

Галина Сергеева

ЛЕЧЕНИЕ
ОРЕХАМИ И
ГРИБАМИ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечение орехами и грибами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59974931

ISBN 9785005150646

Аннотация

В книге в доступной форме освещены биологические особенности, распространение и целебные свойства орехоплодных культур и грибов. Большое внимание также уделено новому, но очень перспективному направлению в народной медицине (особенно в онкологии) – фунготерапии (лечению грибами). Книга содержит также подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	17
ОРЕХОПЛОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ	21
АРАХИС КУЛЬТУРНЫЙ (Семейство Бобовые, Мотыльковые)	24
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	24
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	26
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (Семейство Ореховые)	34
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	34
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	36
КАШТАН НАСТОЯЩИЙ (семейство Буковых)	62
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ,	62

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Конец ознакомительного фрагмента.

Лечение орехами и грибами

**Галина Константиновна
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-5064-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного-

го происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemesia annua*) действующее вещество –

артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Вели-

кого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали,

что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды

и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические

ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максималь-

ных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95 % «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40 % из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В книге рассмотрены вопросы лечения и профилактики различных заболеваний с помощью орехоплодных культур, а также очень перспективное направление народной медицины – фунготерапия (лечение с помощью различных грибов).

Орехи имеют высокие вкусовые, питательные и целебные свойства. Это настоящие кладовые питательных веществ. В их состав входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, пектиновые, дубильные и многие другие вещества, необходимые нашему организму. Каждый вид орехов имеет свойственный только ему набор питательных веществ, которые обуславливают его вкус, питательные и целебные свойства.

Все орехи усиливают защитные силы организма, повышают иммунитет, благотворно действуют, практически, на все наши органы и системы органов, лечат и предотвращают очень многие заболевания, в том числе раковые опухоли. Мы дали описание 139 рецептов для применения орехоплодных при лечении различных заболеваний. Эти рецепты просты в приготовлении и могут применяться в домашних условиях. Все средства на основе этих культур имеют широкий спектр лечебного действия и лечат сразу несколько наших органов

и систем органов.

Очень важным и перспективным направлением в современной медицине (как народной, так и официальной) является фунготерапия (лечение с помощью грибов). Самыми известными в медицине грибами являются плесневые грибки, из которых были получены антибиотики (пенициллин и стрептомицин). Было установлено, что целебными свойствами обладают не только плесневые, но и другие виды грибов (шляпочные и трутовики). Биохимический состав большинства грибов изучен еще недостаточно. В данной книге я рассмотрела только те грибы, которые произрастают в России или выращиваются нашими дачниками, а также те, которые можно приобрести в аптеке (некоторые китайские грибы).

Грибы не относятся ни к растениям, ни к животным организмам, а занимают между ними промежуточное положение. В своем химическом составе они содержат, как вещества, характерные для растений, так и вещества, которые содержатся в животных организмах (хитин, гликоген, мочевины и некоторые др.). Каждый гриб имеет свойственный только ему набор различных соединений и соответствующие ему вкус и целебные свойства. Грибы применяются для лечения очень многих заболеваний. Средства, приготовленные на основе грибов, имеют широкий спектр действия и лечат сра-

зу несколько органов и систем органов. В отличие от лекарственных препаратов и трав, они не имеют побочного действия и у них мало противопоказаний. Самыми ценными соединениями, содержащимися в грибах, являются специфические «грибные» полисахариды, губительно действующие на раковые клетки. Противоопухолевым действием обладают все грибы, но в разной степени. Они предотвращают развитие метастазов, выводят из организма токсичные продукты жизнедеятельности раковых клеток. В настоящее время химический состав грибов и их целебные свойства изучаются во многих лабораториях мира.

Для лечения рака грибы часто применяют в различных сочетаниях (чаще из трех грибов).

Самыми известными в онкологии являются китайские грибы: шиитаке, мейтаке, рейши и кордицепс, агарик бразильский, а также наши грибы веселка, чага и мухомор.

В книге описаны целебные свойства 26 видов грибов (белого гриба, веселки обыкновенной, вешенки и др.), дано 55 рецептов приготовления лекарственных средств на основе этих грибов и противопоказания для их употребления, советы по применению грибов в народной медицине и кулинарии.

Кроме того, рассмотрены целебные свойства и применение в народной медицине молочного гриба, чайного гриба и морского риса. Даны рекомендации по применению напитков, полученных с помощью этих грибов, для лечения различных заболеваний, противопоказания для их употребления.

Орехи и грибы очень полезно применять для профилактики различных заболеваний, в том числе злокачественных новообразований.

Следуя нашим советам, Вы сможете сохранить свое здоровье и здоровье всей Вашей семьи, предотвратить развитие многих заболеваний, в том числе тяжелых.

ОРЕХОПЛОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Орехи имеют высокие вкусовые, питательные и целебные свойства. По своей питательной ценности они превосходят молоко и мясо. Их называют «консервами», созданными самой природой. Это настоящие кладовые питательных веществ.

В их состав входят белки (по составу близкие к животным белкам), жиры (до 70%), углеводы, витамины (А, Е, Р, группы В, в том числе В9), минеральные соли (фосфора, кальция, железа, магния, калия, натрия и других элементов), пектиновые, дубильные и многие другие вещества, необходимые нашему организму.

Наличие в орехах витамина В9 (фолиевая кислота), делает эти продукты незаменимыми для беременных женщин (предупреждают аномалии развития плода) и для пожилых людей, так как замедляют процессы старения в клетках.

По содержанию минеральных веществ орехи превосходят все овощи, фрукты и ягоды.

Каждый вид орехов имеет свойственный только ему набор питательных веществ, которые обуславливают его вкус, питательные и целебные свойства. Орехи очень калорийны, но масло орехов является строительным материалом для нашего организма, и, в первую очередь, для клеток головного мозга. Оно не содержит «вредного холестерина» и очень бо-

гато полезными для нашего организма жирными кислотами.

Орехи усиливают защитные силы организма, поэтому очень полезны ослабленным людям. Не смотря на то, что эти продукты содержат много жиров, в связи с отсутствием углеводов, они не противопоказаны даже людям с избыточным весом.

