

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий

# ХРЕН- ЦЕЛИТЕЛЬ

Избавление от радикулита,  
артрита и артроза

Лечение цирроза  
и гепатита

Повышение иммунитета



 ПИТЕР®

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий

# ХРЕН- ЦЕЛИТЕЛЬ

 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2006

А. Корорецкий  
Хрен-целитель

Серия «Тропинка к здоровью»

Главный редактор  
Заведующая редакцией  
Руководитель проекта  
Литературный редактор  
Художник  
Корректоры  
Верстка

Е. Строганова  
С. Шевякова  
В. Мальшикина  
М. Степина  
С. Маликова  
М. Степина, Н. Шелковникова  
И. Проворов

*Данная книга не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.525 УДК 615.3

Корорецкий А.

К68 Хрен-целитель. — СПб.: Питер, 2006. — 128 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»)

ISBN 5-469-01127-5

Александр Корорецкий, известный целитель и фитонергетик, специалист по лечению травами, давно и плодотворно сотрудничает с издательством «Питер». Он является автором более десяти книг. Все его книги поистине уникальны. Они написаны в лучших традициях русской научно-популярной литературы и читаются на одном дыхании. Их по праву можно назвать занимательными книгами о здоровье.

В своей новой книге А. Корорецкий рассказывает о хрене — уникальном целителе, который способен справиться с сотней недугов. Хрен — не только сильнейшее средство при болезнях суставов, это антибиотик, который способен уничтожать инфекции везде: и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи.

Книга содержит самую полную информацию о способах лечения хреном. Автор подробно рассказывает о том, какие полезные вещества содержит хрен и как самостоятельно приготовить лечебные снадобья. Садоводов и огородников заинтересует глава «Секреты хреноводства». Прочитав главу «Красоту спасет хрен», женщины узнают о том, как сберечь белизну лица без вмешательства косметолога, а мужчины — о том, как сохранить исчезающую шевелюру.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01127-5

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 15.07.2005. Формат 84×108/32. Усл. п. л. 6,72. Тираж 7000 экз.  
Заказ № 1722.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

## Оглавление

От редакции . . . . .	5
Предисловие. Хрен, лук и чеснок — три богатыря . . . . .	8
Глава 1. Знакомьтесь: хрен обыкновенный . . . . .	14
Не только приправа . . . . .	14
Как хрен-хулиган Николаю помог . . . . .	18
Беседа на веранде о пользе хрена . . . . .	20
Глава 2. Национальное достояние . . . . .	26
Здесь русский дух — здесь хреном пахнет . . . . .	26
Все м хренам хрен . . . . .	31
Глава 3. Секреты хреноводства . . . . .	35
Хрен на грядках и в магазине . . . . .	35
Не сорняк, а защитник . . . . .	36
Что любит хрен . . . . .	37
Сажаем хрен . . . . .	38
Уход за посадками . . . . .	39
Уборка и хранение . . . . .	40
Хрен в полиэтиленовом рукаве . . . . .	40
Хрен на много-много лет . . . . .	41
Глава 4. Как лечит хрен . . . . .	43
Хрен — природный антибиотик . . . . .	43
Эфирное масло от 100 болезней . . . . .	48
Кладовая аскорбиновой кислоты . . . . .	50

Флавоноиды, пероксидаза и микроэлементы . . . . .	53
Лечебные средства на основе хрена . . . . .	55
<b>Глава 5. Доктор Хрен ведет прием . . . . .</b>	<b>60</b>
Друзья хрена — мед и лимон . . . . .	61
Не навреди! . . . . .	63
Лечимся хреном . . . . .	64
<b>Глава 6. Хрен и редька — сладкая парочка . . . . .</b>	<b>94</b>
Целитель со стажем 5000 лет . . . . .	95
Как выращивать редьку . . . . .	97
Живительная сила редьки . . . . .	98
Лечимся редькой . . . . .	99
<b>Глава 7. Красоту спасет хрен . . . . .</b>	<b>103</b>
Весенние проблемы Натальи . . . . .	103
Кевин Костнер не прав . . . . .	105
Для милых дам . . . . .	108
<b>Глава 8. Пир на весь мир, или Хрен в кулинарии . . . . .</b>	<b>111</b>
Особенности национальной Пасхи . . . . .	111
Кулинарные секреты Натальи . . . . .	113
Сделай сам . . . . .	116
Заключение . . . . .	119

## ОТ РЕДАКЦИИ

**А**лександр Владимирович Кородецкий — известный петербургский фитозенергетик — родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный — артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принял за изучение народной медицины.

Так была predeterminedена его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитоцелительства.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с Валентиной Михайловной Травинкой и ее учениками — Ларисой и Глебом Погожевными. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас Александр является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом он объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитозенергетической точки зрения для сбора

лекарственных растений. Именно там, руководствуясь лунным календарем, заготавливает он свои целительные травы и рассылает их затем людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов. «Найти места силы и собрать травы — это полдела, главное — сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальна», — говорил он в одном из своих интервью.

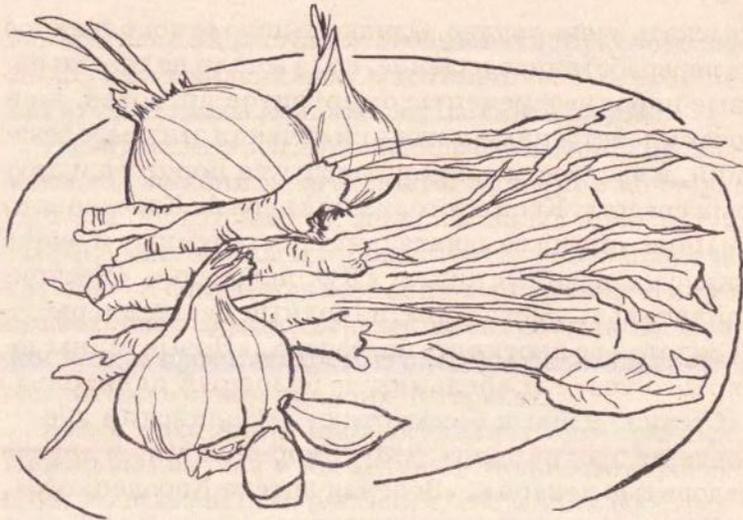
Более того, Александр составляет свой травник, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и домашние растения, составляя собственные уникальные рецепты.

Его неумная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

Несколько лет назад фитоэнергетик А. Кородецкий написал очень нужную тысячам людей книгу «Как справиться с артритом и артрозом». Кто страдает этими недугами, хорошо знает, что боли в суставах могут отравить человеку жизнь, могут заставить его отказаться от любимого дела, сделать его жизнь совершенно невыносимой. Но можно победить это заболевание, если воспользоваться описанной в этой книжке программой «Живые суставы». Физические упражнения, средства народной медицины, обращение к Радужному сознанию — все это поможет вернуться к полноценной жизни. Сейчас эту книгу ра-

зыскать очень трудно. Однако вышло ее дополненное и переработанное издание, куда вошли не только новые народные рецепты от артритов-артрозов, но и очень действенные методики лечения этих заболеваний, в частности с помощью уксуса Болотова и других средств. Кроме того, из-под пера А. Кородецкого вышли другие замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Лук-целитель», «Чеснок-целитель», настоящие народные бестселлеры — «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник — болотный целитель», «Стевия — шаг к бессмертию», «Индийский лук — оружие против боли», «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», «Зеленая аптека Кородецкого», «Лопух-целитель и его друзья».

И автор, и редакция прикладывают все свои усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас, мы заботимся о вас, мы хотим вам помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение. Ждем ваших откликов по адресу: 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.



## Предисловие

### ХРЕН, ЛУК И ЧЕСНОК — ТРИ БОГАТЫРЯ

*Хрен да лук не выпускай из рук.*

**З**дравствуйте, дорогие мои читатели. Рад вам представить моего нового друга-целителя. В научных кругах это растение известно как хрен деревенский или хрен обыкновенный, некоторые зовут его уважительно — Доктор Хрен, но я дал бы ему другое прозвище — Хрен Всемогущий.

Наверное, многие из вас удивились: почему это автор так превознес хрен? Всемогущий, да еще и богатырь... И это все о приправе, которая продается на каждом углу? Может быть, автор преувеличивает?

Ни в коем случае. Уверяю вас, открывая для себя все новые и новые возможности исцеляться с помощью этого уникального растения, я сам был удивлен и поражен. И вот вывод, к которому я пришел: хрен наравне с луком и чесноком можно назвать универсальным целителем.

Согласно древней легенде, когда Бог создал человека и увидел, как он мучается и умирает от страшных болезней, Всевышний сжалился и дал человеку лук и чеснок. Не буду утверждать, что лук и чеснок доказывают существование Бога, поскольку я не богослов, а всего лишь фитоэнергетик. Однако эта притча, на мой взгляд, прекрасно передает то чувство, которое с незапамятных времен человек испытывал к этим растениям, сохраняющим здоровье, а иногда даже спасающим жизнь. Лук с чесноком берегли наших предков во время страшных эпидемий, заживляли раны, полученные на полях сражений.

А что можно сказать о хрене? В давние времена хрен тоже исцелял людей от страшных болезней: известно, что с его помощью лечились от цинги и проказы. Русский народ, привыкший, как известно, надеяться на бога, но при этом полагаться на собственные силы, выразил свой многовековой опыт не в красивой легенде, а в краткой поговорке «Хрен да лук не выпускай из рук». Современный историк медицины Т. С. Сорокина называет три огородных культуры, которые на Руси повсеместно использовали для профилактики и лечения болезней. Догадайтесь, какие? Правильно, это наши «три богатыря»: лук, чеснок и хрен.

Да, конечно, сейчас совсем не обязательно дезинфицировать раны чесноком — современная медицина

имеет в своем распоряжении антисептические средства. В прошлом остались эпидемии, опустошавшие целые города и страны. Современные моряки не страдают от цинги, как мореплаватели прошлого. Но это не значит, что рецепты, оставленные нам травниками и знахарями, устарели и от всех недугов помогут порошки и таблетки. Наоборот, в большинстве случаев лучше применять естественные, самой матушкой-природой предназначенные для нас средства: травы, ягоды, овощи. Про искусственные, чуждые нашему организму препараты справедливо сказано: «Одно лечат, другое калечат». А фитотерапия сводит риск побочных эффектов до минимума, поскольку мы изначально адаптированы к натуральным продуктам.

Что объединяет хрен, лук и чеснок? Прежде всего исходящий от них аромат — резкий и едкий, «злой», как говорят в народе. Хозяйки, рыдающие и кашляющие на кухне над луком и хреном, хорошо меня поймут. Оказывается, их заставляют плакать соединения серы, раздражающие слезные железы. Я не буду сейчас подробно объяснять, как лечат «богатыри», скажу только, что невыносимый, режущий глаза «злой» дух во многом определяет целительную силу хрена, лука и чеснока. Дело в том, что серные соединения содержатся в летучих эфирных маслах, обладающих целебными свойствами. Благодаря эфирному аллилгорчичному маслу хрен не уступает как целитель двум «братьям-богатырям» — чесноку и луку. Прежде всего это касается антимикробного действия: хрен — растительный антибиотик, способный уничтожить болезнетворные бактерии и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи.

Я не случайно назвал чеснок и лук «братьями». Они действительно близкие родственники, поскольку относятся к одному семейству *Allium* — луковые. Это поистине замечательное семейство! Чеснок и все виды лука отличаются исключительно высоким содержанием биологически активных веществ, они давно признаны официальной и народной медициной как универсальное профилактическое и лечебное средство. Наверно, ни о каких растениях не написано и не сказано больше, чем о чесноке и луке. Мне ли это не знать! Работая над книгами, посвященными двум «богатырям»<sup>1</sup>, я находил о них сведения буквально везде: в народных лечебниках, травниках, трудах древних врачей.

О хрене вспоминают не так часто, хотя природа не обделила и его богатырской силушкой. Хрен не хуже чеснока справляется с простудами, бронхитами, астмой, не уступает луку как мочегонное, ранозаживляющее и отхаркивающее средство. Более того, в некоторых отношениях хрен превосходит лук и чеснок. Компрессы из хрена — исключительно сильное средство при болезнях суставов. Готовясь к написанию книги, я был поражен обилием писем, в которых люди, страдающие этими заболеваниями, рассказывали о волшебной силе хрена. Одно такое письмо пришло и в мой адрес.

Уважаемый господин Кородецкий!

Хочу поделиться своей историей. Уж не знаю, сколько лет я маялся с радикулитом. Чего только не делал: и утюг горячий прикладывал к пояснице, и горячим смальцем

<sup>1</sup> Имеются в виду книги А. Кородецкого «Лук-целитель» и «Чеснок против 100 болезней» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

растирал. Однако после небольшого улучшения все началось сначала.

Слава богу, посоветовали мне на работе сделать растирание из корней хрена. Надо сказать, что хрен — моя любимая приправа, так что в нашем погребе его достаточно. Растирался я каждый день в течение недели — и радикулит мой как рукой сняло. А средство простое: нужно взять несколько корешков хрена, очистить кожуру и натереть на терке. Потом отжать сок и размешать его с небольшим количеством спирта. Неделю настоять — и растирка готова. Смажьте спину, оберните вощеной бумагой, наденьте теплый свитер. Если будет слишком сильно припекать, то можно добавить три ложки меда, немного сметаны и касторки.

Избавившись от радикулита, поехал я на радостях этим летом отдыхать в Сочи. Там и познакомился в пансионате с одной женщиной. Оказалось, что в прошлом нас объединяло одно несчастье, она тоже страдала от радикулита. А помогло ей ваше средство — настойка Кородецкого на сабельнике болотном. Очень она Вам признательна за то, что прислали ей корни сабельника. От нее я узнал о том, что Вы просите присылать рецепты, и решил написать это письмо. По ее словам, обязательно бы мне сабельник помог, если бы прежде хрен не вылечил.

Иванченко А. Ю., Новосибирск

Сабельник — действительно сильнейшее средство при болезнях суставов. Это подтверждают десятки полученных мною писем. И если хрен помогает не хуже, то уже одним этим он заслуживает того, чтобы ему была посвящена отдельная книга. А ведь хрен лечит не менее сотни самых разных болезней — он помогает при заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, печени, при нервных расстройствах. Он может избавить от диабета,

бронхита, гриппа, астмы, невралгии, ишиаса... Перечислять все болезни было бы слишком долго.

Я надеюсь, что смог собрать в своей книге самую полную информацию о том, как лечиться хреном. Думаю, что каждый обнаружит в ней полезные рецепты и рекомендации. Я подробно расскажу вам о том, какие полезные вещества содержит хрен и как самостоятельно приготовить лечебные снадобья.

Наверное, каждый второй читатель этой книги может выращивать хрен на собственных грядках. Для многочисленной армии огородников будет интересна глава «Секреты хреноводства».

Прочитав главу «Красота спасет хрен», женщины узнают о том, как сохранить белизну лица без визита к косметологу, а мужчины — о том, как спасти исчезающую шевелюру.

В главе «Хрен и редька — сладкая парочка» вы найдете сведения о редьке — целителе со стажем в 5000 лет, который вполне может соперничать с хреном по силе лечебного воздействия.

В работе над книгой принимали участие мои друзья, знакомые вам по другим моим книгам. Много интересного поведал мне ученый-ботаник Илья Ильич, а известный скептик и консерватор Николай, который поначалу не хотел и слышать о хрене, на собственном опыте убедился в его целебной силе. Теперь хрен занимает у него почетное место и на огороде, и на обеденном столе. Своими кулинарными впечатлениями от визита к Николаю я поделюсь с вами в главе «Пир на весь мир, или Хрен в кулинарии».

Итак, вас ждет встреча с русским чудо-богатырем и чудо-целителем — Доктором Хреном.



## Глава 1

### ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Ешь хрен едуч — будешь живуч.*

#### Не только приправа

**К**ак фитоэнергетика меня прежде всего интересует, какой энергией обладают мои зеленые друзья. Вот что я заметил: целительные возможности часто напрямую зависят от того, насколько растение жизнеспособно, насколько успешно оно выживает в неблагоприятных условиях. Я объясняю это тем, что в обоих случаях проявляется энергия растения, его жизненная сила. Ведь только тот, кто может само-

стоятельно справиться с трудной ситуацией, способен помочь другим.

В этом отношении показателен хрен. Ему не страшен сильнейший мороз, он может перенести недостаток света и влаги. А уж по способности разрастаться и захватывать новые территории хрен не имеет себе равных. Вне всякого сомнения, хрен обладает сильнейшей энергетикой, поэтому не приходится удивляться тому, что он способен лечить множество болезней.

Возможно, вы раньше и не подозревали о целительных свойствах хрена, но уж в качестве приправы он вам наверняка известен. Представьте себе картину: нежнейший молочный поросенок, с бумажной розочкой в зубах, под соусом из тертого хрена, перемешанного со взбитыми сливками и дроблеными орехами... Что может быть аппетитнее? Перед таким искушением устоит не всякий вегетарианец. Но знаете ли вы, что этот самый поросенок — очень тяжелая пища, серьезная нагрузка на весь желудочно-кишечный тракт? Хрен помогает справиться с такой нагрузкой — он усиливает выделение желудочного сока, тем самым ускоряет расщепление жиров и улучшает пищеварение.

Наши предки заботились о том, чтобы еда была не только вкусной, но и здоровой. Поэтому невозможно представить себе русскую кухню без острых пряных корней хрена. Нельзя без хрена представить себе и русскую традиционную медицину. Испокон веков это растение применяли при затрудненном мочеиспускании и образовании камней в почках, при водянке и малярии, при сбоях менструального цикла, ревматизме, радикулите. Свежевыжатый сок, ка-

пицу из хрена, а также водные настои хрена использовали для полосканий при воспалении полости рта и глотки. Корни хрена заменяли крестьянам горчичники. Приложенный к телу хрен хорош как отвлекающее средство при простуде, горячке, лихорадке, ревматизме.

Думаю, вы поняли, что с таким целителем, как хрен, нужно познакомиться поближе. Итак, разрешите представить: хрен обыкновенный. Надеюсь, вы подружитесь.



### Хрен обыкновенный (хрен деревенский)

*Armoracia rusticana*

Хрен деревенский — пряно-ароматическое многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству крестоцветных. Его родственниками являются горчица, кресс-салат, редиска.

Листья темно-зеленые, сильно удлиненные. Цветоносный стебель появляется на 2–3-й год жизни растения. Цветки белые, маленькие, собраны в

кистевидное соцветие. Запах белых цветков хрена (в средней полосе хрен зацветает в июне) напоминает аромат левкоя.

Семена коричневые, очень мелкие. Обычно они не дозревают и для размножения непригодны. Поэтому хрен семенами не размножается. Для этой цели используют черенки из боковых корней.

Толстый мясистый корень (самая ценная часть растения) проникает в почву на глубину до двух метров и более. Корень сильно ветвится, образуя мощное корневище, покрытое тонкими боковыми корешками.

Хрен — морозоустойчивое растение, хорошо зимует в открытом грунте и переносит даже суровые малоснежные зимы. Он неприхотлив к погоде, недаром его выращивают повсюду — и в средней полосе, и на Кавказе, и в Сибири. Культура хрена хорошо освоена в Ленинградской области.

Читатели, знакомые с моим творчеством, могут спросить: почему же книжка о хрене выходит с таким опозданием? Ведь о двух других чудо-богатырях — луке и чесноке — я написал несколько лет назад. В чем же дело?

Нехорошо, конечно, сваливать свою вину на других, но помешал написанию книги мой друг Николай, известный скептик и консерватор. Заядлый огородник, он помогал мне готовить книги о луке и чесноке. А вот о хрене и слышать не хотел. Оказывается, с ним у моего друга были связаны крайне неприятные воспоминания.

Хрен поссорил его с любимой тещей. Работал как-то летом Николай у нее на участке, и так получилось, что кто-то посреди огорода обронил обрезок от корешка хрена. В результате вырос мощный корень. Выкапывали его всей семьей, рыли как можно глубже, чтобы ничего от него не осталось. Куда там! В земле осталось множество мелких боковых корешков. На будущий год народилось уже пять таких же мощных корней. Хрен самым нахальным образом отнимал место, предназначенное для других посадок. Чертыхаясь, Николай опять занялся истреблением хрена, сам выносил все корешки и обрезки на целлофане. Увы, все усилия оказались напрасными. Хрен победил и с каждым годом расширял свои владения.

Хоть и клялся Николай, что к этому злодейству он непричастен, теща его так и не простила. Дескать, на своем огороде он бы такого не допустил, а на тещином потрудились — и вот результат. Женская логика, ничего не поделаешь.

