

Виктор Сергеевич Алексеев, Д. Царюк

# Лечебные злаки и ваша внешность



Виктор Алексеев

**Лечебные знаки и ваша внешность**

«Научная книга»

**Алексеев В. С.**

Лечебные злаки и ваша внешность / В. С. Алексеев — «Научная книга»,

Каждому человеку всегда было и будет не безразлично, как он выглядит и является ли он привлекательным, и поэтому постоянно стремится себя совершенствовать, чтобы быть неповторимым в своем образе, красивым и здоровым. Дело в том, что состояние нашего организма влияет на наш внешний облик. Именно поэтому эта книга посвящена тому, как стоит ухаживать за своим лицом, телом, волосами и т. д. при помощи различных средств и рецептов блюд, основанных на использовании злаковых культур, которые оказывают благотворное и лечебное действие на организм в целом и следовательно на вашу внешность. В книге приведены рецепты средств по уходу за кожей, волосами и рецепты различных полезных блюд, способы их приготовления и применения.

© Алексеев В. С.

© Научная книга

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Целительные злаки – универсальные доктора	7
Описание злаков	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Алексеев В. С., Царюк Д

## Лечебные злаки и ваша внешность

### Введение

Приветствую тебя, дорогой мой читатель!!! Сегодня я хочу рассказать тебе о полезных свойствах злаковых растений и их применении в медицине, диетологии, косметологии. Семейство мятликовые (злаки) одно из крупнейших в растительном мире и насчитывает более 10000 видов.

Из этого многообразия злаков человек выбрал и одомашнил наиболее полезные в потребительском плане, такие как пшеница, овес, рис, кукуруза, просо, рожь ячмень.

Росписи на стенах египетских храмов говорят о том, что несколько тысячелетий назад египтяне уже умели их возделывать. По древней легенде боги Осирис и Исида научили жителей Нила искусству возделывания пшеницы. В пирамиде Хеопса, которая была построена примерно 4,5 тысячи лет назад, был найден каменный сосуд с почерневшими от времени пшеничными зернами. В Египте пшеницу знают уже около 6 – 8 тысячелетий, а на территории нашей страны она появилась, по крайней мере, не менее 5 тысяч лет назад. Археологи обнаружили пшеничные зерна в глиняных обломках древних жилищ племен трипольской культуры, населявших Правобережную Украину. Вероятно, что скифы и древние славяне переняли от них этот злак.

А когда человечество узнало о рисе? В древней китайской литературе первое упоминание о рисе встречается одновременно с описанием возникновения земледелия. Европейцы же узнали о необычном чужеземном злаке от вернувшихся из индийского похода воинов Александра Македонского, однако завезли рис в Европу и Северную Африку арабы, которые в свою очередь заимствовали его из Индии. Возделывать рис на берегах Нила начали в 639 году, в Испании – в 711 году, в Америке – в 1647, а в Австралии – лишь в 1925 году. В нашей стране рис издавна выращивают в Средней Азии.

Представьте, в среднем житель Восточной и Юго-Восточной Азии потребляет 100 – 300 кг риса в год. В структуре его пищевого рациона на рис приходится примерно  $\frac{3}{4}$  всех калорий. Это означает, что рис и изделия из него входят в ежедневное меню и завтрака, и обеда, и ужина, а все остальные виды пищи служат лишь приправой к нему.

Интересно, что в китайском языке слову «есть» соответствует не одно, а два слова – «чи фань», что в буквальном переводе означает «есть рис». Завтрак по-китайски – «цзаофань», что означает «ранний рис», обед – «у фань», или «полдневный рис», ужин – «вань фань», или «поздний рис».

Следующий злак, о котором я хочу рассказать, – овес. Первое письменное упоминание об этой культуре встречается в записях греческого врача Диейхса, жившего в IV веке до нашей эры. Старинные рукописи свидетельствуют о том, что этот злак был основным хлебом древних германцев, скандинавов и галлов. Овес вошел в культуру очень интересным путем. Первоначально его считали сорняком, но потом заметили превосходные кормовые, пищевые и целебные качества этого растения.

Дикий предок кукурузы не известен, но многие ученые родиной этого злака считают Америку. Найдены и древние изображения богини ацтеков, держащей в левой руке два початка маиса. В 1492 г Колумб, высадившись на побережье открытого им материка, поразился неизвестному растению. Не прошло и 100 лет после знакомства европейцев с кукурузой, как она, совершив кругосветное путешествие, завоевала всю планету.

