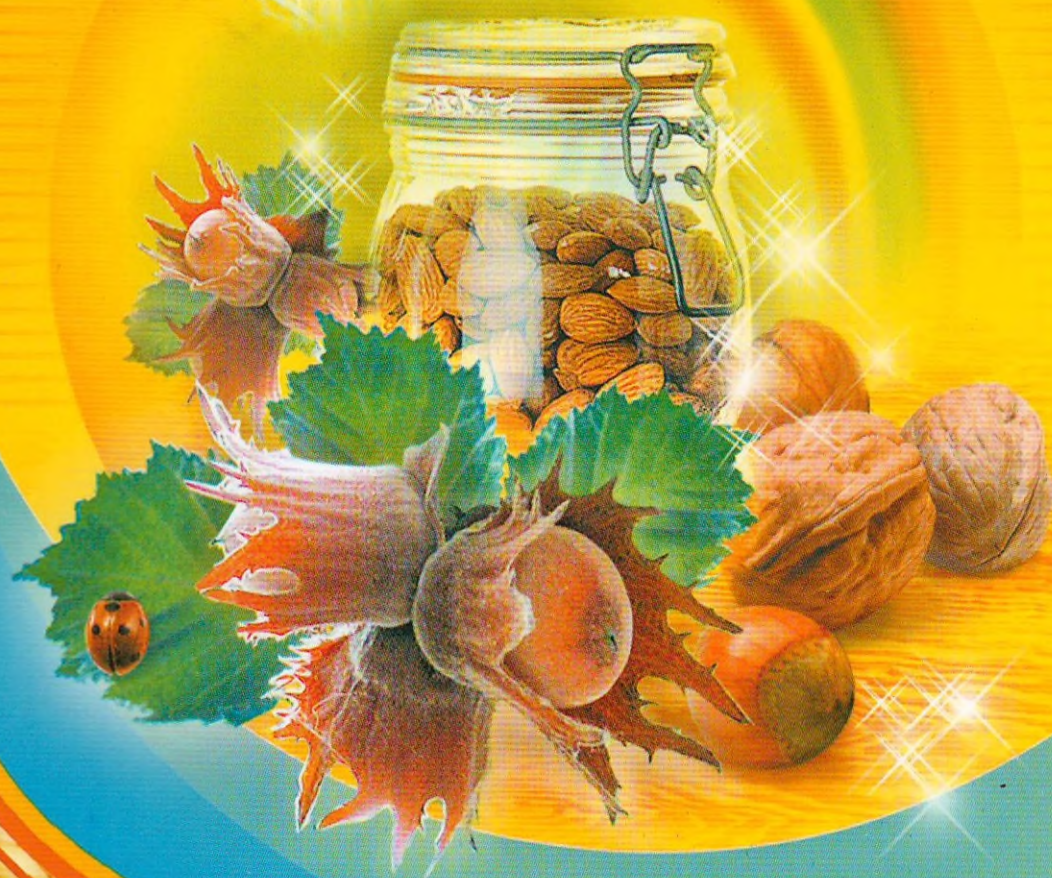


И. П. НЕУМЫВАКИН

ОРЕХИ

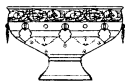
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



И. П. Неумывакин

ОРЕХИ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



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

Неумывакин И. П.

Орехи. На страже здоровья.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о высоких диетических и лечебных свойствах наиболее популярных разновидностей орехов. В медицинских целях этот дар природы использовался с глубокой древности, и к сегодняшнему дню накоплен немалый опыт по лечебному применению орехов. Приводятся рецепты и способы лечения заболеваний с помощью различных орехов, объясняется суть медицинского эффекта от их применения.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

В голодные военные и послевоенные годы не было для ребятни лучшего лакомства, чем орехи. И хотя длительное, хроническое недоедание приводило почти к полной утрате чувства насыщения, орехи всегда хоть на несколько минут приносили ощущение сытости, а с ней — умиротворение и сладкую надежду, что вот так же, как голод в эту минуту, кончится вдруг война, и перестанут рваться бомбы, и близкие вернуться домой живыми...

Вспоминая военные годы, я так и вижу, как мы с ватагой мальчишек отправлялись в горы Алатау (Киргизия), где были целые рощи грецкого ореха. Набрав орехов и сидя ночью у костра (а в сентябре–октябре в горах уже было холодно), мы лущили из кожуры плоды ореха, чтобы больше поместилось в заплечные мешки, отбрасывали плесневелые. Орехи были, конечно, большим подспорьем в нашей тогдашней жизни, да и не только тогдашней. Ведь именно в подростковом возрасте, в период 13–15 лет организм нуждается во многих биологически активных веществах и

строительных материалах, необходимых растущему организму. Позднее и дома, в центре усадьбы, возле русской печки были у нас посажены две орешины, под развесистой кроной которых семья коротала вечера. А осенью прямо на стол падали созревшие плоды...

Летом из листьев мама, считавшаяся в округе целительницей, готовила отвары, которые хорошо снимали усталость, делала мазь, которой лечила кожные болезни.

Так что со словом «орехи» у меня связан целый пласт жизни, и не исключено, что именно они заложили во мне тот фундамент, с помощью которого мне удалось много сделать и добиться в жизни того, о чем можно было только мечтать.

Орехи — любые, в сущности, — совершенно уникальное творение Природы. Их питательные свойства действительно превосходят воображение, а по запасу полезных, так необходимых любому живому организму веществ им в растительном царстве практически нет равных. Недаром российский академик Иван Владимирович Мичурин называл, в частности, грецкий орех «хлебом будущего», и не будет преувеличением отнести это высказывание ко всем орехам. Замечательно и то, что орехи не просто гармоничная, сбалансированная пища, это еще и пища, полностью готовая к употреблению в том виде, в каком ее дает нам природа. И какова «упаковка» — куда там современным производителям продуктов питания!

Однако было бы упущением не сказать о том, что орехи — это еще и пища, которая лечит. Целительные свойства орехов так же многообразны, как и разновидности этих благородных растений. И они поистине заслуживают, чтобы о них было рассказано в этой книге.

Глава 1

ПИЩА БОГОВ

В горах Средней Азии, на Кавказе и во многих других местах южной части нашей страны растут целые рощи высоких, стройных, могучих исполинов. В своем ореховом царстве это растение, пожалуй, занимает первое место. В переводе с латинского языка название растения, известного нам как грецкий орех, означает «царский желудь», очевидно, потому, что плоды столь высоких вкусовых качеств были поистине достойны царей. Другое название этого ореха — «пища богов», что также подчеркивает то значение, которое придавали этому растению древние. В Вавилоне, например, жрецы запрещали простым людям употреблять орехи в пищу.

Уже многие века грецкий орех пользуется огромной популярностью у самых разных народов, а некоторое сходство ядра этого ореха с человеческим мозгом порождало множество легенд и окутывало растение ореолом мистической тайны. Даже ученые мужи, философы, скажем Платон, всерьез считали, что орехи обладают способностью мыслить, могут самостоятельно

передвигаться и спастись от людей, перепрыгивая с ветки на ветку. И гораздо позднее, в Средние века, люди не переставали верить, что «орехи, которые рвут незрелыми, пищат и плачут».

В Древней Греции орех был посвящен богине Артемиде. По одной из легенд, в ореховое дерево была превращена дочь лаконского царя Кария, возлюбленная бога Диониса. По другой легенде, орехами стали девушки, водившие хоровод вокруг священного дерева, которые испугались чего-то и бросились под его защиту, внезапно превратившись в орехи, висящие на его ветвях.

Удивительным казалось людям и обильное плодоношение ореха до самого преклонного возраста. Именно поэтому в Древней Греции и Риме он был символом изобилия, достатка и долголетия. В Риме существовал интересный обычай. В доме каждого юноши хранился запас орехов. Собираясь жениться, молодой человек выходил на улицу и разбрасывал орехи своим более молодым товарищам, таким образом словно бы отдавая им свою уходящую молодость, символом которой в этом случае и был орех.

Культура грецкого ореха очень древняя. Его родина — юг Средней Азии, Иран, Афганистан, западные области Гималаев и Тибета; одновременно эти районы были и очагами его древнейшей культуры. Отсюда орех попал в Закавказье, где нашел для себя прекрасные условия, со временем одичал и сейчас в горных лесных массивах

можно встретить обширные участки ореховых лесов. В Грецию он проник, очевидно, из Персии, потому что был известен под названием персидского, или царского, ореха. Колонизировав Крым в IV веке до нашей эры, греки вместе с кипарисом, лавром, оливковым деревом привезли с собой и орех. Постепенно он расселился по всему полуострову и стал такой же необходимой культурой, как и виноград. В XIX веке из Крыма ежегодно вывозились во все уголки России сотни тонн орехов.

Первое ботаническое описание грецкого ореха было сделано древнегреческим ученым Теофрастом. Об орехе писали Диоскорид и Цицерон, Плиний и Вергилий, а римский поэт Овидий сообщает, например, что растение нетребовательно к почве, растет на обочинах дорог и ничего не боится — ни ветра, ни грома, ни дождя, ни зноя.

Грецкий орех — крупное дерево высотой до 25 м с пышной развесистой кроной, диаметр ствола — до 1 м, в некоторых случаях может достигать и до 2 м. Листья непарноперистосложные, с 2–5 парами листочков на общем черешке. В первую половину лета листья очень душисты.

Цветки у ореха мелкие, зеленого цвета; мужские — в повислых сережках, женские — в коротких колосках. Цветки настолько малозаметны, что в Средней Азии в некоторых местах считают, что орех вообще не цветет, и потому там

бытует поговорка: «Умрет тот, кто увидит цветок ореха».

Плоды грецкого ореха — крупные костянки с косточкой, заключенной в сочный зеленый околоплодник. При созревании сочная часть околоплодника буреет, засыхает и растрескивается, освобождая косточку, которая, собственно, и называется орехом. Созревают плоды в августе.

Грецкий орех отличается долговечностью. Считается, что отдельные экземпляры способны доживать до 2000 лет. И сейчас, например, один такой тысячелетний великан стоит в грузинском селении Марткоби.

Дикорастущие ореховые леса сохранились в южной Киргизии на высоте 1100–2000 м над уровнем моря. Растет орех на крутых горных склонах, по берегам горных рек, в ущельях. Благодаря хорошо развитой корневой системе удерживается на горных склонах и обеспечивает себя питанием даже на бедных почвах.

Давно отмечено, что под ореховыми деревьями не растут другие растения. В Средние века считали, что так происходит потому, что в них гнездится нечистый дух, который вредит другим растениям и человеку, поэтому ореховые деревья нужно уничтожать. Однако современные ученые установили, что просто в листьях ореха содержится ядовитое для других растений вещество — югландин. Дожди вымывают это вещество из опавших листьев, оно попадает в почву и подавляет рост появляющихся под орехом растений.

Ядра грецкого ореха — очень ценный продукт. Они содержат до 77% жирного масла и до 21% белка и по калорийности превосходят лучшие сорта свинины.

В околоплоднике незрелых орехов много аскорбиновой кислоты (витамина С), даже больше, чем в рекордсменах по содержанию аскорбинки — черной смородине и цитрусовых. Из грецких орехов готовят С-витаминные концентраты. Кроме того, в орехах содержится каротин, витамины группы В, а также витамины Е и Р, соли железа и кобальта. В околоплоднике грецкого ореха много дубильных веществ.

Из грецких орехов получают масло, используемое в пищевой промышленности, а из остающегося жмыха делают вкусную и питательную халву. Масло грецкого ореха, как и сами они, богато ненасыщенными жирными кислотами, поэтому, будучи применяемым в диетическом питании, оно оказывает положительное действие при атеросклерозе. Ореховое масло и клетчатка усиливают перистальтику кишечника, что позволяет употреблять орехи даже в пожилом возрасте и при ожирении. Полезны они и при ишемической болезни сердца, заболеваниях печени.

Медицинское применение грецкого ореха имеет давнюю историю. Причем используются у растения все части: плоды, зеленые околоплодники, листья, кора ветвей и корней.

Гиппократ рекомендовал орехи как прекрасное диетическое средство. Порошок из листьев и зеленых околоплодников применялся в качестве кровоостанавливающего и антисептического средства, им лечили свежие и застарелые раны. Рекомендовали орехи в пищу кормящим матерям для усиления лактации. Авиценна писал: «Ореховый лист и всякая ореховая кожура вяжут и останавливают кровотечение. ...С инжиром и рутой орехи представляют собой лекарство от всех ядов, а с луком и солью — это хорошая лекарственная повязка от укуса бешеной собаки и других животных».

С давних времен все части грецкого ореха применялись и в народной медицине многих стран. Главное лекарственное значение имеют листья, в которых кроме дубильных веществ содержатся гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, юглон, инозит, витамины С, В, Р и очень много каротина. Заготавливают листья в июне, когда они еще не достигли окончательного развития. В этот период в них больше витамина С (до 5%) и других полезных веществ. Сорванные листья быстро сушат на солнце, разложив тонким слоем на листах чистой бумаги или ткани. Затем удаляют не имеющие лекарственной ценности побуревшие и почерневшие листья. Сухие листья употребляют для приготовления настоев, отваров, мазей. Настой из листьев пьют как улучшающее обмен веществ и общеукрепляющее средство при авитаминозах и истощении

организма. Отвары и настои из листьев советуют употреблять при атеросклерозе головного мозга. Их также применяют как вяжущее средство.

В современной народной медицине грецкий орех остается популярным лечебным средством и используется при катаре желудка, рахите, экссудативном диатезе, подагре, при внутренних и наружных кровотечениях. Применяют его также в качестве противоглистного средства. Настой из листьев и незрелых околоплодников готовят в концентрации 1:10, настаивают 20 минут и принимают по столовой ложке. Настоем листьев лечат кожный туберкулез. Кора корней употребляется в качестве нежного слабительного средства. Орехи используются для лечения гипертонии, при этом рекомендуют ежедневно употреблять 100 г орехов в чистом виде или с медом в течение 45 дней. Жирное масло, извлекаемое из орехов, содержит, как уже говорилось, большое количество ненасыщенных жирных кислот, поэтому его рекомендуют при лечении атеросклероза. Как высококалорийный продукт орехи используют для восстановления сил у выздоравливающих больных и после хирургических операций.

В гомеопатии листья и околоплодник применяют в качестве маточного средства.

Орехи широко используют в кулинарии. Благодаря высокой калорийности орехи — непременная часть рациона экспедиций, космических полетов. Масло, получаемое из плодов, не только

прекрасный диетический продукт, но и незаменимый высыхающий растворитель красок. Оно образует на холсте прозрачную прочную, не трескающуюся со временем пленку. А из околоплодников и листьев получают темно-каштановый невыцветающий краситель для шерсти, кожи, волос, древесины.

Листья грецкого ореха обладают инсектицидными свойствами, его запаха не выносят насекомые, поэтому их использовали для борьбы с молью, комарами, мухами. На юге загоны для скота, конюшни, места водопоев издавна обсаживали ореховыми деревьями. Для человека запах ореха в малых дозах приятен, но в больших может вызывать головную боль.

