

Н. А. Троянская

**Лечебные знаки и
заболевания органов дыхания**



Н. А Троянская

Лечебные злаки и

заболевания органов дыхания

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181232
Лечебные злаки и заболевания органов дыхания:

Аннотация

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 | 4 |
| Глава 1. Чудесная сила злаков | 11 |
| Пшеница, рожь, просо, ячмень, рис, овес, кукуруза, пырей | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

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 питании. 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 урожая 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 жизне-

деятельности, 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 нитратов 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 про-

длить 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 во все 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 болеем 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 способ-

ность 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 препаратов. 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 науч-

ных 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, про-

ращенное, 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 зер-

на, 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 прощивания. 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 количе-

ство 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. Бородка у зерна открытая, неглубоко входящая внутрь зерна, развита слабо, иногда ее вообще нет. Цвет янтарный, более или менее свет-

лый, 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 пшени-

ца. 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, повинаясь инстинкту, дети обрывают и едят семена с чистых просняных 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 шестирядный 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.