ее рассол широко используются при лечении некоторых заболеваний. Капуста богата полезными веществами, которые почти все сохраняются после закваски, оказывая общее оздоровительное действие на организм и являясь хорошим профилактическим средством многих заболеваний, в том числе и раковых. Благодаря активности содержащихся в ней веществ квашеная капуста является хорошим бактерицидным средством и используется при инфекционных заболеваниях и для обеззараживания ран.

Помимо этого, квашеная капуста оказывает обезболивающее действие. Капусту и рассол используют также для уменьшения воспалений.

### **Бронхиальная астма**

Бронхиальной астмой называется хроническое заболевание, которое характеризуется регулярными приступами удушья, вызванными спазмами бронхов. Бронхиальная астма сопровождается сильной одышкой и кашлем. Дыхание больного часто затруднено.

Основная причина возникновения бронхиальной астмы – изменение работы бронхов, когда снижается их чувствительность и реактивность. Иногда астма передается по наследству. В этом случае положение больного может усугубиться за счет воздействия на его организм неблагоприятных факторов внешней среды.

Бронхиальная астма может иметь и аллергический характер. Также она возникает в результате проникновения в организм бактерий, вирусов или грибков. Толчком к развитию бронхиальной астмы могут также стать некоторые инфекционные заболевания, к которым относятся синусит, хронический бронхит, хроническая пневмония и ринит.

Сильными аллергенами, способными вызвать приступ астмы, являются пыльца растений, бытовая пыль, некоторые лекарственные препараты, шерсть животных, сено, пищевые добавки, шоколад, сильные запахи и т. д.

### **Лечение**

Квашеная капуста является прекрасным средством для лечения бронхиальной астмы. Рекомендуется съедать каждый день по 0,5 кг квашеной капусты, смешанной с 20 г лука и 5 г чеснока.

### **Пупочная грыжа у детей**



Пупочная грыжа представляет собой дефект развития передней брюшной стенки. Это довольно частое заболевание, в основном встречается у девочек.

Причиной возникновения пупочной грыжи являются анатомические особенности брюшной стенки. При отпадении пуповины пупочное кольцо закрывается, образуется уплотнение в нижней его части. Верхняя часть пупочного кольца намного слабее нижней, а при слабом развитии брюшной стенки закрывается только частично.

На таких неплотных и незакрытых местах и образуется пупочная грыжа. На брюшной стенке в районе пупка появляется выпячивание округлой или овальной формы.

Если ребенок в спокойном состоянии, грыжа легко вправляется в брюшную полость.

### Лечение

Народная медицина советует для лечения пупочной грыжи у детей накладывать на нее компресс из смоченной в капустном рассоле марли. Сверху на марлю накладываются срезанные кружки сырого картофеля, и все это закрепляется сверху повязкой.

Компресс можно снять через 2–3 часа. В течение дня повторить несколько раз.

Курс лечения следует проводить в течение 30 дней.

### **Импотенция (половое бессилие)**

Импотенцией называется нарушение половой функции, сопровождающееся полной или частичной потерей способности мужчины к совершению полового акта. Причиной болезни могут быть сильное эмоциональное потрясение, травмы позвоночника, длительное злоупотребление алкоголем, прием снотворных, успокоительных и других медицинских препаратов.

### Лечение

Рекомендуется каждый день съедать не менее 300 г квашеной капусты, с растительным маслом.

### **Геморрой**

Причиной этого заболевания является патология кавернозных сосудов прямой кишки, в результате чего происходит застой крови в них.

Геморрой развивается из-за нарушения оттока крови, хронических запоров, сидячей работы, нарушений работы органов малого таза и т. п. В результате кавернозные сосуды раздуваются и образуют геморроидальные узлы.

Геморрой бывает внутренним и наружным в зависимости от того, где располагаются геморроидальные узлы – на стенках прямой кишки или снаружи вокруг заднего прохода.

Первыми признаками геморроя являются зуд в области заднего прохода и затрудненная дефекация. С развитием заболевания появляются кровотечения, которые в тяжелых случаях могут привести к анемии.

На последних стадиях заболевания происходит выпадение внутренних геморроидальных узлов из прямой кишки наружу во время дефекации. Поначалу они легко втягиваются обратно сами, но в дальнейшем возникает потребность вправлять их руками. Отсутствие лечения приводит к тому, что узлы начинают выпадать при малейшей нагрузке или просто во время ходьбы.

Иногда возможно развитие тромбоза геморроидальных узлов и их ущемление. Эта форма геморроя называется острой. Воспаление узлов приводит к появлению отеков, поэтому больной чувствует боли в области заднего прохода.

### Лечение

Для лечения геморроя, сопровождающегося запором и кровотечением, рекомендуется пить капустный рассол по 1 стакану 1–2 раза в день.

### Метеоризм

Это повышенное газообразование, сопровождающееся коликообразными болями и вздутием живота. Очень часто это явление наблюдается у маленьких детей. Основные симптомы: мышцы живота напряжены, ребенок проявляет повышенное беспокойство.

### Лечение

Больному необходимо пить по 100 мл рассола квашеной капусты 3 раза в день.

Если рассол горчит, его следует подогреть на огне до 50 °С, чтобы

испарились тяжелые эфирные масла.

## **Желчно-каменная болезнь**

Желчно-каменная болезнь развивается из-за образования камней в желчных протоках, желчном пузыре или печени в результате нарушения обменных процессов. Развитию болезни способствуют нарушение обмена солей и холестерина, инфекции, попадающие в желчевыводящие пути, застой желчи. Встречается чаще у женщин в возрасте 35–60 лет.

Желчные камни различаются по своему составу и бывают 3 основных видов. Пигментные камни состоят из билирубина и солей кальция; холестериновые камни представляют собой отложения холестерина; смешанные состоят из солей кальция, холестерина и билирубина. Наиболее часто встречаются камни из холестерина.

Развитию желчно-каменной болезни способствуют злоупотребление жирной пищей, такие заболевания, как артрит, сахарный диабет, ожирение, а также инфекции желчевыводящих путей, атеросклероз, заболевание печени, усиленный гемолиз (процесс распада эритроцитов).

Заболевание сопровождается печеночной коликой (болью в правом подреберье), а также расстройствами пищеварения. Болевые ощущения могут не появляться, если камни располагаются на дне желчного пузыря. При их перемещении, напротив, возникает сильный болевой приступ, возникающий из-за спазма протоков или желчного пузыря.

Колика может быть вызвана приемом жирной пищи, переохлаждением, физическим или нервным перенапряжением. Боль часто бывает очень сильной, иногда она может привести к болевому шоку.

Как правило, приступ внезапно начинается и так же внезапно заканчивается. Часто это происходит в ночное время.

Характер боли режущий или колющий. Ее локализация – все правое подреберье. Она иррадирует (отдает) в область правой лопатки, плеча, шеи, челюсти. Потом она локализуется в подложечной области и в месте расположения желчного пузыря.

В некоторых случаях боль может спровоцировать приступ стенокардии. Иногда она имеет затяжной характер в связи с тем, что общий желчный проток перекрывается. При длительном спазме может развиваться желтуха.

Часто приступ сопровождается повышением температуры, могут возникнуть тошнота и рвота. Эти симптомы сразу исчезают, как только боль утихнет.

Приступ может продолжаться в течение нескольких минут, но может длиться часами. Очень редко боль сохраняется несколько дней. Приступы могут повторяться с различной частотой и периодичностью.

Состояние больного довольно быстро нормализуется, как только исчезают болевые ощущения.

В некоторых случаях проявления обострения желчно-каменной болезни сводятся к диспепсическому синдрому, при этом возникает чувство тяжести в области солнечного сплетения, появляется отрыжка, иногда – рвота. Боли в области правого подреберья при этом могут быть слабо выраженными, и только пальпация живота позволяет их выявить.

Развитие болезни сопровождается клиническими проявлениями осложнений – холангита (воспаление желчных протоков) или острого холецистита (воспаление желчного пузыря), признаками закупорки желчных протоков в результате сдвига камней.

В результате закупорки пузырного протока развивается водянка желчного пузыря. Она сопровождается резкими болями. После того как они прекращаются, можно прощупать увеличенный желчный пузырь. Водянка вызывает ощущение тяжести в области правого подреберья.

При присоединении инфекции наблюдается ухудшение общего состояния, повышение температуры тела, боли возобновляются. Если желчный проток оказывается полностью закупоренным, развивается желтуха, изменяется окраска кала, наблюдается увеличение печени – она становится более плотной и болезненной. В случае застоя желчи в желчных путях и желчном пузыре может начаться воспалительный процесс.

