12+

Юрий Курский

Как растения заботятся о людях

Травы на каждый день

Юрий Курский

Как растения заботятся о людях. Травы на каждый день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69912769
ISBN 9785006078222

Аннотация

Какими возможностями относительно влияния на жизнь человека обладают растения? Из этой книги вы убедитесь, что растения способны оказывать всеобъемлющее внимание на все стороны жизни человека, решать как задачи по оздоровлению, так и вообще – любые жизненные задачи, которые ставит перед собой человек. Ваша настольная книга!

Содержание

Предисловие 5
Введение 6
Как растения привлекают внимание людей к себе 18
Растения привлекают людей своими цветками 22
Не только красота. Красивы и полезны 57
Растения привлекают людей своим ароматом 76
Принципиально другое питание 85
Люди ели то, что им дарит Природа 91
Растим дома 120
Опыт учеников 127
Грибочки 130
Как люди утратили Знания 131
Дикие растения всегда готовы накормить людей всем самым полезным! 133
Блюда 157
Божественная еда оздоравливает людей 170
Специи 188
Полынь как пищевое 193
В целом о съедобных плодах и растительной пище 194
Конец ознакомительного фрагмента. 195

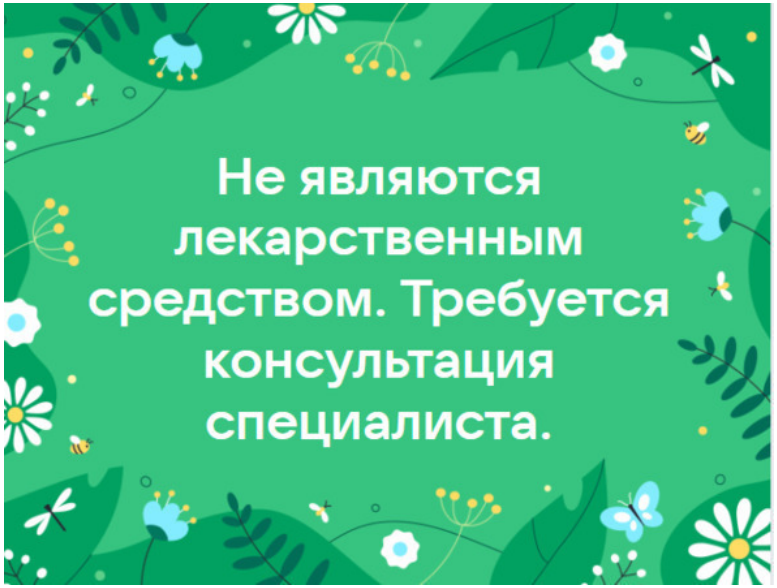
Как растения заботятся о людях
Травы на каждый день

Юрий Курский

© Юрий Курский, 2024

ISBN 978-5-0060-7822-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Введение

Пока человек жив, Корица цейлонская поддерживает его силы и просветляет разум (Багарат)

Да, как это не удивительно, но многие растения изначально сотворены с целью обеспечить благополучие человеческих существ. И вы в этом наглядно убедитесь при чтении этой книги.

А вы знали, что, к примкеу, растения Hyoscyameae были сотворены в эоцене, около 47 млн лет назад?

Есть такое научное понятие, как полезная ценность (ПЦ) растения. Для примера, ПЦ больше 3 единиц у *Зизании* Zizania latifolia и Рориппы Rorippa Islandica (обе имеют ПЦ = 3,33), *Актиностемма* Actinostemma tenerum имеет ПЦ = 3,2), с высокой ПЦ и *Щавель* Rumex acetosa. Кстати, такой критерий, как декоративность, тоже добвляет растению ценность рамках оценки его ПЦ (*Горец* Polygonum orientale, *Мискантус* Miscanthus sacchariflorus и мн. др.).

Растение Семейства Подорожниковые *Скопариа дульци*с, даёт снижение уровня глюкозы в крови, снижение артериального давления, имеет противовирусные и противоопухолевые средства.

Всем хорошо известная *Пастушья сумка* используется

как живое лекарство для лечения дизентерии, гонореи, отёков, хилурии, кровавой рвоты, кровавого стула, лавины крови, обильных менструаций и глазных болей.

Такой «сорняк» как *Марь белая* назначался ещё в Аюрведе и унани-медицине под названием bathu как мочегонное, слабительное, седативное и гепатопротекторное средство.

Златоцвет Glebionis coronaria, популярное овощное с особым ароматом, помимо употребления в пищу регулирует работу желудка, укрепляет селезёнку, снижает кровяное давление и укрепляет мозг. И это растение существует на Земле не менее чем 45 млн лет. То есть он застал почти все предыдущие человеческие цивилизации.

А такой великий лекарь людей, как *Гваякум,* и вовсе существует для того, чтобы помочь человеку, его здоровью и силе.

Аналогично – воздействуя но все органы человеческого тела – только более мягко, нежно, чем Гваякум, действует *Лох.*

«Помогает при всех болезнях, вплоть до проказы» *Гипсофила (Амасиаци).*

Помогают справиться с заболеваниями восьми физиологических систем человека растения рода *Сведа* Suaeda.

Самая обычная *Ива козья* очень сильно заботится о человеке – любые её части полезны при любых болезнях горячей натуры. А для здоровья в целом особенно полезно ивовое масло.

«Индийские учёные врачи говорят, что *Зедоарий* помогает от 120 болезней и приносит большую пользу».

«Чёрное золото» – так называют вовсе не нефть, а растение *Куркулиго* Curculigo orchioides категории «расаяна». Родом оно из Индии и занимает особое положение как мощный адаптоген и афродизиак в аюрведической системе медицины. Является афродизиаком, иммуностимулирующим, гепатопротекторным, антиоксидантным, противораковым и противодиабетическим средством.

Дерево-аптека – так называют *Эйкоммию вязолистную.*

Шелковица вида Morus wittiorum раньше использовалась как средство от такой страшной болезни, как проказа.

Виды *Лука* предназначены нам для поддержания общего хорошего состояния здоровья.

Гуайява поможет, если а) желудочно-кишечные инфекции; б) малярия; в) респираторные инфекции; г) оральные/зубные инфекции; д) кожные инфекции; е) диабет; ж) сердечно-сосудистые заболевания, гипертония; з) рак; и) недоедание; к) проблемы женщин; л) боль; м) лихорадка; н) проблемы с печенью; о) проблемы с почками.

И даже *косточки* фиников вызывают гибель клеток рака молочной железы (а скорее всего – и каких-то других типов рака).

А вот что нам поведала Яблоня:

> *Люди и другие существа, животные, которые вкушают мои плоды – они насыщаются энергией*

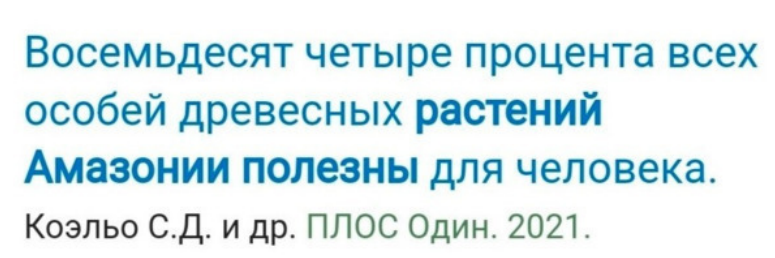
Первоисточника, они насыщаются энергией жизни, они насыщаются энергией благости, природной чистоты и того Совершенства, которое я уже познала – и даю вам, каждому человеку – в виде хорошего настроения, в виде чистого мышления, в виде всестороннего благополучия, в виде радости и позитивного отношения к жизни. Мои плоды оказывают благодатное воздействие всецело на человеческий организм.

Отмечу лишь, что так работают в первую очередь плоды природных видов Яблони или малоизменённые человеком сорта.

Если вы высадите в своём пруду *Лотосы*, то они «притянут» в ваш дом процветание. Люди древних цивилизаций очень много растили Лотосов. Неспроста они уцелели в некоторых уголках Руси.

В самых разных частях света, по всему миру растения стремятся заботиться о людях! Такие полезные для человеческого организма биовещества, как экдистероиды обнаружены: *Achyranthes fauriei* и *Cyathula capitata* – в Китае, *Ajuga iva* – в Северной Африке, Pfaffia iresinoides – в Латинской Америке, *Rhaponticum carthamoides* и *Serratula coronata* – в Сибири. А также – в *Silene tatarica, Oberna behen, Мари доброго Генриха* (Chenopodium bonus-henricus), в соцветиях *Смолёвки татарской* (в фазу начала цветения растения)..

Сильные растения растут далеко не только в тропиках. Да, растения-специи сильны по действию, но дикие растения-специи массово растут и в холодном климате.



Не менее 50 000 видов лекарственных растений приносят первичную пользу для здоровья 80% населения мира. В одном только Китае использует около 9800 видов лекарственных растений.

Во время правления Монтесумы *Марь* Chenopodium nuttalliae и *Амарант* были четвертыми по важности культурами после кукурузы, фасоли и чиа. Едят *Марь* и поныне. Например, делая блины, фаршированные сыром и политые томатным соусом. Этот вид Мари содержит минимальное количество сапонинов, нетоксичен для человека.

Древний Египет

Лук репчатый – противодиарейное, мочегонное средство, вызывает потоотделение, предотвращает простуду, успокаи-

вает ишиас, облегчает боли и при некоторых сердечно-сосудистых проблемах.

Чеснок придает жизненную силу, успокаивает метеоризм и способствует пищеварению; это – мягкое слабительное, он уменьшает геморрой, избавляет организм от «плохих духов». Лук вида *Allium kurrat* – лечение глаз. *Яблоня* – снимает кожную аллергию, успокаивает головную боль, дёсны и зубы, при астме, стимулирует печень и слабое пищеварение.

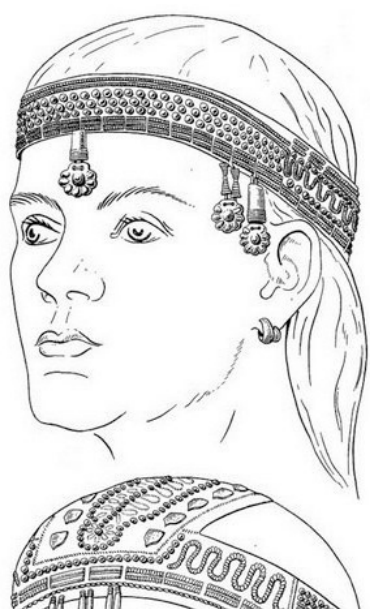
Мандрагора – афродизиак, способствует зачатию и здоровью зубов.

Базилик – сердечное. *Перец кубеба* – инфекции мочевыводящих путей, инфекции гортани и горла, язвы и инфекции дёсен, а также для успокоения головной боли.

Геракл когда-то принес в Грецию *Масличное дерево* (вероятно, саженцами). «Заросшие зелёными Маслинами острова, осенённые высокими Тростниками» (Симий Родосский).

Почему виды *Миндаля* бывают горькие, а бывают – сладкие? – одни – для лечения и косметики, другие – для еды и обеспечения человеческого организма нужными фитонутриентами. Например, у довольно зимостойкого вида *Миндаль бухарский* 5% кустов дают сладкоядерные орешки.

Сейчас мало кто обращает внимание на *Бородавочник.* Может, из-за названия? На латыни он – Лапсана. И его даже специально выращивали на еду в Древнем Риме! Содержит полезные для здоровья антиоксиданты.



Увы, но на Руси травническая традиция была уничтожена адептами оккультных религий. С приходом чужеродной религии души людей заснули, погрузились в невидимую, но явную пелену оккультизма. И только в наши дни души люди стали пробуждаться от сотнелетнего сна.

Ушло применение многих растений, например, из рода

Paris. А вот в Гималаях традиция сохранилась. Там растение *Paris polyphylla* входит в топ-5 самых популярных, люди верят, что его семь листьев полезны для лечения семи болезней. Даже применение листьев Земляники – и то забыли! Настой листьев *Земляники лесной* – если заболевания сердца и для улучшение общего состояния здоровья.

И есть много сакральных мест на Руси. Где и обычные растения обретают особые свойства. Сакральное место планетарного уровня – там, где современные Костёнки. И светлые – свет несущие реки и истоки рек, тиртхи. Вслушайтесь в одни только эти древние названия их – Ма-ты-ра, Ка-верье, Кри-ница, Воргол, Дева-Девица, Ведуга, Ар-жа-ва, Нега, Пта-нь, Ра-но-ва, Валиса.

Исторически не так давно, всего лишь 4 тыс лет назад, в лесостепях на территориях Руси счастливо жили на берегах рек арии, носители крови R1a. По берегам рек росли Дубы, Липы, Ясени, Сосны и другие породы. Среди деревьев росли свои особые травы.

«На просторах восточной Европы в III тысячелетии до н.э. говорили на едином языке, который французские учёные окрестили индоевропейским, хотя правильнее его было бы назвать не „индо“, а „славяно-европейским“, ибо он разительно отличается от языков, на которых говорили в государствах греко-римской цивилизации» (проф. Радивой Пешич).

«Русы-бореалы, возглавляемые своими родственниками из Орианы, заселяли почти весь современный Китай. Они

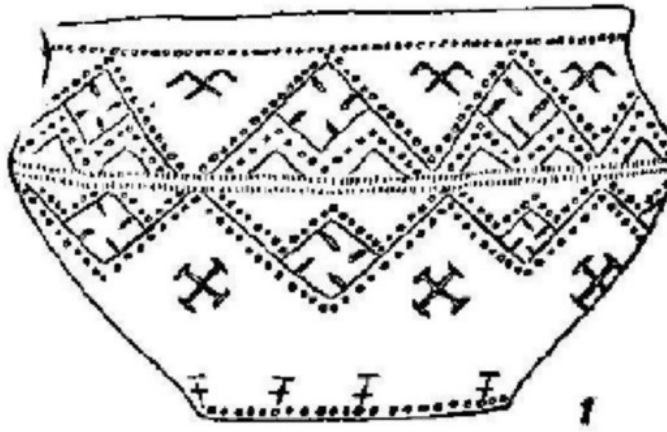
строили на этой территории свои города и крепости. Учили своих полудиких южных соседей – предков китайцев – земледелию и скотоводству» (Г. А. Сидоров).

«Общность славянских родов сформировалась поэтапно, по мере развития славянской веры не позднее 6000 лет назад из разных родов, после появления рода R1a в Европе» (Максименко Г. З.).

«В бронзовом веке Древнейшая Русь, расширившаяся от Польши до Камчатки, имела все признаки государства» (Шутилин Ю. Ф. (Происхождение, расселение человека и воронежские Костёнки, 2018).

«Насельники синташтинской культуры являются потомками других культур Русской равнины, и оттуда они продвинулись миграциями в Индию» (А. А. Клёсов).

На картинке вы видите сосуд т.н. «срубной» археологической культуры. "Согласно данным молекулярной истории, на основе картины мутаций в древних и современных ДНК, прямые предки современных этнических русских и современных славян (…) жили на Русской равнине около 5000 лет назад, в составе как минимум фатьяновской и срубной археологических культур» (А. А. Клёсов, 2024).

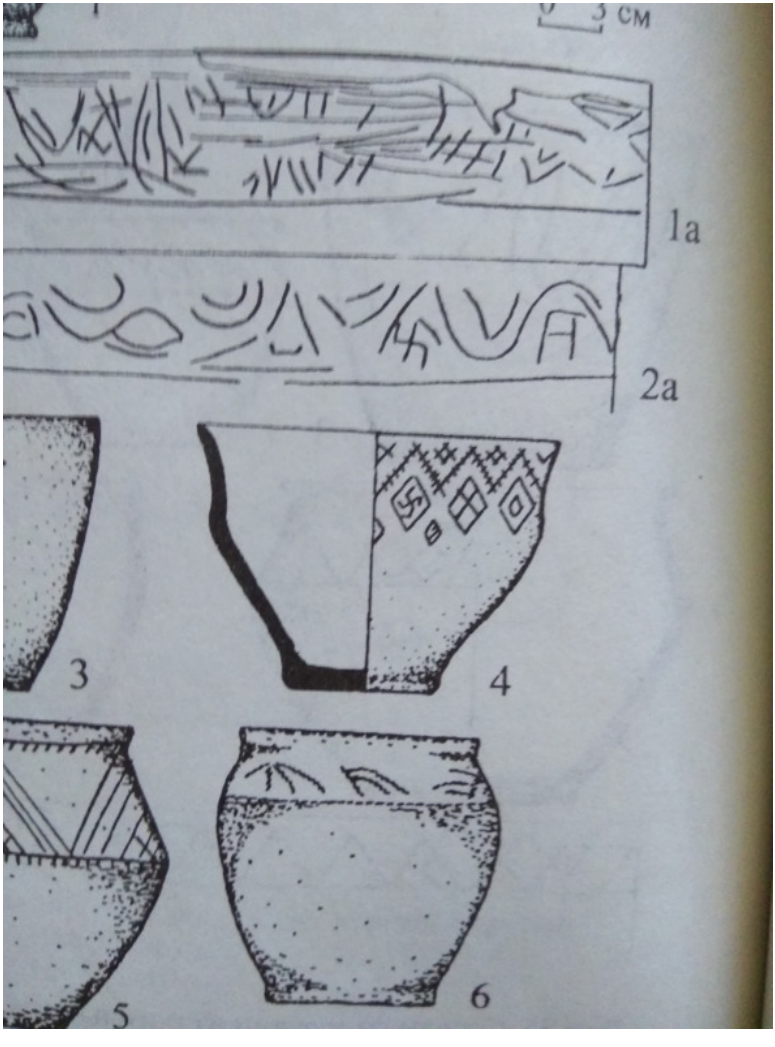


Сосуд срубной АК (найден близ с. Владимировка Воронежской губернии)

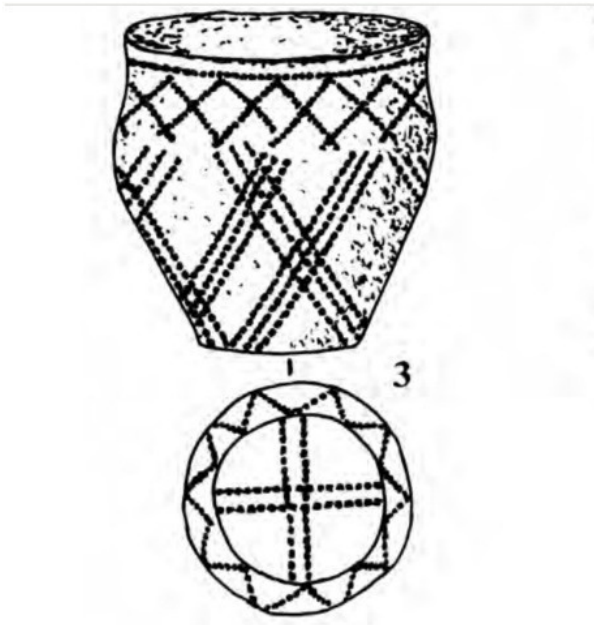
По рекам Матыра (т.н. «Матырский лес»), Воргол, Ворона, Воронеж, Хопёр, Дон росли величественные дубовые леса; окружающая территория в бассейне Северного Донца была покрыта лесом.

Днепро-донская лесостепь – здесь была единая культура.

Перед «срубниками» жили носители репинской и среднестоговской археологических культур. 6 тыс лет назад жили носители т.н. «рязано-долговской» археологической культуры.


3 см
1а
2а
3
4
5
6

сосуды с письмом срубной АК



знаки на сосуде ариев (срубная АК)

Как растения привлекают внимание людей к себе

Растения привлекают людей своим внешним видом – прямо как девушки! Хеспероципарис *Hesperocyparis glabra* — имеет кору необычного вишнёвого или серо-розового оттенка, с необычным сильно шелушащимся рисунком.