Все орехи благотворно действуют на сердце и сосуды, снижают риск развития различных заболеваний сердечнососудистой системы, в том числе очень тяжелых (атеросклероз, инфаркты, инсульты и др.), улучшают работу головного мозга, предотвращают развитие болезней Паркинсона и Альцгеймера, повышают потенцию мужчин, предупреждают развитие и лечат злокачественные новообразования.

Для сохранения здоровья, полезно в течение дня съесть понемногу разных орехов. Очень хорошо их употреблять вместе с фруктами (в том числе с сухофруктами) или добавлять в салаты (так они лучше усваиваются).

Особенно полезно сочетание орехов, изюма и сыра (на 1 прием: 1 ст. л. ядер любых орехов, 1 ст. л. изюма и 1 ст. л. тертого сыра). Принимать эту смесь нужно утром натощак. Ежедневное употребление этой смеси тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу, печень и другие органы, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям.

Орехи широко применяются в кулинарии. Их добавляют

в салаты и гарниры, вторые блюда, торты и пирожные, начинку для конфет, шоколад, коктейли и различные десерты. Из них готовят начинки для пирогов и рулетов. Кроме того, орехи используют для приготовления ликеров и наливок.

Несмотря на то, что орехи очень полезны для организма, они имеют и противопоказания для употребления: могут вызывать аллергическую реакцию организма (особенно арахис), а кроме того, эта пища довольно грубая и не рекомендуется при некоторых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. При употреблении орехов, их нужно хорошо пережевывать.

АРАХИС КУЛЬТУРНЫЙ

(Семейство Бобовые, Мотыльковые)

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Этот орех еще называют земляным орехом. Это однолетнее травянистое, теплолюбивое растение семейства Бобовых (Мотыльковых), высотой до 75 см. Растет кустиком с многочисленными побегами.

Листья сложные, парноперистые, состоят из двух пар опушенных листочков с крупными прилистниками, на длинных черешках.

Цветки желтые или оранжевые, имеют форму мотылька, располагаются в пазухах листьев, над землей или в земле. После опыления нижних надземных цветов основание завязи начинает разрастаться, образуя длинный гинофор, на конце которого имеется завязь. Гинофор изгибается, проникает в почву, где на глубине около 10 см и происходит созревание орешка, поэтому этот орех иногда еще называют земляным орехом. Цветы, расположенные на верхушке растения,

бесплодны. У подземных цветов самоопыление происходит внутри закрытого бутона и также начинает развиваться плод.

Плод – боб, который содержит 1 – 4 семени. Длина боба от 1 до 6 см. Он имеет перехваты после каждого семени. Семена округлые или удлинённые, покрыты розовой, красной, черно-фиолетовой, пестрой или темно-коричневой оболочкой.

Родиной арахиса является Южная Америка, где он был окультурен еще в древности, откуда был завезен в Юго-Восточную Азию, Китай, затем – в Европу (в начале 16 века) и Африку.

В Россию арахис был завезен только в 18 веке. В настоящее время эта культура наиболее распространена в Индии, Китае и странах Латинской Америки. Довольно большие площади под эту культуру отведены в Узбекистане и Таджикистане, а также на юге Украины.

В России его выращивают в Краснодарском крае и Закавказье.

Всего в мире насчитывается более 60 видов этого растения. Считается, что культурный арахис произошел от арахиса нагорного.

Семена арахиса добавляют в торты, пирожные, дешевые сорта шоколада, начинку для пирогов и рулетов, соусы, салаты, блюда из мяса и овощей. Из него готовят халву и пасту, добавляют в мюсли. Жареные орешки (соленые или сладкие) употребляются в качестве лакомства. Из них делают сурро-

гат какао и кофе.

Из орешков получают арахисовое масло, которое широко применяется в кулинарии. По своей пищевой ценности это масло близко к оливковому маслу.

Калорийность арахиса около 550 ккал на 100 г продукта.

В настоящее время имеется много сортов этой культуры.

При покупке арахиса нужно обратить внимание на то, чтобы скорлупа орехов была без пятен и разводов, не имела затхлого запаха и особенно плесени. Нельзя употреблять в пищу арахисовые орешки, покрытые плесенью, так как плесень выделяет сильные токсины и даже оказывает на организм канцерогенное действие.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Как и все другие орехоплодные культуры, арахис содержит большое количество различных ценных для нашего организма веществ и, связанные с ними лечебные свойства.

Орешки арахиса содержат от 40 до 60% масла, в состав которого входят триглицериды арахидоновой, стеариновой, лигноцериновой, пальмитиновой, олеиновой и других кислот, от 20 до 37% полноценного белка, сахара, пурины, сапонины, витамины С, В1, В2, В6, В9, Д, Е, РР, А, К, пантотеновую кислоту, биотин, полиненасыщенную линолевую кисло-

ту, пищевые волокна и некоторые другие биологически активные вещества.

Кроме того, арахис богат различными минералами: кальций, калий, медь, марганец, железо, магний, фосфор, натрий, селен, цинк, медь и др.

Благодаря наличию витамина Е, арахис обладает антиоксидантным действием, нейтрализует свободные радикалы, способствующие старению организма, в том числе клеток головного мозга, а также развитию раковых опухолей. Поэтому эти орешки очень полезны в качестве профилактического средства для предотвращения злокачественных новообразований и таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

Считается, что эти орешки улучшают работу поджелудочной железы и значительно снижают риск заболевания сахарным диабетом.

В оболочке плода имеется гликозид аразидозид, а в жмыхе – алкалоид арахин.

Для питания и лечения применяют орешки этого растения. Они очень калорийны и рекомендуются ослабленным людям, так как восстанавливают силы после тяжелых операций и заболеваний. Орешки останавливают кровотечения. Отмечено, что употребление арахиса повышает иммунитет, сексуальную потенцию у мужчин, предотвращает развитие заболеваний сердечнососудистой системы (ишемическая болезнь сердца и др.), улучшает состояние кровеносных сосу-

дов, кроветворение и состав крови, а также снижает артериальное давление и повышает свертываемость крови.

Эти орешки регулируют холестеринный обмен организма и служат хорошим средством для предотвращения развития атеросклероза. Они выводят из организма не только холестерин, но и различные токсины.

Арахис очень полезен детям, больным экссудативным диатезом.

