

И. П. НЕУМЫВАКИН

МОРКОВЬ

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

МОРКОВЬ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П.

Морковь. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам одного из самых популярных овощей — моркови. С глубокой древности используемая человеком не только в пищу, но и для лечения различных заболеваний, морковь и сегодня не утратила своего кулинарного, диетического и медицинского значения. Лечебные свойства ее обоснованы наукой и дают прекрасную возможность корректировать ведущий к болезни дисбаланс в состоянии организма. Как грамотно реализовать эту возможность и укрепить здоровье в целом, рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

В своих предыдущих книгах я много говорил и о сущности здоровья, и о естественных способах его поддержания. Однако учитывая важность проблемы, всегда хочется дополнительно коснуться наиболее важных ее аспектов, особенно, когда находятся дополнительные и авторитетные аргументы. Читателю, должно быть, известно, что одну из своих книг я посвятил такому природному фактору здоровья, как вода. Именно вода — источник жизни, и именно вода, несмотря на свою текучесть, пожалуй, главный фундамент здоровья. Причем это справедливо и в отношении воды, так скажем, внешней, и в отношении воды внутренней. Очень важно, какой водой мы моемся, какую воду пьем, и не менее важно, в каком состоянии вода пребывает в нашем организме, а главное — достаточно ли ее организму. Ведь именно обезвоживание является скрытой (впрочем, как это ни печально, скрытой только для официальной медицины) причиной многих болезней, в том числе тяжелых и даже считающихся неизлечимыми. Между тем,

предупредить обезвоживание вовсе не сложно. Достаточно лишь правильно подготовить и употреблять воду. Лучше пить талую воду (о том, как ее правильно приготовить, я рассказывал во многих своих книгах). Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 0,5 ч. ложки соли без верха (2,5 г) на 2 л воды.

Значение воды для организма понимали и врачеватели древности. Перелистывая знаменитый труд знатока человеческой природы, великого восточного целителя Ибн Сины, я обнаружил слова, еще раз подтверждающие мое мнение о взаимосвязи здоровья и воды.

Ученый пишет, что «наше тело служит объектом двух видов разрушения, каждый из которых обуславливается внутренними и внешними причинами. Один из видов разрушения — постепенное исчезновение влаги, из которой мы созданы, а другой — загнивание и порча влаги и утрата ею способности поддерживать жизнь. Однако это отличается от первого вида разрушения, хотя тоже наносит влаге ущерб вплоть до ее высыхания; при этом влага сначала портится, затем изменяет свое пригодное для нашего тела состояние и под конец, вследствие гниения, она исчезает». Далее Ибн Сина говорит следующее:

«Искусство сохранения здоровья не является искусством, предотвращающим смерть, или избавляющим тело от внешних бедствий, или предоставляющим каждому телу очень долгую жизнь, что свойственно желать человеку. Оно обеспечивает только предотвращение загнивания прирожденной влаги и предохранение влаги от быстрого исчезновения». При этом основное внимание, как считает ученый, необходимо уделять факторам, в числе которых названы такие, как «выбор пищи и питья», «очищение тела от излишков», «сохранение правильного телосложения», «улучшение того, что вдыхается через нос», «приспособление одежды», «уравновешенность физического и душевного движения» (сюда в какой-то мере Ибн Сина относит сон и бодрствование).

Откройте любую современную книгу о здоровом образе жизни, и вы найдете практически эти же рекомендации. Учитывая, что Ибн Сина свои труды оставил нам еще в XI веке, можно сказать, что человечество и за тысячелетие так и не сумело осмыслить и реализовать советы мудреца. Любопытно, что и на понимание ученым целебного значения именно подсоленной воды указывают некоторые его рекомендации, как, например, та, что касается ухода за новорожденным. Сразу после обрезания пуповины он рекомендует «поспешить обмыть тело ребенка слегка соленой водой, чтобы поверхность тела отвердела и окрепла его кожа».

Эта книга посвящена целебным свойствам моркови, здесь будет рассказано и о ее лечебных свойствах, и о том, чем эти свойства обуславливаются, будут приведены рекомендации по применению моркови в лечебной практике. В общем, во всех отношениях книга эта полезная. Но будьте уверены, что советы этой книги не пойдут вам впрок, если вы не захотите понять главное: здоровье — это не лекарства, не рецепты, не профессорские звания на солидных табличках медицинских кабинетов, даже не еда, не вода, не воздух и не движение, взятые по отдельности. Здоровье — это мудрая система вашей жизни, в которой все звенья взаимосвязаны. Постройте же эту систему, и тогда в ней обязательно найдется место для применения действительно замечательных лечебных и профилактических свойств моркови.



Глава 1

МЯСИСТЫЙ КОРЕНЬ

Известная сегодня в каждом доме морковь ведет свою историю с глубокой древности. Есть данные, что уже за 2 тысячи лет до нашей эры человек знал и ценил ее достоинства. И хотя вкусовые качества корнеплода в древности были далеки от современных, все-таки морковь считалась лакомством — так было, например, в Древнем Риме. Родиной растения, по одним источникам, считается Передняя и Средняя Азия, по другим — Средиземноморье.

О моркови как о культурном растении впервые упоминает известный древнегреческий ученый и врачеватель Гиппократ. Любопытно, как называли древние греки морковь — «даукус», то есть «жгучая». Объясняется такое название вкусом семян растения, они насыщены эфирными маслами и действительно имеют несколько острый вкус. Однако использовали древние греки морковь не только в пищу. И сами корнеплоды, и семена моркови они применяли, например,

при лечении кашля, хрипоты и даже туберкулеза легких.

С территории Греции морковь распространилась в Древний Рим. Здесь она получила очень характерное название — «карота», что значит «мясистый корень», и стала интенсивно возделываться, в первую очередь, конечно, в кулинарных целях. И уже в III веке нашей эры римский кулинар Апициус впервые пишет о моркови именно как об овощной культуре, приводя также рецепты разных блюд с использованием «мясистого корня». Здесь-то морковь и приобрела ту огромную популярность, которая не утрачена растением и поныне. Выразилось это признание в том, что поэты в честь моркови слагали оды, писатели создавали обширные трактаты, а повара готовили из нее вкусные блюда. И опять же, использовали морковь и в лекарственных целях.

Распространяясь по миру, морковь попала в другие страны Европы, а также на Восток. Так, в Иране, куда морковь завезли арабы, она возделывалась уже в X веке. Тогда же морковь была известна и в Аравии, а чуть позднее, в XI веке, — в Сирии. В XII морковь попала в Испанию, откуда проникла в другие близлежащие страны. В XV веке морковь возделывали уже повсеместно — от Южной Европы до Голландии и Англии. По средневековому поверью, морковь считалась лакомством гномов — маленьких сказочных лесных человечков. Люди верили, что

если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром найдешь вместо моркови слиток золота. Говорили, что гномы ночью съедали морковь, а золотом щедро награждали за любимую еду.

В XIV веке морковь появилась в южной части Руси, а на европейской территории России ее стали широко возделывать, по-видимому, с XVI—XVII веков. Во всяком случае, уже с этого времени пироги с морковью вошли в обиход и стали одним из русских праздничных блюд. Как и в прошлые века, в других государствах, на нашей земле морковь тоже ценили не только за вкусовые качества, но и за целебные свойства. В русской народной медицине разные части растения применялись для лечения ран, ожогов, болезней глаз, почек, плеврита и др. Кроме того, моркови приписывалось (вполне обоснованное с точки зрения современной науки) свойство творить кровь — известна даже пословица: «От моркови больше крови».

Современное русское название растения возникло не сразу. Так, Афанасий Никитин, тверской купец среднего достатка, который в 1468 году снарядил два судна для торговли и отправился Волгой на Каспий и дальше, в восточные страны, упоминая пищу туземцев, рассказывает, что едят они «брынец и кичери», то есть рис и морковь. Это название моркови приводится и известным российским филологом-славистом,

академиком Петербургской академии наук, Измаилом Ивановичем Срезневским в собранных им «Материалах для словаря древнерусского языка по письменным памятникам» (1893–1912). Однако, как считают исследователи, и слово «морковь» возникло очень давно и восходит к древнеславянскому «мъркы». Корень этот, как известно, сохранился во многих славянских языках: в украинском и белорусском — «морква», в болгарском — «морковь», в польском — «марков» и т. д. Как считает другой известный российский ученый-филолог, Александр Григорьевич Преображенский, автор «Этимологического словаря русского языка» (полностью опубликованного уже только после смерти автора, в 1949 году), это общеславянское слово было в древности заимствовано из древнегерманского — готского — языка. Действительно, в современном немецком языке название моркови звучит похоже — *Mohrrube*, тогда как, например, в английском и французском языках морковь называют совершенно иначе — *carrot*.

Интересно, что корнеплоды древней моркови имели желтую окраску (такая морковь и в наши дни выращивается в Средней Азии). Но во второй половине XIX столетия знаменитый французский селекционер Анри Вильморен задался целью улучшить вкусовые качества корнеплода и путем создания благоприятных условий выращивания и отбора лучших, с его точки зрения,

экземпляров добился превосходных результатов — получил морковь с сочным, очень сладким оранжево-красным корнеплодом. Именно Вильморен создал такие замечательные, до сих пор культивируемые сорта, как Нантская, Парижская каротель и другие.

Примерно в тот же период селекцией моркови в России занимался гениальный русский овощевод-самоучка Ефим Андреевич Грачев, выходец из крестьян Ростовского уезда (имеется в виду Ростов Великий Ярославской области). Хочется сказать несколько слов об этом уникальном самородке дополнительно. Вот написал я слово «уникальном», а потом подумал: с одной стороны, да, уникальном, а с другой — как богата всегда была русская земля такими людьми, как щедра она на таланты!..

Как часто мы любим пенять себе, что-де и страна наша никудашная, и народ ленивый, и вообще все не слава богу. Но если поразмыслить, откуда ж тогда и по сей день сохранились (уж кто только не приложил руку к их разрушению!) на земле нашей чудеснейшие архитектурные памятники — резные деревянные церкви, величественные храмы, точеные белокаменные кремлевские палаты древних русских городов (хоть в том же Ростове Великом, на родине Грачева; ростовский кремль видели все, хоть мало кто знает об этом — именно на его территории, в его палатах, на его колокольне происходили

съемки известного фильма «Иван Васильевич меняет профессию»). Откуда же тогда богатейшие ярмарки, которыми всегда славилась в старину Русь? Откуда вся наша бесценная, берущая свое начало от поэтического и мудрого одновременно фольклора, русская литература? Да еще полвека назад в деревнях не было окошка, не украшенного «кружевным» наличником. Сегодня выпали стране тяжелые времена — запустение, духовная пустота обуяла русскую деревню (как, впрочем, и все общество в целом). А ведь именно русская деревня тот родник, из которого черпала вся русская культура. Довелось мне тут читать книгу удивительную — чистую. Она так и называется — «Чистая книга». Как в живой ключ окунулся — вот что значит русское слово, русское сердце. Именно сердце, потому что сердцем писал эту книгу автор — Федор Александрович Абрамов. Практически через всю жизнь пронес он свой замысел, а осуществить его, к сожалению, до конца не успел. Только первая глава была закончена набело, остальное осталось нам в дневниковых записях, набросках, черновиках, заботливо собранных и изданных его женой (это, кстати, тоже примета русского народа — великая духовная верность жен, деливших судьбу с мужьями, продолжавших их дело; сколько тому примеров в истории русской!). Читал я «Чистую книгу» и тосковал — так хочется прочитать эту книгу всю, до капель-

ки, а нельзя, нельзя непоправимо... Много размышляет писатель в книге о русском характере, о русской судьбе, о русском даре жизни. Не могу не привести здесь некоторые слова Федора Абрамова, ибо очень близки мне переживания автора.

«Русский характер, русский характер... Не он ли все объясняет? Все странности и причуды нашей истории, величие и необъятность страны и ту неразбериху, сумятицу, порой полную неуживчивость и бездарность, которой отмечена наша обыденная жизнь?

Полет духа, ширь души, тяга все к новым и новым далям — и отсюда невероятные размеры русской империи, отсюда идея всечеловеческого братства и всей неудовлетворенности, неуспокоенности сущим,— словом, все то, чем поразила мир русская литература XIX века.

И не отсюда ли те вопиющие контрасты и несообразности, которыми отмечена наша повседневная жизнь?

Все лучшие умы, таланты, гении — в высших сферах, в поисках и отгадках сугубо отвлеченных, философских вопросов: что такое человек, зачем он на земле, в чем смысл жизни и т. д.

А кто же делает, творит повседневную жизнь? Кто подвизается в роли государственных мужей, кто занимает ключевые позиции? Серые, бескрылые люди.

Все, все в русском характере: и наши беды, и наша красота.

Полное бескорыстие и непрактичность, странничество и бродяжничество, извечные мечты о царстве Божием на Земле и поиски его — отдельными лицами и целыми деревнями (переселение в Сибирь, поиски Беловодья и т. п.

И в русском характере надо искать отгадку 1917 года».

И дальше:

«Беды наши связаны не только с социальным устройством. Они коренятся в самом характере русского человека.

Русскому человеку никогда не хватало деловитости, об этом твердит вся русская литература XIX века. Русский человек по своей натуре бродяга, странник. Его всегда манят дали, то, что за пределами его повседневного окоема. Это позволило нам создать великое, от океана до океана, государство, но устроить, обжить его так и не удалось.

Вторая черта русского характера, которая не способствует устройству нашей земли, — это наш нравственный максимализм, наш коллективизм. Нам мало, чтобы были решены наши русские вопросы. Нам непременно надо, чтобы у соседа было хорошо. Мы поборники и носители идеи всемирного братства.

На этом духовном накале мы можем создать великие духовные ценности, но мы не научимся делать товары, которыми торгуют на мировом рынке. Статья нашего экспорта другая — духов-

ный хлеб, который нам нужен как воздух, как кислород, но за который не платят денег.

Вооружать другие народы. Светить человечеству. Вносить вечное беспокойство и неудовлетворенность в души других народов. А это невозможно без страдания, без постоянного самообновления».