Или вот свисающая хвоя до 40 см (!) длиной, плакучий облик дерева – как вам такое? Это – *Сосна Лумхольца*, которую можно приручить даже в относительно холодном климате.

Например, высокую степень декоративности имеют *Экзохорды*:

Шкала оценки декоративных признаков

Балл	Декоративность
До 14	Малая
15–28	Средняя
29–42	Высокая

Палласию я впервые увидел при путешествии на озёро Баскунчак. И она меня поразила своей красотой, запомнилась на всю жизнь! Позже я узнал, что семена Calligonum aphyllum и других представителей рода съедобны, с кисловатым, «яблочным» вкусом.

Калина трёхлопастная – варенье из её ягод – с очень приятным ароматом.

Некоторые виды *Гаультерии* Gaultheria – с сочными ягодами с ванильным ароматом.

Угни молины (устойчиво в 7 кл. зоне и южнее) ягоды около 1.5 см с ароматом клубники и оценкой 5 баллов. Листья – чайное. Жареные семена – напиток кофейного типа.

Хеномелесы – это не только красивоцветущие, но и ценные плодовые – содержат необычайно много витамина С и пектина.

Мы привыкли видеть в южных городах *Красивоплодники.* Между тем, Callicarpa macropfylla несёт куда большую пользу людям – помогает при общей слабости организма, репеллент насекомых, омолаживает и отбеливает кожу, стимулирует рост волос.

Тиссы завлекают своими вкусными ягодками.

«Конфетное дерево» – как вам такое название? Ну и, конечно, я пробовал плодоножки, будучи в Абхазии. Но это

дерево можно выращивать и севернее, вплоть до 6-й кл зоны как минимум.

Скумпии – одни из популярных в озеленении растений. Они привлекают внимание людей и ароматом своих листьев, и красотой в период цветения. Ветви Скумпии – если повышенная концентрация сахара в крови, гинекологические проблемы, для регенерации клеток, профилактика метастазов, если геморрой, заболевания почек, высокое кровяное давление. Листья – снижение желудочной кислоты, полоскание рта, очищение организма от токсинов, лечение рака.

Очень сильно привлекают внимание своим видом и запахом различные *Робинии* («белая акация», «розовая акация»). Цвет Робиний – если простуда, лёгочные заболевания.

Юринея Jurinea dolomiaea – и на благовония, и от лихорадок.

Свежая (сухая намного слабее) *кипарисовая* хвоя в форме окуриваний позволит избавиться от плесеней в воздухе жилых помещений, а в форме ингаляции – от плесеней в организме, что жизненно важно.



Растения привлекают людей своими цветками

Чампака пропитывает воздух ароматом своих синих цветов. Это – рай из цветущих деревьев (С. Ситуэл)

Я много времени провожу на природе и очень ценю природные запахи! Например, одно из самых любимых времён года у меня – это когда одновременно цветут и *Подмаренник настоящий*, и *Гипсофила метельчатая*. Ах, какой непередаваемо-приятный запах стоит тогда! – наслаждение Природой и Миром. Но даже горожане могут наслаждаться приятными запахами! Когда я жил в Москве, то непременно приходил в сирингарий на ВДНХ во время цветения *Сирени*. Читал книжки, наслаждался божественным ароматом.



И, разумеется, у меня, на земельном участке высажены как видовые, так и сортовые Сирени – на фото ниже.



популярный, лекгоузнаваемый сорт Сирени



очень редкий в РФ сорт Сирени с истинно жёлтыми цветками

Услада для души и глаз. Но не только! *Вечерница* славна тем, что цветёт не только днём, но и вечером, да еще и благоухает в вечернее время. Растение Венеры. Цветки можно понемножку добавлять в салаты. Есть и лекарственные свойства. Ещё это и медонос.



Вечерница сибирская

Везде в городах холодных климатических зон высажены *Чубушники*. Кто не наслаждался их запахом? Причем они бывают не только с классическим «чубушниковым» запахом, но и с… земляничным (видовой Ч. земляничный и сортовой Ч. «Бель Этуаль»). А в южных регионах, начиная с 6-й кл зоны, в городах встречается много *Жасмина*.

Посмотрите в Интернете, насколько красивы цветки *Brownea grandiceps!* Но ещё они и ингибитор плазмина. Когда я работал в питомнике растений, то всегда с нетерпением ожидал цветения *Роз*. Я – ценитель и поклонник запашистых сортов Роз!

Экзохорда пильчатолистная Exohorda serratifolia устойчива в 4-й климатической зоне. Виды *Экзохорды* во всех своих частях содержат множество биоактивных веществ.



я рядом с цветущей Экзохордой тяньшаньской

Хилопсис линейный Chilopsis linearis – с большими, эффектными цветками. Лечебное: обладает противогрибковыми и антимикробными свойствами.



цветёт Дафна Юлии

Цветение *Катальпы Фаргеза Дюкло,* её цветки – от сиреневого до розового, с заметными жёлтыми и красными пятнами внутри – зрелище просто удивительное!

Афганская карликовая вишня *Prunus jacquemonti* – ди-

ко красива в цвету (розовые цветки с красной сердцевинкой).

Павловния Paulownia tomentosa очень эффектно цветет; содержащиеся в ней биовещества проявляют мощную антиоксидантную, антибактериальную и противовоспалительную активности и активны против различных линий раковых клеток человека. Но чтобы её растить, вам придётся перебраться в 6-ю климатическую зону или южнее.

Цветки *Жакаранд* – это натуральная антимикробная и антиоксидантная альтернативой синтетикам из-за значительного количества полифенольных соединений.

Я обожаю *Сакуры* во время цветения! Не раз был и в японском садике на ВДНХ.



сортовая Вишня короткощетинистая, Воронеж

Малина душистая Rubus odoratus имеет крупные розовые цветы, цветёт 18—49 дней.

2 см в диаметре цветки у *Галактитеса* Galactites tomentosus, а сам он вырастает до 1 м высотой. Съедобное.

Южноамериканское растение Алоизия трёхлистная имеет лимонный запаху листьев, её частенько выращивают холодных оранжереях. Между тем, представители рода *Алоизия* обладают анксиолитической и антидепрессивной активностью.

Форзиции все знают – это те самые кустарники с жёлтыми цветочками, которые зацветают самыми первыми по весне. Но при этом растения этого рода обладают и сильной противовирусной активностью против гриппа А.



Очень рано цветущие кустарники – это *Корилопсисы*, их цветки – душистые.

Всё о пользе съедобных семян *Стафилей* сказано в книге «Мудрость Природы для активации ДНК человека».



Ну а о вот немного о пользе их цветков: цвет растений рода Стафилея имеет нейропротекторное действие.



Необычайно красиво цветёт *Халезия каролинская*. Причём для любования не обязательно ехать в Северную Каролину – она высажена в ГБС (Москва). *Абелиофиллюм* Abeliophyllum distichum – красивоцветущее для 5 кл. зоны, но под угрозой исчезновения на его родине. *Идезия многоплодная* Ландышевое дерево – декоративно и имеет ягоды около 1 см в диаметре, съедобные. Красив *Таволгоцвет Шренка*. Цветёт всё лето (!) *Жимолость вечнозеленая* Lonicera sempervirens.



много пользы несёт Вишня степная

Каждый год я хожу любоваться на крэбы – в том месте, где нахожусь на тот момент. В Воронеже есть несколько мест,

где высажены розово- и малиновоцветные крэбы, и довольно много таковых высажено в Москве. Например, цветки у *Яблони туркменов* крупные, диаметром до 45 мм.



крэбы в озеленении Воронежа



цветки крэбов крупным планом



в обычном московском дворике

В роду *Биберштейния* 4 или 5 видов, произрастающих от Средиземноморья до Западной Сибири и Гималаев. Не знаю насчёт всех видов, но, как минимум. *Б. душистая* привлекает людей своим запахом – ведь её цветы помогают при мигрени и лихорадке. Род в целом: противовоспалительное, обезболивающее, антибактериальное, антиоксидантное, антигипертензивное и гипогликемическое действия.

Незабудки — это не только для памяти! Например, вид Myosotis alpestris – если бронхит, лихорадка и астма.

Популярен красивый *Cosmos caudatus*, но ещё он усиливает ток крови и имеет антиоксидантные свойства.

«Лилия Клинтона», bluebead lily – это вовсе не Лилии, а – *Клинтонии.* Цветочки – жёлтые, белые, пурпуровые. Их любят садоводы за теневыносливость. А специалисты по BIO-holistic – и за способность гармонизировать при их созерцании, и за целебные свойства.

Адонис A. sibirica – красивоцветущее, великое магическое – живёт порядка 60 лет.

Красивые растения не только красивы, но и полезны для человека. Просто польза не всегда известна/забыта. Например, растений родов *Бактрия* Bactria и *Атратаксис.*



Атрафаксис, фото powo.science.kew.org

Благодаря людям, из изначальных мест обитания распространилась в другие страны *Клайтония* Claytonia sibirica. А всё почему? – потому что цветочки у неё красивые, и сама она съедобная! Такая же история и растением *Космос* Cosmos caudatus – он и красивый, и съедобный, причём его подают даже в дорогих ресторанах! И это не просто пища, а, как и положено Божественной пище – пищездоровье. Снижает уровень глюкозы в крови, снижает кровяное давление, способствует формированию здоровой кости и демонстрирует противовоспалительные и противомикробные свойства; это антиоксидантное и антивозрастное.

Горечавочка G. acuta не только красива, но и улучшает функции сердца и имеет направленное действие на миокард.

Повсюду разводят и ради его цветов, и ради зимнезелёных листьев Барвинки. Листья ряда видов *Барвинка* используются для лечения внутренних повреждений, обильных менструальных кровотечений.

Люди активно разводят Гладиолусы, при этом не имея ни малейшего понятия об их биомедицинском применении. Например, *Гладиолус обыкновенный* лечит ожирение, астму, диабет и бесплодие. А по вкусу он напоминает салат.; цветки на – салат, гарниры.

Аналогично дело обстоит и с *Георгинами.* Например Г. ярко-красная имеет съедобный цветок: салат, десерт, гарнир, а её корень – на суп. Для этого растения известны такие биоактивности: антиоксидантная, противовоспалительная, антиканцерогенная, против ожирения и гастропротекторная.

На редкость красивы *Меконопсисы*. Правда, их не так легко вырастить в культуре. Порошок из Meconopsis aculeata приводит в тонус.

Алцеа (шток-роза) встречается очень часто в культуре. Её сухие цветы имеют высокое содержание флаванонов – наружное применение для уменьшения припухлостей, увлажнения лёгких и остановки кашля, потоотделения и облегчения астмы, уменьшения отеков и высыпаний, успокоения нервов и укрепления сердца. экстракт листьев значительно

снижают уровень глюкозы, липидов низкой плотности (ЛПНП), триглицеридов (ТГ), общего холестерина и мочевины, в то время как уровень липидов высокой плотности (ЛПВП) улучшается. А экстракт её семян могут быть эффективным профилактическим/терапевтическим средством для борьбы с раком толстой кишки.

Уже давно-давно по всему миру стали выращивать *Синеголовник* Eryngium foetidum, и даже в холодном климате (но тут – как однолетник). Это тоже очень значимая как пище-целебное приправа. О показаниях к применению растений рода Синеголовник смотрите мой Справочник «Травы Радонежья».



Спаржа – это не только, и не столько украшения в букеты, но – наиценнейшее пище-целебное растение!

Цветки *Жимолости гипоглаука* – если фурункулы, аменорея, гинекологические воспаления, кашель, энтерит.

Цвет *Рябин* имеет значительную способность удалять значимые радикалы/окислители, эффективно ингибируют липоксигеназу и гиалуронидазу, эффективно защищают компоненты плазмы человека (белки и липиды) от повреждений.



цветёт Рябина шведская

Как целебное пряно-ароматичное люди распространили повсюду *Миррис* Myrrhis odorata. Из-за красивых плодов люди повсюду стали выращивать *Фитолакку* Phytolacca acinosa, правда, никто в новых местах выращивания не знает, что её молодые побеги съедобны. Правда, этот вид очень легко спутать с *Фитолаккой американской,* которая содержит токсины.



как и другие виды Калины, очень полезна Гордовина

Велика своей целительной мощью *Плакун-трава*! Ведь без неё другие травы не будут лечить эффективно, согласно сведениям Русской травнической традиции. И огромное количество мёда, до 350 кг с гектара. Растение высаживают и в качестве клумбового.



без Плакун-травы другие травы – не лечат!

Не только красота. Красивы и полезны

Красивая *Хризантема индийская* Chrysanthemum indicum восстанавливает массу тела и снижает уровни АЛТ и АСТ, вызванные старением. Кроме того, она облегчает аномальные изменения в структуре и функциях мозга и печени. *Хризантема корейская*, цветы – благоприятное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Антигипоксическое и гипотензивное.



Очистка жара и детоксикация, простуда – поможет отвар цветов *Хризантемы лавандолистной.* A2E накапливается в клетках пигментного эпителия сетчатки и вызывает окислительный стресс, который в дальнейшем вызывает гибель клеток. БАВ Хризантемы *Ch. boreale* могут подавлять эффекты A2E.

Гелиотропы – не только красивые цветочки. Это ещё и сильнодействующие живые лекарства. Экстракты Heliotropium ramosissimum, в опытах на семи различных клеточных линиях; Colo-205, A-375, HeLa, HepG-2, H-460 и OEC показали, что они избирательно убивают раковые клетки с особенно сильной цитотоксичностью в отношении Colo-205, не затрагивая нормальные клетки. То есть это мощное биосредство для лечения колоректального рака.

Бузульники – стандартная позиция во всех питомниках. Однако мало кто знает их пользу для здоровья. Например, Ligularia japonica, корень – если есть травматическое повреждение, пояснично-мозговая боль, неопределенный отёк и болезненность.

Также в любом питомнике обязательно есть *Буддлеи.* Буддлея линдлеяна, её стебель и лист – если зубная боль, брюшной тиф, в качестве инсектицида, если есть летняя влажная боль в животе, аномальные бели, геморрой. Buddleja globosa содержит много антиоксидантов. Буддлея лекарственная, цветок (отвар) – очистка от тепла и токсичных материалов, улучшение остроты зрения.

На каждом шагу в палисадниках можно видеть *Кореопсы*. Coreopsis tinctoria содержит много полифенолов, имеет пребиотическое действие на модуляцию состава кишечной микробиоты. Кореопсис красильный традиционно применяется при диарее, инфекциях и хронических заболеваниях обмена веществ. В настоящее время это ещё и противодиабетическое, противосердечно-сосудистое, антиоксидантное, противовоспалительное, имеет защитное действие на органы, нейропротекторное действие, противомикробное и противоопухолевое действия.

Частенько в палисадниках и городском озеленении мы видим *Фитолакку*. Фитолакка ациноза, корень – если воспаление, высокая температура, для рассеивания «ветра» и сырости, если есть синяк, геморрой.

Гибискус сирийский – любимец цветоводов там, где для него подходящий климат. А в высушенных цветках Hibiscus syriacus есть несколько кумаринов, ингибирующих МАО. А его корень – если аменорея, лейкоррагия, мужское бесплодие.

Все любят разводить и другие виды *Гибискусов*! А в холодном климате типа 4 и 5-й климатических зон это и вовсе хиты продаж среди декоративно выглядящих во время цветения растений. А вот из польза для здоровья. *Гибискус мутабилис*, листья – если змеиный укус. *Гибискус изменчивый*, цветки – очищение лёгких от жара.

Посмотрите, насколько красивы цветочки *Горечавочки*

Gentianodes olivieri! Она поможет, если проблемы с горлом.

Мальваструм вида Malvastrum coromandelianum давным-давно люди завезли во многие страны; использование его надземной части позволит убить глистов, а цветки помогут при при высокой температуре.

Кто не выращивал *Гвоздики?* Dianthus caryophyllus имеет антиоксидантную и противораковую активность для своих цветов. Причём метаболиты значительно различаются в зависимости от цвета цветов, что сказывается на том, какие биоактивности есть для того или иного цвета цветов. Фиолетовые цветы обладают самой высокой антиоксидантной и противораковой активностью по сравнению с другими цветными цветами. Гвоздика разноцветная обладает также вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным и антитоксическим действием. Настой травы применяют при поносах и как маточное средство и ещё как средство при различных внутренних и геморроидальных кровотечениях.

Декоративно выглядящий *Анагаллис,* наружно – для лечения медленно заживающих язв и ран.

Кто не видел *Анемоны* – все видели, любовались! Анемоны применяют наружно, если артриты, кожные заболевания, раны.

Грыжники бывают декоративны, например видов H. acaulis, italica, regia. Помимо красоты, они еще и целебны (антимикробные и др.), содержат много ценнейших БАВ,

Красивый почвопокровник (для альпийских горок и иных применений) *Раоулия* Raoulia australis – ещё и отличное противовирусное (активна против HRV2, HRV3, CB3, CB4 и EV71).

Лилии – это классика декоративных растений, редкостная красота. Но не только. Цвет *Лилии ресничной* — если головная боль, если проблемы с носовыми проходами.

Лилейники выращивают и продают в огромных количествах! Hemerocallis fulva: всё растение измельчают и варят, чтобы получить тонизирующее средство. И при слабости тела.

Листья красивой *Лаватеры* Lavatera cachemiriana – это и средство от амнезии.

Соссюрея любвеобильная – листья используются для лечения паралича, ран, боли и проблем с мочеиспусканием.

А кто не знает *Хосты*? – Все знают!! Хоста вентрикоза, растение целиком, корень – если неопределённый отёк и болезненность.

Пальчатокоренники повышают уровень энергии в организме.

Красиво называется, красиво выглядит *Птицемлечник* Ornithogalum saundersiae, но также это ещё и противораковое и подавляет жизнедеятельность энтеровирусов.

Пупавка красильная – при нервных заболеваниях. А из цветков – жёлто-лимонная краска. *Физалисы* люд часто выращивает как декоративные – все вы их видели. Из плодов

F. philadelphica что только не готовят! – джемы, мармелад, их квасят и маринуют.

Эремурус Ольги и *Эремурус коренастый*. Съедобны их молодые листья.

Экстракт листьев *Астры корейской* улучшает дисфункцию памяти благодаря противовоспалительному действию. *Астра вялая* – вветки применяют при отравлениях, эпидемической лихорадке, инфекционной простуде и кашле, спазмах сухожилий и связок.

Лилия царские кудри имеет съедобные луковицы. Также её луковицы применяют при заболеваниях печени и других лекарственных нужд. Причём животные её не едят.

Фиалка душистая, цвет – принимают внутрь для лечения респираторных заболеваний, используется в фитосредстве, «кахве» для лечения кашля и головной боли.

В озеленении широко высаживаются Бегонии и Очитки.

Бегония фибристипула – если гноеродные инфекции, синяки, ревматические боли в костях; усиливает ток крови, это детоксикант, усиливает иммунитет. *Бегония длиннолистная* – если сфагит. *Бегония грандис*, стебель – пищевое.

Hylotelephium telephioides – важное растение, используемое для лечения запоров. Пол чайной ложки или 5—10 г свежих частей растения, смешанных с водой, молоком или вылеченным и принятых внутрь – поможет!

Во всех питомниках продаются *Верески.* Много Вереска произрастает и в природе. Согласно экспериментальным

данным спиртовые извлечения из побегов Вереска обыкновенного проявляют противовоспалительную, мочегонную и антимикробную активность Содержащиеся в наземной и подземной частях растения фенольные соединения обеспечивают антиоксидантные свойства. Спиртовые экстракты вереска обыкновенного побегов обладают противопаразитарной активностью. Полисахариды *Купёны* Polygonatum cyrtonema оказывает антиоксидантное, противовоспалительное и антидепрессивное действие. Polygonati rhizoma – антиоксидантная активность, противоусталостная активность, противовоспалительная активность и др. *Лук афлатунский* декоративен своим видом, съедобен, а из корней его можно получать ещё и клей. Аналогично всё и для *Лука высочайшего* (луковицы до 6 см). А вот *Луки каратавский* и *Шуберта*, хоть и красивы, но несъедобны. Зато из их луковиц можно делать клей.