Ценна и древесина грецкого ореха. Красивая по цвету, легко полируемая, с красивым рисунком, она используется для изготовления дорогой мебели, домашней утвари, сувениров, в качестве поделочного материала. Особенно дорого (на вес серебра) ценится ореховый «кап» — прикорневые наплывы, образующиеся из колоний спящих почек и достигающие иногда до тонны веса. Этот материал отличается особенно красивым рисунком и используется для изготовления крестов, оправы для картин, зеркал, табакерок и других дорогих изделий. Найти кап на орехе считается большой удачей, и в прошлом веке в Средней Азии можно было встретить контрабандистов, которые переправляли ореховые капы за границу.

Итак, грецкий орех во всех отношениях растение для человека очень полезное. Он благотворно действует на организм, смягчает, рассасывает плотные материи, полезен при несварении желудка, укрепляет главенствующие органы, обостряет чувства, особенно употребленный вместе с изюмом и инжиром, и очень полезен пожилым людям.

Однако принимаемый в больших количествах, грецкий орех может вызвать спазм сосудов головного мозга в передней его части. Чтобы организм получал пользу от этого прекрасного плода, нужно съедать не более 10 орехов в день. Вот что по этому поводу говорит древняя таджикская медицина: «Чрезмерное употребление грецкого ореха вызывает раздражение, воспаление миндалин и сыпь во рту, особенно у людей с горячей натурой, так как грецкий орех вреден для них. Поэтому после употребления в пищу грецкого ореха следует хорошо прополоскать рот, после этого можно принять немного уксомеда или кисло-сладкого граната. Испорченный и заплесневелый грецкий орех употреблять в пищу нельзя, так как он приобретает ядовитые свойства. Тому же, кто съел таких орехов, следует вызвать рвоту и есть кислое».

Грецкий орех самый, по-видимому, заметный, но далеко не единственный представитель орехового царства. О каких орехах мы будем говорить еще?

Не меньшую, чем у грецкого ореха, славу и популярность снискали себе кедровые орехи.

Кедровые орехи — это плоды сибирского кедра или, точнее, кедровой сосны, произрастающей главным образом в сибирских лесах.

Лечебные свойства кедров известны народной медицине издревле. В кедре буквально все — от орешков до кусочков коры — обладает целебной силой.

«В Божьей аптеке растут травы, лечащие любую болезнь», — говорят немцы. И кедр в Божьей аптеке — самый совершенный, могучий целитель, не знающий себе равных. Особенно велика сила сибирских кедров: целительные свойства кедра возрастают по мере приближения мест его произрастания к северу.

Кедровые орехи — настоящее сокровище среди даров кедрового. Ученые подсчитали, что если собрать и переработать годовой урожай орехов кедра, то можно удовлетворить мировую потребность в растительном масле! По питательным качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает прованскому. У кедрового масла отменный приятный вкус, золотисто-янтарный цвет, замечательный ореховый аромат. Употреблять такое масло можно и как пищевой продукт, например, добавляя в салаты, но лучше всего — для укрепления организма, ведь кроме питательных, оно имеет и множество целебных свойств. Перед началом лечения кедровым маслом, а также для того, чтобы

ощутить настоящий вкус этого замечательного продукта, человек должен по возможности очистить организм от шлаков, отказаться от сигарет и спиртного и хотя бы в течение трех дней соблюдать пост.

Кедровые орешки — ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, F. Содержится в них и комплекс витаминов В. Богаты ядра кедровых орешков ценными минеральными веществами и микроэлементами. По содержанию фосфатидного фосфора они превосходят все иные орехи, а также семена масличных культур. Только соя, богатый источник лецитина, может в этом сравниться с кедровыми орешками.

Кедровые орешки — богатый источник йода. Сегодня всем известно, какое важное значение этот элемент имеет для организма.

Ученые установили, что 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных и дефицитных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк.

Усвояемость кедровых орешков чрезвычайно высока, и польза от них для организма человека огромна, поэтому они имеют огромную ценность как пищевой продукт. Они вкусны и питательны, содержат много жира, есть белки, крахмал, сахар, лимонная кислота, дубильные вещества, минеральные соли.

Особенно большой спрос орехи имеют в кондитерском производстве. Жмыхи от ядер идут для приготовления лучших сортов халвы, ореховых тортов и пирожных. Мелко растертые с водой кедровые орешки дают кедровое молоко, а при минимальном количестве воды — растительные сливки. И тот и другой продукт с успехом применялся сибирскими целителями для лечения туберкулеза легких, заболеваний почек, нервных расстройств.

Считались эффективными кедровые орешки и при лечении отложения солей, для чего готовили спиртовую настойку и ежедневно принимали ее по каплям в течение месяца.

Шелуха и жмых кедровых орешков использовались для приготовления очистительных ванн. Такие ванны оказывали самое благотворное воздействие на кожу, особенно потрескавшуюся и огрубевшую. Подобные ванны рекомендовались при диатезе, экземе, гнойничковых и иных заболеваниях кожи. Кроме того, эти ванны оказывали успокаивающее действие на нервную систему и были полезны как при возбуждении, так и при переутомлении.

Настойку кедровых орешков применяли для лечения суставного ревматизма, подагры, нарушения обмена веществ, авитаминоза. Для приготовления настойки орешки толкли вместе со скорлупой, заливали водкой, настаивали в течение 7 дней, затем процеживали и принимали в течение 1,5–2 месяцев.

Кстати, скорлупа кедровых орешков, как уже говорилось, богата дубильными веществами, а потому из нее готовили отвары (2–3 ст. ложки на 1 стакан воды), которые использовали при воспалении слизистых оболочек полости рта и разных органов, в виде примочек и обмываний при кожных болезнях, в том числе лишаях, гнойничковых поражениях, экземах, а также ожогах.

Настойка скорлупок кедровых орешков использовалась для лечения желудочно-кишечного тракта. Она поднимала тонус, придавала силы и восстанавливала нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта.

Измельченные ядра кедровых орешков с медом народная медицина назначала при язвенной болезни. Считала она полезным их регулярное употребление и при кожных заболеваниях, в том числе раке, экземе, карбункулах. Кедровые орешки старались постоянно включать в рацион детей и подростков. Они благотворно влияют на физическое и умственное развитие ребенка и очень полезны в период смены молочных зубов. Кроме того, кедровые орешки повышают защитные силы организма, укрепляют иммунную систему.

Выше уже упоминалось, что из кедровых орешков в старину готовили постное молоко и даже сливки. Делали это так. Сухие ядра толкли в деревянной ступе, потихоньку подливая горячую воду. Полученную кашицеобразную массу

заливали в корчаги и ставили на «вольный жар» русской печи, где доводили до легкого кипения, и тогда считалось, что сливки готовы. Из чугуна их перекадывали в сосуды и герметически закрывали. Перед употреблением такие растительные сливки разводили кипяченой водой — получалось постное молоко. Такое кедровое молоко способствовало очищению дыхательных путей и органов от слизи, отхождению мокроты, регенерации тканей. Матерям постное молоко из кедровых орешков было полезно для увеличения лактации. Неоценимо оно было и для ослабленных длительной или тяжелой болезнью больных.

Еще один ценный представитель орехового царства — лесной орех, или лещина.

Лещина обыкновенная (орешник) — это чаще всего кустарник, реже дерево. Видовое научное название лещины — «авеллана» происходит от названия города Авеллино, который являлся центром культуры и торговли лесным орехом в Древнем Риме. Лещина обыкновенная наиболее распространенный в нашей стране кустарник среди произрастающих на нашей территории разновидностей лесных орехов. Лещина достигает 7 м высоты, листья у нее обратной-цевидные, а почти шаровидные орехи собраны по 5–6 штук в соплодия. Зацветает лещина намного раньше других растений, и крохотные ярко-малиновые звездочки женских соцветий, расположенные на верхушках почек, являются

верным признаком пробуждения природы от зимней спячки.

Плод лещины — односемянный орех — имеет вкусное маслянистое семя, которое содержит много жирного масла (до 70%) и белковых веществ (около 20%), хорошо усваиваемых организмом человека. Кроме того, в них содержатся сахара (почти 8%), и по своей калорийности лесные орехи значительно превосходят злаковые культуры, молоко, картофель, изюм, инжир и другие плоды и овощи.

Орехи созревают в конце августа — сентябре. Сбирать надо только зрелые орехи, сушить на открытом воздухе, на солнце.

Больше всего орехи применяются в кулинарии как добавки к блюдам, соусам и кондитерским изделиям. Масло из лесных орехов светло-желтого цвета, с приятным запахом, по вкусу напоминает миндальное или оливковое. Его используют в диетическом питании, поскольку оно превосходно усваивается организмом. Кроме того, масло востребовано в косметике, а также у художников, инженеров, химиков и представителей многих других профессий.

Из орехов лещины, как и из кедровых, можно делать постное молочко и сливки. Для этого орехи очищают от скорлупы, нарезают, замачивают на ночь, а затем растирают в ступке с небольшим количеством воды. Получаемое таким образом молочко взбивают до однородной консистенции и ставят на холод.

В народной медицине лещину употребляют при мочекаменной болезни, ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство. Для этого используют листья, кору стеблей и плоды. Листья и кора применяются в виде отваров, настоев, настоек для приема внутрь и наружно. Листья и кора лещины оказывают сосудосуживающее действие. Из листьев лещины готовят чай, который обладает мочегонным действием. Особенно полезны орехи с медом. В смеси с яичным белком лечат ожоги.

Фундук — культурная или садовая разновидность лесного ореха, очень популярная в Европе. Фундук богат жиром (61%), содержит немало белка (13%). В продажу поступает целыми ядрами, молотым, рубленным и струганным. Масло из фундука тоже очень вкусное, но дорогое.

Еще один достойный представитель орехов — миндаль.

Миндаль — это небольшое дерево, высотой 2–8 м. Плоды сладкого миндаля известны как миндальные орехи. Растение известно с древнейших времен в Египте, Иудее, Персии. Его разводили в Средней и Западной Азии еще за 4 тысячи лет до нашей эры.

Плоды миндаля в основном ценились как лакомство. Однако упоминаются в источниках и целебные свойства миндаля. Так, Ибн Сина в «Каноне врачебной науки» приводит рецепты, в которых семена миндаля используются как сред-

ство, «укрепляющее мозг, зрение», «смягчающее организм», «при ссадинах и язвах».

Известен сладкий и горький миндаль. Последний широко применяется в косметике и парфюмерии. А в медицине используются оба вида.

Миндаль со сладким ядром разводят в Крыму, в Закавказье, в Средней Азии. Цветет миндаль в феврале, плодоносит в июне–июле.

Миндаль богат жирами (57%), белками (15%) и углеводами (16,4%), поэтому орехи высоко ценятся как высококалорийный продукт питания. В миндале содержится немного целлюлозы и минеральных веществ: калия — 835 мг %, фосфора — 454 мг %, магния — 170 мг %, кальция — 252 мг %, серы, железа. Мало натрия (это хорошо) и йода. Есть в миндальных орехах и витамины, но в небольших количествах. Например, витамина С всего 1 мг %. Правда, этот пробел восполняет витамин РР — 4,2 мг %. Незаменимых аминокислот в белках миндаля больше, чем в грецких орехах.

Сладкий миндаль рекомендуется употреблять при малокровии, астении, после тяжелых заболеваний. Используется при задержке роста у детей. Орехи помогают при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, особенно у ярых курильщиков.

Горький миндаль в пищу не пригоден, так как содержит в соединении ядовитую синильную кислоту. При выпекании этот яд в основном нейтрализуется, однако лучше не использовать

горький миндаль вообще или по меньшей мере хранить его в местах, не доступных для детей.

Сладкие миндальные орехи потребляют в пищу в сыром виде и жареном. Их используют для приготовления различных тортов, пирожных, десертов, соусов и даже супов.

Из орехов получают миндальное масло, которое применяется в пищу, а также в фармацевтической и парфюмерной промышленности.

Из скорлупы миндаля извлекают вещества, которые служат для осветления и ароматизации коньяка и некоторых виноградных вин.

Фисташки — еще один ценный представитель семейства ореховых. Уже в IV тысячелетии до нашей эры народы Ассирии и Вавилона возделывали фисташки. Родственник фисташки — скипидарное дерево, было широко распространено в Малой Азии, на островах Эгейского моря, в Крыму и Закавказье, но плоды у него горькие, мелкие и несъедобные. В Крыму до сих пор встречается так называемая «дикая фисташка».

Листья фисташки крупные, с немногими листочками эллиптической формы, они опадают на зиму. Ствол дерева, покрытый пепельно-серой корой, всегда извилистый, узловатый, быстро сходящий на нет. У старых деревьев толщина ствола у земли больше метра. Но высота его редко бывает более 6–7 м. Низкорослость, некий «угнетенный» вид деревьев — следствие суровых условий существования (недостаток воды, летняя жара, скалистая почва).

Древние греки настоящей фисташки не знали. Только после похода Александра Македонского в Азию греки познакомились с этим удивительным деревом и его плодами. Растение было названо «пистакия», то есть «соплодие, как у миндаля».

А вот народы Средней Азии хорошо знали фисташки, так как крупноплодная фисташка образует там огромные заросли.

Растение это обладает совершенно исключительными свойствами. Фисташки содержат 51% жира и 20% белка. Ядро имеет настолько своеобразную зеленоватую окраску, что этот цвет даже получил название — фисташковый. Любопытно, что на листьях фисташки, поврежденных тлей, образуются своеобразные наросты — галлы, содержащие танины и красящие вещества, используемые для окраски шерсти.

При подсечении стволов из древесного сока фисташки получают ценные смолы. Наконец, древесина фисташки обладает удивительной прочностью и ценится в столярном деле.

Фисташковые орехи очень вкусные, но довольно дорогие, редко поступающие в продажу сырыми, чаще — обжаренными и солеными.

Фисташки (сердцевина плода) полезны для мозга и сердца, их применяют при сердцебиении, рвоте, тошноте, при болезни печени. Однако следует помнить, что злоупотребление фисташкой может вызвать крапивницу. Кроме того, от фисташки быстро поправляются.

Следующий представитель богатого орехового семейства — мускат.

Мускатный орех растет и культивируется в тропических странах Юго-Восточной Азии — Индонезии и Малайзии, а также на некоторых островах. Мускатные орехи известны необычайной плотностью семенной кожуры. В связи с этим интересно вспомнить одну давнюю историю. Именно плотность кожуры мускатного ореха была причиной одной досадной коммерческой неудачи голландцев. Захватив в 1605 году острова, поставляющие эту пряность, они пытались сохранить монополию на выращивание мускатника душистого. Для этого были предприняты самые решительные и крутые меры: тайный вывоз саженцев или плодов карался смертной казнью, а поступающие в продажу семена с ядрами ореха выдерживались в течение 1–3 месяцев в известковом растворе для потери всхожести. И все же, несмотря на все ухищрения, саженцы периодически появлялись на соседних островах. Виновниками этого оказались дикие голуби, питающиеся плодами этих деревьев. Благодаря плотной кожуре семена не только не переваривались в желудке птиц, но даже не теряли всхожести!