Он благотворно действует на печень, органы пищеварения, полезен при гастритах и язве желудка и 12-перстной кишки (но не в период обострения), успокаивает нервную систему, поэтому очень полезен при неврастении, бессоннице, стрессах и депрессиях, улучшает внимание, память и слух.

С лечебной целью нужно употреблять жареный, а еще лучше – вареный, но несоленый арахис (шелуху убирать). В вареных орешках арахиса концентрация антиоксидантов повышается в 4 раза. В день нужно съедать не более 150 г орешков арахиса (редко больше).

Из орешков арахиса готовят масло, которое обладает всеми вышеперечисленными целебными свойствами. Это масло содержит незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, В1, Е, D, группы В (в том числе В9), минеральные соли йода, магния, калия, кальция, железа, фосфора, цинка, меди и некоторых других элементов, бетаин и другие, полезные для нашего организма соеди-

нения.

Арахисовое масло обладает бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим, антистрессовым, желчегонным и противосклеротическим действием, улучшает кроветворение и состав крови, пищеварение, работу органов дыхания и поджелудочной железы.

Это масло укрепляет иммунитет, восстанавливает силы после тяжелых заболеваний и операций, повышает половую потенцию, успокаивает нервную систему, улучшает работу головного мозга, замедляет процессы старения в организме, улучшает зрение, лечит различные заболевания кожи, желудка и кишечника (в том числе, язву желудка и 12-перстной кишки), гепатиты и цирроз печени, предотвращает жировое перерождение печени, помогает при желчнокаменной болезни, улучшает состояние кожи (в том числе, лечит гноящиеся раны и язвы, герпес и экссудативный диатез), ногтей и волос, благотворно действует на сердечнососудистую систему, предотвращает образование тромбов, анемию, инфаркты и инсульты, сахарный диабет.

Оно полезно при заболеваниях почек, восстанавливает баланс эстрогенов в организме женщины в период менопаузы.

Это масло широко применяется в косметике для ухода за сухой, стареющей, чувствительной кожей лица, входит в состав многих кремов, масок, шампуней и мыла для ухода за кожей, питает, смягчает, увлажняет и омолаживает кожу.

С лечебной целью используют только масло арахиса холодного отжима.

Кроме орешков, в народной медицине применяются и листья арахиса.

!Противопоказания для употребления арахиса: индивидуальная непереносимость (особенно сильным аллергеном является красная шелуха орешков), бронхиальная астма, беременность (вторая половина), кормление грудным молоком, а также подагра (из-за высокого содержания пуринов) и заболевания суставов (артриты и артрозы в период обострения, из-за высокого содержания белка). Употребление большого количества сырых орехов может привести к расстройству пищеварения.

Не рекомендуется арахис и продукты с добавлением арахиса давать детям до 3 лет, так как он считается грубой пищей, которая может вызвать у ребенка раздражение желудка и кишечника, а также аллергию. Детям старше 3 лет можно давать арахис по 7 – 10 орешков в день и при отсутствии аллергии на арахис.

Жареный арахис нельзя употреблять при обострении заболеваний печени. Не рекомендуется арахис употреблять и при варикозном расширении вен.

Рецепт 1. Арахисовое молочко.

Высушенные зерна арахиса измельчить в порошок, затем

1 – 3 ч. л. порошка залить 1 стаканом охлажденного кипяченого молока, перемешать и выпить за 30 минут до еды. Принимать в этой дозе 3 раза в день, в течение 1 месяца при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Это молочко с древних времен применяют для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки (но не в период обострения).

Рецепт 2. Средство для лечения гайморита: несколько измельченных орешков арахиса положить на сухую сковороду, нагревать и вдыхать носом дым от жареных орешков. Процедуру делать 1 раз, вечером, перед сном, в течение 10 дней.

Рецепт 3. При нарушении процессов кроветворения, истощении и упадке сил, а также при импотенции у мужчин очень полезно ежедневно, в течение 1 месяца съедать по 100 – 150 г орешков арахиса в день.

При гемофилии и для остановки кровотечения рекомендуется принимать по 50 -100 г арахиса, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

При простуде, туберкулезе легких, пневмонии и других заболеваниях легких, а также при гипертонии и для профилактики заболеваний сердца и сосудов, инфарктов и инсультов нужно съедать по 10 – 15 орешков арахиса ежедневно.

Для лечения диареи и после отравлений нужно съесть 0,5 стакана нежареных орешков арахиса.

При желчнокаменной болезни очень полезно ежедневно вечером перед сном съедать по горсти орешков арахиса. Это также полезно в первую половину беременности (во вторую половину беременности не принимать, так как арахис в этом случае может стать причиной аллергии у ребенка).

Рецепт 4. Арахисовое масло.

Способ приготовления арахисового масла в домашних условиях: взять 2 стакана поджаренных и измельченных в порошок в кофемолке жареных орешков арахиса, добавить 1 ст. л. меда, 3 ст. л. растительного масла, взбить в блендере до однородной массы, переложить в баночки и поставить в холодильник. Срок хранения масла в холодильнике – не более 6 месяцев.

Для лечения лучше использовать арахисовое масло, приготовленное в заводских условиях.

Это масло полезно при гипертонии, заболеваниях желудка и кишечника, почек и мочевого пузыря, печени, геморрагических диатезах, кровотечениях и гемофилии, патологической менопаузе у женщин, помогает оно при глаукоме, катаракте, «куриной слепоте», дистрофии сетчатки и других заболеваниях глаз.

Наружно его применяют для лечения гнойных ран и язв. Это масло – хорошее средство для профилактики злокачественных опухолей, рассеянного склероза и болезни Альцгеймера.

Принимать по 1 – 2 ч. л. (при гемофилии – по 1 ст. л.) масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель.

Это масло используют в качестве основы при приготовлении различных мазей для лечения заболеваний кожи.

Рецепт 5. При лечении кашля у детей очень полезно измельченные зерна арахиса добавлять в каши (по 1 – 3 ч. л. на порцию рисовой или другой каши).

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

(Семейство Ореховые)

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Это один из самых ценных орехов, как с точки зрения пищевой, так и медицинской. В пищу используются плоды (орехи), а для лечения плоды, скорлупа, перегородки орехов и листья.