— Хрен этот хуже любого сорняка, — ворчал Николай. — С ним только атомная бомба справится. Хулиган он настоящий, слышать о нем не хочу. А приправ у нас на огороде и без него много.

Я привык уважать мнение Николая, да и работы тогда у меня хватало. Кто знает, может быть, так и не написал бы я эту книжку, если бы Николай на собственном опыте не убедился в целительной силе хрена. Это помогло моему другу преодолеть свое предубеждение. Теперь хрен занимает почетное место на участке Николая. Хрен ведь другим овощам не мешает, а наоборот, помогает, если его с умом выращивать.

### Как хрен-хулиган Николаю помог

Дело было так. Собрались мы втроем съездить на озеро порыбачить: Петрович, Николай и я. Петрович — сосед Николая, человек заслуженный, бывалый, в прошлом моряк. И охотник он известный на всю округу, и рыбак настоящий. Думаю, Петрович на необитаемом острове устроился бы лучше любого Робинзона. Хоть и не молод Петрович, но выглядит, как настоящий супермен: широкие плечи, стальные мускулы. А больше всего меня поразила при встрече его белозубая голливудская улыбка.

Хорошо мы порыбачили, душевно. Есть, конечно, у национальной рыбалки свои особенности, что гре-

ха таить. Петрович, кстати, и тут мастером оказался: ядреный самогон его изготовления достоин всяческих похвал. А поскольку все мы меру знали, то рыбалка удалась на славу. И золотистых лещей мы привезли домой, и серебристых подлещиков, и щук здоровенных. Правда, Наталья, жена Николая, увидев нас, поворчала немного: дескать, не столько ловили, сколько самогон уничтожали. Но увидев, сколько рыбы мы поймали, Наталья смягчилась — улов говорил сам за себя.

И все бы хорошо, да на следующий день случилось с Николаем несчастье. Прибегает ко мне утром Наталья чуть не плача и просит помочь. Оказывается, у Николая так заломило спину, что он и ходить не может.

Что же делать? Эх, будь у меня настойка сабельника... Вспоминаю рецепты народной медицины: отвар из почек березы, настойка из плодов конского каштана, настойка из адамова корня... Все не то. Нужно какое-то простое, но эффективное средство, которое можно быстро сделать из того, что под рукой.

Выручил пришедший как нельзя кстати Петрович (он принес обещанные Николаю крючки и грузила). Он дал Наталье два белых корешка, велел натереть их на терке, сварить три картошки в мундире и растолочь их. Все это Наталья перемешала и выложила на толстую холстяную ткань. Компресс положила Николаю на спину, сверху укрыла одеялом.

На мой вопрос, что это за корешки, Петрович ответил: «Что ж ты, травник, хрена не знаешь? У нас в деревне от прострелов да ломоты только хреном и спасаются. Самое лучшее средство — хрен моим са-

могоном залить, настоять дней десять и втирать туда, где болит. Такая настойка и при простуде годится, если ей грудь растирать. А Коле и хрен с картошкой поможет, у него ведь такое в первый раз. Видно, спину застудил на рыбалке».

Даже через толстую ткань жгло моему другу спину как огнем. Зато уже через час полегчало. Днем еще сделали пару раз компрессы — и все прошло. Прав оказался Петрович. А Николай вспомнил, как он оплошал во время рыбалки. Выпил он утром чай с малиной, что дала ему в термосе Наталья, а потом вылез на холод и ветер. Хорошо еще, что не привез с рыбалки пневмонию. Малина ведь — сильнейшее потогонное средство. Как ребенок, право слово.

Ну да ладно. Хорошо то, что хорошо кончается. Вечером пригласила Наталья Петровича, поставила на веранде самовар и сели мы вчетвером чай пить. Много интересного в тот вечер поведал нам Петрович.

### Беседа на веранде о пользе хрена

— Хрен мне с детства запомнился, — начал свой рассказ Петрович. — Жили мы тогда в городе, на заводской окраине. Время было голодное, послевоенное. Так что когда приезжала к нам из деревни тетка Маланья — все домашние радовались. Маланья нам и сметану привозила, и яйца, и сало, и зелень всякую. И хрен, конечно. Вот и в тот раз приехала к нам тетка и полную корзину провизии привезла. Только сели мы за стол — слышу, зовут меня ребята со двора. Дело было серьезное: собирались мы выяснить отношения с соседней улицей, а я одним из лучших бой-

цов считался. Был я тогда, как и все, настоящей шпаной. Никого мы не боялись, вот только Сеньки побаивались, который на соседней улице верховодил. Про него говорили, что прибрлатненный он и финку всегда с собой носит. Предупреждали меня ребята, чтоб не лез к нему, да я их не послушал. В общем, хоть и был я на голову ниже Сеньки, а нос ему тогда расквасил как следует. А он, видно, совсем сдурел: финку свою выхватил и полоснул меня. На всю жизнь след оставил.

Петрович закатал рукав и показал шрам на левом предплечье, как раз под татуированным якорьком. Наталья тихо ахнула.

— Ребята меня перевязали, привели домой. Все домашние перепугались, одна Маланья не растерялась. Первым делом она на рану крапивные листья наложила, чтобы кровь остановить (мы накануне крапиву нарвали — щи из нее варили). А потом разрезала корешок хрена и приложила к ране. Вот ты, Николай, жаловался, что тебе хрен спину жег, а что мне тогда вытерпеть пришлось — это и представить трудно. Но терпел не зря: порез стал быстро затягиваться и через неделю только шрам остался.

— Тогда получается, что хрен не хуже лука и чеснока, — заметил я. — Ведь эти средства люди испокон веков применяли, чтобы раны заживлять. Они как антисептик действуют: убивают в ране бактерии и не допускают нагноения.

Петрович посмотрел на меня с уважением.

— А что же Сеньке-то этому было? — спросила Наталья.

— А ничего. Я никому не сказал, что это он меня порезал. А потом с ним рассчитался: отлупил его как

следует и финку отобрал. Потом покажу, она у меня до сих пор как трофей хранится... Вот сейчас детство вспоминаю и думаю: хоть и тяжелое тогда было время, зато росли мы настоящими мужчинами. И за себя постоять могли, и дружить умели, и трудностей не боялись. И в армию шли с охотой, не то что нынешние. Я, ребята, на Дальнем Востоке служил. Плавал на сторожевике «Отважный», охранял границу. Шпиона, правда, не довелось поймать, зато контрабандистов ловить приходилось. Один раз, помню, задержали баркас, который в Японию уйти хотел, и нашли на нем женьшень. Наш таежный женьшень увезти хотели.

— Может, и хрен кто-нибудь украсть хотел? — усмехнулся Николай.

— Хрена не было, врать не буду. Только зря ты, Коля, смеешься. Хрен, между прочим, под стать женьшеню будет. Он и здоровье укрепляет, и жизнь человеку продлевает. Недаром говорят: «Ешь хрен едуч — будешь живуч». Вот и получается, что хрен — это русский женьшень.

Услышав эти слова Петровича, я тогда решил, что так и назову книгу: «Хрен — русский женьшень». Но потом передумал. Сейчас ведь уже правилом стало любое новое средство, любую травку приравнивать к женьшеню, хотя, по моему мнению, «русским женьшенем» может быть назван только хрен.

— Флотская жизнь мне по душе пришлась, — продолжал Петрович. — Дослужился я до боцмана, остался на сверхсрочную. Может, и вовсе не ушел бы из флота, только судьба по-своему распорядилась. Как-то в шторм открылась у нас течь в трюме. Вручную приходилось откачивать, по колено в воде. С тех

пор и стали у меня ноги болеть, да чем дальше — тем сильнее, так что ночами спать не мог. В госпитале лежал, натирали мне ноги мазями всякими, только ничего не помогало. Пришлось оставить флот и возвращаться в родную деревню. Дома меня и вылечили. Посоветовали мне сходить в соседнее село к бабушке Устинье, она знаменитая знахарка была, потомственная, всех в округе лечила. И мне старушка помогла. Посоветовала она взять листья хрена, ошпарить их кипятком и приложить на ночь к ногам, а поверх замотать льняной тканью и шерстяным платком. Ногу припекало, но терпимо. Месяц я так хрен к ногам прикладывал — и все прошло. Но что удивительно: этим же средством Устинья и стариков, которые уже ходить не могли, на ноги поднимала. Моего деда тогда подагра одолела, отложение солей. Положили мы ему вечером листья хрена на больное колено, а утром, когда компресс сняли, увидели, что листья солью покрылись. С каждым разом соли все меньше и меньше выходило, а деду все лучше становилось, так что он не только ходить смог нормально, но и сплясал на радостях. Удивился я тогда, что хрен и деду помог, и мне, молодому парню. А Устинья мне сказала, что хрен — овощ не простой, что хрен сам Бог создал, чтобы он лечил и молодых, и старых, а Святой Пантелеймон к прокаженным ходил, не боясь заразиться, и хреном от проказы избавлял. А еще, помню, сказала, что все болезни от грехов наших. Подагра, например, от пьянства и обжорства. Дед мой, и правда, всю жизнь выпить любил.

— Правильно говорила Устинья, — подтвердил я. — У твоего деда, Петрович, из-за увлечения

спиртным в организме накапливались соли мочевой кислоты, которые откладывались в суставах. Отсюда и подагра.

— Александр по подаграм, артритам и артрозам большой специалист, — пояснил Николай. — Он и книжку об этом написал, «Артрит и артроз» называется<sup>1</sup>.

— А хрен не узнал, — добавил Петрович. — Ты, Саша, не обижайся, но хоть ученый ты человек и травник известный, но многому тебе еще учиться надо. Мой тебе совет: общайся больше с деревенскими целителями и знахарями, они тебе много интересного расскажут.

Мне пришлось признать справедливость слов Петровича. Век живи — век учись, ничего не поделаешь. А учиться я, кстати, люблю не меньше, чем учить.

— Между прочим, я, когда домой вернулся, тоже выпивал крепко, — сказал Петрович. — Флотская привычка. Нам ведь после плавания расслабиться нужно было, нервы успокоить. Корабль маленький, а охранять границу во всякую погоду нужно. В шторм как щепку наш сторожевик кидало. В общем, пристрастился я к этому зелью, будь оно неладно, и сделать с собой ничего не мог. Вспомнил я тогда бабушку Устинью и пошел к ней за помощью. Пошептала она что-то, то ли молитвы, то ли заговоры, а потом говорит мне: «Тебя, Ваня, от пьянства только Бог избавит. Иди в церковь и крещение прими».

Петрович помолчал.

<sup>1</sup> Имеется в виду книга А. Кородецкого «Артрит и артроз» (изд-во «Питер», 2005). — *Примеч. ред.*

— Вот так я пить и перестал, — сказал он. — С тех пор и в церковь хожу, и посты соблюдаю.

— Пост, кстати, очень полезен, — заметил я. — Ведь наш организм зашлакован, а растительная пища выводит всю эту отраву из организма, повышает иммунитет. Поэтому те, кто постится, весной гораздо реже простужаются и болеют.

— Это верно, — согласился Петрович. — Пускай нехристи носами хлюпают. А еще лучше, чтобы не простужаться, — побольше хрена в пост употреблять. Капусту с хреном, например, или грибы холодные под хреном. В квас хорошо тертый хрен с медом добавлять. Я каждую весну так питаюсь и забыл, когда последний раз болел.

— Ну хорошо, — сказал Николай. — В том, что хрен полезен, я не сомневаюсь. Вот только выращивать его у себя на огороде опасаясь — уж больно он агрессивный, хрен этот, чужую землю отобрать не может.

Дальнейший разговор заслуживает того, чтобы ему была посвящена отдельная глава. Скажу только, что Петровичу удалось не только убедить Николая разводить хрен, но и заинтересовать его настолько, что они долго еще просидели на веранде, обсуждая проблемы хреноводства. Два бывалых огородника понимали друг друга с полуслова, а нам с Натальей было трудно понять, о чем речь. Поэтому мы оставили увлекшихся огородников наедине и отправились коротать время у телевизора, а Петрович с Николаем до полуночи беседовали на веранде о черенках, подкормках и компосте. О том, что поведал Петрович Николаю, я подробнеем образом расскажу в главе «Секреты хреноводства».



## Глава 2

### НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ

*Дешев хрен, а черт ли в нем! Цыган купил на грош, да плакал неделю.*

#### Здесь русский дух — здесь хреном пахнет

Честно говоря, не думал я, что мой друг, ученый-ботаник Илья Ильич поможет мне в написании этой книги. Однако в телефонном разговоре с ним я упомянул о том, что работаю над книгой о хрене, хотя и не слишком надеялся, что ученого интересует эта тема. Как же я удивился, когда Илья Ильич заявил мне, что я давно должен был написать книгу

про хрен, что русский хрен — национальная гордость и стратегический продукт, что я наверняка ничего не знаю про хрен и должен обязательно приехать к нему, чтобы избавиться от своего невежества. Конечно, я с радостью принял приглашение, но перед тем, как нанести Илье Ильичу визит, тщательно проштудировал справочники и энциклопедии.

Прежде всего меня интересовало происхождение хрена.

По одной версии, растение происходит из Юго-Восточной Европы и Западной Азии. Древние греки употребляли хрен в пищу, а также использовали его как растирку при болях в спине и как афродизиак. Легенда приписывает Дельфийскому оракулу слова «Редис стоит своего веса в свинце, свекла — своего веса в серебре, а хрен — своего веса в золоте».

С другой стороны, многие ботаники считают доказанным его исконно русское, славянское происхождение. Считается, что в культуре славяне выращивали хрен чуть ли не с IX века.

Так откуда все же произошел хрен? С этим вопросом я первым делом и обратился к Илье Ильичу, когда мы расположились в его кабинете и стали потягивать любимый напиток хозяина — парагвайский чай мате. (Кстати, настоятельно рекомендую пить мате вместе с листьями стевии — это и вкусно, и чрезвычайно полезно<sup>1</sup>.)

<sup>1</sup> Стевия как уникальный заменитель сахара особенно полезна всем, кто страдает сахарным диабетом, однако настой стевии помогут также при артритах, артрозах, атеросклерозе, гипертонии и других заболеваниях. Благодаря помощи Илья Ильича я смог написать книгу, где вы найдете полную информацию о стевии — «Стевия — шаг в бессмертие» (изд-во «Питер»). — *Примеч. авт.*

— Хрен — исконно славянский продукт, — авторитетно заявил Илья Ильич. — Древним грекам, скорее всего, были известны ближайшие родственники хрена — катран морской и катран татарский, растущие на черноморском и средиземноморском побережьях. Их корень также жгучий на вкус, но уступает в «злости» хрену. Именно благодаря славянам европейцы и познакомились с хреном — хрен попал в Центральную Европу вместе со славянами во время переселения народов.

— Между прочим, хрен употребляют во время ритуальной пасхальной трапезы верующие иудеи, — заметил я. — Они празднуют освобождение еврейского народа из египетского рабства и добавляют в пасхальное блюдо хрен и салат-латук — горькие травы, которые символизируют тяжелую жизнь евреев в Египте. Как ты это объяснишь?

Илья Ильич удивленно поднял брови. Он не подозревал, что я настолько глубоко изучил предмет нашей беседы.

— Может быть, египтяне включали хрен в рацион рабов? — предположил я. — Ведь известно, что рабы, занятые на строительстве пирамид, ели много лука, чтобы спастись от многочисленных эпидемий. А хрен, подобно луку, действует как растительный антибиотик. Тогда получается, что родиной хрена все же нужно считать Средиземноморье.

— Вообще-то это спорный вопрос, — ответил ученый. — Во всяком случае, славяне с давних пор использовали дикорастущий хрен, а затем стали его выращивать и на огородах, причем намного раньше, чем в Европе. У древних славян хрен считался обязательным в доме наравне с хлебом. Кстати, раньше на

Руси существовал старинный обычай испытания жениха. Во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали его разносолами с хреном. Тот, кто при этом пускал слезу, получал полный отказ.

— Вот это мне непонятно, — вставил я. — В чем смысл такого испытания?

— Все очень просто, — улыбнулся Илья Ильич. — Хрен употребляют лишь после того, как откусывают и слегка прожевывают очередной кусок рыбы или мяса. Тот, кто не знал этого секрета, наверняка не имел домашнего очага или крепких семейных корней, поэтому ему отказывали. Так что хрен в национальном застолье играл не только кулинарную роль, но и давал повод к веселью, шуткам по поводу новичков, не знающих, как пользоваться хреном. Можно сказать, что это был признак, по которому отличали своего от чужака. Русские люди всегда уважали хрен, даже в летописях о нем писали.

Илья Ильич потер лоб, вспоминая цитату.

— «Во граде Суздале по доброте земли и по приятности воздуха имеется хрена преизобильно». Кстати, поговорка «Хрен да лук не выпускай из рук» родилась как раз в суздальской земле. Вот отрывок из травника XIII века, выписал специально для тебя:

❖ «Есть трава — Царские очи. С собой бывает и мала, и велика, белый корешок, что злато. У кого очи болят, держи при себе, и болей не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, и любить станут».

— И как лекарство наши предки хрен ценили. — продолжал ученый. — Так что давно тебе нужно было книжку про хрен написать. Он и от простуды помога-

ет, и организм омолаживает, если его постоянно применять.

— Не только, — уточнил я, заглянув в свои записи. — Хреном на Руси лечили отравления, выводили вшей, при зубной боли полоскали раствором хрена рот. Врачевали ревматизм, подагру, почечные болезни, желтуху, экземы, цингу. Кстати о цинге. Ведь это был настоящий бич для мореплавателей, от цинги погибало моряков больше, чем в сражениях или от кораблекрушений. Например, из 160 участников экспедиции Васко да Гама, прокладывавшей морской путь в Индию, 100 человек погибли от цинги. А ведь проблема решалась просто — нужно было взять с собой изрядный запас хрена. Вот чего не хватало тогда отважным мореплавателям — русского хрена! Если бы не ихний Васко, а наш Васька плыл в Индию, уж он бы про хрен не забыл.



— Вполне возможно, что Васко да Гама действительно не знал про хрен, — подтвердил Илья Ильич. — Ведь в Западной Европе первыми к хрену пристрастились немцы. С XVI века в Германии стали возделывать эту культуру, употребляя хрен не только как приправу, но и добавляя его в пиво и шнапс. Только спустя два столетия за немцами последовали французы. Позже других познакомились с хреном англичане, которые использовали его вначале только как лекарственное средство. Со временем хрен стал пользоваться у европейских кулинаров большой популярностью как основа для приготовления приправ и соусов.

По этому поводу Илья Ильич рассказал мне любопытную историю из жизни русской эмиграции.

### ✿ Русский хрен в Булонском лесу

Обычным занятием русских эмигрантов первой волны, поселившихся в Париже, было, как известно, вождение такси. Однако не все избирали этот традиционный путь. Русская эмиграция была на выдумки хитра. Оригинальнее всех поступил бывший есаул лейб-гвардии казачьего полка. Он выращивал в Булонском лесу хрен и продавал его лучшим парижским ресторанам. Французам нравилось, как русский хрен ударяет в нос.

### Всем хренам хрен

— Да, было время, когда во всем мире ценили русский хрен, — продолжал Илья Ильич. — Особенно славился суздальский хрен — сто лет назад каждый год по 25 тысяч пудов хрена отправляли за границу. В одну Германию, где своего хрена хватало, посылали по 40 вагонов хрена в год. А сейчас? В России, на



родине хрена, из пятисот сортов осталось только два-три десятка. Зато Америка, куда хрен завезли только в 1900 году, стала настоящей хреновой империей. Предприимчивые американцы вывели сотни сортов этой культуры и сейчас в Америке выращивают 90 процентов хрена.

Ученый сокрушенно покачал головой. Чтобы отвлечь его от мрачных мыслей, я поспешил задать ему вопрос.

— Помнится, ты назвал хрен стратегическим продуктом, — сказал я. — Как это понимать? Ведь хрен — всего лишь приправа.

— Ошибаешься, — возразил Илья Ильич. — Корни хрена содержат пероксидазу, которая необходима в медицине для биохимического анализа крови. В сущности, пероксидаза содержится во всех жи-

вых клетках, но в клетках хрена пероксидазы больше всего. Качественная пероксидаза стоит немало, а процесс получения пероксидазы из хрена относится к высоким технологиям. Так вот, пероксидазу хрена для нашей медицины приходится закупать все у тех же американцев. Но не так все плохо. Слава богу, Россия еще не оскудела талантами. Возможно, русский хрен еще вернет утраченные позиции.

— Неужели?

— Оказывается, нашим селекционерам удалось вывести новые сорта хрена. У такого хрена и вкус особенный, и пероксидазы в нем в 5–6 раз больше. А ученые из Института органической химии в Новосибирске придумали, как получить из хрена пероксидазу лучшего качества, чем американская. Дело за малым — производство свое налаживать нужно.