Мускатное дерево (мускатник) имеет высоту от 6 до 8 м, одно дерево дает от 1500 до 2000 плодов. Плоды мускатного дерева представляют собой большие ярко-желтые или серо-желтые, напоминающие персик фрукты, которые при

полном созревании лопаются пополам и обнажают семя. Семя частично покрыто тонкой, но довольно мясистой пленкой (артиллусом) и, кроме того, твердой деревянистой, темно-бурой оболочкой (скорлупой). Из артиллуса получают пряность, называемую в продаже мускатным цветом, а из самого семени — пряность, называемую мускатным орехом.

Мускатный цвет в свежем виде ярко-красный (рубиновый) или ярко-малиновый. После сушки этот цвет меняется на оранжевый или на оранжево-желтый. Обычно артиллус стараются снять неповрежденным, выдавливая из него орех.

Мускатный орех получается в результате еще более длительной и сложной обработки, чем мускатный цвет. Когда орехи высыхают и их оболочка начинает отставать от ядра, их тонкую скорлупу разбивают деревянными или каменными молотками и освобождают ядра. Освобожденные от скорлупы ядра помещают на несколько минут в известковое молоко и тщательно в нем перемешивают, после чего вновь сушат в тени от одной до трех недель. Таким образом производство мускатных орехов иногда затягивается до четырех месяцев.

Ну и в заключение несколько слов о самом, пожалуй, доступном орехе (который, в сущности, орехом-то как раз и не является) — орехе земляном, или арахисе.

Земляной орех (арахис) — это плод однолетнего травянистого растения. Родиной арахиса

является, по-видимому, Центральная Америка, откуда он был завезен в XVI веке в Юго-Восточную Азию португальцами, основавшими колонию в Монако. В Европу растение попало из Китая, и первое время его плоды называли «китайскими орешками». В России арахис начали выращивать в конце XVIII века. Первые посевы были произведены в районе Одессы. Затем пищевое значение арахиса было оценено, и он превратился в распространенную полевую культуру.

Арахис собирают поздней осенью, выдергивая куст из земли вместе с орехами (орехи развиваются в земле), затем стручки подсушивают и хранят в сухом помещении. Даже самые свежие земляные орехи поступают в продажу слегка обжаренными. Обжаривание необходимо для того, чтобы разрушить содержащиеся в орехах горькие субстанции. Земляной орех содержит до 50% жира (12% из которого составляют ненасыщенные жирные кислоты, одна из которых получила название от растения — арахидоновая), а также от 25 до 30% белка. Для арахиса характерно высокое содержание витамина А.

Арахис используют в кондитерском производстве для изготовления тортов, пирожных, халвы и других изделий. Муку из орехов арахиса используют для приготовления лечебных кексов, бисквитов и других изделий для диабетиков.

Большая часть арахиса перерабатывается на арахисное масло. Богатое линолевой кислотой арахисовое масло почти нейтрально на вкус. Жмых, получаемый как побочный продукт при выжимке масла, используется в кондитерском производстве для изготовления шоколада (в смеси с какао), халвы и других изделий.

С медицинской точки зрения арахис интересен прежде всего тем, что при исследовании было установлено его гемостатическое действие у больных, страдающих гемофилией. В 1957 году французский ученый профессор Будро, сам страдавший гемофилией, случайно обнаружил благотворное влияние арахиса подземного на свой организм. Затем при самонаблюдениях и наблюдениях других больных он установил, что при употреблении в пищу земляных орехов в сыром или слегка поджаренном виде или масла из них в течение двух дней прекращались гемофилические кровотечения.

Кроме того, арахис рекомендуется детям, страдающим экссудативным диатезом.



Глава 2

ПОЧЕМУ ОРЕХИ ТАК ЦЕННЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Ответ на вопрос, вынесенный в название этой главы, вовсе не сложен. В предыдущей главе вы имели возможность убедиться, что орехи представляют собой настоящий клад полезнейших вещей, а по питательности и усвояемости превосходят многие и многие распространенные продукты. Орехи богаты жирами, белками, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Это все верно. Но почему это так важно для организма человека? Попробуем разобраться.

Белки составляют основу всех клеток человеческого организма. Для этого они расщепляются на аминокислоты. Часть содержащихся аминокислот, совершенно необходимых для роста, восстановления и сохранения тканей, человеческий организм не производит, поэтому должен получать их из пищи. В зависимости от содержания необходимых человеческому организму аминокислот, белки делятся на полноценные, частично полноценные и неполноценные.

Полноценные белки содержат аминокислоты, необходимые для роста, поддержания жизни и восстановления тканей. Молоко, творог, сыры, яйца, мясо, рыба, птица и, в меньшей степени, крупы содержат полноценные белки.

Частично полноценные белки достаточны для поддержания жизни, но не могут способствовать нормальному росту тканей. Они находятся в орехах, пшенице, ячмене и рисе, а также в сухих овощах (фасоль, горох, бобы).

Неполноценные белки не в состоянии поддерживать жизнь и не могут способствовать росту организма, если они являются единственным источником белков.

Белки содержатся в пищевых продуктах как животного, так и растительного происхождения. Мясо, рыба, яйца, молоко, творог и сыры являются главными источниками белков животного происхождения, а орехи, фасоль, горох, чечевица, бобы, хлеб, крупы, мучные изделия и, в меньшей степени, фрукты и сырые овощи — источниками белков растительного происхождения.

Долгое время считалось, что организм человека способен использовать для строительства клеток только белки животного происхождения. Отсюда сформировалось прочное мнение, что ежедневный рацион человека должен обязательно включать определенное количество такого белка. Однако растительный белок может вполне заменить или значительно дополнить животный.

Причиной недостаточности белков в организме человека могут быть, например, следующие факторы: недостаточное поступление белков в организм с пищей (так часто случается при полном или частичном голодании), низкая биологическая ценность белков при достаточной калорийности, ограничение приема пищи (у курильщиков, больных алкоголизмом, наркоманов, язвенной болезни и др.); употребление пищи, в которой отсутствует хотя бы одна незаменимая аминокислота; недостаточное переваривание и всасывание пищевых белков; повышенный обмен белков и, следовательно, повышенная потребность в них (при физиологических состояниях, стрессовых реакциях, при инфекционных заболеваниях, при злокачественных новообразованиях); потери белков при различных болезнях и др.

Недостаточное поступление белков вызывает серьезные структурные и функциональные нарушения в организме. Белковое голодание характеризуется усиленным распадом собственных белков тканей, что ведет к отрицательному балансу в них. Раньше других уменьшается содержание белков в сыворотке крови: содержание белков может снижаться до 3–5% при норме 6–8,2%. Вслед за белками крови расходуются белки печени; позже всех расходуются белки мышцы сердца и белки головного мозга.

Также недостаточность белков в рационе способствует снижению мышечной массы, массы

печени, развитию анемии, а также ослаблению сопротивляемости организма к инфекциям.

Одним из наиболее ранних показателей того, что запасы белков организма начинают истощаться, служит уменьшение содержания мочевины в моче (норма 20–35 г в сутки).

В то же время избыточное поступление белков тоже вовсе «не безразлично» нашему организму. Избыток вызывает усиленную работу пищеварительного аппарата, увеличивает нагрузку на почки, а в некоторых случаях избыточное поступление в организм белков может привести к образованию в желудочно-кишечном тракте продуктов их гниения и неполного расщепления, способных вызвать у человека интоксикацию.

Суточная потребность человека в белке составляет 80–100 г, но эта норма может существенно меняться при различных патологических состояниях в сторону как повышения, так и понижения.

Жиры являются поставщиками энергии и могут также накапливаться в организме как ее резерв. Кроме того, они служат «транспортным» средством для витаминов, которые усваиваются организмом только с жирами.

Жиры содержатся в пищевых продуктах и животного, и растительного происхождения. Продуктами животного происхождения, богатыми жирами, являются, главным образом, сливочное масло, сливки, сметана, жирные сыры, молоко,

яичный желток, топленое свиное сало, копченое сало, говяжий жир, жирное мясо. Жиры растительного происхождения содержатся в некоторых плодах (маслины, грецкие и лесные орехи, миндаль), а также в семени масличных растений (подсолнечник, тыква и т. д.).

Роль жиров заключается прежде всего в том, что они входят в состав клеточных структур всех видов тканей и органов. Важнейшее значение жиры имеют для процессов жизнедеятельности, так как вместе с углеводами они участвуют в энергообеспечении всех жизненных функций организма. Кроме того, жиры, накапливаясь в жировой ткани, окружающей внутренние органы, и в подкожной жировой клетчатке, обеспечивают механическую защиту и теплоизоляцию организма. Наконец, жиры, входящие в состав жировой ткани, служат резервуаром питательных веществ и принимают участие в процессах обмена веществ и энергии.

Расстройства жирового обмена могут возникать в процессе переваривания и всасывания жиров. При колитах, дизентерии и других заболеваниях тонкой кишки всасывание жиров и жирорастворимых витаминов нарушается. Особенно большое значение эти заболевания имеют в детском возрасте. Расстройства переваривания жиров могут быть связаны также с недостаточным поступлением желчи в кишечник, заболеваниями поджелудочной железы, при органическом и функциональном поражении слизистой оболоч-

ки кишок. Для определения степени переваривания жиров исследуют кал на наличие жира.

Ну и конечно, мы все прекрасно понимаем, что избыток жира в организме не может привести ни к чему хорошему. С избытком животного жира в организм попадает и слишком большое количество холестерина, который организм не в состоянии переработать, а избыточный холестерин очень вреден для здоровья.

Одним из способов борьбы с элементарным ожирением является физиологически полноценная диета с достаточным количеством белков, жиров, витаминов, органических кислот, но при ограничении углеводов. Патологическое ожирение наступает вследствие расстройства механизма регуляции углеводно-жирового и водного обмена.

Потребность в жирах определяется возрастом человека, его конституцией, характером работы, состоянием здоровья, климатическими условиями и т. д. С возрастом нам надо постепенно сокращать количество жира, поступающего с пищей.

Физиологическая норма потребления жира с пищей для людей среднего возраста составляет 80–100 г в сутки и зависит от интенсивности физической нагрузки.

Углеводы — это класс органических соединений, имеющих характер сахаров или близких к сахарам по строению и химическим свойствам. Наряду с белками и жирами углеводы

играют важнейшую роль в обмене веществ и энергии в организме человека.

Углеводы, или сахаристые вещества, содержатся в большом количестве в пищевых продуктах растительного происхождения и менее распространены в продуктах животного происхождения. Хлебные злаки (пшеница, кукуруза, рожь и изготовляемые из них продукты, какими являются мучные изделия и хлеб), фрукты (виноград, яблоки, груши, сливы, абрикосы и т. д.), свежие овощи (морковь, свекла, зеленый горошек, лук, кабачки, шпинат, фасоль), сухие овощи (фасоль, горох, чечевица, бобы), а также грецкие орехи, каштаны и картофель очень богаты сахаристыми веществами растительного происхождения, тогда как сахар, мед, варенье, мармелад, чрезвычайно богаты углеводами, содержание которых в сахаре равно 100%.

Углеводы служат поставщиками энергии для клеток — в форме сахаров для немедленного использования и в качестве крахмала для создания энергетических запасов. Между прочим, принадлежность крови к той или иной группе диктуется исключительно структурой и последовательностью углеводов, входящих в состав так называемых групповых веществ крови.

Углеводы поверхности клеток играют важную роль в возникновении злокачественных опухолей и в процессах взаимодействия вирусов с клеткой.

По энергетической ценности углеводы равноценны белкам. Удельный вес углеводов в питании человека обычно в 4 раза превышает содержание белков и жиров, но он должен быть с ними строго сбалансирован. Резкое ограничение углеводов и тем более полное их исключение нарушают нормальное питание и могут привести к существенным расстройствам жизнедеятельности организма.

Углеводы — основная часть пищевого рациона. Они обеспечивают больше половины суточной калорийности пищевого рациона. Однако надо помнить, что ограниченная способность углеводов накапливаться в организме влечет за собой относительно легкое превращение избыточного их количества в жир, особенно при ограничении двигательной активности. Поэтому избыток углеводов в питании способствует появлению лишнего веса, тучности.

Потребление углеводов составляет 400–500 г в сутки.

Витамины — вещества, относящиеся к незаменимым факторам питания человека. Они поступают в организм в основном с пищей, но некоторые из них синтезируются в кишечнике под влиянием жизнедеятельности микроорганизмов. Однако образующиеся количества витаминов не всегда полностью удовлетворяют потребности организма. Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Явля-

ясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность. Недостаток, а тем более отсутствие в организме какого-либо витамина ведет к нарушению обмена веществ. При недостатке витаминов в пище снижается работоспособность человека, сопротивляемость организма к заболеваниям, к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате дефицита или отсутствия витаминов развивается заболевание, известное под названием авитаминоз. Причиной витаминной недостаточности может быть не только дефицит витаминов в пищевом рационе, но и нарушение их всасывания в кишечнике, преобразования в биологически активную форму. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, заболеваниях печени и многих других нарушается усвоение витаминов и может возникнуть их недостаточность.

А теперь поговорим о необходимых для нашего организма витаминах, которые имеются в орехах.

Витамин А (ретинол) настраивает механизмы защитной системы человека против инфекций. Он особенно необходим человеку в силу того, что он помогает при защите тех частей нашего тела, которые первыми входят в контакт с угрожающими здоровью организмами, а именно при защите кожи и слизистых оболочек дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочеполовых путей и глаз. Эти части тела формируют первую

линию обороны против болезни, поэтому очень важно потреблять достаточное количество витамина А, чтобы сохранить их сильными и здоровыми. Витамин А также помогает «солдатам» иммунной системы, которые «обитают» в ваших слезах и поте.

Если вы не принимаете достаточное количество витамина А, болезнетворные организмы, обычно не имеющие доступа в ваше тело, найдут способ внедриться в него. Вот почему витамин А получил прозвище «антиинфекционного» витамина. Мой опыт показывает, что у людей, принимающих значительное количество витамина А, сопротивляемость организма воздействию опасных инфекций достаточно высока.

Витамин А увеличивает активность клеток-убийц, составляющих столь важную часть иммунной системы. Клетки-убийцы — это Т-клетки, которые «врукопашную» сражаются с вирусами и бактериями. Кроме того, витамин А усиливает эффективность В-клеток, которые являются частью иммунной системы, создающей плазменные клетки. Они, в свою очередь, образуют антитела, которые, подобно управляемым ракетам, отыскивают и уничтожают возбудителей болезней.

Характерными признаками недостатка в организме витамина А является расстройство зрения («куриная слепота»), сухость слизистых оболочек дыхательных путей, бессонница, потеря блеска волос и их ломкость, сухость кожи, дефор-

мация зубов, дисфункция желудочно-кишечного тракта.

Однако неприятности, и довольно серьезные, возникают и при избытке витамина А в организме (чрезмерное употребление его в виде чистых промышленных препаратов). Тогда поражается печень, возникают судороги, затрудняется дыхание, повышается риск отложения солей в суставах. Избыток витамина во время беременности (особенно в первые 3 месяца) может вызвать врожденные дефекты плода.

