

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ **ХРЕНОМ**

**От стенокардии, анемии, бронхита,
синусита, подагры, ревматизма...**



Юрий Константинов
Лечение хреном. От
стенокардии, анемии,
бронхита, синусита,
подагры, ревматизма...
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35167752

*Лечение хреном. От стенокардии, анемии, бронхита, синусита,
подагры, ревматизма...: Центрполиграф; Москва; 2018*

ISBN 978-5-227-08163-6

Аннотация

«Ешь хрен едуч и будешь живуч», – говорит русская пословица, и она права! Хрен – это настоящая аптека растительного происхождения. Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает противогинготными, желчегонными и отхаркивающими свойствами, полезен при заболеваниях печени, мочевого пузыря, подагре, ревматизме и кожных болезнях. Также хрен стоит употреблять при терапии простудных и острых респираторных заболеваний и для профилактики метастазов при раке. Это растение улучшает аппетит,

нормализует функционирование кишечника и желудка, имеет мочегонный эффект, полезен при цистите и мочекаменной болезни. Предотвращает возникновение кариеса, нормализует уровень сахара при диабете, способствует профилактике стенокардии, предотвращает атеросклероз. Хрен рекомендуют вводить в диетический рацион при борьбе с лишним весом, полезен он при авитаминозе, гипертонии, нарушениях функционирования почек, поджелудочной железы. Впечатляет?! А цена вопроса невелика, можно недорого купить или самостоятельно вырастить и заготовить это уникальное природное лекарство. Автор подскажет вам, как правильно собрать и сохранить сырье, приготовить целительные отвары, настои и мази, научит все это грамотно применять. Читайте нашу книгу и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	6
О растении хрен	9
История	9
Выращивание и заготовка	13
Состав хрена	19
Фитонциды	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Юрий Константинов
Лечение хреном. От
стенокардии, анемии,
бронхита, синусита,
подагры, ревматизма...**

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф»,
2018

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Хрен – это настоящая аптека растительного происхождения.

Целебные свойства хрена известны издавна. Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает противогрибковыми, желчегонными и отхаркивающими свойствами, полезен при заболеваниях печени, мочевого пузыря, подагре, ревматизме и кожных болезнях. Также хрен стоит употреблять при профилактике и терапии простудных и острых респираторных заболеваний и для профилактики метастазов при раке.

Улучшение аппетита. При употреблении корнеплода в пищу небольшими порциями усиливается секреция ЖКТ и появляется желание кушать.

Нормализация функционирования кишечника и желудка. Свежий сок растения, разбавленный водой, усиливает выделение соляной кислоты.

Борьба с недугами простудного и респираторного характера. Для избавления от симптомов простуды хрен вводят в дневное меню. Белковое вещество лизоцим убивает клетки бактерий. Это растение получило название «природный антибиотик» благодаря таким действиям.

Мочегонный эффект. С этой целью используют сок из свежих корней. Кроме того, замечен его полезный эффект при

цистите и мочекаменной болезни.

Предотвращение возникновения кариеса. Хрен содержит такие вещества, которые не позволяют размножаться бактериям, что вызывают кариес.

Борьба с цингой. Тертый хрен разводят вином или пивом, а потом принимают вовнутрь.

Нормализация уровня сахара при диабете.

Профилактика стенокардии. Натертый корень хрена с медом принимают при этом заболевании. Такое лечение способствует выведению холестерина из организма, предотвращает атеросклероз.

Хрен рекомендуют вводить в диетический рацион при борьбе с лишним весом.

Полезное действие на организм при таких недугах, как авитаминоз, гипертония, нарушения функционирования печени, почек, поджелудочной железы.

Применять с осторожностью:

Людам с больными почками и печенью, с хроническими болезнями желудка и кишечника. Тертый хрен вызывает сбои в работе этих органов, провоцирует колиты, жжение в желудке.

Беременным женщинам и в период лактации. Эта пряность придаст горечь грудному молоку, поэтому малыш может отказаться от такого вскармливания.

Детям до 4-х лет. Хрен может принести вред маленьким детям.

Людам с нарушением работы щитовидки. Нельзя употреблять в пищу приправы и пряности при диагнозе гипотиреоз.

Пациентам с нарушениями нервной системы. Его нельзя также употреблять на ночь, потому что он способствует бессоннице.

Больным, которые принимают левомицетин. Корешки хрена имеют свойство снижать действие этого антибиотика.

Более того, при частом употреблении хрена может повышаться давление, возникнуть внутреннее кровотечение, а также появляются ожоги слизистой полости рта.