— Как и везде, — грустно добавил я. — Всегда мы Запад догоняли. Триста лет назад, правда, догнали — так ведь тогда Петр I был. А сейчас...

Однако мой друг, не любящий разговоры о политике, перебил меня:

— Между прочим, Петр и в хрене толк знал. Вернее, в хреновухе — водке на хрене. Он и указ издал о том, чтобы на каждом подворье было пять четвертей хреновой водки для тех, кто занят тяжелым трудом и пребывает в холоде. Говорят даже, что хреновуху эту Петр Алексеевич сам изобрел и на одной из ассамблей представил двору и заморским гостям.

Рецепта петровской хреновухи Илья Ильич не знал, зато сообщил, что он сам каждую весну пьет во избежание простуды квас с хреном.

**Квас с хреном от Ильи Ильича**

На 4 л воды берут 800 г ржаных сухарей, 25 г дрожжей, 100 г сахарного песка, 100 г хрена, 100 г меда.

Хлеб нарезать ломтиками и сушить в духовке, пока они не станут темно-коричневыми. Сухари залить кипятком и дать настояться в тепле 3–4 часа. Сусло процедить через несколько слоев марли, добавить в него сахар, дрожжи, мяту, листья смородины. Накрыв посуду тканью, дать квасу настояться в теплом месте 10–12 часов. Когда сусло хорошо перебродит, его следует вновь процедить и разлить по бутылкам, в каждую из которых добавляют мед и твердый хрен.

У Ильи Ильича еще остались запасы его любимого кваса. Как настоящие квасные патриоты, мы наполнили чашки темным пенистым напитком и выпили за возрождение русского хрена.



## Глава 3

### СЕКРЕТЫ ХРЕНОВОДСТВА

*Огород без хрена — что стадо без пастуха.*

#### Хрен на грядках и в магазине

**К**ак известно, чтобы быть здоровым, нужно есть те продукты, которые выросли в родных нам условиях. Поэтому для русского человека нет ничего полезней огурчиков-помидорчиков с собственного огорода. То же самое, естественно, касается и хрена.

Многие спросят: зачем вообще выращивать хрен? Ведь эта приправа продается на каждом углу. Не

V. C. проще ли купить уже готовый хрен? Проще, но не лучше. Не забывайте о том, что полезные вещества в протертом хрене сохраняются только две недели. Поэтому вряд ли принесет пользу лечение хреном, который месяцами лежит на магазинных прилавках.

В качестве приправы можно использовать и хрен, купленный в магазине. Но обязательно смотрите срок его хранения. Если он больше трех месяцев, значит, при производстве использовались консерванты, а это плохо, поскольку консервирующие вещества убивают натуральный вкус, остроту и аромат хрена.

### Не сорняк, а защитник

В понимании многих хрен — сорняк, который необходимо изолировать от других посадок. Действительно, хрен разрастается очень сильно. Мой друг Николай рассказал по этому поводу ужасную историю.

#### Страшная месть

Враждовали два соседа-огородника. Один бензинчик в яблоневиный корень плеснет, другой в теплицу камнем запустит. Так и шло, пока самый вредный из них не решился на злодейство. Темной ночью он нарезал корни хрена на мелкие кусочки и разбросал по участку соседа. Как отомстил бедняга за свой заросший хреном огород — история умалчивает.

Конечно, хрен можно изолировать: сажать в ведра или ящики (в этом случае облегчается уборка) или просто высаживать хрен где-нибудь в заброшенном углу огорода. Однако есть другой, лучший

V. C. способ. Хрен прекрасно уживается с луком и картошкой, защищает их от вредителей. Это давно подметили наши предки, говорившие, что огород без хрена, как стадо без пастуха. Когда заводили огороды, то в первую очередь определяли место, где будет расти хрен. В суздальской земле существовали целые хреново-луковые и хреново-картофельные плантации. Сначала убирали лук, затем картофель, а следом за ними — хрен.

Сажая хрен вместе с другими культурами, следует соблюдать осторожность. Чтобы не допустить разрастания хрена, каждую осень его надо полностью выкапывать. Не стоит выращивать хрен на рыхлой и плодородной почве — в таких благодатных условиях он слишком сильно разрастается. А вот на меже хрен вполне можно высадить, там с ним не справится ни один сорняк.

### Что любит хрен

Хрен не предъявляет высоких требований к теплу. Он не боится морозов и переносит самые суровые бесснежные зимы. Благоприятная температура для роста хрена в полевых условиях — 17–20 °С. Температура выше 25 °С угнетает рост растения, уменьшает величину прироста, стимулирует развитие болезней.

Хрен — светолюбивая и влаголюбивая культура. Оптимальная влажность почвы — 60–70 % от полевой влагоемкости. Хрен может расти и при недостатке влаги, но качество корневищ при этом ухудшается, а урожай снижается. Хрен не выносит избытка влаги, при переувлажнении его корни загнивают.

Высокие урожаи хрена можно получить на супесчаных и суглинистых почвах. На тяжелых глинистых почвах корни грубеют и приобретают чрезмерно острый вкус.

### Сажаем хрен

Хрен размножается путем деления корневищ. Посадочным материалом служат части подземных побегов — черенки. Заготавливая черенки, верхнюю часть их обрезают прямо, а нижнюю — под углом. Длина черенков должна составлять 18–25 см, а толщина — 0,7–1,5 см.

Существует мнение, что вырастить хрен вообще не составляет никакого труда. Дескать, выкопайте там, где не вырастет никакая другая культура, ямку, киньте туда кусочек корня или даже обрезки корней, засыпьте землей, полейте — и все. Да, конечно, хрен способен выжить в экстремальных условиях, перенести и засуху, и мороз. Но если хотите вырастить настоящий хрен, если хотите, чтобы он был мягкий и нежный на вкус, чтобы его корни не представляли собой уродливый клубок, а были ровными и неразветвленными, — вам придется потрудиться.

Чтобы вырастить хрен с хорошими товарными качествами, черенки перед посадкой подращивают в течение 7–10 дней во влажном песке или торфе при температуре 15–20 °С, а затем протирают середину черенков мешковиной для удаления боковых почек. Будьте внимательны: не повредите почки, расположенные у верхнего и нижнего концов черенка!

Почву обрабатывают с осени на глубину 30–35 см. Чем тщательнее вы обработаете почву, тем более вы-

сокий и качественный урожай хрена вы получите. Навоз (4–6 кг/м<sup>2</sup>) или торфокомпост (2–3 кг/м<sup>2</sup>) вносят осенью; аммиачную селитру (20–25 г/м<sup>2</sup>), суперфосфат (50 г/м<sup>2</sup>) и калийную соль (15–20 г/м<sup>2</sup>) — весной под перекопку или глубокое рыхление. Весной можно вносить перегной или компост (3 кг/м<sup>2</sup>).

Черенки хрена высаживают рано весной одновременно с посевом ранних овощей. Допустима также осенняя посадка в августе.

Участок предварительно размечают, натягивая шнур и проводя борозды. Черенки хрена высаживают рядами прямым срезом к поверхности почвы, раскладывая их под углом 45° к линии ряда. Расстояние между рядами — 45 см, между растениями в ряду — 25–30 см. Потребность в посадочном материале — 0,1–0,2 кг/м<sup>2</sup>.

На участках с высоким уровнем грунтовых вод хрен целесообразно возделывать на грядах и гребнях. При посадке на гребнях черенки раскладывают в боковой части гребня на расстоянии 30 см друг от друга внаклон, прямым срезом к поверхности почвы. Затем приваливают почву, закрывая верхнюю часть черенков на 2–3 см. Для лучшего и быстрого укоренения почву после посадки уплотняют прихлопыванием. Применяют также посадку черенков на дно борозд в горизонтальном положении.

### Уход за посадками

Хрен начинает свой рост сразу же, как только оттает почва, и растет до поздней осени. Уход за посадками состоит в рыхлении почвы в рядах и между ними, уничтожении сорняков (особенно в первый месяц после посадки), в подкормках.

Первое рыхление проводят при высоте растений 20 см, второе и третье — по мере уплотнения почвы и появления сорняков. В засушливый период участки поливают. Подкормки в жидком или сухом виде проводят 2 раза в зависимости от влажности почвы. При этом на 1 м<sup>2</sup> расходуют 4–5 г аммиачной селитры, 7–8 г суперфосфата, 4–5 г калийной соли.

### Уборка и хранение

Хрен выкапывают вилами или лопатами, углубляя их не менее чем на 40 см, в конце октября — начале ноября. При одногодичном выращивании его убирают осенью первого года, при двухгодичном — осенью второго года. Урожайность хрена колеблется от 0,8 до 1 кг/м<sup>2</sup>, в зависимости от срока выращивания и качества посадочного материала.

Как нужно хранить хрен, чтобы он был и вкусным, и полезным? Следуйте рекомендациям Петровича, который советует поступать следующим образом.

Осенью выкопайте из земли 5–6 кг хрена, положите в погреб и присыпьте землей. Доставайте оттуда понемногу, чтобы хватило на 250-граммовую баночку. Этих запасов хватит на всю зиму. А весной, когда земля оттает, можно выкапывать хрен до тех пор, пока листочки не отрастут до 5 см. Так делали наши предки, которые на Пасху всегда ели поросенка со свежим хреном.

### Хрен в полиэтиленовом рукаве

Чтобы получить неразветвленные гладкие корневища, черенки хрена перед посадкой помещают в рука-

ва из полимерной пленки толщиной 60–100 мкм таким образом, чтобы верхний конец черенка выходил за пределы пленки на 0,5–1 см, нижний — на 2–3 см. Отношение диаметров черенка и рукава должно быть в пределах 1/4–1/5. Для удобства пленочный рукав закручивают на черенке.

Подготовленный посадочный материал высаживают горизонтально на глубину 4–5 см. При этом длина черенка может достигать 20–30 см.

Рукав из полимерной пленки изолирует черенок от внешней среды и не дает пробудиться спящим почкам. Корневище постепенно утолщается и ко времени уборки заполняет весь пленочный рукав, становится ровным и гладким.

### Хрен на много-много лет

Если вы хотите собирать урожай хрена в течение многих лет, то оставляйте при уборке в земле побеги от материнского корневища.

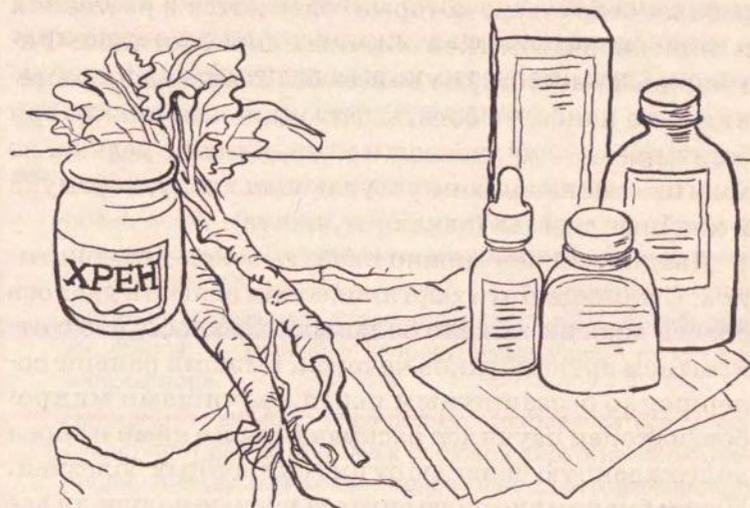
При таком способе выращивания черенок хрена длиной 8–10 см и толщиной 2–2,5 см высаживают в почву на глубину около 40 см. В первый год на поверхность пробиваются 2–3 побега с розетками листьев. Самые крупные из них осенью убирают, а более слабые оставляют. В последующие годы они утолщаются, а от посаженного корневища появляются новые. Ежегодно наиболее мощные побеги убирают, раскапывая почву и срезая их на уровне посаженного черенка. Масса такого корневища может достигать 0,8–1 кг. При необходимости поздней осенью или ранней весной можно убрать все побеги, оставив лишь материнские корневища на глубине не

менее 30 см. Новые ростки появятся не раньше, чем через 40 дней. За это время можно успеть перекопать участок и вырастить скороспелые овощи — салат, укроп, редис.

Напоследок дам один совет горожанам. Им всегда грустно оставлять свои любимые грядки. Но ведь это совсем не обязательно: закрывая дачный сезон, можно взять своих зеленых питомцев с собой.

#### Хрен вместо фикуса

Хрен вполне может украсить гостиную. Крупные ярко-зеленые листья хрена, которые быстро вырастут из посаженного в горшок корешка, смотрятся не хуже, чем у фикуса, а пользы от хрена намного больше: не станете же вы добавлять фикус в салат?



## Глава 4

### КАК ЛЕЧИТ ХРЕН

**Хрен — природный антибиотик**

**Что такое фитонциды?**

**М**ы с детства знаем о том, что причина инфекционных заболеваний — вредные микроорганизмы, с которыми можно бороться, применяя антибиотики. Между тем человек использовал антибиотики с незапамятных времен, когда не имел еще никакого представления о микробах. Я имею в виду не те искусственные препараты, которые научились создавать в прошлом веке. Речь идет о фитонцидах — антимик-

робных веществах, которые содержатся в растениях и лишены недостатков обычных антибиотиков. Фитонциды присутствуют во всех без исключения растениях, но наиболее богаты фитонцидами наши «три богатыря» — лук, чеснок и хрен, а также редька, во многих отношениях не уступающая хрену, черемуха и хвойные деревья (эвкалипт, пихта).

Двадцатый век можно назвать веком антибиотиков. С помощью этих органических веществ удалось спасти многих тяжело больных. Казалось, что с открытием антибиотиков человек, бывший раньше совершенно беззащитным перед полчищами микробов, наконец научился справляться с ними и обрел долгожданную панацею от инфекционных болезней. Путем биохимического синтеза ученые получали все новые и новые антибиотики. Сейчас антибиотики представляют собой самую многочисленную группу лекарственных средств.

Увы, эта «тяжелая артиллерия» современной медицины, действительно незаменимая, если болезнь зашла слишком далеко, имеет множество недостатков. Длительный прием антибиотиков ведет к аллергическим и токсическим реакциям. Принимая антибиотики, вы неизбежно отравляете свой организм, подвергаете опасности печень, почки, кроветворные органы.

Лечение антибиотиками приводит к дисбактериозу. Дело в том, что вместе с возбудителями инфекций уничтожаются и полезные микробы, а их противники, вредные грибы и бактерии, избавленные от борьбы за существование, бурно размножаются. Дисбактериоз снижает иммунитет организма и становится причиной для множества заболеваний. Его

опасность еще не до конца осознана представителями официальной медицины, хотя народные целители уже давно бьют тревогу по этому поводу. Так, целитель из Сочи Г. А. Гарбузов пишет:

✿ В последние десятилетия причиной дисбактериоза являются действия самих врачей! Именно они назначают поголовно всем, от малых детей до стариков, при острых и хронических заболеваниях антибиотики. Разрушение экологической среды кишечника после применения антибиотиков напоминает взрыв атомной бомбы. Антибиотики наносят огромный и непоправимый ущерб кишечной микрофлоре.

Применение антибиотиков должно приравниваться по последствиям для организма к сложной хирургической операции. Между тем врачи, привыкшие с осторожностью относиться к хирургическому вмешательству, применяют антибиотики с совершенно непонятным легкомыслием<sup>1</sup>.

А что можно сказать о природных, естественных антибиотиках — фитонцидах? Они полностью лишены всех недостатков, присущих обычным антибиотикам, и могут длительно применяться при хронических заболеваниях. Поистине фитонциды можно назвать добрыми, гуманными антибиотиками, о создании которых позаботилась предусмотрительная матушка-природа. Более того, микробы часто могут со временем приспособиться к антибиотикам, а лук, чеснок и хрен уничтожают их так же эффективно, как и 1000 лет назад.

Что же получается, спросите вы, неужели фитонциды могут полностью заменить антибиотики? Нет, конечно. Просто они применяются в разных

<sup>1</sup> Гарбузов Г. А. Дисбактериоз и дисбиоз — причина 1000 болезней. — СПб.: Питер, 2005.

случаях. Как известно, «сильную болезнь врачуют сильно действующим средством». В этих случаях приходится прибегать к «атомной бомбе», уничтожающей и друзей, и врагов. Например, при острых формах пневмонии, вызванной стафилококковой инфекцией, эффективен пенициллин, созданный именно для уничтожения стафилококка. Однако не стоит принимать антибиотики при банальной простуде — тут вполне могут помочь «универсальные целители»: лук, чеснок и хрен в сочетании с медом и лимоном.

Но ведь еще лучше вообще не простужаться и не грипповать, правда? Нет ничего проще: выпивайте в день по три столовых ложки сока корня хрена пополам с медом — и никакая простуда не страшна!

### Эфирное масло и лизоцим против микробов

Когда говорят о фитонцидосодержащих растениях, чаще всего в качестве примера приводят лук и чеснок, относящиеся к одному семейству *Allium* — луковые. Чеснок и все виды лука действительно являются уникальными по своей силе и возможностям целителями. Неудивительно, что наиболее изучены именно фитонциды, содержащиеся в луковичных растениях.

Живительная сила хрена имеет другую природу, однако хрен защитит вас от бактерий и вирусов не хуже, чем лук и чеснок. Хрен, как и многие растения, которые мы привыкли употреблять в пищу в качестве приправ (например, горчица, кориандр, петрушка, укроп) относится к эфирномасличным растениям, лечебные свойства которых обусловлены прежде всего эфирными маслами.

Чем славен хрен? Конечно же, своим специфическим, «злым» запахом и вкусом. Без преувеличения можно сказать, что хрен делает хреном эфирное масло, которое содержится в его корнях: хрен обязан ему и запахом, и вкусом, и целительными свойствами.

Корень и листья хрена содержит эфирное аллиловое горчичное (аллилгорчичное) масло, обладающее фитонцидным действием. Когда вы пьете сок или настой хрена, на ваш организм действуют нелетучие фитонциды, а когда делаете ингаляцию (как это описано в следующей главе) — вам помогают фитонциды летучие. Аллилгорчичные масла — сильнейшие летучие фитонциды. Их действие можно показать на следующем примере.

На дно колбы помещают немного разведенного в теплой воде хрена или горчицы. На крючок, приделанный к пробке колбы, подвешивают в сеточке очищенное от скорлупы вареное яйцо. Сеточку с яйцом опускают в колбу таким образом, чтобы оно не касалось слоя хрена, и плотно закрывают колбу пробкой. Для герметичности пробку заливают сургучом или парафином.

Под действием фитонцидов хрена, то есть летучих аллилгорчичных масел, происходит стерилизация воздуха у поверхности яйца. В атмосфере летучих выделений яйцо может сохраняться без признаков порчи продолжительное время. Известен опыт, в котором куриное яйцо в колбе сохранялось свежим в течение 20 лет!

Аллилгорчичное масло обладает мощнейшим бактерицидным действием. Подобно фитонцидам чеснока и лука, оно убивает многие виды бактерий, простейших и низших грибов в течение нескольких минут и даже секунд.

Есть у эфирного масла и товарищ, помогающий справиться с микробами. Это лизоцим — белковое вещество, которое содержится в корнях хрена и обладает свойствами антибиотика. Почему при простуде и гриппе рекомендуется пить свежий сок корней хрена? Дело в том, что сок содержит лизоцим, растворяющий микробные оболочки и создающий таким образом антибактериальный барьер в организме. У здорового человека лизоцим в достаточном количестве содержится в слюне, слизистых оболочках рта и глаз. Когда человек заболевает, это вещество разрушается, и человек становится более уязвимым к воздействию различных болезнетворных микробов. Возобновить запасы лизоцима помогает нам хрен.

### Эфирное масло от 100 болезней

Благодаря эфирному маслу хрен является сильнейшим природным антибиотиком. Уже одно это свойство делает хрен средством от многих болезней. Ведь хрен может защитить от болезнетворных бактерий не только дыхательные пути. Известно, что достаточно пожевать кусочек лука, чтобы убить в полости рта все микробы. Не отстает в этом отношении и хрен, который широко применяют при заболеваниях зубов и полости рта. Более того, японские ученые определили, что фитонциды хрена убивают бактерии, вызывающие кариес, и советуют использовать кусочек хрена вместо жевательной резинки. Не спасутся от аллилгорчичного масла и вредные бактерии кишечной микрофлоры: протей, клебсиелла, кишечная палочка.