«У нас испокон веку отделены руки от головы. У нас одни мечтатели, другие деятели. Поэтому нашим дельцам не хватает мечты, а мечтателям — деловитости.

Исключение — гении, в которых это воссоединялось».

Характерно, что заметки эти были сделаны писателем в 1972–1979 годах, то есть уже больше четверти века назад, а многие и сегодня не оценили по достоинству абрамовской прозорливости, не поразмыслили над его словами, не попытались сделать хоть какие-то выводы.

Возвращаясь к теме, скажу все-таки несколько слов и о Грачеве. Только в 1866 году наш знаменитый овощевод испытал на плодоносность и устойчивость тысячи сортов овощей, отобрав 50 сортов капусты, 40 сортов столовой свеклы, 36 сортов моркови, 20 сортов репы, 18 сортов брюквы и др. овощных культур. Им выведено и улучшено 200 сортов овощей — «грачевских овощей», как уважительно и восхищенно их называли. Да и как же тут не восхититься, если кочаны капусты, выращенные Ефимом Андрееви-

чем, диаметром достигали 70 см, и это при отличном качестве! Корнеплоды моркови достигали длины 60 см, и были нежными и сочными на вкус, а редис у Грачева вырастал размером с кулак. Даже под Петербургом ему удавалось выращивать полноценные дыни и арбузы. Трудно сосчитать награды, полученные овощеводом на отечественных и зарубежных выставках. Он был даже избран членом Парижской академии сельского хозяйства, промышленности и торговли, а сельскохозяйственные общества Петербурга обязательно отправляли получаемые ими семена к нему на испытание. Один из сортов моркови — Воробьевская, с длинным корнеплодом. Кстати, сорта Вильморена первыми в России оценили именно Грачев и его сыновья, проверив их по заданию Вольного экономического общества в наших условиях, рекомендовав для посева в разных зонах страны.

В настоящее время оранжево-красную морковь разводят во многих странах мира. Повсеместно ее возделывают и у нас. Причем российские ученые-селекционеры ведут большую работу как по улучшению старинных сортов моркови Нантская, Парижская каротель, Шантенэ, так и по выведению новых. Ими, в частности, созданы многие замечательные сорта моркови с нежной, вкусной, сладкой мякотью (Несравненная, Лосиноостровская 13 и др.), с корнеплодами, хорошо сохраняющимися дли-

тельное время (Московская зимняя А-515, Витаминная 6 и др.).

Что же представляет собой морковь с точки зрения ботаники?

Морковь (*Daucus*) — это двулетнее (редко однолетнее) растение семейства зонтичных (сельдерейных). В культуре возделывают два подвида моркови: западный, или европейский (каротиновый, *D. carota* ssp. *occidentalis* Rubasch), и восточный, или азиатский (некаротиновый, *D. carota* ssp. *orientalis* Rubasch).

Будучи двулетним растением, морковь в первый год жизни образует розетку сильнорассеченных, с длинным черешком, опушенных или голых листьев почти треугольной формы и сочный корень (корнеплод), во второй — цветоносные побеги и семена. Если корень посадить следующей весной, он выбросит цветоносные высокие, до 1 м, и ветвистые побеги. От ветки, как спицы зонтика, во все стороны расходятся цветоножки. Отсюда и название семейства — зонтичные. Цветки мелкие, белые, кремовые или розовые. Тычинок, чередующихся с лепестками, пять. Завязь нижняя двухгнездная, с двумя столбиками. Пока пыльники тычинок еще свежи, рыльца столбиков бывают незаметными. Раскрытие отдельных цветков в соцветии моркови начинается с наружных его частей, так называемых краевых цветков, и постепенно подвигается к центру. Цветки открываются между 9–11 часами,

и около 8 часов на другой день у них начинают созревать рыльца столбиков. Таким образом, в обоеполюх цветках моркови мужские органы созревают раньше женских. Это исключает самоопыление цветков. До полного окончания цветения всего соцветия у моркови проходит 11–12 дней, а отдельного зонтика — 4–5 дней.

Семена моркови мелкие, плоскоэллипсоидные или продолговатые, ребристые, с плотной кожистой оболочкой. В каждом плоде два семени. Главные ребра семени с двумя рядами острых щетинок, вторичные — с одним рядом шиловидных шипиков. Абсолютная масса семян составляет 1,5–2,8 г.

Корнеплоды цилиндрической, конусовидной, овальной или почти округлой формы, которая может зависеть не только от сорта, но и от условий выращивания. Так, при пониженной температуре воздуха и почвы корнеплоды удлиняются. Меняется форма корнеплодов моркови и в онтогенезе, то есть в процессе развития растения — от нитевидной, удлинненно-конической до типичной для конкретного сорта.

Поверхность корнеплодов может быть гладкой с мелкими углублениями или небольшими бугорками — чечевичками. Через них в корень поступает воздух. На плохо обработанной почве, где затруднен доступ воздуха, чечевички разрастаются и придают корню уродливую, бородавчатую форму.

По длине корнеплоды бывают короткие, полудлинные и длинные. Все короткие, тупоконечные корни называют каротелью, а все длинные, конические — общим словом «морковь». С ботанической точки зрения разницы между ними нет никакой, но агротехника их выращивания неодинакова. Да и лежкость у них разная.

Окраска корнеплодов может быть красно-оранжевой, желтой, кроваво-красной, фиолетовой, белой и зависит от наличия тех или иных пигментов. Например, окраска корнеплодов красно-оранжевой, или каротиновой, моркови зависит от содержания каротина, который сосредоточивается в клетках корнеплодов в виде небольших кристаллов. Морковь этой разновидности наиболее распространена, отличается большим сортовым разнообразием и широко используется в питании, столовые сорта ее сладкие, с ярко-красной кожицей. Окраска корнеплодов желтой и белой моркови обуславливается наличием пигментов антохлора. Столовые сорта такой моркови, как уже упоминалось, выращивают в районах Средней Азии и Закавказья. Желтая и белая морковь представлены поздними высокоурожайными кормовыми сортами.

Одна из основных биологических особенностей моркови — тугоспелость в начале развития. При благоприятных условиях температуры и влажности всходы появляются на 12–14-й день, а в засушливую погоду до появления всходов

проходит 20–25 дней. Обычно сорняки прорастают раньше, и потому, если их в этот период не уничтожить, они могут уничтожить медленно развивающиеся всходы моркови. Через 10–15 дней после всходов развивается первый настоящий лист. Второй и третий лист появляются с интервалами в 6–8 дней. С образованием настоящих листьев начинает формироваться корнеплод.

Процесс образования корнеплодов моркови изучали многие ученые. При этом было установлено, что если оставить на растении только одни семядольные листочки, а настоящие листья удалить, то корнеплода не образуется. Если же оставить на растении один настоящий лист, то образуется очень короткий корнеплод, при двух листьях — корнеплод становится в 1,5 раза длиннее, чем при одном, при трех — в 2 с лишним и при четырех — в 3 раза длиннее.

С появлением каждого нового листа корнеплод удлиняется, и чем быстрее образуются новые листья, тем заметнее удлиняется корнеплод.

С увеличением числа листьев срединная часть (внутренний стержень) увеличивается в большей степени, чем диаметр всего корнеплода. Когда появление новых листьев ослабевает (и уменьшается их количество), то корнеплод приобретает коническую форму, переходя в стержневой тонкий корень. Если появление новых листьев приостанавливается быстро, то

корнеплод формируется тупоконечным или даже цилиндрическим. При постепенном ослаблении процесса образования листьев корнеплод приобретает удлинненно-коническую или веретеновидную форму, что характерно для позднеспелых сортов. Чем дольше протекает процесс образования листьев, тем длиннее формируется корнеплод, тем выше урожайность растений. Однако на практике наиболее оправдали себя сорта моркови с полудлинными корнеплодами.

Листья моркови, как говорилось выше, многократно перисто-рассеченные, приспособлены к различным условиям освещения. Поэтому высокие урожаи моркови можно получить как при выращивании ее в открытом поле, так и в междурядьях сада, и даже при значительном загущении без прореживания.

Названные биологические особенности растения позволяют сделать вывод об основах успешного выращивания моркови — требованиях к почве, свету, теплу, воде, почвенному и воздушному питанию. Выполнение этих требований позволяет управлять ростом и развитием растения в зависимости от поставленных вами задач. Главное при этом помнить, что условия произрастания тесно взаимосвязаны. Поэтому нельзя заботиться о создании чего-то одного и пренебрегать другим. Так, удобряя по всем правилам участок с морковью, следует позаботить-

ся и о его увлажнении, снабжении почвы питательными веществами и т. д., но о правилах выращивания моркови речь пойдет в отдельной главе в конце книги. А сейчас самое время перейти к вопросу о том, почему морковь так популярна и в кулинарии, и в медицине. Ясно, что секрет здесь кроется, прежде всего, в химическом составе растения. О нем и поговорим.

Морковь ценят прежде всего как источник каротина. Именно каротин, а также ксантофилл, придают корнеплодам оранжевую окраску, при этом каротин составляет около 90 % общего количества каротиноидов, а ксантофилл только 10 %. Морковь с фиолетовой окраской содержит другие пигменты. А вот позеленение головок корнеплодов наступает при накоплении в них хлорофилла.

Общее содержание каротина в корнеплодах моркови составляет в среднем от 4 мг (на Кольском полуострове) до 22,6 мг (на юге Украины) на 100 г массы корнеплода.

В состав каротиноидов входят: альфа-, бета- и гамма-каротины, фитофлуен, фитоеен и другие. Накапливают каротин только растения. Организм животных его не образует, а только использует для синтеза витамина А, регулирующего окислительно-восстановительные процессы, белковый и углеводный обмены. Каротин растворим в жирах и способен проникать внутрь клеток животных и человека, где и преобразует-

ся в витамин А. Суточную потребность в витамине А (1–1,5 мг) можно удовлетворить, например, при употреблении в пищу 50–100 г сырой моркови. Однако каротин, содержащийся в моркови, преобразуется в витамин А только в присутствии растительных жиров в пище. Поэтому источником каротина, способного преобразоваться в витамин А, служит только морковь, заправленная растительным маслом. Так, с профилактической и лечебной целью морковь, предварительно обжаренную до румяной корочки в растительном или сливочном масле, добавляют в супы и бульоны. Это не только придает блюдам особенный аромат или золотистый цвет, но и обогащает их каротином.

Сухих веществ в корнеплодах моркови из разных регионов земного шара содержится в среднем от 7 до 19 % (в Нечерноземье — 9–14 %), сахаров — 4,8–12 %, в том числе — сахарозы — 3,5–6 %, глюкозы — 1–2 %, фруктозы — 0,2–1,9 %. В Нечерноземной зоне количество сахарозы, глюкозы и фруктозы в корнеплодах моркови имеет почти равное соотношение.

Крахмала в моркови немного — 0,2 %, органических кислот и белка — 0,9–1,2 %.

Энергетическая ценность моркови также невелика — 33 ккал.

Морковь содержит витамин С — 5–10 мг/100 г, витамины группы В: В₁ — 0,12, В₂ — 0,07, В₆ — 0,13, В₉ — 9, РР — 1 мг/100 г.

Правда, в желтой моркови витаминов В₆, В₉ и РР не обнаружено.

Минеральных веществ в корнеплодах моркови около 1 %, в том числе калия — 240 мг/100 г, кальция — 51, магния — 38, фосфора — 55, железа — 1,2, натрия — 15, йода — 3,8 мг/100 г. Обнаружены и некоторые другие элементы. По содержанию магния морковь уступает только свекле, а важность его для организма велика — он способствует выведению из организма холестерина, укрепляет сосуды, снимает сосудистые спазмы, ускоряет выздоровление при заболеваниях дыхательных путей, при нарушении водно-солевого обмена.

Морковь накапливает в 2 раза больше щелочных, чем кислотообразующих веществ. Знание этого позволяет использовать морковь для необходимой корректировки кислотно-щелочного баланса в организме с помощью диеты.

В семенах моркови содержится 11–13 % жирного масла и около 1,6 % эфирного масла, в составе которого обнаружены пинен, лимонен, цинеол, гераниол, геранилацетат, цитраль и другие вещества, также обнаружены в семенах флавоноидные соединения, оксикумарин, умбеллифенон.

Помимо культивируемой моркови известна дикая морковь (так называемый морковник), произрастающая практически на территории всей средней полосы России, среднеазиатских республик, на Кавказе.

Внешний вид этой моркови мало чем отличается от обычной. Высота ее больше метра, ветвистые побеги с цветоножками, менее яркие листья. Корнеплоды жесткие, твердые, с горьковатым вкусом, поэтому в практике народной медицины используют семена, стебли, листья в качестве сильнодействующего средства для разрушения и выведения камней из мочевыделительной системы (почек, мочевого пузыря; см. рекомендации).

Глава 2

ОТ МОРКОВИ БОЛЬШЕ КРОВИ

Как пищевой продукт морковь — богатый источник витаминов и минеральных солей и потому относится к числу самых ценных в диетическом питании овощей. Один только каротин, содержащийся в моркови, под воздействием фермента печени преобразуется в витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, физическому и умственному развитию организма, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, обеспечивает нормальную функцию органов зрения. Морковь полезна для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, печени, почек. Особенно полезна она при авитаминозах, малокровии, слабости, эффективна при заболеваниях, связанных с недостатком витамина С. Кроме того, морковь абсолютно необходима для нормального питания детей.

Учитывая лечебные свойства моркови, понятно, что использовалась она в медицинских целях с древности. Так, например, народная медицина

рекомендовала морковный сок с мякотью натощак в качестве слабительного при запорах и геморрое — по целому или 0,7 стакана. Сырой морковный сок применяли при малокровии, общем упадке сил, для лечения авитаминозов, мочекаменной болезни, хронического холецистита, при гастритах с пониженной кислотностью, полиартритах обменного характера, бронхитах, ларингитах, нефритах, им рекомендовали полоскать рот и горло при стоматитах и воспалительных процессах.

Давно замечено, что морковь улучшает пищеварение, стимулирует выделение молока у кормящих матерей, обладает противоглистным действием (изгоняет остриц). Отвар из целого растения (корнеплоды с ботвой) народные целители рекомендовали при заболеваниях печени, а из морковной ботвы (заваренной как чай) — при геморрое.

В качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства натертую морковь использовали при ожогах, обморожениях, для лечения гнойных ран и язв, что ускоряло их очищение и заживление.

Семена моркови также использовались в народной медицине. Их, например, применяли для лечения мочекаменной болезни. В настоящее время фармацевтическая промышленность изготавливает на основе семян моркови препарат «Даукарин», который обладает спазмолитическим действием и расширяет коронарные сосуды.

Врачи назначают этот препарат при хронической коронарной недостаточности с явлениями стенокардии.

Опыт народной медицины свидетельствует об эффективности моркови в сочетании с медом при лечении кашля, охриплости и других простудных заболеваний.

А вот какие интересные и важные открытия по части лечебных возможностей моркови были сделаны японским ученым, профессором Т. Хироямой. Исследования профессора, проводимые на протяжении 20 лет (с 1965 по 1985 год), касались взаимосвязи между образом жизни людей и подверженностью раковым заболеваниям. Ученым было обследовано около 265 тысяч человек в возрасте старше 40 лет — он изучал их привычки, особенности рациона, реакции организма. Результаты исследований позволили ученому сделать следующие выводы.

Разнообразные вредные привычки — неправильное питание, употребление алкоголя, курение и т. п. — несомненно провоцируют развитие этой трудноизлечимой болезни. Однако, как оказалось, даже при наихудшем образе жизни включение в ежедневный рацион моркови и других желто-зеленых овощей снижает вероятность заболевания раком практически на 50 %. При наилучшем же варианте, когда человек ведет нормальную здоровую жизнь, без злоупотреблений,

и при этом ежедневно и в достаточном количестве употребляет морковь и другие желто-зеленые овощи, вероятность заболеть раком самая низкая.

Статистика ряда стран мира (в первую очередь — Японии и Финляндии) в последней четверти прошлого столетия свидетельствовала о значительном снижении процента случаев возникновения злокачественных опухолей желудка. Специалисты связывают этот факт с увеличением потребления населением этих стран мандариновых, апельсиновых и других высококароотиновых соков, а также моркови и различных желто-зеленых овощей с повышенным содержанием бета-каротина. В то же время известно, что чрезмерное употребление мясной пищи, напротив, приводит к увеличению риска поражения желудка раковыми опухолями.

Последние исследования университета штата Аризона, США, показали, что бета-каротин, который содержится в моркови и зеленых листовых овощах, задерживает развитие некоторых предраковых заболеваний. Для этого необходимо получать в сутки не менее 30 мг бета-каротина, а такое его количество содержится в двух-шести 100-граммовых морковках. Таким образом, ученые подтвердили то, что давно уже заметила народная медицина.

Итак, оранжево-красная морковь невероятно богата антиоксидантами и веществами,

предохраняющими наш организм от рака. И бета-каротин — наиболее известный из них. Человеческий организм способен перерабатывать его в ретинол (витамин А) по мере необходимости. Но бета-каротин лишь наиболее изученный представитель каротиноидов, содержащихся в моркови. Между тем, уже обнаружено и множество других аналогичных органических веществ, оказывающих такое же и даже более эффективное воздействие на наш организм и сохраняющих наше здоровье. Как доказали ученые, употребление в больших количествах продуктов, содержащих каротиноиды, уменьшает вероятность заболевания раком поджелудочной железы, простаты и легких. Даже у курящих раковые опухоли наблюдаются реже, если они придерживаются диеты, содержащей каротиноиды. Те курящие, в чьем питании каротиноидов недостаточно, заболевают раком в 4 раза чаще, чем съедающие хотя бы по одной моркови в день. А какое количество этих ценных защитных веществ будет получать ваш организм, если вы будете ежедневно выпивать хотя бы по одному стакану морковного сока! И все же каротиноиды — далеко не единственное богатство морковного сока.

Есть еще биологически активные вторичные растительные вещества, которые также способны защищать организм от возникновения злока-

качественных опухолей. Механизмы действия этих веществ различны. Например, биофлавоноиды, подобно так называемым блокаторам, могут останавливать превращение неактивных канцерогенов в активные. Кроме того, биофлавоноиды и каротиноиды моркови «улавливают» свободные радикалы кислорода в организме и таким путем предупреждают появление раковых опухолей на самой ранней стадии. Во время этого процесса флавоноиды и каротиноиды, находящиеся в растительных продуктах, взаимодействуют с витаминами С и Е. Важно, что вторичные растительные вещества могут сдерживать и рост уже имеющихся раковых опухолей.

Содержащиеся в моркови р-кумаровая и хлорогеновая кислоты также уменьшают риск заболевания раком, как и имеющийся в корнеплодах моркови каротиноид ликопин, являющийся мощным антиоксидантом и также способный успешно препятствовать развитию злокачественных новообразований.

Немецкие исследователи заявляют: «Существуют доказательства того, что высокое содержание в рационе овощей является профилактикой рака легких, желудка и верхнего пищеварительного тракта, а также рака молочной железы, который до сих пор объяснялся лишь гормональными причинами».

Еще один фактор риска — содержащиеся в большинстве продуктов питания нитраты,

которые под воздействием бактерий могут легко превращаться в нитриты, а те, в свою очередь, — в нитрозамины, провоцирующие в организме опухолеобразующие процессы. Известно, что много нитратов содержится в соленых, мясных и колбасных изделиях. Содержатся нитраты и в различных овощах, в зависимости от сорта растения, способа и места выращивания, а также способности овощного растения аккумулировать эти вещества в своих тканях. Высоким содержанием нитратов отличаются продукты, выращенные в теплицах. Овощи с высокой концентрацией нитратов не рекомендуется подвергать длительной тепловой обработке или разогревать повторно, так как это как раз и запускает процесс образования нитрозаминов.

В свое время в прессе много писали о вреде нитратов, о способах их нейтрализации, много говорили об экологически чистой пище. Сейчас об этом практически не упоминается. А ведь это проблема! И все-таки, следует развеять опасения людей, боящихся отравиться нитратами, содержащимися в овощах и фруктах. Как раз овощи и фрукты в этом плане менее опасны, ведь в них обычно много витамина С, который значительно препятствует образованию в желудке нитроаминовых химических соединений. Кроме того, каротиноиды, флавоноиды и другие вторичные растительные соединения обладают

активным защитным биологическим действием на организм человека.

И все-таки, гораздо более опасными, чем нитрозамины, являются яды грибковой плесени, особенно афлатоксины, которые даже в самых незначительных количествах могут вызвать раковый процесс. Поэтому специалисты рекомендуют не употреблять в пищу продукты, которые легко покрываются плесенью, например заплесневелые орехи, зерновые, хлеб, овощи и фрукты.

Итак, исследователи установили, что и клетчатка, и бета-каротин, и аскорбиновая кислота, и пиридоксин (витамин В₆), содержащиеся в корнеплодах моркови, помогают нашему организму бороться с раком. Важно и то, что в корнеплодах моркови низкое содержание жиров. Впрочем, то, что продукты, содержащие большое количество диетической клетчатки, снижают вероятность возникновения рака молочной железы, толстой и прямой кишок, предстательной и поджелудочной желез, известно давно. Малое содержание животных и растительных жиров в меню человека также всегда ассоциировалось со снижением риска заболевания раком молочной железы, кишечника, легких, яичников и поджелудочной железы.

А теперь несколько слов о чувстве меры. Весной многие люди, в частности родители, стремясь компенсировать дефицит витаминов в

питании, в том числе детском, усиленно налегают на морковь, с избытком вводят ее в детский рацион, полагая, что это же, мол, витамины «живые», вреда от них не будет. Действительно, к весне в нашем организме ощущается явный недостаток витаминов, особенно в северных широтах, взять хоть Петербург, то есть там, где не только «зеленый стол» зимой был беден, но и солнышко не часто заглядывало. И морковь здесь, разумеется, очень даже полезна, ведь в ней накоплен богатый запас регулирующих обменные процессы ферментов, минеральных веществ, эфирных масел и витаминов. Но вот терять чувство меры явно не стоит. Дело в том, что избыток каротина, не успевающего превратиться в организме в витамин А, откладывается в коже, окрашивая в цвет охры сначала пятки, ладошки, а потом и все тело... А это уже первое свидетельство гипервитаминоза. Если и дальше есть морковь, то у ребенка, например, возможны потеря аппетита, рвота, сонливость, кратковременное повышение температуры, сыпь и шелушение кожи. Чаще такое случается при «переборе» морковного сока. Ребенку до года в день достаточно 1 ст. ложки (это адаптированному, а начинать, разумеется, нужно с нескольких капель); от 1 года до 3 лет — 2–3 ст. ложки, детям 4–7 лет — 0,25 стакана морковного сока; 8–12 лет — 0,3 стакана, а подросткам и взрослым — 0,5 стакана (100 мл) сока, с незначитель-

ным количеством растительного масла. Если же вы заметили, что ребенок пожелтел, исключите из его рациона морковь и ее сок, пока кожа не приобретет нормальный цвет.

Опасно и чрезмерное употребление витамина А на ранних стадиях беременности — в некоторых случаях это может привести к появлению дефектов у новорожденных. Как показало исследование специалистов Бостонского университета, для женщин, принимающих витамин А в дозе свыше 10 тысяч МЕ (международных стандартных единиц) в день, существует вероятность рождения детей с деформацией лица, головы, сердца или дефектами нервной системы. В ходе исследования, которое проводилось с середины 1980-х годов, были обследованы 22748 беременных женщин. В 339 случаях у новорожденных обнаружили врожденные дефекты. При этом исследователи выяснили, что примерно 2 % будущих мам слишком «налегали» на витамин А.

Подытоживая сказанное, можно отметить, что морковь очень ценный для человека продукт, который, как выясняется, не только питает, но еще и лечит. И, наверное, нам было бы нелегко найти эквивалент моркови, случись так, что Природа не создала бы это полезное растение. Но нам повезло, морковь есть, она доступна, растет во многих широтах и ее легко культивировать самостоятельно. Безусловно,

этим нужно пользоваться. Но если практически все знают, как можно использовать морковь в кулинарии, то о том, как ее применять в лечебных целях, знают немногие. Поэтому следующая глава будет посвящена описанию рецептов и способов медицинского использования растения.



Глава 3

МОРКОВЬ

В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ЦЕЛЕБНЫЙ МОРКОВНЫЙ СОК

Мы уже говорили об этом, но все-таки повторю: морковный сок — богатейший источник витамина А, который организм быстро усваивает. Кроме того, в нем много и других витаминов — В, С, D, Е, РР, К. Морковный сок содержит значительное количество кальция, магния и железа, которые поддерживают в организме баланс органических соединений фосфора, серы, кремния, хлора. Благодаря своему составу, морковный сок улучшает пищеварение, а также повышает сопротивляемость к инфекциям, защищает нервную систему и не знает себе равных как средство, придающее бодрость и жизненную силу. И хотя употреблять его, как и любое вещество, обладающее лечебной силой, нужно с известной осторожностью, найти ни в чем не уступающий морковному соку заменитель было бы сложно, да и необходимости в этом поиске нет. Ведь потому так богата и разнообразна Природа,

чтобы в каждой ситуации было востребовано не только лучшее, но и оптимальное.

И в народной медицине, и в официальной диетологии давно уже разработаны конкретные рекомендации по применению морковного сока. Так, показан он при малокровии, потере аппетита, болезнях почек, печени, органов дыхания, заболеваниях глаз (при гиповитаминозе А), при авитаминозе С, А, истощении, гипертонии, инфаркте миокарда, в особенности в первые дни заболевания, при камнях в почках и желчном пузыре.

Очень эффективен свежий сырой сок обыкновенной моркови в лечении язв, гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и даже рака. Ткани, ослабевшие от голодания клеток и именуемые язвами и раковыми образованиями, могут быть возвращены в более жизнеспособное состояние применением морковного сока в качестве основного питания с добавлением тщательно подобранной и приготовленной сырой растительной пищи.

Обычно человек страшится даже самой мысли об этих заболеваниях, между тем понимать общие причины развития тяжелых заболеваний необходимо и не так уж сложно. Люди сегодня (это хорошо видно на примере нескольких последних поколений) употребляют пищу, в которой остро недостает живых органических и других компонентов, без которых организм не может быть здоровым. В результате этого

голодные и полуголодные клетки организма теряют способность функционировать эффективно и как положено, они «восстают» и становятся неорганизованными. Смещаясь со своих мест в организме, такие «бунтовщики» находят наиболее слабое и уязвимое место и начинают группироваться. А так как весь организм более или менее страдает от недостатка живых пищевых веществ, то многие части организма имеют низкое защитное сопротивление. В то же время известно, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества разнообразных свежих сырых соков овощей и фруктов, раковые заболевания не развиваются. Как отмечают исследователи, даже заболевшие уже раком люди, переключившиеся на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного сока получали большую пользу.

Широко применяется морковный сок и в других ситуациях. Так, например, небольшое количество морковного сока рекомендуется ежедневно пить кормящим матерям — это улучшает качество молока, обогащает его жизненно необходимыми элементами, которых иногда может быть в молоке недостаточно. Употребление сырого морковного сока в последние месяцы беременности уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении. Очень наглядно следующее сравнение: 500 мл морковного

сока ежедневно имеет большую конструктивную ценность для организма, чем 12 кг таблеток кальция.

Морковный сок обладает ранозаживляющим и эпителизирующим свойствами. Поэтому его рекомендуют при гнойных процессах в легких и других органах, при острых респираторных заболеваниях. 200 мл смеси свежеежатого сока с равным количеством теплого молока, принимаемой утром натощак в течение месяца вместо первого завтрака, ликвидирует приступы бронхиальной астмы и заболевания печени. В случае запущенности болезни после недельного перерыва курс лечения повторяют.

Морковный сок показан при мочекаменной и желчекаменной болезнях (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды в течение 4–6 месяцев), обменных полиартритах, остеохондрозе, инфаркте миокарда (первые дни), рекомендуется он детям при малокровии, для повышения и сохранения остроты зрения. Народная медицина рекомендует давать морковный сок детям натощак утром и вечером по 1 ст. ложке при поносе и как средство от гельминтов. В этих же случаях советуют вместо сока давать тертую морковь, отваренную в молоке (3 ст. ложки моркови на 1 стакан молока) — по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Как глистогонное средство используют и отвар семян моркови (3 ст. ложки семян в 3 стаканах воды поместить на 6 часов в духовку на маленький огонь) — по 1 стакану 3 раза в день.