О растении хрен

История

До сих пор доподлинно не известно, откуда родом это растение. Возможно, родина хрена – Юго-Восточная Европа. Есть сведения, что хрен был известен еще в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме. Жители этих стран употребляли хрен в пищу, так как считалось, что он не только возбуждает аппетит, но и дает человеку заряд жизненных сил.

Хрен – одно из древнейших растений мира. Широко распространен по всей Европе, Азии, Африке, завезен в Северную Америку. Его выращивают даже в Гренландии. Хрен, произрастающий в северных широтах, – до сих пор загадка природы. На огромном материке Гренландии, почти полностью покрытом льдом, растет, главным образом на побережье, около 40 видов семеноносных растений и среди них – цветет хрен. К тому же цветет и не гниет даже тогда, когда его прихватят сильные морозы.

Одна из древних легенд Греции гласит о том, как помогает хрен в любви. Один богатый горожанин влюбился в древесную нимфу, которая из-за своей фригидности не хотела отвечать взаимностью. Мужчина оказался опытным, приго-

товил в роще угощение, приправив его хреном. Холодность нимфы превратилась в жаркую любовь.

У многих народов, знакомых с хреном, чесноком, луком, существуют поверья о божественном происхождении этих растений: мол, боги сжалились над людьми, одолеваемыми болезнями и недугами, и дали им целительное средство.

В европейских летописях X века есть рассказ, как в одну особо суровую зиму на норвежском побережье вымерло сразу несколько поселений викингов; причиной трагедии стала цинга. Но обитатели одного поселка все-таки выжили, не потеряв ни младенцев, ни стариков. Оказалось, что накануне зимы в плен морским воителям попали славяне с купеческого судна; среди припасов, которые люди везли с собой, оказался хрен. Когда пришла болезнь, пленные растолковали хозяевам, что надо жевать горькие корешки, показав это на своем примере: на Руси хрен стали культивировать столетием раньше и уже познакомились с его свойствами. Как отмечает летописец, доброе дело не осталось без вознаграждения: «по пришедшему теплу старший в роду дал рабам свободу, а когда Эгир (норвежский бог моря) позволил, урядили корабль и с почетом отвезли человека в Гардарики», то есть обратно на Русь.

Русский «Травник» XIII века советует «есть трава, бывает и велика и мала, а корешок желтоватый – что золото. Коли жена мужа не любит, или муж жены, травку ту держи при себе, и все станет по желанию».

В этом же трактате говорится, что ищущий удачи охотник или рыбак перед выходом на ловлю должен поесть хрена, а кусочек корня взять с собой – «и тогда птиц и рыбу уловишь».

На Руси жениха и невесту испытывали хреном. Родители невесты и жениха кормили будущих брачующихся хреном, чтобы проверить, каково их происхождение на самом деле: считалось, что если человек ест хрен как положено – чуть разжевывая сначала еду, но не проглотив ее, а затем положив в рот немного этой приправы, он из давнего русского рода. В противном же случае его происхождение вызывало подозрение, и прослезившийся жених мог быть отвергнут родителями невесты.

Об оздоровительных свойствах растения повествуют многочисленные поговорки и присказки, дошедшие до наших дней: «Не выпускай из рук хрен да лук», «Березняк да ельник – чем не дрова, хрен да капуста – ну чем не еда?», «С хреном горько, да потом вольно».

В Англии хрен стал известен примерно в XVI веке, причем поначалу его разводили там исключительно как лекарственное растение.

Первые описания хрена встречаются в письменных источниках XV века. В диком виде он встречается в Европе, на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сырых лугах, около ручьев, по берегам рек, в балках, на сорных местах и вблизи жилья. В настоящее время его выращивают

во всех странах мира как ценное пищевое и лечебное растение. Подобное распространение хрена обусловлено тем, что он неприхотлив и может расти практически на любой почве. Хотя больше всего он любит суглинистые и супесчаные, которые позволяют сформироваться массивным корням. Если же в почве большое содержание азота, корни ветвятся и утрачивают свое хозяйственное значение.

Считается, что в нашей стране хрен выращивают примерно с IX века. Первоначально его использовали в качестве лекарственного средства, а лишь затем – в качестве приправы. Впервые о нем упоминается в русской летописи при описании обедов XV века, когда в дни поста хрен подавали за патриаршим столом.

Выращивание и заготовка

Хрен обыкновенный – многолетнее морозостойкое влаголюбивое травянистое растение семейства капустные. Родственниками хрена являются кресс-салат, редис, горчица и, конечно же, васаби.