Очень красивы *Тюльпанчики Шренка*! Правда, с связи с катастрофической распашкой в природе их осталось мало в природе. А ещё люди ели в трудные года их отваренные луковицы. В сыром виде это сердечный яд.

Популярны в городском озеленении *Анафалисы.* Но люди ничего не знают об их целебной силе. Например, для вида Anaphalis triplinervis известны такие показания к применению: травяные таблетки из растения размером с орешки арахиса – если эпидемическая лихорадка, камни, яд, отек и кровотечение лимфатических узлов.

Где только не увидишь нынче *Тамариксы*! Их высаживают даже в холодной 4-й зоне. Но это еще и целебные растения. Tamarix aphylla. Листья 1 стакан отвара с 2 ложками мёда один раз в день. Отвар, если дизентерия, кашель.



Какой питомник может быть без *Мекономсисов?* Они имеют противоопухолевую, гепатопротекторную, обезболивающую, противомикробную, антиоксидантную, противокашлевую и противовоспалительную активности. Meconopsis aculeata – трава в качестве тоника.

Повсюду летом мы видим в палисадниках и клумбах растения *Канны индийской.* Её отвар принимают внутрь при остром желтушном гепатите, затяжной дизентерии, белях, нерегулярных менструациях, артериальной гипертензии.

Весьма популярны и *Левкои.* Настой используется для лечения рака, а при смешивании с вином действует как противоядие от ядовитых укусов. Matthiola incana.

Ночная красавица – так прозвали растение Mirabilis jalapa, а ведь её корни применяют, если сахарный диабет, гастрит, метеоризм, боль в теле.

На каждом шагу можно видеть в клумбах и палисадниках *Кореопсисы.* Цветки C. lanceolata являются отличным естественным источником редких флавоноидов, включая флаванон, халконы и ауроны.

То же самое и с Гайлардиями. Соцветия *Гайлардии красивой* имеют противовоспалительное и гепатопротекторное действие. И в них нет токсичных компонентов.

Красавица *Цезальпиния* вида Caesalpinia echinata ингибирует активность плазмина и фактора свёртывания крови.

Маргариточки! Bellis perennis – если простуда, грипп, ка-

шель, сердечно-сосудистые заболевания, стеатоз печени, головная боль, бронхит, одышка; это ветрогонное.

Диоскорея мохнатая Dioscorea villosa. Травянистая лиана высотой около 3 м. Съедобен термически обработанный клубень. Лекарственное: при ревматизме, спазмолитик, висцеральный релаксант, при тошноте у беременных женщин, облегчает боли при родах, применяется при дисменорее, при коликах у детей.

Кейзерлингия Гриффита Keyserlingia griffithii – красивоцветущий кустарник, зимостоек в 5-й зоне, содержит ГАМК в семенах (это вещество усиливает энергетический обмен мозга, улучшает церебральное кровообращение, удаляет токсические продукты обмена). *Каликант* показан при ухудшении зрения. *Магнолия голая*, обнажённая Magnolia denudata: её нераспустившиеся цветочный бутоны придают телу лёгкость, зрению – ясность и дарят долголетие. У этой Магнолии крупные, красивые, душистые цветки. Растение *Франклиния* популярно у садоводов из-за красивых листьев и красивых цветов. Цветки растения имеют чайное применение. Люди, в своё время пришедшие на родину индейцев, извели там это дерево, поэтому сейчас оно есть только в культуре. *Клеродендрум Бунге* – цветёт с лета и до осени! Показания для его наружного применения: противовоспалительное, при паразитическом поражении кожи. *Лагерстрёмия индийская* имеет крупные розовые цветки. Цветёт 3 месяца! У неё есть особо зимостойкие культивары, которые

выдерживают даже 5-й климат, а отвар её цветков – противовоспалительное; снижает давление Lagerstroemia speciosa. Славятся как красивоцветущие *Эрики*, например Э. древовидная Erica arborea; кроме того, она используется для лечения инфекций мочевыводящих путей и активна против ряда патогенных бактерий. *Гиацинт восточный* – иммуномодулирующее и даёт высокий процент излечения (50%) от опухолей в опытах на мышах. Выявили антиоксидантную и противораковую активность различных цветов. *Змееголовник* Dracocephalum nutans – если астма, проблемы с желудком после рождения. Имеет красивые цветы, но они не только для любования ими, но и если менструальные спазмы, боли в животе – *Вальдхеймия* Waldheimia tomentosa. *Инкарвиллея диффузная*, надземная часть – если гепатит. Цвет *Жасмина крупноцветкового* – если рак молочной железы.

Красота *Гардений* неоспорима! В Африке и других местах произрастания плоды Гардении G. volkensii широко используются в для лечения астмы, бесплодия, боли в ухе, воспалённых глаз, эпилепсии, головной боли, астмы, жалоб на грудную клетку, простуды, пневмонии, ангины и туберкулёза.

А как популярны в озеленении, в частных садах *Буддлеи*! Buddleia lindleyana имеет нейропротекторное действие и нейрогенное.

Колокольчики можно часто видеть в озеленении. *Колокольчик бледный* – если дизентерия, заболевания печени.

Урена U. lobata. Красивые цветы. Растение за сезон может вырасти до 2.5 м (!). Зачем она человеку? – она способна оборoть пневмонию, вызванную злостным патогеном стафилококком S. aureus. И её листья традиционно применяют как антидибетическое (имеют сильную ингибирующую активность в отношении α-глюкозидазы).

Колокольчик C. pichleri. Это и противовоспалительное, и сильное антиоксидантное и – убивает рак клетки клеточных линий DU145 и A549. *Жасмин* J. fruticans аналогично, хотя и не настолько сильно, как указанный вид Колокольчика. *Посконники* — популярнейшие декоративные в озеленении. *Посконник пятнистый,* настой корня – при проблемах с почками, водянке. *Посконник пронзённолистный* полезен при простуде, ангине и гриппе. *Монарда фистулезная* – если лихорадки, простуды. *Рудбекии* можно видеть в озеленении на каждом шагу! *Рудбекия лациниата* даёт средство для умывания кожи. Рудбекия хирта содержит свыше 250 биоактивных веществ и имеет ингибирующую активность в отношении грамположительных бактерий и – многообещающую противогрибковую активность. *Сильфий композитум* – тоник. По осени везде ярко заметны *Симфитрихумы* Symphyotrichum novae – angliae; их корневой компресс – от боли. *Пеларгония* – анксиолитическое и антидепрессивное, антибактериальное, гипогликемическое и антиоксидантное действие.

Колеусы и Плекрантусы. Coleus barbatus – если головная

боль, это успокаивающее, имеет гепатопротекторный эффект. Plectranthus neochilus – если головная боль. Анальгетик. Plectranthus rugosus, корень – это тоник для печени.

Астры славятся и красотой и целебностью. Например, Астра вида Aster yomena уменьшает нейровоспаления; с противовоспалительной, противораковой и антиоксидантной активностью, а также обладает способностью способствовать снижению веса и блокировать аномальную активность АХЭ. *Астра трёхжилковая:* экстракт корня применяют при кашле, простуде, лихорадке, лёгочных инфекциях, малярии и кровотечениях. *Бегония* silhetensis – при головной боли.

Живокость C. ambigua широко выращиваются в горшках для бонсай, садов и зелёных насаждениях по всему миру. Такие виды Живокости, как C. ambigua, C. regalis (D. consolida) и C. orientalis стали одними из самых известных и популярных садовых растений во всем мире. Известны их антилейшманиальные и антитрипаноцидные свойства, антигрибковое, антипролиферативное действие против клеток HeLa карциномы шейки и другие виды раковых клеток, что характерно для «царь-трав».

Физалис P. pubescens – в плодах и листьях различные биовещества (витанолиды и др.) – противовоспалительное. А его листья ингибируют пролиферацию лимфомы и имеют значительную цитотоксичность в отношении клеток рака простаты человек, клеток карциномы почки человека, кле-

ток меланомы человека и клеток карциномы шейки матки человека. Растение в целом защищает от диабета, обладает хорошей антиоксидантной активностью. Ещё более биоактивны плоды Физалиса вида Physalis alkekengi.

Ещё о красивых и съедобных. *Эльшольция качинская* – стебель, лист – отварные или жареные, холодные и заправленные соусом

Аквилегия нивалис – порошок или отвар – при укусе змеи.

Вороника – с высокой антиоксидантной активности ягод, их можно использовать при лечении заболеваний, сопровождающихся воспалениями, или как эффективное антибактериальное и противогрибковое средство; и они подавляет повреждение клеток, вызванное гамма-излучением. Даёт снижение накопления липидов и общего холестерина, а также улучшение постпрандиальной гипергликемии. Лист – источников природных антиоксидантов, ингибиторов α-глюкозидазы и противовоспалительных компонентов.

Не только очень красива, но и множественно полезна *Лагерстрёмия* Lagerstroemia speciose – она обладает противовоспалительными, антиметаболическими и противоопухолевыми, с активностью против вирусов HRV A и B, а также различных штаммов BCP, вызывающих вирусные заболевания дыхательных путей.

Вне природного ареала люди активно культивируют *Гедихиум* Hedychium coccineum. Но это ещё и лекарство для лечения кашля, астмы, запоров, болей в пояснице, онемения

конечностей и др.



не полюбовался цветущими Анемонами – день прошёл зря

Растения привлекают людей своим ароматом

К. Паустовский однажды, во время плавания на пароходе, внезапно решил сойти на берег и пожить в Сухуме – после того, как учуял запах *Магнолий*. Правда, приятно пахнут цветки не всех видов Магнолии. *М. виргинская* Magnolia virginiana, её листья – на чай, приправы.

Леденцовое дерево Михелия, Michelia alba – конфетный запах в цвету.

Химонант Chimonanthus praecox. Цветки с ароматом изысканных духов; они съедобны (с маслом и солью); ими ароматизируют чай. Показания: ревматизм, депрессия и др.

Как-то я был на научной конференции по древесным в Сочи. Март. Но Сочи – самый тёплый регион РФ, там растения вообще не прекращают цветение. Так вот, гуляя в парковой зоне одного из тамошних пансионатов, я вдруг почуял невероятно приятный – незнакомый – запах. Так я впервые столкнулся с редким у нас видом Жимолости – *Ж. душистейшая.* И навсегда очаровался и влюбился в неё! Увы, вряд ли её удастся приручить жителям 4-й кл зоны, ну разве что на защищённых участках юга 4-й кл зоны её, быть может, удастся вырастить. Люблю запах цветущих *Катальп* – волшебных деревьев (почему волшебных – читаем в книге «Мудрость Природы для активации ДНК человека: Дере-

вья»). Во время цветения я всегда подхожу и нюхаю *Мыльнянку лекарственную*. Её запах очень и очень приятный, ни на что не похожий. И неспроста её так часто высаживают люди на клумбах. Люблю подходить и к цветущим куртинкам *Вязеля* – очень по нраву мне его запах!

Таким образом растения подают сигнал людям, что то или иное растение – благостно для человека. Всем известные примеры – запах цветущих *Лип* и *Робиний* (белая и розовая «акация»).

Котовник кошачий может иметь эфирное масло с резким неприятным для человека запахом, а может – приятный лимонный аромат. Различные ароматы имеют и разновидности *Душицы об*., наиболее приятные из которых это ароматы бергамота или майорана. *Мята длиннолистная* может пахнуть и линалоолом, и бергамотом, и карвоном, и иметь запах с лимонным оттенком. Невероятно приятно для меня пахнет *Тимьян меловой*.

Семейство *Лавровые* имеет в своём составе 18 эфирно-масличных родов. Особенно известны из них рода *Коричник* и *Линдера.* Семейство *Миртовые*– тоже 18 родов, например – род *Эвкалипт.* Семейство *Рутовые* – 20 родов, и особенно известны *Цитрусы* бергамот и бигарадия. Семейство *Зонтичные* – эфирное масло из *Поручейника сизаровидного* – с запахом лимона. Семейство *Ясноткovые* и *Змееголовник почтиголовчатый* – его любят за запах парфюмеры. *Зайцегуб зеравшанский* имеет в своем аромате оттенок Розы. *Эв-*

калипт Э. Макартура, из его плодов – масло с запахом Розы.

Каликант цветущий Calycanthus floridus – все части растения обильно выделяют в воздух эфиры. Кора – аналог корицы. Показания: при спазмах, ухудшении зрения. *Ладанник ладаноносный* Cistus ladanifer дарит много эфиров, а его надземная часть и семена идут на пищевые продукты

Абелия трёхцветковая и *Абелия корейская* очень приятно пахнут во время цветения. *Гептакодий* (Хептакодий) Heptacodium miconioides – красивоцветущее, из тех редких растений, что зацветают поздно, и при ещё этом обладает душистыми цветами; также он – ценнейший позднелетне-осенний медонос. *Каликант цветущий*. обильно выделяют в воздух эфиры. У него приятно пахнут цветки, листья и сухие корни; декоративен. *Калина Карльса* имеет розовые цветки, сильно душистые. Конфетный запах во время цветения у *Михелии*. Душистыми цветками завлекают людей *Коричники* К. камфорный и К. железнокосный.

Декалепис Decalepis salicifolia с характерным ванилиновым ароматом из-за присутствия соединения 2-гидрокси-4-метоксибензальдегида. Decalepis arayalpathra – клубень имеет характерный ванильный вкус, а исследования доказали, что он обладает гастропротекторной, противоопухолевой и противовоспалительной активностью.

Коричник камфорный, у него эластичная древесина с запахом ванили, и древесина сохраняет аромат веками! – на скульптуры, отделку и др.; знаменитый источник эфир-

ных масел. Убирает половое желание. Успокаивающее.

Либанотис промежуточный – тонкий запах цветущей Герани у его эфирного масла. Медонос и целебное.

Несколько видов из рода *Гаультерия* Gaultheria – с сочными ягодами с ванильным ароматом.

Птеростиракс Pterostyrax hispidus имеет красивые, ароматные цветки! Листья едят термообработанными.

Скорцонера розовая обладает запахом… ванили! Кроме того, это целебное растение, содержит ряд органических кислот, апигенин, рутин и другие, обладает такими биоактивностями, как антиоксидантная, антимикробная и др.

Корни *Сыти длинной* – это пряность с запахом… Фиалки.

Табачок вида Nicotiana olens цветёт на протяжении полугода, источая приятный запах.

Как красивы виды *Вероникаструма*! Как приятно они пахнут! Причём привлекают таким образом не только насекомых, но и человека. И это совсем неспроста, ведь виды этого рода славны как сильные целители – антиоксидантная, противораковая, противовоспалительная, гастрозащитная, противомикробная и другие активности.

Приятны своим видом и запахом во время цветения *Катальпы.*



старые деревья Катальпы в Воронеже – городе Катальп

Берёза плакучая pendula – с повышенной устойчивостью к сер-

нистому газу и обогащает воздух легкими отрицательными ионами.

Приятным – и весьма полезным для здоровья – ароматом насыщают воздух почки, молодые побеги, а также листья *Тополей* Populus suaveolens и Populus balsamifera. А в летучих метаболитах *Явора* и *Ясеня обыкновенного* присутствует большое количество бициклических и моноциклических терпенов.

Активны против большинства/всех микробов, например, *Клён Гиннала* Acer ginnala, *Лещина* Corylus avellana «Atropurpurea», гибриды *Тополя* (P. balsamifera x P. pyramidalis), *Шиповник* Rosa rugosa и *Сирень/Трескун* Syringa amurensis.

Наибольшая активность летучих выделений листьев древесных, в зависимости от породы, может быть на стадии молодых листьев или же на стадии зрелых листьев. В фазе взрослых, зрелых листьев – у Яблони Malus baccata и Аронии Aronia melanocarpa, у краснолистной формы Черёмухи Prunus padus «Atropurpureofolia' и у Спиреи Spiraea japonica «Ruberrima'. Например: в июне – у Cotoneaster lucidus, Padus avium, Rosa rugosa, Prunus virginiana, Prunus padus «Atropurpureofolia'. В июле – у Malus baccata и Spiraea japonica «Ruberrima'. Осенью же активность сохраняется далеко не у всех видов. – У Prunus padus «Colorata', Sorbus aucuparia, Crataegus dahurica, C. mollis, Spiraea japonica «Goldflaim', S. salicifolia. Возрастание фитонцидной активности осенью есть у Prunus virginiana, P. padus «Atropurpureofolia', Physocarpus opulifolius «Luteus', Rosa

rugosa, R. glauca, Malus baccata, Aronia melanocarpa. Максимальная фитонцидная активность и устойчивость к патогенам – у Черёмух Prunus maackii и особенно у краснолистной ее формы P. padus «Atropurpureofolia'. Также известно и о сохранении антимикробной активности в осенний период у видов ботродов Prunus и Sorbus. Весь сезон, но с понижением при изменении окраса листьев на осенний хорошо выделяются эфиры у Rosa rugosa, R. glauca, Prunus virginiana и Physocarpus opulifolius. В течение всего сезона наличия листьев есть активность, например, и у Spiraea crenata и Physocarpus opulifolius «Diablo'. Пик фитонцидной активности у многих видов есть в летний период (июле или августе), когда в данном климате имеется максимум солнечной активности. Например, и у Явора, и обычного Клёна, у кленов Гиннала/Черноклёна в это время года отмечено сильное антимикробное действие на колонии E. coli. В летние месяцы наиболее активны Тополя. А такие виды, как Cotoneaster horizontalis., C. lucidus и Lonicera tatarica отличаются постоянным увеличением фитонцидности вплоть до появления осенней окраски листьев. В сентябре наибольшая фитонцидная активность, например, у Явора и Робиний. У Тополя Симона есть два пика фитонцидности – в июле и в начале октября, перед началом расцвечивания листьев.

С очень высокой фитонцидной активностью – это растения от 81 до 100%, высокой – от 61 до 80%. Например, довольно высокую фитонцидную активность по отношению

к грибкам Candida albicans имеют летучие выделения (эфиры) Яблони ягодной и видов, сортов Черемухи. К *наиболее фитонцидным* древесным относятся Acer platanoides, сильно фитонцидным – Betula pubescens, Pinus freesiana, Picea obovata, Padus avium, P. maackii, Populus tremula, *средне фитонцидным* – Abies sibirica, Caragana arborescens, Larix sibirica, Lonicera tatarica, Pinus sibirica, Populus balsamifera L., Sorbus gorodkovii, Tilia cordata.

С довольно высокой фитонцидностью – Padus avium, Abies sibirica, Populus bolleana. Кстати, хвойные вообще имеют в этом отношении особое значение, благодаря более длительному периоду активного действия фитонцидов. И да – фитонцидные свойства у хвойных пород в среднем за вегетационный период наиболее выражены у хвои

второго года жизни.

Ну и ещё стоит отметить как породы с *высокой фитонцидностью:* Populus tremula; *средней степени фитонцидности* – Betula pendula, Abies sibirica, Juniperus communis, Pinus sylvestris; *ниже средней степени* – Picea obovata и Acer platanoides.

Выраженную (от умеренной до высокой) активность в отношении к дрожжеподобным грибам, к кишечной палочке, к стафилококку имеют эфиры *Сумаха пушистого* и *Сосна Палласа*; они оказывают довольно сильное антимикробное действие на культуры болезнетвор-

ных микроорганизмов Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Salmonella typhimurium, Pseuomonas aeruginosa, Proteus vulgaris, Candida guilliermondii. Эфиры *Сирени амурской* эффективно подавляют стафилококки. *Кипарис вечнозелёный* уничтожает 56% колоний микрофлоры в воздухе, а *Тисс ягодный* – свыше 40% колоний.

