

Н. А. Троянская

# Лечебные злаки и заболевания органов дыхания



Н. А. Троянская

**Лечебные знаки и  
заболевания органов дыхания**

«Научная книга»

## **Троянская Н. А.**

Лечебные злаки и заболевания органов дыхания /  
Н. А. Троянская — «Научная книга»,

Все знают о том, что очень многие растения используются при лечении заболеваний органов дыхания, но мало кто знает, что злаки тоже обладают лечебными свойствами, и помогают при лечении заболеваний органов дыхания. Эта книга содержит в себе информацию о злаках, о технологии проращивания, а также большое количество рецептов, которые помогут при лечении.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Чудесная сила злаков	8
Пшеница, рожь, просо, ячмень, рис, овес, кукуруза, пырей	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Н. А. Троянская

## Лечебные злаки и заболевания органов дыхания

### Введение

Растения – это неисчерпаемая кладовая лекарственного сырья, о которой мы начали понемногу забывать. На протяжении всей истории человечества растения используются людьми не только с пищевой, но и с лечебной целью, многие из них занимают почетное место даже в научной медицине как единственные в своем роде лечебные средства, лучше которых наука пока ничего не придумала. Однако целебные свойства многих растений еще мало или вовсе неизвестны человеку. В этой книге приводятся сведения о лечебных свойствах растений, широко используемых человеком и питанием. Именно злаки и зерновые культуры составляют большую часть нашего рациона, но за внешней стороной, за безусловной пищевой ценностью мы забыли старую русскую поговорку «Хлеб всему голова!». Хлеб не только питал, но и лечил наших предков, соломой топили печи, замешивали ее для прочности в глину для кирпича, крыли крышу...

Не постесняемся сказать, что именно злаки позволили нам развить цивилизацию. История недвусмысленно свидетельствует – именно в тех районах, где впервые начали культивировать зерновые растения, начала развиваться культура человека – в Вавилоне, Месопотамии, Египте. Питание злаками, буквально аккумулирующими в себе питательные вещества, энергию и биологически активные соединения (вы знаете, что основным источником энергии для нас являются крахмал и сахара), дало человеку свободное время для совершенствования интеллекта. И человек постепенно из животного, озабоченного постоянным, ежедневным добыванием скудной пищи, малопитательной и скоропортящейся, превратился в разумное существо, способное планировать свою деятельность, имеющее досуг для самосовершенствования. Постепенно даже силу того или иного государства в бесконечных войнах стали определять не вооружением и количеством бойцов, которое оно могло выставить, а размером урожаяев злаков.

Люди совершенствуют растения и животных, повышают их производительность, придумывают способы продления сроков хранения пищи. Современные технологии сделали нашу жизнь неизмеримо более легкой, комфортной и сытной, чем у предков. Однако теперь условия складываются так, что мы оторваны от природы, не получаем из пищи достаточное количество всего того, что необходимо для жизнедеятельности, поскольку питаемся неправильно. И дело даже не в том, что наш рацион в последние 100 лет сильно изменился, а органы пищеварения остались такими же, как тысячи лет назад, и требуют для поддержания здоровья той пищи, для которой «спроектированы» природой. А это значит, меньше соли и сахара, чем вынужденно употребляются вместе с консервированной пищей, больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, которые теряются в процессе переработки сырья.

Беда цивилизации состоит в том, что сами продукты питания стали во многом неполноценными. Искусственные удобрения, вытеснившие натуральные (навоз), стимулируя неизмеримо большую урожайность, величину и красоту плодов, препятствуют образованию тех соединений, которые нужны для образования витаминов, и растения, высеваемые в огромном количестве и обработанные стимуляторами роста, вынужденно извлекают их из почвы, буквально истощая ее за один сезон. А в следующем году на том же поле вырастают уже растения с низким содержанием витаминов, минеральных и биологически активных веществ, зато нит-

ратов в них – огромное количество. Сады, огороды и поля в борьбе с вредителями обрабатываются пестицидами и гербицидами. Эти яды потом неизбежно попадают к нам в желудок в виде следов или в количествах, способных снизить иммунитет, вызвать болезни.

Из зерен пшеницы извлекаются зародыши, чтобы продлить срок хранения, а затем для получения белых и особенно нежных сортов муки еще отсеиваются отруби, в которых главным образом и сосредоточены витамины, макро– и микроэлементы. Эти ценнейшая часть зерна идет на корм скоту, а для человека готовится хлеб, не только не полезный, но и в чем-то вредный.