Хрен хорошо растет на суглинистых почвах. На одном месте хрен может произрастать более десяти лет. Каждый год с возвратом тепла зеленая ботва отрастает, позволяя корням утолщаться и ветвиться. Однако центральный корень у многолетнего растения деревенеет, становится грубым и при переработке не дает нужного качества.

Корневище у него мощное, толстое, мясистое. Корневая система этой культуры мочковатая с мощными придаточными корнями, покрытыми желто-белой корой. По всей длине корня находится большое количество спящих почек, расположенных по спирали, из которых при благоприятных условиях образуются новые корни и розетки листьев.

Корневая система хрена обычно расположена довольно плотно в верхнем слое почвы на глубине 25–30 см и равномерно распределяется во все стороны диаметром до 60 см. По мере роста растения корни проникают на глубину от 2,5 до 5 метров.

Стебель прямостоячий, бороздчатый, высотой 50-150 см, ветвистый в верхней части, густо олиствленный.

Прикорневые листья очень крупные, продолговатые или продолговато-овальные, волнисто-городчатые, темно-зеленые, сидячие, на длинных черешках. Нижние стеблевые листья черешковые, перистораздельные с линейно-ланцетными цельнокрайними долями, верхние – линейные или продолговато-линейные.

Цветки мелкие, белые, правильные, с четырехраздельным венчиком, лепестки в 2–3 раза длиннее чашелистиков, собраны в соцветие-кисть на верхушках стебля и его боковых ветвей. Цветет хрен в мае – июле.

Плоды – овальные двухгнездные стручки. Плоды редко успевают созревать в местных климатических условиях, поэтому размножается хрен преимущественно вегетативным способом.

Вырастить хрен будет под силу каждому, для этого растения не нужны какие-то специальные познания и умения. Поэтому если вы решили вырастить хрен на своем огороде, смело приступайте к делу. Не стоит засаживать хреном пол-огорода, на среднюю семью будет вполне достаточно 2–5 кустов.

Лучше всего для этого подойдет участок, где на протяжении последних нескольких лет ничего не росло. Это может быть угол или окраина участка. Если сделать это невозможно, то посадите растение с такими культурами, которые рано освобождают грунт от своего присутствия.

В местах, где земля глинистая и утрамбованная, растение

выйдет сухим и очень твердым. Также перед посадкой лучше удобрить участок, перекопать его и обильно полить. Только в таком случае грунт будет оптимально подготовлен к посадке хрена.

Выбирайте для посадки участок, который будет максимально освещен солнцем. Хрен любит солнце, и если его будет недостаточно, растение просто прекратит рост. Уход после посадки хрена достаточно прост – периодически поливайте растение и рыхлите почву, таким образом давая приток кислорода к корневой системе. Важно вовремя удалять сорняки, которые появляются между кустами. Они могут спровоцировать болезнь или нанести вред корням. Хрен – неприхотливое растение, которое даже без ухода будет расти и давать плоды.

Посадка растения происходит с помощью специальных корневищ, которые заготавливаются еще с осени. Самыми удачными считаются черенки длиной 12–15 см и толщиной не больше 1 см. Кроме этого можно высаживать корневища, сильные и стойкие, которые были получены с помощью обрезания в осенний период.

Для того чтоб хрен на вашем участке дал максимально хороший урожай, важно правильно их подготовить к посадке. Если у вас ограниченное время и вы просто не успеете сделать такие процедуры, то ничего страшного не произойдет. Но рекомендуется все-таки сделать определенные манипуляции перед посадкой. Удалите с черенков лишние

почки, оставить нужно только 2 нижние почки, из которых и будет формироваться корневая система, и 2 верхние почки, от которых начнет свой рост зелень. Выкопайте небольшие углубления с таким расчетом, чтоб над землей осталось лишь несколько сантиметров черенка, остальное было под землей. Таким образом, примерная глубина ямки должна быть около 12–14 см.

Сажать хрен нужно под углом 45 градусов, так он принимается и растет лучше всего.

Если вы планируете посадить больше чем 2 куста, соблюдайте дистанцию 40 × 60 см, которая считается оптимальной для нормального роста и развития растения.

Хранение листьев. Урожай хрена собирают в августе-сентябре. Листья растения, не имеющие серьезных повреждений, тщательно моют, а затем сушат в тени, перетирают в порошок и хранят в плотно закрывающейся посуде.

Три способа хранения корня. В нечерноземной зоне лучший срок уборки корней хрена – конец октября, когда заканчивается рост растений. Корни активно растущих растений сохраняются хуже. Убирают хрен и весной, но до того, как образуются цветоносные побеги, которые расходуют запас питательных веществ корней, что снижает их качество.