Грецкий орех относится к семейству Ореховых. Растет, в основном, в субтропиках, а в настоящее время выведены сорта, которые растут и плодоносят в условиях средней полосы России.

Это многолетнее дерево (живет до 400 лет), высотой до 30 м, с раскидистой кроной. Ствол мощный (диаметром до 1,5 м и более), покрыт толстой, темно-серой растрескивающейся корой.

Листья крупные, состоят из 5 – 11 яйцевидно-удлиненных, слегка зубчатых листочков.

Цветки разнополые. На дереве имеются мужские и жен-

ские цветки. Мужские цветки содержат до 18 тычинок. Женские цветки располагаются одиночно или по 2 – 3 штуки, имеют по 2 прицветника.

Плод – костянка с мясистым наружным слоем, под которым созревает плод (орех), покрытый твердой деревянистой оболочкой, покрывающей ядро. Ядро покрыто светло-коричневой оболочкой. Размер и форма орехов может быть различной. Масса их от 5 до 23 г.

В диком виде грецкий орех широко распространен в горах Малой и Средней Азии, Кавказа, Афганистана и Ирана. Здесь же он был и окультурен. В настоящее время выращивается во многих странах с теплым и умеренным климатом: в Средней Азии, Молдове, Украине, Крыму, Закавказье, на Северном Кавказе и других странах Европы. В России грецкий орех выращивают в южных регионах и средней полосе страны.

Из плодов грецкого ореха отжимают масло, которое применяется в кулинарии, народной медицине и косметике. Это масло готовили еще в древности. Оно ароматно и вкусно. Его добавляют в салаты, каши, гарниры и любые другие, уже готовые блюда.

Ядра грецкого ореха также широко применяют в кулинарии. Их едят свежими, а также используют для приготовления различных тортов, пирожных, халвы и других сладостей. Грецкие орехи добавляют в салаты и закуски, вторые блюда и запеканки, десерты и коктейли, мороженое, соусы и при-

правы, из них делают начинки для пирогов и рулетов. Эти орехи хорошо сочетаются с различными продуктами: медом, фруктами и сухофруктами, овощами, в том числе зелеными, а также с мясными и рыбными блюдами. Из зеленых грецких орехов варят вкусное и полезное варенье.

В настоящее время выведено много сортов грецкого ореха, в том числе в России.

Калорийность ядер грецкого ореха – около 650 ккал на 100 г продукта.

Кроме грецкого ореха, в России распространены еще два близких к нему вида: орех маньчжурский и орех черный. Плоды у них мельче, чем у грецкого ореха, кожура очень твердая, а мякоть невкусная.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Как и другие орехоплодные, грецкий орех широко применяется не только в кулинарии, но и в народной медицине.

Ядра грецкого ореха очень питательны и содержат: до 16% белков, аминокислоты, до 80% масла, в состав которого входят линоленовая, олеиновая, пальмитиновая, лауриновая, стеариновая, миристиновая и арахидоновая кислоты, до 12% углеводов (крахмала и сахаров).

Кроме того, в плодах грецкого ореха содержится це-

льный комплекс витаминов, в том числе Р, РР, В1, В2, С (до до 3000 мг % в зеленых орехах, что в 100 раз больше, чем в антоновке и мандарине), К, Е и провитамин А, а также хиноны, около 4% дубильных веществ, до 9% пектинов, клетчатка, органические кислоты, следы эфирного масла, красящее вещество юглон (обладает бактерицидным и фунгицидным действием), флавоноиды, кофейная кислота, минеральные соли калия, кальция, магния, марганца, цинка, меди, йода, железа, фосфора, кобальта, селена и другие биологически активные вещества.

По мере созревания орехов, количество витамина С резко снижается. В грецких орехах найдены специфические противосклеротические соединения – фитостерины.

Белки грецкого ореха очень ценны, так как содержат много незаменимых аминокислот (лизин, метионин и другие).

Дубильные вещества придают ореху терпкий, вяжущий и горьковатый вкус.

Орехи полезны всем людям, но особенно больным анемией, гипертонией, атеросклерозом, различными заболеваниями сердца, сосудов, печени и желчного пузыря, желудка и кишечника, лечат диарею. Они также очень полезны детям, беременным и кормящим женщинам (повышают лактацию молока). Грецкие орехи очень ценятся в диетическом питании.

Эти орехи поддерживают высокую сексуальную потенцию у мужчин.

Ядра зеленых орехов используются для избавления

от лямблий, а также для лечения диареи, гипертонии и импотенции.

Перегородками орехов лечат узловую зоб.

Ядра спелых грецких орехов входят в состав сборов для лечения рака желудка.

Благодаря высокому содержанию витаминов, белков и других питательных веществ, орехи назначают при авитаминозах, упадке сил, после тяжелых болезней, общем ослаблении организма и неврологических заболеваниях.

Очень полезны грецкие орехи детям старше 2 лет (дают в измельченном виде, по 1 – 2 орешка в день) и кормящим матерям (по 2 – 3 орешка в день).

В листьях грецкого ореха, кроме высокого содержания витамина С (до 1200 мг%), очень много каротина (более 30 мг%), жира (от 58,13 до 77,0%), белков (от 9,23 до 21,0%), углеводов (в основном, глюкоза, сахароза и крахмал).

Листья и околоплодники орехов обладают сильным фитонцидным и бактерицидным действием. Отвар листьев применяют при сахарном диабете. Они входят в состав сборов для лечения кашля.

Ядра и листья ореха применяют для лечения атеросклероза, гипертонии, авитаминозов, для лечения и профилактики сердечнососудистых заболеваний.

Из зрелых ядер орехов делают очень ценное ореховое масло, которое содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е, обладает силь-

ным противосклеротическим, ранозаживляющим, тонизирующим и желчегонным действием, восстанавливает силы после тяжелых операций и заболеваний, очень полезно при заболеваниях печени (в том числе при хроническом гепатите) и желчного пузыря, а также при анемии, болезнях сердца и сосудов, нарушении кровообращения, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях почек и щитовидной железы (в том числе при гиперфункции железы), сахарном диабете и диатезе. Это масло снижает повышенную кислотность желудочного сока.

Это масло широко применяют в косметике. Масло грецкого ореха питает, тонизирует и омолаживает кожу. Его каплями добавляют в маски, кремы и лосьоны, в первую очередь, при уходе за проблемной, прыщевой кожей лица.

