

# Редька, хрен и горчица

от болезней помогут лечиться



Мария ПОЛЕВАЯ



КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

**Мария Полевая**  
**Редька, хрен и горчица от**  
**болезней помогут лечиться**  
**Серия «Кладовые природы»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41482830](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41482830)  
Редька, хрен и горчица от болезней помогут лечиться:  
ISBN 978-5-9573-3440-8*

**Аннотация**

Хрен, редька и горчица – желанные гости на любом русском столе. Мы давно знаем эти растения, но любим их лишь за пикантный острый вкус. А знаете ли вы, что редька, хрен и горчица были известны множество веков назад, как уникальные по содержанию необходимых человеку полезных веществ? Не потеряли они своих качеств и сейчас: хрен, редьку и горчицу широко применяют в народной медицине.

Мария Александровна Полевая, опытный врач-терапевт, постаралась собрать в этой книге все основные знания о чудесных растениях. Она подробно расскажет Вам об особенных полезных составах хрена, редьки и горчицы, какие болезни лечат этими растениями, научитесь изготавливать лекарственные и косметические средства из них.

Книга написана для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Целительная сила растений	6
Хрен обыкновенный	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Мария Полевая

## Редька, хрен и горчица от болезней помогут лечиться

### Введение

Время не стоит на месте, и Земля, двигаясь вокруг Солнца, уносит нас то в снежную зиму, то в жаркое лето. А между ними, так уж устроено, – время, которое называется межсезонье, когда любому человеку необходимо особенно следить за здоровьем и укреплять свой иммунитет.

Большинство из нас, конечно же, предпочитает «вкусную» защиту – витамины в виде фруктов: апельсины, лимоны, бананы. Но, согласитесь, вырастить все это на своем огороде в нашей стране вряд ли возможно. Тем не менее, не стоит думать, что природа о нас не позаботилась.

Главные герои нашей книги – хрен, редька и горчица. «Ну, можно ли сравнивать хрен и апельсины?» – воскликнут многие из вас. Можно и даже нужно. Часто мы живем в уверенности, что знаем о привычных вещах все. Пренебрегая родными ценностями, тянемся к экзотическим изыскам. Но не торопитесь с выводами.

Подумайте, как часто мы ошибаемся, делая скорые выво-

ды лишь по внешнему виду. По незнанию можно не отличить драгоценный камень от гальки. А ведь всего-то и надо – уметь очистить его от неприглядного внешнего слоя, и тогда он засверкает.

Самые простые вещи могут быть намного интереснее самых экзотических диковин.

Тема моей книги острая, с пряным запахом и полная витаминов. Хрен, редька и горчица – полезнейшие творения природы. Сначала примите это на веру, и с каждой страницей вы будете убеждаться в этом все больше и больше. Ведь с их помощью вы можете не только улучшить свои кулинарные способности, но и избавиться от многих болезней, сохранить молодость и красоту. Знания наших предков, опыт народной медицины в этом вам помогут.

# Глава 1

## Здоровье под ногами

### Целительная сила растений

Все люди, даже абсолютно здоровые, испокон веков с рождения регулярно принимают лекарства. Правда, не все и не всегда это осознают. Мы с аппетитом хрустим морковкой; предвкушая пикантное гастрономическое удовольствие, намазываем хреном заливное мясо; наслаждаемся вкусом необычного салата – и одновременно лечимся или осуществляем профилактику.

Человек всегда был тесно связан с миром растений. Сначала древние люди интуитивно находили, запоминали и ели дикорастущие растения, которые одаривали силой и здоровьем. Потом стали выращивать их сами. Более четырех тысячелетий назад древние цивилизации в Египте и Шумере возделывали редьку, лук и морковь, а древние племена Америки получали богатые урожаи тыквы, помидоров, перца, картофеля и фасоли. Целебные качества этих овощей известны были уже тогда.

Человек использует дары природы для лечения самых разных болезней сердца, кожи, органов пищеварения и многих

других, даже рака. Сейчас наукой доказано, что человек, который ест много растительной пищи, меньше болеет, более вынослив, лучше выглядит (ему не грозит ожирение), позже стареет. И что особенно ценно, вероятность развития раковых клеток у него значительно ниже.

В овощах и травах, несомненно, больше целебных веществ, чем в самых сильных лекарствах. К тому же они действуют мягче, чем искусственные лекарственные средства, лучше усваиваются (кто назовет таблетки едой?), не вредят организму, не накапливаются в нем, а наоборот, выводят из него вредные вещества.