Специалисты считают, что если человека одолевает усталость и беспокойство, то причиной этому, главным образом, является толстая кишка. Опытным путем было установлено, что толстая кишка ни в коем случае не может работать нормально, если человек питается в основном вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Помня об этом, нам, когда мы чувствуем себя плохо, следует первым делом очищать толстый кишечник, например, с помощью клизм, хотя гидроколонотерапия дает несравнимо лучший эффект по удалению гнилостно-бродильных пленок со стенок толстого кишечника. После такого очищения питье свежих сырых овощных соков способствует процессу регенерации (восстановления слизистой кишечника). Лучшей смесью в этом случае считается соединение соков моркови и шпината.

Сок моркови с медом (1:1) полезен при кашле и охриплости голоса простудного характера (по 1–2 ст. ложки смеси 2–3 раза в день), а также при заболеваниях почек.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как офтальмия, конъюнктивит и др. В этих случаях употре-

бляют по 0,5–1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда до или после еды 2–3 раза в день, запивая теплым молоком. Детям дозу уменьшают в соответствии с возрастом.

Наружно, в смеси с лимонным соком, сок моркови употребляют для укрепления корней волос, отбеливания кожи лица и удаления веснушек. Больным стоматитом рекомендуется полоскать рот свежеприготовленным соком.

Приготовление морковного сока. Морковь вымыть, очистить, снова вымыть, натереть на самой мелкой терке, отжать через прокипяченный мешочек из редкой ткани. Хорошо разбавить его на четверть любым ягодным соком или добавить ломтик лимона. Каротин усваивается лучше, если сок заесть хлебом с маслом (не забывают, моркови нужен жир). Сок должен быть хорошо очищен, а клетчатка полностью удалена. Необходимо выпить морковный сок в течение получаса после приготовления, потом его полезные свойства теряются. Отжимки немного обвалять в муке и чуть поджарить на растительном масле, как котлету.

Часто морковный сок рекомендуется употреблять в смеси с соками других овощей, или растений, или фруктов. Это имеет свое медицинское обоснование.

Смесь соков моркови, свеклы и огурца. Этот коктейль показан людям, страдающим болями от камней и песка в желчном пузыре и почках. Этот сложный сок буквально растворяет

кальций, накопившийся в организме от неумеренного употребления большого количества крахмала и сахара. Его применяют в курсе лечения совместно с лимонным соком. Отдельно пьют сок 1 лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день. Между приемами сока лимона 3–4 раза в день нужно пить по 0,5 стакана смеси соков моркови, свеклы и огурца. Этот коктейль способствует исчезновению камней и песка в почках. Но с этим рецептом нужно быть осторожным, так как выход песка и остатков камней из организма сопровождается сильными болями. Во время курса лечения нужно исключить пищу с крахмалом и сахаром, совсем не есть мяса. И лучше при этом держать своего лечащего врача в курсе событий.

Смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха. Эта смесь — мощный строитель организма. Кроме того, она также служит весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

Побочные действия и противопоказания при лечении морковным соком. Морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, заболеваниях тонкой кишки, фосфатурии.

Иногда большие количества морковного сока вызывают сильную реакцию или даже некоторую подавленность. Многие целители считают, что это абсолютно естественно и указывает лишь на то, что природа начала в организме генеральную уборку, для которой самым необходимым средством является именно этот сок. Тем не менее следует проявлять разумную осторожность и проконсультироваться с врачом.

При приеме сока в больших количествах может меняться цвет кожи — считается, что это положительный факт, указывающий на положительное действие сока на печень (вывод шлаков). И все же известны случаи, когда при избыточном употреблении в пищу моркови и морковного сока у некоторых людей развивалась гиперкаротинемия, одним из клинических проявлений которой является как раз желтая пигментация кожи, особенно на ладонях. Поэтому не следует злоупотреблять морковью.

Во время лечения морковным соком необходимо исключить пищу, содержащую концентрированный сахар, крахмал, зерновую муку. Кроме того, любое лекарство, в том числе и растительное (салаты, соки и их смеси), наиболее эффективно действует, если человек не расстроен каким-либо нервным потрясением, испугом, не пребывает во власти чувства зависти и мести.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОРКОВИ

Малокровие и усталость

При *малокровии*, *упадке сил* рекомендуется пить смесь следующих соков.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Редька (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Свежеотжатые соки корнеплодов смешать и слить в темную бутылку. Бутылку обмазать тестом, но так, чтобы она не была плотно закупорена и жидкость могла испаряться из нее.

Пить по 1 ст. ложке смеси соков 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца.

* * *

При *малокровии* рекомендуется пить смесь следующих соков.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Приготовить смесь соков и ежедневно 3 раза в день за 20–30 минут до еды пить по 0,5 стакана в течение 15–20 дней.

* * *

При *малокровии* рекомендуется ежедневно утром натощак съедать по 100 г моркови со сметаной или растительным маслом.

* * *

При *малокровии* рекомендуется пить смесь следующих соков.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Смешать свежеприготовленные соки и пить по 0,5 стакана смеси 3 раза в день перед едой.

* * *

При *больших физических или психических нагрузках* рекомендуется ежедневно употреблять по 100–200 г моркови или морковного сока в день.

Рекомендуются также смеси соков моркови, свеклы и редьки, моркови, свеклы и огурца, моркови и шпината, которые следует дополнить соками, выжатыми из хрена, лимона и грейпфрута и разведенными горячей водой. Принимать 3 раза в день до еды.

* * *

При *авитаминозе, упадке сил, хронической усталости* рекомендуется следующий состав.

<i>Морковь (сушеная)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	3 части
<i>Крапива (листья)</i>	3 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	1 часть

Компоненты измельчить, смешать и заварить как чай. Пить без ограничения.

Головные боли, заболевания мозга

При головокружениях и общих головных болях рекомендуется пить морковный сок — по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день перед едой.

При мигрени рекомендуется пить следующие смеси овощных и растительных соков на выбор или несколько смесей чередовать.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>280 мл</i>
<i>Одуванчик (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>110 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>90 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>170 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Приготовить смесь соков и пить по 0,5 стакана ежедневно 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 15–20 дней.

При энцефалите рекомендуется пить следующие смеси овощных соков на выбор или несколько смесей чередовать.

<i>Морковь (сок)</i>	255 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	140 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	200 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Салат-латук (сок)</i>	110 мл
<i>Репка (сок)</i>	60 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	255 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Гранат (сок)</i>	110 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	200 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	110 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	90 мл

Приготовить смесь соков и пить по 0,5 стакана ежедневно 3 раза в день за 20–30 минут до

еды в течение 15–20 дней. Последние три смеси рекомендуется также пить при *менингите*.

Детские заболевания

В качестве *профилактического и лечебного средства при молочнице (кандидозе)* у грудных детей рекомендуется использовать морковный сок — источник полезных питательных веществ.

Грудного ребенка можно начинать поить морковным соком с 4-й недели жизни по 1–2 капли 1 раз в день (или через день) за 10–15 минут до кормления грудью, постепенно увеличивая количество сока до 2 ч. ложек к 4-му месяцу жизни. К первому году жизни ребенок может получать через день не более 5 ч. ложек (20 мл) морковного сока.

* * *

При *глистных инвазиях (острицах)* у детей 3–6 лет рекомендуется применять клизмы с морковным соком — по 30–40 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

Желудочно-кишечные заболевания

При *заболеваниях желудочно-кишечного тракта*, а также при *заболеваниях печени и желчевыводящих путей* рекомендуется в течение

нескольких месяцев пить морковный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

При *гастрите* рекомендуется пить следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

При *язвенной болезни желудка* рекомендуется каждый день выпивать в несколько приемов 400–600 мл морковного сока. При этом оздоравливается не только желудок, но и другие органы, принимающие участие в процессах пищеварения, в первую очередь поджелудочная железа.

* * *

При *диспепсии* — расстройстве пищеварения, вызванном неправильным питанием, хорошее действие дает употребление сырой моркови. Рекомендуется пить следующую смесь.

<i>Морковный сок</i>	100 мл
<i>Вода</i>	100 мл

Полезно также жевать сырую морковь — благодаря наличию необходимых энзимов, минералов и витаминов, содержащихся в моркови, усиливается слюноотделение и ускоряется пищеварение.

* * *

При *атонии кишечника*, а также при *учащенном мочевыделении* рекомендуется утром натощак пить 1 стакан свежего морковного сока.

* * *

При *запорах* рекомендуется принимать порошок из семян моркови — по 1 г 3 раза в день за 1 час до еды.

* * *

При *диарее* эффективным средством является морковный суп, который готовится следующим способом. 0,5 кг моркови варить в 150 мл воды до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем процедить, мякоть отбросить, а в жидкость добавить кипятка, чтобы получился 1 л супа. Можно добавить 0,75 ч. ложки соли. Суп следует пить в небольших количествах каждые 30 минут.

Это средство пополняет организм жидкостью, предохраняет от обезвоживания, восполняет недостаток натрия, калия, фосфора, кальция, серы и магния; обеспечивает пектином и обволакивает кишечник, что снимает воспаление.

* * *

При *геморрое* рекомендуется пить следующие смеси овощных соков на выбор или несколько смесей чередовать.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>170 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>230 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>110 мл</i>
<i>Репка (сок)</i>	<i>60 мл</i>
<i>Водяной кресс</i>	<i>60 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>110 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>90 мл</i>

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

При *геморрое* рекомендуется также следующее средство.

<i>Морковь (сушеная ботва)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода (кипяток)</i>	<i>0,5 л</i>

Ботву моркови заварить кипятком и настаивать в течение 8–10 часов, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 4–5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

Этот же настой помогает при *почечнокаменной болезни*.

Заболевания глаз

При *астигматизме* рекомендуется пить смесь следующих соков.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>150 мл</i>
<i>Салат-эндивий (сок)</i>	<i>60 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>

Свежеотжатые соки смешать и пить по 0,3 стакана сока 3 раза в день.

Примечание. Нарушение зрения, называемое астигматизмом, происходит вследствие недостатка органических веществ в питании оптической системы глаз, а также накопления шлаков в органах и железах, непосредственно влияющих на глаза. Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, щитовидная железа и толстая кишка — это те органы и железы, неэффективная работа которых непосредственно вызывает разные нарушения оптической системы глаз. Свежие овощные соки помогают организму освободиться от шлаков, насыщают организм витаминами и другими полезными веществами, необходимыми для гармоничной работы всех систем и органов.

При наличии всех соков из этого и приведенных далее рецептов выбирают те, которые лучше воспринимает организм.

* * *

При *астигматизме, катаракте*, а также при *конъюнктивите и других воспалительных заболеваниях глаз* рекомендуется пить также следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>340 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>115 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>255 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>140 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

Заболевания крови

При *белокровии* рекомендуется пить следующие смеси овощных и растительных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>310 мл</i>
<i>Редис (сок)</i>	<i>140 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>230 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>140 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>

Или:

<i>Морковь</i>	255 мл
<i>Сельдерей</i>	200 мл

Или:

<i>Морковь</i>	340 мл
<i>Одуванчик</i>	110 мл

Или:

<i>Морковь</i>	340 мл
<i>Люцерна</i>	110 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

Заболевания органов дыхания

При *астме* рекомендуется пить следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	230 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	140 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	310 мл
<i>Редис (сок)</i>	140 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	200 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	110 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	90 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	230 мл
----------------------	--------

Свекла (сок)	85 мл
Сельдерея (сок)	140 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

В качестве *отхаркивающего и дезинфицирующего средства при воспалении верхних дыхательных путей* рекомендуется применять следующий состав.

Морковь (сок)	5 частей
Молоко (горячее)	5 частей
Мед	1 часть

Компоненты смешать, настоять смесь в тепле в течение 4–5 часов и пить в теплом виде по 0,5 стакана 4–6 раз в день.

* * *

При *бронхите, трахеите* рекомендуется следующее средство.

Морковь (сок)	1 стакан
Мед	2 ч. ложки

В морковном соке тщательно растворить мед. Принимать по 1 ст. ложке через 2–3 часа 4–5 раз в день.

Заболевания печени

При *циррозе и спазмах печени* наиболее эффективно помогает морковный сок — пить 1–3 раза в день по 0,5 стакана сока перед едой.

* * *

При *циррозе печени* рекомендуется также применять следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Приготовить смесь соков и пить по 0,5 стакана ежедневно 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 15–20 дней.

* * *

При *болезнях печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	100 мл
<i>Молоко</i>	100 мл

Молоко подогреть до 70–80 °С и смешать с морковным соком. Принимать вместо завтрака. Смесь надо пить небольшими глотками. Если же ваш рабочий ритм напряженный и полученные калории не обеспечивают необходимого запаса сил, то рекомендуется еще и позавтракать, но не ранее чем через час после употребления морковно-молочного напитка.

Заболевания полости рта и горла

При *ангине* рекомендуется применять следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Приготовить соки, смешать и пить по 0,5 стакана до еды 3—4 раза в день. Эти же смеси соков эффективны при *аденоидах*.

* * *

При *ангине* рекомендуется также следующее средство для полоскания горла.

<i>Морковь (сок)</i>	100 мл
<i>Вода (кипяченая)</i>	100 мл
<i>Мед</i>	1 ст. ложка

Все компоненты тщательно перемешать и полоскать смесью горло как можно чаще в течение дня.

Заболевания почек и мочевого пузыря

При *нефрите* и *почечнокаменной болезни*, сопровождающихся отеками, уменьшением суточного объема мочи и концентрационной способности почек, рекомендуется следующее средство.

Морковь (семена)

3 ст. ложки

Вода

1 л

Семена моркови заварить кипятком, настаивать в течение ночи, процедить и пить в теплом виде по 0,5–0,7 стакана 4–6 раз в день натощак.

* * *

При камнях в почках и мочевом пузыре эффективным средством в народной медицине считаются семена дикой моркови.