Не знаю как вам, а мне на память невольно приходит старый добрый фильм «Добро пожаловать или посторонним вход воспрещен!» и костюмированное представление, на котором из всех злаков именно кукурузу выбрали королевой. А еще вспоминается отличный пример из истории о внедрении кукурузы в советское хозяйство. Хрущев, в свое время посетивший Америку, обратил там внимание на чрезвычайно полезную культуру. Вернувшись в СССР, он на заседании КПСС сказал, что хорошо было бы и у нас ее выращивать. Директиву восприняли слишком буквально и кукурузой засадили практически все посевные площади. Но при этом не были учтены условия выращивания, и большинство посевов погибло. Это вызвало сельскохозяйственный кризис. Как говорится, смех сквозь слезы.

Также существует много злаков, употребляемых в народной медицине, которые по большей части дикорастущие: душистый колосок, пырей ползучий, зубровка душистая, лисохвост, тимopheевка, тростник обыкновенный, белоус торчащий, ковыль перистый и многие другие.

Все злаки, даже исконно пищевая пшеница, обладают какими-либо лечебными и оздоравливающими свойствами. Не зря же их издавна употребляют целители в нетрадиционной медицине. Вот об этих свойствах злаков мы с вами сегодня и поговорим. Вы узнаете химический состав злаков, научитесь выращивать их самостоятельно, а также я поделюсь с вами некоторыми народными рецептами косметологических средств, которые вы сможете изготовить в домашних условиях. Еще я поделюсь рецептами диетического питания на основе злаков. Ну что, интересно? Тогда вперед, в необыкновенный мир лечебных злаков!

# Глава 1. Целительные злаки – универсальные доктора

## Описание злаков

### Пшеница мягкая

Пшеница мягкая, или обыкновенная, – однолетнее растение семейства злаковых, с прямостоячим узловатым стеблем, широколинейными листьями и сложным колоском – соцветием.

Пшеница с древности занимает господствующее положение среди всех известных зерновых культур. В настоящее время насчитывается около 30 тысяч ее сортов.

В зернах пшеницы содержится 13 % белка, около 66 % углеводов, 1,5 % жира, 3 % клетчатки, минеральные соли, такие как магний, фосфор, калий, а также ферменты, витамины В1, В6, Е. Из пшеничного зерна получают высококачественный спирт, крахмал и другие продукты. Из пшеницы получают манную крупу, которая состоит из частей эндосперма – кладовой питательных веществ. Высокая калорийность и практически полное отсутствие клетчатки делают манную крупу незаменимой в диетическом питании при истощении и желудочно-кишечных заболеваниях.

Масло зародышей пшеницы оказывает благоприятный эффект при лечении подагры, тяжелых нарывов, перемежающейся хромоты и других заболеваний. В масле содержится витамин Е. Лечебные дозировки масла обычно содержат не более 20 мг этого витамина. Но не следует забывать, что в масле, полученном из перезимовавшего пшеничного зерна, имеются и вредные ядовитые вещества, отрицательно влияющие на состав крови. Крахмал, полученный из пшеницы, используется при изготовлении присыпок и мазей, а в виде отвара – как обволакивающее для лекарств, принимаемых внутрь.

Для лечения некоторых видов экзем применяют жидкость Митрошина. Ее получают перегонкой подвергнутого предварительной ферментации зерна. Из зародышей пшеницы получают препарат холеф-экстракт, содержащий витамин Е и F.

### Овес посевной

Овес – однолетнее растение, с линейными цветками, собранными в соцветия-метелки, и пленчатыми зерновками.

Районы древней интродукции овса распространяются от Кореи до Западной Европы. В настоящее время овес является одной из важнейших злаковых культур. Большое значение имеют его зернофуражные качества. Зерно овса – прекрасный корм для лошадей, а солома – для других сельских животных.

Зерно овса содержит больше, чем другие злаки, жиров и витаминов. В его состав входят от 11 до 18 % белка, 4 – 6,5 % жира, до 40 % крахмала, витамины группы В, холин и другие вещества. Зерно используют для приготовления крупы и в кондитерской промышленности.