А с чем связано свойство хрена заживлять раны? Прежде всего, конечно, тут работают те же фитонциды, убивающие бактерии. Благодаря такой основательной дезинфекции предупреждается нагноение. Но дело не только в этом. Эфирное масло замечательно еще и тем, что обладает противовоспалительным действием: поврежденные клетки защищаются от дальнейшего разрушения. Сочетание противовоспалительного и противомикробного действия эфирного масла и дает ранозаживляющий эффект.

Известная поговорка о том, что аппетит приходит во время еды, особенно справедлива в том случае, если употребляются приправы и, в частности, хрен. Аллилгорчичное масло стимулирует секрецию пищеварительных желез, усиливает выделение желудочного сока и повышает его кислотность, улучшает моторику кишечника, в результате чего улучшается пищеварение. Благоприятно влияя на пищеварительный тракт, эфирное масло позволяет лечить гастриты с пониженной кислотностью, атонию кишечника.

Благодаря эфирному маслу хрен выводит из организма жидкости. На этом основано желчегонное и мочегонное действие хрена, а также его способность очищать дыхательные пути от застоявшейся мокроты и слизи. Компресс из хрена помог вам от головной боли? Это действие все того же эфирного масла — оно расширяет сосуды и снимает спазмы.

Смочите водой обыкновенный горчичник, купленный в аптеке, — и вы почувствуете запах эфирного горчичного масла. Согласитесь, что аромат натертого корня хрена намного сильнее, «злее». Неудивительно, что компрессы из свежего корня хрена действуют намного лучше обычных горчичников. Такие ком-

прессы избавляют от болей при радикулите, невралгии, суставном ревматизме, ишиасе, прекрасно помогают при пневмониях и бронхитах.

Итак, своей славой универсального целителя Доктор Хрен во многом обязан эфирному маслу. (Должен вам сказать, что я воспринимаю своих зеленых друзей почти как одушевленные существа, иногда даже хочется пообщаться с ними, как с людьми.)

Однако наш доктор имеет в запасе и другие лечебные средства и прежде всего — витамины.

### Кладовая аскорбиновой кислоты

Хрен является богатейшей кладовой витамина С (аскорбиновой кислоты). По количеству этого витамина хрен превосходят только черная смородина и плоды шиповника. Корень хрена содержит 15 мг% витамина С, а листья — 85 мг% (больше, чем в лимонах и апельсинах).

Человек, в отличие от подавляющего большинства животных, не способен синтезировать витамин С и должен получать его с пищей. Именно с пищей, поскольку в этом случае он действует намного эффективней, чем синтетический витамин, содержащийся в таблетках.

Витамин С необходим прежде всего как средство, укрепляющее защитные силы организма. Фитонциды и витамин С делают хрен прекрасным профилактическим средством от простуд и гриппа во время весеннего авитаминоза, когда нам не хватает свежих овощей и фруктов.

Аскорбиновая кислота улучшает эластичность сосудов и одновременно способствует укреплению ко-

стных тканей. Каким образом? Дело в том, что благодаря витамину С кальций, так необходимый всем костным клеткам, доставляется именно туда, где он более всего необходим, а не оседает на стенках сосудов и капилляров.

Именно кальций обеспечивает крепость зубной эмали и не дает зубам разрушаться. Между прочим, хрен по содержанию кальция занимает одно из первых мест среди всех культур. Если учесть, что аскорбиновая кислота сама по себе улучшает состояние зубов и десен, а фитонциды хрена уничтожают бактерии, вызывающие кариес, то можно сделать вывод: хотите избежать визита к стоматологу — добавьте в свой рацион хрен. (Кстати, именно в этом секрет так поразившей меня белозубой голливудской улыбки Петровича.)

Витамин С оказывает благоприятное действие на центральную нервную систему, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, а также препятствует образованию канцерогенов. Если вы быстро утомляетесь, часто простужаетесь, если у вас кровоточат десны — бейте тревогу: вам не хватает витамина С! Однако помните, что слишком много витамина С — тоже плохо. Здоровым людям не стоит злоупотреблять хреном еще и по той причине, что при переизбытке аскорбиновой кислоты возможны нарушения функции печени и поджелудочной железы.

Большие дозы витамина С необходимы заядлым курильщикам, женщинам, пользующимся противозачаточными препаратами, пожилым людям. Недостаток аскорбиновой кислоты ощущают больные

диабетом и бронхиальной астмой. Кстати, можно успешно лечить оба эти заболевания хреном, заодно пополняя недостаток в организме аскорбиновой кислоты.

Помимо витамина С, хрен содержит и другие витамины, но не в таком количестве.

- Витамин В1 (тиамин) — регулирует окисление продуктов обмена углеводов, разносторонне влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и центральной нервной системы.
- Витамин В2 (рибофлавин) — улучшает остроту зрения, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, на функцию печени и кроветворение.
- Витамин РР — участвует в процессах клеточного дыхания, выделении энергии при окислении углеводов и белков, обмене белков, нормализует секреторную и моторную функции желудка, улучшает секрецию поджелудочной железы, нормализует функцию печени.

В свежих листьях хрена много каротина (витамина А). Кстати, вкус молодых листьев хрена похож на вкус корня, их хорошо использовать в салате вместе с какой-нибудь зеленью. Если быть точным, витамин А содержится только в продуктах животного происхождения, но в организме человека он может образовываться из растительных пигментов, называемых каротинами. Витамин А стимулирует производство слизи, повышает иммунитет, улучшает остроту зрения, делает кожу гладкой и эластичной.

## Флавоноиды, пероксидаза и микроэлементы

Флавоноиды — это вещества растительного происхождения, защищающие растения от ультрафиолетового излучения и микроорганизмов. Употребление флавоноидов с пищей усиливает иммунную систему человека и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Флавоноиды, содержащиеся в листьях и корне хрена, активно сотрудничают с витамином С (вспомним, что хрен — кладовая аскорбиновой кислоты), повышают его активность и усиливают защиту кровеносных сосудов. Существует мнение, что флавоноиды вместе с витаминами С и каротином защищают от онкологических заболеваний. Во всяком случае замечено, что те, кто регулярно употребляют в пищу хрен, гораздо реже болеют раком.

Флавоноиды — сильнейшие антиоксиданты. Иначе говоря, они защитят ваш организм от преждевременного старения. Почему люди стареют? Природа распорядилась (весьма остроумно, на мой взгляд), чтобы каждый вдох приближал нашу старость. Дело в том, что наш главный враг — кислород, точнее, активные формы молекулы кислорода — свободные радикалы, разрушающие клетки. Правда, они же защищают организм, уничтожая бактерии и вирусы. Под воздействием плохой экологии, ультрафиолетового излучения, неправильного питания, курения и стрессов свободные радикалы высвобождаются и принимаются за разрушительную работу, вызывая преждевременное старение, способствуя появлению диабета, артрита, болезни Альцгеймера.

Держать свободные радикалы в узде помогают антиоксиданты, к которым относятся флавоноиды, а также витамины А, С и Е.

Как известно, лучший показатель возраста — состояние кожи. Флавоноиды входят в состав многочисленных косметических средств, предохраняющих кожу от старения. При этом доказано, что синтетические флавоноиды действуют слабее тех, что содержатся в растениях в своем естественном виде. Стоит ли отправляться в косметический кабинет, если средство, способное спасти вашу красоту, растет у вас на грядке? Прочитав главу «Красоту спасет хрен», вы узнаете, что хрен вполне может позаботиться о вашей внешности.

Пероксидаза, содержащаяся в верхнем слое корня хрена и в его кожуре, хорошо знакома врачам. Это фермент, ускоряющий в клетках реакции окисления. Пероксидаза хрена широко применяется в диагностике при биохимическом исследовании компонентов крови и мочи. Однако применение пероксидазы не ограничивается только тест-системами. Пероксидаза способна и лечить, поскольку она — сильнейший иммуномодулятор, восстанавливающий функции иммунной системы. Хрен с незапамятных времен использовали при проказе. Российские ученые недавно открыли, что лечит проказу именно пероксидаза. Человек подвержен проказе, если иммунная система не может уничтожить возбудителя болезни из-за недостатка в организме собственной пероксидазы (миелопероксидазы). Этот дефицит вполне можно компенсировать, если вводить аналогичный по действию фермент — пероксидазу хрена.

Напоследок скажу о минеральном составе хрена. В его корнях обнаружены натрий, фосфор, сера.

Особенно много в хрене калия, кальция и железа. О том, что кальций вместе с витамином С и фитонцидами избавит вас от визита к стоматологу, вы уже знаете. Калий активизирует работу сердца, благотворно влияет на почки, нормализует давление крови, обладает мочегонным эффектом. Высокое содержание в хрене железа может излечить от железодефицитной анемии.

Как и все «вонючие» продукты (чеснок, горчица, редька), хрен содержит сульфиды — соединения серы. Суточную потребность человека в сульфидах можно удовлетворить, если съесть ложечку хрена или зубчик чеснока. Сульфиды берегут нас от опухолей кишечника и желудка, избавляют от паразитов и гельминтов. В следующей главе вы можете узнать, как избавиться с помощью хрена от лямблиоза — заболевания, вызываемого паразитическими простейшими — лямблиями.

## Лечебные средства на основе хрена

### Сок

Очень полезен свежий сок корней хрена. В нем сохраняются все активные вещества, в том числе обладающий антимикробными свойствами лизоцим. Кроме того, сок усваивается организмом практически на 100%. Чтобы приготовить сок, корень хрена натирают на терке и выжимают через марлю. Хранить сок можно в холодильнике или погребе, но не дольше недели, иначе сок потеряет свои целебные свойства.

Чистый сок хрена закапывают в уши при отите. Разведенный сок (1 : 50) принимают по 1 ч. ложке 3–4 раза в день как мочегонное и отхаркивающее средство, используют для полосканий рта и горла при стоматитах, ангинах, фарингитах, воспалениях носоглотки, зубных болях.

### Настои

Как мы знаем, сила хрена заключается главным образом в эфирном аллилгорчичном масле. Когда мы натираем хрен, делаем настои, отвары или настойки, мы ощущаем присутствие этого компонента по специфическому «злому» запаху. Дело в том, что в хрене содержится не само эфирное масло, а гликозид синигрин. При размельчении корней и при растворении в воде и спирте синигрин расщепляется и выделяет аллилгорчичное масло.

Настой корней хрена годится как для растираний, так и для приема внутрь. Преимущество настоев состоит в том, что эфирное масло быстрее всасывается в ткани. Чтобы приготовить настой, измельченные корни заливают кипятком, дают настояться и процеживают. Соотношение воды и сырья, а также время настаивания может меняться в зависимости от заболевания. Если вы не найдете конкретных указаний по этому поводу, то можете изготовить настой по следующей методике.

1 ст. ложку протертого корня хрена залейте 400 мл кипятка и настаивайте в течение часа при комнатной температуре, затем процедите.

Настои нужно хранить в темном месте не дольше 4 дней.

### Настойки

Принцип действия настойки иной. Здесь лечебный эффект усиливается тем, что водка и спирт вытягивают из хрена активные вещества. Подобным образом действует также смешивание сока с водкой или спиртом. Например, при радикулите растирают поясницу настойкой корней хрена на водке или соком корней, смешанным в равных пропорциях с денатуратом.

Обычное соотношение сырья и жидкости — 1 : 5 или 1 : 10. Настойка готовится не меньше 7 дней в темном помещении при комнатной температуре в плотно закрытом сосуде. Периодически надо взбалтывать содержимое. Когда настойка готова, ее процеживают. Отжимки, полученные при приготовлении настойки, также обладают целебными свойствами, их можно использовать для компрессов и растираний.

Настойки хранят в темном месте в хорошо закрытой посуде при комнатной температуре.

### Кашица

Я уже говорил о том, что компресс из кашицы хрена действует намного лучше, чем обычный горчичник, хотя принцип их действия один: в обоих случаях помогает так хорошо знакомое нам аллилгорчичное масло.

Кстати, натирать хрен на терке для получения кашицы — занятие не из приятных.

При выполнении этой процедуры обильно выделяется эфирное масло, которое сильно раздражает слизистую. В результате человек начинает чихать, а из его глаз рекой текут слезы. Поэтому советуем вклю-

читать настольный электровентилятор, направив поток воздуха так, чтобы он отгонял от вас хреновый аромат. Если хрен слишком «злой», то хорошо защитить глаза очками для подводного плавания.

Кашица из натертого корня хрена употребляется очень часто. Как раздражающее и отвлекающее средство компрессы из тертого хрена применяют при пневмониях, бронхитах, радикулитах, миозитах, люмбаго.

Хреновые «горчичники» используют для снятия болей при невралгии, ишиасе. Припарки из тертого хрена к стопам и коленям помогают предупредить простудные заболевания и грипп при переохлаждении. Кашицу прикладывают к застарелым гнойным язвам и ранам.

Компрессы делают следующим образом. Кашицу тонким слоем наносят на кусок ткани, накладывают на больное место и укутывают шерстяной тканью. Больное место предварительно смазывают растительным маслом. Компресс держится до появления красноты: у взрослых — 5–10 минут, у детей — около 5.

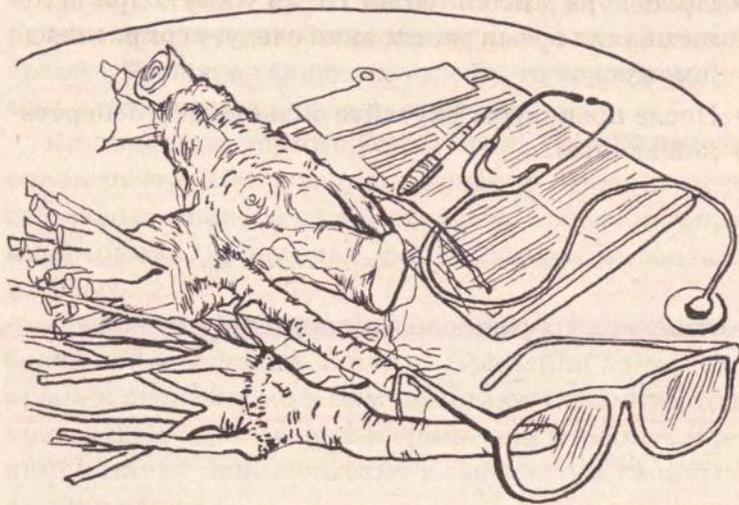
Компрессы из кашицы корней хрена — наиболее распространенное наружное средство, но не единственное.

Для компрессов и растираний используют также разведенный сок, настои и настойки.

О растирании следует сказать особо. Вот несколько советов.

- Руки обязательно должны быть теплыми.
- Начинайте растирание с осторожного поглаживания больного места, постепенно увеличивая интенсивность движений.

- Процедура длится около 10–20 минут, при сильных болях время растирания следует сократить до 5 минут.
- После процедуры укутайте больное место шерстяной тканью.



## Глава 5

### ДОКТОР ХРЕН ВЕДЕТ ПРИЕМ

**В** предыдущей главе мы рассмотрели, какой лечебный арсенал имеется в наличии у многоуважаемого Доктора Хрена и то, каким образом этот арсенал обычно используется. Как видите, наш чудо-богатырь вооружен до зубов и способен защитить ваше здоровье в борьбе с недугами. Пришла пора перечислить эти недуги и рассказать о том, как наш защитник с ними справляется, то есть привести конкретные рецепты и рекомендации. Но предварительно хотелось бы сказать о союзниках хрена в его нелегкой борьбе. Дело в том, что для усиления лечебного дейст-

вия или устранения побочного эффекта хрен нередко употребляют в сочетании с другими компонентами, причем чаще всего — с медом и лимоном.

### Друзья хрена — мед и лимон

#### Мед — универсальное лекарство

Мед — самый верный друг хрена. Мед с хреном применяют очень часто: для улучшения аппетита, при болезнях печени, простуде и гриппе, бронхите, бронхиальной астме, синусите, ларингите, пневмонии, гипертонии, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, радикулита. Как правило, используют сочетание равного количества сока или кашицы корней хрена и меда.

В этом нет ничего удивительного. Если хрен, наравне с чесноком и луком, можно назвать одним из полезнейших культурных растений, то мед, возможно, самый полезный продукт, который создала природа. Поэтому, кстати, больше всего долгожителей можно встретить среди деревенских пасечников. Как и хрен, мед — прекрасный природный антибиотик, он содержит витамины группы В, С, каротин, микроэлементы (алюминий, бор, йод, железо, магний, натрий, калий, серу, цинк). Мед повышает иммунитет, успокаивает, благотворно действует на печень и желудочно-кишечный тракт, препятствует развитию атеросклероза и большинства сердечно-сосудистых заболеваний. Антибактериальные свойства делают мед лучшим средством для лечения раздражений кожи, абсцессов, кровоизлияний и для дезинфекции ран. Хорошо помогает мед и при заболеваниях дыхательных путей.

Все, что было сказано, относится только к меду. Однако чрезвычайно полезны и сопутствующие продукты: прополис (пчелиный клей), пчелиный яд, маточное молочко, цветочная пыльца. Тем, кто хочет узнать подробнее о том, как лечиться медом и пчелиными продуктами, рекомендую прочитать книгу глубоко уважаемых мною целителей Ларисы и Глеба Погожевых, посвященную этой теме<sup>1</sup>.

### Волшебная сила лимона

Лимон издавна считался у разных народов фруктом-целителем. Согласно грузинской пословице, «аромат лимона веселит ум, кожура и зерна — полезны для сердца, мякоть — прекрасная пища, а сок — утоляет жажду». Хрен с лимоном применяют для профилактики желудочно-кишечных заболеваний, при водянке и отечности, бронхиальной астме, пневмонии.

В лимоне присутствуют важнейшие для организма витамины. Больше всего в лимоне витамина С, наряду с которым лимон содержит витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых — цитрин (витамин Р) — сложное соединение, обладающее высокой биологической активностью и целебными качествами. Такое сочетание широкого спектра полезных для человеческого организма веществ делает лимон незаменимым продуктом питания и ценным лекарственным и косметическим средством.

Лимон вполне можно назвать универсальным целителем. Перечислять все заболевания, которые ле-

<sup>1</sup> Имеется в виду кн.: Погожев Г., Погожева Л. Мед против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2005. — *Примеч. ред.*

чит лимон, было бы слишком долго, это замечательное растение оказывает благотворное влияние на весь организм. Лимонное дерево вполне можно выращивать дома (тем более что это нетрудно). Это растение декоративно и может украсить любой интерьер, к тому же в нем все полезно — и плоды, и листья, и кора.

Мой вам совет: пополните вашу аптеку на подоконнике лимонным деревом. Впрочем, можно использовать и лимоны, купленные на рынке. Но выбирайте при этом немного недозревший плод. Слишком мягкий, перезревший лимон, даже если он не гнилой и вполне съедобен, теряет вкусовые и лечебные свойства.

### Не навреди!

Как известно, это первый принцип любого врачевания, сформулированный еще «отцом медицины» Гиппократом. Правда, существует и принцип знаменитого средневекового врача Парацельса (пусть простит мне читатель это небольшое отступление), сформулированный им в духе того времени: отношения врача и пациента подобны отношениям духовного наставника и послушника. Больной должен беспрекословно выполнять все указания врача и подчиняться ему, как сын отцу.

Не забывайте о том, что мрачное средневековье давно прошло. Мои рекомендации — не догмы, обязательные для всех, а мои книги — не учебники по медицине. К тому же Доктор Хрен — не вполне доктор, поэтому, прежде чем следовать его (и моим) советам, обязательно посоветуйтесь с доктором настоящим —

со своим лечащим врачом. Со своей стороны, следуя заветам Гиппократов в своем стремлении не навредить, я привожу список заболеваний, при которых хреном лечиться нельзя. Основными противопоказаниями к применению хрена являются:

- гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне избыточной секреции соляной кислоты;
- панкреатит;
- нефрит;
- воспалительные заболевания кишечника (энтериты, энтероколиты, колиты);
- воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей.

Помните, что хрен — сильнодействующее средство, ни в коем случае не превышайте дозировку. Не переусердствуйте также, делая компрессы, поскольку слишком длительный контакт хрена с кожей может вызвать ожог.

## Лечимся хреном

### Диабет

Сахароснижающее свойство хрена было замечено во второй половине XX века. При сахарном диабете рекомендуется полоскать горло и полость рта соком этого растения. Широко распространена практика лечения диабета хреном в сочетании с кисломолочными продуктами. Приведу один из таких рецептов.

- Тертый хрен с кислым молоком (в соотношении 1:10) принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Впрочем, существует и другой способ применения хрена, который придется по вкусу многочисленным любителям пива.