Выкапывают хрен вилами, заглубляя их до 40 см, обрезают листья.

Корни сортируют, отделяют крупные от мелких, пригодных к посадке. Товарный хрен должен иметь длину корня

25–40 см и толщину 1,5–3 см. Таким образом, лучше всего брать корневища двух-трехлетних растений, более старые – слишком горьки, да и грубоваты. Хорошими считаются корни, имеющие не менее 2–3 см в толщину и 20–30 см в длину. Поверхность их должна быть ровной и светлой, мякоть – белой, верхушка корня – неповрежденной.

Для длительного хранения корни без листьев помещают в сухой чистый песок. В ящик насыпают слой песка толщиной в четыре пальца и укладывают на нем рядами корни, чтобы они не прикасались друг к другу, затем засыпают вновь слоем песка толщиной в четыре пальца. Ящики хранят в погребе или подвале при температуре около нуля градусов. Корневища хрена можно хранить до весны прокопанными на огороде в траншеях. При этом качества его не теряются.

Сушка – другой способ хранения. Очищенные и промытые корни нарезают тонкими ломтиками, раскладывают на противень или деревянный лоток и ставят в теплую печь или духовку. Температура сушки не должна превышать 60–65 °С. Высушенные корни следует истолочь или размолоть, высыпать в стеклянную банку и закупорить полиэтиленовой крышкой. Перед употреблением нужное количество порошка заливают тремя частями холодной воды и оставляют примерно на час, пока он не набухнет. Затем лишнюю воду сливают, а оставшуюся кашеобразную массу заправляют уксусом или сметаной, сахаром и солью по вкусу.

В уксусе. Тоже для длительного хранения хрена. Очи-

ценные и промытые корни натирают на мелкой терке и разводят 2 %-ным раствором уксуса до консистенции жидкой каши. Полученную массу разливают в стеклянные банки и закатывают, как при консервировании.

Состав хрена

Таким солидным набором полезных компонентов может «похвастаться» мало какое растение. Полезные вещества содержатся лишь в свежем растении.

Фитонциды

Своими медицинскими свойствами хрен обязан фитонцидам, которые убивают микробов, вызывающих разные заболевания, растение имеет бактерицидные свойства. Природа фитонцидов многообразна и в большей степени неизвестна. Они представляют собой сложные комплексы веществ различного строения, биологическая активность которых зависит от качественного состава, соотношения компонентов. До последнего времени литература по действию фитонцидов исчерпывалась главным образом вопросами их антимикробных свойств. Данные о влиянии их на организм человека оставались весьма скудными.

Фитонцидами являются все выделяемые растениями летучие вещества. Фитонциды – один из факторов естественного иммунитета растений. Растения стерилизуют себя продуктами своей жизнедеятельности. В медицинской практике применяют препараты лука, чеснока, хрена, зверобоя и других растений, содержащих фитонциды, для лечения гнойных

ран, трофических язв, трихомонадного кольпита.

Здоровье человека зависит как от внутренней структуры организма, так и от воздействия окружающей среды. Усиленная индустриализация, урбанизация, химизация приводит к «денатурации» окружающей среды. В гигиенической оптимизации среды существенная роль принадлежит растительному миру. Растения как экологический фактор создают благоприятные условия для жизни человека. Борьба за сохранение природы, высокое санитарное состояние – проблема, имеющая первостепенное и все возрастающее значение.

Растения способны поглощать вредные вещества из среды и обезвреживать, а корневые и другие выделения растений могут способствовать развитию гетеротрофных организмов, разрушающих загрязнения. Летучие выделения растений могут реагировать в воздухе с молекулами и частицами загрязнений, способствуя их осаждению и выделению из зоны реакции.

Фитонциды растений – экологический фактор жизни человека, животных и растений. Участвуя в борьбе с загрязнением окружающей среды продуктами жизнедеятельности человека, животного, растительного мира, транспортными, бытовыми и промышленными отходами, они являются одним из лучших естественных регуляторов биологического загрязнения биосферы, противодействуют размножению патогенов и вредителей. Фитонциды могут оказывать разностороннее действие на организм человека и животных, по-

скольку обладают разнообразной химической природой, наличием биологической активности. Значение фитонцидов для медицины в широком плане можно видеть в участии их в создании фона существования человека на нашей планете, одним из элементов которого они являются, их роли в зависимости от многочисленных условий во всех сферах – воздушной, водной, почвенной. Роль фитонцидов для здоровья человека в различных лесных массивах, зеленых насаждениях на жилых территориях, водной растительности может быть положительной, отрицательной, индифферентной, в том числе еще не выявленной.

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.