Эффективны против кишечной палочки оказались – Можжевельник обыкновенный (Juniperus communi), Можжевельник даурский (J. davurica) и многие другие Можжевельники, а также Ель сибирская «Желтоватая» (Picea obovata «Lutescens») и *Ель колючая* «Сизая» (P. pungens «Glauca»). Пик активности против E. coli был у хвойных растений – в июле – августе.

Принципиально другое питание

Отсутствие разнообразия в рационе человека, вызванное концентрацией внимания на очень небольшом количестве сельскохозяйственных культур, может иметь негативные последствия для здоровья людей (Ogbole OO и др., 2023)

Низкое соотношение Ca: P в рационе потенциально имеет неблагоприятные для здоровья последствия – а как раз такое оно и есть в питании человека на «западной» диете. Не так всё было у наших предков.

Ключевой едой у наших предков, живших ещё до уничтожения травнической традиции, времён дохристианской Руси, были проростки. На сегодня известно, что если замочить зёрна или семена в воде и дать им возможность прорасти, уровень цитокинов и биоактивных пептидов естественным образом повысится; активируются гидролитические ферменты, которые приводят к преобразованию целых белков в пептидные фрагменты и свободные аминокислоты. Например, в результате преобразующих процессов ростков гороха Pisum sativum в процессе прорастания создаётся множество богатых лизином пептидов.

Лук скорода животные не едят, а если его всё же съел КРС, то вкус молока испортится. Зато его активно едят лю-

ди! Он – для людей!! – с противовоспалительный, противораковый, антиоксидантный, антигельминтный и антигипертензивный.

Не едят траву *Спаржи* животные. Это и хорошо – ведь молодые проростки Спаржи – это мой любимый деликатес (на моём участке растёт немало дикой Спаржи лекарственной).

Борщевик Heracleum pinnatum поможет, если воспаление, лихорадка, спазмы в животе – надземная часть или семена. *Иву пурпурную* не ест скот. Почему? Дело в том, что в ней много салицина – лекарственного противовоспалительного вещества, которое так активно использует человек. И *ольховые листья* скот не ест. Но это лекарственное средство для человека.

Надземную часть *конского Щавеля* скот тоже не ест. А его семена и корни – это важнейшее целебное средство Русской травнической традиции.

Лист *Свёклы* содержит витамин С, каротин, бетаин, хлорофилл, антоцианы. *Репа* цитотоксична против раковых клеток, и отдельно – полезно для сердечной системы женщин. *Хрен* – противораковое, противовоспалительное, антиоксидантное. *Люпин* влияет на уровень глюкозы в крови, вес и уровень холестерина ЛПНП. Корень Петрушки – это много биокалия, биокальция и фолатов. *Олива* способна оказывать противовоспалительное действие в тканях кишечника.

Порошок сладкоплодных *Дубов* является противодиабетическим средством. Плоды *Каркаса* употребляют непосредственно в качестве кардиотоника. «Крупа *Повилики,* сваренная в молоке, дает превкусную кашу, превосходнее гречневой, ячневой и даже просяной (М. А. Зензинов). *Редька посевная* – листья применяют как мочегонное и слабительное средство. Порошок её корня используется при желтухе, заболеваниях печени, нарушениях мочеиспускания и для лечения геморроя. *Дикая дыня* (родич обычной дыни), семена и плоды – если потеря памяти или головокружение. *Тыква пепо* – для снижения артериального давления, её цветы – для охлаждающих напитков и в витаминные фитонутрицевтические комплексы. *Лук медвежий,* лист – регуляция артериального давления и снижение повышенного артериального давления. Лист *Рубус пликатус* – против кашля, для очищения крови, укрепления иммунной системы, от заболеваний дыхательных путей, заболеваний желудка, проблем мочевыводящих путей. Полезные антиоксиданты есть в клубнях *Картофеля* пурпурного цвета. Пищевое растение *Валерианелла* Valerianella locusta содержит каротин и множество других биоэлементов, важных для поддержания здоровья человека. Настойка цветков и листьев *Подсолнуха* – от всякого рода лихорадочных состояний, а его корни – мочегонное, отхаркивающее средство, если укусы змей и высокая температура. *Облепихи* фрукты очень полезны при проблемах с сердцем, раком, желудком и мозгом. *Эриоботрия японская,* ли-

стья листья – если головная боль, головокружение. Плоды *Эводии* Evodia rutaecarpa – это, в частности, антитромбоцитарное. То же самое верно и для *Абельмоша* Abelmoschus manihot, а также плодов цитрусового *Хассаку*.

Известен противовоспалительный и противораковый потенциал, представителей Семейств Asteraceae и Cucurbitacea.

ОБЗОР ВЛИЯНИЯ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ СЕМЕЙСТВ Астровых *и* Тыквенных *на* сердечно-сосудистую систему и ее заболевания

Агата Рольник и др. Питательные вещества . 2022 год.

Резак/Фалькария F. sioides – от резей желудке, а семена – пряность для выпечки и прочего.



цветёт Фалькария

Шпинат Spinacia turkestanica – поливитаминное растение. К примеру, в высушенных листьях содержится до 6000 КЕ каротина на 100 г растения. Также в нём есть витамины группы В и другие полезные биоэлементы. Правда, при варке 90% витаминов исчезнут.

Люди ели то, что им дарит Природа

Давайте представим жизнь сначала ариев, а потом – русов в далекие благословенные времена, когда арии ещё не ушли с тех территорий, где сейчас чисто искусственная – распаханные и со сведёнными лесами – т.н. «лесостепь». А в древности тут была великая процветающая цивилизация – часть ещё более обширной общности. Что людям дарует Природа так, чтобы ничего специально не высаживать? Если посмотреть на то, что растет сейчас – то кажется, что на еду особо ничего и нет. Но. Когда-то в здешних реках рос *Чилим*, ореховые плоды которого легко было собирать. Были чисты реки – а это белок *Ряски*, и её тоже собрать очень просто. В лесах густые ковры *Сныти*. Плодоносит *Лещина.* Много зелёных сосновых шишек – это еда и сладость с мёдом. Дают огромное количество желудей *Дубы* – правда, им уже нужна обработка, чтобы можно было есть. *Ясень* даёт огромное количество семян, молодые зелёные семена можно мариновать в уксусе. В достатке было дикорастущей *Спаржи*, весенний деликатес. Проростки Спаржи – очищающего и мочегонного действия. Весной же ели и молодые стебли *Борщевика сибирского,* а позже его заготавливали впрок. *Борщевики в целом* используются, если диспепсия, расстройство желудка, боль в животе.

Весенняя – особая – форма *Хвоща полевого.* Он выводит

свинец из организма; по весне его раньше активно ели, ведь именно в это время года он здорово насыщает организм особо нужными биоэлементами; кроме того, запасались его клубеньками.

Паста из ростков весенней формы этого Хвоща: берём его свежие плодоносные побеги, 250 г; бесан (черногramмовая мука) или кукурузная мука – 1/2 кг; горчичное масло – 10—12 столовых ложек; 1 стакан свежего *Кориандра*, а также листья *Карри* и *Мяты* (нарезанные), 5—6 зелёных *перцев чили*, ½ столовой ложки порошка *Куркумы*, 2—3 нарезанные луковицы среднего размера и соль по вкусу. Приготовьте пасту из бесана и перечисленных специй. Тщательно обмакните промытые плодородные побеги и обжарьте во фритюре в горячем горчичном масле. Повторите.



У нас, в наше время, как-то не принято есть *Купёны*. Но вот я очень люблю их молодую зелень, и каждую весну «пасусь» в лесах на них!



листики молодой, весенней Купёны весьма приятны на вкус

Род **Polygonatum** (Tourn.) Adans — **купена**

Купена Северцова — Polygonatum Severzowii Rgl.

Распространена в Средней Азии, в Казахской ССР, преимущественно по склонам гор. В корневищах содержится около 45% растворимых сахаров. Используется местным населением для изготовления варенья.

по: Растительное сырьё СССР, т. 2, М-Л: 1957

Молодой *Бородавочник* в салаты.

Молодые ростки «камыша» – *Схеноплектуса* я люблю использовать как компонент своих фитосборов.



цветёт «камыш» – Схеноплектус

А вот в его корневищах много крахмала. Правда, копать корневища любых водных растений – дело тяжкое.



собираю молодые растения Схеноплектуса

Огромные территории занимает *сахарный Тростник.* Один стакан сока корня сахарного тростника два раза в день – если гепатит или проблемы с мочой. А его надземную часть берут, если кашель, боль в животе. Корни – если сексуальная слабость, диспепсия, камни в почках. А корни тростников, как мы помним, это ещё и питание дикорос.

Ничем не ограничены запасы *Крапивы.*



Много *Купыря лесного, Мокрицы*. Вкусны и полезные семена *Конопли* – в её семенах имеется отличное соотношение линолевой и α-линолевой кислот в соотношении 2/1, что связано с профилактикой ряда хронических заболеваний, таких как диабет, ишемическая болезнь сердца, воспаления, рак, гипертония и других.

Огромное количество зелёных семян *Вязов*, а ещё раньше – приятного вкуса их молодой лист.



весной Вязы продуцируют огромное количество съедобных плодов

Дают плоды и ягоды дикие *Груши* и *Яблони* (с отобранными по вкусу плодами). Дикая *Малина, Ежевика, Вишня, Ирга, Лиция иноземная, Паслен чёрный, Тёрн* и другие плодово-ягодные. Плодоносит дикий зимостойкий кустарниковый *Миндаль*. А так как сады были уничтожены уже гораздо позже по времени адептами христианской религии, то уже нельзя установить, что росло в тех садах, чего не было в местной природной флоре. Ведь посадить древесные так легко! – надо просто получить семена. В среднем голоцене в природе Русской равнины ещё росли *Кедровые сосны.* Очень хорошо насыщают грибы, и они растут в неограниченном количестве – маслята, белые, лисички, печеночник и др. Просто делай побольше деревянных поддонов, полок для сушки! Большой выбор трав, которые не всегда прямо на еду идут, но они хороши для биообогащения еды – это и молодые стебли *Тростника, Камыша лесного*, дикая зелень – *Скерда, Свербига, Сурепка, Марь, Одуванчик, Козлобородник*, Клевер, молодые стебли *Чернобыльника,* корни *Лопуха, Цикория* и др.







Марь имеет высокое содержание белка и сбалансированный спектр аминокислот. Биоэлементы: кальция – 309 мг, магния – 34 мг, калия – 452 мг, железа – 1,2 мг, фосфора – 72 мг, натрия – 43 мг, другие биоэлементы; незаменимых аминокислот аргинин (11г/кг), лейцин (13 г/кг), лизин (10 г/кг) и фенилаланин (9 г/кг); на 100 г сырого растения составляет: ретиноевой кислоты – 11 600 МЕ.

Сульфорафан, природное фитохимическое соединение, содержащееся в различных *Крестоцветных* овощах, обладает противораковыми свойствами. Согласно Чарака самхита и Сушрута самхита – улучшает пищеварение, память, даёт силу телу, обеспечивает сексуальное здоровье, препятствует появлению язвы желудка, в т.ч. от приёма алкоголя.

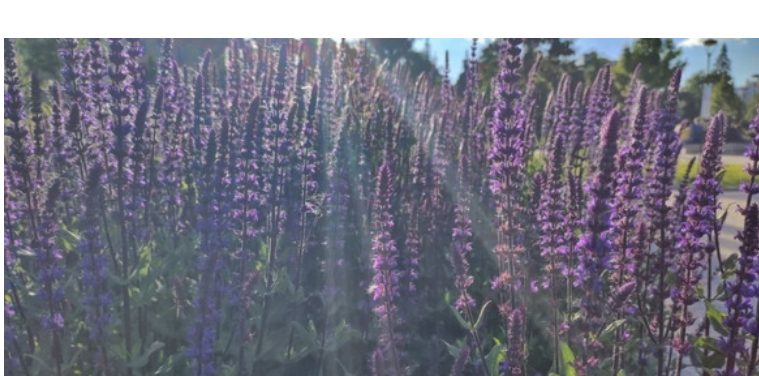
Среди *Шиповников* особо ценны формы R. pomifera, отличающиеся крупными плодами, большим содержанием витамина (2800 мг/%), а предгорные формы – ещё и очень урожайные, крупноплодные и средневитаминные (до 2000 мг/%). Больше информации об особо ценных Шиповниках – в моём Справочнике *«Полезные деревья»*.

Молодая зелень, а также корень видов *Козлобородника* очень даже съедобны, с лёгкой горчинкой типа одуванчиковой, а осенние корни, отваренные с солью, совсем без горечи. Различные дикие пряности — *Цмин, Тысячелистник, Пижма, Шалфей, Тимьян, Мята, Котовник, Пахучка, Дягиль,* дикий *Лук округлый, Будра* (в ней много олеиновой кислоты) и мн др.; *Индау посевной* – пряность и плюс антибакте-

риальное, лактогенное и улучшает пищеварение. *Зубровка душистая* способна усилить аромат других пряностей. Соки с сильной биоактивностью – *Люцерна, Лопух* и др. Собирали и проращивали на ростки семена – *Кровохлёбки, Шалфеи, Сесели, Мальвы, Клевера, Смолевки и Хлопушки, Крестоцветных* и др. *Silene vulgaris* – если лихорадка и для удаления аскарид. Весь сезон на юге даёт зелень *Тетрагония* T. expansa, а севернее её рассаду сначала растят в парниках. Вырасти *Кислицу* Oxalis corniculata – и используй её для для очищения крови! А *Кислица* Oxalis acetosella идёт в дело, если есть отсутствие аппетита, боль в животе, нарушение функции почек.



Кстати, масла семян видов *Шалфей* Salvia являются богатым источником полиненасыщенных жирных кислот (за исключением линолевой и α-линоленовой кислот).



Противовоспалительный потенциал *Мальвы* Malva sylvestris был протестирован учёными на животных; уменьшает воспаление на 60% как в моделях как острого, так и хронического воспаления. Ели семена *Щириц, Шалфеев, Недотрог* и другие, а, может, даже и семена… *Лютиков.* До наших дней в Индии дошло блюдо типа «сааг», когда в составе было 50—70 дикоросов и специй; сейчас, в эпоху забвения, в индийском ресторане вам подадут под таким названием блюдо из… шпината и сливок.

Очистка от жара и детоксикация, молодые листья и стебли – *Амарант* (Щирица) остролистный.

Ряска, свежая или сушеная в печах, сушилках трава – пища выживания. Как заправка, обогащение биоактивными веществами различных блюд. Но это не просто еда. Как и любое Божественное творение, она заботится и о здоровье человека. Для детоксикации организма и при слабой иммунной системы. К сожалению, в условиях техногенной цивилизации осталось немного чистых водоёмов, где её ещё можно собирать.

Съедобны *дикие Щавели* Rumex acetosa, R. arifolius, R. longifolius и особенно R. exinus (R. tuberosus).

Много – килограммами в день – есть было не надо. Не было еды из магазинов, желудки людей были не растянуты. Хватало для энергетического насыщения буквально и 2—3 яблок. Надземные части и молодые семенные коробочки *Лядвенца* съедобны. Семенные стручки едят как сырыми, так и приготовленными, но только лишь в *небольших* количествах. Их можно и приготовить в знаменитых индийских блюдах.

Линза на болотах/стоячих водоемах: встречается на стоячей воде; это мох, похожий на линзу; своей мощью охлаждает; против всех флегмон [разлитых воспалений], рожистых воспалений [бактериальных воспалений кожи] и подагры [подагры стопы] помогает, когда применяется отдельно или вместе с ячменем. Также запечатывает грыжи у детей.

Диоскорид о Ряске

Конечно, можно было и что-то ввести, по желанию. Просто обменяв нужные семена у родичей из другого региона огромной (когда-то) Руси. Возможно, разбрасывали семена *Щирицы хвостатой*, ну а дальше уж она распространялась сама. И обеспечивала легко собираемыми семенами (700 тысяч семян с одного растения!). Щирица, листья, семена – если диспепсия, расстройство желудка, запор, боль в животе.

Аналогично – просто разбросав семена, сеют и бобовое – *Люпин,* семена которого тоже нетрудно собирать. *Щетинник* даёт зерно типа просяного, причем не исключено, что специально высаживали *Щетинник итальянский.* Молодые ли-

стья *конского Щавеля, Щавеля прибрежного* и других.

Щавель курчавый для лечения отравлений («general detoxifier») и различных заболеваний кожи; подавляет фактор некроза опухоли

Щавель туполистный активен против Candida glabrata (n=6) и C. albicans.

Корни *Кислицы* Oxalis corniculata обладают антигельминтными свойствами. Кислицы – это и еда, и здоровье. Вид *Oxalis acetosella* – противоцинготное, вяжущее, мочегонное, эмменагогическое, отхаркивающее, жаропонижающее и желудочное средство. А упомянутая *Oxalis corniculata* – ещё и противомалярийное, если гепатит В, от абдоминальной боли и для очищения крови.

Крупа дикороса *Гречишки думеторум. Пастернак* . И так далее.



плоды Fallopia dumetorum

Моя реконструкция, топ-5 (предполагаемых) базовых в питании дикоросов для холодного климата 4-й и 5-й кл. зон.

1. Сныть или Крапива, или и то, и другое.
2. Грибы
3. Проростки, выращиваемые в помещении
4. Чилим. Там, где не рос Чилим – семена *Щириц.*



Кстати, прямо сейчас, во время написания этой главы, я ем амарантовую кашку на завтрак! Или семя *Конопли* (источник полезных биоэлементов P, K, Mg, Ca и Na, а основными микроэлементами являются Fe, Mn, Zn и Cu, очень богатый источник белков высокого питательного качества (25—30%); обладают антигипертензивным действием, если диарея, холера, ревматизм, средства от глистов, кожные заболевания и мн. др.).

5. Листья *Вязов* – если с минимальными усилиями по заготовке. Либо жёлуди – если люди хотели потратить своё время, усилия не на творческие проявления в жизни и радости бытия, а на обработку желудей для пищевых нужд.



В дохристианской Руси *Василиса-трава* имела великую славу в качестве сильного исцеляющего. Но с уничтожением ведунов и Знающих её применение забылось. Зато знания о ней уцелели там, где нет авраамических религий. Например, в Гималаях. Thalictrum foliolosum традиционно используется там как тонизирующее, мочегонное, жаропонижающее, слабительное и желудочное средство, а также для лечения змеиных укусов, желтухи и ревматизма. Нетоксичен. Поэтому высушенные молодые побеги ряда *Василисников* идут как приправа в супы.

Растим дома

Бобовые в целом. Они способны оказать благоприятное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы, поскольку они улучшают липидный профиль сыворотки, снижают кровяное давление, снижают активность тромбоцитов, регулируют уровень глюкозы и инсулина в крови и уменьшают воспаление.

Конские бобы, Vicia faba, *Фасоль конская* имеют высокую концентрацию (L-ДОФА) в проростках, стручках и бобах. L-ДОФА является предшественником дофамина. И это, разумеется, безопасно для человека, ибо – божественная еда, предназначенная для людей. Но вот продукт техномелидицины синтетик L-ДОФА, связана со многими побочными эффектами, включая тошноту, рвоту, низкое кровяное давление, сонливость и беспокойство и ещё этот синтетик дорого стоит.

В хлеб, выпечку: *Лапчатка гусиная* содержит тритерпены. А содержание ГАМК повышено в ростках *Овса,* то есть эта пища может быть особенно полезна для здорового контроля давления. Дикий овёс, *Овёс пустой* обладает гепатопротекторным действием (содержит общие фенолы, 74 единицы, флавоноиды).