Овсяная крупа очень питательна, так как содержит много белка и растительного жира, она является хорошим диетическим продуктом. Это давно заметили англичане, для которых овсянка – традиционное блюдо на завтрак. Овсяную кашу еще часто называют «кашей красоты». Такое название не случайно, ведь употребление овсянки благотворно влияет на состояние организма. А здоровье – это красота. Следовательно, каша красит человека.

В медицине овес используют с давних времен. Еще Диоскорид применял зерно для компрессов, кашу из него – от поноса, а слизистую жидкость – от кашля. Также овес широко применяется и в народной медицине. Овсяный отвар с медом – это хорошее общеукрепляющее средство для истощенных больных и при лечении туберкулеза. При желудочно-кишечных заболеваниях назначают питательный кисель, обладающий обволакивающими свойствами. Водный раствор овсяной травы считается потогонным и жаропонижающим средством. При ревматизме или воспалении суставов могут помочь ванны из свежей овсяной соломы (0,5 – 1 кг на 1 ванну), а если вы страдаете кожными заболеваниями, то используйте местные обмывания. Для обмываний готовят отвар из расчета 1:10. Также экстракт овса применяется в косметологии. Лосьоны и кремы с овсом успокаивают раздраженную, чувствительную и сухую кожу, обладают увлажняющим действием, не вызывают аллергии. Спиртовая настойка зеленого овса применяется как тонизирующее средство при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице. В гомеопатии применяют эссенцию из свежих ростков овса.

### **Рис посевной**

Родиной риса является Юго-Восточная Азия, где он известен с древности. Это единственное культурное растение, которое возделывается на полях, покрытых слоем воды.

Для народов Китая, Малой Азии, Индонезии рис издавна был важнейшей продовольственной культурой.

Главное продовольственное значение имеет рисовая крупа – зерна, очищенные от плодовой и семенной оболочек и зародышей. Крупа содержит примерно 75 % углеводов, 7,7 % белков, 2,2 % клетчатки, 14 % воды, 0,5 % золы и 0,4 % жиров.

Для жителей Азии этот злак является главным хлебом и основной пищей. Традиционная кухня насчитывает множество рецептов его приготовления. Очищенный (полированный) рис теряет большую часть своих полезных свойств и витаминов, которые содержатся в зародыше. Длительное употребление такого риса может даже привести к тяжелому заболеванию бери-бери (недостаточность витамина В1). Поэтому, если вы ведете здоровый образ жизни и хотите получать пользу от употребления этой крупы, то покупайте неочищенный рис, который называется бурый.

Бурый рис – идеальное питание для тех, кто ведет здоровый образ жизни и заботится о своей фигуре. Он является отличным источником углеводов. Технология производства бурого риса более сложная и дорогостоящая, поэтому он и стоит примерно в 2 раза дороже. Но если вы цените свое здоровье, то не пожалеете денег на качественное и полноценное питание.

А вы знаете, где применяют рис, кроме кулинарии? Рисовая мука служит сырьем для получения фитина в фармацевтической промышленности. Из битых зерен изготавливают высококачественный рисовый крахмал, применяемый в медицинской и парфюмерной промышленности. Из рисовой соломы плетут всевозможные головные уборы, циновки, декоративные изделия, корзины, предметы домашнего обихода. Она же идет на изготовление высококачественной бумаги. Рисовое масло, полученное из зародышей, находит применение в мыловаренном производстве.

Рисовый крахмал и слизистый рисовый отвар издавна применяют для лечения поносов. Врачебными исследованиями установлено, что рисовый отвар подавляет моторику желудка. Поэтому при острых расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта и дизентерии применение его весьма целесообразно.

## **Рожь посевная**

Рожь – однолетнее травянистое растение семейства злаковых с соцветием в виде двухрядного плотного сложного колоска. Зерновки ржи несколько удлиненные, желтоватые или зеленоватые.

Это растение попало в Европу из Азии еще до нашей эры, распространяясь вместе с пшеницей и ячменем, в посевах которых она считалась сорняком. Культурой ржи в странах древнего земледелия не занимались. Но уже за 685 лет до нашей эры рожь была известна в тибетской медицине. У народов северного Средиземноморья культуру ржи рассматривали как достойную обихода варваров. Однако по мере продвижения ее на север и в горные районы увеличивались и площади посевов.