Комплекс витаминов группы В особенно важен для поддержания позитивных взглядов человека на жизнь. Дефицит различных витаминов группы В может привести к возникновению чувства постоянного беспокойства, раздражительности, нервозности, депрессии и к изменению личностных характеристик человека. Существуют прочные физические и биохимические связи между нашим рассудком и телом. Наши мысли оказывают весьма значительное воздействие на иммунную систему и другие части тела. Радостные, положительные эмоции совершенствуют состояние иммунной системы и здоровье. Негативные, печальные размышления действительно подавляют иммунную систему и способствуют появлению заболеваний.

Именно поэтому витамины группы В, помогая вам пребывать в состоянии удовлетворенности собственной жизнью и поддерживая положительные эмоции, производят благотворное

воздействие на вашу иммунную систему. Недостаток витаминов группы В, приводящий к появлению отрицательных эмоций и изменению черт характера и психики, наносит серьезный вред вашему иммунитету. Сказывается недостаток витаминов этой группы и на физическом состоянии организма. Так, недостаток витамина РР, например, приводит к заболеванию пеллагрой — болезнью, распространенной в южных регионах Америки.

Витаминами группы В богаты грецкие орехи.

Витамин В₂ (рибофлавин) — одной из его функций является оказание помощи организму в поддержании здоровья слизистых оболочек тела, охраняющих от вторжения болезнетворных микроорганизмов. Слизистые оболочки организма создают один из первых барьеров на пути заболевания, поэтому необходимо поддерживать их в здоровом состоянии.

Недостаток или отсутствие витамина В₂ в организме человека вызывает резкое похудение, слабость, головные боли, снижение зрения. Глаза краснеют, слезятся, появляются зуд, жжение, повышенная светочувствительность. В углах рта образуются мокнущие трещинки. Кожа лица, ушей покрывается чешуйками, развивается дерматит. Нарушаются функции нервной системы, синтез жиров, белковый обмен. Недостаток витамина В₂ в организме связан и с серьезным ослаблением иммунной системы.

Очень богаты витамином B_2 лесные и грецкие орехи.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота) распространен широко и присутствует в пище повсеместно, поэтому его дефицит у людей — довольно редкое явление. Витамин B_5 положительно воздействует на здоровье иммунной системы.

Симптомы недостаточности: боли в животе, выпадение волос, потеря аппетита, тошнота и рвота, низкое кровяное давление. Больные с недостаточным количеством витамина B_5 в организме страдают, например, от медленного излечения различных ран.

Высоко содержание этого витамина в арахисе.

Витамин B_C (фолиевая кислота) необходим для здоровья иммунной системы. Для того чтобы клетки иммунной системы, порождаемые костным мозгом, созрели и превратились в активных борцов с заболеваниями, необходимо наличие в организме витамина B_C в достаточных количествах. Нехватка витамина B_C приводит к уменьшению количества иммунных бойцов, «пожирающих» и разрушающих бактерии и другие болезнетворные микрочастицы. Повторение инфекций — признак того, что иммунная система неудовлетворительно исполняет свои обязанности.

Но несмотря на то, что с этим витамином связывают большие надежды, есть ситуации, в которых им лучше не злоупотреблять. Например,

при анемии. Собственно, сам витамин при этом состоянии не опасен, а иногда и полезен — есть даже фолиеводефицитная анемия. Но пока четко не установлена причина этого заболевания (чаще всего она обусловлена недостатком витамина В₁₂ или железа), принимать фолиевую кислоту не стоит — показатели в анализе крови могут так измениться, что установить вид анемии и правильно подобрать лекарство не сможет даже опытный диагност.

Витамин С (аскорбиновая кислота) выполняет в нашем организме две задачи: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику.

Признаками нехватки в организме витамина С являются пониженная сопротивляемость организма инфекциям (в том числе простуде, гриппу), общая слабость, частые головные боли, возникновение синяков на коже, ее сухость. Наблюдается недостаточно эффективная работа щитовидной железы, преждевременное старение, развиваются болезни десен, появляются боли в икроножных мышцах, сердцебиение, раздражительность. При полном отсутствии в организме витамина С развивается такое серьезное заболевание, как цинга.

Болезнь, стресс, лихорадка, воздействие сигаретного дыма увеличивают потребность человека в этом витамине.

Избыток витамина С в организме опасен для здоровья (при неумеренном приеме промышленных препаратов витамина). Передозировка мо-

жет привести к расстройству психики, снижению выработки инсулина, повреждению почек, снижению иммунитета, повышению свертываемости крови.

Витамин Е (токоферол) необходим для нормального осуществления репродуктивной функции, для молодости вашей кожи. Очень важен он и для иммунной системы, но в слишком больших количествах может уменьшить эффективность ее работы. Наряду с другими витаминами витамин Е является подавителем свободных радикалов. Свободные радикалы — это крошечные убийцы, еще меньшие, чем вирусы. Подобно маленьким цепким пилам, они разрушают клеточные мембраны в нашем теле, вызывая самые разнообразные повреждения, включая рак и заболевания иммунной системы. Поэтому важно, чтобы в организме содержалось достаточное количество сдерживателей активности свободных радикалов, не дающих им нанести вред вашему здоровью.

Дефицит витамина Е влечет за собой нарушение обмена веществ в организме, импотенцию, выкидыши, болезни мышц и репродуктивных органов, сердечно-сосудистые и кожные заболевания, болезни простаты, а также может вызвать сокращение длительности жизни красных кровяных клеток.

В то же время избыток витамина может вызвать кровотечение у тех, кто принимает лекарства, снижающие свертываемость крови.

Наибольшее количество витамина Е содержится в растительных маслах. Богаты им миндаль и арахис.

Минеральные вещества так же необходимы для жизни, как витамины. Они содержатся в пищевых продуктах как растительного, так и животного происхождения. Минеральные вещества очень важны для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме, нормального течения обмена веществ и энергии, в том числе водно-солевого обмена. Большое значение имеют минеральные вещества для образования и формирования белка. Каждое из этих веществ имеет свое специфическое назначение для различных тканей организма: кальций и фосфор для костей, железо и медь для крови, сера для хрящей. Важнейшими и самыми необходимыми являются кальций, фосфор, хлор, натрий и железо.

Кальций в человеческом организме участвует в построении скелета и зубов. В юном возрасте для роста скелета и зубов необходимо получать 1 г кальция в день. Этот грамм дает 1 л молока. Продолжительный недостаток кальция в пище приводит к рахитизму и кариесу зубов. Однако при избыточном приеме внутрь солей кальция, повышенном всасывании его из кишечника и сниженном выведении через почки происходит отложение кальция в различных тканях и органах, что может вызвать заболевания глаз и даже кальцификацию роговицы глаза.

Кальций содержится в большом количестве в молоке и молочных продуктах — твороге и сырах. На втором месте стоят орехи и свежие овощи и фрукты.

Суточная норма кальция для взрослых 800–1000 мг. В более высоких нормах нуждаются дети и подростки (1500 мг), а также беременные женщины и кормящие матери (около 2000 мг).

Фосфор входит в состав всех тканей организма, особенно мышц и мозга, участвует во всех видах обмена веществ, необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной мышцы и т. д. Он принимает деятельное участие в образовании скелета. Фосфор более распространен в пищевых продуктах, чем кальций. Главными источниками его происхождения являются орехи, сушеные и свежие овощи, зелень.

Недостаток фосфора в пище может вызвать серьезное расстройство питания, а также ведет к расстройству нервной и мускульной систем.

Суточная нормой фосфора для взрослого считается 1600 мг, потребность у беременных — 300 мг, а у кормящих матерей — 3800 мг в сутки.

Йод содержится во всех тканях человека. В организме взрослого человека содержится около 25 мг йода, из которых около 10 мг сосредоточено в щитовидной железе. Недостаток йода в пищевых продуктах вызывает расстройство функции щитовидной железы, сопровождающееся ее разрастанием.

Потребность человека в йоде равна 100–150 мг в сутки.

Я остановился здесь только на основных витаминах и минеральных веществах, а их значительно больше и без них, а точнее, без их правильного взаимоотношения относительно друг друга, здоровым человек не будет. Вот почему нам нужно разнообразное питание как животного, так и растительного происхождения.

Глава 3

ЦАРСКОЕ ЛЕКАРСТВО

На сегодняшний день известно несколько наиболее распространенных способов лечебного применения орехов, когда они используются в том или ином виде (разные способы приготовления лечебных препаратов, использование разных частей растений и т. д.). Приведу наиболее популярные.

Довольно часто с лечебной целью внутреннего и наружного применения употребляется **натуральный сок грецкого ореха**. Для этого с листьев, незрелого плода или околоплодника растения выжимают свежий сок, смешивают с медом или применяют чистый сок для полоскания при воспалениях горла. Внутрь употребляют по 0,5–0,25 ч. ложки сока на 0,5 стакана теплой воды. Ранней весной можно высосать сок, пожевав набухшие почки грецкого ореха, его распускающиеся листья и молодые побеги. Однако следует иметь в виду, что сок из растения ореха очень концентрированный и жгучий. Поэтому употреблять его можно только малыми дозами и будучи уверенным, что он не вызовет

у вас аллергических или других неблагоприятных реакций. Употребление таким образом различных вегетативных органов грецкого ореха приносит разностороннюю пользу, обогащает организм витаминами, когда ощущается их недостаток после зимы, укрепляет десны, зубы, убивает патогенные микробы во рту, благодаря действию фитонцидов. Кроме того, после нескольких минут жевания листьев грецкого ореха очень хорошо очищаются зубы — они становятся белоснежными.

В прошлом веке в России большую известность имел так называемый **Аверин чай**, состоящий из трех растений: цветков череды трехраздельной (*Biolens tripartita*), цветков фиалки трехцветной (*Viola tricolor*) и листьев ореха грецкого (*Juglans regia*). Применялся это чай против золотухи, а также помогал бороться с малокровием, сыпью на голове и в других местах, с опухолями лимфатических желез. Употребляли вытяжки из каждого растения отдельно или их смесь (равными частями): на 1 л кипятка брали 1 чайную чашку сбора. При этом рекомендовалось соблюдать диету — есть молочную и масляную пищу. Этот сбор успешно использовали также в виде ванн для худосочных, страдающих язвами людей, особенно золотушных детей. На теплую ванну брали фунт (примерно 400 г) и больше сбора. Крепким раствором этого чая также обмывали разнообразные язвы. Кстати, в литературе есть сведения,

что в русской медицине листья ореха грецкого ценились военными лекарями XVII века как исключительно хорошее ранозаживляющее средство. Отвар листьев применяли в виде примочек, пили его как чай, обогащая организм витаминами. Причем целебную силу грецкого ореха русские врачи постигли своим опытом, ничего не зная о витаминах и фитонцидах, которые были открыты значительно позже.

Наилучшая форма приготовления растительных лекарств — **настойки**, которые готовят из свежего или сухого лечебного сырья. Самыми полезными, конечно же, являются настойки, изготовленные из свежего растения. Однако свежее сырье можно собрать только в основном в весенне-летний период. Поэтому уже с ранней весны следует позаботиться об обогащении организма витаминами. А на зиму сырье заготавливают.

В прошлых столетиях из незрелых плодов ореха грецкого, перегнанных со спиртом, получали **ореховую водку**, укрепляющую желудок. Кроме того, делали **настойки на спирте**. Для спиртовой настойки берут 10–15 незрелых плодов ореха грецкого, быстро (с целью предотвращения сильного окисления) нарезают тонкими кружочками и заливают 0,5 л водки или 45–70%-ным спиртом. При настаивании растительного сырья в 96%-ном спирте некоторые биологически активные вещества разрушаются, поэтому чистый спирт необходимо разбавлять,

доливая при этом не менее трети его объема кипяченой холодной воды. Измельченные плоды в спиртовых растворах лучше всего настаивать в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой, при комнатной температуре 14 дней. Затем жидкость сливают и закупоривают в бутылках. Ореховая настойка получается ароматная, с бальзамическим запахом, темно-каштанового цвета, пригодна для продолжительного хранения.

Водные вытяжки делают холодной или горячей кипяченой водой.

Экстракция холодной водой производится следующим образом. Для этого листья, незрелый плод, околоплодник грецкого ореха свежие (мелко нарезать) или сухие (обычно уже измельченные) нужно залить холодной водой и в закрытой стеклянной или эмалированной посуде настаивать 4–7 часов. Сухого сырья обычно берут 1 ст. ложку на 1 стакан воды, сырого — в 2 раза больше. Экстракция веществ при холодном настаивании длится в основном 3 часа, затем резко спадает. Об этом свидетельствует и цвет настойки. Так, при холодной вытяжке из сухих листьев через час настойка приобретает желтоватый цвет, через 2 часа — желто-бурый (похожий на лимонад), через 3 часа — коричневый, дальше цвет настойки мало меняется. После 24 часов экстрагирования холодная настойка остается коричневой или красновато-бурой.

Для экстракции горячей водой свежее или сухое измельченное растительное сырье (листья,

незрелые плоды, околоплодник) грецкого ореха нужно залить кипятком и в закрытой стеклянной или эмалированной посуде настаивать 1–3 часа. При горячем настаивании экстракция веществ происходит значительно быстрее — практически в первые 2 часа. Через 24 часа ореховая настойка приобретает коричнево-бурый цвет (цвет коньяка), становится вязкой, пряной, с горчинкой, легким бальзамическим запахом.

Водные настои процеживают и пьют по 0,3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Детям объем вытяжек уменьшают в 2–5 раз по сравнению со взрослыми. Маленьким детям дают по несколько капель, с разрешения врача.

Водные экстракты лучше всего готовить свежие — ежедневно. Если нет такой возможности, то готовят на 2 дня и в закрытом состоянии хранят в холодильнике. Настои лучше принимать в теплом виде, добавляя к ним перед употреблением горячую воду. Подогревать настои не рекомендуется. Более сильное разведение вытяжек из лекарственного сырья способствует лучшему его усвоению, особенно это правило необходимо соблюдать при лечении детей.

Для **наружного применения** готовят в 2–5 раз более концентрированные настои, чем для внутреннего. Отвары приготавливают следующим образом: 10–20 ст. ложек сухих или свежих измельченных листьев или околоплодника грецкого ореха заливают 1 л (4 стакана) воды, накрывают кастрюлю крышкой, ставят на водяную

баню или слабый огонь и кипятят 30 минут. После эту раствор процеживают, доводят до кипения, с целью стерилизации, и используют для лечения. В большинстве случаев эти концентрированные вытяжки применяют в теплом виде для обмываний, припарок, примочек, обматываний, компрессов, ванн при ранах, фурункулах, ожогах, геморроях, различных заболеваниях кожи, рахите, ревматизме, подагре и т. д.

Небольшое количество свежего **орехового масла** можно получить из орехов самим. Тщательно растолките или разотрите несколько ядер до порошкообразного состояния. Отрежьте небольшой лоскут от старого капронового чулка (марля не годится, так как она впитывает масло) и сделайте «узелок» с ореховым содержимым. Закручивая стороны «узелка», вы будете действовать наподобие пресса. Свежим ореховым маслом смазывают веки при конъюнктивите, помогает оно при ожогах, незаживающих ранах.