Из грецкого ореха также готовят спиртовые настойки и мази.

Очень ценным лекарственным средством, приготовленным из грецких орехов, является тодикамп (настой зеленых грецких орехов на керосине), который применяется для лечения очень многих заболеваний, является эффективным средством для лечения некоторых форм рака.

Из перегородок орехов делают лечебную спиртовую настойку, которая применяется при многих заболеваниях. Она улучшает зрение и обмен веществ, помогает при гипертонии, поносах, язве желудка и 12-перстной кишки.

!Противопоказания для употребления грецких орехов: индивидуальная непереносимость, повышенная свертываемость крови, псориаз, экзема, нейродермит, колит, высокая степень ожирения. При злоупотреблении этими орехами могут появиться спазмы головного мозга, головные боли, крапивница и диатез.

Рецепт 6. Общеукрепляющее средство.

Взять 4 зеленых грецких ореха, хорошо помыть, пропустить через мясорубку, добавить 0,5 кг меда или сахара, перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать: взрослым по 1 ст. л. настойки, с чаем, вместо сахара, а детям по 1 – 2 ч. л. с чаем, 3 раза в день, до окончания лекарства.

Рецепт 7. При упадке сил нужно взять: 100 мл свежего сока алоэ, 500 г толченых ядер грецких орехов, 300 г меда и сок из 4 лимонов, хорошо перемешать.

Принимать по 1 – 2 ст. л. этой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. Это средство очень хорошо давать и детям для укрепления иммунитета, но в меньшей дозе (1 – 2 ч. л.).

Рецепт 8. При мастопатии очень полезно принимать спиртовую настойку из перегородок грецкого ореха, по 15 – 20 капель, 3 раза в день, за 30 минут до еды, разбавляя ее в 1/4 ста-

кана воды. Курс лечения – 2 месяца без перерывов.

Рецепт 9. При гломерулонефрите, малокровии, гипертонии, остеохондрозе, заболеваниях печени и желудка, опухолях, лейкозе и глистных инвазиях помогает спиртовая настойка ядер зеленых грецких орехов. Принимать по 30 – 40 капель, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 10. Зрелые грецкие орехи полезно принимать по 50 – 100 г в день при сахарном диабете, ожирении, авитаминозах, мочекаменной болезни, разного рода коликах, дизентерии, изжоге, пищевых отравлениях, импотенции, бронхиальной астме, кашле, болях в суставах, запорах, опухолях, одышке и простудных заболеваниях. Их также принимают в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 11. При поносах помогает спиртовая настойка перегородок грецких орехов.

Принимать по 10 капель, с 1 ст. л. воды, 4 – 5 раз в день. Долго не принимать, так как может развиваться запор. Этой же настойкой лечат желудок, сахарный диабет, гипертонию, атеросклероз, болезни суставов и колиты.

Рецепт 12. Средство для лечения поноса.

Взять 1 – 2 ч. л. измельченных сушеных листьев грецкого

ореха, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 3 – 4 раза в день, за 15 – 20 минут до еды.

Рецепт 13. При поносах помогает следующее средство:

Взять 4 зеленых грецких ореха, измельчить их, добавить 200 мл хорошего меда, тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. л. этой смеси, с чаем (детям по 0,5 ч. л.). Хранить в холодильнике. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 14. Зеленые грецкие орехи, сваренные на молоке, укрепляют желудок.

Взять 4 зеленых ореха, измельчить, залить 0,5 л кипящего молока, кипятить 5 минут, после чего настоять, укутав, 2 часа и процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель.

Рецепт 15. При заболеваниях желудка полезно принимать спиртовую настойку из зеленых грецких орехов: по 40 капель, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 16. При глистных инвазиях помогает следующее средство:

взять 1 ст. л. измельченных сушеных околоплодников грецких орехов, залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и принимать по 1 ст. л. настоя, несколько раз в день, в течение 1 недели.

Рецепт 17. Мазью из коры и корней грецкого ореха лечат геморрой (наружно).

Рецепт 18. Отваром коры грецкого ореха лечат язвы, опухоли.

Взять 2 ст. л. коры грецкого ореха, залить 1 л крутого кипятка, поставить на огонь, кипятить 10 – 15 минут, затем процедить.

Накладывать на больные места в виде компрессов. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 19. Настой листьев:

Взять 50 г сушеных измельченных листьев грецкого ореха, залить их 1 л крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 -1 стакану настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды при эпилепсии, болезнях матки, экземе, сыпи, диатезе, туберкулезе лимфатических узлов, гастроэнтерите и плохом пищеварении. Наружно этот настой применяют при воспалении десен (полощут рот), себорее, выпадении волос, угревой сыпи, фурункулезе, псориазе, геморрое,

экземе (в виде примочек и компрессов) и туберкулезе кожи. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 20. При туберкулезе легких и атеросклерозе полезно пить чай из сушеных листьев грецкого ореха. Для этого нужно взять 1 – 2 ч. л. сушеных и измельченных листьев (можно добавить немного заварки чая), заварить, как чай в 1 стакане крутого кипятка, настоять 5 минут, укутав.

Пить вместо чая, 3 – 4 раза в день, с добавлением сахара или меда. Это средство также лечит печень, желчные протоки и мочекаменную болезнь. Лечение длительное, с перерывами на 10 дней через каждый месяц лечения.

Рецепт 21. Средство для лечения катаракты глаз.

Взять ядра грецкого ореха, растереть их на чистой разделочной доске в порошок, затем этот порошок пересыпать в полотняную тряпочку и выдавить масло.

Закапывать по 1 капле масла в каждый глаз, 2 раза в день, в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить. Это масло помогает и при отите: смазать стерильный ватный тампон маслом и ввести на ночь в больное ухо, утром тампон поменять. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 22. При подагре, отложении солей, ревматизме, артритах, артрозах, радикулите, остеохондрозе, целлюлите

и ожирении хорошо принимать ванны с листьями грецкого ореха.

Взять 250 г сушеных листьев грецкого ореха, залить 1 л воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут, затем процедить и вылить в теплую воду для купания (температура воды 37 – 38 градусов). Ванну принимать в течение 10 – 15 минут, ежедневно, перед сном. На курс – 12 – 15 ванн.