При желтухе метод холецистографии противопоказан.

### Лечение

Необходимо ежедневно принимать по 0,5–1 стакану сока квашеной капусты 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения рассчитан на 1,5–2 месяца.

Рекомендуется также лечебный коктейль:

100 мл капустного рассола смешать со 100 мл свежего томатного сока.

Принимать коктейль следует 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

### **Авитаминоз С**

Это заболевание развивается в результате неполноценного питания, продолжающегося значительное время, и приводит к болезненному

состоянию, характеризующемуся следующими симптомами:

- головные боли и головокружение;
- появление трещин в углах рта;
- повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- появление кровоподтеков на коже;
- общее недомогание;
- кровоточивость десен.

Для профилактики и лечения этого заболевания прежде всего назначают диету, богатую витаминами, витаминные препараты.

### Лечение

Рекомендуется регулярно употреблять в пищу квашеную капусту в салатах. Кроме того, нужно пить капустный рассол по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды или принимать сухой капустный сок по 1–2 чайные ложки, растворив его в 100 мл воды, 3–4 раза в день перед едой.

## Гельминтозы

Эти заболевания вызывают черви-паразиты, поражающие организм человека или отдельные его органы. Заболеваний этой группы сопровождаются общим недомоганием, потерей веса, раздражительностью, головокружением.

При сильной паразитарной инвазии кишечника наблюдаются следующие симптомы:

- нарушение развития и задержка роста у детей;
- слабость;
- расстройство памяти.

### Лечение

Очень эффективными средствами борьбы с паразитами являются квашеная капуста и ее рассол.

Для выведения глистов рекомендуется принимать по 100 мл капустного рассола за 30 минут до еды. Кроме того, необходимо съедать по 100–200 г квашеной капусты 2–3 раза в день, не смешивая ее с другой пищей. При солитере необходимо пить капустный рассол по 0,5 л в день до обеда в течение 20–30 дней.

## Склероз

Склероз вызывается уплотнением соединительной ткани из-за гибели элементов паренхимы, при котором происходит образование рубцов в сердце, спинном и головном мозге, печени и сосудах (атеросклероз).

#### Лечение

Для лечения и профилактики атеросклероза рекомендуется пить капустный рассол по 0,5–1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме того, полезно регулярно есть квашеную капусту и салаты с капустой.

### **Запор**

Запор развивается в результате ослабления перистальтики. Он сопровождается депрессией, сильной потливостью, ослаблением аппетита и чувством тяжести в кишечнике. В желудке и кишечнике больного образуются токсины, которые распространяются по всему организму. Лечение капустой помогает нормализовать работу кишечника и нейтрализовать действие токсинов.

#### Лечение

В качестве слабительного очень хорошо помогает рассол квашеной капусты. Его надо пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

### **Ожоги**

Под ожогами понимают повреждения отдельных частей организма в результате воздействия на них тепловой или лучевой энергии и химических веществ. Ожоги бывают различной степени тяжести, которая определяется площадью и глубиной повреждений:

- I степень – покраснение и отек кожи;
- II степень – образование пузырей, заполненных желтоватой жидкостью;
- III степень – развитие некроза кожи;
- IV степень – глубокий некроз кожи и находящихся под ней тканей.

Ожог имеет несколько стадий: ожоговый шок, острая токсемия, септикотоксемия и выздоровление. Ожоговый шок развивается в результате того, что в месте поражения происходит одновременное раздражение многих нервных окончаний.

Токсемия – это отравление организма, вызванное продуктами распада поврежденных тканей. Она начинается почти сразу и постепенно

усиливается. При этом нарушается обмен веществ в организме.

Следующая стадия ожога обуславливается попаданием инфекции на обнаженную в результате ожога поверхность.

У больного наблюдается повышение температуры тела, развивается анемия, возникают воспалительные процессы в поврежденных тканях и, как следствие, отеки. Воспаление и продукты распада пораженных тканей воздействуют на нервы, вызывая сильные боли. Происходит нарушение кровообращения.

При ожогах I степени кровообращение вскоре нормализуется, воспалительный процесс прекращается, отек становится меньше, боли проходят.

При ожогах II степени все болезненные процессы тоже постепенно проходят и через 14–16 дней наступает полное выздоровление, если поврежденная поверхность не была инфицирована и не началось нагноение. В этом случае болезнь затягивается на несколько недель или даже месяцев.

При ожогах III или IV степени у больного наблюдаются вялость, сонливость, судороги, тошнота, потливость, снижение артериального давления, учащение пульса, обезвоживание организма и сильная интоксикация. В особо тяжелых случаях нарушаются функции печени и почек, появляются язвы на слизистой ЖКТ.

Легкие ожоги можно лечить самостоятельно с помощью народных средств, например капусты. С ожогами III и IV степени необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

## Лечение

При ожогах эффективны компрессы из измельченных листьев квашеной капусты.

Для этого листья надо измельчить до кашицеобразного состояния, приложить к пораженному месту и наложить повязку, смоченную в капустном рассоле. Повязку следует менять 2–3 раза в день.

Соленый рассол может вызывать сильное жжение, в таком случае его надо развести кипяченой водой в пропорции 1: 1 или 1: 2.

Можно делать компрессы из целых листов квашеной капусты, фиксируя их повязками.

## Раны

Раны – это внешние повреждения тканей кожи и слизистых оболочек, иногда проникающие вглубь до костей и сухожилий, при этом возможно повреждение сосудов и нервов. Если орудие проникает в полость (брюшную, грудную, черепно-мозговую и т. п.), то она называется проникающей. Раны могут быть нанесены различными предметами и в зависимости от этого подразделяются на следующие виды:

– колотые, нанесенные ножом, иглой, штыком, шилом и т. п. Они особенно опасны из-за того, что внутреннее повреждение органов может остаться незамеченным и вызвать внутреннее кровотечение или воспаление;

– резаные, нанесенные режущим предметом (ножом, бритвой, стеклом, скальпелем и т. п.);

– рубленые, нанесенные тяжелым, острым предметом (топор, шашка и т. п.);

– ушибленные, нанесенные тупым предметом (молоток, камень, дубина и т. п.);

– огнестрельные, нанесенные различными огневыми снарядами (пулей, дробью, осколком и т. п.). Такие раны бывают сквозными (когда есть входное и выходное отверстия), слепыми (когда предмет, которым нанесена рана, застревает в теле) и касательными (когда предмет ранения проходит рядом, задев только кожу).

Чужеродные предметы, оказавшиеся в ране, вызывают нагноение.

Ранения часто сопровождаются кровотечением, интенсивность которого зависит от того, какие сосуды были повреждены – артерия, вена или капилляры.

### Лечение

Для лечения ран надо 200 г квашеных капустных листьев пропустить через мясорубку или сильно измельчить ножом, затем смешать с сырым белком 1 яйца и нанести на пораженное место. Сверху наложить повязку.

Для того чтобы размягчить рану, делают примочки из листьев кислой капусты свежего квашения.

### **Мастит (грудница)**

Маститом называют воспаление молочной железы. Оно возникает обычно из-за трещин сосков у кормящих матерей. Молочная железа разбухает, становится плотной, тугой и очень болезненной. Кожа вокруг соска краснеет и лоснится. Наблюдается повышение температуры.



При возникновении заболевания необходимо срочно обратиться к врачу, чтобы не допустить осложнений. При этом нельзя давать грудь ребенку, а молоко надо сцеживать и выливать.

#### Лечение

Необходимо обернуть больную грудь листьями квашеной капусты, наложить повязку и укутать грудь теплым одеялом.

Такие компрессы лучше делать на ночь.

### **Зубная боль**

Чаще всего она возникает при кариесе – заболевании зубов, характеризующемся деминерализацией твердых тканей зуба и последующим их разрушением, в результате чего образуется полость.

На начальной стадии кариес проходит бессимптомно и обнаруживается только при тщательном осмотре. Эмаль становится матовой, возникает белое пятно на месте поражения. Однако зуб пока не реагирует на холодную или горячую пищу.

При дальнейшем развитии болезни появляется боль при попадании на зуб сладкого, кислого или соленого. Позже появляется и реакция на температурные перепады. Кариозная полость на этой стадии становится заметной и самому больному.

#### Лечение

Для снятия боли рекомендуется выпить 100 мл рассола, а также положить на больной зуб часть листа квашеной капусты и сжать его зубами.

### **Головная боль**

Головная боль является одним из основных симптомов целого ряда различных заболеваний.