### Настой хрена и чеснока на пиве

Взять корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец. Корень тщательно вымыть, но не чистить. Затем мелко измельчить и засыпать в литровую бутылку. Далее очистить и вымыть 9 зубчиков чеснока, измельчить их и также поместить в бутылку с хреном. Всю массу залить свежим пивом по «плечики» бутылки и поставить в темное место на 10 дней. После этого процедить.

Первые 2 дня нужно принимать настой по 1 ч. ложке 2–3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

Что касается меня, то лучшим средством для излечения от диабета я все же считаю стевию. Стевия — незаменимый продукт для диабетиков. Например, большим диабетом I и II типов показан фиточай из листьев стевии.

### Фиточай из листьев стевии

Одна столовая ложка (примерно 5 г) порошка из сухих листьев стевии заваривается литром кипятка, чуть остуженного до 80–90 °С. Настаивается фиточай 15–20 минут, после чего принимает светло-коричневый оттенок и становится сладким. Имеет специфический приятный вкус и запах. Если чай остается открытым несколько часов, то приобретает темно-зеленый оттенок, при этом его лечебные свойства сохраняются. Можно заварить и чайную ложку порошка стевии на литр воды. В этом случае надо залить порошок кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Такой чай можно заварить еще раз в полулитре кипятка. Настаивать повторную порцию 15–20 минут.

Те, кто не успел вырастить на подоконнике стевию, могут купить в аптеке специальный «Стевиячай». Этот чай прошел клинические испытания в НИИ диабета Российской академии медицинских наук и получил гигиенический сертификат. Так что покупать и пить этот чай можно без всяких сомнений.

По оценке российских ученых, постоянное применение чая стевии поможет вам почувствовать улучшение уже через 2–3 недели. Его могут пить как взрослые, так и дети. Побочные действия чая из стевии не выявлены, а противопоказания к его применению отсутствуют<sup>1</sup>.

### Болезни органов пищеварения

Хрен с успехом используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний. В старину при различных неприятных ощущениях в области живота часто употребляли хрен вместе с кислым квасом — «суровцом».

Сок тертого корня хрена усиливает выделение желудочного сока и повышает его кислотность. Поэтому в народной медицине хрен активно применяют при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока.

 Если понижена секреция желудочного сока, ее нормализует свежий сок тертого хрена, разведенный водой в пропорции 1:2.

Пейте его по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение месяца.

<sup>1</sup> Более подробно о лекарственных свойствах стевии и о ее выращивании в домашних условиях читайте в кн.: Коробецкий А. Стевия — шаг в бессмертие. — СПб.: Питер, 2005. — *Примеч. ред.*

### Внимание!

При воспалительных процессах в системе пищеварения употреблять хрен не рекомендуется.

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний применяют микстуру с хреном и лимонной кислотой.

### Микстура с хреном и лимоном

1/3 стакана тертого корня хрена смешивают с соком 2–3 лимонов.

Разъяснения по поводу благотворного действия микстуры я получил от моего друга — тульского целителя и ученого Дмитрия Свечкина.

Дело в том, что лимон с хреном поддерживает микрофлору (то есть совокупность микроорганизмов) желудочно-кишечного тракта в нормальном состоянии. Хрен, как объяснил мне Дмитрий, воздействует на патогенные бактерии — протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, не дает им размножаться. Так проявляются фитонцидные свойства хрена как растительного антибиотика. Дезинфицирующее действие оказывает и лимонная кислота. Кроме того, полезное действие микстуры объясняется тем, что она стимулирует синтез витаминов в кишечнике.

### Внимание!

Лечение смесью хрена с лимоном противопоказано при острых и хронических гастритах, гастроэнтеритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторых сердечных заболеваниях.

Улучшает аппетит прием хрена в виде выжатого сока, приготовленной на терке кашицы или водного настоя кашицы (20 г на 50 г воды). Для возбуждения

аппетита рекомендуется также принимать до еды чайную ложку тертого хрена с медом или сахаром (можно намазывать на хлеб).

### Лямблиоз

Лямблиоз — инфекционная болезнь, которую вызывают лямблии. Лямблии — не вирусы и не бактерии, а простейшие (такие, например, как амеба). Заражение чаще всего происходит через зараженную воду или пищу, а также непосредственно от человека к человеку. Особенность лямблий в том, что стандартное хлорирование воды их не убивает.

Для ежегодной профилактики (весной и осенью) 2 дня утром и вечером принимают по чайной ложке тертого хрена со сметаной, майонезом, растительным маслом или другими продуктами. Для лечения средство принимают 5 дней.

Чтобы избавиться от лямблиоза, принимают настойку хрена и чеснока на водке.

По 20 г хрена и чеснока перемалывают и смешивают. Заливают половиной литра водки и настаивают 10 суток. Принимают по ст. ложке настойки 2–3 раза в день.

### Желчнокаменная болезнь, холецистит

Желчнокаменная болезнь связана с образованием из холестерина в желчном пузыре и желчных протоках камней, желчных пигментов, известковых солей. Причины болезни: нарушение холестеринового обмена, застой желчи, инфекция желчных путей.

При камнях в почках и мочевом пузыре рекомендуется принимать утром и вечером сок, выжатый из целого растения. Можно также лечиться настойкой корня хрена на пиве.

Настойку корня хрена на пиве нужно готовить в соотношении: 1 ст. ложка тертого хрена на 200 г пива, настоять 2 часа. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Лечение длительное.

Обращаю ваше внимание: при лечении желчнокаменной болезни очень важно знать, камни какого размера присутствуют в организме и как они расположены. Под действием настойки, обладающей мочегонным эффектом, камни могут сдвинуться с места и вызвать закупорку желчных протоков. Поэтому предварительно следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Хрен полезен при различных формах холецистита (воспаление желчного пузыря): как при калькулезном холецистите, связанном с образованием камней в желчном пузыре, так и при бескаменном холецистите.

Приведу письмо, опубликованное в «Вестнике ЗОЖ» № 7 (259) за 2004 г.

Хочу поделиться рецептом лечения холецистита. стакан натертых корней хрена заливается 4 стаканами кипятка. Сутки настаивается в эмалированной посуде. Пить по 50 г, добавляя сахар. Хранить состав нужно в холодильнике, а перед употреблением подогреть и процедить. Пить по 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Прошло уже 40 лет с тех пор, как я применила этот рецепт. Спокойно кушаю все, что хочу, а мне уже 75.

Косенко О. Д., Ставропольский край, с. Архангельское

Хрен поможет справиться также со спутниками холецистита — желтухой и водянкой. Механическая (обтурационная) желтуха возникает из-за нарушения оттока желчи при попадании камней в желчные протоки. Нарушение оттока желчи приводит

также к **водянке** желчного пузыря (желчные элементы всасываются, а пузырь остается наполнен прозрачным содержимым).

 **При желтухе** 500 г натертого хрена залить литром кипятка, настоять 24 часа в закрытой посуде. Процедить. Употреблять настой 3–4 раза в день перед едой по четверти стакана в течение 7 дней.

**При водянке и отечности** нужно смешать сок 3 лимонов и 150 г растертого хрена. Принимать 2 раза в день утром и вечером (утром натощак, вечером перед сном).

Как средство от водянки рекомендуют также растертый корень хрена, сваренный с пивом и можжевельными ягодами.

#### **Цирроз и гепатит**

При заболеваниях печени принимают сок корня с медом или сахаром, настой тертого хрена или тертый хрен с молоком.

 4 ст. ложки тертого хрена смешивают со стаканом молока, сильно нагревают, но не кипятят. Затем 5 минут настаивают на плите, процеживают и пьют понемногу в течение дня.

1/2 кг тертого хрена заливают литром кипятка. Посуду плотно закрывают крышкой и настаивают сутки. Затем процеживают и отжимают остаток. Принимают по 50 г настоя 3 раза в день до еды.

Сок хрена с медом при болезнях печени — традиционное средство народной медицины Белоруссии.

 Натереть корень хрена на мелкой терке, отжать сок. Равное количество сока хрена и меда (если меда нет, можно с сахаром) перемешать и закрыть в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настойку листьев хрена на водке рекомендует при циррозе читательница «Вестника ЗОЖ» (№ 4 (184) за 2001 г.).

 Пишу рецепт от цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше 2 месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля этот рецепт. В июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрывать крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет.

Овсянникова А., Московская обл.

Оказывается, это средство не только помогает при циррозе, но еще избавляет от камней в желчном пузыре. Об этом свидетельствует письмо, опубликованное в № 12 (216) за 2002 г. Приведу выдержку из этого письма.

 К маю 2001 года мое состояние стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо — пальцем не дотронуться.

К тому времени я уже знала, что у меня камни в желчном пузыре. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции.

То, что обратилась к Богу, — это само собой. Бог наш первый помощник в лечении.

Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из № 4 (184) «ЗОЖ» за 2001 год.

Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружили и три больших: 26, 20 и 16 мм.

Четыре месяца пропила настойку листьев хрена по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров. Самочувствие прекрасное, стул стал регулярный.

Все лето работала как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость.

В декабре 2001 года повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет.

В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Ефименко Л. В., Астраханская обл., с. Самосушка

При инфекционных гепатитах общепринятым средством считается настой из корней хрена.

✿ 1 кг хрена пропустить через мясорубку, залить 3–4 л крутого кипятка, настоять 2 часа, процедить.

Принимать по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, можно добавить мед по вкусу.

Курс — 7 дней. Не употреблять в больших количествах.

Прием настоя можно сочетать с компрессами, накладываемыми на 40 минут на область печени.

## Заболевания зубов и полости рта

При зубной боли кашицу корней хрена используют для компрессов на щеку или разводят кашицу водой и полощут рот. Полоскание настоем корней хрена применяют также при гингивитах и стоматитах.

✿ При гингивитах и стоматитах 1 ст. ложку измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Полоскать полость рта.

Тот, у кого хоть раз было воспаление десны или надкостницы — флюс, вряд ли захочет, чтобы это повторилось еще раз. Но если уж такая неприятность с вами случилась, вас опять выручит хрен.

✿ Возьмите 1 ч. ложку свеженатертого хрена, залейте 1 стаканом воды (можно залить и стаканом вина) и оставьте настаиваться в течение 4 часов. Затем процедите настой и полощите им рот через каждые 30 минут. Флюс быстро пройдет.

Как выяснили японские ученые, содержащиеся в корневищах хрена вещества активно препятствуют возникновению кариеса. Если говорить по-научному, хрен содержит изотиоцианаты — микроэлементы, препятствующие размножению бактерий, вызывающих кариес.

Уже ведутся работы над созданием новой зубной пасты на основе корня хрена. Главная задача состоит в том, как нейтрализовать нетипичный для зубной пасты «аромат» хрена.

## Заболевания дыхательных путей

### Ангина, грипп, простуда

Отличное средство при ангине — сухая ингаляция корнями хрена.

✿ Натереть хрен, закрыть плотно в банке. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать воздух в себе на счет 1, 2, 3, 4 и выдохнуть через нос.

При заболеваниях верхних дыхательных путей хорошим подспорьем будет простейшее приспособление. Вам потребуются: заварной фарфоровый чайник, кусочек бинта или марли, терка и растения, содержащие фитонциды. Вещества для ингаляций следует подбирать индивидуально, но хрен, как универсальный целитель, показан почти всем.

✿ Приготовьте бинт или марлю размером 10 x 40 см. Натрите на терке корни хрена и смажьте кашицей поверхность бинта. Быстро опустите бинт на дно чайника и накройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте аромат в течение 8–10 минут. Выдохи делайте через нос.

При простуде можно делать ингаляции из корней хрена с картофелем. Отварите их в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от корнеплодов, а не от воды. В раствор добавьте 2 таблетки валидола. Вдыхать пар надо ртом и носом, склонившись над кастрюлей, в течение 10 минут. Если воспалительный процесс протекает остро, ингаляцию делают утром и вечером.

Для лечения ангины на Руси издавна полоскали горло раствором сока хрена. Хрен натерли на терке, а затем отжатый сок разбавляли кипяченой водой. Дневная доза: полстакана сока, разбавленного полутора стаканами воды. Полоскать горло надо каждый час. Если это сделать в самом начале болезни, то уже к концу первого дня человек почувствует облегчение. В случаях, когда ангина застарелая, для лечения потребуется 2–3 дня.

Рекомендуется также настойка корней хрена на водке.

#### ✿ **Настойка хрена на водке**

Осенью выкопать толстый корень хрена, помыть холодной водой с помощью щетки, натереть на мелкой терке, поместить сок и выжимку в бутылку до половины объема. Затем залить водкой или самогонном до горлышка, закрыть пробкой. Через 10 дней настойка готова.

Большому ангиной нужно взять 1 ст. ложку такой настойки, прополоскать горло и проглотить. При гриппе настойку вполне можно употреблять для ингаляций.

Существует и другое средство от гриппа, причем проверенное веками. Известно, что в старину целители советовали делать на шею компрессы с тертым хреном. Такой компресс накладывают перед сном на шею сзади.

Хорошо помогает при простуде и гриппе сок хрена, смешанный с медом (в соотношении 1 : 1). Принимают его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, запивая теплой водой. Хорошо принимать это средство в целях профилактики. Можно купить в магазине баночку столового хрена, смешать 200 г хрена с таким же количеством меда и принимать на ночь по 1 ч. ложке.

Можно также смешать равные количества меда, соков лука и хрена и принимать для профилактики по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день.

К профилактическим средствам относятся также компрессы из тертого хрена. При переохлаждении организма во избежание простудных заболеваний рекомендуется прикладывать тертый хрен к стопам и голеням.

Там, где хрен возделывается и широко известен, его считают исключительно хорошим средством от кашля при простуде. Мелко порубленный или перемолотый хрен смешивают в равных пропорциях с сахаром или медом и дают при кашле 2–3 раза в день по полной чайной ложке.

А вот еще одно, истинно русское, средство. Полезно в бане подышать хреном — можно выгнать любую простуду и даже грипп. Это делается так: зеленые листья хрена, свежие или засушенные, замачивают в горячей воде, запаривают их полчаса, а потом сливают эту настоянную воду через тряпку, чтобы листик не попал. И этой «хреновой» водой поливают на камни. Запах — аж дыхание перехватывает!

#### **Бронхит, бронхиальная астма, синусит**

Обычно при этих заболеваниях рекомендуют принимать хрен с медом или с соком лимона. Приведу некоторые рецепты.

#### **Хрен с лимоном**

Смешивают 150 г тертого, но не отжатого хрена и сок лимона. Принимают при бронхиальной астме по 1 ч. ложке 2 раза в день натощак.

Два лимона с кожурой пропускают через мясорубку, смешивают с 1/4 стакана тертого хрена. В эту смесь можно добавить 1 ст. ложку меда. Принимают при бронхите раз в день по 1/2 ч. ложки за полчаса перед завтраком, не запивая.

#### **Хрен с медом**

При бронхите и бронхиальной астме сок хрена смешивают с медом в соотношении 1:1. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером.

Тертый хрен с медом (готовить в соотношении 4:5) принимать по 1 ст. ложке до еды при бронхитах гнойного характера и при бронхиальной астме 3–4 раза в день.

Для бронхита и бронхиальной астмы характерны приступы кашля. С ними помогут справиться компрессы из тертого корня хрена.

При приступах астматического кашля кладут на грудь компресс из свеженатертого хрена.

При бронхите, сопровождающемся жаром и кашлем, пропитать ткань натертым хреном, выжать ее и сделать компресс к горлу не более чем на 15 минут.

В народной медицине хреном лечили синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей). Для этого 1/3 стакана тертого корня хрена этой массы смешивали с соком 2–3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по половине чайной ложки утром и через 20–25 минут после еды ежедневно.

При первых приемах смеси появляется слезотечение. По мере лечения боли и слезотечение уменьшаются. Курс лечения — 3–4 месяца. После 2-недельного перерыва проводят повторный аналогичный курс. Потом наступает значительное улучшение здоровья. Однако лечение надо терпеливо продолжать 2 раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через 2 года приступы, как правило, прекращаются.

Если курсы лечения повторять аккуратно и терпеливо, наступает улучшение. Успешному лечению способствуют диета и прогревание. При этом из рациона исключаются молоко, особенно пастеризованное, другие молочные продукты.

Способствует лечению хреном от указанных болезней и прогревание в русской бане. Париться надо 2 раза в неделю примерно в течение 4 месяцев, а затем один раз в неделю.

Таким же образом можно лечить и бронхиальную астму. Казалось бы, что общего имеют эти заболевания? Дело в том, что они связаны с нарушением обмена веществ, накоплением в организме белковых, углеводных и других продуктов обмена, обычно называемых шлаками и слизью. Лечение хреном с лимоном помогает избавиться от этой слизи.

#### **Ларингит, евстахиит, отит**

Эти заболевания связаны с воспалением слизистых оболочек. Евстахиит — воспаление слизистой евстахиевой трубы (канала, соединяющего глотку с барабанной полостью). Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани.

#### **Настой хрена с сахаром от ларингита**

Корень хрена мелко нарезают, заливают 1/3 стакана кипятка, накрывают крышкой и настаивают 20 минут. Затем добавляют немного сахара и размешивают. Пьют настой по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Помогает справиться с ларингитом также «классическая смесь» — хрен с медом.

Смешивают равные количества тертого хрена и липового меда. Принимают каждый час по 1 ч. ложке.

При евстахиите тампон с кашицей или настоем хрена вводят в ухо. Больному хроническим отитом (воспалением среднего уха) сок корней хрена закапывают по 1–2 капли в ухо. При гнойном воспалении вводят в ухо тампон с кашицей хрена.

#### **Заболевания легких, пневмония, туберкулез**

При легочных заболеваниях вирусного характера настойку корня хрена на вине или водке (в соотношении 1 : 4) принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

#### **Хрен с лимоном и медом при пневмонии**

Два лимона с кожурой пропускают через мясорубку и смешивают с 1/4 стакана тертого хрена. В смесь можно добавить 1 ст. ложку меда. Средство принимают раз в день по 1/2 ч. ложке утром перед едой. Полчаса после этого нельзя пить.

От туберкулеза издавна лечились сывороткой коровьего молока с хреном.

В 3-литровую банку натереть или намолоть корни хрена и, не утрамбовывая, залить сывороткой из коровьего молока. Закрывать пластмассовой крышкой и поставить в теплое место на 4 дня.

Принимать при туберкулезе по полстопки 3 раза в день за полчаса до еды до выздоровления.

#### **Невралгия, ишиас**

Боль при невралгии вполне сравнима с ощущением при ударе электрическим током — врагу не пожелаешь.

Применение обычных обезболивающих средств при лечении невралгии никакого эффекта не дает. Обычно врачи рекомендуют карбамазепин как единственный препарат, на который можно рассчитывать.

Народная медицина, в отличие от официальной, знает десятки рецептов, в том числе с использованием хрена.

**Хрен с медом и оливковым маслом при невралгии**

200 г свежих, измельченных на мелкой терке корней хрена смешайте с 0,5 л оливкового масла и 0,5 кг меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Вечером перед сном поставьте на больное место компресс из свежего листа хрена, смазанного медом.

При ишиасе (воспалении седалищного нерва) помогают ванны с тертым хреном.

Принимают ванну (температура воды 36–37 °С) с добавленными в нее 50–70 г тертого хрена, завернутого в марлю. Ванну принимают на ночь. Курс лечения — 12–14 ванн.

**Расстройства нервной системы****Бессонница, головная боль, головокружения**

Из практики русских знахарей: если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать натертый хрен к икрам ног. Одновременно рекомендуется пить огуречный рассол с медом (1 ст. ложка меда на стакан огуречного рассола).

Свежепротертую кашу используют в компрессах от головной боли (через платок кладут на затылок). Применяют также кашу из яблок и хрена.

**Каша из яблок и хрена от головной боли**

Яблоко и хрена должно быть поровну. Смешанная из них каша в виде «лепешек» прикладывается к больному месту. В данном случае хрен действует как перцовый пластырь. Держать «лепешки» надо минут двадцать, потом снять.

Компрессы из натертого хрена действуют лучше, чем обычные горчичники, — хрен припекает гораздо

сильнее. Пример этому можно найти в письме читательницы «Вестника ЗОЖ», вылечившейся с помощью хрена от головокружений. Письмо опубликовано в № 1 (277) за 2005 год.

У меня страшно кружилась голова. Потом появились шум и звон. Нашла рецепт в «ЗОЖ»: горчичники или хрен прикладывать к затылку. Раз пять ставила горчичники, растирала голову — результатов не было.

Сшила сумочку из марли. Почти наполовину наполнила натертым хреном — и на голову. Завязала целлофаном и укуталась шерстяным платком. Как же хрен стал печь голову! Когда терпеть больше не могла, сняла этот компресс, через несколько минут почувствовала, что боль утихает. Решила хрен и на затылок положить. Такую процедуру повторяла 8 раз. И что вы думаете, головокружение отступило, почти затих шум в голове.