Рецепт 23. Для лечения эрозии шейки матки с успехом применяют следующее средство:

взять скорлупу от 1 кг грецких орехов, промыть ее водой, залить 1,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить не более 5 минут, затем процедить.

Разводить теплой кипяченой водой (1:10) и спринцеваться этим раствором, 2 – 3 раза в день. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 24. При кожных заболеваниях нужно несколько раз в день смазывать проблемные места маслом из зеленых грецких орехов (см дальше). Это же масло применяют в качестве слабительного и противоглистного средства.

Рецепт 25. Избавиться от лямблий помогает спиртовая настойка зеленых грецких орехов с медом (см дальше). Принимать по 1 ч. л., 3 раза в день, с чаем. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 26. При заболеваниях щитовидной железы полезно принимать водочную настойку из зеленых грецких орехов (см дальше), по 30 – 40 капель, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 27. Для лечения узлового зоба используют настойку перегородок грецких орехов (см дальше, лучше настоять на коньяке), с добавлением меда. Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 28 Средство для профилактики простудных заболеваний.

Взять по 1 стакану ядер грецких орехов, изюма и кураги, пропустить через мясорубку, добавить мед (по вкусу), перемешать.

Принимать по 2 ст. л, утром и вечером, в течение 1 месяца, 2 раза в год (весной и осенью).

Рецепт 29. При ангинах полощут горло соком из зеленых грецких орехов, разбавленным теплой кипяченой водой (1:10). Несколько раз в день. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 30. При сильном кашле помогает следующее средство:

взять 4 спелых грецких ореха, помыть и измельчить вместе с кожурой, добавить 1 ст. л. плодов бузины, 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на очень малом огне 30 – 40 минут, затем охладить, процедить, добавить 1 ст. л. меда, тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. л. этого отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

Рецепт 31. При бронхиальной астме нужно взять 0,5 стакана сока алоэ, 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов и 0,3 кг меда, хорошо перемешать.

Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, до окончания лекарства.

Рецепт 32. Для лечения гипертонии полезно в течение 45 дней съесть по 100 г ядер грецких орехов, за 1 час до еды, и одновременно принимать спиртовую настойку перегородок грецкого ореха по 3 – 5 капель, с 1 ст. л. воды, 3 раза в день, в течение 1 месяца.

Рецепт 33. Отвар зеленых орехов лечит гипертонию и понос:

взять 4 зеленых грецких ореха, измельчить, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 1 – 2 ст. л. этого настоя, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 – 2 недель.

Рецепт 34. При варикозном расширении вен полезно смазывать больные места маслом из зеленых грецких орехов (см дальше).

Рецепт 35. Для профилактики инсультов нужно ежедневно, в течение 3 недель, 3 раза в день съедать по 1 ст. л. смеси из 1 ст. л. измельченных ядер грецкого ореха с 1 ст. л. измельченного изюма без косточек и 1 ст. л. измельченного сыра.

Рецепт 36. При склерозе, в том числе атеросклерозе, очень полезно принимать по 1 ст. л. спиртовой настойки перегородок плодов грецкого ореха (см дальше), с добавлением 15 – 20 капель аптечной настойки боярышника.

Рецепт 37. Для профилактики атеросклероза нужно ежедневно съедать по 100 г ядер грецких орехов (они хорошо выводят холестерин из организма), лучше с добавлением меда.

Специфические противосклеротические вещества обнаружены в орехах (миндаль, грецкий, фундук и фисташки), поэтому они ежедневно должны входить в рацион питания больных атеросклерозом.

Рецепт 38. Средство для лечения и профилактики атеро-

склероза.

Взять 1 ст. л. измельченных молодых листьев грецкого ореха, залить их 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 39. Сбор для укрепления сердечной мышцы.

Взять 30 г ядер грецкого ореха, 20 г изюма и 20 г сыра (на один прием).

Принимать ежедневно, 3 раза в день, между приемами пищи. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 40. При вегетососудистой дистонии очень полезно принимать настой из листьев грецкого ореха (см рец. 19).

Принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 41. При анемии очень полезен салат:

взять отварной картофель, отварную свеклу, измельченные ядра грецких орехов, зерна граната, отварную измельченную курицу и сметану. Все перемешать и употреблять хотя бы понемногу, ежедневно, в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 42. Средство, помогающее при пониженном гемоглобине крови.

Взять по 1 стакану измельченных ядер грецкого ореха, подогретого на водяной бане хорошего сливочного масла и меда, все очень тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. л. этой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 43. При сахарном диабете очень полезно принимать спиртовую настойку из зеленых грецких орехов (см дальше), по 30 – 40 капель, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 44. При сахарном диабете также помогает следующее средство:

взять 2 ч. л. измельченных сушеных листьев грецкого ореха, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 45. Помогает при сахарном диабете и следующее средство:

взять перегородки от 40 орехов, залить их 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 1 час, затем остудить, процедить и принимать по 1 ч. л. этого отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 46. Средство для лечения белей у женщин.

Взять 25 г листьев грецкого ореха, 25 г цветов ромашки аптечной, 15 г листьев шалфея, 10 г коры дуба и 10 г цветов лесной мальвы (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Затем 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить. Использовать для спринцевания и вагинальных тампонов.

Рецепт 47. Если тяжело протекает климакс, полезно принимать следующее средство:

взять 10 г листьев грецкого ореха, 20 г корня стальника колючего, 20 г корня пырея, 25 г плодов можжевельника, 20 г травы золототысячника (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Рецепт 48. При беспокойстве и сыпи нужно взять поровну: листья ореха грецкого, траву фиалки трехцветной, корень первоцвета, корень аниса дикого и цветки терновника (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать.

Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, укутать,

настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану этого настоя утром и вечером.

Рецепт 49. Для лечения пяточных шпор полезно на ночь делать компрессы со спиртовой настойкой из незрелых плодов грецкого ореха (см дальше).

Рецепт 50. При пяточных шпорах нужно принимать внутрь по 1 ст. л. спиртовой настойки из перегородок грецкого ореха (см дальше), 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 51. Для лечения пародонтоза полезно полоскать рот отваром листьев грецкого ореха:

взять 5 ст. л. измельченных сухих листьев грецкого ореха, залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 15 минут, затем настоять 30 минут, укутав, процедить.