В давние времена в народе для лечения язв, ран, при кровотечениях применяли **порошки из кожуры плодов** грецкого ореха, которую предварительно высушивали, или поджаривали, или прокаливали и мелко растирали.

Народная медицина прошлого широко применяла и внутренние перегородки ядер грецкого ореха в виде водочных и водно-спиртовых настоек для растирания больных суставов.

Еще в начале века отвар из свежих и сухих листьев и зеленой кожуры грецкого ореха при-

меняли для истребления паутинной моли, тли, клещей, гусениц, земляных червей и других вредителей плодового сада.

Важно соблюдать правила заготовки, сушки и хранения орехового сырья.

Листья грецкого ореха заготавливают, когда они еще не достигли окончательного своего развития. Проще всего ориентироваться на такой признак: наиболее ценный лист у грецкого ореха в период еще активного роста дерева, когда у него наблюдается наиболее сильный бальзамический аромат. У старых листьев этот запах исчезает. В различных регионах страны в зависимости от их климатических и погодных условий года сроки эти бывают разные. В основном они приходятся на конец июня — начало июля. Если же упущен этот месяц, не огорчайтесь. Почти всегда на дереве найдутся побеги, которые еще не окончили свой рост. С них и берут листья, которые обладают приятным специфическим запахом. Если же все побеги уже заложили верхушечные почки, тогда берите самые верхние листья на годичном приросте — они позже появились на побеге и являются наиболее молодыми по сравнению с листьями, расположенными у основания побега. Сбор листьев ведут в сухую погоду, так как влажные листья при сушке частично плесневеют и портятся. Срывают весь сложный лист осторожно, не допуская его травмирования; поскольку ткани «раненого» листа свободно окисляются и значительно теряют свою

целебную ценность. Заготавливают только чистые, здоровые листья и быстро высушивают.

При медленной сушке листья темнеют, теряя при этом свои ценные качества. Самое эффективное сушение листьев на открытом воздухе в тени, в подвешенном состоянии. Для этого сначала осторожно моем листья под холодной струей воды, потом связываем их по 3–5 штук тонким шпагатом или ниткой и подвешиваем эти пучки к натянутому шнуру или просто зажимаем на шнуре концы черешков листьев обычными бельевыми прищепками. В хорошую солнечную сухую погоду листья высыхают за 2–3 часа. Можно сушить листья и в комнатных условиях.

После сушки во избежание крошения, осторожно снимаем листья. Потом обрываем сухие отдельные листочки от центрального черенка, складываем в плотные полотняные мешочки, которые в свою очередь помещаем в большой бумажный пакет. При таком хранении листья долго (2–3 года) сохраняют свои полезные качества.

Как практически определить срок заготовки **незрелых плодов** для переработки? Если проколоть большой иглой незрелый плод ореха и игла при этом легко проходит насквозь, а из отверстия обильно вытекает сок, то плоды можно перерабатывать. В таком состоянии незрелые плоды являются природным витаминным концентратом, и поэтому наиболее целесообразно именно в этот период использовать их для переработки. Начало затвердения скорлупы ореха

свидетельствует о снижении содержания витамина С.

При заготовках не рекомендуют собирать листья, незрелые плоды и околоплодники, сильно запыленные, загрязненные, увядающие, травмированные, почерневшие, пораженные болезнями и вредителями, а также с деревьев, которые растут вблизи магистральных дорог с интенсивным движением транспорта. Обычно растения в этих зонах загазованы, а значит, и токсичны.

Глава 4

ОРЕХИ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ОРЕХОВ

Воспалительные заболевания полости рта

При воспалении слизистых оболочек полости рта, при кожных заболеваниях (лишай, гнойничковые поражения, экзема и др.), ожогах рекомендуется применять отвар скорлупы кедровых орешков, богатый дубильными веществами.

<i>Кедровый орех (скорлупа)</i>	<i>2–3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Скорлупу кедровых орешков залить горячей водой, поставить на огонь и нагревать в течение 30 минут на медленном огне, затем настаивать еще 40 минут и процедить. Отваром полоскать полость рта и делать примочки на больные места.

* * *

При воспалительных процессах в полости рта рекомендуется полоскать полость рта настоем из следующего состава.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, залить 0,5 л крутого кипятка и настоять в течение 20 минут, затем процедить. Теплым отваром полоскать рот и горло.

* * *

При шатании зубов и разрыхлении десен, а также при любых воспалительных процессах в полости рта необходимо пить настой из листьев грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные листья грецкого ореха заварить кипятком, дать настояться в течение 20 минут, затем охладить и процедить через марлю. Давать детям по 1–2 ч. ложки 3 раза в день до еды; взрослым — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* **

Снять зубную боль поможет отвар, приготовленный из следующего состава.

<i>Грецкий орех (кожура незрелых плодов)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, закрыть и настаивать

в течение 10 минут, затем процедить. Полоскать полость рта в течение дня несколько раз.

* * *

В качестве противовоспалительного, болеутоляющего, успокаивающего средства рекомендуется применять масло горького миндаля — от 7 капель до 1 ч. ложки; принимать по необходимости (можно с сахаром).

Желудочно-кишечные заболевания

При *воспалении желудка и кишечника, при их расстройстве и болях* рекомендуется употреблять ореховую настойку.

<i>Грецкий орех (незрелые плоды)</i>	<i>10–15 шт.</i>
<i>Водка (или спирт 45–70°)</i>	<i>0,5 л</i>

Незрелые плоды грецкого ореха быстро, чтобы предотвратить сильное окисление, нарезать тонкими кружочками и залить водкой или спиртом в стеклянной банке, плотно закрыть и настаивать при комнатной температуре 14 дней. Затем жидкость процедить, разлить в бутылки и закупорить. Принимать по 5–15 мл спиртовой настойки на 0,5 стакана воды 3 раза в день перед едой (5 мл — это 1 ч. ложка, 15 мл — 1 ст. ложка). Дозировку лучше уточнить у лечащего врача — в зависимости от диагноза и возраста. После приема ореховой настойки расстройство желудка обычно прекращается в большинстве случаев спустя 10–20 минут. При болях в

желудочно-кишечном тракте облегчение наступает тоже очень быстро.

Примечание. Оставшиеся после настаивания измельченные плоды можно засыпать сахаром, добавить немного спирта, хорошо перемешать и дать настояться на солнце примерно месяц. Получается хороший ореховый ликер, который принимают после еды по 5–15 мл при легких несварениях. Он действует значительно менее эффективно, чем настойка, но очень приятен на вкус.

* * *

При язве желудка очень полезно ореховое молоко.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>20 г</i>
<i>Мед</i>	<i>1–2 ч. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>100 мл</i>

Ядра грецких орехов истолочь, залить теплой кипяченой водой, хорошо встряхнуть, профильтровать и добавить 1–2 ч. ложки меда. Принимать по 1 дес. ложке 5–6 раз в день за 30 минут до еды. Заживление идет быстро и хорошо.

* * *

При язвенной болезни полезно употреблять измельченные ядра кедровых орехов с медом.

* * *

При поносе рекомендуется следующее средство.

Грецкий орех (листья)

1–2 ч. ложки

Вода

1 стакан

Листья грецкого ореха заварить как чай в стакане кипятка, после охлаждения процедить и пить 3–4 раза в день по 0,5 стакана.

* * *

При *поносе* рекомендуется также следующее средство.

Грецкий орех (листья)

2 ст. ложки

Малина (листья)

1 ст. ложка

Смородина (листья)

1 ст. ложка

Компоненты измельчить и смешать, залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать в течение 20 минут. Этот отвар имеет очень хорошее вяжущее действие.

* * *

При *язве желудка* рекомендуется следующее средство.

Миндаль сладкий (ядра)

30 г

Миндаль горький

1 ядро

Молоко

100 мл

Сливки

50 мл

Ядра сладкого и горького миндаля тщательно растолочь, смешать с молоком и сливками. Принимать 2 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *повышенной кислотности желудочной сока* рекомендуется съедать по 10 штук сладкого

миндаля 3 раза в день до еды в течение 3 дней, а на следующей неделе — только утром по 20 штук.

* * *

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>1 кг</i>
<i>Курага</i>	<i>1 кг</i>
<i>Изюм</i>	<i>1 кг</i>
<i>Лимоны</i>	<i>4–5 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>1 кг</i>

Ядра грецкого ореха, курагу, изюм и лимоны пропустить через мясорубку, полученную массу тщательно перемешать, добавить 1 кг меда, вновь тщательно размешать деревянной ложкой и разложить по банкам. Хранить в холодильнике, перед употреблением перемешивать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При необходимости курс лечения можно повторить через месяц.

* * *

При *панкреатите* (воспаление поджелудочной железы) рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (молотые ядра)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вишневый сироп</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Овсяная мука</i>	<i>100 г</i>

Непросеянную овсяную муку варить в течение 1 часа в 1,2 л воды. Сняв с огня, добавить молотые

ядра грецких орехов и столько же вишневого сиропа. Полученную смесь разделить на 3 порции. Перед завтраком, обедом и ужином съесть по одной порции. Одновременно пить какой-нибудь травяной чай. Курс лечения — 15 дней.

Заболевания глаз

При слезоточивости и воспалении глаз рекомендуется промывать их теплой настойкой ореха грецкого.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные листья грецкого ореха заварить кипятком, настаивать в течение 1–2 часов, после чего раствор тщательно процедить через марлю, сложенную в три слоя. Промывать глаза необходимо после умывания лица, применяя для этой цели глазную пипетку.

* * *

Для улучшения остроты зрения рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Рябина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (травя)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, укутать и настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Пить в 2 приема: утром и вечером по 100 мл.

Заболевания женской половой сферы

При *фибромиоме матки* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (перегородки и скорлупа)</i>	1 кг
<i>Водка</i>	0,5 л

Скорлупу и перегородки грецких орехов залить водкой и настаивать в течение 10 суток в защищенном от света месте, затем настойку процедить. Пить по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день после еды.

* * *

При *фибромиоме матки* рекомендуется следующий состав для спринцевания.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	2 части
<i>Дуб (кора)</i>	1 часть

Компоненты измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 л воды, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, затем немного остудить и процедить. Спринцеваться теплым отваром.

* * *

При *выделениях с неприятным запахом, заболеваниях матки* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	3 части
<i>Ива (кора)</i>	2 части
<i>Дуб (кора)</i>	1 часть

Компоненты измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл крутого кипятка,

закрыть и кипятить на водяной бане в течение 10 минут, затем дать настояться еще 5 часов и процедить. Пить в течение дня равными долями.

Можно прибавить к этому отвару еще 200 мл воды и подмываться.

* * *

При заболеваниях матки и воспалении влагалища рекомендуется следующий состав для клизм.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (трав)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (трав)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать в течение 1 часа. Делать с настоем клизмы, подмываться.

* * *

Для уменьшения притока молока на завершающей стадии грудного кормления рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (трав)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Пить полученный настой по 0,75 стакана 2 раза в день.

* * *

Для усиления притока молока у кормящих матерей рекомендуется принимать ореховый сироп.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>10 шт.</i>
<i>Сироп сахарный</i>	<i>1 л</i>

Грецкие орехи очистить от скорлупы и тщательно растолочь, затем залить горячим сахарным сиропом (приготовленным из расчета 1 кг сахара на 0,75 л воды), закрыть пергаментом, обвязать, поставить на холод. Когда смесь остынет, процедить, слить в бутылки и хорошо закупорить.

* * *

Для усиления лактации кормящим матерям рекомендуется есть кедровые орешки в виде ореховых сливок.

Примечание. Кедровые орешки обязательно должны присутствовать и в питании беременных женщин, тем самым обеспечивая здоровье малыша и матери, а также должны быть в рационе детей и подростков. Они благотворно влияют на физическое и умственное развитие ребенка, очень полезны и необходимы в период смены молочных зубов. Употребление кедровых орешков повышает защитные силы организма, укрепляет иммунную систему.

Заболевания крови

При *гемофилии* полезно есть арахис — сырые или поджаренные орехи по 50–150 г 3 раза в

день за 30 минут до еды. Или съесть по 1 ст. ложке арахисового масла 3 раза в день до еды. При этом не следует отменять фармакотерапевтические средства, назначенные врачом.

* * *

При *заболеваниях крови* очень полезно вводить в рацион кедровые орешки или кедровое масло.

Заболевания мужской половой сферы

При *импотенции* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (измельченные ядра)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Измельченные ядра грецкого ореха залить медом и дать настояться. Употреблять по 2 ч. ложки смеси 2–3 раза в день через 30 минут после еды, запивая молоком. Курс лечения должен составить не менее 20–30 дней.

При лечении импотенции надо помнить, что, как правило, расстройство половой потенции не является самостоятельным заболеванием, а развивается и существует как болезненное проявление, сопутствующее основному заболеванию. Так, импотенция может возникать при эндокринных расстройствах, вызванных поражением глубоких структур головного мозга или отдельных эндокринных желез (например, половых, щитовидной желез), может быть обусловлена наруше-

нием эрекции вследствие поражения спинного мозга, спазмированных мышц таза, ягодиц, бедра или заболеваний и повреждений полового члена, а также может быть причиной тяжелых переживаний и семейной дисгармонии.

* * *

Усилению потенции способствуют фисташки. Эти орехи обладают общеукрепляющим и возбуждающим действием.

* * *

При *воспалении предстательной железы* очень хорошо пить чай, приготовленный из следующего состава.

Лещина (листья) 1 ст. ложка

Вода 1 стакан

Заготовленные во время цветения кустарника (дерева) лещины обыкновенной и измельченные листья заварить кипятком и настаивать в течение 10 минут. Выпить настой в течение дня.

* * *

Для лечения *простатита* рекомендуется следующее средство.

Лещина (листья) 1 ст. ложка

Вода 1 стакан

Листья лещины залить водой и кипятить в течение 20–30 минут. Остудить при комнатной температуре и процедить. Пить по 0,3 стакана отвара 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Простатит — воспаление предстательной железы (простаты) — возникает вследствие внедрения инфекции, чаще всего из мочеиспускательного канала при его воспалении. Поэтому для профилактики заболевания важно соблюдать гигиену.

Заболевания органов дыхания

При *бронхиальной астме, сопровождаемой одышкой, удушьем*, рекомендуется следующее старинное эффективное средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>100 г</i>
<i>Белок куриного яйца</i>	<i>100 г</i>
<i>Почки свиные</i>	<i>400 г</i>
<i>Коньяк</i>	<i>20 мл</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Имбирь (порошок)</i>	<i>3 г</i>

Свиные почки разрезать на мелкие кусочки, добавить коньяк, измельченную головку репчатого лука и порошок имбиря. Оставить все на 30 минут в закрытой посуде. Затем добавить измельченные ядра грецких орехов и на сковороде с подсолнечным маслом жарить всю смесь в течение 20–30 минут, добавив в конце свежие белки куриных яиц. Принимать смесь 2 раза в день — половину утром, половину вечером, в теплом виде, минимум 1 раз в неделю, лучше чаще. Если каждый день, то 15 дней без перерыва.