По достоинству оценили рожь на Руси, где она стала одной из важнейших продовольственных культур. Из записей древнего летописца Нестора видно, что ржаной хлеб служил повседневной пищей большей части населения.

Зерно ржи содержит около 67 % углеводов, 11 % белков, 3,5 % клетчатки, 2 % жира, а так же зольные вещества, витамины группы В и витамин Е.

Ржаная мука используется в хлебопекарной промышленности для приготовления различных кондитерских и кулинарных изделий и выпечки ржаного хлеба, более полезного для здоровья человека, чем пшеничный. Благодаря легкому слабительному действию он полезен при склонности к запорам. Некоторые ученые полагают, что употребление ржаного хлеба оказывает положительное влияние на профилактику заболеваний сердца. Объясняется это тем, что в ржаной муке находятся линолевая и другие жирные кислоты, необходимые для сердечной деятельности.

Для лечения заболеваний дыхательных органов можно применять различные отвары и настои, приготовленные из цветов и колосьев ржи, широко применяемых в народной медицине. Отвар ржаных отрубей помогает при хронических трахеитах и бронхитах, его используют в качестве отхаркивающего и смягчающего средства. Для ускорения процесса созревания нарывов нужно в горячем молоке размочить ржаной хлеб и приложить его к самим нарывам.

## **Ячмень обыкновенный**

Ячмень – однолетнее травянистое растение семейства злаковых, с соцветием в виде четырех – или шестигранного колоска.

Это самая древняя возделываемая зерновая культура. Она с давних времен известна народам Закавказья и западных островов Гималаев.

Многочисленные сведения свидетельствуют об употреблении ячменя древними евреями, греками, римлянами, армянами и другими народами. В древнерусских памятниках письменности имеются доказательства того, что ячмень был известен в России в конце X века. В настоящее время он является одной из главных хлебных и кормовых культур.

В зернах ячменя содержится около 15,8 % белков, до 76 % углеводов, 3,5 % жира, 9,6 % клетчатки, а также зольные вещества, ферменты, витамины группы В, D, Е, А.

Если человек склонен к полноте, то следует в пищу употреблять крупы, так как они легко усваиваются организмом и способствуют быстрому опорожнению кишечника за счет большого содержания в них клетчатки. Из зерен ячменя готовят суррогат кофе. С древних времен и до нашего времени зерна ячменя широко используются для варения пива. Для пивоварения лучше подходят специальные сорта, содержащие большое количество крахмала и пониженное количество белковых веществ.

В ячменном зерне найдены вещества, оказывающие губительное воздействие на бактерии. Ячменный сахар применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем и осиплостью голоса.

Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами и применяется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При воспалениях кожи делают припарки из ячменного солода. Для приготовления солода семена ячменя помещают в подходящие для прорастания условия. Затем проросшие семена сушат. Иногда при обширных поражениях кожи для уменьшения воспалительных явлений делают ванны из лечебного солода.

Водный раствор ячменного солода применяется в качестве противовоспалительного, смягчающего питья при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое, а также при болезнях почек и мочевыводящих путей.

Для лечения сахарного диабета можно использовать экстракт ячменного солода, так как при его употреблении содержание сахара в крови уменьшается. Экстракт готовят из высушенных проросших зерен. Он может служить отличным средством для подкармливания маленьких детей: его добавляют в молоко.

## Кукуруза

Однолетнее высокое растение семейства злаковых, с прямостоячим узловатым стеблем и широкими листьями. Мужские цветки собраны в метелку на вершине стебля, женские – в соцветия-ноготки, которые сидят в пазухах листьев. Початки окружены кроющими листьями, из-за которых на верхушке свешиваются пучки нитевидных столбиков с рыльцами женских цветков. Плод – крупная, голая, округлая зерновка.

Родословная кукурузы начинается в Южной Америке, откуда растение распространилось в Центральную и Северную Америку. Ирокезы, к примеру, возделывали более 10 разновидностей кукурузы, отличавшихся размерами, цветом и величиной зерен. Матросы Колумба были первыми европейцами, увидевшими кукурузу на острове Куба в 1492 году. Это растение, из муки которого местные жители готовили вкусную пищу, Колумб назвал маисом.