Человеческий мозг лишен болевых рецепторов, однако тонкая прослойка, отделяющая его от костей черепа, их имеет. Болевые рецепторы также присутствуют в тканях сухожилий и мышц скальпа, которые резко сокращаются в ответ на физические или эмоциональные раздражители.

Удар по голове и сильный стресс способны вызвать длительную мигрень. Таким образом, головная боль является результатом травмы или перенапряжения мышечной оболочки черепа. Такого рода неприятные

ощущения чаще всего испытывают женщины.

Головная боль нередко возникает в результате воздействия на организм человека вирусов и бактерий, которые вызывают развитие инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких) и токсинов (алкоголь, никотин).

Пониженное или повышенное давление, многие воспалительные процессы в ротовой полости (кариес, пульпит, пародонтоз) или придаточных носовых пазухах (гайморит) также сопровождаются головными болями.

### Лечение

При головных болях рекомендуется прикладывать листья квашеной капусты к болезненному месту.

Вши – это бескрылые насекомые-паразиты размером от 1 до 5 мм. Они питаются кровью человека, на котором паразитируют.

Человека могут поражать три вида вшей: головные, платяные и площади. Первый вид паразитирует в волосах головы, реже – на других участках тела, также покрытых волосами (под мышками и т. д.).

### Вши

Второй вид живет только в белье. Оба вида опасны тем, что могут являться переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифа и ряда других заболеваний. Третий вид поражает лобковую область тела.

Укусы вшей вызывают сильный зуд, нередко пострадавший расчесывает кожу до крови. Это, в свою очередь, может способствовать попаданию в расчесы инфекции или остатков раздавленных паразитов, что нередко вызывает гнойные процессы.

Вши размножаются, откладывая маленькие белые яйца – гниды, которые прикрепляются к волосам или одежде.

### Лечение

При вшивости рекомендуется делать маски для волос из капустного рассола, нанося его на голову на 15–20 минут, а затем тщательно смывая теплой водой.

Полезно после мытья головы полоскать ее водой с добавлением капустного рассола в соотношении 1: 5.

### Бессоница

В пассивном состоянии (во сне) человек проводит почти треть своей жизни. Однако количество времени, необходимого для сна, индивидуально для каждого человека и зависит прежде всего от его возраста, а также физического состояния.

Детям и подросткам в возрасте от 8 до 14–15 лет в сутки необходимо отводить на сон не менее 10 часов. Людям в возрасте от 15 до 45–50 лет следует спать не менее 7–8 часов в сутки, а тем, кто старше 50 лет, достаточно 5–7 часов.

Нарушения сна возникают, как правило, в результате злоупотребления никотином и алкоголем, а также при отсутствии достаточной физической активности. Причиной бессонницы также могут послужить расстройства нервной системы, систематические стрессы, нервное напряжение.

### Лечение

Хорошим средством от бессонницы является следующее: 0,5 чайной ложки семян капусты залить 100 мл горячей воды и прокипятить в течение 10 минут.

Отвар смешать с 0,5 стакана капустного рассола и выпить перед сном.

### Похмелье

Похмельем называется интоксикация организма в результате употребления чрезмерного количества алкогольных напитков. Состояние человека зависит от тяжести отравления и состояния его здоровья.

Во время похмелья наблюдаются следующие признаки: вялость, бледность, тошнота, угнетение сердечно-сосудистого тонуса, холодный пот, запавшие глаза, мышечная слабость, нарушение координации движений, тремор рук.

### Лечение

Для предотвращения похмелья и выхода из него используется капустный рассол. Он бодрит и уменьшает болевые ощущения. Из рассола можно приготовить следующий коктейль.

Требуется: 3 стакана рассола, 100 г лука, 1 столовая ложка томатной пасты или томатного соуса, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

### Способ приготовления

Лук измельчить до состояния кашицы и смешать с рассолом, затем добавить томатную пасту или соус, а также перец, сахар и соль. Все

тщательно перемешать.

В первый прием надо выпить 0,5 стакана коктейля, затем в течение дня в несколько приемов выпить остальное.

Если напиток окажется слишком густым, его можно разбавить кипяченой водой в соотношении 1: 1.

Для предупреждения похмелья рекомендуется выпить утром в день вечеринки стакан капустного рассола.

## **Импетиго**

Это заболевание характеризуется острым воспалительным процессом, проходящим в кожных покровах. Импетиго вызывают стафилококки и стрептококки. Иногда оно возникает вследствие заражения. Чаще болеют дети. Мужчины могут заразиться импетиго во время бритья.

В некоторых случаях болезнь может быть осложнением какого-либо соматического заболевания (кожный зуд).

Импетиго имеет несколько форм.

Заболевание в стрептококковой форме характеризуется появлением маленьких легко вскрывающихся пузырьков, наполненных светлым содержимым, образующихся на открытых участках кожи.

После вскрытия пузырьков их содержимое высыхает, образуются корочки янтарного цвета. Если их удалить, открывается эрозированная поверхность ярко-красного цвета, окруженная немного выступающим ободком рогового слоя.

При импетиго в стафилококковой форме патологические изменения происходят в устьях волосяных фолликулов. В них образуются пустулы, величина которых может достигать размера горошины. В результате подсыхания содержимого они приобретают вид конусовидной корочки.

Встречается и вульгарное импетиго, которое может возникать на коже лица, реже – на коже конечностей и туловища.

### **Лечение**

Для лечения этого заболевания, так же как и при ожогах, используют рассол квашеной капусты. Им смазывают пораженные участки кожи.

## **Лишай**

Лишай – это группа заболеваний, возникающих по разным причинам и поражающих кожные покровы, слизистую оболочку, иногда – ногти.

### **Лишай красный плоский**

Причины возникновения красного лишая пока не установлены. Эта форма наблюдается преимущественно у взрослых.

На пораженной коже появляются мелкие папулы красновато-фиолетового цвета с блестящей поверхностью, в центре которых имеются пупковидные углубления.

Чаще всего папулы локализуются на поясице, животе и предплечьях. Их образование сопровождается сильным зудом.

По мере развития заболевания слившиеся друг с другом папулы образуют небольшие бляшки. На их поверхности проявляется сетчатый рисунок – сетка Викема. Она становится особенно заметна при смачивании.

После рассасывания папул на коже остаются пигментные пятна.

Папулы могут возникнуть на слизистой оболочке, в области красной каймы губ, на языке. Красный лишай также может поражать внутреннюю поверхность щек, головку полового члена у мужчин и вульву у женщин.

Покраснение и отек пораженных участков кожи и слизистой оболочки характерны при экссудативно-гиперемической разновидности красного лишая.

### **Лишай опоясывающий**

Для опоясывающего лишая характерны две формы: простая и гангренозная. Его вызывает особый вирус. Заболевание может провоцироваться переохлаждением.

Кожа больного становится красной, затем появляются пузырьковые высыпания, которые сопровождаются жжением, зудом, иногда – болью.

Слияние пузырьков приводит к образованию крупных очагов воспаления. Такие очаги обычно располагаются по ходу межреберных или лицевых нервов.

Гангренозная форма считается наиболее тяжелой. При опоясывающем гангренозном лишае образующиеся пузыри наполняются кровянистым содержимым, некоторые участки кожи оказываются подвержены некрозу

(омертвлению).

### **Лишай отрубевидный**

Лишай отрубевидный (или разноцветный) представляет собой грибковое кожное заболевание.

Заболевание начинается с появления на коже желтовато-коричневых пятен диаметром 3–5 мм. Их контуры четкие, границы неровные. При поскрабливании пятна шелушатся. Чаще всего лишай локализуется на груди, шее и спине, при этом в редких случаях пятна могут появиться на плечах и голове (на волосистой ее части).

В процессе развития заболевания пятна, увеличиваясь, могут сливаться. Болевых ощущений, зуда не наблюдается.

Диагноз уточняется благодаря проведению йодной пробы: после смазывания пятен йодной настойкой их сразу обрабатывают спиртом.

Диагноз подтверждается, если пятна приобретают темно-коричневый цвет и резко выделяются на фоне здоровой кожи.

### **Лишай розовый**

Розовый лишай – заболевание из группы инфекционных эритем. Причины его возникновения не установлены, заболевание имеет сезонный характер, появляется преимущественно в осенние и весенние месяцы, чему способствует частое переохлаждение организма.

После того как человек перенес заболевание, у него формируется иммунитет, препятствующий рецидивам.