В темном натуральном сахаре, вырабатываемом из сахарной свеклы, содержится много витаминов, танинов и минералов, но в процессе рафинации теряются все ценные вещества, которые остаются в патоке. И этот не просто бесполезный, а вредный, но зато снежно-белый сахар ежедневно употребляется нами в огромном количестве, входя во все кексы, пирожные, мороженое, конфеты, варенья, нанося нашему здоровью огромный вред, нарушая обмен веществ и работу иммунной системы.

Мясной и молочный скот, рыба, птица, находясь на пожизненном откорме, тоже не всегда получают полноценную пищу и тоже болеют из-за недостатка в пище микроэлементов, нарушенного обмена веществ, страдают авитаминозами. Много ли пользы может принести такая пища человеку? А ведь мясо еще теряет значительную часть полезных веществ при переработке, в процессе хранения. В консервах и вовсе содержатся всевозможные химические добавки, не всегда безвредные, для предохранения продукта от порчи, для сохранения или запланированного изменения их вида, цвета, вкуса, запаха, формы.

Молоко употребляется нами главным образом пастеризованное и стерилизованное, а при этом оно почти полностью теряет все те немногие витамины, что смогла передать ему никогда не покидающая стойла, измученная гормональной терапией, почти непрерывно беременная и лактирующая корова. Лучше пить сырое молоко находящихся на свободном выпасе коров, но тогда неизмеримо возрастает риск заразиться...

Мы питаемся теперь, можно сказать, мертвой пищей, малоценными и подчас отравленными мясом, хлебом, сахаром, фруктами и овощами, малоценным «нормализованным» молоком, т. е. наша обычная пища содержит лишь очень маленький процент того количества полезных веществ, которое мы должны были бы получать, чтобы быть здоровыми и энергичными. В результате мы постоянно бодем всевозможными болезнями, подчас неизлечимыми, и преждевременно старимся.

Вот почему нужно регулярно, изо дня в день, принимать витамины и минеральные соли. Заметили – при любом заболевании врач неизменно выписывает поливитаминный препарат, «непременно с микроэлементами? А мы думаем, раз морковку и яблоки, что до марта в погребе пролежали, каждый день едим, то авитаминоз не грозит. А витаминов-то в них к весне и не осталось почти или, может, никогда и не было...

Вот здесь и придет вам на помощь замечательная способность злаков аккумулировать в зерне огромное количество энергии, минеральные вещества, витамины и сохранять их практически полностью до самого момента прорастания. И еще более чудесная особенность синтезировать огромное количество других биологически активных веществ при появлении первой зелени. Проростки злаков, употребляемые в пищу, позволяют повысить иммунитет, помогают в лечении большинства заболеваний. Как сказал более двух тысячелетий назад мудрый Парацельс: «Не лекарство пусть будет вашей пищей, но пища лекарством».

В этой книге содержится описание основных используемых в народной медицине злаков и способов их применения при заболеваниях органов дыхания. Каждый вид кратко характеризуется с ботанической стороны, указываются его распространение, время и способы заготовки, хранения, отмечаются используемые в лечении заболеваний органов дыхания и рациональном питании части растения, влияние их на организм и способы изготовления лекарственных пре-

паратов. Поскольку крупы и мука из злаков также обладают лечебным действием, их химический состав рассмотрен наравне с биологически активными веществами зерна.

В книге также рассматриваются способы определения доброкачественности зерна, технология его проращивания и выращивания.

В народе проростки считаются средством профилактики рака, особенно опухолей легких, однако надежных научных доказательств, что это так, пока нет. Зато омолаживающее, общеукрепляющее, иммуностимулирующее действие проростков доказано экспериментально.

Питаться проростками постоянно необязательно. Достаточно один раз в году провести курс профилактики, минимум полторы недели, максимум 2 месяца. Проростки лучше употреблять в первой половине дня, на завтрак и обед, в среднем по 50 – 100 г в сутки, а в течение года не забывать кушать цельнозерновые каши и хлеб, пить домашний квас.

В книге приводятся уже довольно давно не публиковавшиеся рецепты и технология приготовления домашнего кваса и хлебного уксуса, и, надеюсь, что они помогут вам в лечении заболеваний органов дыхания. И, наконец, в главе 3 книги собраны народные рецепты и способы лечения заболеваний органов дыхания при помощи проростков зерна злаков, круп, муки, соломы, отваров и настоев из них.

Мы не предлагаем вам полностью отказаться от фармакологических средств, так же как глупо лишаться многовекового опыта человечества в профилактике и успешном лечении заболеваний органов дыхания при помощи злаков. Мы просто говорим: «Пусть не лекарство станет вашей пищей, но пища – лекарством!»