Морковь дикая (семена)

3 ст. ложки

Вода (кипяток)

3 стакана

Семена моркови залить кипятком и поставить на ночь в еще горячую духовку или печь. Утром процедить и пить настой (напар) по 0,5–1 стакану 3 раза в день.

Вместо настоя из семян дикой моркови можно принимать порошок из них — 1 г порошка 3 раза в день.

* * *

Хорошим мочегонным средством, способствующим выведению камней, является морковный сок, который нужно пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

* * *

При мочекаменной болезни рекомендуется пить морковный сок — по 1 ст. ложке 3–4 раза в

день в течение 4–6 месяцев. Это средство помогает также при *желчекаменной болезни*.

* * *

Для удаления *песка из мочевой системы* рекомендуется применять настой морковной ботвы. Минимальное количество этого настоя, выпиваемое за день — 1 стакан (200 мл), — разделить на 3 приема.

Морковь (ботва)

1 ст. ложка

Вода

1 стакан

Сушеную ботву моркови измельчить, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, плотно закрыть и оставить на 2 часа настаиваться, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

В качестве *мочегонного средства* рекомендуется использовать настой ботвы моркови и зелени петрушки.

Морковь (ботва)

2 части

Петрушка (зелень)

1 часть

Компоненты измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, плотно закрыть и оставить на 2 часа настаиваться, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *инфекциях мочеиспускательных путей* рекомендуется применять смесь соков из следующих овощей.

<i>Морковь</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Свекла</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Сельдерей (черешок)</i>	<i>3 шт.</i>

Приготовить сок из овощей, смешать и пить 3 раза в день по 100–200 мл за 30 минут до еды.

Эта смесь помогает также при *расстройстве желудка*.

Заболевания сердца и сосудов

При *гипертонии* полезно пить морковный сок — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

* * *

При *гипертонии* рекомендуется также пить следующие смеси овощных соков на выбор или несколько смесей чередовать.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>110 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>90 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Или:

Морковь (сок) 283 мл

Шпинат (сок) 170 мл

Приготовить смесь соков и пить по 0,5 стакана ежедневно 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 15–20 дней.

* * *

Свежеприготовленный морковный сок — хорошее средство для восстановления сил больного при *инфаркте миокарда*. Пить его можно по 100–200 мл 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением слабоконцентрированного настоя плодов боярышника вместо чая.

Заболевания суставов

При *артрите* рекомендуется пить следующие смеси овощных и растительных соков на выбор.

Морковь (сок) 230 мл

Капуста (сок) 110 мл

Салат-латук (сок) 110 мл

Или:

Морковь (сок) 255 мл

Сельдерей (сок) 200 мл

Или:

Морковь (сок) 200 мл

Сельдерей (сок) 140 мл

Салат-латук (сок) 110 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	230 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	110 мл
<i>Репка (сок)</i>	60 мл
<i>Водяной кресс (сок)</i>	60 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

При *полиартрите*, связанном с нарушением обмена веществ, а также при *подагре* рекомендуется ежедневно пить натошак по 100–200 мл морковного сока в течение длительного времени.

* * *

При *ревматизме* рекомендуется применять следующие смеси овощных соков на выбор или чередуя, периодически дополняя их лимонным соком.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

Заболевания щитовидной железы

При *увеличении щитовидной железы* рекомендуется применять следующие смеси овощных

соков с добавлением 0,25 ч. ложки порошка водорослей или морской капусты.

Морковь (сок) 283 мл

Шпинат (сок) 170 мл

Или:

Морковь (сок) 340 мл

Петрушка (сок) 115 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

Кожные заболевания

Для лечения *ожогов*, а также *экземы* рекомендуется ежедневно 2–3 раза прикладывать на очаги поражения жом свежесжатой моркови.

* * *

Для лечения *обморожений*, *ожогов*, *гнойных ран и язв* рекомендуется применять свежую кашицу из моркови. Приложенная к пораженному участку, она уменьшает боль, снижает воспалительные явления, способствует очищению ран от гноя и быстрому их заживлению.

* * *

При *сухой, шелушащейся коже лица* рекомендуется делать питательные морковные маски.

Морковь 2 шт.

Желток 1 шт.

Морковь натереть на терке и смешать с яичным желтком. Полученную массу нанести толстым слоем на лицо. Спустя 20–25 минут лицо очистить ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Процедуру повторять не реже 1–2 раз в неделю.

* * *

При *рожистом воспалении* для облегчения состояния рекомендуется применять следующие смеси овощных соков на выбор или чередуя.

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Свекла (сок)</i>	85 мл
<i>Огурец (сок)</i>	85 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	283 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	170 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	255 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	140 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	200 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	110 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	90 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

При *аллергии* рекомендуется пить смесь фруктовых и овощных соков из следующих компонентов.

<i>Морковь</i>	<i>3–5 шт.</i>
<i>Яблоко</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Петрушка</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Капуста цветная</i>	<i>2 соцветия</i>

Приготовить соки и смешать. Пить смесь 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *микозе (грибковом заболевании)* стоп рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Уксусная эссенция</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Смешать морковный сок и уксусную эссенцию и смазывать пораженные места с помощью ватной палочки, смоченной этой смесью.

Неврологические заболевания, невроты

При *неврологических заболеваниях, а также при невротзах* рекомендуется применять следующие смеси овощных соков на выбор или чередуя.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>170 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	200 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	110 мл
<i>Петрушка (сок)</i>	60 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	90 мл

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	255 мл
<i>Сельдерей (сок)</i>	200 мл

Свежеотжатые соки смешать и выпить смесь в несколько приемов в течение дня.

* * *

При *неврологических заболеваниях* рекомендуется также пить смесь соков из следующих овощей.

<i>Морковь</i>	3 шт.
<i>Свекла</i>	1 шт.
<i>Сельдерей (черешок)</i>	3 шт.

Приготовить из овощей сок, смешать и пить 3 раза в день по 100–200 мл смеси за 30 минут до еды.

* * *

При *неврите (воспалении нервов)* рекомендуется пить смесь следующих соков.

<i>Морковь (сок)</i>	300 мл
<i>Шпинат (сок)</i>	200 мл

Свежеприготовленные соки смешать и пить ежедневно.

Опухоли различной локализации

При опухолях различной локализации для облегчения состояния, поддержания сил организма и насыщения его полезными веществами рекомендуются смеси фруктовых, овощных и растительных соков, приготовленных в следующих пропорциях.

<i>Морковь</i>	<i>4–5 шт.</i>
<i>Люцерна (семена)</i>	<i>1 чашка</i>
<i>Петрушка (зелень)</i>	<i>1 чашка</i>

Или:

<i>Морковь</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Свекла</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Апельсин</i>	<i>1 шт.</i>

В первом случае отжать соки из моркови и семян люцерны, смешать, добавить мелко нарезанную петрушку. Во втором отжать соки овощей и фруктов и смешать. Принимать смесь 3 раза в день за 30 минут до еды в течение длительного времени.

Простудные заболевания

При *простудных заболеваниях* рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мед (или растительное масло)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать и пить смесь по 100 мл 4–6 раз в день.

* * *

При простудных заболеваниях рекомендуется применять следующие смеси овощных соков на выбор.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Шпинат (сок)</i>	<i>170 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>283 мл</i>
<i>Свекла (сок)</i>	<i>85 мл</i>
<i>Огурец (сок)</i>	<i>85 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>230 мл</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>140 мл</i>
<i>Петрушка (сок)</i>	<i>60 мл</i>

Или:

<i>Морковь (сок)</i>	<i>310 мл</i>
<i>Редис (сок)</i>	<i>140 мл</i>

Приготовить соки, смешать и пить по 0,5 стакана до еды 3—4 раза в день. Полезно также дополнить эти смеси соками грейпфрута, лимона и хрена, разведенными в горячей воде.

* * *

При сильном кашле, охриплости голоса рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Молоко (теплое)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать и пить смесь по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

* * *

При кашле рекомендуется также есть морковь, сваренную в молоке.

* * *

Для ослабления кашля и укрепления простуженного организма рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ягоды кислые (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Соки смешать и пить по 1 стакану натошак 3 раза в день.

* * *

При потере голоса рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь</i>	<i>100 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>0,5 л</i>

Морковь варить в молоке до готовности, затем процедить. Пить отвар небольшими глотками, а также полоскать им горло, пока голос не окрепнет.

* * *

При насморке, острых респираторных заболеваниях, простуде рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Чеснок (сок)</i>	<i>3 капли</i>

Смешать морковный сок и растительное масло (оливковое, подсолнечное и др.), предварительно прокипяченное на водяной бане. Добавить в смесь сок чеснока.

Капать по несколько капель смеси в каждую ноздрю 3–4 раза в день. Состав готовить ежедневно заново.

* * *

При *гриппе, простуде* рекомендуется следующее средство.

<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Морковный сок тщательно смешать с растительным маслом, добавить мед, еще раз хорошо все перемешать, смесь слегка подогреть. Пить по 0,5 стакана несколько раз в день.

Расстройства женской и мужской половой сферы

При *недостатке грудного молока*, а также при *половом бессилии* у мужчин рекомендуется на протяжении нескольких недель съедать ежедневно по 2–3 порции моркови, сваренной в молоке.

<i>Морковь</i>	<i>150 г</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Наполовину сваренную морковь смешать с медом. Есть смесь необходимо 1 раз в день в течение 1–2 месяцев.

Во время *менопаузы* в качестве лекарства от побочных расстройств рекомендуется следующее средство.

Морковь (семена)

1 ч. ложка

Молоко

1 стакан

Семена моркови кипятить в молоке в течение 10 минут, настоять и процедить. Пить отвар ежедневно.

Глава 4

ПОЛЕЗНО И ВКУСНО

РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ И ЗАКУСОК ИЗ МОРКОВИ

Салат из моркови со свеклой

300 г моркови, 200 г свеклы, 50 г хрена, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Вымыть и очистить морковь, свеклу и хрен. Все овощи натереть на мелкой терке, смешать со сметаной и добавить по вкусу соль и сахар. Желательно полить лимонным соком или каким-либо рассолом. Уложенный салат посыпать сверху мелко нарезанной петрушкой.

Салат из моркови с редькой

300 г моркови, 300 г редьки, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Овощи очистить, мелко нашинковать или натереть на терке, добавить по вкусу уксус и растительное масло. Чтобы уменьшить остроту, из натертой редьки выжать горький сок или уменьшить его количество. Перед смешиванием

заправить солью, уксусом, маслом и посыпать мелко нарезанными листьями петрушки.

Салат из моркови с сельдереем

500 г моркови, 400 г сельдерея, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 0,5 стакана растительного масла, соль, сахар, перец.

Очищенные корнеплоды натереть на мелкой терке или нарезать тонкой соломкой, добавить петрушку и заправить растительным маслом. Соль, сахар и молотый перец положить по вкусу. Можно добавить также сок лимона.

Салат из моркови с сыром

300 г моркови, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

Морковь и сыр натереть на крупной терке, чеснок растереть, все смешать, заправить майонезом, сверху посыпать зеленью.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

50 г моркови, 20 г листьев крапивы, 3 г чеснока, 10 г очищенных грецких орехов, 20 г зеленого лука, 5 мл лимонного сока, 3 г зелени петрушки, соль.

Очищенную сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с предварительно ошпаренными и мелко нарезанными листьями молодой крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить майонезом с лимонным соком, украсить зеленью петрушки.

Салат из моркови с яблоками

500–600 г моркови, 150–250 г яблок, 0,5 стакана сметаны.

Морковь натереть на терке, яблоки мелко нарезать, добавить сметану. Салат можно залить закваской свеклы. Соль и сахар — по вкусу.

Морковная икра

1 кг моркови, 500 г репчатого лука, 1 стакан разведенной томатной пасты, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листиков, 3 зубчика чеснока, соль, перец.

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда 0,5 стакана растительного масла, добавить 2 лавровых листа, посолить и тушить до тех пор, пока томатная паста не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Морковь натереть на крупной терке и обжарить на оставшемся масле, добавить воду и тушить до мягкости. Затем соединить лук и морковь и, хорошо размешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить лавровые листики, растертый с солью чеснок, молотый перец и, когда остынет, выложить в стеклянную банку, обвязать целлофаном, хранить в холодильнике.

РЕЦЕПТЫ ОСНОВНЫХ БЛЮД ИЗ МОРКОВИ

Овощной бульон из моркови и молодого стручкового горошка

800 г моркови, 2 ч. ложки сахара, 800 г стручкового горошка, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сливок, 2 желтка, зелень, соль.

Нашинкованную морковь и горошек порознь отварить, соответственно, в подсоленной и подслащенной воде. Отвары процедить, соединить. Добавить масло, сливки, смешанные с желтками, и прогреть, помешивая и не доводя до кипения. Подавать в чашках, посыпав рубленой зеленью.

Суп-пюре из моркови с зелеными бобами

800 г моркови, 400 г зеленых бобов, 3 ч. ложки муки, 2 желтка, 1 стакан сливок (молока), 4 ст. ложки сливочного масла, укроп, зелень петрушки, соль.

Бобы нашинковать наискось, отварить в подсоленной воде, процедить. Морковь разварить в подсоленной воде, протереть. стакан отвара вскипятить с подрумяненной в масле мукой, соединить с морковью, бобами и их отварами. Добавить масло, сливки с желтками, соль. Прогреть, помешивая, не доводя до кипения, и посыпать рубленой зеленью.

Суп-пюре из моркови с луком

500 г моркови, 1 большая луковица, 3—4 картофелины, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Морковь и лук нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолить, добавить сахар, зелень петрушки, нарезанный ломтиками картофель, залить горячей водой и варить до мягкости. Готовые овощи протереть через сито, влить бульон или овощной отвар и довести до кипения. Подавать суп с гренками из белого хлеба, поджаренными на сливочном масле.

Морковь, тушенная с медом

1 кг моркови, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки меда.

Очищенную и вымытую морковь нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить до половины водой, прибавить 1 ст. ложку растительного масла, закрыть крышкой и тушить 30 минут. Заправить морковь мукой, смешанной с оставшимся маслом, и тушить еще 10 минут. Добавить мед.