* * *

При *бронхиальной астме, хроническом бронхите, хронической пневмонии* рекомендуется следующее средство лечения.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	50 г
<i>Абрикосовые косточки (ядра)</i>	50 г
<i>Имбирь (порошок)</i>	50 г
<i>Мед</i>	20 г

Замочить на 30 минут в холодной воде ядра грецких орехов и абрикосовых косточек. Затем измельчить их в мясорубке и добавить порошок имбиря и мед, смесь тщательно перемешать до однородного состояния и разделить на 10 частей. Принимать 1 раз в день по 1 части.

* * *

При *астме* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	0,5 кг
<i>Алоэ (сок)</i>	100 мл
<i>Мед</i>	300 г

Листья алоэ предварительно выдержать в темном холодном месте в течение 12 дней, затем пропустить их через мясорубку, залить кашницу кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать в течение 1,5 часов, после чего отжать сок. Приготовленный сок алоэ смешать с измельченными грецкими орехами, добавить мед. Перемешать несколько раз в течение дня. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заболевания печени

При *заболеваниях печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Лещина (измельченные листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные листья лещины залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения, затем снять с огня и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить. Приготовленный настой выпить в течение дня глотками.

Кожные заболевания

При *злокачественных заболеваниях кожи* рекомендуется принимать настой лещины.

<i>Лещина (кора или листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченную кору (или листья) лещины залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, укутав, затем процедить. Выпить приготовленный настой глотками в течение дня.

* * *

Для лечения *волчанки* венгерская народная медицина рекомендует следующее средство.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>5 ст. ложек</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 л</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить горячей водой и кипятить в течение 15–20 ми-

нут, после чего отвар процедить и делать с ним лечебную ванну.

Такая «ореховая» ванна помогает также при гнойничковом высыпании и угрях.

* * *

При *псориазе* рекомендуется применять мазь, приготовленную из следующих компонентов.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел</i>	<i>1 часть</i>

Листья грецкого ореха и траву чистотела смешать и измельчить в порошок. Перемешать с небольшим количеством ихтиола или дегтя и смазывать зудящие места.

Примечание. Мази и компрессы из наиболее подходящих вам сборов рекомендуется чередовать, чтобы организм к ним не привыкал. Кроме того, полезно пить настои, улучшающие обмен веществ, чтобы способствовать сопротивлению организма инфекционным заболеваниям.

* * *

При *псориазе* рекомендуется применять также мазь, приготовленную из следующих компонентов.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Орлик (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ликоподий</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты измельчить в порошок, просеять и смешать с таким же количеством яичного белка.

Приготовленной смесью смазывать зудящие места.

* * *

При *псориазе* рекомендуется применять также мазь, приготовленную из следующих компонентов.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ликоподий</i>	<i>2 части</i>

Измельчить компоненты до порошкообразного состояния и смешать с цветочным медом. Делать повязки с приготовленным составом на больные места.

* * *

При *псориазе* рекомендуется делать компрессы из следующего состава.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать и залить 300 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 минут на слабом огне в закрытой посуде. Процедить и смешать с таким же количеством зеленого мыльного раствора (растворить зеленое мыло) и делать компрессы на больные места.

Можно смешать отвар с теплым цветочным медом 1:1 и оставить повязку на ночь.

* * *

При *псориазе* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, закрыть и настаивать в течение 40 минут. Пить в течение дня равными долями.

Примечание. Сбор крепит и понижает кровяное давление.

* * *

Для лечения *экземы* рекомендуется делать примочки с отваром грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>4–5 ст. ложек</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 л</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить водой и довести до кипения, после чего кипятить в течение 10 минут. Полученный отвар настаивать 1 час в эмалированной кастрюле под крышкой, затем процедить. Смочить отваром марлю и наложить на пораженный экземой участок кожи. Через 10 минут марлю снять, промыть кожу кипяченой водой и положить на нее тыквенную мякоть или очень мелко натертую морковь еще на 10 минут. После снятия овощной кашицы смазать кожу прополисной мазью.

* * *

При экземе рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>0,5 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять в течение 40 минут, затем процедить. Пить в течение дня равными долями 4–5 раз до еды. Настой снимает зуд, а также улучшает аппетит.

* * *

В качестве наружного средства для лечения экземы рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел (травя)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Льнянка</i>	<i>3 части</i>
<i>Крапива (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 75 мл растительного масла и настаивать 3 недели в темном месте. После этого, не процеживая, смазывать больные места.

* * *

Для лечения экземы целительница Ванга рекомендует следующее средство.

<i>Грецкий орех</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Рыбий жир</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Орехи вместе со скорлупой прокалить в духовке так, чтобы они стали темно-коричневыми. Когда прокаленные орехи остынут, истолочь их и добавить рыбий жир. Все тщательно смешать. Большое место нужно предварительно хорошо очистить и несколько раз смазать приготовленной смесью.

* * *

При *диатезе, экземах, гнойничковых и иных заболеваниях кожи* народная медицина рекомендовала применять лечебные ванны, для приготовления которых использовались шелуха и жмых кедровых орешков (к ним еще добавляли отруби). Ванна оказывала самое благотворное воздействие на кожу, особенно потрескавшуюся, огрубевшую. Более того, ванна с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орешков оказывает *успокаивающее действие на нервную систему*. Она полезна как при *перевозбуждении*, так и при *переутомлении*.

Скорлупа кедровых орешков богата дубильными веществами. Из нее готовят настойки и отвары (2–3 ст. ложки на 1 стакан воды), которые используются при *воспалении слизистых оболочек полости рта и других органов*, в виде примочек и обмываний — при *кожных заболеваниях — лишае, гнойничковых поражениях, экземе и др.*, а также *ожогах*.

* * *

При экземе, диатезе, а также псориазе и сухости кожу рекомендуется смазывать кедровым маслом.

* * *

Для лечения золотухи, рахита рекомендуется настой из листьев грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить кипятком и настаивать до охлаждения, затем процедить через марлю и пить 3 раза в день по 1–2 ч. ложки до еды.

* * *

Для лечения золотухи рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>2,5 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, хорошо укрыть и оставить на 3 часа. Затем процедить, долить 50 мл кипятка. Детям давать по 100 мл на 1 прием с медом или малиновым вареньем.

* * *

При раздражении кожи в качестве успокоительного средства рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать и истолочь в порошок, 2 ст. ложки порошка смешать с 50 мл глицерина. Настаивать в течение 7 дней. Приготовленной смесью смазывать больные места.

* * *

При *раздражении кожи* в качестве успокоительного средства рекомендуется также следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шиповник (мякоть плодов без семян)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать и истолочь в порошок, добавить к смеси 4 ст. ложки облепихового масла и еще раз тщательно перемешать. Настаивать в течение 7 дней. Смазывать больные места.

* * *

При *различных раздражениях кожи* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Коровяк (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь</i>	<i>0,5 части</i>

Компоненты смешать, 1 ч. ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 35 минут, затем процедить. Пить в течение дня 5–6 раз небольшими глотками.

* * *

В качестве наружного средства при *ожогах* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Дуб (кора)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на водяную баню и кипятить в течение 10 минут на слабом огне, затем настаивать еще 40 минут и процедить. Применять как наружное средство при ожогах.

* * *

Для лечения *нарывов* в старину применяли кедровые орешки. Ядра нужно было разжевать и приложить к нарыву, а поверх закрепить повязкой. Орешки размягчали нарыв и способствовали скорейшему его созреванию. После того как ранка очищалась от гноя, они ускоряли ее заживление.

* * *

Хорошими *ранозаживляющими свойствами* обладают листья грецкого ореха, и в народной медицине их рекомендуют прикладывать к ранам и фурункулам.

* * *

В качестве *наружного средства для обработки ран* рекомендуется следующий отвар.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>4–5 ст. ложек</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 л</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить кипятком и кипятить в течение 15 минут, затем охладить до комнатной температуры и процедить. Отваром промывать, смазывать пораженные места или делать примочки.

* * *

В качестве *наружного средства для обработки ран* рекомендуется также мазь из листьев грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>15 г</i>
<i>Подсолнечное масло</i>	<i>100 мл</i>
<i>Воск</i>	<i>15 г</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить подсолнечным маслом и настаивать 7 суток, затем нагревать настой на водяной бане в течение 3 часов, после чего дважды процедить через марлю и вновь кипятить на водяной бане в течение 30 минут. После этого добавить к масляному настою воск, хорошо размешать и продолжать помешивать до охлаждения смеси.

* * *

При *язвах и плохо заживающих ранах* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов в закрытой посуде, затем процедить. Пить в течение дня равными долями, а отжатую смесь поместить в чистую салфетку и в теплом виде приложить к ране. Это можно сделать на ночь.

* * *

В качестве *наружного средства для обработки ран* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	150 г
<i>Паслен черный (листья)</i>	150 г
<i>Масло подсолнечное</i>	0,5 л

Измельченные листья грецкого ореха и паслена черного залить подсолнечным маслом и настаивать в темном месте в течение 3 недель при комнатной температуре, при этом 2 раза в неделю взбалтывать. Затем процедить смесь в посуду из темного стекла с широким горлом. Этим маслом можно смазывать раны или делать компресс. Можно прикладывать смоченную маслом повязку на ночь.

* * *

В качестве *наружного средства для лечения и обработки ран* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	1 часть
<i>Лопух (корни)</i>	1 часть
<i>Дуб (кора)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут на слабом огне, затем снять с огня и настаивать в течение 40 минут, после чего процедить. Использовать для компрессов или для промывания ран.

* * *

При различных заболеваниях кожи, в том числе и раке, экземах, фурункулах и пр., постоянное употребление кедровых орешков, кедрового масла способствует выздоровлению.

* * *

Порошком из высушенных околоплодников незрелого грецкого ореха (его нужно немного — буквально на кончике ножа) присыпают *ссадины на коже*. Он также имеет способность останавливать *носовые кровотечения*.

* * *

Если у вас большие *мозоли и трещины на ногах*, попробуйте сделать ванночки с листьями грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, залить 3 л крутого кипятка. Прокипятить на малом огне в течение 3 минут и оставить на 1 час. Затем влить еще 1 л крутого кипятка и делать ножные ванны. После

ванночки дать ногам обсохнуть, сделать легкий массаж и намазать смягчающим кремом.

* * *

Для лечения *мозолей и трещин на ногах* рекомендуется следующий состав для приготовления ванночки.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Кратива (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, смесь залить 4 л крутого кипятка. Кипятить 2 минуты в закрытой посуде. Подождать, пока можно опустить ноги, и принять ванну. После ванны вытереть ноги насухо и намазать кремом.

* * *

Для лечения *мозолей и трещин на ногах* рекомендуется следующий состав для приготовления ванночки.

<i>Грецкий орех (кора)</i>	<i>1 ч. ложки</i>
<i>Щавель конский (корень)</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Компоненты смешать, залить 500 мл крутого кипятка. Кипятить 3 минуты, долить еще 500 мл воды и делать ванночки. Во время принятия ванночек периодически соскабливать ороговевшие места. Затем насухо вытереть ноги и смазать любым растительным или подсолнечным маслом.

Нарушения обмена веществ

Для улучшения обмена веществ, укрепления организма рекомендуется следующее средство.

Грецкий орех (листья) 1–2 ч. ложки

Измельченные листья грецкого ореха заварить как чай в 1 стакане кипятка. Охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

* * *

При нарушении обмена веществ, авитаминозе, а также для лечения суставного ревматизма, подагры рекомендуется пить настойку кедровых орешков. Толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5–6 см). Смесь настаивать 7 дней, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

* * *

При сахарном диабете рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	1,5 части
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	2 части
<i>Ежевика (листья)</i>	0,5 части
<i>Фасоль (створки)</i>	4 части

Компоненты смешать, при этом створки фасоли должны быть хорошо измельчены, 2 ст. ложки смеси залить 300 мл крутого кипятка, закрыть и настоять в течение 3 часов. Выпить в 2 приема

до обеда. После обеда заварить настой снова и вновь выпить в 2 приема.

Примечание. Отвар крепит. Следите за работой кишечника. Отвар не влияет на кислотность желудка. Гипертоникам лучше принимать большую часть отвара ближе ко сну, а гипотоникам можно принимать его не больше 2 раз в неделю.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав для приготовления отвара.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шелковица (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, поставить варить на водяной бане в течение 7–10 минут, затем настоять в течение 1 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется также следующий состав.

<i>Грецкий орех (кора молодых веток)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Терн (кора)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки измельченной смеси залить 400 мл крутого кипятка, закрыть и кипятить на водяной бане в течение 10

минут. Затем в течение 2 часов настоять и пить 4 раза в день по 10 мл.

* * *

При *сахарном диабете* полезно пить настой ядер грецких орехов.

<i>Грецкий орех (истолченные ядра)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Грецкие орехи мелко истолочь, залить водой и кипятить в течение 30 минут. Немного остудить и пить как чай по 1 стакану на прием.

* * *

При *сахарном диабете* эффективен следующий состав.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вишневый сироп</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Шелковица (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Кукурузная мука</i>	<i>100 г</i>

Непросеянную кукурузную муку залить 1 л воды и варить 1 час, постоянно помешивая, затем, сняв с огня, добавить молотые ядра грецких орехов, вишневый или малиновый сироп и порошок листьев шелковицы. Дать настояться и принимать 300 г смеси в день равными долями 3 раза перед едой. Курс лечения — 10 дней. Одновременно полезно пить чай из листьев грецкого ореха.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующее средство.

Грецкий орех (ядра)
Гречневая крупа

1 часть
5 частей

Смесь грецких орехов и гречневой крупы смолоть в муку. С вечера 1,5 ст. ложки этой смеси залить кефиром выше поверхности на 2 см. Утром всю смесь съесть, а следом съесть 1 натертое яблоко. В течение дня за 30 минут до еды продолжать принимать по 1 ст. ложке смеси. Курс лечения — 5 месяцев.

* * *

Население Сибири издревле считает кедровые орешки эффективным лечебным средством при *отложении солей*. Эффективна в этом случае настойка кедровых орешков.

Кедровые орех (ядра)
Водка

30 г
0,5 л

Кедровые орешки очистить от скорлупы и залить водкой. Настаивать в течение 40 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку, начиная с 5 капель в день и ежедневно увеличивая дозу на 5 капель. Когда доза составит 25 капель, прием лекарства переводят в миллилитры и пьют 5 мл, потом 10, 15, 20, 25 мл в день. Курс лечения — 1 месяц.

* * *

При *болезни щитовидной железы II и III степени (узловатый зоб)* рекомендуется следующее средство. Зеленые грецкие орехи, сорванные в период, когда их диаметр не превышает 1,5–2,0

см, мелко нарезать и засыпать сахарным песком. По мере растворения сахара все время его добавлять. Посуду держать в темном месте. Когда сахар перестанет растворяться, банку поставить в холодильник. Образовавшийся сок принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день в течение нескольких месяцев.

Онкологические заболевания

При онкологических заболеваниях рекомендуется следующее сильное лекарство.