## Глава 1. Чудесная сила злаков

### Пшеница, рожь, просо, ячмень, рис, овес, кукуруза, пырей

Семейство злаков включает в себя огромное количество видов растений, дикорастущих и выращиваемых человеком.

Как правило, злаки – травянистые одно- или многолетние растения, высотой от 20 (мятлик) до 60 – 100 см (овес, пшеница, пырей), иногда до 200 см (рогоз). Корни обычно придаточные, мочковатые, некоторые злаки способны образовывать корневища. Стебель – соломина, прямостоячий, обычно полый, с вздутыми плотными узлами. Из одного зерна может развиваться от одного до нескольких десятков стеблей. Листья у злаков очередные, линейные, с длинными влагалищами, обычно охватывающие междоузлия. Цветки чаще обоеполые, мелкие, собраны на длинных цветоносах в колоски, раскидистую метелку, сложный колос; но встречаются и однополые цветки, расположенные на растении отдельно друг от друга (как у кукурузы). Цветут злаки в июне-июле. Плод – зерновка разных цветов, иногда покрытая приросшими цветочными пленками.

Употребляются в лечебных целях целое зерно, сухое, пророщенное, прожаренное и вареное (в виде каш), крупа и мука из зерна, солома. В народной медицине из соломы разных злаков готовятся отвары и чаи, которые употребляются как потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средства. Применяются отвары соломы большинства злаков при простуде, аллергии и кожных заболеваниях, особенно у детей.

К основным злаковым и зерносодержащим культурам относятся пшеница, рожь, просо, ячмень, рис, овес, кукуруза.

Основной зерновой культурой в нашей стране является *пшеница*. Она выглядит как типичный, описанный выше злак. В зависимости от способности ростков зимовать под снегом, т. е. сроков посева, ее подразделяется на яровую (сеют весной) и озимую (сеют осенью). В зависимости от ботанических особенностей пшеница делится на два основных вида – мягкие сорта и твердые сорта. Бывают остистые и безостые сорта. Важным видовым и сортовым признаком является консистенция зерна. Она может незначительно изменяться в зависимости от условий произрастания растений: при избыточном увлажнении зерна пшеницы более мучнистые, а при недостаточном – стекловидные. Это нужно учесть при выращивании. Зерно считается стекловидным, если эндосперм (т. е. средняя часть зерна) плотный, на срезе блестящий, полупрозрачный, полностью стекловидный или если мучнистая часть (плотная белая масса) в нем составляет не более 25 % поперечного среза. У мучнистого зерна, наоборот, эндосперм полностью мучнистый (еще говорят – крахмалистый), а стекловидная масса занимает не более 25 % поперечного среза. Зерно с такой консистенцией легко режется и крошится, разваривается, особенно после проращивания. Прочие разновидности относятся к полустекловидным.

Если вам захочется самостоятельно определить этот показатель, возьмите без выбора 100 зерен и разрежьте их поперек посередине ножом, лезвием или скальпелем. Осмотрите половинки и разделите на 3 кучки (стекловидные, полустекловидные и мучнистые), а потом пересчитайте: если из 100 зерен стекловидных было 64, полустекловидных – 25 и мучнистых – 11, то общая стекловидность будет составлять:

$$64 + (25 + 11) / 2 = 82 \%$$

По общей стекловидности выделяется высокостекловидная (стекловидность выше 70 %), среднестекловидная (40 – 70 %) и низкостекловидная (ниже 40 %) пшеница.

Зерно *мягкой пшеницы* может иметь стекловидную, полустекловидную или мучнистую консистенцию, округлую или овальную, слегка расширенную к зародышу форму, у него хорошо развиты бородка (опушенный край) и глубокая бороздка. Цвет зерна может быть белый, красный или желтый.

По технологическим свойствам мягкую пшеницу делят на сильную, среднюю и слабую. В сильной повышено количество белка (более 16 %), пшеница имеет упругую, эластичную клейковину и не менее 60 % стекловидных зерен. Соответственно, в ее проростках будет больше белка и меньше крахмала, их желательно употреблять на 1 – 3-й день проращивания, не позже, так как к этому времени «энергетический запас» уже подходит к концу, и на 4 – 5-й день росток начнет погибать от недостатка пищевых веществ. В этом возрасте он уже не способен помогать нашему организму. Слабая пшеница содержит 9 – 12 % белка и много крахмала, дает клейковину низкого качества, зато проросток, хотя и менее целебный в раннем возрасте, чем у сильной пшеницы, сохраняет полезные элементы дольше.