Кровохлёбка/Сангвисорбия лекарственная: цветки – высокая способность ингибировать активность α-амилазы и α-

глюкоамилазы; листья – высокая способность ингибировать активность панкреатической липазы. И листья, и цветки имеют эффективные антипролиферативные свойства в отношении аденокарциномы протоков поджелудочной железы, колоректальной аденокарциномы, рака мочевого пузыря и клеток Т-клеточного лейкоза.

Кровохлёбка/Черноголовник малая S. minor содержит в листьях апигенин и байкалеин – апигенин снижает уровень липопротеинов низкой плотности в плазме, и это антитробоцитарное. А её листья и стебли являются отличным источником флавоноидов (кверцетина, кемпферола и рутина), которые, в свою очередь, обладают антиоксидантными эффектами, предотвращая окислительный стресс, связанный со старением, раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В частности, она имеет сильную цитотоксическую активность против некоторых линий раковых клеток, включая HepG2 (гепатоцеллюлярную карциному). А Цитотоксическая активность экстрактов корня ещё более сильная – корни активны в отношении линии клеток карциномы шейки матки HeLa, линии клеток немелкоклеточного рака легких NCI-H460, линии клеток карциномы молочной железы MCF-7 и линии клеток HepG2.

Лист *Хлопушки* идёт в салаты, отварные, жареные, пассерованные с чесноком, омлет.

Мальва лесная даёт улучшение остроты зрения. Порошок листьев *Мальва парвифлора* – от пневмонии.

Пастушья сумка – для снижение давления, от ожирения и др.

Для чего выращивать дома *Лядвенец*? То, что он является общеукрепляющим средством – этого уже достаточно. Но ещё – и глистогонное, и источник множества биоэлементов. А их семена – даже антираковое.

Златощитники входят в Британскую Фармакопею. *З. золотистый* используется в качестве общеукрепляющего средства, при болевом синдроме (например, при головных болях), при головокружениях, вид Chrysaspis campestris – противовирусные и др. Биосостав: флавоноиды кумарины, фенольные кислоты, др.



В проросших семенах больше биоактивных веществ, и в итоге растения лучше усваиваются организмом.

Смолёвки и *Хлопушки, Одуванчик, Козлобородник, Мальвы, Кислицы, Бораго*. А в Италии даже проращивают *Горлюху ястребинковую*. И *Подорожник.* И особенно как витаминные, концентраты «живых» биоэлементов. Например, в *Примуле* Primula veris 418 мг/100 г витамина С, в специи *Чесночнице* Alliaria petiolata – 260 мг и т. д. Витамина А много в *B. erucago* (962 мкгRAE/100 г), Кровохлёбке 556 мкгРАЭ/100 г, *Одуванчик*е 508 мкгRAE/100 г. В *Смолёвке* 519 мкг/100 г витамина В9, витамина Е – в *Будре* 73 мг/100. В *Мальве* M. sylvestris много натуральных фенольных соединений (1692 мг/100). Омега-3 – *Буглоссоидесе* Buglossoides arvensis.

Но и на корни тоже можно выращивать – *Campanula rapunculus* (сладкие), *Tragopogon porrifolius* (орехового вкуса) и др. Для начинок в вареники, равиоли — *Блитум* Blitum Bonus-henricus, Мальвы и др.

В проросших семенах диких *Бобовых* типа *Клевера, Астрагала, Эспарцета*– 37—45 г/100 г белка. Плюс – биоэлементы: биожелезо в *Астрагале солодколистном*, биоцинк – в *Клевере красном*, *Эспарцете* и др.

Проростки *Люпина* и *Нута* способны оказывать цитотоксическое воздействие на раковые клетки молочной железы MCF7 и простаты.

В поисках новых функциональных продуктов, богатых изофлавонами: сравнительные исследования ростков четырех видов клевера и их химиопрофилактического потенциала в отношении рака молочной железы и простаты.

Галанти А и др. Фармацевтика (Базель). 2022. PMID: 35890104

Проращивание.

	Всхожесть (%)		Среднее время прорастания (дни)	
Разновидность	**Свет**	**Темный**	**Свет**	**Темный**
Портулак огородный	64 ± 8 в	51 ± 2 в	3,3 ± 0,3 дня	3,7 ± 0,7 до н.э.
Румекс ацетоза	96 ± 4 а	92 ± 1 а	3,5 ± 0,4 кд	3,5 ± 0,2 с
Сангисорба минор	97 ± 5 а	99 ± 2 а	3,7 ± 0,2 кд	3,9 ± 0,3 до н.э.
Силена обыкновенная	79 ± 6 аб.	76 ± 8 б	5,3 ± 0,6 б	5,0 ± 0,8 б
Тараксакум лекарственный	59 ± 5 в	45 ± 6 с	4,3 ± 0,4 с	4,4 ± 0,6 до н.э.
Крапивница двудомная	11 ± 2 дня	9 ± 6 дней	7,8 ± 1,0 а	8,5 ± 1,5 а
Эрука посевная (данные [81	88 ± 6 а	№ [1]	№ [1]	№ [1]

Токоферол – в проростках *Пшеницы,* в масле из проростков, в *салате-латук* и др.

Зелень на подоконнике на сок – *Сурепка, Пырей, Люцерна* и т. д.

Известен и пробиотический напиток на основе проростков *проса, Ржи* и *Люцерны* со смешанной культурой Lactobacillus casei и Lactobacillus plantarum.

Опыт учеников

Леонид К.: «получили информацию о суперпользе микрозелени как пищевой добавке. В качестве пробного материала решили использовать *Брокколи*. Нам понравилось, что Брокколи и в зрелом состоянии достаточно полезный для здоровья продукт, а в состоянии микрозелени увеличивает свои полезные качества многократно. МЗ Брокколи имеет высокое содержание полифенолов, каротиноидов и хлорофилла, хорошую АО способность. *Крестоцветные* значительно снижают воспаления. Брокколи содержит сульфорафан, который способствует выведению токсинов из лёгких. Антираковое, а, следовательно, попадает в разряд элиты трав. Способствует долголетию. На днях поедем и за зерном пшеницы».

Алёна Т.: «пророщенную зеленую гречку использую на регулярной основе для приготовления салатов, каш. Зелёная гречка содержит множество антиоксидантов, витаминов, ферментных соединений, минералов, укрепляет иммунитет. С помощью зелёной гречки удаётся замедлить процессы старения организма, снизить негативное воздействие экологии, нормализовать уровень глюкозы в крови, вывести холестерин. Содержит много железа. обладает бактерицидным, противовоспалительным действием, укрепляет кровеносные сосуды».

Индира: «микрозелень Свёклы для себя и своей семьи я выращиваю уже не первый год. Выращивать ее довольно просто, и польза огромная. Семена довольно крупные, не требуют предварительного замачивания, высаживаю в простой лоток, закрываю крышкой и убираю в темное место на неделю (6—7 дней). Прорастать начинают они уже на третий день, но опыт показал, что лучше в темноте подержать дольше. Как стали расти и изгибаться, ставлю просто на солнечный подоконник. Остается следить только за влажностью грунта. Она очень красиво смотрится в салатах (тёмно-зелёный лист и красные, почти бордовые стебли). На вкус напоминает шпинат, и аромат очень яркий. Урожай можно собрать уже через 10 дней, мы собираем через две недели. Микрозелень Свёклы можно добавлять в супы и вторые блюда, а можно есть просто так, тоже довольно вкусно. Одно из ее свойств – это способность к расщеплению жиров, что очень полезно для всего организма. Микрозелень Свёклы укрепляет иммунитет, полезна для пищеварительной системы, обладает противовоспалительным действием».

Ляйсан: «сыроедческая каша как фитопродукт, которую готовлю своему сыну с нарушениями.

1. Пророщенные семена брокколи
2. Замоченные ядра конопли
3. Замоченные семена льна

4. Листья шпината
5. Авокадо
6. Лимонный сок или яблочный уксус
7. Апельсиновый сок
8. Сырая морковь
9. Яблоко
10. Финики
11. Спирулина

На такой каше и растительном питании мы смогли поднять сыну гемоглобин, нормализовали гормоны и улучшили работу ЖКТ. В то время, когда врачи развели руками, сославшись на диагноз.

Грибочки

В натуральной медицине Лисички бесценны! Они обладают противоопухолевым и иммуностимулирующим действием, помогают при воспалительных заболеваниях, а витамина А в них в несколько раз больше, чем в морковке. Поэтому в Китае препараты из Лисичек используют для коррекции зрения и лечения куриной слепоты. Почечное защитное действие *чаги* Inonotus obliquus.

Как люди утратили Знания

В более позднее время, когда ариев давно уже не осталось (кроме Причерномрья), люди выращивали пшеницу двузернянку (около 2/5); ячмень пленчатый (приблизительно 1/4); просо (1/5); рожь, незначительно отставшая от проса (около 1/6). Выращивались и бобовые (горох с викой).

Но эпоха забвения продолжалась. Люди давно уже потеряли способность взаимодействия с Природой и природными энергоСущностями. Забыли и многие дикоросы. Следствия. В 1699 г. к югу от Москвы ветрено, холодная зима, бесхлебье. В 1705 г. на тамбовские поля приходила малая саранча и гусеницы, поели весь хлеб. И такого рода бедствий было много. Между прочим, даже в 1622 году существенным источником доходов оставался промысел по добыче мёда диких пчёл, в это время упоминается 777 бортных ухожий всего лишь только одной Верхоценской волости. О масштабах добычи говорит такой факт – 55 пудов мёду с четвертью годового медвяного оброку на Сытный дворец заплатил тогда всего лишь один крестьянин. Так обеспечивалось и благосостояние людей Руси.

Очень ценился иноземцами и *Шиповник* – С (в) оробо́риннное дерево. Особенно много готовы были платить чужеземцы за его семена. В Москве раненым в битвах с турками солдатам для поддержания сил давали «свороборин-

ную патоку» (Усенко, 1979). Масло семян Шиповника: «масло богато бета-каротином. Используется для осветления кожи, против пигментных пятен и морщин, против растяжек и шрамов, при ранах, поврежденной потрескавшейся и пораженной прыщами коже» (из рекламы фирмы «Saflora»).



фото: https://www.saflora.lt

Дикие растения всегда готовы накормить людей всем самым полезным!

«Раньше мы собирали дикие съедобные растения в горах и потребляли их, поскольку эти растения давали нам больше силы и энергии. Мы были здоровы, более способны много работать и лазить по горам. Но теперь, с появлением базаров и местных рынков, каждый может найти базарные овощи».

Какие же это дикоросы? Мальва Malva ignorea, Настурция Nasturtium officinale, Портулак, некоторые виды Мари, плоды Смолёвки Silene conoidea, семена и молодые побеги Шалфея вида Salvia moorcraftiana (внешнюю зеленую часть полузрелого стебля удаляют, а оставшуюся белую сочную часть едят сырой) и др.

Дикие или магазинные? – эффекты остатков пестицидов и гербицидов на печень включают гепатоцеллюлярную гипертрофию и дегенерацию цитоплазмы, обструктивный холестаз, снижение активности ацетилхолинэстеразы и гепатомитохондриальную токсичность.

Вплоть до сентября можно собирать и есть *Сердечник* Cardamine tangutorum. Это еда и от гипертонии.

Карпоброту́с Carpobrotus edulis распространился со своей родины и в Средиземноморье. Почему? Быть может, потому

что хочет помочь людям. Ведь он обладает антиоксидантной, антипролиферативной, противомикробной и противовирусной активностями, а также стимулирует дифференцировку остеобластов, приводящую к образованию костей. А как пище-целебное – имеет хороший запас питательных веществ, в основном углеводов, белков и минералов. Он богат и полифенолами, а также салициловой и кумаровой кислот.

Дикорос *Блитум* Blitum virgatum является важным традиционным лекарственным растением, используемым при противовирусных заболеваниях, таких как пневмония и другие инфекции дыхательных путей.

Отвар *Василька* Centaurea raphanina чрезвычайно богат флаванонами. И защищает от рака. То есть можно делать и целебный супчик с ним.

Могут ли люди не выдергивать, а защищать «сорняки» сельхозполей? Если эти поля не обрабатываются пестицидами и если это особо полезные растения – то да! Как, например, съедобная *Ялтомата* (она же Сараха) Jaltomata procumbens.

Насыщение организма жизненно необходимыми биоэлементами, фитонутриентами. Например, *Капустные/Брассика* Brassica oleracea ssp. oleracea, B. oleraceae var. alboglabra, B. rapa ssp. chinensis, B. rapa ssp. narinosa, B. rapa ssp. nipposinica, rapa ssp. rapa, B. juncea, *Ложечница* Cochlearia officinalis, *Лепидиум* Lepidium sativum, *Амаранты* Amaranthus caudatus, A. cruentus, A. hypochondriacus,

A. dubius, A. tricolor, A. lividus, виды рода Физалис Physalis, *Момордика* Momordica charantia, *Восковая тыква* Benincasa hispida, *Кивано* Cucumis metuliferus, *Вигна початковая* Vigna unguiculata. Семена дикороса *Кумарчика песчаного* весьма и весьма калорийны. Противоревматическое, мочегонное и стимулирующее средство – это *Сердечница* Cardamine impatiens (Капустные). Другое Капустное *Brassica oleracea* – если подагра и ревматизм, мочегонное, слабительное, противогельминтное и желудочное. Обычные дикоросы типа *Осота, Мари, Диплотаксиса* Diplotaxis erucoides содержат значительное содержание клетчатки (1,2—5,4 г·100 г -1), калия (158—1250 мг·100 г -1), железа (0,6—2,0 мг·100 г -1) и имеют низкое содержание клетчатки.

Примерно одинаковые количества белка на 100 г имеют: кедровые орешки, плоды *Кизильника*, трава *Зизифоры пахучковидной*. В *Мяте длиннолистной* – свыше 23 г. Самое высокое содержание липидов (57 г/100 г) – у кедровой *Сосны* Pinus gerardiana, за которой следует *Облепиха* (46 г/100 г). Высокий уровень углеводов (88 г/100 г) – у *Боярышника* Crataegus songarica, за ним следует *Эремурус* Eremurus stenophyllus (81 г/100 г) общего количества углеводов. Оба вида различаются используемыми частями. В первом случае съедобными частями являются фрукты, а во втором – листья готовятся для употребления в пищу. Высокий уровень сырой клетчатки (19 г/100 г) – у *Зизифоры* Ziziphora clinopodiodes, тогда

как *Кизильник* Cotoneaster nummularia имеет (15 г/100 г). Потребление витамина С для взрослых должно составлять 95 мг/день для женщин и 110 мг/день для мужчин. *Мята* Mentha longifolia, *Эремурус* Eremurus stenophyllus и *Зизифора* Ziziphora clinopodiodes имеют самый высокий уровень витамина С (91 мг/100 г, 87 мг/100 г и 90 мг/100 г) соответственно.

Биокальций: 948 мг/100 г кальция зафиксировано у *Кислицы* Oxyria digyna. Растение используют в прямом виде или готовят. Более высокий уровень (878 мг/100 г) – у *Кизильника* Cotoneaster nummularia. Высокое содержание магния (994 мг/100 г) установлено у *Кислицы* Oxyria digyna. *Кизильник* Cotoneaster nummularia, *Мята* Mentha longifolia, Prunus prostrata, *Зизифора* Ziziphora clinopodides содержат магния более 200 мг/100 г, что указывает на то, что они содержат столько же магния, сколько и (или больше) большинство типичных коммерческих овощей. Рекомендуемое значение РСН для магния составляет 310—420 мг/день для взрослых. РСН для биожелеза для женщин составляет 18 мг для женщин, 8 мг для мужчин и 27 мг для беременных и кормящих женщин. *Барбарис* Berberis lyceum, *Кислица* Oxyria digyna и *Ревень* Rheum webbianum имеют с высокую концентрацию железа (54 мг/100 г, 34 мг/100 г и 26 мг/100 г) соответственно. Биомарганец: содержание Mn у *Барбариса* Berberis lyceum 14 мг/100 г, *кедровая Сосна* Pinus gerardiana и *Лох* Elaeagnus angustifolia с со-

держанием Mn 6,3 мг/100 г и 4,6 мг/100 г соответственно. РСН марганца для взрослых составляет 2,3 мг для мужчин и 1,8 мг для женщин. Значение РСН цинка для взрослых составляет 11 мг для мужчин и 8 мг для женщин. *Prunus prostrat*а (12,2 мг/100 г), *Кислица* Oxyria digyna (10,3 мг/100 г) и *кедровая Сосна* Pinus gerardiana (4,2 мг/100 г) соответственно.

Гречиха, как окультуренная, так и дикая Fagopyrum esculentum и Fagopyrum tataricum, *пальчатое просо* Eleusine coracana, *Рис* и *Кукуруза*. Три вида *таро* (Colocasia) и четыре вида *Ямса* (виды Dioscorea) издавна культивировались в качестве источников крахмала. Причём клубни *Диоскореи* вида Dioscorea alata содержат 80% крахмала в сухом веществе, а *Колоказии* Colocasia esculenta – 70—80% крахмала в сухом веществе.

Нежные побеги *Аралии* можно есть после жарки или варки.



молодые побеги Аралии

Весной нас радует черемша (это *Лук* видов медвежий и победный), заодно предотвращая возникновение раковых заболеваний. Даже заболевшие животные убегают поесть черемши, а возвращаются уже здоровыми. В листьях *Лука поникшего* до 220 мг% витамина С.

Дикоросы *Лебеда раскидистая* и *Лебеда садовая* совсем неспроста выросла в твоём саду! Значит, надо что-то поправить в твоём здоровье. Делай с ней салатики и овощные блюда.

Жареная луковица *Стрелолистов.* Усиливает ток крови, охлаждает кровь и для облегчение кашля.

Амарант шиповатый – будучи приготовленный как овощ (берётся надземная часть растения), эффективен против запоров и ожирения. Семена же – готовят с рисом и дают при болях в суставах.

Папоротник *Диплазиум* Diplazium maximum – на суп, на вторые блюда. В нём много полифенолов и флавоноидов, и он имеет высокие антиоксидантные свойства. Блюдо с рисом, где отварной папоротник или в него добавлен его порошок – противоаллергическое.

Ягоды *Корнуса* C. sanguinea идут на джем, но помогают и при желудочно-кишечных расстройствах.



багряный осенний окрас листьев Корнуса красного

А вы никогда не слышали о таком дикоросе, как *Ладье-плодник укропный*, правда? Его можно и в сыром, и в засушенном виде. Но всё – непросто. В отличие от искусственной магазинной, Божественная пища несёт куда большую пользу человеку, чем просто насыщение. Вот и для этого растения известно, что его ближайший родич Cymbocarpum erythraeum убивает все штаммы вреднейшей, опасной бактерии H. pylori.

Наверняка вы не пользовались тем, что готов дать людям *Тростник.* Phragmites karka, корни – если каменная болезнь, простуда, брюшной тиф, боль в животе, гепатит, воспаление глаз.

В Алжире клубни растения *Бунцум инкрасатум* вполне заменяют картофель.