Заболевание начинается с возникновения на коже материнской бляшки, которая появляется на туловище. Она представляет собой розовое пятно диаметром 2 см и более. Развитие заболевания сопровождается шелушением центральной части бляшки, ее сморщиванием и пожелтением.

Спустя несколько дней пятна появляются на спине, груди, боках, животе и конечностях по так называемым линиям Лангера.

Розовый лишай может изменяться, приобретая экземоподобную форму. Этому способствует редкое мытье, потливость, а также предрасположенность больного к аллергии.

### **Лечение**

Для лечения лишая рекомендуется использовать рассол квашеной

капусты. Из него делают примочки, прикладывают их к пораженным местам. Сверху накладывают повязку.

Можно вместо рассола использовать листья квашеной капусты. Их следует положить на марлю, сложенную вчетверо, или хлопчатобумажную ткань, приложить к коже, пораженной лишаем.

Во время заболевания не рекомендуется есть острую пищу, консервы, употреблять алкоголь. Следует избегать переохлаждения, стрессов, так как они способствуют ослаблению организма и развитию заболевания. Не следует носить синтетическое и шерстяное белье, потому что оно раздражающе действует на кожу, не рекомендуется мочить и мыть пораженные участки кожи.

Желательно посоветоваться с лечащим врачом, который сможет направлять и корректировать лечение.

## **Ангина**

### **Ангина катаральная**

Катаральная ангина относится к чрезвычайно заразным инфекционным заболеваниям. Как правило, она возникает при переохлаждении организма.

Катаральная ангина сопровождается ознобом и повышением температуры тела. Слизистая оболочка ротовой полости быстро сохнет, в горле появляется першение, глотание сопровождается сильной болью.

Осмотр позволяет выявить покраснение и увеличение миндалин, а также воспаление подчелюстных лимфатических узлов.

Ангина язвенно-пленчатая обычно длится 6–8 дней. Если общее состояние организма на момент заболевания неудовлетворительное, времени на лечение недомогания потребуется больше. Диагноз ставится после изучения мазка, взятого из зева больного, в котором обнаруживается присутствие спирохеты и веретенообразной палочки.

При язвенно-пленчатой ангине на миндалинах, глотке, а иногда и на внутренней стороне щек появляется беловато-желтый налет, который легко удаляется. Под налетом всегда присутствуют язвочки, которые являются причиной неприятного запаха изо рта. Температура тела больного повышается до 37–38 °С. Лимфатические подчелюстные узлы сильно

увеличены, однако пальпация не причиняет сильной боли.

### **Ангина лакунарная**

Длительность этого заболевания обычно не превышает 5 дней.

Лакунарная ангина сопровождается повышением температуры тела, в некоторых случаях до 40 °С, болью при глотании и увеличением лимфатических подчелюстных узлов. Осмотр больного позволяет выявить типичный симптом этого заболевания – светло-желтый или белый налет на миндалинах, который состоит из бактерий, эпителиальных клеток и лейкоцитов и легко удаляется во время лечения.

### **Ангина флегмонозная**

Флегмонозную ангину иногда называют околоминдаликовым абсцессом. Это заболевание часто развивается как осложнение других разновидностей ангины.

Человек, выздоравливающий после первичной ангины, начинает опять чувствовать боль в горле при глотании.

У него ухудшается аппетит, снижается общий жизненный тонус, температура тела быстро повышается и может достигнуть 40 °С. Наблюдается ограниченное раскрытие рта, голос становится гнусавым. При осмотре обнаруживается отек и болезненность подчелюстных лимфатических узлов, на пораженной стороне слизистой рта – отек и гиперемия мягкого неба, миндалина резко выпячена, язычок смещен в здоровую сторону. Голова больного постоянно склонена в ту сторону, на которой развивается абсцесс.

Продолжительность фолликулярной ангины в среднем составляет 4 дня.

При фолликулярной ангине повышается температура тела, появляется першение в горле и боль при глотании, наблюдается воспаление с последующим нагноением фолликулов, которые покрывают отечные миндалины небольшими бледно-желтыми точками. Подчелюстные лимфатические узлы быстро отекают и становятся болезненными при пальпации.

### **Ангина Людовика**



Ангина Людовика представляет собой острое воспаление слизистой оболочки полости рта. Данное заболевание обычно является следствием осложнений, вызванных отсутствием лечения различных стоматологических заболеваний.

Ангина Людовика сопровождается резким повышением температуры тела, потерей аппетита, снижением общего жизненного тонуса и бессонницей. Осмотр позволяет выявить отек гортани и слизистой оболочки рта. Глотание и жевание сопровождаются сильной болью, речь становится невнятной.

В особо запущенных случаях заболевание приводит к сепсису, отеку трахеи. Дыхание больного становится тяжелым и прерывистым. Завершающая стадия ангины Людовика – удушье.

### Лечение

Для лечения ангины используется рассол квашеной капусты. Им рекомендуется полоскать горло. Частота полосканий – 4—12 раз в сутки. Полезно также пить подогретый рассол 5–6 раз в день по 50 мл.

Данный метод нужно совмещать с приемом антибиотиков, назначенных врачом. Лечение длится до полного выздоровления больного.

### Диатез

Эта болезнь проявляется на коже ребенка, но причиной ее считается нарушение деятельности пищеварительного тракта. Кожные высыпания, как правило, появляются после приема той или иной пищи. Поскольку основной пищей младенца является молоко матери, ей приходится следить за своим рационом, чтобы не вызвать диатез у ребенка.

Однако важен не только рацион матери, но и состояние ее ЖКТ. Поэтому для профилактики диатеза рекомендуется лечить и мать, и ребенка.

### Лечение матери

Прежде всего необходимо провести внутреннее очищение. Для этого в течение 2 недель надо принимать активированный уголь по 2 таблетки 5 раз в день. Прием препарата рекомендуется проводить до или после еды, при этом промежуток между приемом пищи и приемом активированного угля должен быть не менее 1 часа.

Женщине необходимо следить за состоянием ЖКТ, обращать внимание на стул, тщательно выбирать пищу для своего рациона. Следует помнить, что

многие хронические болезни желудочно-кишечного тракта могут передаваться ребенку.

Для нормализации процессов в кишечнике и желудке полезно пить капустный рассол по 100–150 мл 3–4 раза в день и чаще употреблять в пищу салаты, в состав которых входит квашеная капуста.

#### Лечение ребенка

При появлении диатеза рекомендуется давать ребенку активированный уголь по 1 таблетке 3 раза в день. Прием препарата должен проводиться не менее чем за 30 минут до еды. Курс лечения 2–3 дня.

Помимо этого, нужно следить за тем, чтобы опорожнение кишечника у ребенка происходило каждый день, и, если понадобится, нужно сделать клизму.

Для нормализации функции кишечника рекомендуется давать ребенку рассол квашеной капусты, разведенный водой в соотношении 1: 1 или 1: 2.

Для участков кожи с диатезными высыпаниями рекомендуется делать ванночки и примочки с использованием капустного рассола или прикладывать компрессы из измельченных листьев квашеной капусты.

## Хрен

### Общие сведения о хрене

Хрен деревенский – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству крестоцветных. Его родственниками являются редиска, горчица, кресс-салат. О происхождении хрена существуют различные утверждения. Он был известен древним римлянам и грекам, египтянам. Растение легко распространяющееся и сейчас встречается во многих странах в диком виде. Хрен считается исконно русским пряно-ароматическим растением.

На первенство в открытии этого уникального растения претендуют славяне. Именно они раньше других заметили, что нет лучшего средства от простуды, чем хрен, а постоянное его применение омолаживает тело. Лысеющие мужчины в надежде вернуть пышную шевелюру использовали кашу из хрена, которую втирали в намечавшиеся проплешины.

На самом же деле лавры первооткрывателей принадлежат древним грекам, которые начали использовать хрен еще за 1500 лет до нашей эры как пикантную добавку к пище, усиливающую любовное влечение. К этому же времени относятся первые упоминания о хрене как косметологическом средстве.

Хрен у славянских народов был самой распространенной пряностью. Им приправляли студень, мясные блюда, использовали для засолки капусты, огурцов. Начиная с IX века славяне выращивали его как культурное растение. Письменные источники XVI столетия сообщают нам, что в русской кухне его подавали как незаменимую приправу к праздничному студню; хрен, натертый крупной стружкой, – к жареному поросенку.

Постепенно хрен перебрался в Западную Европу, где прежде всего к нему пристрастились немцы. С XVI века в Германии стали возделывать эту культуру, употребляя не только как пищевую приправу, но и добавляя в пиво, шнапс, а позднее начали и экспортировать. Спустя два столетия за немцами последовали французы.