Примечание. Это блюдо очень полезно при дисбактериозе кишечника, злокачественных опухолях, гепатите, холецистите, панкреатите, запоре, язвенных процессах (желудка, кожи и пр.), болезнях легких, почек, анемии.

Морковь, тушенная с черносливом

2 моркови, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки молока, 100 г чернослива (или кураги), 1 ч. ложка сливочного масла.

Морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности.

Затем добавить заранее замоченный чернослив (можно курагу), изюм, мед и тушить до полной готовности. Можно потушить морковь с черносливом и сметаной, а мед заменить сахаром.

Морковь, запеченная с зеленым горошком, рисом и сыром

600 г моркови, 100 г сушеного зеленого горошка, 1 ч. ложка сахара, 100 г риса, 3 ст. ложки тертого (швейцарского) сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Горошек предварительно залить на 6 часов водой, в ней же отварить, добавить сахар. Морковь нашинковать и отварить в подсоленной воде. Рис отварить (он должен быть рассыпчатым), посолить, влить масло, перемешать. Добавить тертый сыр, горошек и морковь, выложить в смазанный маслом и посыпанный крошками сотейник, смазать яйцом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке.

Морковные котлеты с изюмом

500 г моркови, 50 г изюма, 150 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Морковь нарезать лапшой (или натереть на терке), положить в кастрюлю, налить молока. Когда закипит, всыпать манную крупу и варить

до готовности, все время помешивая. Немного остудить, положить сахар, яйцо, творог и изюм, перемешать. Слепить большие котлеты, обвалять в сухарях и поджарить их на сливочном или топленом масле.

В котлеты вместо изюма можно добавить 2 натертых на крупной терке яблока. Подавая на стол, можно полить растопленным маслом или сметаной.

Морковно-яблочные котлеты

2 моркови, 2 яблока, 2 ч. ложки манной крупы, 2 ч. ложки сливочного масла (маргарина), ягодное варенье.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, добавить 0,25 стакана воды и тушить до полуготовности. Яблоки вымыть, удалить семена, нашинковать, перемешать с морковью и продолжать тушить. Затем всыпать манную крупу, добавить сахарный песок и варить минут 5, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Полученную массу охладить, сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, слегка поджарить в масле.

Примечание. Это блюдо рекомендуется при анемии, дисбактериозе кишечника, атеросклерозе, нефрите, цистите, гепатите, холецистите, гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности.

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ ИЗ МОРКОВИ

Морковное желе

4 моркови, 0,3 стакана сахара, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300–350 мл воды.

Морковь натереть, отжать сок, залить водой и варить 10–15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с отжатым соком, разлить в формочки и охладить. Перед подачей на стол каждую формочку на несколько секунд опустить в кипяток и осторожно выложить желе на блюдец.

Морковная запеканка с творогом

1 кг моркови, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки манной крупы, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 500 г творога.

Морковь натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить горячее молоко, 1 ст. ложку масла, 1 ст. ложку сахара и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать, помешивая, манную крупу и варить до загустения. Творог протереть через сито, смешать с морковью, добавить сахар, яйца, соль и все хорошо перемешать. Выложить массу в смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, сверху разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть мас-

лом и запекать в духовке до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Морковная запеканка с корицей

500 г моркови, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, корица, молотые сухари, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара.

Морковь сварить, протереть через сито, добавить желток, сахар, корицу, хорошо перемешать. Осторожно помешивая, ввести взбитый белок. Массу выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, разровнять, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной, взбитой с сахаром.

Морковная халва

1 кг моркови, 1 лимон, 1 ст. ложка тмина, 50 г масла растительного, 100 г сахарного песка.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке или мелко нарезать, поставить на медленный огонь. Когда морковь размягчится, добавить натертый лимон, сахар и растительное масло, размешать. Варить до полной готовности (уваренная масса должна отделяться от ложки, не приликая к ней). В готовую массу добавить тмин, тщательно перемешать, сформовать в виде кирпичика, завернуть в чистую марлю и положить под гнет. Выдержать под гнетом трое суток, затем обвалить в пряных семенах тмина или отрубях. Такую халву можно хранить в пергаментной бумаге и употреблять по мере надобности.

Морковный рулет с яблоками

в сметанном соусе

1 кг моркови, 300 г яблок, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь нашинковать и сварить на пару до полуготовности. Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на терке и соединить с морковью, добавить манную крупу, все хорошо размешать и варить до загустения. Приготовить сметанный соус: муку подсушить на сковороде, смешать с подогретой сметаной и сахаром, довести до кипения. В слегка охлажденную морковно-яблочную массу вбить яйца, размешать, сформовать колбаску, выложить на смазанную маслом сковороду, облить сметанным соусом и запечь в духовке.

Морковно-яблочные оладьи

400 г моркови, 2 яблока, 3 ст. ложки кефира или простокваши, 2 ст. ложки манной крупы, 4 ч. ложки сахара, 2 яйца, 100 г чернослива, 0,25 ч. ложки соды, соль.

Морковь натереть на мелкой терке, влить кефир, всыпать манную крупу, добавить предварительно взбитые яйца, соль и соду, погашенную уксусом. Перемешать и дать постоять 30 минут. Яблоки натереть на крупной терке (если очень сочные, то лучше мелко нарезать ножом). Вымытый чернослив мелко нарезать, удалив косточки, и вместе с яблоками добавить в тесто.

Перемешать, жарить оладьи на хорошо разогретом масле. Подавать со сметаной или вареньем.

РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ ИЗ МОРКОВИ

Морковный сок

Для приготовления сока берут молодые, свежие, но достаточно зрелые корнеплоды.

Морковь тщательно вымыть, очистить, измельчить и выдавить сок с помощью пресса. Сок отстоять, снять с осадка и процедить через 2–3 слоя марли. Нагреть сок до 80–85 °С и сразу же перелить в бутылки или банки, не доливая до краев бутылок на 3–3,5 см, банок — 1–1,5 см. Укупорить и стерилизовать при температуре 108 °С в течение 30 минут. Чтобы достичь такой температуры, добавить в стерилизатор соль (400 г на 1 л воды). Пробки и крышки дополнительно укрепить скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

Морковный сок с мякотью

Морковь тщательно вымыть и очистить, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости. Отвар процедить, морковь протереть через сито. Если полученное пюре слишком густое, разбавить его небольшим количеством прокипяченной воды. Переложить в банки и стерилизовать как в предыдущем рецепте.

Морковный сок со сливками

300 г моркови, 150 мл сливок, сахар.

Отжать сок из натертой на мелкой терке моркови, смешать его со сливками, по вкусу добавить сахар. Все охладить.

Морковный сок с лимоном

С лимонов снять цедру. Приготовить 45 %-ный сахарный сироп и в нем 10–15 минут кипятить нарезанную кусочками цедру. Дать настояться 1–2 часа.

Морковь натереть на мелкой терке, залить остывшим настоем цедры, перемешать, процедить через марлю и смешать с лимонным соком, отжатым из очищенных лимонов. Соотношения ингредиентов произвольные.

Морковный сок с инжиром

Подготовленный к обработке инжир нарезать кусками, истолочь в ступке до пюреобразного состояния, залить кипящей водой, настаивать 2–3 часа и процедить через марлю. Ярко-оранжевую вызревшую и промытую морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и соединить его с настоем инжира (пропорция произвольная). При необходимости в полученный таким образом сок добавить по вкусу мед или сахар.

Морковный сок с зеленью

Морковный сок приготовить любым способом (лучше в соковыжималке), приправить со-

ком лимона, сахаром и мелко нарубленной зеленью, имеющейся под рукой (мята, укроп, тархун и др.). Соотношения компонентов произвольные.

Морковный нектар

1 кг моркови, 1,5 л воды, 180 г сахара и 2 г лимонной кислоты.

Тщательно вымытую и подготовленную морковь мелко нарезать, добавить 0,5 л воды и довести ее до кашеобразного состояния на медленном огне. В горячем виде массу протереть через редкое, а затем частое (0,5 мм) сито, взбить в миксере, при необходимости добавляя воду, до пастообразного состояния. Разбавить оставшейся водой, нагреть до 75–80 °С и при непрерывном помешивании растворить сахар и лимонную кислоту. Нектар разлить в подготовленную посуду и стерилизовать.

Морковный напиток с сельдереем

500 г моркови, 500 г сельдерея, 1 стакан воды, зелень петрушки.

Вскипятить и охладить воду. Морковь и сельдерей тщательно вымыть, натереть на мелкой терке. Затем отжать сок сквозь полотно или марлю. Полученный сок смешать с водой, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонной кислотой. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки.

Морковный напиток с капустным рассолом

750 г моркови, 2 стакана рассола квашеной капусты, 1 стакан кипяченой воды, 1 ст. ложка лука, чеснок.

Морковь натереть на мелкой терке. Отжать сок, размешать с рассолом квашеной капусты и стаканом охлажденной кипяченой воды, добавить мелко нарубленную половинку дольки чеснока и измельченный зеленый лук. Приправить по вкусу солью и сахаром, а затем тщательно размешать. Напиток можно приготовить и без чеснока.

РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК ИЗ МОРКОВИ

Морковь сушеная

Корнеплоды подобрать по размеру, обрезать ботву и позеленевшую головку, зачистить поврежденные места. Затем морковь тщательно промыть и целыми корнеплодами погрузить в кипящую воду: мелкие — на 12 минут, более крупные — на 20 минут. После бланширования корнеплоды охладить холодной водой, измельчить соломкой или кружочками толщиной 3 мм. Измельченную морковь выложить на сито или противень тонким слоем. Основную сушку проводить в духовом шкафу при температуре 75–80 °С, затем досушить при температуре 60–65 °С. Время сушки — 5–6 часов. Высушенные корнеплоды 1–2 дня подсушивать в деревянном

ящичке, а затем упаковать в жестяные или стеклянные банки и герметично укупорить. Хранить в сухом темном помещении.

Примечание. Исследования показали, что в моркови, высушенной без предварительного бланширования, каротин при хранении разлагается быстрее, чем у бланшированной, кроме того, с течением времени ухудшается вкус и бледнеет окраска корнеплодов.

Морковь вяленая

1 кг моркови, 200 г сахарного песка, 3 г лимонной кислоты, ванилин.

По вкусу морковь вяленая с успехом заменяет конфеты, а вот пользы от нее значительно больше, и особенно она полезна детям.

Морковь промыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 0,5 см, пересыпать сахарным песком, смешанным с лимонной кислотой и ванилином. Выдержать морковь под гнетом до выделения сока, затем поставить на медленный огонь и довести до кипения. Как только нагреваемая масса начнет закипать, снять ее с огня и слить сок, а кружочки моркови уложить на противень и подсушить в духовом шкафу таким образом, чтобы морковь не утратила эластичности, еще немного подсушить на воздухе, а затем сложить в картонную коробку, выложенную пергаментной бумагой.

Слитый морковный сироп можно использовать как заготовку для десертных блюд.

Морковь замороженная

Для замораживания овощей можно использовать домашний холодильник с низкотемпературной морозильной камерой и бытовой морозильник.

Отобрать ровные, не очень крупные корнеплоды с головками не более 4 см. У всех корнеплодов срезать зеленоватую головку и тонкий корешок. Если поверхность корнеплода ровная и гладкая, снимать кожицу не надо, но при наростах и углублениях важно аккуратно зачистить ее. Тщательно вымыть морковь. Очень мелкие корнеплоды можно заморозить целыми, средние — необходимо нарезать кружочками или соломкой (можно использовать фигурные вырезки) толщиной не более 3–5 мм. Подготовленную морковь бланшировать в воде при температуре 90 °С в течение 2–3 минут.

После бланширования и охлаждения уложить морковь в пластмассовые емкости. Расфасованную морковь поместить в морозильную камеру и дать проморозиться в течение 1,5–2 суток. Затем вынуть формочки из морозильника и выложить из них брикеты моркови (если не вынимаются, погрузить формочки на несколько секунд в теплую воду). Брикеты быстро упаковать в полиэтиленовые пакеты и сложить в морозилку на хранение. Не рекомендуется хранить овощи в открытом виде, так как происходит потеря влаги и полезных веществ.

Замораживать морковь можно и в смеси с другими овощами (зеленый горошек, лук, капуста цветная, свекла и т. д.), а также пряными корнеплодами (петрушка, сельдерей, пастернак и др.).

Морковь консервированная

720 г моркови, 300 мл воды, 6 г соли (на литровую банку).

Для консервирования берут молодую морковь. Мелкие плоды консервировать целиком, крупные — разрезать на кружки или дольки. Морковь вымыть под проточной водой, опустить в кипящую воду и бланшировать 3–5 минут (от начала кипения), после чего охладить водой и очистить от кожицы. Морковь разложить в банки, залить горячим рассолом и стерилизовать 1 час. Укупорить и охладить водой, постепенно снижая температуру.

Морковь маринованная

На 10 литровых банок: 6,5 кг моркови, 5 л воды, 20 г измельченного хрена, 50 г зеленого укропа, 0,25 ч. ложки семян укропа, 5–7 листиков сельдерея, 5–7 листиков петрушки, 0,25 стручка красного перца, 12 лавровых листов, 0,5 крупной головки чеснока, 1 стебель эстрагона, 250 г соли, 200 мл 80 %-ной уксусной эссенции, 200 г сахара (не обязательно).

У моркови обрезать концы с зеленой головкой, очистить от кожицы и бланшировать в кипящей воде 4–5 минут, охладить под струей

воды и нарезать в виде различных фигурок. Залить маринадной заливкой. Все части маринадной заливки должны быть хорошо вымыты, зелень нарезать на кусочки длиной 4—5 см, корень хрена измельчить. В посуду налить горячую воду, положить соль и сахар, добавить пряности и уксус, закрыть посуду крышкой и оставить на сутки настаиваться. Процедить через сложенную вдвое марлю. Перед маринованием заливку нагреть до кипения и залить подготовленные овощи.

Морковь соленая

Для заливки: на 1 л воды — 620 г соли.