Береза В. И., Краснодарский край, Лабинск

**Рак**

О хрене как лекарстве против рака заговорили несколько лет назад, когда весь мир облетела новость: британские медики установили, что хрен способен убивать раковые клетки.

Ранее было известно, что хрен хорош как профилактическое средство против рака. Это объясняют тем, что соединения серы, содержащиеся в хрене, препятствуют возникновению раковых клеток, поэтому для профилактики онкологических заболеваний рекомендуется регулярное, но умеренное употребление в пищу приправ на основе хрена.

В местностях, где употребляют хрен в нормальном количестве и регулярно в течение года, отмечено почти полное отсутствие раковых заболеваний.

Однако утверждать, что с хреном и рак не страшен, пока преждевременно. Если быть точным, ученым удалось обнаружить и выделить молекулу, способную раздробить раковые клетки на отдельные мелкие фрагменты, в результате чего значительно облегчается борьба иммунной системы с опухолями. Перед медициной открылся новый путь лечения рака, но средство, спасающее раковых больных, пока не найдено. При лечении онкологических заболеваний медики по-прежнему применяют химиотерапию, а хрен признают лишь как профилактическое средство.

Тем не менее в народной медицине хрен используют для лечения рака наряду с другими растениями.

При раке желудка нужно натереть на терке 6–8 г свежего корня, залить стаканом кипяченой воды, размешивать 5 минут, после этого процедить. Принимать от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Компрессы из стертого в кашицу хрена применяют в народной медицине при раке кожи. При раке ротовой полости рекомендуется полоскание соком хрена, смешанным с соком конского щавеля.

## Сердечно-сосудистые заболевания

### Атеросклероз

Хрен способствует кровообращению и стимулирует работу кроветворных органов. Регулярное употребление хрена — отличное средство для профилактики атеросклероза.

Хрен, как и чеснок, снижает количество холестерина и липидов в крови, растворяет атеросклеротические бляшки. Для лечения атеросклероза исполь-

зуют отвар корней хрена (он рекомендуется также для снижения давления) и тертый корень хрена со сметаной.

**Отвар корней хрена от атеросклероза и гипертонии**  
250 г корней хрена вымыть (в воде не держать), обтереть, натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды, кипятить 20 минут, процедить. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Тертый корень хрена смешивают со сметаной в соотношении 1:1. Принимают 3–4 раза в день по 1 ст. ложке во время еды.

Хорошо также съедать в день по 3–4 дольки хрена, репчатого лука и чеснока.

### Гипертония

При гипертонии можно принимать отвар корней хрена (давление нормализуется уже через несколько дней) или употреблять хрен вместе с морковью, свеклой, лимоном, медом. Однако ни в коем случае не превышайте рекомендуемую дозу хрена, иначе результат будет противоположным — давление повысится.

### Хрен с морковью, свеклой, лимоном и медом

Тертый хрен настаивают на воде 36 часов. Затем тщательно смешивают стакан этого настоя со стаканом меда, таким же количеством сока моркови, свеклы и соком одного лимона.

Это средство можно приготовить и без свекольного сока. Принимают его 2 месяца по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до или через 2–3 часа после еды.

Средство надо хранить в хорошо закрытой стеклянной посуде в прохладном месте.

### Хрен с медом

Возьмите 500 г корней хрена, 1,5 л воды, 1 стакан меда. Вскипятите воду, почистите и нарежьте мелкими кусочками хрен и прокипятите его в течение 1–2 минут. Остудите отвар и процедите, пока он теплый. Добавьте стакан меда, хорошо перемешайте. Принимайте смесь по 100 г 3 раза в день после еды.

Интересную рекомендацию я нашел в газете «Вестник ЗОЖ» (№ 5 за 2002 г.). Читательница газеты советует снижать давление с помощью компрессов из листьев и корней хрена.

### Листья хрена: просто и эффективно

Я ветеран труда, мне 74 года. Я много слышала и читала о гипертонии, сама болею с 1962 года.

Летом я лечусь свежими зелеными листьями хрена. Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под мышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое (180/100 или 200/100), то я привязываю хрен на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена. Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. По-чаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало лучше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе. Как повысится давление, достаю один или два, помою, соскоблю ножом верхний слой, нарезаю вдоль на 2–3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую мышку. Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было никаких покраснений, подложите в самом начале процедуры под корни хрена

чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Мохова Н. П., Воронежская обл., с. Пески

### Ишемия, стенокардия

Есть сведения, что наши предки издавна применяли хрен с медом для лечения сердечно-сосудистых заболеваний — стенокардии и ишемии. Для этого натирали свежий хрен, смешивали 1 ч. ложку полученной кашицы с таким количеством меда, чтобы все количество меда и кашицы хрена не превышало 1 ст. ложки, и съедали эту смесь натошак за 1 час до завтрака. Употреблять хрен в таком виде следует не более 30 дней подряд.

Я советовал бы относиться к этому рецепту с максимальной осторожностью. При неприятных ощущениях дозу хрена необходимо снизить. И конечно, предварительно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Во время лечения ни в коем случае нельзя курить, употреблять алкоголь и перенапрягаться. В течение 3 лет рекомендуется провести 5–6 месячных курсов лечения хреном.

### Очистка от слизи

Из-за неправильного питания и употребления большого количества слизеобразующих продуктов (мясо-молочные, животные жиры, хлеб, консервы, маринады, рафинированные, термообработанные продукты,

алкоголь, табак и др.) в организме скапливается много слизи, которая является отличной питательной средой для микроорганизмов, в результате чего возникают острые и хронические воспалительные процессы в органах дыхания, пищеварения и выделения. Поэтому народные целители, рекомендуя системные чистки организма, обязательно советуют чистить организм от слизи.

Удаление слизи проводится после 2–3-недельной очистки кишечника и является лишь одним из этапов системной чистки организма. Тем, кто хочет основательно почистить свой организм, я рекомендую книги Е. Щадилова, разработавшего стройную и целостную систему полного очищения организма. Дачникам и огородникам будет особенно интересна его теория «дачных чисток»<sup>1</sup>. Кстати, Евгений Владимирович не обошел своим вниманием хрен в книге «Растения, побеждающие боль»<sup>2</sup>. Жаль только, что хрен занимает скромное место в конце книги (эфирномасличные растения, которым посвящена заключительная глава, расположены по алфавиту). Я думаю, что такой универсальный целитель по праву должен находиться в первых рядах наравне с репчатым луком и чесноком.

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

<sup>1</sup> О чистках организма читайте в книгах Е. Щадилова «Дача вылечит, дача исцелит» и «Энциклопедия чисток организма» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> Щадилов Е. Растения, побеждающие боль. — СПб.: Питер, 2003.

Чтобы приготовить «соус», берут 150 г кашицы корня хрена и сок 2–3 лимонов; принимают 2 раза в день по 1/2 ч. ложки натощак и в промежутке между приемами пищи, лучше в полдень. «Соус» считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если он простоял в холодильнике не более недели.

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

Другой способ очищения от слизи: принимать натстой корня хрена.

Столовую ложку тертого хрена залить 100 мл горячей воды, плотно закрыть крышкой, после охлаждения хранить в холодильнике. Пить по столовой ложке за 3–5 минут до еды 2 недели.

### Импотенция

Этим замечательным рецептом от половой слабости Петрович поделился со мной и Николаем. Чтобы мужчина чувствовал себя мужчиной, он должен ввести в свой рацион следующее средство.

#### Хрен со сметаной (средство Петровича)

Рецепт прост: натирается корень хрена, а потом добавляются специи и сметана.

Сметана, особенно нежирная, содержит необходимый для половых гормонов белок, а хрен — большое количество цинка. От наличия этого вещества в орга-

низме зависит мужская сила, поэтому хрен является мощнейшим стимулятором. Кстати, можно заправлять хрен не только сметаной, но и свекольным соком, поскольку свекла также богата цинком.

### Заболевания суставов

#### Артрит, артроз, остеохондроз, радикулит

Читатели, знакомые с моим творчеством, могут припомнить книгу, посвященную болезням суставов<sup>1</sup>. Каюсь, не обратил я тогда должного внимания на это замечательное чудо-растение. Ну что ж, правду говорят: век живи — век учись. Рад исправить свою ошибку и рассказать вам о том, как лечить хреном артрита, артрозы и остеохондрозы. Ведь хрен как будто специально создан для лечения заболеваний такого рода. Редко встретишь такое разнообразие рецептов: в компрессах используют и корни хрена, и его листья; применяют кашницу, выжатый сок, настои и настойки, смешивают хрен с медом, луком, яблоками, камфорным маслом.

Самое простое, конечно, натереть корень хрена (или взять готовый, из банки, хотя в этом случае за результат не ручаюсь), добавить в него горячей воды так, чтобы получилось нечто вроде негустой сметаны, и сделать компресс на 20–25 минут. Можно смешать тертый хрен с растолченной вареной картошкой. Если помните, так Петрович Николая от боли в спине избавил. Сам Петрович утверждает, что нет от радикулита ничего лучше настоек на хрене, а среди них его настойка самая лучшая, потому что не на спирте

<sup>1</sup> Имеется в виду кн.: *Кородецкий А.* Артрит и артроз. — СПб.: Питер, 2005. — Примеч. ред.

она и не на водке, а на самогоне собственного изготовления. Не знаю уж, как самогонная настойка от радикулита помогает, но самогон у Петровича и правда отличный, чистый, на травах настоенный.

Итак, рецептов множество, есть из чего выбирать. Предлагаю их вашему вниманию. Как правило, корни и листья хрена применяются для компрессов, хотя при полиартрите и отложениях солей рекомендуется пить сок и настой.

#### Компресс из хрена и яблок при радикулите и остеохондрозе

Смешайте поровну кашницу хрена и яблок, положите в марлевый мешочек и приложите к больному месту. В данном случае хрен действует как тот же перцовый пластырь. Держать такой «горчичник» надо минут двадцать, потом снять. Через некоторое время вы почувствуете значительное облегчение. При подагре, ревматизме, невралгиях, артритах, головной боли это средство тоже может оказаться полезным.

#### Компрессы при болях в спине

Хрен натирается на терке, а затем из него выжимается сок, который затем в равных пропорциях смешивается с любым кремом. Больные места перед сном нужно натереть этой мазью, надеть шерстяной свитер или кофту, обвязаться шерстяным платком. Нелишне будет выпить чаю с липой или малиной. Наутро никакой боли у вас не будет.

Корень хрена вместе с листьями пропустить через мясорубку. Полученную массу поместить в хлопчатобумажный мешочек, а мешочек положить на спину. Хорошо при этом, если найдется кто-то, кто может минуты три гладить мешочек. Затем укутаться одеялом. Обычно хватает двух-трех компрессов утром и вечером по 15–20 минут.

Прикладывание листьев к болевым точкам снимает тяжелые боли при радикулите. Листья прикладываются на несколько дней. Лучше всего при этом намазывать листья медом.

#### Компресс из листьев хрена при радикулите

Опустить листья в горячую воду, но не кипящую. Как только почувствуете запах хрена, вытащить, намазать медом и приложить к суставу, сверху — шарф или шерстяной платок.

#### Настойки из корней хрена на водке при радикулите

Истолочь 50 г, залить 200 г водки, настоять 3 дня. Применяется наружно. На кровать кладется клеенка, сверху слой марли, и на марлю сверху тонким слоем настойка. Больной ложится поясницей на клеенку на 10–15 минут, перед сном.

При поясничном остеохондрозе втирать в эту область тела сок хрена, смешанный в равной пропорции со спиртом или водкой.

После растирания на 30–60 минут поясницу обернуть теплой шерстяной тканью. Желательно в это время лежать в постели.

#### Компресс из хрена с камфорным маслом при артрозе

Артроз мелких суставов в старину лечили так. Натереть корень хрена, в него добавить немного камфорного масла. Кашицу приложить к больным пальцам. Держать до тех пор, пока сможете терпеть. Смыть теплой водой и насухо вытереть.

Хрен иногда вызывает аллергию, поэтому попробуйте действие каши сначала на одном пальце (рецепт Татьяны Диновой)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Антология народной медицины. Кн. 1. — СПб.: Держава, 2004.

#### Лечение артрита настоем из корней хрена

Натереть свежие корни хрена на крупной терке, распарить в горячей воде на слабом огне, выложить на холщовую тряпочку, смочить ее в отваре, прикладывать к суставу.

#### Настой хрена с медом при болях в суставах и отложениях солей

Пропустите через мясорубку 1 кг корней хрена и залейте их 4 л воды, кипятите 5 минут. Затем процедите, остудите до комнатной температуры и добавьте полкило меда. Пейте по стакану в день, пока не кончится. Курс лечения — 2 раза в год, весной и поздней осенью.

#### Хрен с медом, сельдереем и лимоном при полиартрите

Сельдерей (корни) — 3–3,5 кг, хрен — 700 г, мед — 700 г, лимоны — 500 г. Все пропустить через мясорубку, выжать сок, добавить мед (лимон класть с цедрой). Настаивать 10 дней. Держать в холодильнике. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды (примерно 3 месяца).

#### Хрен с луком при полиартрите

Корни хрена пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около 1 л. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешайте в тазике полученную кашу из хрена и лука, добавьте 1 л керосина и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в 3-литровую банку, плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину 0,5–1 м. Через 2–3 недели лекарство будет готово. Смесь не процеживайте, втирайте ее вместе с соком в больные суставы ежедневно 1 раз на ночь.

Часто при артрите и артрозе больных мучает бессонница, да и нервы на пределе, поэтому советую

при этих недомоганиях пить эликсир хрена с чесноком.

### **Общеукрепляющий чесночный эликсир при артрите и артрозе**

Взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 лимонов, положить туда чайную ложку кашицы хрена. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена смешать и настаивать 3 недели в теплом темном месте. Принимать по 1 чайной ложке эликсира, разбавленного в стакане воды, 2 раза в день утром и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

Раз уж разговор у нас зашел об артритах и артрозах, то нельзя не сказать о самом, на мой взгляд, эффективном средстве от этих болезней — сабельнике болотном или, как его еще называют, декопе. Для тяжелобольных настойка из корней сабельника (многие ее называют сейчас «настойкой Кородецкого») — настоящее спасение.

### **Настойка Кородецкого из сабельника болотного**

20 г мелко нарезанных сушеных корней залейте 0,5 л водки и настаивайте 3 недели.

Во время настаивания не забывайте периодически взбалтывать лечебную настойку (1–2 раза в день). После того как настойка будет готова, ее необходимо процедить.

Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Этого количества настойки хватает как раз на один курс. Часто мои читатели жалуются, что для них настойка очень крепка. В этом случае, перед тем как употреблять, разбавляйте столовую ложку настойки в 50 г воды. Курс лечения длится около полутора месяцев. Через месяц курс необходимо повторить.

Корни сабельника болотного вы можете заказать, написав мне письмо по адресу: 194021, Санкт-Петербург, а/я 11, Александру Кородецкому.

### **Раны и язвы**

Водным настоем хрена (1 : 10) промывают застарелые гнойные язвы и раны. При этом улучшается кровообращение и обмен веществ в коже, кроме того, погибают многие виды бактерий, населяющие ее.

Кроме того, рекомендуется также применять жженный хрен и настойку хрена на водке.

 Свежий корень хрена натереть на мелкой терке, поместить сок и выжимку в бутылку до половины объема. Затем залить водкой или самогонном до горлышка, закрыть пробкой. Через 10 дней настойка готова.

Порезанный палец полейте настойкой — и все заживет. Да что там палец! Помните рассказ Петровича о том, как помогла ему в детстве тетка Маланья, приложив к ране корень хрена? Ничего удивительного — хрен издавна славится как ранозаживляющее средство благодаря сочетанию противовоспалительных и фитонцидных свойств.



## Глава 6

### ХРЕН И РЕДЬКА — СЛАДКАЯ ПАРОЧКА

*Гость на хрен и редьку — дорогой гость.*

**Е**сть такие неразлучные парочки персонажей, известные из фольклора и литературы: как только вспомнишь одного из них, сразу же на ум приходит другой. Дед Мороз и Снегурочка, Дон Кихот и Санчо Панса, хрен и... редька, конечно. Как все хорошо знают, хрен редьки не слаще. Народное творчество вообще не слишком жалуется редьку, и пословицы, в которых она упоминается, отмечают одно ее качество — горечь. Надоед хуже горькой редьки, например. Если

судить о редьке по русским пословицам, то можно подумать, что скармливали ее людям принудительно, в порядке наказания. А ведь редька издавна пользовалась на Руси популярностью. В старых кулинарных книгах можно найти забытые рецепты: редька жареная в меду или редьковник — гарнир из тертой отварной редьки с сахаром, солью, сливочным маслом и соусом бешамель.

Не меньшим успехом пользуется редька и в народной медицине. Редька — растение легендарное, достойнейшее из достойных. Столетиями русские целители использовали редьку в своих снадобьях. Подобно хрену, редька обладает сильнейшим противомикробным действием и применяется при лечении множества заболеваний. Редька справляется с болезнями дыхательных путей, сердца, растворяет камни в почках, печени, мочевом и желчном пузыре, избавляет от накопления солей, помогает больным сахарным диабетом, ревматизмом, радикулитом, невралгией и ишиасом.

#### Целитель со стажем 5000 лет

Как и хрен, редьку знали еще в глубокой древности. Однако по сравнению с редькой хрен молод: редька известна более 5000 лет. Считается, что родина редьки — побережье Средиземного моря, хотя некоторые исследователи приписывают ей среднеазиатское происхождение. Без преувеличения можно сказать, что весь древний мир выращивал и использовал редьку в пищу и для лечения.

Изображение редьки сохранилось на стене древнего храма Амона-Ра в Египте. На берегах Нила

редька пользовалась особым вниманием, ее поливали раствором селитры, поэтому египетская редька славилась в древности своим неповторимым вкусом. Есть сведения, что редьку включали в рацион строителей пирамиды Хеопса.

Почетом пользовалась редька в Древней Греции и Древнем Риме. Знаменитый греческий врач Диоскорид считал, что редька стимулирует пищеварение, улучшает зрение, избавляет от кашля. Римляне использовали этот овощ как противоядие при отравлениях грибами, а Плиний Старший в своей «Естественной истории в 37 книгах» писал, что редька растворяет почечные камни и останавливает кровохарканье.

Народам Востока редька также была известна с незапамятных времен. Медики Древней Индии, Тибета и Китая рекомендовали редьку для лечения злокачественных опухолей. Знают редьку и в Японии, хотя японцы вряд ли поймут русскую поговорку про горькую редьку. Дело в том, что в Японии выращивают дайкон — сладкую редьку, которая в стране восходящего солнца так же популярна, как в России картофель.

На Руси редька разводилась с незапамятных времен. В крестьянских семьях она была повседневной едой и входила в состав древнейшего национального блюда — тюри. О редьке в шутку говорили: «В редьке пять яств (то есть кушаний): редечка трихта, редечка ломтиха, редечка с маслом, редечка с квасом да редечка так». Редьку называли «покаянным овощем», поскольку она была основой рациона во время Великого поста.

## Как выращивать редьку

Навещая моих друзей и знакомых в их загородных владениях, я заметил, что редька, как правило, занимает на грядках весьма скромное место. А жаль! Ведь редька — полезнейший овощ, да и не требует от огородника больших хлопот. Впрочем, неприхотливая редька, как и хрен, требует к себе внимания. Ленивый дачник вместо хороших сочных корнеплодов рискует получить редьку, которую не подашь к столу, — грубую, да еще и попорченную вредителями.

Редька любит щелочные почвы с глубоким пахотным слоем. Редьку сажают на второй-третий год после внесения органических удобрений. На обработанной и удобренной площади делают бороздки на расстоянии 30–35 см одна от другой и в них раскладывают семена через 6–7 см друг от друга, заделывая их почвой на глубину 2–2,5 см.

Чтобы корнеплоды были вкусными, с сочной белоснежной мякотью, высаживать зимнюю редьку надо не ранней весной, а в первой декаде июня. Ведь июнь — время дождей, а редька очень чувствительна к недостатку влаги. Пока редька растет, она нуждается в усиленном поливе. Если за неделю не было дождя, срочно принимайтесь за поливку, иначе редька окажется совершенно несъедобной — очень горькой и жесткой.

Не забывайте, что редька часто поражается вредителями, крестоцветной блошкой и капустной мухой, которые могут погубить посадки. Как только появятся первые листочки, обязательно обработайте грядки карбофосом или другим подобным инсектицидом. Хорошее средство в борьбе с крестоцветными

блошками — опыление сухой золой или табачной пылью из марлевых мешочков.