Народы Северной Европы также познали эту пряность и использовали в пищу корень и листья растения. Позднее других познали хрен англичане, которые использовали его вначале как лекарственное средство против лихорадки, для выведения камней из желчных протоков печени, как средство, улучшающее рост волос. Спустя столетия хрен утвердился в английской кухне.

В пищу его употребляли в основном люди, занимающиеся тяжелым трудом (крестьяне, рабочие), а затем он стал неотъемлемой частью изысканных блюд (подавали к устрицам, мясу). Хрен использовали в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Напитком отпаивали уставших путешественников. Выращивали хрен возле постоянных дворов и гостиниц.

Во все времена хрен использовался в качестве лекарственного средства, постепенно он стал входить в состав многих препаратов.

В настоящее время хрен культивируется во многих странах, более всего в Восточной и Северной Европе, США.

### **Ботаническое описание**

Хрен обыкновенный (деревенский или огородный) – это многолетнее морозоустойчивое растение, которое хорошо зимует в открытом грунте и переносит даже суровые малоснежные зимы. У хрена мощное мясистое

корневище, боковые корни которого сильно ветвятся и прорастают на глубину до 2 метров и более. Центральный корень – толстый, покрытый наростами наподобие бородавок, из которых, как правило, отрастают корешки и побеги. Стебель прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья очень крупные, продолговато-овальной формы.

Цветки белые, собраны в длинное кистевидное соцветие. Цветет хрен в мае – июне. Плод – стручок продолговато-овальной формы. Семена обычно не созревают и для размножения непригодны. Поэтому хрен семенами не размножается. Для этой цели используют черенки из боковых корней.

### **Выращивание хрена**

Подготовка грядки и сроки посадки. Выращивают хрен на плодородных участках, так как на тяжелых глинистых почвах корнеплоды образуются деревянистые, очень горькие. Растение не любит затенения.

На 1 м грядки, выбранной под хрен, вносят 1 ведро перегноя, 2–3 столовые ложки древесной золы, 1–2 столовые ложки нитрофоски. Затем грядку поглубже перекапывают, разравнивают, поливают и приступают к посадке.

Посадка черенков. Хотя хрен и многолетнее растение, но огородники должны возделывать его не более двух лет, так как с возрастом корнеплод становится деревянистым и слишком рогатым. Семян хрен не дает, размножают его однолетними черенками корней, заготовленными осенью при уборке урожая.

Для посадки наиболее пригодны черенки толщиной в палец (1–1,5 см) и длиной 12–15 см. Для посадки можно брать и обрезки корней по 5–8 см.

Черенки сажают наклонно, под углом 45°, так, чтобы нижний конец черенка был прикрыт слоем земли 12–15 см, а верхний находился в 3–5 см от поверхности грядки. Расстояние между черенками делают 35–40 см, а между рядами – 60–70 см.

Для получения ровных, гладких корней хрена перед посадкой удаляют почки в средней части черенка, протирая его мешковиной. Оставляют почки только на верхнем (1–1,5 см) и нижнем (2–3 см) концах черенка. Из верхней части вырастут листья, из нижней – корни.

Уход за растениями. Мнение о том, что культура хрена не требует никакого ухода, ошибочно. Посадки нуждаются в рыхлении, прополке и поливе.

Из вредителей, повреждающих листья хрена, опасны широкополосная блоха и бабануха. Иногда они сплошь выгрызают мякоть, оставляя одни жилки, а листья превращаются в труху.

Меры борьбы. Опрыскивание раствором горчицы и перца (на 10 л воды 100 г сухой горчицы и 50 г молотого острого перца). Температура раствора должна быть 30 °С.

Уборка и хранение. Осенью хрен убирают, предварительно срезав листья, которые используют при засолке огурцов и томатов. Выкопанные корневища складывают в ящик и пересыпают песком. Ящик с хреном лучше ставить в холодное место с температурой 2–3 °С.

### **Состав витаминов**

Корни и листья содержат биологически активные химические вещества и витамины. Используются корни хрена, собираемые осенью.

В корнях найдены гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло и лизоцим, обладающий бактерицидным действием, витамин С. Аллиловое горчичное масло обуславливает острый запах и вкус хрена, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемии кожи и жгучую боль, при длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары его вызывают сильный кашель и слезотечение. Принятое внутрь в малых дозах оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. В больших дозах может вызвать явления тяжелого гастроэнтерита.

Также корень хрена содержит сахар, аскорбиновую кислоту, богат минеральными солями калия, натрия, серы, кальция, фосфора, магния, хлора, железа, меди, различными аминокислотами, ферментами, содержит бактерицидное белковое вещество – лизоцим и органические соединения.

В листьях и корнях найдены аскорбиновая кислота, фермент мирозин, аллилово-горчичное эфирное масло.

Витамина С в хрене содержится в пять раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен не уступает плодам черной смородины, и лишь в спелом красном перце его больше.

Содержащиеся в хрене летучие вещества – фитонциды, способные убивать болезнетворные микробы, наделяют хрен бактерицидными свойствами.

### **Лечебные свойства хрена**

Лечебные свойства хрена связаны с раздражающим и стимулирующим действием входящего в его состав горчичного масла, которое улучшает работу желез желудочно-кишечного тракта, помогает при пониженной

кислотности, повышает аппетит, также помогает при заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника. Конечно, употреблять хрен не рекомендуется при острых и тяжелых формах всех этих заболеваний, особенно почек, хотя хрен – отличное мочегонное средство. Издавна известны и способы лечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний – стенокардии, ишемии, анемии.

### **Противопоказания**

Как и любое лекарство, хрен имеет свои противопоказания.

При острых воспалительных процессах в кишечнике и желудке применять его нельзя. Употребление хрена в больших дозах может вызвать повышение кровяного давления.

При повышении кислотности, при других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях печени и почек употребление хрена нежелательно не только в лечебных, но и в пищевых целях. Поэтому если у вас есть проблемы со здоровьем, то перед лечением хреном нужно посоветоваться с врачом. Но этот совет относится ко всем лекарственным растениям.

### **Японская родня хрена**

Японская разновидность хрена *Wasabia japonica* (специя, известная преимущественно в Японии, неотъемлемый элемент местной кулинарии) относится к семейству крестоцветных. Светло-зеленый корень высушивается, перемалывается и растирается в пасту.

Из него готовится очень острая приправа, которая традиционно используется как приправа к суши, а также во многих других японских блюдах. Кухня Страны восходящего солнца почти не знает пряностей, в ней используется минимум специй. И все потому, что японцы считают: дары природы – рис, рыба и овощи – должны сохранять свой вкус.

Васаби выращивают на горных террасах, по которым пускают воду из горных ручьев. Подается он главным образом к блюдам из сырой рыбы, столь известным в Стране восходящего солнца и давно завоевавшим весь мир. Говорят, что васаби – хорошее противоядие при пищевых отравлениях сырой рыбой, и именно поэтому чаще всего светло-зеленую пасту ставят на стол вместе с суши и сашими. Васаби с соевым соусом и водой хорошо подходит также для тэмпуры.

Как родственник хрена, васаби имеет сильножгучий и слезоточивый

аромат, но более чистый и свежий вкус. Впрочем, жгучий вкус проявляется у сушеных корней, только если их на несколько минут залить водой. Если же порошок из корней не замачивать, вкус его будет горьким.

Лучше, конечно, использовать свежий корень, натертый на металлической терке. Однако в России мы практически лишены такой возможности. Зато можем купить порошок васаби, который смешивается с водой, или пасту в тюбиках. Воду в порошок добавляют до тех пор, пока не образуется густая паста типа горчицы, плотно закрывают и встряхивают для получения более острого вкуса. Паста в тюбиках – уже готовый продукт.

Порошок васаби, производимый на Западе, состоит главным образом из порошка корня хрена, порошка горчицы и пищевого красителя. Это дешевые и удобные заменители васаби. Но они не идут ни в какое сравнение с истинным вкусом последнего.

## **Лечение заболеваний хреном**

### **Ангина**

Ангина – инфекционное заболевание с поражением небных миндалин. Основные симптомы заболевания: недомогание, боль при глотании, озноб, повышенная температура тела, боль в суставах, головная боль.

#### **Лечение**

Рецепт 1. Хрен обычно применяют в виде кашицы, добавляя в нее лимонный сок. На 150 г кашицы хрена – сок 2–3 лимонов. Это самое эффективное соотношение. Принимать получившуюся смесь следует натощак 2 раза в день по 1 чайной ложки.