Марь/Блитум доброго Генриха всегда ели и будут есть. *Марь гигантская* – как шпинат. *Лебеда розовая* – это дикая пряность. Лебеду A. hastata и A. nitens квасят, а A. tatarica – маринуют. Пряное растение также *Свербига* — лично я её постоянно ем, пока она зелёная. Съедобны молодые побеги *Гулявников.* На салаты, супы и пюре идут *Сурепки.* Дикорос *Вика однопарная* – конкурент Чечевице. Пряное – *Ярутка полевая.*

А можете ли вы представить, что в ойропейских краях обычный дикорос *Энотеру двулетнюю* даже специально вы-

ращивают на плантациях ради её корней? Также специально выращивают и *Валерианницу овощную.* Даже обычный *Бодяк* очень полезен! Cirsium oleraceum в салатах имеет съедобные молодые стебли и листья, которые даже специально выращивают в пищу в Японии и Индии. Как пище-целебное – содержит флавоноиды, антиоксиданты и другие полезные биовещества. Конечно, нельзя не упомянуть как дикое съедобное *Купырь длинноносиковый*, но непрофессионалы его легко путают со смертельно ядовитым *Болиголовом.*

Бородавник – на латыни это Лямпсана – можно встретить повсюду, а его молодые листочки содержат каротина больше, чем *Морковь.*

Вероника ключевая равна по применению *кресс-салату.* А *Вероника поточная* идёт на витаминные салатики.

Смилаксы – это не только лекарства, но и овощи. Например, *Смилакс высокий*, молодые побеги, едят как аналог Спаржи, также их можно отваривать.

«Казачий хлеб» делают из *Пырея* (в нём много крахмала).

Овощную альтернативу мясным котлетам предлагают *Волжанки* (Кён Ок Шин и др. Качественные характеристики котлет-заменителей мяса, полученных с использованием Aruncus dioicus, 2022). В таких котлетах низкое содержание насыщенных и трансжиров и высокое содержание ω-3 жирных кислот. Но ещё это и весьма полезная для здоровья еда! Волжанка Aruncus dioicus обладает противовоспалительной, антиоксидантной, противомикробной и противораковой ак-

тивностями; подавляет накопление липидов и повышает резистентность к инсулину, значительно подавляет повышение массы тела и улучшает нарушенную толерантность к глюкозе; имеет улучшающее воздействие на когнитивные расстройства и используется для предотвращения острого повреждения почек.

А вы знали, что можно есть даже… мочалку? Но, конечно, не сухую, а молодые плоды *Люффы остроугольной*; кроме того, это и целебное растение – противодиабетическое, гепатопротекторное, противоязвенное, противораковое, иммуномодулирующее, антигиперлипидемическое, антиоксидантное, противомикробное, депрессивное средство ЦНС, анальгезирующее и противовоспалительное средство. Токсикологическая оценка в доклинических исследованиях показала безопасность растения для потребления человеком. О пользе пище-целебных видов *Борщевиков* я написал в своей книге «Фитонутрициология ради жизни».

Корни *Колокольчика* Campanula rapunculus и *Козлобородника* Tragopogon porrifolius съедобны. При этом корни C. rapunculus сладкие, а листья довольно горькие, а листья Tragopogon pratensis горькие, а вот корень имеет вкус грецкого ореха. Напитки, вареные овощи, омлеты, начинка для киша, салаты – всё это делают из *Маргаритки многолетней*. Молодые стебли *Рогоза* маринуют. И корни. Съедобны корни *Рдеста плавающего*. *Бор развесистый*, семена съедобны.

Семена видов *Манника.* Клубневидные корни *Горца живородящего* на треть состоят из крахмала. Сырые по вкусу как орешки; из муки – молочная каша и чай. Цветки *Недотроги Валлера* имеют сладкий вкус, идут на салат и чай, а растение в целом используется от боли в животе, язв, аменореи.

Кумарчик колючий, по Н. В. Павлову:

Для употребления в пищу семена подвергаются довольно сложной дополнительной кулинарной обработке. Сначала их слегка проваривают в подсоленной воде, затем вычерпывают избыток последней, подсушивают и поджаривают семена, при беспрерывном перемешивании, чтобы они не подгорели. Такие прожаренные семена приобретают хрупкость и почти невесомую легкость и считаются готовыми для пищи. Так как они весьма маслянисты, то пригодны для варки очень вкусной и питательной каши, не требующей добавления жиров, в особенности на молоке. Или же семена размалываются на ручной мельнице в желтоватую душистую, имеющую естественный вкус печенья, муку. Последняя идет в пищу путем замеши-

вания чаем или растирается с молоком, как толокно. Если перемолоть сухие, но непрожаренные семена, то из полученной муки можно печь пресные лепешки, называемые «табу». Наконец, благодаря наличию крахмала, из семян сбраживается питательный кисловатый напиток — «куже».

Недотроги по осени готовы накормить людей вкусными и полезными семенами. Недотрога вида Impatiens mengtszeana, трава – на салаты на её родине. Каждую осень я вволю наедаюсь *Тиссовыми* «ягодками» (учтите, что се-

мена «ягодок» есть не стоит). В конце августа-начале сентября можно вволю наесться плодами диких (или выращенных) *Актинидий* – источника живого и полезного (в отличие от синтетиков) витамина С и других биоэлементов. Ягоды *Клюквы* способны оборотъ некоторые очень опасные вирусы и нормализовать вес человека. *Мальва низкая*: в листьях витамин С (до 220 мг/100 г), каротин. Она обладает противовоспалительными свойствами. Дикоросы *Скерда* Crepis vesicaria и *Осот* Sonchus oleraceus: листья Скерды обеспечивают 50% рекомендуемой суточной нормы витамина А, а Осота – более 80%. *Паслён волосистый* – съедобны и листья и плоды. Можно есть корни *Бодяка* Cirsium canum, а можно собирать его цветки для фитосборов с антибактериальной (против стрептококков) активностью.

Дикоросы *Колокольчик* Campanula trachelium, *Пазник* Hypochaeris laevigata, *Кольник* Phyteuma spicatum, *Солимус* Scolymus grandiflorus. Много антиоксидантов содержится в диком *Сельдерее* Apium nodiflorum. Высокое содержание незаменимых жирных кислот в пищевом дикоросе *Гулявник ирио*, а его семена это ещё и общеукрепляющее средство. *Лепидиум/Клоповник* драба – семена как пряность, аналогично – листья Клоповников широколистного и сибирского. *Жеруха лекарственная* – в листьях до 400 мг% вит С, довольно много каротина, растение является общеукрепляющим в случае малокровия.

Для меня нелегко добыть *Селезёночник* — он растёт в бли-

жайшем к моему земельном участку леску, но – в дебрях, у ручьёв в оврагах. Растение мало того что съедобно, но обладает ещё и общеукрепляющими свойствами. Ну а о его лекарственных свойствах читайте в составленном мною Справочнике «Травы Радонежья».



Марь/Блитум Chenopodium bonus-Henricus – гепапротекторное. В сыром виде её стоит есть лишь немного (содержит много оксалатов), а вот если отварить всего лишь пару минут (отвар – слить), то вполне можно кушать на постоянной ос-

нове. И эта Марь, и *Крапива* показали самые высокие уровни каротиноидов (более 20 мг/100 г); *Хлопушка* S. vulgaris, *Одуванчик* T. officinale и *Щавель* R. acetosa содержат около 15 мг/100 г.

Черноголовник многобрачный – пищевое и предотвращает возникновение язв.

У растений рода *Торилис*, прозываемых «живая петрушка», съедобны молодые побеги. Имеют многие разные биоактивности (антибактериальную, противораковую, антиангиогенную, антипролиферативную и т. д.).

Кашу делают из запечённых и размолотых плодов *Каркаса кавказского* в муке, а «фруктовый хлеб» выпекают при смешивании 20—30% фруктовой муки с простой мукой. Хлеб с такой смесью имеет приятный вкус с высокое содержание витаминов.

Энотера: молодые побеги – еда. Цветки – сладкие, на салат. Молодые стручки приготовляют на пару. Корни, осенние: овощ и на суп, мясистые, сладкие, сочные, внсьма пользительны для здоровья.

Шиповник щетинистоногий Rosa setipoda: из его цветков готовят гулканд, щербет и качру. Едят плоды. Семена сушат и перетирают в муку. Из смеси пшеничной муки и порошка молотых семян готовится сладкое блюдо халву. Мякоть плодов едят для улучшения зрения. Комплексом натуральных – полезных биовитаминов обеспечит *Каштановая роза*, Rosa roxburghii – с плодами, по внешнему виду напомина-

ющими каштаны, крупные, жёлтые и шипастые, ароматные, очень богатые витаминами; в семенах – много витамина Е. Стимулирует память Шиповник Уэбба (его цвет).

Эвкалипт вида Eucalyptus viminalis имеет на листьях съедобную манну.

Щавель Rumex hasstatus лечит внутренние опухоли, повреждения и язвы.


Liliaceae
Купена
лекарственная
Polygonatum odoratum
Европа, Кавказ

Купёны – традиционная весенняя еда. Омолаживает.

А вы знаете про пряники-травяники? Чтобы получился по-настоящему полезный пряник, нужно соблюсти ряд условий. Мука должна быть не магазинная, то есть без химприсадок. Брать надо такие культуры, в которых нет/мало глютена. И обогатить его пряностями – покупными или дикими. Подробнее о том, почему вредны мучные изделия из магазинной муке, я написал в книге «Фитонутрициология ради жизни», а сейчас давайте поговорим о диких растениях, которые идут на специи.

Экстракт корня *Гравилата городского* демонстрирует противодиабетическую активность и антибактериальную активность. Использование корня видов Гравилата, являющихся пряностью, предупреждает появление опухолей.

Везде и всюду можно встретить *Мелколепестник канадский*. Цветки Пижмы и *Тысячелистника* в небольших дозах тоже – отличные и целебные специи. Семена и бутоны *Дягиля*, пряно ароматичные травы типа *Тимьянов, Мят, Шалфеев* и многие другие. Плоды *Витекса агнус-кастус* – как душистый перец (а ещё он привлекает бабочек!).

Из айвы делают пасту и сыр; дольки дикой айвы, проваренные в меду – изысканное лакомство; дикая айва консервированная – элемент многих блюд; чередуя варку с настаиванием, получают особо вкусное варенье из дикой айвы.

Акебия пятерная Akebia quinata – её плоды не только съе-

добны и приятного сладкого вкуса, но ещё и средство, стимулирующее умственные способности.

Индигофера вида Indigofera hochstetteri – делают варенье из цветков.

Ряску (из очень чистых водоёмов) едят во время духовных практик.

Тоону Toona sinensis называют «вегетарианское дерево»: молодые почки – популярный овощ; также едят термообработанные молодые листья и побеги; листья – чайное, содержат витамин А, белок и тдругие биоэлементы. Красивоцветущее. А экстракт из её листьев обладает мощным противоопухолевым эффектом, а также улучшает память.

Ясень цветочный Fraxinus ornus – источник манны. Устойчив в 5-й зоне.

Rubus glaucus – это такая *Малина,* урожайность может достигать 20 тонн с гектара; в ягодах много витамина С, кальция, фосфора; также – много белков, углеводов (сахаров), органических кислот, пектина. Используют её и как пище-целебно: бронхолегочные болезни, анемия, если обильные месячные, атеросклероз, сахарный диабет, различные лихорадки.

Дикие ягодные, например такие как *Ирга* Amelanchier alnifolia, *Калина* Viburnum trilobum, *Черёмуха* Prunus virginiana и *Шефердия* Shepherdia argentea способны не просто питать, но и модулировать липидный обмен и расход энергии таким образом, что это согласуется с улучшением

метаболического синдрома и в целом укреплять здоровье людей и защищать их от хронических заболеваний, таких как диабет.

Плоды *Ирги* имеют важное значение при лечении гипертонии и как пище-целебный продукт, так как занимают одно из первых мест по накоплению полифенольных соединений – до 840 мг%.

Один куст *Хеномелеса японского* (много протопектина) даёт до 12 кг плодов. Это пище-целебные плоды – для лечения простудных заболеваний, воспалительных процессов рта и горла, болезней желудка и сердечно-сосудистой системы. *Боярышник субмоллис* Crataegus submollis является одним из высокоурожайных видов: одно дерево может давать до 22 кг плодов, а *Псевдоайва китайская* – до 30 кг, и её плоды плоды имеют 142 мг% витамина С (в пересчёте на сырую массу) и 16,8% сахаров, они ароматные. В зависимости от кл. зоны, Боярышники Б. субмоллис и Б. Дугласа (у этого вида урожайность до 15 кг, так как плоды мельче) могут созревать уже к 17—25 июля. Ну а в общем, вкусные виды Боярышников можно подобрать так, чтобы они плодоносили с середины лета и до осени. Например, *Б. Турнефора* Crataegus tournefortii созревает лишь к 1 октября.

Родоначальники культурных растений дикоросы *Ипомеи* видов Ipomoea trifida и Ipomoea tabascana показали самое близкое родство с культурными сортами.

Дикорос и салат *Лепидиум* Lepidium sativum имеет про-

тивораковую, гепатопротекторную, противодиабетическую, гипогликемическую, антиоксидантную, противомикробную, желудочно-кишечную и заживляющую переломы/костную активности.

Дикое «сорное» *Гречиха татарская* содержит рутин и другие флавоноиды, активна против лейкемии и обладает многими другими полезными свойствами. *Гречишка* Fallopia dumetorum – это природная здоровая пища. Но не только. Листья едят для повышения аппетита и используют как слабительное, вяжущее и мочегонное средство.

Лебеда садовая — съедобны молодые листья. Семена – если нужно вызвать рвоту и понос; также они – красильное (синяя краска). *Лебеду татарскую* нормально поедает скот. Она имеет антибактериальную активность. Содержит множество биоэлементов – бионатрий, биокалий, 12% протеина и др.

Горлюха – источник ценных биолечебных терпеноидных гликозидов (от лихорадок, воспалений и др). Витамина С примерно как в брокколи и шпинат – в *Кровохлёбке, Цикории, Горлюхе.*

Люцерна Medicago denticulata – её экстракт обладает хорошей анальгетической и антиамнестической активностью.

Порошок семян *Верблюдки иссополистной* идут как биодобавка в хлеб. Бутоны *Астры* Aster trinervius идут как овощные. *Сердечник* Cardamine hirsuta, листья – идёт в блюдо «синджу», добавки с ним – в приготовленное карри.

Дикорос *Альтернатера* Alternanthera sessilis, зелёный сорт применяется для облегчения боли, лечения ран, дизентерии, астмы и гипертонии, а красный сорт – для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний печени в целом.

Мак роэас – для лечение кори, против нервозности, против бессонницы, полезен для пищеварительной системы, против респираторных заболеваний, против облысения, против глазных инфекций. Идёт в салаты, равиоли, хлеб, суп.

Корни *Пырея*:

Корневища пырея располагаются главной массой на глубине 9—12 см. Иногда их бывает так много, что на 1 м² вес их достигает 2—3 кг. Из одного семени в первый же год корневища могут занять целый 1 м². Они имеют лекарственное употребление в официальной медицине, в качестве обволакивающего средства, в виде составной части питей и пилюль. Корневища содержат до 2% углевода тритицина, он же граминин других злаков, и, быть может, иризин (из ирисов) — $C_6H_{10}O_5$. Кроме того, в корневище — ванилинглюкозид и другой глюкозид, неизученный, затем инозит, яблочная кислота в виде соли, 3.4% левулезы, 2.5—3% маннита, некристаллический сахар, слизь, каротин и 0.005—0.006% эфирного темнокоричневатого масла с слабым запахом. Весьма вероятно, что лечебные свойства сообщает корневищам наличие каротина.

Н. В. Павлов

Едим – и избавляемся от грибков. Противогрибковые свойства семян *Бамии* отмечены в отношении всех исследованных грибов, среди которых наиболее чувствительными видами были Aspergillus versicolor и Caldosporium cladosporioide.

Значимость как крупяных культур диких видов *Щетинника* Setaria italica и проса Panicum miliaceum велико и ныне. Их, в частности, издавна ели носители крови R1a на территориях, позже завоёванных китайцами. Известно и о потреблении в пищу 10000 лет назад видов *Эхинохлоа.* Семена *Ежовника обыкновенного* подавляют раковые клетки. Культивируются в качестве Злаковых *Элевзина* Eleusine coracana, *теф* (Eragrostis tef – он богат незаменимыми аминокислотами, особенно аланином, метионином, треонином и тирозином). Совершенно неприхотлив *Пырей средний* – тоже зерновая дикая порода.

У азиатов ныне вновь, как и когда-то давно, культивируется дикое зерновое *Зизания* Zizania latifolia.

Живучка Ajuga integrifolia – свежие надземные части варят в воде и употребляют вместе с маслом. *Живучка прицветничная*, растение целиком эффективно при лечении прыщей и фурункулов. Порошок корня используется для лечения диареи. Порошок листьев используют для лечения малярийной лихорадки, болезней желудка, диабета и дизентерии. *Буглоссоидес* Buglossoides arvensis – настой листьев оказывает успокаивающее действие. Порошок листьев применяют при болях в животе. *Бисторта* Bistorta amplexicaulis, *Паслён волосистый* – готовят листья. *Портулак* oleracea – надземные части наполовину варят в пахте, затем отжимают, сушат и хранят до зимы. Присмотрите местечко, где растёт *Сурепка.* Можно есть даже листья, извлечённые из-под сне-

га!

Представители тибетской народности монпа любят есть дикоросы *Crassocephalum crepidioides, Pimpinella diversifolia, Rorippa dubia, Solanum torvum u Gonostegia hirta.*

Блюда

Какой борщ без *Борщевика* и белой садовой *Лебеды*? К тому же в Лебеде, в отличие от *Мари*, нет солей щавелевой кислоты.

С Марью белой есть и некоторые проблемы.

> Издавна известна пищевая ценность растения, семена которого неоднократно в голодные, неурожайные годы служили важнейшим по распространенности пищевым суррогатом. Они анализировались не раз и заключают: 15—17% азотистых веществ, главным образом белка, 37—48% безазотистых экстрактивных, преимущественно крахмала, 4—6% жира и 17—21% клетчатки. Содержание питательных веществ довольно высоко, но, к сожалению, они находятся в мало усвояемых формах, осложнены высоким процентом клетчатки и наличием в семенах, так же как и в траве растения, некоторых вредных алкалоидов [леуцина (хеноподина), бетаина], эфирного масла и парахолестерина. Употребление в пищу семян лебеды вызывает постоянные боли в желудке, расстройства и заболевания нервной системы. При продолжительном питании лебедовым хлебом человек падает в весе и теряет большое количество азота (белков). Тем не менее, благодаря высокому содержанию крахмала, семена могут употребляться для винокурения или подбавляться в смеси с отрубями в корм скоту. Сырые, они обладают горечью, но запаренные или в обваренной муке теряют ее. Кроме семян в качестве овощи употребляют в пищу молодые побеги, а в США молодые листья отваривают вместо шпината.
>
> Н. В. Павлов

Есть также проблемы и с некоторыми другими дикоросами. *Тростник обыкновенный* – молодые не позеленевшие ростки Тростника едят. Мука из корневищ как добавка 80% к обычной муке. Но есть муку из Тростинка можно лишь недолго. Ну или получать из неё крахмал. *Камыш озерный* – аналогично. И тоже есть выпечку с мукой из Камыша мож-

но лишь недолго. Зато неизвестны неприятные последствия от длительного употребления клубней *Камыша приморского*; причём урожай этих клубеньков – до 18 ц с гектара.

Премна Premna microphylla – растение, из которого можно сделать тофу. *Вику гигантскую* Vicia gigantea, а, точнее, её бутон/нежный лист

пускают на овощи, делают холодные блюда, заправленные соусом/жареными овощами.

Известна активность экстрактов корня *Борщевика* вида Heracleum moellendorffii в борьбе с ожирением, противовоспалительная активность и иммуностимулирующая активность.

2. Борщевик волосистый (*Heracleum villosum* Fisch.) из сем. зонтичных (*Umbelliferae*). Растет по каменистым кустарниковым и лесным склонам гор в Крыму и по лесной области всего Кавказа. В Закавказьи является промышленным пищевым растением и собирается тысячами пудов. Употребляются в пищу молодые мягкие стебли растения с неразвитыми еще цветками. Их обваривают кипятком, чтобы удалить резкий зонтичный запах, затем засаливают или заквашивают как капусту. Едят с уксусом, поджаренными в масле или же кладут в яичницу.