Свежие здоровые корнеплоды тщательно вымыть с помощью щетки, несколько раз меняя воду, и плотными рядами уложить в посуду с широким горлом. Залить холодным рассолом, накрыть полотном, сверху положить кружок и гнет. Выдержать морковь 2—3 дня при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место.

В дальнейшем использовать соленую морковь для кулинарной обработки.

Морковное варенье с лимоном и бутонами календулы

1 кг моркови, 1 кг сахарного песка, 0,5 л воды, 2 лимона, 10 бутонов календулы.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 3 минуты.

Мелко нарезанный лимон положить в посуду для варки варенья, залить водой, добавить бутонны календулы и прокипятить в течение 5 минут. Туда же опустить бланшированную морковь и высыпать сахарный песок. Варить на медленном огне до готовности, периодически встряхивая. Горячее варенье разлить в стерильные банки и герметически укупорить.

Морковное варенье

1 кг моркови, 1,5 кг сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота.

Для варенья лучше брать слегка незрелую морковь с нежной сердцевинкой яркороранжевого цвета. Морковь нарезать мелкими кубиками и варить 5 минут в кипящей воде, после чего откинуть на дуршлаг и охладить. Приготовить сироп из 1 кг сахара и 2 стаканов воды, залить им морковь, довести до кипения и варить 5 минут. Снять с огня, выдержать 10–12 часов. Снова сварить сироп из 500 г сахара и 1 стакана воды, добавить его в варенье и варить 5 минут. Перед окончанием варки добавить щепотку лимонной кислоты.

Морковь с яблоками в облепиховом соке

1 кг моркови, 1 кг яблок, 0,5 л облепихового сока, 500 г сахарного песка.

Морковь и яблоки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кусочками, вынув предварительно из яблок сердцевину. Залить морковь и яблоки

облепиховым соком, добавить сахар, нагреть до кипения. Кипятить 5 минут. Разлить в стерильные банки и закатать крышками.

Глава 5

ВЫРАЩИВАНИЕ МОРКОВИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И БОРЬБА С БОЛЕЗНЯМИ И ВРЕДИТЕЛЯМИ

Семена моркови мелкие, содержат большое количество эфирных масел, которые препятствуют их прорастанию. Главное условие их быстрого прорастания — высокая влажность почвы. При температуре 4–5 °С (минимальная для прорастания) всходы появляются на 15–20-й день, а при температуре 18–25 °С — на 8–10-й день.

Более всего для моркови подходят глубоко вспаханные, легкие, рыхлопесчаные почвы. Это было замечено еще в старину: «Она любит землю песчаную, на которой родится глаже и вкуснее, и в ботву не столько станет расти; на черной же земле морковь более траву пускает, нежели корень свой».

Очень требовательна морковь к удобрению и подкормкам. Ее не следует удобрять свежим навозом, иначе корни получатся рогатые, уродливые. Торфяная крошка и хорошо перепревший перегной — вот что нужно моркови в год выращивания.

Чтобы корнеплоды лучше перенесли длительное хранение, под морковь вносят полное удобрение, бедное азотом. Очень отзывчива морковь на полезные микроэлементы. Вот почему огородники рекомендуют сдобривать морковные грядки печной древесной золой, из расчета 15 кг на 100 м². Золу и минеральные удобрения необходимо заделывать в почву послойно: большую часть рассыпают при перекопке гряд, остальное — перед посевом.

Под морковь отводятся хорошо освещаемые и продуваемые ветром участки, более высокие, рано освобождающиеся от снега, с кислотностью почвы 5,0–6,0. Молодые проростки моркови выдерживают понижение температуры до 2–3 °С ниже нуля.

Морковь считается засухоустойчивой культурой, однако в сухие годы при недостатке влаги в периоды роста растений и формирования корнеплода (июнь-июль) урожай снижается. Особенно отрицательно влияет на морковь неравномерность выпадения осадков. Недостаток влаги в период нарастания корнеплода с последующим выпадением осадков в августе ведет к растрескиванию корнеплодов. Поэтому в засушливый год в июне-июле морковь следует поливать.

Морковь, как уже отмечалось, исключительно холодостойкая культура. Ее семена высевают сразу же после схода снега, а то и под зиму —

этим можно ускорить сбор урожая. Иногда сев приурочивают к середине лета, чтобы под зиму на плантации оставались достаточно развитые корнеплоды. Морковь подзимнего сева для хранения не годится. Сеют ее на рыхлой почве, причем сухими семенами, чтобы не набухли до морозов. Корнеплоды июльского посева выбирают из земли ранней весной; позже ботва начнет стволиться и продукция потеряет свои товарные качества.

Болезни и вредители и меры борьбы с ними. В Нечерноземной зоне России распространены многие виды вредоносных для моркови грибковых и бактериальных болезней. Снижают ее урожай и микоплазменные болезни. Поражают растения также вредители: морковная муха, морковная листоблошка и др. Встречаются вредоносные виды нематод. Большой ущерб, особенно при хранении корнеплодов моркови и выращивании ее семян, наносят различные виды гнилей.

Черная гниль — грибковое заболевание. Распространено на многих овощных культурах в Нечерноземной зоне России. Возбудители попадают в почву с пораженными семенами, снижая их посевную всхожесть и вызывая изреживание посевов. Осенью на зараженных растениях наблюдается побурение листьев, начинается загнивание корнеплодов, которые темнеют, растрескиваются, из трещин выделяется

мутная жидкость. Наиболее интенсивно болезнь развивается на корнеплодах в период их хранения.

Белая гниль — грибковое заболевание. Поражает почти все виды овощных культур. Распространено повсеместно. Проявляется при хранении корнеплодов моркови: мякоть их становится водянистой, на поверхности появляется густой белый мицелий (хлопьевидный налет), а позже — черные уплотнения.

Серая гниль — грибковое заболевание. Поражает почти все виды овощных культур. Распространено повсеместно. Проявляется при хранении моркови: на корнеплодах появляется серый пушистый налет с многочисленными мелкими черными округлыми уплотнениями. Особенно значительны потери от заболевания после прохладного и влажного лета.

Фомоз (сухая бурая гниль) — грибковое заболевание. Распространено повсеместно в Нечерноземье. В отдельные годы сильно поражает корнеплоды моркови, но особенно вредоносно сказывается на семенниках (гибнет до 80 %). Если имеется скрытая инфекция, то болезнь обычно проявляется при хранении маточников или сразу после их высадки. На больных корнеплодах появляются серо-бурые пятна, иногда с пикнидами (мелкие черные точки). У больных растений на листьях и стеблях развиваются серовато-коричневые полосы, а на них — также

пикниды. Основным источником инфекции являются семена, остатки больных растений, зараженная почва, в которой грибок долго сохраняется.

Мокрая гниль — бактериальное заболевание. Поражает широкий спектр овощных культур. Распространено повсеместно. Зараженные бактериями ткани растений превращаются в слизистую массу, состоящую из разрушенных клеток и имеющую неприятный запах. Болезнь проявляется на корнеплодах моркови во время их хранения (особенно на предназначенных для выращивания семенниках). Пораженные инфекцией растения могут погибнуть в процессе вегетации и при созревании семян (еще до наступления их спелости). Возбудитель болезни сохраняется в почве на растительных остатках.

Бактериоз — бактериальное заболевание. Поражает многие овощные культуры. Широко распространено в Нечерноземной зоне России. На растениях моркови заболевание проявляется в осенний период, вызывая побурение листьев. При хранении корнеплодов, пораженных инфекцией, на их поверхности появляются пятна и язвы, внутри мякоти образуются пустоты. Возбудитель болезни передается с семенами, сохраняется на растительных остатках в почве, на сорняках (зонтичные растения).

Микоплазменные болезни (желтуха) — вызываются возбудителем желтухи астр. Листья пораженных растений задерживаются в росте, приобретают светло-желтую окраску, иногда скручиваются и краснеют. На корнеплодах вырастают пучки мелких корешков. Корнеплоды приобретают горький вкус. Устойчивых к желтухе сортов моркови нет, поэтому необходимо проводить профилактические мероприятия, сразу же уничтожать больные растения.

Нематодные болезни — источниками их являются нематоды (круглые черви). Пораженные нематодами растения отстают в росте и развитии, деформируются (у моркови изменяют свою форму корнеплоды), наблюдается кустистость корней. Устойчивость сортов моркови к нематодным заболеваниям не изучена. Так же, как и при микоплазменных болезнях, важно своевременно уничтожать пораженные растения, осуществлять профилактические мероприятия.

Перечисленные выше болезни проявляются в основном наиболее интенсивно в период хранения корнеплодов моркови. Поэтому профилактика их сводится прежде всего к выполнению комплекса агротехнических мероприятий. Это чередование культур, включение в севообороты злаковых, глубокая осенняя вспашка или перекопка грунта (пропаривание его, например),

уничтожение сорняков и скос трав по краям посе­вов, канавам и т. д.

НЕКОТОРЫЕ СОРТА МОРКОВИ

Наиболее урожайными и пригодными для вы­ращивания в средней полосе России являются следующие сорта моркови.

Нантская 4. Сорт урожайный, дает по 550–580 ц/га на минеральных и 640 ц/га на торфяно-болотных почвах. Неустойчив к заболеваниям белой и серой гнили. Районирован по всем обла­стям страны для минеральных и осушенных торфяно-болотных почв. Молодую морковь по­лучают через 50 дней после всходов, а зрелые корнеплоды — через 90 дней.

Корнеплод цилиндрической формы. Окраска мякоти оранжево-красная. Сердцевина малень­кая, округлая, одной окраски с мякотью корне­плода. Мякоть сочная, душистая. Средняя масса корнеплода 100–120 г. Вкусовые качества высо­кие, лежкость удовлетворительная.

Лосиноостровская 13. Сорт урожайный (490–625 ц/га). Пригоден для консервирова­ния. Районирован в Брестской, Минской и Мо­гилевской областях для минеральных и в Брестской, Гродненской для осушенных торфяно-болотных почв. Менее чем сорт Нант­ская поражается белой и серой гнилями и лучше хранится.

Корнеплоды цилиндрические, красно-оранжевые. Поверхность корнеплода гладкая, с мелкими чечевичками, боковые корешки маленькие, головка слегка вдавленная. Сердцевина мелкая, мякоть яркоокрашенная, нежная, сочная. Розетка листьев полустоячая, темно-зеленая. Листовая пластинка сильно рассечена на сегменты.

Московская зимняя А-515. Сорт высокоурожайный (535–780 ц/га). Районирован в Гродненской и Минской областях для минеральных почв. Морковь этого сорта пригодна для подзимних посевов.

Корнеплоды удлинено-конические, мякоть ярко-оранжево-красная, сердцевина маленькая или средняя. Сорт хорошо хранится, белой и серой гнилями поражается слабо. Вкусовые качества корнеплодов хорошие.

Витаминная 6. Сорт урожайный, среднеспелый. Пригоден для подзимних севов. Хорошо хранится зимой. По данным исследований искусственного заражения, сорт неустойчив к белой гнили и среднеустойчив — к серой. Морковной мухой повреждается сильно.

Корнеплод красно-оранжевый, цилиндрический с тупым концом. Поверхность корнеплода гладкая. Розетка листьев полуприподнятая, окраска темно-зеленая. Листовая пластина сильно рассечена. Лежкость и вкусовые качества корнеплодов хорошие.

Шантанэ 2461. Сорт широко районирован в стране. Поспевает рано, через 95 дней, устойчив к цветухе, лежкий. Сорт хорошо удается на суглинистых почвах, урожайность 4–5 кг/м².

Корнеплоды оранжево-красные, с тупым концом, крупные, гладкие, богаты каротином, мякоть их оранжевая, плотная, но сладкая и ароматная. Хранятся зимой значительно лучше, чем корнеплоды многих других сортов.

Геранда. Корни укороченные, с крутым сбегом. Их обычная длина 10, а ширина головки 8 см. Масса корня достигает 400 г. Геранду можно возделывать на почвах с мелким пахотным слоем. Благодаря конфигурации корнеплода эта морковь легко выдергивается из земли, что, конечно, важно при уборке овоща.

Валерия 5. Сорт позднеспелый и высокоурожайный. Корнеплоды длинные, конические, мякоть красная, сердцевина желтая. Распространен в Беларуси и Прибалтике. Лежкость овоща хорошая, рекомендован для длительного пользования в течение зимы.

Тушон. Очень скороспелый сорт. Корнеплоды цилиндрические, длиной 10–15 см, массой 80–150 г, не имеют жесткой сердцевины. Рекомендован для весеннего посева.

Флаккер. Очень скороспелый сорт. Отличается замечательным внешним видом и выравниваемостью корнеплодов. Корнеплод конический,

тупоконечный, прекрасного оранжево-красного цвета, длиной 22–28 см. Хорош в хранении.

Королева осени. Поздний сорт. От всходов до технической спелости проходит 110–130 дней. Форма корнеплода коническая. Длина 20–25 см. Окраска мякоти оранжево-красная. Урожайность 2,5–4 кг/м². Сорт пригоден для длительного хранения. Имеет высокие вкусовые качества, пригоден для круглогодичного употребления.

Московская Зимняя А-515. Среднеспелый сорт: вегетационный период составляет 67–98 дней. Пучковую морковь снимают через 45–50 дней после появления всходов. Урожайность 5,2–7 кг/м². Окраска ярко-оранжевая, сердцевина небольшая. Вкусовые качества высокие. Лучший сорт для хранения и потребления в свежем виде зимой. Пригоден для подзимнего посева. Устойчив к стеблеванию.

Рогнеда. Среднеспелый сорт универсального назначения. Отличается стабильной урожайностью и прекрасным вкусом. Корнеплод оранжевый, с гладкой поверхностью и слабовыраженными глазками, цилиндрический, полностью погружен в почву, легко выдергивается. Мякоть и сердцевина ярко-оранжевые.