Такая смесь не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта, однако чрезвычайно эффективно избавляет организм от скопившейся слизи, что очень важно при лечении бронхита, гайморита, ангина и пр.

Рецепт 2. Свежевыжатый сок из корней хрена и водные настои хрена применяют как антимикробное средство для полосканий при воспалении полости рта и глотки.

Для приготовления водного настоя берут 1 столовую ложку натертого корня, заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут в закрытой посуде и

процеживают. Этот же настой принимают для повышения аппетита по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

В соке свежих корней хрена содержится лизоцим – вещество антибиотического действия. Это естественный антибиотик, поэтому хрен прекрасно действует при лечении болезней инфекционного происхождения.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз – хроническое сердечно-сосудистое заболевание, которое характеризуется уплотнением стенок артерий за счет соединительной ткани, образованием так называемых атеросклеротических бляшек, уменьшением просвета сосудов и, как следствие, ухудшением кровообращения. Это заболевание чаще всего возникает у пожилых людей. Наиболее серьезными причинами возникновения атеросклероза считаются чрезмерное употребление сахара, жирной пищи, богатой холестерином, рафинированных продуктов и, главное, недостаточная физическая активность.

### **Лечение**

Рецепт 1. Рекомендуется использовать отвар хрена: 100 граммов корней, натертых на терке, залить 1 литром кипятка и прогревать 20 минут под крышкой при слабом кипении. Дать остыть, процедить.

Принимают по полстакана перед едой трижды в день.

Рецепт 2. Аналогичным действием обладает смесь свеженатертого корня (1 столовая ложка) и сметаны (1 стакан). Она хорошо хранится в холодильнике под плотной крышкой. Ее принимают по столовой ложке трижды в день перед едой. На вкус это лекарство не такое острое, как предыдущие.

## **Бронхит**

Бронхит – вызываемое различного рода вирусами воспалительное заболевание бронхов, сопровождающееся отеком слизистой оболочки бронхов, выделением секрета и, как следствие, сильным кашлем.

Справляться с этим заболеванием необходимо под руководством врача, но помочь организму бороться с недугом каждый может, используя следующие средства.

### **Лечение**

Рецепт 1. Натереть 150 г хрена, смешать с соком двух лимонов и принимать утром по 1 чайной ложке натощак, а также во время приступов кашля.



Лечение не прекращать, пока болезнь не пройдет. Смесь хранить в холодильнике, при употреблении немного согреть.

Рецепт 2. При сильном кашле делают из листьев хрена стельку и кладут ее в носки на ночь. Можно делать и днем.

## **Гайморит**

Гайморит – воспаление гайморовой пазухи, сопровождающееся выделениями из носа, нарушением носового дыхания, расстройством обоняния, ощущением напряжения или боли в пораженной пазухе, нередко светобоязнью и слезотечением. Если гайморит становится хроническим заболеванием, то среди симптомов на первое место выходят снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, а также головная боль.

Лечение гайморита необходимо проводить под руководством врача, тем более если гайморит становится гнойным и сопровождается повышенной температурой тела.

### **Лечение**

Корень хрена тщательно отмывают, снимают верхний слой и натирают на терке.

1 стакана этой массы смешивают с соком 2–3 лимонов. Получается довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимают ежедневно по половине чайной ложки утром, через 20–25 минут после еды.

Курс лечения – 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводят повторный курс. Лечение надо терпеливо проводить 2 раза в год – весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни.

## **Головная боль**

Вероятно, все взрослые и, к сожалению, многие дети испытывали головную боль. Напряженный темп жизни, переутомление, невозможность соблюдать режим сна, нерегулярное и неполноценное питание, экологические факторы, а также различные патологии позвоночника – все это нередко вызывает такую неприятную реакцию организма, как головная боль.

### **Лечение**

100 г корня хрена натереть на мелкой терке, смешать с массой из

пропущенного через мясорубку вместе с коркой, но без семян, 1 лимона и 1 апельсина, засыпать 100 г сахара и залить 300 мл красного виноградного вина. Смесь варить в закрытой посуде на водяной бане в течение 45 минут, затем остудить, процедить.

Рекомендуется пить во время приступов мигрени по 100 мл через 1,5–2 часа после еды.

## **Грипп**

Грипп – острое респираторное вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Симптомами заболевания являются головная боль, повышение температуры тела, появление кашля и насморка, потеря аппетита.

### **Лечение**

Рецепт 1. 50 г корня хрена натереть на мелкой терке, засыпать 50 г сахарного песка и оставить в теплом месте на 10–12 часов. Затем добавить сок половины лимона, перемешать, после чего процедить и отжать.

При гриппе смесь рекомендуется принимать по 20 мл каждый час в течение суток. Выжимки могут пригодиться для согревающих компрессов.

Рецепт 2. Корни хрена и картофель отварить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от корнеплодов, а не от воды. В раствор добавить 2 таблетки валидола. Вдыхать пар надо ртом и носом, склонившись над кастрюлей, в течение 10 минут. Если воспалительный процесс протекает остро, ингаляцию делают утром и вечером.

Рецепт 3. Корни хрена натереть и дышать 1–2 минуты, пока из глаз не потекут слезы. Нужно это делать ежедневно, до полного выздоровления.

Рецепт 4. 1 столовую ложку измельченных корней хрена залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, процедить. Раствор можно использовать для полоскания горла.

Рецепт 5. От кашля помогает смесь свежего сока редьки, моркови и хрена. Смешайте свежеприготовленный сок в равных пропорциях и добавьте в смесь такое же количество молока или воды с медом. Пейте по несколько глотков не менее шести раз в день.

Рецепт 6. При болях в груди, вызванных кашлем, помогает кипяченый сок репы и хрена с сахаром. Репу и корни хрена нарежьте кубиками, залейте небольшим количеством воды и кипятите несколько минут. Затем пропарьте в духовке час-полтора, после чего отожмите. В полученный сок добавьте

сахар или мед по вкусу и принимайте в теплом виде по 1 столовой ложке через час в течение дня.

Рецепт 7. При переохлаждении организма во избежание простудных заболеваний рекомендуется прикладывать тертый хрен к стопам и голеням. Лепешку, полученную из кашицы натертого хрена, прикладывают к суставам, груди, пояснице. Подобно горчичникам, она оказывает сильное согревающее действие.

## **Радикулит**

Радикулит – заболевание, развивающееся при сдавливании нервных окончаний корешков спинного мозга с последующим их воспалением.

### **Лечение**

Рецепт 1. Прикладывание листьев хрена к болевым точкам снимает тяжелые боли при радикулите. Листья прикладываются на несколько дней.

Рецепт 2. Настойка из корней хрена: истолочь 50 г, залить 200 г водки, настоять три дня. Применяется наружно. На кровать кладется клеенка, сверху слой марли и на марлю сверху тонким слоем настойка. Больной ложится поясницей на клеенку на 10–15 минут перед сном.

Рецепт 3. Взять несколько корешков хрена, очистить кожуру и натереть на терке. Отжать сок и размешать его с небольшим количеством спирта. Настаивать неделю, затем применять как растирку при радикулите. Если смесь будет сильно печь, можно добавить 3 столовые ложки меда, немного сметаны и касторки. Смажьте этой мазью спину, оберните вощеной бумагой, наденьте теплый свитер.

Рецепт 4. Хрен натереть на терке, отжать сок и смешать в равных количествах с любым кремом – ланолиновым, ромашковым, детским. Перед сном натрите получившейся мазью больные места, наденьте что-нибудь шерстяное, попейте чаю с малиной или липовым цветом и ложитесь спать.

К утру боль стихнет.

## **Стенокардия**

Стенокардия – самая распространённая клиническая форма ишемической болезни сердца. Выражается в приступах сжимающих, давящих болей за грудиной или в области сердца, отдающих чаще влево – в плечо, руку, шею.

## Лечение

Натереть свежий хрен (1 чайную ложку) и добавить мед, чтобы все количество хрена и меда не превышало 1 столовой ложки. Съесть эту смесь натощак за 1 час до завтрака, курс лечения – не более 30 дней. При неприятных ощущениях дозу хрена снижают, затем постепенно снова доводят до 1 чайной ложки.

Во время лечения строжайший режим: запрещены курение, алкоголь, перенапряжения – умственные и физические, переохлаждение, перегревание (рекомендуется провести 5–6 месячных курсов в течение 3 лет).