Таран альпийский – на зелёные щи. Отвар съедобных видов *Катранов* – укрепляющая пища.

Плоды *Рябины ариа* – для хлебной муки, но и как мочегонное, противовоспалительное, противодиарейное, сосудорасширяющее. Мука, напитки, деле, джемы и др.

Для приготовления блюда *Щавель*, например, R. dentatus варят в воде с *Паприкой* до получаса; затем смесь обжаривают в масле до пятнадцати минут.

Богатым источником МК-7 (менахинон, соединение витамина К2) является «натто» – японский продукт питания, приготовленный из *соевых бобов*, ферментированных Bacillus subtilis подвида натто BEST195.

Изделия из *конопляной муки*: для ненасыщенных жирных кислот время обжаривания в течение 7 минут увеличивает концентрацию OA и LA, но снижает количество ALA. А вы знали, что ненасыщенные жирные кислоты связаны с защитным действием против сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и противовоспалительных заболеваний?

Яснотка L. amplexicaule используется для приготовления японской традиционной рисовой каши, которая называется – «семь весенних трав».

Делают полезные салаты и варенья с лимоном из цветков белой или розовой акации (то есть видов *Робинии*).

Маринованная *Пастушья сумка* и пельмени с добавкой в их начинку.

Измельченные семена *Конопли* приготовляют вместе овощами (например, Colacasia esculanta, дикой капустой Brassica oleracea) для согревающего эффекта; жареные семена измельчают с солью и зелёным перцем чили, чтобы получить соль. Жареные семена, измельченные с Гранатом, сме-

шанные с зелёными листьями Кориандра, зелёным перцем чили, солью и сладким, готовят блюдо типа «чатни» в Индии.

Кислица рожковая, сок листьев – биодобавка в супы, но одновременно это и средство против дизентерии и противоядие от ядов.

Там, где по климатическим условиям в воде могут жить *Лимнохарис* Limnocharis flava и *Нептуния* Neptunia oleracea – их используют в приготовлении блюд из-за хороших вкусовых качеств, сладкого вкуса и высокой питательной ценности.

Маринады из стеблей съедобных видов *Борщевика, Бутеня, Купыря, Щавеля*, травы *Купёны* и др.

Можно сделать себе национальное грузинское блюдо пхали из отваренных дикоросов, со специями, уксусом и орехами. Да, настоящая грузинская кухня – это вовсе не мясо!

Огурец (или редис), творог и *семена капусты* (разновидностей) Brassica oleracea – это антиусталостное и антистрессовое. Аналогично – нежные плоды *Фикуса* Ficus auriculata, творог и семена *Капусты* или – соус: семена *Конопли* и экстракт лимона, или – семена дикого граната и экстракт лимона, или – семена кунжута и экстракт лимона, а такой вот соус: семена *Периллы* и экстракт лимона или же – семена кунжута и экстракт лимона – то же воздействие плюс повысит иммунитет.

У нас в магазинах типа «Аптека» продаётся *Эрва шерсти-*

стая — очень значимая для человека растение. При этом представители рода *Эрва* – это ещё и пищевые растения. Давайте посмотрим, как готовят листья Эрвы *Aerva javanica* на её родине. Молодые свежие листья варят в воде полчаса. Лишнюю воду выливают, а листья перемещают в другую емкость, содержащую топлёное масло с жареным луком и красным перцем чили. Держат на огне до тех пор, пока вода не выпарится и сверху не появится топлёное масло. Затем его едят с хлебом.

Ученица Ирина К. выращивает дома и делает такое блюдо:



фото ученицы

Блюдо на основе *Подорожника ланцетного*:



фото: Hussain ST, др. Ethnobotany for food security and ecological transition: wild food plant gathering and consumption among four cultural groups in Kurram District, NW Pakistan. J Ethnobiol Ethnomed. 2023 Sep 1;19 (1):35

Тип кушанья «Саба» (приготовленная из Подорожника Plantago lanceolata, Лука Allium griffithianum, чеснока и Амаранта A. viridis. И плюс масло с перцем чили).

Молодые надземные части *Мальвы пренебрежительной* отваривают, а затем обжаривают с луком. Она богата витаминами A, B и C. Жарим листья *Сердечницы* Lepidium draba. Семена Вики Vicia sativa содержат 31% сырого протеина,

32% крахмала, 54% сахара и 35—44% клетчатки. *Крапива* Urtica dioica является богатым источником флавоноидов, каротиноидов и жирных кислот и имеет высокое содержание витаминов (особенно витамина С), минералов (Ca, Mg, Fe, Al, Mn, Zn, Sr, Ba и др.) и противовоспалительных средств. Можно употреблять в виду даже некоторые виды *Татарника,* например Onopordum carduchorum, если измельчать их в порошок.

Фриттата с хлопушкой обыкновенной. 8 яиц, 2 пучка Хлопушки, 80 г сыра пармезан, 1 зубчик чеснока, Оливковое масло первого отжима, соль и перец, Цикорий, традиционный бальзамический уксус для заправки. Разбейте яйца в большую тарелку. Очистите и нарежьте луковицу, добавьте к яйцам с остальными ингредиентами и слегка взбейте. Нагрейте немного оливкового масла первого отжима в сковороде с антипригарным покрытием и, когда оно нагреется, влейте смесь, часто помешивая. Готовьте фриттату, пока она не станет твёрдой, но мягкой. Разрежьте на четвертинки и подавайте с салатом из Цикория и большим количеством традиционного бальзамического уксуса.



Особый суп для холодного времени года из видов *Сморчков* Morchella и видов *Шампиньона* Agaricus spp. Сначала лук нарезают кусочками и обжаривают на растительном масле, к которому добавляют чеснок. Далее добавляются помидоры и зелёный перец чили. Затем смешивают чёрный перец, соль, спагетти-лапшу и тмин. Зеленые листья *Портулака огородного* нарезают небольшими кусочками и вместе с фасолью добавляют в кастрюлю. Затем грибы нарезаются на мелкие кусочки, и после вместе с белой кукурузной мукой, уже смешанной с водой, добавляются в кастрюлю и готовятся.



фото: Khan AH, др. Traditional foraging for ecological transition? Wild food ethnobotany among three ethnic groups in the highlands of the eastern Hindukush, North Pakistan. J Ethnobiol Ethnomed. 2023 Mar 31;19 (1):9.

Пастеризация оказывает существенное разрушительное воздействие на содержание антоцианов в клубничном соке и джеме (60—70%). Но некоторые ягоды, например *чёрная Малина*, может оставаться полезной даже в переработке, фитопродуктах из неё.

Остается добавить несколько слов к характеристике различных растительных источников витамина *С* и приемов их домашнего употребления, как они рисуются по последним данным специальных исследований. Наилучшей стойкостью при различнейших способах приготовления и консервирования обладает витамин *С* в томатах или помидорах. Последние варятся паром, без всякого добавления воды, что, разумеется, отличает их приготовление от всех других овощей. Столь же мало страдает от варки, сохраняя все 100% активности, брюссельская капуста. Что же касается других сортов капусты, то здесь при варке происходят огромные потери, достигающие у краснокочанной, белокочанной и цветной — 84%, а у листовой или плюмажной капусты — 78%. Квашеная капуста, повидимому, теряет витамины лишь однажды, при квашении, так как при варке ее потерь витаминности не происходит. Брюква теряет до 77%, шпинат в условиях домашней варки, свыше 90%. Морковь, свекла, ревень сильно теряют при варке, становясь очень незначительными источниками вита-

Н. В. Павлов

Квашеная капуста много раз исследовалась на сохранность витамина *С*, причем, по последним данным, в среднем сохраняет около 50% своей витаминности, удерживая таковую до июля месяца следующего года. При заквaске чистой культурой молочнокислых бактерий удается сохранить витамин *С* почти полностью. Это говорит о том, что решающую роль играет скорость процесса квашения. Образующийся при квашении газ представляет почти чистую углекислоту, которая вытесняет попадающий при укладке резаной капусты кислород воздуха. Поэтому и благоприятно ускорение процесса квашения. Не менее важны условия хранения и пользования квашеной капусты. Употреблять ее в пищу нужно тотчас же по извлечении из бочки, так как и в капусте, а особенно, в рассоле витамин *С* крайне нестоек и при соприкосновении с воздухом быстро разрушается. При нормальных условиях приготовления и хранения квашеная капуста является хорошим, сохраняющим свойства до июля, источником витамина *С*. Ак-

Н. В. Павлов

Сироп из *Шиповника морщинистого.* В сиропе определены биологически активные вещества – витамины С (275мг/см^3), Р (432мкг/см^3) и общее содержание флавоноидов.

Девичий виноград полусердцевидный Parthenocissus

semicordata – плоды съедобны, в т. ч. в качестве десертов и смузи. Например: смешайте спелые фрукты банана и ДВ в блендере или миксере. Добавьте к нему мёд и соль, хорошо перемешайте и подавайте. Обращаю особое внимание, что это не Виноград, а именно Партеноциссус.

Спиртовой экстракт мякоти абрикоса проявляет активность (58%) в отношении клеток карциномы желудка человека.

Фитопрепараты с горькими абрикосовыми семенами входят в топ-5 фитопродуктов, используемых на Тайване.

Масло горьких абрикосовых семян применяют при кожных заболеваниях, воспалениях ушей и шуме в ушах. Масло абрикосовых косточек значительно стимулирует иммунную систему. Учтите, что сладкие ядра не содержат лекарственных цианогенных соединений, в том числе витамин B17.

Аналоги лаврового листа Cinnamomum tamala, Litsea glucescens, Pimenta racemosa, Syzygium polyantum и Umbellularia californica. Дикие (и бесплатные!) пряности: *Синеголовник* Eryngium foetidum листья как пряность. *Мелколепестник канадский* в качестве специи ещё и снижает давление (полный обзор его биомедицинских применений читайте в Справочнике «Травы Радонежья»). *Мята колосковая* Mentha spicata – готовят настои для облегчения расстройств пищеварения, артрита и гастрита. Семена *Декурании Софии* – это всё равно что горчица. Ну а назва-

ние *«Чесночница»* говорит само за себя! Я её регулярно ем по весне.



Традиционная кухня Верхнего Кохистана. **A.** Горса Ша , **Б.** Захун Ша, **C** Кукурузный хлеб, **D** пахта/пахта, **E** Соль

фото: Amin M, др.. Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. J Ethnobiol Ethnomed. 2023 Feb 13;19 (1):6

Простой рецепт: Измельченные листья и нежные кончики *Щирицы/Амаранта* (или других дикоросов) – 1 кг; горчичное масло – 3—4 столовые ложки; порошок *Кориандра* – 1 столовая ложка; порошок *Пажитника* – ½ столовой ложки; семена *Тмина* – 1 чайная ложка; порошок *Куркумы* – 1 столовая ложка; красный перец чили – 2—3; нарезанные средней величины луковицы 2—4; чеснок, 4—5 зубчиков; имбирная паста ½ столовой ложки; отварной картофель красномясых сортов и ли же батат и соль по вкусу.

Божественная еда оздоравливает людей

Всё горькое, кроме яда, полезно для здоровья, а всё сладкое, кроме мёда, вредно (лекари медицинской системы Унани)

Дикий овощ – это Божественный овощ! С самых холодных краёв – и до самых жарких Творец создавал когда-то всё на благо человека. Повсюду. *Борщевик персидский* даёт спелые плоды даже в Вардё (70°22» с.ш.) Норвегии, где температура июля менее 10°С. Дают пропитание в тропическом климате в том числе и плоды ряда Пальм, например, *Пинанги* Pinanga subterranea.

Плоды «хлебного ореха» *Brosimum alicastrum* (тропический вид) – это экологичная замена картофелю. А при жарке они приобретают шоколадный вкус. В нём много витаминов B5, B6, B9 достаточно и других биоэлементов.

Молодые побеги *Щавеля* Rumex abyssinicus имеют высокое содержание сырого жира (14 г/100 г) и высокое содержание клетчатки (35 г/100 г).

Сильно ароматный цветки, съедобные вкусные плоды – всё это об одном из видов *Анноны* Annona coriacea. Её растения обладают эффектами, подобными антидепрессантам, а также анксиолитическими (противотревожными) свой-

ствами. Да, и её выращивать в зимнем саду – растения невысокие, 4—6 м.

Взрослое *джекдерево* может дать от десяти до двухсот плодов весом 2-20-50 кг – источник белка, кальция, железа и тиамина (в каждых 100 г спелых хлопьев содержится 287—323 мг калия, 30,0—73,2 мг кальция); также – большое количество витамина B6 (пиридоксина), ниацина, рибофлавина и фолиевой кислоты. Предотвращает высокое кровяное давление, болезни сердца, инсульты и потерю костной массы. Его фитонутриенты предотвращают образование раковых клеток. Он обладает способностью ингибировать рост грибков Fusarium moniliforme и Saccharomyces cerevisiae. Калорийность его при этом низкая: в 100 г джекфрута содержится всего 94 калории.

И повсюду растут *Вязы*. Плоды Вяза (плюс мука коры) рассеивает вторгающиеся патогенные факторы, находящиеся на пяти внутренних органах. Вяз также рассеивает токсины лихорадочных заболеваний, циркулирующие в коже и суставах. Он убивает глистов и помогает пищеварению; повышают иммунитет хозяина, модулируя микробиоту кишечника у людей.

Плоды *Лещины* – это тоник для тела, жаропонижающее, тоник для нервов. Цветки *Шиповников* — сердечный тоник (не стимулятор, а активизатор).

Сростнохвостник Synurus deltoides способен предотвратить и воспалительные процессы, и даже перерождение кле-

ток в раковые, и и мёдом обеспечит (до 300 кг мёда/га). *Бедренец* P. brachycarpa идёт и на вкусные кимчи, и можно использовать его в медицинских целях при желудочно-кишечных дисфункциях, астме и кашле.

Trichosanthes cucumerina (змеиная тыква) – съедобный овощ, но при том ещё используемый в аюрведической, сиддхской и унани традиционных медицинах в качестве лекарственного средства с противовоспалительным, противораковым, антидиабетическим, антиовуляторным, ларвицидным и гепато- и гастропротекторным действиями.

Белые и желтые *анютины глазки* имеют относительно высокое содержание белка (> 2,00 г/100 г сырой массы). Красные анютины глазки – много каротиноидов (873—1300 мкг β-каротина/г сухой массы) и антоцианов (303—402 мкг Су-3 глу/г сухой массы). А у белых и жёлтых анютиных глазок – довольно много суммарных фенолов, дубильных веществ, флавоноидов, антоцианов и антиоксидантов.

В плодах *Лавровишен* содержится очень много аминокислот (от 2800мг/100 г сырой массы и до почти 7000 мг). Королевская слива *Prunus salicina* имеет особо много целительных антоцианов.

Ежевика седоватая, плоды и листья – если ожог, рак, диарея, кровотечение из дёсен, гипертония. *Е. щетинистая* – если раны, ожоги, геморрой, анемия, одышка, это гемостатическое. *Малина,* плоды и листья – если диарея, тонзиллит, одышка, анемия.

Плоды и листья *Черники кавказской* – если диабет, рак, невротические заболевания, кишечные расстройства, заболевания глаз и при выпадении волос. *Черники об.* – если диабет, анемия, диспепсия, боль в животе, диарея, для усиления иммунной системы, при расстройстве желудка, для нормализации холестерина, если гипертония, это противовоспалительные; а также, если сердечно – сосудистые проблемы и рак.

Мушмула германская, лист и плоды – если диспепсия, диарея, диабет, боль в животе, дисменорея, кишечные расстройства, одышка, простуда.

Плоды, листья и цвет *Айвы продолговатой* – если грипп, простуда, кашель, диарея, расстройства желудка, одышка, диспепсия, дисменорея.

Кешью нам дан для того, чтобы улучшить зрение; это иммуностимулятор; улучшить сексуальное желание; тоник для мозга.

Плоды *Боярышника,* свежие и в форме джема – если грипп, простуда, инфекция мочевыводящих путей, сердечно-сосудистые заболевания.

Арбуз полезен, если инфекции грудной клетки; проблемы с почками; инфекции дыхательных путей.

Полезные плоды или джем *Шелковицы чёрной* – если анемия, диабет, афты, боль в животе, инфекции дыхательных путей и она – очиститель крови.

Листья и плоды *Кизила* (и вообще представителей ро-

да Корнус) диарея, диспепсия, анемия, раны, инфекция мочевыводящих путей, боль в животе, опоясывающий герпес, диабет, и это ветрогонное.

Орехи/Юглансы – если есть проблемы с холестерином, сердечно-сосудистые, ревматизм, стеатоз печени, гипертония; гемостатик.

Орешки *Лещины* – если требуется нормализовать холестерин, сердечно-сосудистые проблемы и гипертония.

Каштаны (речь о съедобных), многие их части применяются в фитоформах отвар, маслах и др. Афродизиак, если запор, гипертония, диарея, ревматизм, астма, кашель, это анальгетик и отхаркивающее средство.

Вигна Vigna sesquipedalis активна против ВИЧ. А семена *джекфрута* (Artocarpus гетерофиллус) – и вовсе имеют мощное действие против этого вируса. Банановый лектин (плоды *Musa acuminata*) – аналогично.