Грецкий орех (незрелые плоды) 100 шт.
Керосин по необходимости

Зеленые плоды грецких орехов уложить в трехлитровую банку, залить очищенным остывшим керосином на 4 пальца ниже горлышка и закатать металлической крышкой. Банку зарыть на 3 месяца в подвале или сарае на глубине 70 см, положив на крышку груз 10–12 кг. Данный препарат М. П. Тодики считается универсальным при лечении онкологических заболеваний. Если больной раком перенес операцию либо поздно приступил к лечению, то ему это средство на несколько лет продлевает жизнь.

Перед тем как пользоваться составом, необходимо проверить реакцию организма на керосин и зеленый орех. Для этого надо натереть ими кожу за ухом. Если не появится покраснения или мелкой сыпи, значит, аллергии нет.

Лекарство применяется следующим образом: на марлевый тампон, сложенный вчетверо, наносится 1 ч. ложка состава. Когда тампон пропитается, наложить его на больное место, сверху — пергаментную бумагу и слой ваты, закрепив на 4–5 часов. После снятия компресса во избежание ожога участок тела обработать противожоговым аэрозолем. Процедуру повторить через 3–4 дня, когда исчезнет покраснение кожи.

Ослабление тонуса организма

При *отсутствии аппетита* 3 раза в день перед едой рекомендуется накапать 4–5 капель миндального масла на кусочек сахара и рассосать.

* * *

При *бессоннице, плохом аппетите* рекомендуется использовать следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>2,5 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, хорошо укрыть и оставить на 3 часа. Затем процедить, долить 50 мл кипятка и выпить с медом или малиновым вареньем небольшими глотками на ночь.

* * *

Для укрепления организма рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Багульник (побеги)</i>	<i>0,5 ч. ложки</i>
<i>Мед</i>	<i>0,5 ч. ложки</i>

Компоненты смешать, залить 1 стаканом кипяченого молока, завернуть в полотенце и настаивать в течение 15 минут. Процедить и выпить в 1 прием. В день можно приготовить такой напиток 2 раза.

* * *

В качестве общеукрепляющего средства для ослабленного болезнью организма рекомендуется следующий отвар.

<i>Фисташка (измельченные ядра)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Измельченные семена фисташки залить водой, поставить на маленький огонь и томить в течение 30 минут, не доводя до сильного кипения. Остудить и процедить. Пить по 0,5 стакана отвара 3 раза в день.

В качестве общеукрепляющего средства при авитаминозе рекомендуется настойка незрелых плодов грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (незрелые плоды)</i>	<i>15 г</i>
<i>Водка</i>	<i>0,5 л</i>

Измельченные незрелые плоды грецкого ореха залить водкой и в течение 2 недель настаивать на солнце, затем процедить. Принимать по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день. Можно добавлять в чай.

Для укрепления организма рекомендуется также пить настойку шелухи арахиса.

<i>Арахис (шелуха орехов)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Водка</i>	<i>50 мл</i>

Арахисовые орехи слегка поджарить с небольшим количеством растительного масла. Снять шелуху и залить водкой. Настаивать в темном месте около 2 недель, затем процедить, отжав сырье. Принимать ежедневно по 7–10 капель настойки. Лучший эффект достигается при запивании капель молоком.

* * *

Если ребенок худой и плохо набирает вес, часто простужается и болеет, полезно давать ему общеукрепляющее средство, приготовленное из ядер грецкого ореха.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>200 г</i>
<i>Алоэ (листья)</i>	<i>200 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>200 г</i>
<i>Мед</i>	<i>200 г</i>

Ядра грецких орехов, нарезанные листья алоэ и лимоны (с кожурой, но без семян) про-

пустить через мясорубку, добавить свежее несоленое сливочное масло, мед и тщательно перемешать все деревянной ложкой. Хранить смесь в плотно закрытой посуде в холодильнике. Давать ребенку по 1 дес. ложке 3 раза в день после еды.

* * *

Для *повышения иммунитета и нормализации состава крови* рекомендуется смешать в равных частях по объему прокрученные через мясорубку зеленые плоды грецкого ореха и мед. Настаивать в плотно закрытой посуде в темном месте в течение 1 месяца, периодически встряхивая. Съедать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Простудные заболевания

При *простудных заболеваниях для полоскания горла* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (листья и незрелые плоды)</i>	20 г
<i>Вода</i>	1 стакан

Листья и незрелые плоды грецкого ореха измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и варить 30 минут, затем снять с огня и настаивать при комнатной температуре до охлаждения, после чего процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

* * *

При *простуде* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (измельченные листья)</i>	5 г
<i>Вода</i>	1 стакан

Измельченные листья грецкого ореха заварить кипятком и настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Принимать по 1 ч. ложке настоя 3 раза в день.

* * *

При *кашле* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	1 часть
<i>Мед</i>	1 часть

Растолочь в ступке грецкие орехи и смешать с медом. 1 ч. ложку смеси растворить в 100 мл теплой воды и пить маленькими глотками.

* * *

При *сильном кашле, болях в горле и груди* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	1 часть
<i>Лопух большой (листья)</i>	1,5 части
<i>Чабрец</i>	0,5 части
<i>Просвирняк лесной (листья)</i>	2 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 2 минут, настаивать до охлаждения. Не сцеживая, отлить 100 мл и вы-

пить небольшими глотками, смешав с таким же количеством теплого сока. Остальные 100 мл оставить на вечер и выпить, смешав со 100 мл теплого молока. Сбор имеет несколько вяжущее действие. Его можно принимать 4–5 раз в неделю.

* * *

При сильном кашле и боли в груди рекомендуется также следующий состав.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать в течение 5–7 минут, процедить. Пить по 2–3 ст. ложки несколько раз в день. Сбор унимает кашель и снимает боль, но имеет слегка вяжущее действие — необходимо следить за работой кишечника.

* * *

При остром ларингите рекомендуется следующий состав для ингаляций.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Багульник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 20 г смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем

процедить. Приготовленный настой использовать для ингаляций — по 50–100 мл на 1 процедуру. Курс лечения 8–10 процедур.

* * *

При *ларингите* рекомендуется следующий состав для ингаляций или орошения гортани.

<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 10 г смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 8–10 часов, затем процедить. Настой использовать для ингаляций — по 30–50 мл на 1 процедуру или для орошения гортани — по 1,5–2 мл на 1 процедуру.

* * *

При *хроническом бронхите*, а также при *сильном кашле* рекомендуется использовать следующее средство.

Миндальное масло 6–8 капель (до 1 ч. ложки)

В качестве отхаркивающего средства рекомендуется рассасывать небольшое количество пищевого миндального масла (можно с сахаром).

Паразитарные заболевания

Известно, что зеленые околоплодники грецких орехов для изгнания глистов применял еще

Гиппократ. В народной медицине Средней и Южной Америки, Средней Азии и Кавказа незрелые плоды грецкого ореха и поныне используют против аскарид и солитера.

В качестве глистогонного средства можно приготовить специальный ореховый сироп из зеленых корок плодов грецкого ореха с сахаром.

Сердечно-сосудистые заболевания

При *повышенном артериальном давлении* помогут чешуйки лесного ореха.

<i>Лещина (чешуйки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Мед</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Чешуйки, в которых спрятаны орехи лещины, залить кипящим молоком. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить и добавить мед. Пить по 0,5 стакана в день небольшими глотками.

* * *

При *повышенном артериальном давлении* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>100 г</i>
<i>Изюм</i>	<i>500 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>2 шт.</i>

Очищенные грецкие орехи, изюм и лимоны (с кожурой, но без семян) провернуть через мясорубку, тщательно перемешать. Съедать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

В этот состав можно также добавить 500 г урюка, мякоть 1 грейпфрута и 400 г меда с цветочной пылью.

* * *

При *гипертонической* болезни рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Очищенные грецкие орехи измельчить и смешать с медом. Съесть до 7 ст. ложек орехово-медовой смеси в течение дня равными порциями.

* * *

Для *лечения и профилактики гипертонии* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (измельченные ядра)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Очищенные ядра грецких орехов измельчить, залить кипятком, настаивать в термосе в течение 12 часов, затем процедить, добавить мед. Пить по 0,3 стакана в течение дня между приемами пищи.

* * *

При *сильном сердцебиении* рекомендуется накапать 5–6 капель миндального масла на кусочек сахара и рассосать.

* * *

При *сердечной недостаточности* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (измельченные ядра)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Лимон (сок и кашица)</i>	<i>250 г</i>
<i>Мед</i>	<i>1 стакан</i>

Пропущенные через мясорубку грецкие орехи смешать с лимонной кашицей и соком, туда же добавить мед. Тщательно перемешать смесь деревянной ложкой в эмалированной посуде, переложить в банку, держать ее закрытой в холодильнике. Перед употреблением перемешивать. Съедать по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за 20 минут до еды либо после еды. Желательно в течение года провести 3—4 курса, с перерывом между ними в 1 месяц.

* * *

При *брадикардии (замедление ритма сердечной деятельности)* рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (измельченные ядра)</i>	<i>500 г</i>
<i>Кунжутное масло</i>	<i>250 г</i>
<i>Сахарный песок</i>	<i>250 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>4 шт.</i>

Измельченные ядра грецких орехов смешать с кунжутным маслом и сахарным песком. Лимоны разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния и влить в ранее приготовленную смесь. Еще раз все тщательно

размешать. Принимать по 1 ст. ложке смеси 3 раза день за 20 минут до еды.

* * *

Тонизирующим средством для работы сердца и кровеносных сосудов является мускатный орех. Измельченный орех пьют с молоком в течение дня небольшими порциями.

* * *

Для регуляции работы сердца и укрепления всего организма рекомендуется следующее средство.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Изюм</i>	<i>1 часть</i>
<i>Инжир</i>	<i>1 часть</i>
<i>Курага</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. Съедать по 1 ст. ложке смеси ежедневно. Хранить смесь в прохладном месте.

* * *

Для укрепления сердечной мышцы (миокарда) рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>250 г</i>
<i>Изюм</i>	<i>250 г</i>
<i>Курага</i>	<i>250 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>250 г</i>

Очищенные грецкие орехи, изюм, курагу и лимон с кожицей пропустить через мясорубку и

добавить мед. Тщательно перемешать. Съесть по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день после еды, запивая водой.

* * *

При повышенной ломкости кровеносных сосудов, то есть при склонности к образованию «синяков», плохой свертываемости крови полезно ежедневно употреблять салаты из капусты, шпината, помидоров, посыпанные истолченными ядрами грецких орехов.

* * *

Для лечения склероза сосудов головного мозга, а также гипертонии рекомендуется следующее эффективное старинное средство.

Грецкий орех (зеленые плоды) 100 шт.

Мед по необходимости

Зеленые плоды грецкого ореха разрезать на 4 части каждый, сложить в трехлитровую банку, залить медом почти доверху (на три пальца от горлышка), хорошо перемешать деревянной палочкой и закатать металлической крышкой (другую крышку может сорвать). Банку зарыть на 6 месяцев в погребе или сарае на глубине примерно 70 см.

По истечении срока банку открыть, содержимое процедить через капроновое сито, немножко отжать. Полученную массу хранить в плотно закрытой банке на холоде или в холодильнике. Съесть по 1 ст. ложке средства 3 раза в день

с водой (30–50 мл) после еды. В зависимости от возраста и состояния здоровья курс лечения повторить через 3–5 лет.

При *варикозном расширении вен* рекомендуется следующий состав.

<i>Лещина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Арника горная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 600 мл кипятка в термосе. Оставить на ночь. Утром процедить. Пить по 2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

* * *

При *варикозном расширении вен* рекомендуется следующее средство.

<i>Лещина (измельченные листья и кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные листья и кору лещины заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, остудить и процедить. Пить по 0,3 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

* * *

При *варикозном расширении вен* рекомендуется регулярно употреблять кедровые орешки и 2 раза в день смазывать вены кедровым маслом, при этом кончиками пальцев делая легкий массаж.

* * *

При тромбозах и язвах рекомендуется следующий состав для повязок.

<i>Лещина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Свиной жир</i>	<i>2 части</i>

Кору лещины смолоть, просеять и смешать со свиным жиром. Делать повязки при тромбозах и язвах.

* * *

При *тромбозах и варикозном расширении вен* рекомендуется следующий состав.

<i>Лещина (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть и настаивать в течение 30 минут. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

* * *

При *тромбозах и варикозном расширении вен* рекомендуется следующий состав.

<i>Грецкий орех (кора молодых веток)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лещина (кора молодых веток)</i>	<i>3 части</i>
<i>Дуб (кора)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в закрытой посуде в течение 10 минут. После кипячения долить до первоначального

объема. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

Примечание. Сбор крепит. Следите за работой кишечника. Желательно в эти дни есть тыквенные блюда, кабачки, баклажаны и т. д.



Глава 5

КРУГОМ ГЛАДКО, В СЕРЕДКЕ СЛАДКО

Святое дело — использовать орехи в кулинарии. Они будто специально задуманы Природой как ценнейший питательный продукт. Кроме того, это гармоничная, сбалансированная пища. К сожалению, многие интересные рецепты использования орехов сегодня забыты. Однако известно, что с глубокой древности сухие ядра орехов перемалывали в муку, которая сохранялась несколько лет без потери своих вкусовых качеств. Из поджаренных ядер варили супы и другие блюда, которым орехи придавали вкус и запах. Иногда собирали не совсем зрелые орехи, их белые, нежные, мягкие ядра, которые уваривали с сиропом, превращая в нежное лакомство, десертное блюдо.

Пикантной закуской к шампанскому и другим игристым винам всегда считался жареный миндаль. А вот как, например, приготовить подсолненный миндаль? Сладкий миндаль, ошпарив кипятком, очищают и просушивают полотенцем, затем кладут на горячую сковороду и ставят на плиту, где постоянно помешивают, чтобы орехи

зажарились со всех сторон, после чего в сковороду насыпают столько крупной толченой соли, чтобы миндаль хорошо ею покрылся. Продолжают жарить, пока соль не сделается достаточно горячей. Затем все высыпают на тарелку, покрытую свернутой в несколько раз салфеткой и подают.

Рецептами «ореховой» кулинарии сегодня изобилуют многие и многие издания. Приведу наиболее интересные из них.

Канопе с ореховым маслом

200 г орехов фундук, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки сливок, 1 батон белого хлеба, масло для обжаривания.

Орехи обжарить в духовке до коричневого цвета, дать остыть, промолоть на мясорубке 2 раза. Добавить взбитое сливочное масло и медленно взбивать, добавляя сливки. Подготовленный и обжаренный хлеб обмазать ореховым маслом и украсить яблочным джемом.

Салат из грецких орехов

Ядра 25 грецких орехов, 50 г белого хлеба, растительное масло, лимонный сок, 1 огурец.

Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку и перемешать с размоченным в подсоленной воде белым хлебом. Смесь растереть с растительным маслом, вливая его по капельке, пока не получится однородная масса. Добавить лимонный сок, уложить на блюдо и украсить ломтиками огурца.

Салат из яблок с грецкими орехами

4–5 крупных яблок, 2–3 ст. ложки лимонного или клюквенного сока, 1 небольшой сельдерей, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана майонеза, 0,5–0,75 стакана сливок, ягоды или сливы.