## Хрен в косметологии

Во втором тысячелетии до нашей эры в Древней Греции использовали хрен не только как лечебное средство или приправу к блюдам. За уникальные отбеливающие свойства гречанки ценили его выше петрушки и огурцов. Из-за этого эффекта на Руси были весьма популярны так называемые хреновые примочки. Натертый корень помещали в марлю и накладывали на веснушки и пигментные пятна. Кашицей мазали кисти рук, пораженные пигментацией, которая во все времена с головой выдавала возраст любой женщины. Но это не все, на что способен хрен-косметолог.

Эфирные масла, кроме того что великолепно отбеливают кожу, также помогают исчезновению пигментных пятен и веснушек, оказывают противоотечное и антисептическое действие, восстанавливают уставшую кожу, придавая ей свежесть и упругость.

Флавоноиды, обнаруженные в соке хрена, обладают способностью тормозить процессы старения в клетках.

Растительные масла смягчают кожу, сберегая влагу в клетках в течение дня, способствуют сохранению эластичности, защищают от воздействия солнечных лучей.

А растительные смолы вообще похожи на добрых волшебников, возвращающих женщинам молодость. Заполняя собой только-только зарождающиеся на лице морщинки, они обеспечивают устойчивый подтягивающий эффект.

Сапонины, содержащиеся в соке хрена, повышают устойчивость клеток кожи и организма в целом к вредному воздействию окружающей среды.

## **Уход за кожей лица**

Давно было замечено, что у любителей хрена – всегда свежий цвет лица. С помощью хрена можно экспериментировать со своим лицом. Масок с использованием хрена множество. Главное – запастись терпением, потому что с хреном придется повозиться. Но результат того стоит.

Чтобы корневища хрена сохраняли свежесть и сочность в течение нескольких дней, вымойте их, обсушите, очистите от мелких корешков и положите в полиэтиленовый пакет. В таком виде они могут пролежать в холодильнике неделю.

Для масок используют кашицу из хрена, которую получают, либо пропуская корни через мясорубку, либо натерев их на терке. Можно использовать и блендер. Дать кашице постоять 5–7 минут, чтобы ушла самая сильная горечь, иначе маска доведет вас до слез. Иногда для масок и домашних лосьонов используют сок хрена. Его получают, отжав натертую массу через два-три слоя марли.

### **Маска от пигментных пятен и веснушек**

Для лечения пигментных пятен и веснушек можно приготовить специальную маску.

Требуется: 1 столовая ложка сока хрена, 5 столовых ложек яблочного или винного уксуса.

#### **Способ приготовления и применения**

Сок хрена смешивают с яблочным или винным уксусом в соотношении 1:5 и настаивают в холодильнике в течение 10 дней. Затем раствор процеживают и разбавляют равным количеством кипяченой воды. Смоченные этим раствором салфетки накладывают в виде масок на пигментные пятна или веснушки. Первый раз стоит подержать маску 2–3 минуты, далее увеличить время до 5–7 минут. Во время процедуры вы можете почувствовать легкое пощипывание. Это нормально, но не переусердствуйте. Маску не стоит держать очень долго. Эффект зависит не от длительности выдержки, а от того, насколько вы будете последовательны в своих начинаниях, не ждите сиюминутного эффекта. Маску следует делать два-три раза в неделю.

Результаты станут ощутимы лишь спустя 2–3 недели. Через месяц нужно будет сделать перерыв на 2–3 недели либо заменить хрен огурцами и петрушкой. Вместо масок можно просто протирать лицо ватным тампоном,

смоченным домашним лосьоном. Это быстрее и проще, но менее эффективно по сравнению с масками. Это процедуры для жирной и нормальной кожи. Для сухой кожи добавить воды чуть больше и держать маску на одну-две минуты меньше, а после маски или лосьона смазать лицо кремом.

### **Отбеливающая маска**

Требуется: 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка сока лимона, 1 чайная ложка сметаны.

Способ приготовления и применения

Отбеливает и одновременно питает жирную кожу маска, приготовленная из смеси тертого хрена, лимона и сметаны, взятых в равных количествах. Держат такую маску на лице 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

### **Питательная маска**

Эта маска не только отбелит, но и подпитает кожу.

Требуется: 1 столовая ложка тертого хрена, 1 желток (для сухой) или белок (жирной кожи).

Способ приготовления и применения

Необходимо смешать все ингредиенты. Держать маску 10–15 минут в зависимости от типа кожи и затем смыть теплой водой.

Впрочем, эти рекомендации не обязательно выполнять неукоснительно. Можно немного пофантазировать, например заменить сливки кислым молоком или тертым яблоком, яйцо – чайной ложкой овсяной муки или молотыми геркулесовыми хлопьями или столовой ложкой размягченных дрожжей – и вы получите бесконечное разнообразие питательных и увлажняющих масок.

Если вам немного за... то маски из хрена – просто необходимы для вас. Они способствуют притоку крови к клеткам кожи, активизируют кровообращение, обменные процессы, стимулируют рост и обновление клеток.

Все вышеперечисленные маски вам вполне подойдут. Однако вы можете усовершенствовать их, добавив оливковое масло, заменив яблоко кашицей из банана или тертого сырого картофеля, мякоти персика, экзотического манго или киви.

После любой из этих масок кожа приобретает свежий румянец и упругость. На глаза при этом неплохо бы положить марлевые мешочки с измельченной и запаренной кипятком петрушкой. Вы не пожалеете о потраченном времени. Через месяц наградой вам будет посвежевшее лицо, а также заметно обновленная кожа век без припухлостей, отеков и синих кругов. Даже ресницы станут чуть длиннее и пушистее.

## **Уход за волосами**

Если волосы начали выпадать, ослабленные химией и постоянной окраской, попробуйте перед мытьем втереть в корни волос сок хрена, разведенный с водой в соотношении 2:1. Наденьте банную шапочку, а сверху оберните голову махровым полотенцем. Через 20 минут вымойте голову привычным для вас способом. Волосы обретут объем, блеск и шелковитость.

## **Маска из хрена для волос**

Требуется: 1 корень хрена, 1 столовая ложка густой сметаны, 1 столовая ложка растительного масла.

//-- Способ приготовления --//

Натрите корень хрена на терке и положите кашицу в керамическую чашку (металлическую посуду использовать нельзя, чтобы не происходило окисление), добавьте сметану, растительное масло и все как следует перемешайте. Приготовленную смесь нанесите на кожу головы. Завяжите голову полиэтиленовой пленкой и наденьте для тепла шерстяной платок или полотенце. Оставьте маску на 30–40 минут, затем вымойте голову шампунем с теплой водой.

## **Лечебная кулинария**

Известно, что хрен использовали для лечебных целей и в пищу многие древние народы. Например с огромным уважением говорится о хрене в

русском травнике XIII века: «Есть трава – царские очи. Собой бывает и мала, и велика. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут».

Помимо вышеописанных способов применения хрена в лечебных целях, этот продукт полезен и сам по себе, а кроме того, он придает особый вкус пище.

Сильнейшие антисептические свойства делают хрен незаменимым при домашнем консервировании. Даже маленький кусочек хрена, положенный в различные рассолы и маринады, спасает их от плесневения, одновременно улучшая вкус. Измельченными корнями хрена пересыпают продукты для предохранения их от быстрой порчи.

При приготовлении приправ или блюд с хреном следует помнить, что это острый продукт и в больших количествах он раздражает желудок. Потому рекомендуется сильно не увлекаться им и соблюдать приведенные ниже в рецептах пропорции, а может, даже уменьшать содержание.

Если вы хотите иметь под рукой хрен круглый год, то рекомендуется заготовить порошок из этого ценнейшего продукта: корни хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть на кофемолке или растолочь в ступке. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Перед использованием порошок развести горячей водой, добавить лимонный сок, мед и охладить. Этот способ позволяет сохранять хрен и, следовательно, его ценнейшие свойства в течение всего года. Важно и то, что такой порошок всегда под рукой.

### **Хрен консервированный**

Требуется: 2 стакана воды, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 20–30 г сахара, 20–30 г соли.

#### **Способ приготовления**

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде. Свежевыкопанный хрен замачивать не нужно. Кожицу соскоблить, отрезать головку. Измельчить хрен на терке или мясорубке. На выходную головку мясорубки надеть полиэтиленовый мешочек и закрепить резинкой – благодаря этому можно избавиться от слезотечения. В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать с измельченным хреном, заполнить массой горячие банки. Пастеризовать при



температуре 90 °С в течение 15–20 минут.

### **Хрен, маринованный со столовой свеклой**

Требуется: 500 г столовой свеклы, 500 г хрена.