Химический состав кукурузы колеблется в зависимости от сорта и условий возделывания. В зерне содержится 8 – 10 % жира, 77 – 83 % крахмала, 1,6 – 2,8 % клетчатки, провитамин А, витамины В1, В2, В6, D, С, никотиновая и пантотеновая кислоты.

Кукурузная мука в смеси с пшеничной во многих странах используется в хлебопекарной и кондитерской промышленности. В Индии, Китае, на Балканах, Молдавии, Грузии кукуруза является повседневной хлебной пищей.

Кукурузная крупа, в отличие от других круп, содержит витамины D, E и каротин, но белки ее неполноценны и плохо усваиваются. В пищу употребляют также отваренные и подсолненные початки молочной спелости, воздушную кукурузу и кукурузные хлопья из зерен белой кукурузы.

Из отходов кукурузы можно получить очень ценный продукт – глютаминовую кислоту, которая широко применяется как лекарство для лечения заболеваний нервной, сердечно-сосудистой систем, психических расстройств. Эта кислота играет важную роль в обмене веществ, особенно головного мозга и сердца.

Хорошим лекарственным средством являются кукурузные столбики с рыльцами – кукурузные рыльца, собранные в период созревания початков и сразу же высушенные. Они вошли в применение со второй половины 19 века как средство для похудения при ожирении. Применяют их в виде отвара или настоя. В них содержится ситостерин, стигмастерин, жирное и эфирное масла, горькие гликозидные вещества, сапонины, витамины С и К, камедь и смолистые вещества.

Поскольку рыльца повышают свертываемость крови, их можно применять как кровоостанавливающее средство при кровотечениях.

В Абхазии поджаренные семена кукурузы с медом используют против поносов.

## **Просо обыкновенное**

Просо – однолетнее растение семейства злаковых с ветвистым от корня стеблем, листьями с опущенными влагалищными раскидистыми метелками, пленчатыми зерновками.

Просо распространилось по всему миру из Юго-Восточной Азии и является оно одной из древнейших культур. До того момента, пока в Китае не появился рис, что было много лет до нашей эры, там возделывали просо и оно являлось главным блюдом этой нации, также в те времена его употребляли в пищу в Индии, Малой Азии и на Балканах.

Просо возделывают главным образом для получения пшена. Великолепный вкус, быстрая развариваемость и высокая питательность пшена позволяют просу удерживать положение одной из самых главных крупяных культур. Из пшена варят каши и супы, пекут домашние изделия. В нем содержится 81 % крахмала, 12 % белков, 3,5 % жира, 1 % клетчатки, минеральные вещества, витамин В1.

В частности в пшене больше, чем в других крупах, содержится солей калия, имеющего большое значение для деятельности сердца. В качестве диетического блюда рассыпчатые пшениные каши рекомендуются при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе и привычных запорах.

## **Зубровка душистая**

Народные названия: чаполоть, плоскуша, томковица, туровка.

Многолетнее травянистое растение с длинными корневищами и прямостоячими голыми гладкими стеблями. Листья очередные, широколинейные, плоские, голые, с длинным перепончатым язычком. Соцветие метельчатое, яйцевидное, длиной до 10 – 12 см. Колоски яйцевидные, блестящие, с одним обоеполым и двумя тычиночными цветками. Плод – зерновка. Высота – 30 – 70 см.

Цветение: апрель-июнь.

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в северных и горных районах Средней Азии.

Растет по лугам, лесным полянам, кустарникам, особенно на песчаной почве, по берегам рек и в горах.

Для заготовки сырья используется только трава, включая стебли, листья, метелки, и произвести ее желательно в период цветения либо в начале плодоношения. Для этого необходимо подрезать листья и бесплодные побеги, которые возвышаются над бурыми прикорневыми чешуйчатыми листьями, серпами или ножами. Траву связывают в небольшие пучки и сушат под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией.

Готовое сырье состоит из стеблей с листьями и метелками, связанных в пучки толщиной 3 – 5 и длиной 40 – 60 см, имеет сильный кумариновый запах и немного терпкий вкус. Цвет листьев – светло- или сизо-зеленый, стеблей – темновато-зеленый. Влажность сырья не должна превышать 13 %, содержание органических примесей должно быть не выше 2 % и минеральных – не больше 0,5 %. Допускается срок хранения сырья до двух лет.

## **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.