Элевзина Eleusine coracana – каша из муки и хлеба (блюдо «чапати» горячие 2—3 шт. на 3—4 дня) – если простуда, кашель и высокое кровяное давление. Ячмень, хлебцы (чапати – 25 г/чел.) – для нормализации артериального давления; дым горящих зёрен (10 г) для вдыхания при больном горле. *Баухиния* Bauhinia variegata, вареные цветочные бутоны – если дизентерия, диарея и расстройство желудка. *Циклантера* Cyclanthera pedata, 100 г плодов – если заболевания печени и желудка. Dioscorea bulbifera *(батат)*, 150 г вареных клубней – если простуда и кашель. *Лагенария* Lagenaria siceraria,

сок или суп (85—105 г) – коррекция давления. *Мегакарпея полиандра*, свежие листья (70 г/штука) используют как овощи; корни едят сырыми – но и помощь, если дизентерия, лихорадка и боль в животе. *Крапива* – молодые побеги готовят как овощи и едят для облегчения менструации; молодые побеги применяются при судорогах тела и внешних болях (мышечные боли); она может считаться хорошим диетическим источником железа, кальция и магния (4,9, 410 и 72 мг/100 г сырой массы). Цитрусовое Citrus hystrix, концентрированный сок или экстракт (5—10 мл) спелых плодов – если лихорадка, обезвоживание. *Фикус* Ficus auriculata, 50 плодов – если повышенная кислотность, кровяное давление и язва двенадцатиперстной кишки. *Пажитник* – семена (12 г) и листья (50 г); сок листьев (5—10 мл) принимают внутрь при ожирении, расстройствах желудка, болях в суставах и запорах. Семена *Альпинии* вида Alpinia katsumadai имеют противораковые и противовоспалительные свойства, а также они активны в отношении коронавируса HCoV-OC43. *Терминалия* Terminalia chebula активна против вирусов HCMV, HCV, DENV-2 и RSV. Нежный лист/корневище *Латука татарского* – пище-целебное. *Лепидиум* Lepidium sativum – листовые овощи (30 г) при простудном кашле; жирное масло (8—10 капель) для массажа тела младенца. Семена *Льна* (1 г в день в форме порошка) усиливают иммунитет. *Перилла* Perilla frutescens – кашель и боль в суставах – жареные семена (20 г). Сок *Свёклы* – от анемии и это иммуностимуля-

тор. *Каркас* – это не только съедобные плоды; листья и плоды обладают вяжущим, смягчающим и желудочным действиями. Водный экстракт *Базилика* вида Ocimum sanctum эффективен против всех микроорганизмов, вызывающих кариес. А *Базилик* вида Ocimum basilicum стимулирует фибринолитическую систему. *Фисташки* дают силу сердцу, усиливают половую потенцию и многое другое. Диеты, дополненные *Дурианом* и в меньшей степени *змеиным фруктом* (Salacca edulis) и *мангостином*, существенно тормозят повышение уровня липидов в плазме и снижение антиоксидантной активности. *Саркококка* Sarcococca saligna, лист – жаропонижающее. *Манго* уменьшает патологические состояния, возникающие из-за воспаления. *Лук* Allium odorosum – для лечения камней в почках. *Лук скромный*, отвар луковицы- если астма/проблемы с дыханием, болезнь желудка, желтуха, кашель, простуда. *Лук Жакмона* Allium jacquemontii – понижает давление. Корни или же молодые побеги *Спаржи лекарственной* – если лихорадка, метеоризм, камни в почках. *Актинидия* Actinidia arguta имеет значительную антиоксидантную и противовоспалительную активность. Активизируют митохондрии. Лютеолином богаты листья *Перца* Capsicum annuum. *Лук макростемон* поможет, если гастропатия. *Виноградная лоза* – при лихорадках. Плоды *Земляники* – если анемия, заболевания почек. *Зизифус* Ziziphus nummularia: 4—7 плодов съедают перед завтраком в течение 3 дней если проблемы с сердцем, гемофилия. *Редька по-*

севная: полстакана отвара дают с сахаром (или лучше его заменой) перед завтраком, если камни в почках, гепатит. *Дыня.* Кожуру растирают в порошок и дают с мёдом – если камни в почках, запор. *Апельсин.* Шкурки апельсиновые – полстакана отвара дают один раз в день, если камни в почках почечная недостаточность. 2—3 ложки сока *Лимона* со стаканом воды два раза в день – если проблемы с мочеиспусканием, рвота, камни в почках. *Каперсы* Capparis spinosa, экстракт из его цветков; лечит проблемы с печенью, а также диабет, гепатит, кашель, простуду, лихорадку и малярию. *Сливы* – с антиоксидантными и противоаллергическими свойствами, а их поедание связано с улучшением когнитивных функций, показателей здоровья костей и факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. *Маракуйя* – от гипертонии и астмы, и ещё это транквилизатор. *Гравилат* растворяет внутренние сгустки крови. Не *Дождевик*, а *Головач* Calvatia gigantean семейства Шампиньоновые имеет противодиабетические свойства. *Лук Хукери,* и луковица, и листья – если рак, вирусная инфекция и воспалительные процессы. *Лук виноградный* – если инфекция мочевыводящих путей. *Allium harputense*, а также ряд других видов – и на еду, и для лечения глазных болей; противомикробный эффект *Шпинат* – при проблемах сердечно-сосудистой системы. Свежие плоды *Актинидии деликатесной* – если диспепсия, кашель. Сок *Калины котинифолиум* – для успокоения нервной системы, влияет на кровоток. Целые растения

Шпината, отварные или жареные – при анемии. В корнях *якона* Smallanthus sonchifolius много инулина. Воздействие синего света считается важным фактором, способствующим сухой возрастной дегенерации желтого пятна Экстракт *Баклажана* Solanum melongena защищает пигментные эпителиальные клетки сетчатки от фототоксичности, индуцированной синим светом. *Нут* Cicer arietinum. Порошок семян применяют при диабете, при слабом зрении и для правильной работы желудка. Плоды *Земляничного дерева*, сырые или в форме джема – при анемии. Используются ресторациях цветы *Бораго/Огуречника,* но также они помогают и при сердечных недугах. Отвар плодов пищевого растения *чайот* – очищение от жара и токсичных материалов, полезно для селезёнки, поможет при анорексии.

А знали ли вы такое о плодах *финиковой пальмы* (Phoenix dactylifera), об их способности проявлять нефропротекторную, гепатопротекторную и противораковую активность?

Гречиха уменьшает повреждение ДНК в клеточных линиях человека. В клинических исследованиях на людях лечение *Ункарией* Uncaria tomentosa привело к уменьшению повреждений ДНК и усилению восстановления ДНК.

Моринга масличная способствует нейрогенезу; это противоглаукомное.

Листья обычной *Свёклы* – если абсцесс, ожог, головная боль, расстройство желудка, как ветрогонное средство, противовоспалительное, при ранах.

Капуста Brassica oleracea, лист в сыром виде, цвет – если диспепсия, дисменорея, боль в животе, дефицит железа, язва, грипп, кишечные расстройства, запор; это галактогенное и анальгетик.

Почему раньше *Щавель* был на каждом приусадебном участке.

Rumex acetosella – анальгетики, жаропонижающее, если рак, простуда, это мочегонное средство, хорош при отсутствии аппетита, если грипп, заболевание почек. Щ. туполистный – если диспепсия, отсутствие аппетита, запор, дисменорея, расстройство желудка, абсцесс.

Различные части *Кукурузы* используются, если перелом костей, потеря веса, инфекция мочевыводящих путей, кишечное расстройство, диспепсия, заболевание почек, камни в почках, ревматизм, и она – противогрибковое.

Мармеладное дерево произрастает в тропическом климате Мексики, Центральной Америки. Pouteria sapota. Его ягоды являются отличным источником витаминов B6 и C, а также рибофлавина, ниацина, витамина E, марганца, калия и пищевых волокон и идут на приготовление мармелада и желе, а также смузи, молочные коктейли, мороженое.

"Яблоки любви" – съедобные плоды *Мандрагор* заодно помогают при диабете и ожирении (с мощной ингибирующей активностью в отношении липазы поджелудочной железы, если в научных терминах).

Бамия быстро укрепляет организм, в том чис-

ле повышая иммунитет. Он уничтожает патогенные микробы Rhodococcus opacus, Rhodococcus erythropolis, Mycobacterium aurum, Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa и Xanthobacter. Имеет она и гастропротекторное действие при отравлении этанолом (то есть алкоголем). Исследование, проведенное с участием 1100 человек, показало, что люди, которые придерживались диеты, богатой полифенолами, имели более низкие маркеры воспаления, связанные с сердечными заболеваниями, а поскольку Бамия является одной из трав, богатых полифенолами, то она может помочь защитить человека от сердечно-сосудистых заболеваний. БАВ этого растения может остановить рост раковых клеток на 63%.

Околоплодник *Benincasa hispida* («восковая тыква») имеет в своём составе флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, фенольные кислоты, растворимую клетчатку и углеводы и другие биовещества, оказывает диуретическое, гиполипидемическое, гипогликемическое, антиоксидантное, антибактериальное и другие эффекты.

Употребление *репы* может иметь кардиореспираторные преимущества. Её употребление в порошкообразном виде здоровыми людьми в течение семи дней влияет на толерантность к гипоксии. Причём такого рода улучшения были отмечены только у женщин, но не у мужчин. Ещё одной функцией репы и ее компонентов является их цитотоксичность против раковых клеток. Это связано с наличием GLS. Но си-

лам её действия отличается от сорта к сорту. Значения IC50 для испытуемых сортов прямо пропорциональны содержанию этих соединений в этом растении.

Съедобное растение *Альпиния* вида Alpinia oxyphylla уменьшает повреждения сердца, связанного со старением, и улучшает функции сердца. Обладает большим терапевтическим потенциалом при лечении нейродененеративных заболеваний, ингибируя образование Aβ и фосфорилирование тау, повышая антиоксидантную способность, имея противовоспалительный и антиапоптозный эффекты и ингибируя активность ацетилхолинэстеразы.

Каперсы вида Capparis deciduas – показания: если есть мужская сексуальная дисфункция.

Чудо-фрукт *Synsepalum dulcificum* — браслеты, содержащие его масло, могут влиять на работу опорно-двигательного аппарата и улучшать моторику рук и пальцев у здоровых взрослых. Семена плодов – для профилактики и лечения нейродегенеративных расстройств, заболеваний.

Отвар спелых плодов *Шинуса* Schinus molle (устойчив, начиная с 9-й кл. зоны) применяют при аменорее, бронхите.

Базелла Basella alba – это источник бетацианинов, которые имеют сильные противовоспалительные свойства.

Физалис Physalis alkekengi – с противовоспалительной, противоопухолевой, иммуносупрессивной, антибактериальной, противолейшманиозной, противоастматической, антидиабетической активностями; это – антиоксидантное, про-

тивомалярийное, используется против болезни Альцгеймера и сосудорасширяющее.

Физалис (0,100)

Физалисы нынче можно купить даже в обычных магазинах

Куркума вида *Curcuma zanthorrhiza* – это очень и очень полезное растение, ведь оно обладает антимикробным, антиоксидантным, антигипергликемическим, антигипертензивным, антитромбоцитарным, противораковым и нефропротекторным действиями; иммунодепрессант; с противовирусной активностью против вариантов SARS-CoV (китайских вирусов).

И пряность, и польза. *Бёзенбергия* Boesenbergia rotunda – ещё и устранения проблем в ЖКТ, других недугов. уничтожения гельминтов или круглых червей в кишечнике. От кариеса. Лечение ожирения. И не только. Это ещё и питающее средство для женщин после родов, а также используется в качестве косметического средства для девочек-подростков. Афродизиак.



фото: https://www.rareplants.net.au/boesenbergia-rotunda-flowers/

Бедренец Pimpinella diversifolia является одной из наиболее распространенных лекарственных трав при расстройствах брюшной полости, лихорадке и очищении крови, а также используется для облегчения газовых проблем и расстройства желудка.

Диета, *богатая чёрной малиной*, защищает от воспаления кишечника и метаболических нарушений; обнаружено и защитное действие экстракта чёрной малины против

гиперхолестеринемии и воспаления печени. *Жёлтая гималайская малина* (Rubus ellipticus), различные её части имеют антиоксидантную, противодиабетическую, противораковую, противовоспалительную, нефропротективную, жаропонижающую, противосудорожную и противоинфекционную активности.

Виноградные косточки содержат огромное количество полифенолов, таких как фенольные кислоты, флавоноиды, проантоцианидины и ресвератрол, а кожица винограда богата антоцианами. Листья *Оливы* способны противодействовать снижению когнитивных функций. Кожура *красного лука* богата флавоноидами, особенно антоцианами, которые ответственны за характерную красно-фиолетовую окраску.

Ребросемянник Pleurospermum candollei: одну чайную ложку порошка высушенного растения употребляют с молоком один раз в день в течение недели для лечения головной боли и лихорадки, а также можно использовать для этой цели при приготовлении пищи с листовыми овощами.

Плоды *Шелковицы чёрной* – это средство от кашля, слабительное, охлаждающее средство, а *Ш. белой* – если запор и для улучшение пищеварения.

Сахаристый экссудат манны *Ясеня* видов Fraxinus ornus, по-видимому, был первоначальным источником маннита; это соединение также может быть извлечено из *Laminaria cloustonii* и других видов морских водорослей.

Золотарник вида Solidago chilensis – антираковое.

Канариум даёт человеку плоды, похожие на оливки. Считается пищеварительным средством и используется для восстановления трезвости. Его высушивают как традиционное антибактериальное, противовирусное и противовоспалительное лекарственное средство. Фрукты и масло из фруктов применяется при отёке и боли в горле, кашле с вязкой мокротой, тошноте, жаре и жажде, аллергии после употребления в пищу рыбы и крабов.

Правда, термическая обработка может уменьшать пользу растений. Например, приготовление значительно снижает содержание калия и магния у всех диких видов, а также общее количество фенолов и каротиноидов у *Волжанки* Aruncus dioicus, *Блитума* Blitum Bonus-henricus и растений родов *Смолёвка, Хлопушка* Silene vulgaris.

Ученица Елена С.: "за два года учебы, по мере накопления знаний, значительно расширился ассортимент растений, с которыми я соприкасаюсь и которые употребляю в пищу. Я всегда любила живую еду, салаты, зелень, ягоды. Могу спокойно съесть много кислых ягод, и у меня не будет никакой изжоги. Сама я вскормлена грудным молоком, и своих троих детей я тоже кормила грудью, у нас все высокие и стройные, считаю, что это главное, что может мать дать своим детям для здоровья и интеллекта. Кроме того, как мне кажется, такие люди более чуткие и добрые".

Специи

Гвоздичный перец: перебивает лихорадку при простудах.

Корень Горца перечного – если боль в суставах, нейродегенеративные заболевания.

Горчица Brassica nigra, семена, *при строгом соблюдении дозировок* – это афродизиак, если астма, грипп, простуда, на заживление ран, от запора.

Базилик: диспепсия, тошнота, газы.

Лавровый лист: расстройство желудка, газы.

Тмин: младенческая колика, диспепсия, проблемы с волосами и зрением.

Зизифора Ziziphora puschkinii – как специя, в форме порошка, полученного из предварительно высушенной и истёртой травы. Кардамон: диспепсия, колика, стимулятор.

Кориандр: антиоксидантное, противовоспалительное, антибактериально, анксиолитическое, седативное и миорелаксантное, противогрибковое, гипогликемическое, гиполипидемическое и гепатопротекторное, обезболивающее. Если дизентерия и/или рвота 3—6 ложек настоя дают во время обеда. Или: небольшое количество приготовленных семян дают перед ужином.

Кайенна: стимулятор, помогает пищеварению, помогает секретирующим органам.

Перец чёрный – если кашель, осложнение гриппа, диарея,

зубная боль. 1 чайную ложку порошка посыпать варёным яйцом и давать на ночь. Или. Половину чайной ложки порошка смешать с мёдом и дать. Или. Дать 2—3 ложки отвара. Семя Сельдерея: все типы расстройств желудка.

Кервель: припарка для ушибов.

Корица: воспаление кишечника, стимулятор.

Пряность гвоздика: масло гвоздики – от зубной боли, тошноты, от газов, вялого несварения и диспепсии, сильный антимикробный препарат, сильный антисептик.

Укроп: от икоты, удаляет газ из желудка и кишечника.

Чеснок: если высокое кровяное давление, отёк, ревматизм; если кашель – 2 ложки экстракта дают со стаканом молока один раз в день. Имбирь: если отсроченная или подавленная менструация, судороги, диарея, простуды, диспепсия, газовые боли, головные боли, грипп, колика, ангина, тошнота во время беременности.

Хрен: стимулирует гайморовы пазухи, как припарка при ишиалгии, превосходный стимулятор для пищеварительных органов.

Мускатный орех: чистка и детоксификация.

Майоран: припарка от болезненного набухания и ревматизма, нервной головной боли, стимулятор, нерегулярные менструации.

Мята: помогает перевариванию, если колики.

Горчица: стимулятор для гайморовых пазух, припарки от ревматизма и горячие ножные ванны от головных болей,

нарушения пищеварительных органов.

Мускатный орех: помогает перевариванию и возбуждённому желудку; половина мускатного ореха, замоченная в горячей воде, хороша при бессоннице (но имеет наркотический эффект в больших дозах), смягчает тошноту и рвоту; он является афродизиаком, желудочным, ветрогонное, это тонизирующее, нервно-стимуляторное, ароматическое, вяжущее, гиполипидемическое, антитромботическое, противогрибковое, антидизентерическое и противовоспалительное. Душица: успокаивает желудок и помогает перевариванию.

Паприка: стимулирует аппетит.

Шафран: удаляет газ из желудка и кишечника.

Полынь: антисептик, очищающее кровь средство, проблемы с памятью.

Сатурея: лечение от колики и метеоризма.

Эстрагон: успокоительное при экземе и цинге.

Тимьян: антисептик при отравлении птомаином, помогает перевариванию, прекращает желудочное брожение, колику.

Куркума: удаляет газы из желудка.

Лук Пржевальского Allium przewalskianum. Просто готовим как еду плюс паста из луковиц как наружное в районе головы. И используем его при головных болях.

Эстрагон: фармисследования подтвердили его противовоспалительное и обезболивающее действие, другие актив-

ности: антиоксидантная, иммуномодулирующая и противоопухолевая активность, а также гепатопротекторное и гипогликемическое действие. Эстрагон лечит лёгочные заболевания и отёки из-за горячих расстройств.

Тысячелистники – это и пряности, и лекарства. Экстракт вида Achillea wilhelmsii улучшает функцию лёгких и уменьшает воспаление, вида Achillea millefolium – если расстройства в функционировании мозга, лихорадка, геморрой, головная боль, расстройства желудка. *Тысячелистник мелкощитковидный* – когда нужно поддержание общего состояния здоровья, если имеются болезни сердца, болезни лёгких, болезни желудка, проблемы с дыхательными путями.

И много других показаний к применений у этих растений (подробности см в моём Справочнике «Травы Радонежья»).

Семена айована (T. ammi) дают эфирное масло, которое используется в фармацевтическом секторе в качестве антимикробного, противовоспалительного, антиоксидантного, цитотоксического, противолитиазного, нематицидного, противогельминтного и противофиляриатного средства, а также имеет широкое применение в системе традиционной медицины – контролируют расстройства кишечника, такие как расстройство желудка, метеоризм, колики и диарея, благодаря наличию активных компонентов масла, тимола и карвакрола.

Альпиния церумбет – отвар листьев – успокаивающий эффект, это гипотензивное, сосудорасширяющее, антиокси-

дантное.

Шалфей вида Salvia lachnostachys – снотворное и противовоспалительное.

Анис. Если диспепсия, детская колика. Антибактериальное, нейропротекторное и противосудорожное, противовирусное и иммуностимулирующее, антиоксидантное, противораковое, успокаивающее.

Тамаринд. Лечение лихорадки, расстройства желудка, диареи, желтухи и в качестве очищающего средства для кожи, воспаления, если инфекции мочевыводящих путей и как слабительное, от головной боли и стресса; антибактериальное, противогельминтное, антиоксидантное, антиноцицептивное, болеутоляющее и противовоспалительное, антигистаминное и антианафилактическое, противоязвенное.

Противораковый потенциал *Ferula assa-foetida* и ее компонентов, мощного растения для лечения рака.

Мохаммад Амин Гаффари Сиризи и др.
World J Biol Chem . 2023 год.

Полынь как пищевое

Соба, японская лапша, используемая в супах и подобных блюдах, приготовленная из пшеницы и гречки, также содержит A. princeps, которая и придает ей зелёный цвет. Молодые растения (листья, стебли или верхушки побегов) A. dracunculus, A. dracunculoides, A. vulgaris, A. japonica, A. capillaris, A. carvifolia, A. indica, A. keiskeana, A. montana, A. schmidtiana, A. tilei, A. tridentata, A. wrightii и т. дю можно есть в свежем виде, в салатах или приготовленных в супах и пищевых добавках.

Сабзи хордан – это персидская смесь свежих трав (подается на обед и ужин), которая обычно включает эстрагон (A. dracunculus).

Листья A. frigida используются индейцами хопи в качестве ароматизатора сладкой кукурузы.

A. abrotanum – это самая сладкая из Полыней с лёгким лимонным запахом, это естественный выбор для приправы кексов, пирожных и уксусов.

Точно так же листья A. pallens имеют тонкий аромат, а цветы дают бальзамическое эфирное масло.

В целом о съедобных плодах и растительной пище

С точки зрения Фитонутрициологии я могу дать простую рекомендацию. Просто пусть в вашем ежедневном рационе питания будет такое соотношение: на 1 часть любой термически необработанной пищи – 2 части любой термически необработанной растительной пищи. Тем самым вы сильно укрепите своё здоровье, избежите многих болезней. Лично я особенно ценю *Хурму*. Как только начинается её сезон, то я обязательно её ем почти каждый день. Она вызывает чувство сытости и очень полезна. Вне сезона я ем вяленую Хурму, но уже не каждый день.

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.