Состав заливки: 2 стакана воды, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 20–30 г сахара, 20–30 г соли.

#### **Способ приготовления**

Корнеплоды столовой свеклы средних размеров варить около часа. Сваренную свеклу очистить от кожицы и нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм или натереть на овощной терке с крупными отверстиями. Ломтики свеклы уложить в банки, переслаивая измельченным хреном. Тертую свеклу предварительно смешать с хреном. Соль и сахар добавлять по вкусу. Для длительного хранения пастеризовать при 90 °С: пол-литровые банки – 15 минут, одно-двухлитровые – 20 минут.

### **Хрен консервированный с лимоном**

Требуется: 100 г хрена, 1 л воды, 20–40 г лимонной кислоты, 20–30 г соли, 20–30 г сахара.

#### **Способ приготовления**

Хрен измельчить. В кипящей воде растворить соль, сахар, добавляя вместо уксуса лимонную кислоту. Залить измельченный хрен. Фасовать в горячем виде. Пастеризовать 15–20 минут.

### **Простая приправа из хрена**

Требуется: 10 г хрена, 100 г свеклы.

#### **Способ приготовления**

Для приготовления самой простой приправы берут небольшое количество натертого хрена и смешивают его с натертой на мелкой терке сырой свеклой. Приготовленный таким образом хрен является отличной приправой к салатам, мясным и другим блюдам.

## **Аджика из хрена**

Из корней хрена можно получить вкуснейшую приправу наподобие аджики.

Требуется: 2 кг красных свежих помидоров, 400 г корней хрена и 1 стакан растительного масла.

### **Способ приготовления**

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

## **Грибной соус с хреном**

Требуется: 400 г грибов, 4 столовые ложки хрена, 1 стакан сметаны, 1–2 яйца, зелень петрушки, лука, укропа, соль, сахар, уксус.

### **Способ приготовления**

Отваренные грибы нашинковать. Смешать их с хреном и сметаной, добавить соль, сахар и уксус по вкусу. Блюдо сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, лука и петрушки, украсить ломтиками вареного яйца и листиками петрушки.

Подается к холодным рыбным блюдам.

## **Соус из хрена**

Требуется: 250 г натертого хрена, 150 г уксуса (его можно заменить лимонным соком), 600 г растительного масла, 5 г молотого красного перца и соли.

### **Способ приготовления**

Залить уксусом или лимонным соком натертый хрен, добавить растительное масло и перец, перемешать и хранить в плотно закрытой посуде. Перед употреблением соус рекомендуется взбалтывать.

### **Приправа из брусники с хреном**

Подойдет к блюдам из птицы и телятины, а также к отварному мясу.  
Требуется: 300 г маринованной брусники и 100 г натертого хрена.

Способ приготовления  
Смешать все ингредиенты.

### **Приправа из яблок с хреном**

Требуется: 400 г яблок, 400 г тертого хрена, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, 30 г уксуса и 30 г сахара, соль.

Способ приготовления  
Яблоки измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить соль по вкусу и снова все перемешать.

### **Лечебный соус из хрена**

Традиционное приготовление приправы из хрена с белым уксусом оказывает вреднейшее воздействие на желудочно-кишечный тракт (уксус обжигает слизистую оболочку желудка и кишок). Между тем уксус с успехом заменяют лимонным соком или яблочным уксусом, а сахар – медом (соль вовсе не нужна). Специалисты по соколечению высоко ценят такой соус как одно из немногих средств, очищающих организм от слизи без какого бы то ни было повреждения слизистых оболочек.

Требуется: 150 г кашицы хрена и сок 2–3 лимонов.

Способ приготовления и применение

Ингредиенты смешать. Принимать 2 раза в день по 1 чайной ложки натощак и в промежутке между приемами пищи, лучше в полдень. Соус считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если он простоял в холодильнике не более недели. Вначале прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение следует продолжать.

Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, в то же время

восстанавливает слизистые оболочки в организме.

### **Горячий соус**

Требуется: 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовой ложки яблочного уксуса или лимонного сока, немного меда, 1 сырой желток.

#### **Способ приготовления**

Растопить сливочное масло, добавить все ингредиенты. Соус подогреть, но не доводить до кипения. Можно добавить сырой желток и взбить массу до состояния эмульсии.

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

Требуется: 4 столовые ложки тертого хрена, 2 чайные ложки меда, 1 стакан сметаны, 2 желтка, сок 1 лимона, рубленый укроп, петрушка.

#### **Способ приготовления**

Смешать все ингредиенты. Подавать к печеной или вареной свекле, к другим овощам.

### **Масло «хреновое»**

Требуется: 200 г натертого хрена, лимонный сок, мед, 100 г мягкого сливочного масла.

#### **Способ приготовления**

Все ингредиенты хорошо смешать. Употреблять для бутербродов.

### **Приправа с капустным рассолом**

Требуется: 200 г натертого хрена, 500 г рассола.

#### **Способ приготовления**

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

## **Хрен с яблоком**

Требуется: 1 стакан мелко натертого хрена, 2 очищенных и натертых на крупной терке яблока, 1 чайная ложка сахара, 4–6 столовых ложек кислого молока, 4 столовые ложки столового уксуса и соль по вкусу.

### **Способ приготовления**

Хрен залить кипятком, добавить другие ингредиенты, затем перемешать. Это приправа к холодному мясу.

## **Хрен с картофелем**

Требуется: 1 стакан тертого хрена, 3 стакана протертого через сито отварного картофеля, столовый уксус, соль по вкусу.

### **Способ приготовления**

Смешать тертый хрен с картофелем. Добавить немного горячей воды и столового уксуса. Посолить по вкусу. Это соус для холодной свинины, копченостей и ветчины.

## **Хрен с грибами**

Требуется: 400 г мелко нашинкованных отварных шампиньонов, 4 столовые ложки тертого хрена, 1 стакан сметаны, соль и сахар по вкусу.

### **Способ приготовления**

Смешать все ингредиенты. Это универсальный соус к праздничному столу.

## **Соус из хрена с уксусом**

Требуется: 300 г корня хрена, 250 г 9%-ного уксуса, 450 г воды, 20 г сахара, 20 г соли.

### **Способ приготовления**

Промытый, очищенный хрен измельчить на терке или порубить мелко ножом, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой. Когда хрен настоится, добавить уксус, соль, сахар и размешать. Подается к холодным и

горячим мясным и рыбным блюдам.

### **Салат из хрена с медом**

Требуется: 50 г измельченного хрена, 2 столовые ложки кипятка, 10 г меда, 10 г растительного масла, лимонный сок или яблочный уксус по вкусу.

Способ приготовления

Залить измельченный хрен кипятком, добавить другие ингредиенты, перемешать.

### **Салат хрена с морковью и яблоками**

Требуется: 160 г хрена, 10 г моркови, 50 г яблок, 20 г сметаны, мед по вкусу.

Способ приготовления

Хрен, морковь, яблоки пропустить через мясорубку или натереть на терке, добавить сметану и мед по вкусу.

### **Салат из хрена с лимоном**

Требуется: 50 г тертого хрена, 1 сырое яйцо (или сырой желток) немного меда, 20 г сметаны, лимонный сок.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешать. Есть небольшими порциями.

### **Яблочный хрен**

Требуется: 300 г любых, лучше кислых, яблок, 50 г сахара, 100 г натертого хрена, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки нарезать крупно кусками, с кожурой и семенами, пересыпать сахаром (вместо сахара можно добавить 50 г меда, особенно хорош гречишный) и потушить. Протереть горячими и смешать с натертым хреном,

посолить по вкусу. Если недостает кислоты, добавить лимонный сок.

### **Хрен со сливками**

Требуется: 100 г натертого хрена, 200 г сливок жирностью 20 %, 50 г лимонного сока, щепотка соли.

#### **Способ приготовления**

В натертый хрен влить кипящие сливки, добавить лимонный сок и посолить.

Сливки способствуют лучшему усвоению содержащихся в хрене микроэлементов.

### **Хрен с медом**

Требуется: 100 г натертого стружками хрена, 50 г меда, свежееотжатый лимонный сок и цедра лимона.

#### **Способ приготовления**

Натертый хрен растереть с медом, добавить лимонный сок и цедру. Консистенция смеси определяется на вкус.

Квашеная капуста, луковая шелуха, хрен Простые и доступные рецепты здоровья и красоты

**Автор:** Ю. Николаева

**Издательство:** РИПОЛ классик

**ISBN:** 978-5-386-03612-6

**Год:** 2011

**Страниц:** 192