Редьку надо убирать до наступления осенних заморозков, в сухую погоду: подмороженная, она будет плохо храниться. В прохладном месте, при температуре около нуля (но не ниже), редька, уложенная в чистый сухой песок, будет лежать до весны, если для хранения отобраны здоровые неповрежденные корнеплоды.

### Живительная сила редьки

Редька неказиста на вид, но чрезвычайно полезна. Среди овощей она в первых рядах по содержанию эфирных масел (до 50 мг в 100 г). В ней много витамина С, В, РР, каротина, органических кислот, минеральных солей магния, железа, фосфора, серы.

Клетчатка редьки усиливает перистальтику кишечника, способствует опорожнению его при запорах. Она ускоряет также выведение холестерина, оказывая профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе. Считается, что ежедневное употребление 70–150 г редьки в овощных салатах является мощным профилактическим средством от атеросклероза.

Редька занимает первое место среди овощей по содержанию калия. Калий способствует выведению из организма воды и поваренной соли, что очень важно при лечении сердечно-сосудистой системы и почек.

Ученые обнаружили в редьке холозан, обладающий мощным желчегонным эффектом. А ведь редька издавна считалась в народной медицине одним из лучших средств для лечения болезней печени и желч-

ного пузыря. Теперь этот факт получил научное объяснение.

Редька благотворно влияет на пищеварение. Она усиливает выделение желудочного сока, помогает оттоку желчи и вызывает активное сокращение кишечника.

Вне всякого сомнения, регулярное употребление редьки способно предотвратить многие заболевания органов пищеварения.

Редьку можно применять и наружно. Она обладает сильным противомикробным действием, благодаря чему свеженатертую редьку и сок можно применять при лечении гнойных ран и язв. Тертой редькой пользуются для растираний при ревматических и подагрических болях в суставах, воспалениях мышц, радикулитах и невритах.



### Внимание!

Редька противопоказана при язвенной болезни, повышенной кислотности, хронической сердечной недостаточности, острых воспалительных заболеваниях пищеварительных органов, почек, печени и поджелудочной железы. Нельзя употреблять редьку беременным женщинам.

### Лечимся редькой

#### Заболевания дыхательных путей

При простудных заболеваниях и при бронхите кашлицу из тертой редьки накладывают на спину и грудную клетку вместо горчичников.



Для приготовления отхаркивающего средства в черной редьке выдалбливают небольшое углубление и заливают его наполовину медом. Через некоторое время углубле-

ние будет заполнено соком. Этот сок надо принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Отверстие можно заполнять медом несколько раз.

Другой способ. Черную редьку, промытую и очищенную, нарезать тонкими ломтиками, пересыпать сахарным песком.

Через 6 часов выделившийся сок принимать по 1 ст. ложке каждый час. Особенно это средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

При простуде в 0,5 л смеси сока редьки, меда и воды в соотношении 3 : 2 : 1 добавляют 1 ч. ложку соли и принимают после бани по 50 мл 1–2 раза в день.

При бронхите обычно смешивают сок редьки с молоком в равных пропорциях и принимают его по 30–50 мл 4–6 раз в день.

### Заболевания суставов

Свежий сок редьки используют при невралгиях, ишиасах и радикулитах: его втирают в кожу по ходу пораженного нерва.

На больные места накладывают кашицу из тертой редьки на 20–30 минут 1 раз в день. Используют также сок редьки, разбавленный водой или растительным маслом в соотношении 2 : 1, с той же целью делают растирания смесью из сока редьки, водки и меда (1 : 1 : 0,5).

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

Для мочегонного эффекта принимают смесь сока редьки с медом (3 : 1). Курс лечения длится несколько дней.

Действие редьки при болезнях желчного пузыря и печени признает и традиционная медицина. Сок

действует как желчегонное и успокаивает воспаление желчных протоков, препятствует образованию камней и песка. Оказывается, что на юге Германии, где редьки съедается значительно больше, чем на севере, случаев воспаления желчного пузыря куда меньше. Сок можно изготовить самостоятельно.

Редьку или помещают нарезанной в соковыжималку, или трут на стеклянной терке и хорошо отжимают.

Курс лечения начинается с 50 г в день натощак.

Через несколько дней дозу постепенно повышают до 200 г сока в день (лучше в 4 приема); после этого ее опять постепенно снижают до 50 г в день.

Сок редьки используют и как противоглистное средство. Принимают по 1–2 ст. ложки (в зависимости от возраста).

При лечении хронического холецистита употребляют свежий сок по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

### Ожоги, обморожения, ушибы

При ушибах свежесожатым соком редьки смочите салфетку и слегка отожмите ее. Делайте аппликацию на область ушиба в течение 40 минут несколько раз ежедневно.

Можно приготовить для этой цели настойку на водке (1 : 5), которую следует настаивать неделю. Сок редьки можно смешать с горчицей, нанести на синяк и держать его до отчетливого чувства жжения, после чего смыть. Процедуры проводят каждый день.

При ожогах и обморожениях измельченную редьку настаивают с горячей водой (1 : 1) до полного ос-

тывания, затем процеживают. Употребляют для компрессов продолжительностью 1 час ежедневно или через день.

### Мужские проблемы

Сок из листьев редьки (по 1 ст. ложке 3 раза в день) повышает потенцию и усиливает половое влечение.



## Глава 7

### КРАСОТУ СПАСЕТ ХРЕН

#### Весенние проблемы Натальи

Все началось с веснушек. Никак я понять не мог Наталью, жену моего друга Николая, у которой каждую весну портилось настроение. Сначала я думал, что тут дело в весеннем авитаминозе. Потом предположил, что виноват Николай, начинавший весной обращать внимание на других женщин. Но я ошибался: оказывается, Наталье не давали покоя веснушки.

Напрасно мы с Николаем, как могли, утешали несчастную женщину. Мы уверяли, что веснушки

только придают ей прелесть, что ее лицо, отмеченное солнцем, просто светится. Цитируя поэтические строки, я называл веснушки «поцелуями ангела», «золотыми брызгами солнца» и «ожившими каплями янтаря». Николай не упускал случая обратить внимание жены на веснушчатых красавиц в кино и рекламе, перечислял знаменитых конопатых актрис: Николь Кидман, Изабель Юппер, Миу Миу.

Все было бесполезно. Наталья прятала свое лицо под густым слоем пудры и солнцезащитного крема, надевала шляпу с широкими полями и огромные солнцезащитные очки. Николай жаловался, что в солнечные дни вообще не видит лица любимой жены, но Наталья была непреклонна.

Вполне возможно, что дело дошло бы до ссоры между супругами, если бы в одном из модных женских журналов Наталья не нашла простой рецепт средства от веснушек.

Веснушки можно свести свежим соком хрена, если развести его пополам с водой. Таким лосьоном надо умыться и протереть им лицо.

Последовала Наталья совету журнала, и через две недели от веснушек не осталось и следа. Так понравился Наталье хрен-косметолог, что стала она всюду искать рецепты косметических масок с хреном и скоро нашла как раз то, что интересовало ее прежде всего, — рецепты масок для отбеливания кожи. Оказывается, хрен как косметическое средство применялся еще в Древнем Египте, причем не только для отбеливания, но и для омоложения кожи. Ведь корни хрена содержат флавоноиды, которые защищают кожу от главных виновников старения — свободных радикалов.

Для отбеливания и омоложения кожи хрен применяют в сочетании с кислым молоком и сметаной.

**Отбеливающая маска с хреном и кислым молоком**  
Смешайте 1/4 стакана кислого молока, 1 ст. ложку овсяной муки и 1/2 ч. ложки тертого хрена. Получившуюся массу заверните в марлю (в один слой) и положите на лицо. Через 15–20 минут снимите.

**Отбеливающие маски с хреном и сметаной**  
**Маска № 1.** Смешайте равные количества тертого хрена, сока лимона и сметаны. Нанесите на лицо. Через 10–15 минут смойте прохладной водой или лосьоном для вашего типа кожи.

**Маска № 2.** Смешайте свежий сок хрена пополам со сметаной. Эту маску накладывайте на лицо на 5 минут. Избегайте попадания в глаза и на ресницы.

**Маска № 3.** Смешайте свежие соки хрена, репчатого лука и сметану в сочетании 1:1:2. Нанесите состав на лицо. Маску нельзя держать на лице дольше 5 минут.

Николай, который все подшучивал над женой по поводу увлечения хреном, увидев результат ее стараний, даже оторопел: никогда у Натальи не было такой безупречно гладкой молочно-белой кожи. Поначалу его даже испугала такая совершенная красота: лицо Натальи, лишенное привычных милых веснушек, стало похожим, по его словам, на какое-то изваяние из слоновой кости. Но это, конечно, дело вкуса. Лично я не мог глаз отвести от белолицей Натальи и не скупился на комплименты.

### Кевин Костнер не прав

Считается, что представителям сильного пола не пристало вертеться перед зеркалом и уделять слишком



много внимания внешнему виду. Дескать, не мужское это дело, мужчине достаточно быть чуть симпатичнее обезьяны. Но это слабое утешение для тех, кто заметил, что его шевелюра постепенно редеет.

Недавно я узнал, что с этой проблемой столкнулся знаменитый американский киноактер Кевин Костнер. Ему не помогали самые дорогие и широко разрекламированные средства от облысения, и, как пишут, актер уже решился на крайнюю меру — постричься «под ноль». Костнер заявил, что у лысых мужчин есть своя харизма. Подруга Костнера Кристина Баумгартен с этим полностью согласна и даже вызвалась сама постричь любимого.

Та же беда случилась и с моим другом Николаем. В отличие от Костнера, он сомневался в том, что его украсит лысина, но пересаживать волосы ему тоже не хотелось — уж слишком это дорого.

Очень хотелось Николаю спасти свою шевелюру. Ведь от его волос приходили в восторг все парикмахерши и даже как-то предложили ему сняться в качестве фотомодели. Помог моему другу Петрович, который порекомендовал народное средство от облысения. Как сказал Петрович, это будет и дешево, и сердито. Вы, наверное, уже догадались, что это за средство. Совершенно верно, это хрен. Стремясь помочь всем лысеющим, я привожу рецепт Петровича.

✿ При интенсивном выпадении волос нужно 2 раза в неделю накладывать на полысевшие части головы кашицу из свежих корней хрена. Через 30 минут волосы ополаскивают водой.

Для Николая хрен оказался настоящим спасителем. Сначала он избавил его от ломоты в спине, а те-

перь еще и шевелюру сохранил. Николай даже хотел написать письмо Костнеру и посоветовать ему русское народное средство, но потом передумал: если актеру нравится быть лысым, зачем же лишать его такого удовольствия?

Посмотрел я на счастливых супругов — белолицую Наталью и кудрявого Николая — и поделился своей мыслью.

— Красота, конечно, спасет мир, — сказал я. — Но ведь иногда надо спасать саму красоту. Теперь уж я точно знаю, что ее спасет.

— И я знаю, — подхватил Николай. — Красоту спасет хрен!

### Для милых дам

Как я уже говорил, Наталья с увлечением собирала рецепты косметических масок с хреном. В результате у нее набралась целая коллекция, которую я предлагаю вашему вниманию, дорогие женщины.

#### Маски при веснушках и пигментных пятнах

В 50 г натертого хрена нужно залить 250 г столового уксуса, затем в бутылке с плотно пригнанной пробкой поставить в темное прохладное место.

Через 2 недели настойку процедить и добавить 1,5 л холодной воды. Этой жидкостью протирать лицо утром и вечером.

100 г натертых на мелкой терке корней хрена залить 0,5 л столового уксуса. Смесь настоять 14 дней в прохладном, темном месте в плотно закрытой посуде, затем процедить.

Перед употреблением 2 ст. ложки настоя влить в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Протирать кожу лица

этим настоем несколько раз в день. Эффективно также наложение на лицо салфеток, смоченных разведенным настоем (1:1). Маска накладывается на 5–10 минут ежедневно или через день. Процедура придает коже белизну и нежность.

Рекомендуется для жирной и нормальной кожи. Настой может храниться в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

#### Маска для увядающей, стареющей кожи

Кашицу из тертого хрена смешать в равных пропорциях со сливками и желтком (при сухой и нормальной коже) или с белком (при жирной коже).

Нанести на 15–20 минут, снять теплым влажным тампоном, затем лицо ополоснуть водой. Курс — 15–20 масок, не более 2 раз в неделю.

#### Маски для жирной кожи

Смешайте по 1/2 ст. ложки тертого хрена и порошка корня аютиных глазок, залейте 1/2 стакана молока.

Размешайте, добавляя белую глину (ее можно купить в аптеке), пока не получится масса густоты сметаны. Нанесите маску на лицо и через 20–30 минут снимите.

1/2 ст. ложки тертого хрена, 1/4 чашки кислого молока и ст. ложку овсяной муки смешайте до образования кашицы. Выложите ее между двумя слоями марли и покройте лицо на 15–20 минут. Маска предназначена для отбеливания жирной кожи при наличии веснушек и пигментных пятен.

#### Маска от угрей

Кашицу из корней хрена накладывать 1–2 раза в день на несколько минут на участки, пораженные угрями. Желательно перед процедурой смазать кожу вазелином или растительным маслом.

### Тонизирующая маска

Тонизирующее действие на кожу оказывает маска из дрожжей и тертого хрена. 1 ст. ложку хрена нужно смешать с таким же количеством дрожжей, разведенных молоком или сливками. Нанести на 15–20 минут. Маска улучшает кровообращение, увеличивает упругость кожи.



## Глава 8

### ПИР НА ВЕСЬ МИР, ИЛИ ХРЕН В КУЛИНАРИИ

#### Особенности национальной Пасхи

Я думаю, что не ошибусь, назвав национальными пасхальными блюдами студень и поросенка под хреном. В дошедших до нас описаниях русских обедов XVI века говорится, что хрен подавали как неизменную приправу к этим блюдам. Я уже упоминал, что для наших предков хрен был таким же обязательным продуктом, как хлеб. Не случайно употреб-

ление хрена традиционно отмечало и начало Великого Поста, и его завершение — Пасху. Вот как питались в понедельник первой недели поста — Чистый Понедельник.

✿ «Вся православная Русь, верная родительским преданиям, сидит в Чистый Понедельник на сухоядении... Едят тертый хрен с квасом и солью и не варят ничего горячего» (Н. П. Степанов).

Оказывается, хрен является неотъемлемой частью пасхального праздничного стола у многих народов, но употребляют его по-разному. Например, традиционное пасхальное блюдо в Австрии — ветчина с хреном, а любимая приправа к жареному или запеченному мясу — *Apfelkren*, то есть свеженатертый хрен, смешанный с лимонным соком и тертыми яблоками (чтобы тертые яблоки не потемнели, их можно предварительно запечь на несколько минут).

В Баварии к пасхальному завтраку подаются жареные колбаски, хрен, кислая капуста и пиво. Немцы называют это «нюрнбергским завтраком» и считают хрен символом жизнелюбия, которое не сумела погасить суровая зима. Они уверены, что жизненная сила обязательно передастся человеку, который ест хрен (как фитоэнергетик я согласен с этим на сто процентов!).

Первое, что едят в начале пасхальной трапезы на Украине, — это кусочек освященного хрена и листочек петрушки. В Польше, где тертый хрен подается на Пасху отдельно, он считается не символом жизнелюбия, а наоборот, напоминанием о неизбежных разочарованиях и неудачах.

Существуют и весьма курьезные объяснения обязательному присутствию хрена на пасхальном столе. Не буду называть одно уважаемое издание, в котором я нашел такие строки.

✿ «Хрен напоминает о том, как иудеи пытались отравить Христа этим растением, которое тогда было ядовитым. Но Иисус без всякого вреда для себя съел хрен, да еще и наказал, что отныне хрен не только не будет вредить, но даже поможет избавляться от болей в животе».

Как говорится, без комментариев...

### Кулинарные секреты Натальи

В этом году я встречал Пасху в гостях у Николая с Натальей. До чего же они душевные и гостеприимные люди! Чего только не было на столе: и куриный рулетик, и буженинка, и копченое сало. А завершили мы застолье чаем, который пили с куличами и пасхами. Приглашен был и Петрович, который превзошел самого себя и даже спел «О чем ты тоскуешь, товарищ моряк». Жаль, что я не могу пересказать здесь флотские истории, который он нам поведал.

Конечно, не обошлось на праздничном столе без хрена. Под хреном был подан холодец и мой любимый жареный поросенок. Должен сказать, что хрен, выращенный моими друзьями на огороде, смешно и сравнивать с приправой, купленной в магазине. Я попросил Наталью рассказать о том, как ей удалось приготовить такой хрен. Оказывается, Наталья действовала в соответствии с рекомендациями русской классической кухни, которая традиционно требовала готовить хрен всегда непосредственно к столу и не оставлять его более чем на 1–2 дня. В этом случае хрен

будет по-настоящему «злым», «шибающим в нос». Кроме того, по-русски хрен готовят без уксуса, который сообщает приправе свой привкус и остроту, не свойственную национальным русским блюдам.

Имейте в виду, что в пищу годится не каждый корень. Выбирайте корни толщиной не менее чем в палец, без повреждений, сочные, крепкие, с мякотью белого цвета. Когда хрен долго лежит, он темнеет и теряет свою целебную силу. Чтобы этого не происходило, храните корни хрена под плотно закрытой крышкой в темном прохладном месте.

Измельчить корень можно по-разному. Натирать хрен вручную на терке — занятие не из приятных: слезятся глаза, горят щеки. Впрочем, подойдет и терка, если поставить рядом мощный вентилятор или надеть маску для подводного плавания с трубкой.

Можно использовать блендер, это наиболее удобно. В этом случае действуют следующим образом.

Корень нужно помыть и очистить, порезать на маленькие кубики, затем поместить их в миску блендера. Добавить небольшое количество ледяной воды и колотого льда. Закрывать крышку блендера и включить его. Если необходимо, можно добавить воды или льда. После того как достигнута нужная консистенция, добавьте белый винный уксус. На чашку натертого хрена берут 2–3 ст. ложки белого уксуса.

Наталья предпочитает блендеру старую добрую мясорубку с надетым на нее целлофановым мешком. Корни нужно размалывать крупно — это сохраняет «злость» хрена.

Чтобы заготовить хрен впрок, нужно, наоборот, натереть его как можно мельче, положить в баночку

и залить кипятком по верхнему краю. Через несколько часов добавить сахар и соль по вкусу, баночку сразу же плотно закрыть и оставить остывать. Хранить такой хрен можно несколько недель в холодильнике.

Возвращаюсь к своим кулинарным впечатлениям. Как известно, к каждому блюду положена своя приправа. Хрен со сметаной подается к холодному отварному поросенку или отварной телячьей голове, хрен с уксусом — к отварной осетрине, наструганный хрен — к жареному поросенку. Как большой любитель последнего блюда (кстати, Наталья его готовит превосходно) я рекомендую всем гурманам строгать корень тончайшими ломтиками прямо во время трапезы и окунавать ломтики в лимонный сок, который смягчает и облагораживает вкус хрена.

Поросенок под хреном и холодец удались хозяйке на славу, но это блюда традиционные, удивить тут нечем. Зато Наталья поразила нас вкуснейшим луковым пирогом с сыром и хреном. С ее позволения я привожу рецепт пирога.

#### Лукковый пирог с сыром и хреном

*На 4 порции — 1 ст. ложка оливкового масла, 3 пера лука-порея, 340 г готового слоеного теста, 1 взбитый желток, 2 яйца, 200 мл сметаны, 6 ст. ложек подогретого соуса с хреном, 75 г тертого сыра «Грювьер».*

Разогреть духовку до 200 °С. Нагреть противень в духовке. Раскатать тесто, проткнуть в нескольких местах и поднять края, чтобы получилась корочка около 1 см. Положить на противень и запекать 10 минут.

Тем временем нагреть масло в сковороде, обжарить лук-пореи до мягкости (около 5 минут). Смешать яйца со сме-

таной, хреном и половиной сыра. Приправить солью и черным перцем.

Посыпать луком запеченное тесто и выложить сверху соус с яйцами. Посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке 20 минут до получения корочки. Дать остыть несколько минут перед тем, как нарезать.

## Сделай сам

### Салаты с хреном

Хрен может служить равноправным компонентом салата, хорошо сочетаясь с вареной свеклой и лимонным соком. Хрен с этим случае не натирают обычным образом, а мелко режут соломкой.

#### Салат из яблок и моркови с хреном

*2 корня хрена, 5–6 яблок, 5 морковок, 3 ст. ложки майонеза, сок и цедра 1 лимона, соль и сахар по вкусу.*

Морковь и хрен промыть и очистить. Натереть на крупной терке. Лимон ошпарить, снять цедру и нарезать мелкой соломкой, выжать сок. Яблоки нарезать крупной соломкой, полить лимонным соком, смешать все подготовленные продукты и заправить майонезом.