Содержание белка и клейковины – важнейшие показатели, характеризующие качество пшеницы. Сильные пшеницы относятся к мягким, содержание белка в зерне не менее 14 %, стекловидность у краснозерных пшениц более 75 %, у белозерных – более 60 %, т. е. чем выше стекловидность, тем, грубо говоря, выше содержание белка, а краснозерные пшеницы при проращивании полезнее белых.

*Твердая пшеница* отличается от мягкой и внешне, и по химическому составу. Зерно у нее более длинное, с утолщением на спинке у зародыша, часто ребристое, на разрезе почти всегда стекловидное, просвечивающее. Бороздка у зерна открытая, неглубоко входящая внутрь зерна, развита слабо, иногда ее вообще нет. Цвет янтарный, более или менее светлый, красных, белых и зеленых разновидностей нет. В зерне содержится намного больше белка, сахаров и минеральных веществ, чем в мягкой пшенице, и меньше крахмала. Именно такие сорта дают наилучший эффект при лечении проростками.

*Рожь* – зимостойкая озимая культура, распространена почти повсеместно. Стебель высокий. Зерно длиннее и тоньше, чем у пшеницы, цвет его желтый, серо-зеленый, фиолетовый, коричневый. Зерно серо-зеленого цвета крупнее остальных, содержит больше белков и обладает лучшими хлебопекарными свойствами. Если у вас будет выбор, попробуйте приобрести именно эту разновидность. В зерне ржи по сравнению с пшеницей меньше эндосперма, т. е. больше оболочек с алейроновым слоем (иными словами, полезных для нашего кишечника пищевых волокон, называемых в мукомольной промышленности отрубями), меньше в ней и белков (в среднем не более 13 %). Однако эти белки более полноценны и имеют преимущество (как мы подробнее рассмотрим ниже) в пищевом отношении, не способны образовывать клейковину, поэтому так сложно в домашних условиях испечь черный хлеб. Рожь используется в основном для получения муки, в пивоваренной промышленности для производства солода и спирта.

*Тритикале* – дитя цивилизации, гибрид пшеницы и ржи. Ценный хлебный зимостойкий злак, его зерно крупнее и пшеничного, и ржаного. Он менее капризен, чем пшеница. Белки тритикале более полноценные, чем у пшеницы, и хорошо усваиваются организмом, способны образовывать клейковину. По своим свойствам и химическому составу злак богаче родительских видов, поэтому пригоден для проращивания.

**Просо** – ценная теплолюбивая и засухоустойчивая крупяная культура, имеет большое количество сортов и разновидностей.

Семейство включает много дикорастущих видов, тоже питательных и обладающих лекарственными свойствами, хотя и в меньшей степени. Считается, что именно просо было первым злаком, который человек стал употреблять в пищу и выращивать. Выращивается просо как яровая культура. Зерно покрыто оранжевыми, красными, желтыми, зеленоватыми цветочными пленками, которые легко отделяются от ядра, форма которого может быть шаровидной, овально-удлиненной. Эндосперм стекловидный или мучнистый. У проса довольно крупный зародыш, содержащий большое количество жира с непредельными жирными кислотами, теми самыми, которые просто необходимы нам для поддержания молодости (и здоровья, что, в сущности, одно и то же – здоровые люди стареют медленнее). При обработке зерна на крупу зародыш разрушается и удаляется, а остатки мучки (мучель), пропитанные легко прогоркающим жиром, остаются на поверхности ядер. Поэтому крупа не может долго храниться, она приобретает горьковатый вкус и неприятный запах, перед варкой ее надо тщательно промывать от мучели. Для проращивания подходят только зерна с целым зародышем, т. е. покрытые оболочкой. При намокании они становятся мягче, легко разжевываются. Просо в силу своих особенностей очень полезная культура. Вспомните, как, повинувшись инстинкту, дети обрывают и едят семена с чистых просяных веников, и как им за это достается от родителей!

**Ячмень** – ценная по химическому составу зерна быстро созревающая яровая культура, ее вегетационный период всего 70 дней. Этот неприхотливый злак произрастает повсеместно. Ячмень делится на шестьюрядный и двурядный. Зерно покрыто плотной, с трудом отделяемой цветочной пленкой. По нелепому капризу человечества, возлюбившего белый хлеб, более ценный по химическому составу ячмень, ранее являвшийся основным хлебным злаком, сейчас выращивается в основном на корм скоту, из части урожая вырабатываются перловая и ячневая крупы, мука и солод. Является главным сырьем пивоваренного производства. Белки ячменя не способны образовывать клейковину, в этом его главный недостаток, но это же и спасение для тех людей, организм которых не переносит белки пшеницы.

## **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.