ДЕКОРАТИВНАЯ МОРКОВЬ НА ПОДОКОННИКЕ

Как-то мне довелось услышать от одной из посетительниц нашего Центра любопытный термин: растение-забава. Так как последнее время, занимаясь подготовкой книг о растительных и других лечебных ресурсах Природы, я собираю информацию, касающуюся различных растений, то я, разумеется, заинтересовался: что же это за растение такое? Мне объяснили, что так обычно называют те растения (часто это какие-нибудь экзотические растения), которые выращиваются из косточки, из верхушки фактически ради процесса, на интерес — получится или нет? Берут, например, косточку авокадо (эти питательные, с маслянистой мякотью и почти не содержащие углеводов плоды, родом из Центральной и Южной Америки, сегодня не редкость в магазинах), проращивают и сажают. Говорят, за несколько лет деревце способно вымахать до 1 м ростом, если, конечно, вам удастся ладить с ним в наших условиях. Так выращивают финики, арахис, но чаще всего — цитрусы. Редко кто хоть раз не попробовал сунуть апельсиновую или лимонную косточку в землю, чтобы посмотреть, что получится. Как ни странно, многим удается вырастить вполне приличное комнатное цитрусовое растение, которое не

только декоративно, но и в прямом смысле слова полезно — источая фитонциды, цитрусы не только дезодорируют воздух, но и очищают его от вредных бактерий.

Выяснилось, что таким образом выращивая морковь, можно и ее превратить в декоративное комнатное растение. Важно соблюдать несколько условий. Вот как об этом пишет в своем руководстве известный американский цветовод, доктор Д. Г. Хессайон: «Верхушки корнеплода моркови (*Daucus carota*), как правило, высаживают, чтобы занять детей в дождливый день, однако перистые морковные листья хорошо вписываются в небольшую композицию из горшечных растений или в комнатный садик. Отрежьте верхушку у крупной морковки и оторвите внешние листья. Посадите верхушку в горшок с землей так, чтобы над поверхностью земли была видна только самая верхняя часть корнеплода. Примерно месяц спустя морковь выбросит красивые листья. Поместите горшок в прохладное место вдали от прямого солнца».

Не буду скрывать, я попробовал это сделать, и уже через несколько дней из морковного пенька, торчащего из земли, бойко полезли очень красивые, ярко-зеленые кружевные листочки. Но что-то у меня не заладилось. Выросли морковные ботвушки сантиметров на десять в высоту, а потом как-то замерли. То ли

делал я что-то не так, то ли зима за окном не способствовала их росту, короче, опыт оказался не совсем удачным, хоть и небезнадежным. Может, у вас получится?

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от действующих веществ, которые синтезируются самими растениями из неорганических веществ почвы, воды, углекислого газа, воздуха под влиянием световой энергии. Эти биологически активные вещества вырабатываются в процессе жизнедеятельности растения, накапливаются в его органах и представляют собой такие химические соединения, которые оказывают на организм определенное физиологическое и фармакологическое действие — способствуют восстановлению и нормализации работы организма при заболеваниях и повышают его общую резистентность (устойчивость).

Насчитывается несколько групп действующих веществ растений: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества (танины), сапонины, горечи, пигменты, флавоноиды, эфирные масла, слизи, смолы, бальзамы, ферменты, полисахариды, органические кислоты, фитонциды, витамины, ананотики, минеральные вещества и др. Каче-

ство и количество этих веществ в растении зависят от условий его произрастания, климатогеографической зоны, уровня инсоляции, солнечной активности, периода и фазы развития растения, времени сбора, способа сушки, хранения и других факторов. С учетом их и определяют рациональные сроки сбора растительного лекарственного сырья.

Алкалоиды — природные азотсодержащие соединения растительного происхождения. Термин «алкалоиды» (от арабского «алкали» — щелочь) означает щелочеподобные вещества. В растениях они находятся в виде солей различных органических кислот, легко растворимых в воде. Алкалоиды неодинаково распределены в растениях: у одних аккумулируются в семенах, у других — в корнях, у третьих — в листьях, присутствуют в клеточном соке растения. Ядовитые свойства растений чаще всего объясняются именно наличием в них этих действующих веществ. Большинство алкалоидов — очень сильные яды растительного царства природы, которые хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте животного организма. Сейчас известно около 2000 алкалоидов, из которых хорошо изучено только свыше 200.

После выделения алкалоидов из растительного сырья они представляют собой твердые кристаллические или аморфные нелетучие веще-

ства. В небольших дозировках алкалоиды оказывают терапевтическое действие. Многие алкалоидные растения используются для получения сложных препаратов.

Хотя алкалоиды открыты давно, их роль для растений до сих пор остается неясной. В растениях одного и того же вида может находиться по нескольку алкалоидов, обладающих разнообразными действиями. Растения, содержащие алкалоиды, в ветеринарии часто применяют в форме порошков и галеновых препаратов.

Гликозиды — сложные органические соединения, молекулы которых состоят из сахарной (гликон) и несахарной (агликон) частей. Гликозиды часто встречаются в клеточном соке различных частей растения. Большинство гликозидов неядовито, но некоторые из них — сильные яды. Под действием кислот, ферментов и при кипячении с водой они легко распадаются на составные части (сахара и соответствующие агликоны). Различают несколько групп гликозидов: сердечные, слабительные, сапонины, горечи и др.

Сапонины (от лат. *sapo* — «мыло») — гликозиды сложного строения. Они обладают высокой биологической активностью, способностью к пенообразованию, гемолизу. Сапонины вызывают отхаркивающее, желче-, мочегонное и тонизирующее действие. Установлено положительное влияние их при лечении атеросклероза

в сочетании с гипертонической болезнью и с некоторыми злокачественными новообразованиями. Многие сапонины благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, излечивают болезни других органов и систем организма животных.

Флавоноиды (флавоны, флавонины, ксантинины и др.) содержатся в растениях в виде гликозидов или в свободном состоянии. Они имеют желтую окраску («флавин» обозначает «желтый»), гетероциклическое строение и содержатся в больших количествах, особенно в цветках и листьях. Богаты ими семейства бобовых, зонтичных, лютиковых, сложноцветных и др. Флавоноиды обладают разносторонней фармакологической активностью: регулируют нарушения проницаемости капилляров, повышают их прочность. По биологическим свойствам они схожи с действием витамина Р (цитрина). Ряд флавоноидов применяется для активизации окислительно-восстановительных процессов, при лечении ран, заболеваний печени, почек, почечнокаменной болезни и др.

Эфирные масла — летучие ароматические вещества, обладающие своеобразным запахом и жгучим вкусом; применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составляющей эфирных масел является азулен и хамазулен — вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кро-

ме того, они оказывают болеутоляющее действие. Хамазулен активизирует функцию иммунной системы и усиливает фагоцитоз.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы.

Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях.

Многие из них выделяются легкими и воздухоносными путями, почками, желчными путями.

Ряд эфирных масел (анисовое, тимьяновое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие.

В малых дозах эфирные масла гиперемизируют слизистые оболочки и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях вызывают сгущение секрета, вследствие чего возникают сухость и першение в глотке.

Количество эфирных масел у различных видов растений колеблется в пределах до 20%

(чаще 2–3%). Получают эфирные масла из растений путем перегонки с водяным паром.

Органические кислоты составляют большую группу соединений и играют исключительно важную роль в обмене веществ растений. Они используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и др. и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Содержатся органические кислоты во всех органах растений в свободном состоянии или в виде солей, эфиров, димеров и т. д. В плодах органические кислоты, в основном, находятся в свободном состоянии, в то время как в других частях растений преобладают связанные формы кислот. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и

изовалериановая, а также ароматические кислоты — салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца и других растений. В свободном состоянии салициловая кислота находится в цветках ромашки и таволги.

Кофейная кислота оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножки виргинской, смоле хвойных деревьев.

Яблочная кислота накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6% к весу сухого остатка растения), в листьях махорки (до 6,5%).

Щавелевая кислота в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии — 10–16%. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе полиуронидов — высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов. К ним относятся пектиновые вещества, альгиновая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают дезоксирующее действие.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необхо-

димы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количество микроэлементов. Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро — ольха серая, прострел луговой; марганец — мак опийный, бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Дубильные вещества, или танины — безазотные органические соединения; содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветах бессмертника, листьях и цветах черемухи.

Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Витамины — органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, ретикулоэндотелиальную систему, кроветворение.

В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях, однако плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочного действия, что отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

Фитонциды — продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Химической состав фитонцидов не установлен. Способность выделять фитонциды отмечена у всех растений. Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов зависит от количества эфирных ма-

сел. Высокой фитонцидной активностью обладают препараты из пихты. Под действием фитонцидов пихты прекращался рост всех испытанных микроорганизмов, отмечена активизация фагоцитарной способности лейкоцитов.

Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, чеснок, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, редька, морковь, томат, клюква, мята перечная, полевой хвощ, можжевельник, подорожник большой, репей обыкновенный, шалфей лекарственный, донник белый. Фитонциды улучшают регенераторные процессы, способствуют процессам заживления, очищения ран от фибриновых налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки. Проблема изучения фитонцидов с каждым годом приобретает все большую актуальность. Фитонцидными свойствами обладают тканевые соки растений. Фитонциды — это вещества, которые высшие растения синтезировали в процессе их биологического приспособления.

Гимн оптимистов

Улыбку не снимай с лица,
Очисти тело, душу, разум.
Почувствуй в сердце дух бойца,
И все болезни рухнут разом.

Ленивому предупреждение:

Покой?— болезнь, а жизнь?— движение!

Простись с диваном не скорбя,
Отбрось сомненья и тревогу,
Сумей осилить сам себя,
Тогда осилишь и дорогу.

Скакун, что в нетерпенье пляшет,

Запомни: вскачь, дружок, не пашут!

Маяк в дороге?— это цель.

Девиз идущего?— во благо!

Нет цели?— сядете на мель

И... задний ход под белым флагом:

Зад?— на диван, с лица?— улыбка,

И утопай в болоте зыбком!

Знай, что таблетка и игла,

Рецепты, новый и старинный,

Не лечат души и тела

Так, как система с дисциплиной.

Слагаемые исцеленья:

Цель, вера, воля, устремленье.

Мой милый хроник, выбор за тобою:

Иль в добрый путь, иль к вечному покою.

Есть третий путь: сесть ближнему на шею,

Пусть он везет, а ты стони: «Ба-ле-ю...»

ЛИТЕРАТУРА

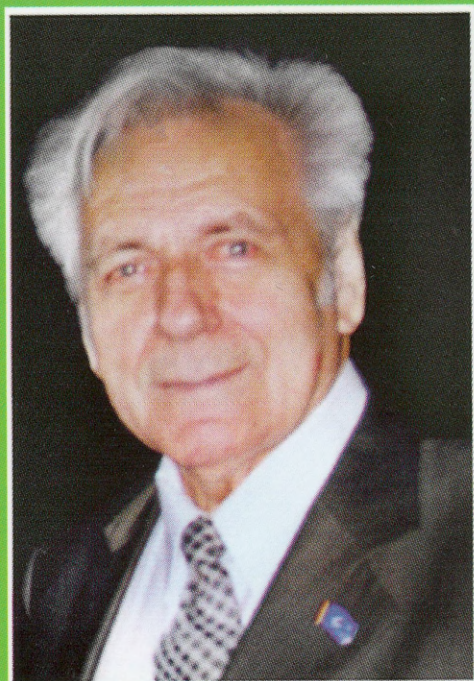
1. Бексеев Ш. Овощные культуры мира: Энциклопедия огородничества. — СПб., 1998.
2. Боровой Б. М. Аптека на грядке. — Л., 1998.
3. Ваш огород./ Сост. О. И. Тарасенко. — Смоленск, 1995.
4. Воробьев Р. И. Исцеление пищей. Пища как лекарство. — М., 1996.
5. Зеленкова О. К. Я никого не ем! — Харьков, 1991.
6. Ибн Сино. Канон врачебной науки: В 10 тт. Т. 1. — Ташкент, 1996.
7. Ковалев Н. И. Энциклопедия гурмана: О продуктах и блюдах, посуде и утвари, их названиях и истории. — СПб., 1996.
8. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений./ Под общей ред. М. И. Борисова и С. Я Соколова. — Минск, 1985.
9. Разюк А. Ф., Кругляков А. В., Балобин В. Н. Приусадебное плодовоовощеводство. — Минск, 1985.

10. Стрижев А. Рассказы об овощах. — М., 1985.
11. Уокер Н. Лечение сырыми овощными соками. — Запорожье, 1991.
12. Хессайон Д. Г. Все о комнатных растениях. — М., 2002.
13. Целебная вегетарианская кухня./ Под ред. Г. И. Молчанова. — М., 1992.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. МЯСИСТЫЙ КОРЕНЬ	7
Глава 2. ОТ МОРКОВИ БОЛЬШЕ КРОВИ	26
Глава 3. МОРКОВЬ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	37
Целебный морковный сок	37
Рецепты лечебно-профилактического использования моркови	45
Малокровие и усталость	45
Головные боли, заболевания мозга	47
Детские заболевания	49
Желудочно-кишечные заболевания	49
Заболевания глаз	53
Заболевания крови	54
Заболевания органов дыхания	55
Заболевания печени	56
Заболевания полости рта и горла	58
Заболевания почек и мочевого пузыря	58
Заболевания сердца и сосудов	61
Заболевания суставов	62
Заболевания щитовидной железы	63
Кожные заболевания	64
Неврологические заболевания, невроты	66
Опухоли различной локализации	68
Простудные заболевания	68
Расстройства женской и мужской половой сферы ...	71

Глава 4. ПОЛЕЗНО И ВКУСНО	73
Рецепты салатов и закусок из моркови	73
Рецепты основных блюд из моркови	76
Рецепты десертов из моркови	80
Рецепты напитков из моркови	83
Рецепты заготовок из моркови	86
Глава 5. ВЫРАЩИВАНИЕ МОРКОВИ	93
Основные правила и борьба с болезнями и вредителями	93
Некоторые сорта моркови	99
Декоративная морковь на подоконнике	103
ПРИЛОЖЕНИЕ	106
Действующие вещества лекарственных растений и их лечебные свойства	106
ЛИТЕРАТУРА	118



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

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

* * *

В средние века морковь считалась лекарством гномов — маленьких сказочных лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с паренной морковью, то утром найдешь вместо моркови слиток золота. И действительно, все лечебные и диетические свойства корнеплода поистине «золотые» — ведь они дают возможность восстанавливать и сохранять здоровье.