Одновременно принимать внутрь по 1 – 2 ч. л. этого настоя в день, задерживая отвар во рту. Курс лечения 1 – 2 недели.

Рецепт 52. Средство для профилактики рахита у детей.

Взять в равных количествах измельченные ядра грецких орехов, мед и хорошее сливочное масло, тщательно перемешать и хранить в холодильнике. Давать ребенку по 0,5 – 1 ч.

л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 53. При половой слабости нужно в течение 1 месяца принимать 1 раз в день по 75 г ядер грецких орехов.

Рецепт 54. При раке легкого очень полезно принимать зеленые грецкие орехи:

50 г орехов вместе с кожурой пропустить через мясорубку, добавить 0,5 кг меда, перемешать, настоять 1 месяц и принимать по 1 ч. л. этой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, до окончания лекарства. Хранить в холодильнике.

Рецепт 55. Средство, которое полезно принимать при всех видах рака.

Взять 1 стакан меда, 1 стакан измельченных вместе с кожурой зеленых грецких орехов, 20 г 5%-ной настойки йода (аптечной), 20 г медицинского дегтя, 0,5 стакана измельченных листьев алоэ, перемешать и настоять сутки.

Принимать по 1 ч. л. этой смеси, 3 раза в день, за 20 минут до еды, запивая 50 мл теплой кипяченой воды. На курс лечения нужно 3 порции такого лекарства, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс повторить.

Рецепт 56 Спиртовая настойка из перегородок плодов грецкого ореха.

На 2/3 объема бутылку заполнить перегородками из грецких орехов, залить их доверху спиртом или водкой, хорошо укупорить, настоять 40 дней в теплом темном месте, затем процедить.

Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель при гипертонии, анемии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах и остеомиелите.

Рецепт 57. Настойка грецкого ореха (из орехов молочно-восковой спелости).

Взять 100 г орехов, измельчить их вместе с кожурой, положить в бутылку, залить водкой доверху, хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном прохладном месте, процедить.

Пить по 1 ст. л. этой настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Эту настойку принимают при малокровии, гломерулонефрите, заболеваниях желудка, кишечника, печени, гипертонии, тромбозах, глистах, лейкозе, красной волчанке и всех формах рака. Эта настойка также является эффективным средством для профилактики рака.

При поликистозе эту настойку смешать с медом (1:1), укупорить, настоять в течение 21 дня в холодильнике, затем принимать по 1 ч. л., 2 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Наружно и внутрь эту настойку применяют для лечения больных суставов, радикулита и остеохондроза

Рецепт 58. Масло из ядер зрелых грецких орехов.

Взять 100 г измельченных и толченых ядер грецких орехов, залить 1 л растительного масла (лучше льняного), и настоять в хорошо укупоренной посуде из темного стекла в темном месте в течение 2 недель, после чего процедить. Принимать по 1 ст. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель.

Это масло считается лучшим средством для лечения атеросклероза. Его также принимают для лечения гастритов и язвы желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, болезней печени, почек, щитовидной железы, хронических колитов, при камнях в мочевом пузыре, а также как глистогонное средство. Масло оказывает благотворное действие на больных сахарным диабетом. Наружно его применяют для лечения кожных заболеваний, в том числе рожистого воспаления кожи, а также в косметике для ухода за кожей лица.

Рецепт 59. Масло из зеленых грецких орехов.

Взять 100 г зеленых грецких орехов, измельчить их вместе с кожурой, залить 0,5 л растительного масла, поставить на 1 месяц в теплое темное место, затем процедить.

Использовать для втирания в больные участки тела при

варикозном расширении вен.

Рецепт 60. Мазь (для лечения геморроя).

Взять 1 ст. л. сушеных коры и корней грецкого ореха (1:1), измельчить в порошок, добавить 1 стакан оливкового или зверобойного масла, поставить на кипящую водяную баню и томить около 30 минут, тщательно перемешивая при этом. Использовать наружно. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 61. Тодикамп (настойка зеленых грецких орехов на керосине).

Способ приготовления этого средства был придуман молдавским врачом Тодика М. П.. Это очень ценное лекарственное средство, которое наиболее широко применяется в онкологии для лечения различных форм рака: легких, головного мозга, молочной железы, матки, простаты, желудка, пищевода, кишечника, а также для их профилактики. Помогает это средство вылечить и различные доброкачественные опухоли: мастопатию, миомы и фибромиомы матки, кисты, полипы, аденома предстательной железы.

Кроме того, тодикамп помогает при простуде, гриппе, болезнях органов пищеварения (гастритах, колитах, нарушениях пищеварения и перистальтики кишечника, метеоризме, геморрое и трещинах заднего прохода, полипах, хронических запорах), болезнях мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит, аднексит, простатит и др.), сердечнососу-

дистой системы (атеросклероз, гипертония, тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца, инфаркты, кровотечения, варикозное расширение вен и тромбофлебит), заболеваниях лимфоузлов, гипотиреозе, сахарном диабете, стрессах, шизофрении, детском церебральном параличе, некоторых видах бесплодия (при спайках маточных труб) и глистных инвазиях (эхинококк, лямблии, аскариды и др.). При выпадении волос тодикамп втирают в волосистую часть головы, через день, в течение 1 месяца. Это хорошее средство для борьбы с чесоткой.

Эффективен тодикамп и при лечении бронхитов, пневмонии, плевритов, ларингитов, ангины, бронхиальной астмы, туберкулеза легких и других заболеваний органов дыхания.

Очень эффективно это средство и для лечения заболеваний суставов (артриты, полиартриты, артрозы, ревматизм и подагра), в виде компрессов, которые накладывают на больной сустав 2 раза в день, а также втираний и примочек. Лечит это средство и болезни позвоночника (остеохондроз, радикулит).

При насморке тодикамп закапывают в нос по 1 капле в каждую ноздрю, 2 раза в день, в течение 2 – 3 дней. При полипах полезно слизистую носоглотки смазывать этим средством, при гайморитах тодикампом смазывают область гайморовых пазух, 2 – 3 раза в день, в течение 4 – 5 дней.