#### Салат из свеклы с хреном

*500 г свеклы, 1 ст. ложка тертого хрена, 1–2 кислых яблока, 3 ст. ложки сметаны, соль*

Свеклу отварить в кожуре до готовности (варить около часа), остудить, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожи и семечек и также натереть на терке. Подготовленные свеклу, яблоки и хрен соединить, добавить соль, сметану, перемешать.

#### Салат из тыквы с луком и хреном

*На 4 порции салата — 150 г тыквы, 1 большая луковица, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка мелко на-*

*резанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. ложка зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, перец, горчица по вкусу.*

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко натертые лук и хрен, зелень и майонез, перец и горчицу по вкусу.

### Приправы из хрена

- Натертые хрен и сырая свекла берутся в равных количествах. Свекла значительно смягчает остроту хрена.
- 4 ст. ложки натертого хрена смешать с 2 ч. ложками меда и стаканом сметаны. Добавить сок половины лимона, рубленый укроп, петрушку, 2 желтка яйца.
- Натертый корешок хрена средней величины залить рас-соллом квашеной капусты. Хрен заливают небольшим количеством холодной кипяченой воды и настаивают 2–3 ч. После этого добавляют рассол. Остроту такой приправы можно смягчить сырой или вареной свеклой.
- 2–3 небольших корешка хрена натереть или пропустить через мясорубку, добавить мед и яблочный уксус, разведенные холодной кипяченой водой.
- Небольшой корешок хрена натереть, залить 2 ст. ложками кипятка. Добавить 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку растительного масла и немного лимонного сока или яблочного уксуса, натертое кисло-сладкое яблоко.
- Натереть корешок хрена средней величины. Добавить немного меда, 2 ст. ложки сметаны, лимонный сок, сырой желток.
- 1 ч. ложка натертого хрена, 1/2 ст. ложки сметаны, 100 г тертого сыра, измельченный чеснок, любые ароматические травы.

### Соусы из хрена

- Натереть большой корешок хрена. 2–3 ст. ложки сливочного масла прогреть с таким же количеством муки,

залить стаканом воды и дать вскипеть 1 раз. Добавить хрен, 1/2 ст. сметаны, 2 желтка яйца и хорошо размешать.

- 1 ст. ложку натертого хрена смешать с таким же количеством растопленного сливочного масла. Затем добавить 3 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока, мед по вкусу. Смесь подогреть, но не доводить до кипения. Можно еще ввести в нее сырой желток и взбить соус до состояния эмульсии.

### Лечебный соус по Уокеру

Натереть 150 г хрена и выжать сок 2–3 лимонов.

Врачи-натуропаты считают этот соус одним из немногих средств, очищающих организм от слизи без повреждения слизистых оболочек. Однако такие лечебные свойства смеси хрена с лимонным соком ничуть не мешают соусу быть полноценной приправой к любым блюдам. Правда, в этом случае лучше добавлять к нему немного меда.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошла к концу наша очередная встреча, дорогие мои читатели. Я думаю, вы убедились, что Доктор Хрен может быть по праву назван универсальным целителем наравне с чесноком и луком, и обязательно отведете ему достойное место на своем приусадебном участке. Пусть примером вам послужит Николай, который из хренофоба превратился в настоящего хренофила, любителя хрена.

Сажайте на ваших грядках хрен! Этот продукт проверен веками, он давал силу и здоровье многим поколениям наших предков. Сейчас часто говорят, что единственный реальный путь к здоровью — это возврат к национальным традициям. А ведь русский человек всегда считал хрен первым лекарством. Наши предки говорили: «Хочешь быть здоров — ступай в баню, натришься хреном, наешься луку и запей квасом». Кстати, эти слова я слышал и от Петровича, который в солидном возрасте отличается богатырским здоровьем.

Должен вам признаться, что у меня, как и у любого травника, есть свои любимцы. Например, хоть и нет у меня сомнений по поводу способности хрена врачевать заболевания суставов, но если вы спросите у меня совет, как лечиться, я отвечу: попробуйте прежде всего сабельник. Причина проста: ни об одном растении я не получил такого количества писем, ни одна книга не вызвала у моих читателей такого числа положительных отзывов, как «Сабельник — болотный целитель». Важно и то, что сабельник я собираю сам в экологически чистых местах с сильной

положительной фитоэнергией. Всем тем, кто страдает от артрита или артроза, я с радостью вышлю корневища сабельника.

Есть свои любимцы и у моего друга — ботаника Ильи Ильича. Но если мой фаворит — наш родной болотный сабельник, то Илья Ильич влюблен в экзотическое южноамериканское растение — стевию. От своего диабета он спасается только стевией. Когда я посоветовал ему попробовать полечиться хреном, мой друг только покачал головой. Стевия, сказал он, признана учеными всеми мира. На Всемирном симпозиуме по проблеме сахарного диабета и долголетия ее назвали одним из самых полезных растений, а хрен такой чести не удостоился.

Ну что ж, ученому, конечно, виднее. Не буду спорить с ним, тем более что моя дружба с Ильей Ильичом как раз и началась с совместной работы над книгой «Стевия — шаг в бессмертие». В конце концов, не так важно, какое средство сильнее (на этот вопрос к тому же часто трудно ответить, поскольку много зависит от индивидуальных особенностей организма). Я не ученый и поэтому не стремлюсь всегда найти абсолютную истину. Для меня важнее помочь людям, для этого я и пишу свои книги.

Жду ваших писем о том, как вам помогают зеленые целители. Если вы хотите заказать корневища сабельника, то пишите на тот же адрес: *Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.*

# КНИГА-ПОЧТОЙ

## А. Кородецкий МУХОМОР-ЦЕЛИТЕЛЬ И ДРУГИЕ ЯДОВИТЫЕ ЛЕКАРИ

Свою новую книгу Александр Кородецкий посвятил ядовитым целителям — растениям, лечебная сила которых уникальна, если обращаться с ними с должным почтением, ни на минуту не забывая об осторожности. Помните: никакой самодеятельности! Только строгое следование рекомендациям опытного травника убережет вас и ваших близких от ошибок и избавит от многих казавшихся неизлечимыми болезней. Вновь обрести здоровье вам помогут как уже хорошо зарекомендовавшие себя растения: аконит, болиголов, так и пока менее известные: алоказия и барвинок. И конечно же, главным вашим лекарством станет лесной царь мухомор.



128 с., 13×20, обл.  
Код 2776

## А. Кородецкий САБЕЛЬНИК — БОЛОТНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Александр Кородецкий — известный травник, автор бестселлеров «Золотой ус от 100 болезней» и «Новые тайны золотого уса» — на этот раз порадовал своих читателей книгой об удивительном растении — сабельнике болотном. Оно может по праву называться отечественным целителем номер один.

В этой книге Александр поделится с вами всеми секретами, которые помогут эффективно использовать сабельник при лечении различных заболеваний. Вы найдете здесь кроме традиционных настоек и отваров такие практически не знакомые читателю лечебные средства, как кислородные коктейли, настои сабельника на чайном грибе, фитоэнергетические чаи, лечебные шарики и многое другое.



128 с., 13×20, обл.  
Код 480

# КНИГА-ПОЧТОЙ

## А. Кородецкий ЗОЛОТОЙ УС ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ

Александр Кородецкий, известный целитель и фитознергетик, специалист по лечению травами, давно сотрудничает с издательством «Питер». Он является автором книг «Артроит и артроз», «Чеснок-целитель», «Лук-целитель». Как человек ищущий, Александр активно интересуется новыми направлениями в фитотерапии. В книге, которую вы держите в руках, он знакомит вас с удивительным растением – золотым усом, или каллизией душистой. Это неприхотливое домашнее растение по праву можно назвать одним из самых таинственных. Ему приписывают почти волшебные лекарственные свойства. О нем нет почти никакой официальной информации. Несмотря на это, популярность его только растет. Что же такое золотой ус? Почему он лечит? При каких заболеваниях его можно применять? На эти и многие другие вопросы Александр Кородецкий дает ответы в своей новой книге.



96 с., 13×20, обл.  
Код 472

## А. Кородецкий НОВЫЕ ТАЙНЫ ЗОЛОТОГО УСА

В своей новой книге известный целитель и фитознергетик Александр Кородецкий отвечает на многочисленные вопросы своих читателей о золотом усе и приводит отрывки из писем тех людей, которые излечились с его помощью. Здесь вы найдете сведения о правильном разведении и выращивании каллизии, о том, как используется золотой ус в китайской медицине, новые уникальные рецепты, научное объяснение удивительных лекарственных свойств каллизии.



96 с., 13×20, обл.  
Код 474

# КНИГА-ПОЧТОЙ

## А. Кородецкий СТЕВИЯ – ШАГ В БЕССМЕРТИЕ

О стевии и ее редчайших полезных свойствах говорит весь мир. Японские долгожители используют ее вместо сахара. Стевию добавляют в пищу американских военнослужащих. В бывшем Советском Союзе ее выращивали специально к столу членов Политбюро, поэтому информация об этом необыкновенном растении долгие годы оставалась засекреченной. Наконец в 1990 году на IX Всемирном симпозиуме по проблемам сахарного диабета и долголетия прозвучало заявление о том, что стевия – одно из наиболее ценных растений, способствующее повышению уровня биоэнергетических возможностей организма человека и позволяющее вести активный образ жизни до глубокой старости. Читайте новую книгу травника-фитознергетика Александра Кородецкого, посвященную этому уникальному растению, и вы узнаете, как с помощью стевии продлить жизнь, вернуть здоровье и красоту.



96 с., 13×20, обл.  
Код 4772

## А. Кородецкий ИНДИЙСКИЙ ЛУК – ОРУЖИЕ ПРОТИВ БОЛИ

Вы устали от боли в суставах, вас замучил радикулит, но нет сил на длительное лечение? Вы хотите почувствовать облегчение прямо сейчас? Значит, пора заводить в зеленой аптеке на подоконнике еще одно уникальное растение – индийский лук. Сок индийского лука снимает боль за 10 минут, помогает при радикулите, подагре, болезнях суставов, головной боли, травмах и ушибах, укусах насекомых, простудных заболеваниях.

В этой книге вы найдете советы по выращиванию и использованию индийского лука и множество уникальных полезных рецептов и оздоровительных методик.



96 с., 13×20, обл.  
Код 5100

# КЛУБ ПРОФЕССИОНАЛ

В 1997 году по инициативе генерального директора **Издательского дома «Питер»** Валерия Степанова и при поддержке деловых кругов города в Санкт-Петербурге был основан «**Книжный клуб Профессионал**». Он собрал под флагом клуба профессионалов своего дела, которых объединяет постоянная тяга к знаниям и любовь к книгам. Членами клуба являются лучшие студенты и известные практики из разных сфер деятельности, которые хотят стать или уже стали профессионалами в той или иной области. Как и все развивающиеся проекты, с течением времени книжный клуб вырос в «**Клуб Профессионал**». Идею клуба сегодня формируют три основные «клубные» функции:

- неформальное общение и совместный досуг интересных людей;
- участие в подготовке специалистов высокого класса (семинары, пакеты книг по специальной литературе);
- формирование и высказывание мнений современного профессионала (при встречах и на страницах журнала).

## КАК ВСТУПИТЬ В КЛУБ?

Для вступления в «**Клуб Профессионал**» вам необходимо:

- ознакомиться с правилами вступления в «**Клуб Профессионал**» на страницах журнала или на сайте [www.piter.com](http://www.piter.com);
- выразить свое желание вступить в «**Клуб Профессионал**» по электронной почте [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com) или по тел. **(812) 703-73-74**;
- заказать книги на сумму не менее 500 рублей в течение любого времени или приобрести комплект «**Библиотека профессионала**».

## «БИБЛИОТЕКА ПРОФЕССИОНАЛА»

Мы предлагаем вам получить все необходимые знания, подписавшись на «**Библиотеку профессионала**». Она для тех, кто экономит не только время, но и деньги. Покупая комплект – книжную полку «**Библиотека профессионала**», вы получаете:

- скидку **15%** от розничной цены издания, без учета почтовых расходов;
- при покупке двух или более комплектов – дополнительную скидку **3%**;
- членство в «**Клубе Профессионал**»;
- подарок – журнал «**Клуб Профессионал**».

Закажите бесплатный журнал «**Клуб Профессионал**».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ПИТЕР**<sup>®</sup>  
WWW.PITER.COM

# КНИГА-ПОЧТОЙ



ЗАКАЗАТЬ КНИГИ  
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»  
МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: **(812) 703-73-74**;
- по электронному адресу: [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com);
- на нашем сервере: [www.piter.com](http://www.piter.com);
- по почте: **197198, Санкт-Петербург, а/я 619, ЗАО «Питер Пост».**

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ  
ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:

- ☞ Наложенным платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте **(но без учета авиатарифа)**. Книги будут высланы нашей службой «**Книга-почтой**» в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.
- ☞ Оплата наличными при курьерской доставке **(для жителей Москвы и Санкт-Петербурга)**. Курьер доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней.

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказов-ваемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный журнал «**Клуб Профессионал**»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ПИТЕР**<sup>®</sup>  
WWW.PITER.COM

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»**

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской, психологической, экономической и популярной литературы

**РОССИЯ**

**Москва** м. «Павелецкая», 1-й Кожевнический переулок, д.10;  
тел./факс (095) 234-38-15, 255-70-67, 255-70-68; e-mail: sales@piter.msk.ru

**Санкт-Петербург** м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а;  
тел./факс (812) 703-73-73, 703-73-72; e-mail: sales@piter.com

**Воронеж** ул. 25 января, д. 4; тел./факс (0732) 39-43-62, 39-61-70;  
e-mail: pitervrn@comch.ru

**Екатеринбург** ул. 8 Марта, д. 2676, офис 203, 205; тел./факс (343) 225-39-94, 225-40-20;  
e-mail: piter-ural@isnet.ru

**Нижний Новгород** ул. Совхозная, д. 13; тел. (8312) 41-27-31;  
e-mail: piter@infonet.nnov.ru

**Новосибирск** ул. Немировича-Данченко, д. 104, офис 502;  
тел./факс (383) 354-13-09, 211-27-18; e-mail: piter-sib@risp.ru

**Ростов-на-Дону** ул. Ульяновская, д. 26; тел. (863) 269-91-22, 269-91-30;  
e-mail: jupiter@rost.ru

**Самара** ул. Аминова, д.17; тел. (846) 994-22-62, 994-69-53; e-mail:  
pitvolga@samtel.ru

**УКРАИНА**

**Харьков** ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10-11; тел./факс (10-38-057) 712-27-05,  
751-10-02, (0572) 58-41-45; e-mail: piter@kharkov.piter.com

**Киев** пр. Московский, 6, кор. 1, оф.33; тел./факс (10-38-044) 490-35-68, 490-35-69;  
e-mail: office@piter-press.kiev.ua

**БЕЛАРУСЬ**

**Минск** ул. Бобруйская, д. 21, офис 3; тел./факс (10-375-17) 226-19-53;  
e-mail: office@mink.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.  
Телефон для связи: (812) 703-73-73. E-mail: grigorjan@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов.  
Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — (812) 703-73-72,**  
**Москва — (095) 974-34-50.**

Заказ книг для вузов и библиотек: (812) 703-73-73.  
Специальное предложение — e-mail: kozin@piter.com

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!  
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА  
«ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ  
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ  
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

**Башкортостан**

Уфа, «Азия», ул. Зенцова, д. 70  
(оптовая продажа), маг. «Оазис»,  
ул. Чернышевского, д. 88,  
тел./факс (3472) 50-39-00.  
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

**Дальний Восток**

Владивосток, «Приморский торговый  
дом книги», тел./факс (4232) 23-82-12.  
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мирс»,  
тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.  
E-mail: sale\_book@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,  
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.  
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

**Европейские регионы России**

Архангельск, «Дом книги»,  
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.  
E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер»,  
тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.  
E-mail: nshibkova@vester.ru  
http://www.vester.ru

**Северный Кавказ**

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,  
тел./факс (87934) 6-93-09.  
E-mail: rossy@kmw.ru

**Сибирь**

Иркутск, «Продалитъ»,  
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.  
E-mail: prodalit@irk.ru  
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Антей-книга»,  
тел./факс (3952) 33-42-47.  
E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир»,  
тел./факс (3912) 27-39-71.  
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижневартовск, «Дом книги»,  
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.  
E-mail: book@nvtovsk.wsnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,  
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.  
E-mail: office@top-kniga.ru  
http://www.top-kniga.ru

Тюмень, «Друг»,  
тел./факс (3452) 21-34-82.  
E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант»,  
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.  
E-mail: foliant@tyumen.ru

Челябинск, ул. Барбюса, д. 61,  
тел./факс (3512) 52-49-23.  
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

**Татарстан**

Казань, «Тайс»,  
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.  
E-mail: tais@bancorp.ru

**Урал**

Екатеринбург, магазин № 14,  
ул. Челюскинцев, д. 23,  
тел./факс (3432) 53-24-90.  
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,  
ул. Ключевская, д. 5,  
тел./факс (3432) 42-56-00.  
E-mail: valeo@etel.ru

# Нет времени

ходить по магазинам?

наберите:

[www.piter.com](http://www.piter.com)

Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу

Новые книги — в момент выхода из типографии

Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки

Старые книги — в библиотеке и на CD

И наконец, вы нигде не купите  
наши книги дешевле!

решающую роль с мидельми (бюродами),  
где самые части хрена используются  
о хрене как о рабстве. (19) - хрен от миде-  
ты и простуды, простуды. (27) - легкое  
рак; подагра, простуда, что вообще нево-  
дит, оттопление солей (24) - легкое  
амброзия, о цветах, чтобы вообще  
не бегать, как его употребляют в иване  
и др. (26) - при боли в шее при  
появлении хрена или миде, от простуды  
(33) - квас с хреном от простуды;  
(35) - о сохранности хрена, секретная хре-  
новедства; (43) - как берит хрен, секретная  
от простуды навсегда (46), (48) - сок хрена  
обязательно во время простудных забо-  
леваний. (48) - горькое масло от 100 до 1000  
в т. л. и миде. (50) - хрен (506) - лекарственный  
витамины, витаминизация в миде, витамин  
гем в миде и амброзия, лучшие  
погодами воздуха - составление (506)  
легкое простуды - (54) мидельми  
состав хрена - (55) (55) - сок хрена при  
забох, ушей и миде, др. (57) - кофейная при  
радируете, нашледа при простудных  
или простудных заболеваниях. (61) - миде  
(62) - миде, (63) - противомидельми и  
хрена, (64) - легкое дозирование хрена, (66) - дозирование  
о миде мидельми и миде, миде, "субдо-  
виз" (71) - легкое ушное лечение, (73) - дозиро-  
вание хрена и миде, др. (81) - кофейная  
миде и миде в ушное. (87) - рак; (88) - миде  
миде от миде; (89) - мидельми миде, мидельми  
(88) - радируете, остеохондроз. (93) - легкое рак и  
миде. (94) - о редкие горькие и сладкие. (97) -  
вырачивание хрена. (98) - мидельми миде  
миде - № 1 по содержанию К в овощах, при миде  
(99) - легкое мидельми, миде, миде, миде, миде



**Александр Кородецкий** — известный целитель и фитоэнергетик, специалист по лечению травами, давно и плодотворно сотрудничает с издательством «Питер». Он является автором более десяти книг.

Все его книги поистине уникальны. Они написаны в лучших традициях русской научно-популярной литературы и читаются на одном дыхании. Их по праву можно назвать занимательными книгами о здоровье. В своей новой книге А. Кородецкий рассказывает о хрене — уникальном целителе, который способен справиться с сотней недугов. Хрен — не только сильнейшее средство при болезнях суставов, это антибиотик, который способен уничтожить инфекции везде: и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи.

Автор подробно рассказывает о том, какие полезные вещества содержит хрен и как самостоятельно приготовить лечебные снадобья.

Садоводов и огородников заинтересует глава «Секреты хреноводства».

Прочитав главу «Красоту спасет хрен», женщины узнают о том, как сберечь белизну лица без вмешательства косметолога, а мужчины — о том, как сохранить исчезающую шевелюру.

**Заказ книг:**

197198, Санкт-Петербург, а/я 619  
тел.: (812) 703-73-74. [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com)

61093, Харьков-93, а/я 9130  
тел.: (057) 712-27-05. [piter@kharkov.piter.com](mailto:piter@kharkov.piter.com)

[www.piter.com](http://www.piter.com) — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 5-469-01127-5



9 785469 011279