Яблоки вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить сельдерей, толченые орехи, вымытый изюм и сметану, смешанную с майонезом. Все слегка перемешать, чтобы яблоки не развалились. Посыпать толчеными орехами, украсить несколькими ягодами (вишня, малина) или сливами.

Салат из творога с грецкими орехами и чесноком

300 г творога, 100 г грецких орехов, 50 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, зелень, перец, соль.

Орехи истолочь, чеснок растереть с солью. Творог соединить с растопленным сливочным маслом, добавить чеснок, орехи, перец, все перемешать, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Салат из крапивы с грецкими орехами

200 г молодой крапивы, 30 г лука зеленого, 20 г петрушки, 5 г ядер грецких орехов.

Листья крапивы промыть и опустить в кипящую воду на 5 минут. Затем откинуть на сито, измельчить и положить в салатницу. Толченые ядра ореха развести в 0,5 стакана отвара, доба-

вить уксус, перемешать и залить крапиву. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из свеклы с грецкими орехами

5 свеклин, 1 стакан грецких орехов, 0,5 стакана сметаны, 25 г клюквы, зелень, перец, соль.

Свеклу отварить и нашинковать соломкой. Орехи залить горячей водой на 10–15 минуты, удалить с ядер оболочку, подсушить и мелко нарубить. Свеклу соединить с орехами, заправить солью и перцем. Выложить на блюдо и полить сметаной. Украсить клюквой и порубленной зеленью.

Салат из моркови с грецкими орехами

4 моркови, сок лимона, 0,5 стакана грецких орехов, зелень петрушки, соль и сахар.

Морковь натереть на терке. Сбрызнуть соком лимона, посластить, посолить, перемешать. Посыпать ядрами грецких орехов. Украсить зеленью петрушки. В этот салат можно добавить мелко нарезанный или натертый чеснок. Хорошо подавать со стаканом морковного сока.

Салат из цветной капусты с грецкими орехами и брынзой

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 мл кефира, 2 ст. ложки сметаны, по вкусу соль.

Цветную капусту мелко порубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

Салат из савойской капусты с грецкими орехами

400 г савойской капусты, 30 г лимонного сока, 70 г очищенных грецких орехов, 30 г чеснока, 80 г растительного масла, соль, перец.

Капусту промыть, обсушить, нарезать соломкой, слегка припустить в собственном соку (10–12 минут), охладить и залить ореховым соусом.

Ореховый соус: ядра грецких орехов залить кипящей водой, затем воду слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Орехи растереть вместе с чесноком, добавив сок лимона, соль, перец, и постепенно влить подсолнечное масло. Полученную массу взбить. Готовый соус охладить.

Шпинат с грецкими орехами

2,5 стакана шпината, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан нарезанного репчатого лука, 2 дольки чеснока, 12 веточек зелени кинзы, 3 веточки зелени петрушки, уксус или гранатовый сок, стручковый перец, соль.

Шпинат тщательно разобрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на

сильном огне 10 минут, добавив 10 веточек зелени кинзы. Вареный шпинат вместе с кинзой откинуть на дуршлаг, когда остынет, отжать рукой и мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы (2 веточки) и перец истолочь с солью, развести уксусом, соединив с луком и зеленью петрушки, смешать с отжатым шпинатом.

Фасоль в орехово-чесночном соусе

50 г фасоли, 3 зубчика чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана ядер ореха, молоко, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец, зелень.

Приготовить соус: белый хлеб замочить в молоке, дать набухнуть, отжать, взбить миксером. Ядра орехов поджарить, освободить от тонкой кожицы, смолоть миксером, смешать с массой из белого хлеба. Влить масло и лимонный сок, добавить тертый чеснок, соль, перец, зелень.

Отваренную фасоль залить соусом.

Грибы, тушеные с грецкими орехами

600 г свежих белых грибов или шампиньонов, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, зелень петрушки, кинза, укроп, соль.

Очищенные и хорошо промытые грибы крупно нарезать, сложить в кастрюлю, посолить, влить масло и тушить до готовности. Орехи истолочь с зеленью, посолить по вкусу, переме-

шать с уксусом. Все соединить с грибами, дать покипеть 5–7 минут. Подавать в горячем или охлажденном виде.

Соус ореховый

100 г ядер грецких орехов, 10 г репчатого или зеленого лука, 50 г зелени петрушки, чеснок, уксус, соль и молотый красный перец по вкусу.

Ядра грецких орехов истолочь с чесноком, добавить соль, перец, нарезанный репчатый или зеленый лук, зелень петрушки. Тщательно перемешать и развести уксус по вкусу. Подавать как подливку к мясным или овощным блюдам.

Соус ореховый — сациви

0,5 л бульона, 100 г топленого масла или куриного жира, 200 г ядер грецких орехов, 300 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 5 желтков, 100 г винного уксуса, 1 долька чеснока, гвоздика, корица, красный перец.

Лук мелко порубить и слегка спассеровать с маслом или жиром, снятым с куриного бульона. Не снимая лук с огня, постепенно ввести в него муку, помешивая при этом деревянной лопаточкой, затем, не прекращая помешивания, влить тонкой струйкой горячий процеженный бульон. Полученную смесь варить 10–15 минут.

Ядра грецких орехов растереть с чесноком до образования однородной массы, в массу добавить молотую гвоздику, корицу, красный перец, желтки и винный уксус, все тщательно расте-

реть и нагреть при постоянном помешивании, добавляя постепенно смесь из лука, муки и бульона. Не доводя до кипения, соус снять с огня. Ореховый соус подают к курице и индейке.

Соус миндальный

0,75 стакана сладкого миндаля, 5 штук горького, 2 стакана молока, 5 яиц, 0,5 стакана сахара.

Миндаль ошпарить, снять кожицу, растолочь с молоком, процедить, добавить 5 желтков, сахар и осторожно подогреть до густоты.

Пирог из грецких орехов

Для пирога весом около 500 г: 1 стакан муки, 1 ст. ложка крахмала, 0,75 стакана сахарного песка, 150 г масла, 3 яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 0,75 стакана изюма, 2 ст. ложки коньяка или ликера.

Изюм промыть и пропитать коньяком или ликером. Масло с сахаром растереть в миске деревянной лопаточкой и, постепенно взбивая, добавить яичные желтки; затем массу перемешать с изюмом и перебранными орехами. Добавить просеянную муку, крахмал, крепко взбитые белки и все слегка перемешать. Густо смазать маслом и посыпать мукой форму или противень с высокими краями, положить тесто и выпекать 25–35 минут при 180–200 °С.

Пирог с творогом и миндалем

Для пирога весом около 800–900 г — для теста: 1,5 стакана муки, по 1 стакану сахарного песка и мин-

даля, 200 г масла, 3 желтка из вареных яиц и 4 — из сырых; для начинки: 200 г творога, 50 г масла, 2 сырых желтка, 250 г сахарного песка, 2 г ванильного сахара; для смазки: 1 сырой желток; для посыпки: 2 ч. ложки сахарной пудры.

Нарубить вареные желтки, растереть миндаль. Масло с сахаром растереть добела, постепенно взбивая, добавить сырые желтки, затем изрубленные вареные, тертый миндаль, муку и замесить тесто. В смазанную маслом форму или на сковороду выложить $\frac{3}{4}$ теста, а остальное скатать в жгут, положить его в виде бортика на поверхность теста, смазать бортик желтком и уложить внутри него начинку из протертого творога, тщательно перемешанного с маслом, сахаром, желтками и ванильным сахаром. Выпекать 25–30 минут при 210–230 °С. Охлажденный пирог посыпать сахарной пудрой.

Пирог из хлеба с грецкими орехами и медом

300 г хлеба, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка орехов, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сахарной пудры.

Желтки яиц растереть с сахарным песком, постепенно прибавляя размягченное масло или маргарин, молотые сухари из хлеба, орехи. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Белки взбить в густую пену, добавить к массе и осторожно размешать. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом и

посыпанную сухарями. Поставить в духовку, запекать 10 минут.

Горячий пирог вынуть из формы на блюдо. В верхней части вырезать углубление, заполнить медом, закрыть верх срезанной корочкой и посыпать сахарной пудрой.

Ореховые коржики

200 г пшеничной муки, 50 г крахмала, 0,5 ч. ложки пищевой соды, 100 г сахарного песка, соль, 1 порошок ванильного сахара, 1 яйцо, 100 г маргарина, 125 г рубленых орехов, 1 ст. ложка лимонного сока или сливок.

Просеять муку и пищевую соду и смешать с остальными продуктами. Из теста сформовать жгуты диаметром приблизительно в 3 см, поставить охладить, затем разрезать на кружки. При желании смазать взболтанным яйцом и покрыть орехами. Выпекать на среднем огне до появления золотисто-желтой корочки.

Кисель миндальный

1 л воды, миндаль сладкий 250 г, миндаль горький 10 г, сахар 150 г, крахмал 60 г.

Миндаль перебрать, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 4–5 минут. После этого миндаль откинуть на сито или дуршлаг и снять с зерен кожицу. Очищенный миндаль хорошо промыть, а затем измельчить в ступке, постепенно подливая воду до образования тестообразной массы. Полученную массу развести

горячей кипяченой водой и тщательно отжать. Приготовленное миндальное молоко нагреть до кипения, растворить в нем сахар, после чего ввести в молоко предварительно разведенный холодным миндальным молоком и процеженный крахмал, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Готовый кисель разлить в предназначенную для него посуду, посыпать сахаром и охладить.

Варенье из зеленых орехов

Подобрать одинаковые по величине зеленые орехи, у которых еще не затвердела скорлупа и не оформились ядра. Тонко очистить околоплодник и опустить их в подкисленную воду (0,5% лимонной кислоты), чтобы не почернели. Затем поварить орехи в двух-трех водах, чтобы обмякли, охлаждая после каждой варки холодной водой. В последнюю воду положить кусочек медного купороса, чтобы у орехов сохранился зеленый цвет. На 1 кг орехов приготовить сироп из 1,2 кг сахара и 400 мл воды.

Варенье кипятить до получения необходимой густоты сиропа. За несколько минут до снятия с огня положить 7,5 г лимонной кислоты, так как в плодах после варки почти не остается никакой кислоты.

По желанию, прежде чем залить сиропом, в каждый орешек можно воткнуть кусочек апельсиновой корочки, делая в орехе небольшую дырочку с помощью заостренной палочки. Если корочки сушеные, их нужно перед этим сварить в воде, чтобы немного обмякли.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появилось несколько публикаций на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть, или если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся

по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан 3%-ной перекиси водорода — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше, чем через 1,5–2

часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельный, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидко-

сти направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающих в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический

раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на

себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоминает мне анекдот.

Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жиз-

ни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации.

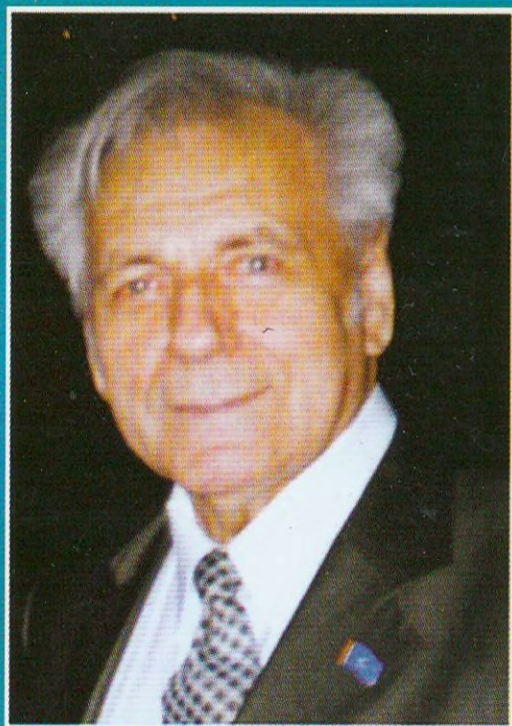
ЛИТЕРАТУРА

1. Журба О. Травник. — М., 1997.
2. Исцеляющие продукты. — М., 1998.
3. Кедровое масло. — СПб., 2002.
4. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский город. — Минск, 1994.
5. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. — М., 1968.
6. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.
7. Лавренова Г. В. Лекарственные травы. — М., 1996.
8. Лаптев Ю. П. Рассказы о полезных растениях. — М., 1982.
9. Лаптев Ю. П. Растения от А до Я. — М., 1992.
10. Лекарственные растения леса. — М., 1991.
11. Магия ароматов. — Харьков, 1997.
12. Морговский А. Ф. 107 советов по уходу за кожей лица. — Л., 1990.
13. Мудрость веков. — Кишинев, 1991.
14. Мурох В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1990.
15. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения. — Л., 1991.
16. Петербургская кухня. — СПб., 1994.
17. Петров В. В. Растительный мир нашей Родины. — М., 1991.
18. Популярная медицинская энциклопедия. — Ульяновск, 1997.
19. Ревин А. А. Грецкий орех. — Симферополь, 1962.

20. Рецепты ясновидящей Ванги. — Одесса, 1992.
21. Роллов А. Х. Дикорастущие растения Кавказа и их распространение. — Тифлис, 1908.
22. Салаты. — СПб., 2000.
23. Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. — М., 1989.
24. Стрела Т. Е. Орех грецкий. — Киев, 1990.
25. Чиков П. С. Лекарственные растения. — М., 1989.
26. Щепотьев Ф. Л., Рихтер А. П., Павленко Ф. А. Орехоплодовые лесные культуры. — М., 1978.
27. Энциклопедия народной медицины. — М., 1995.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПИЩА БОГОВ	6
Глава 2. ПОЧЕМУ ОРЕХИ ТАК ЦЕННЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА	29
Глава 3. ЦАРСКОЕ ЛЕКАРСТВО	47
Глава 4. ОРЕХИ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	56
Рецепты лечебного применения орехов	56
Воспалительные заболевания полости рта	56
Желудочно-кишечные заболевания.....	58
Заболевания глаз	62
Заболевания женской половой сферы.....	63
Заболевания крови	65
Заболевания мужской половой сферы	66
Заболевания органов дыхания	68
Заболевания печени	70
Кожные заболевания.....	70
Нарушения обмена веществ	83
Онкологические заболевания	87
Ослабление тонуса организма	88
Простудные заболевания.....	91
Паразитарные заболевания	94
Сердечно-сосудистые заболевания	95
Глава 5. КРУГОМ ГЛАДКО, В СЕРЕДКЕ СЛАДКО	103
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	114
ЛИТЕРАТУРА	122



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 старину люди считали, что орехи обладают способностью мыслить, могут самостоятельно передвигаться и спасаться от людей, перепрыгивая с ветки на ветку, верили, что «орехи, которые рвут незрелыми, пищат и плачут». Орехи считались пищей богов и не все простые смертные могли их даже попробовать. Сегодня орехи доступны и это тем более важно, что, кроме уникальных питательных свойств, орехи обладают еще и значительными лечебными свойствами, о чем и рассказывается в книге.