Для лечения угревой сыпи, грибка кожи, кожного зуда, экзем, нейродермитов, псориаза и других заболеваний кожи

этим препаратом в течение 3 дней нужно, 3 раза в день протирать проблемные участки кожи.

При простуде, заболевании горла, глотки и десен помогает полоскание рта небольшим количеством тодикампа.

Для лечения эрозии шейки матки рекомендуется смоченный в смеси тодикампа с рыбьим жиром (1:5) тампон ввести во влагалище, через 2 – 3 часа вынуть. Процедуру повторять в течение 3 – 4 дней, 1 раз в день. Одновременно накладывать примочки с тодикампом на низ живота на 2 часа, перед сном. Это средство также помогает при миомах и фибромиомах, кистах, эндометриозе, заболеваниях придатков, спайках, а также злокачественных опухолях шейки и тела матки, яичников и придатков.

Способ приготовления тодикампа: в 3 л банку положить 100 г измельченных зеленых грецких орехов (собрать до 20 июня), залить очищенным (авиационным) керосином на 4 пальца ниже горлышка, закатать металлической крышкой и выдержать в темном, прохладном месте в течение 3 месяцев, затем процедить, перелить в бутылку из темного стекла до самой пробки (чтобы между жидкостью и пробкой не было воздуха), тщательно укупорить и хранить в холодильнике. Мы получили светлую жидкость с запахом керосина и рыхлым осадком на дне. При необходимости это средство можно употреблять уже через 15 дней. Это средство можно хранить до 5 лет в темном холодном месте.

Перед применением обязательно проверить на аллергию:

нанести препарат на внутреннюю часть предплечья и если на этом месте через некоторое время не появится сыпь, то дикамп можно применять для лечения. Если у Вас появилась аллергия, это средство применять для лечения нельзя.

Компресс нужно снимать тогда, когда будет ощущаться сильное жжение. Процедуру повторять через день. Втирать средство и делать примочки можно 2 – 3 раза в день.

Внутрь принимать за 1 час до еды по следующей схеме: в первую неделю – по 3 – 5 капель утром и вечером за 30 минут до еды, постепенно, добавляя по 1 капле в день на каждый прием, довести до 15 капель; в последующие недели принимать по 15 капель, 2 раза в день, за 30 минут до еды; в последнюю неделю принимать капли на спад, то есть ежедневно уменьшая на 1 каплю, довести до 5 – 6 капель. Ничем не запивать. Дозу детям уменьшить, в зависимости от возраста.

При раке принимать не два, а три раза в день и постепенно довести до 40 капель на прием.. Это средство можно применять длительно, но через каждый месяц приема нужно делать перерыв на 1 неделю или принимать курсами по 10 дней, с 10-дневными перерывами. После трехкратных месячных курсов нужно сделать перерыв на 6 месяцев.

Для профилактики вышеупомянутых заболеваний лечебный курс проводят 1 – 2 раза в год по следующей схеме: 1-я неделя – по 10 капель, 2-я – по 15 капель, 3-я – по 20 капель, 4-я – по 15 капель, 5-я – по 10 капель, 2 раза в день, до еды.

Но лучше для лечения применять не самодельный тодикамп, а приготовленный в заводских условиях (аптечный), так как в нем используется сверхочищенный керосин.

В первые дни приема этого средства может отмечаться головная боль и головокружение, усталость, сонливость, отрыжка и изжога. Не нужно пугаться этого, все эти явления со временем проходят.

!. Это средство противопоказано при заболеваниях печени, беременности, кормлении грудным молоком, гиперфункции щитовидной железы и индивидуальной непереносимости. Это средство не рекомендуют принимать с антибиотиками, успокаивающими и снижающими артериальное давление препаратами, а также с настойками из ядовитых растений. В период лечения нельзя употреблять алкогольные напитки и долго находится на солнце. Нельзя превышать рекомендованные дозы. Беречь от детей.

Рецепт 62. Бальзам.

На 1 л водки нужно взять 100 г меда, по 1 ч. л. корня цикория, плодов аронии, чернослива без косточек, перегородок грецкого ореха, зеленого грецкого ореха, измельченного вместе с кожурой, лепестков розы, плодоножек вишни, корня женьшеня, травы змееголовника, золотарника канадского, иссопа лекарственного, мяты лимонной, травы чабреца, котовника лимонного, травы шалфея мускатного, цветов и листьев облепихи, корицы, гвоздики, прополиса и ванили.

Все травы должны быть высушены и мелко измельчены.

Все перемешать, хорошо укупорить, поставить на 2 месяца в темное теплое место, затем процедить и поставить еще на 2 месяца в прохладное место.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 63. Бальзам.

На 1 л хорошей водки нужно взять 50 г меда, 1 флакон прополиса (аптечного), 50 г сушеного чернослива, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 г сушеных плодов шиповника, 50 г ядер грецких орехов, по 1 ч. л. травы зверобоя, липового цвета, полыни, мяты, сосновых почек, семян кориандра, корня дубровки, 6 почек гвоздики и 1 ч. л. ванильного сахара.

Чернослив отделить от косточек и мелко нарезать. Курагу и изюм мелко измельчить. Шиповник и сушеные травы измельчить в кофемолке.

Все соединить, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять в темном теплом месте в течение 2 месяцев, затем процедить через несколько слоев марли. Настойку прополиса добавлять уже после процеживания.

Принимать по 1 ст. л. бальзама, 3 раза в день, перед едой.

Этот бальзам полезен в качестве общеукрепляющего и укрепляющего сердечную мышцу средства, улучшает работу органов пищеварения, а также полезен при простуде.

КАШТАН НАСТОЯЩИЙ **(семейство Буковых)**

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Имеется два вида каштана: настоящий (благородный) и конский. В кулинарии применяются только плоды настоящего каштана. У конского каштана плоды несъедобны.

Каштан настоящий – это многолетнее, теплолюбивое, субтропическое, листопадное растение семейства Буковых. Растет деревом высотой до 35 м и с диаметром ствола до 2,5 м и более. Продолжительность жизни дерева – до 1000 лет. Корневая система мощная и может проникать вглубь до 15 м.

Листья простые, продолговатые, очередные, до 20 см длиной, с зубчатым краем.

Растения однодомные, редко – двудомные. Цветет каштан в начале июня, опыляется ветром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.