Людам и в преддверии старости, и на пороге юности витамины и минеральные вещества крайне необходимы, особенно при резких изменениях погоды или умственных и физических нагрузках.

Растительный мир вокруг нас содержит все, что необходимо для организма. Вы можете заметить, что в некоторых таблетках тоже немало полезного. Но витамины и минералы, созданные самой природой, гармонично сочетаются, взаимно усиливая свое действие. Это не сумма химических соединений, как в витаминных комплексах, а природный баланс.

Кроме того, цените ли вы удовольствие? Если да, то вряд ли вам захочется летом глотать капсулы с поливитаминами, вместо того чтобы наслаждаться аппетитной окрошкой. Да и стоят эти лекарства, согласитесь, немало!

Представьте себе, что проснулись на даче. Вас осторож-

но разбудило еще нежаркое солнце. Открываете окно и видите, как яркие солнечные лучи отражаются в бесчисленных каплях росы – на каждом листе капусты, на ягодах черной смородины. Из сизой от прохладной испарины земли выглядывает созревающая рубиновая редиска, а над ней зеленеют нежные султаны. Вы полной грудью вдыхаете свежий запах жизни и здоровья... А как пахнет в аптеке? Инфекцией, убитой фармацевтической промышленностью стран мира, не так ли?!

О пользе витамина С рассказывать нужно едва ли. Вам всем знакома его поистине волшебная сила в борьбе с простудой, гриппом и другими заболеваниями. Но, заметьте, есть сладкий болгарский перец и одну за другой съесть таблетки аскорбиновой кислоты – совсем не одно и то же. Витамины, входящие в состав овощей и фруктов, здоровью нисколько не повредят. Но препарат, искусственно синтезированный, может оказать серьезное побочное действие.

Обычным людям, чтобы нормально жить, работать и не болеть, нужно получать с пищей более 600 различных микроэлементов. Их очень много в растительной пище, а некоторые содержатся исключительно в ней. Так что людям, пренебрегающим овощами, стоит заранее подготовиться к тому, что недостаток этих веществ рано или поздно скажется на здоровье.

Продукты растительного мира вырабатывают и накапливают в листьях и плодах разные пищевые и биологически ак-

тивные вещества. Причем для разных растений характерны определенные соединения (редька – витамин С, картофель – калий и крахмал, морковь – каротин, витамин А и т. д.). Если вы это знаете, то можете целенаправленно использовать конкретные овощи и травы для лечения болезней. Согласитесь, на шести сотках можно вырастить целую аптеку!

В городе Липецк живет очень интересный человек – Кузнецов Владимир Николаевич. Его квартира по метражу и обстановке такая же, как и у многих из нас. Но в ней присутствует необычайно живительная энергия, которая прячется буквально в каждом уголке, в каждом ящичке с рассадой.

Владимир живет натуральным хозяйством: он питается только тем, что выращивает сам. Даже пшеница для хлеба растет у него на подоконнике. Удивительно, но факт! И легкие простудные заболевания, и тяжелые болезни этот дом обходят стороной. «Я чихаю, только когда перец нюхаю, – говорит Владимир, – а так почти никогда».

Растительная пища способна обеспечить организму точную потребность в углеводах. Но других пищевых веществ в них мало: белка – от 1 до 2 %, а жиров практически нет. Исключения из этого правила – семена, которые довольно часто используются именно в производстве масла. Словом, овощи и травы при всей своей витаминной ценности являются низкокалорийной пищей и могут с успехом использоваться в самых разных диетах.

Кроме того, основа всего живого – это вода. Но вода из-

под крана и уж тем более всевозможные напитки, состав которых больше напоминает таблицу Менделеева, далеко не лучшая основа для клеток нашего организма. В то же время вода, содержащаяся в продуктах растительного мира, очищена самой природой. По своим химическим свойствам она наиболее близка к воде, которая содержится в здоровых клетках организма.

Растения богаты не только витаминами и минеральными веществами, о которых я уже довольно много рассказала, но и другими биологически активными составляющими: органическими кислотами, пищевыми волокнами, ферментами, фитонцидами и многими другими. Чтобы лучше себе представить пользу даров природы, давайте рассмотрим все это подробнее.

Фитонциды – летучие соединения, которые выделяют все растения с целью самозащиты, убивая болезнетворные микробы. Эти вещества объединяет не общий химический состав, а биологическое действие и свойства.

Установлено, что фитонциды ускоряют процессы восстановления в организме человека, способствуют заживлению ран, убивают вредные бактерии и помогают очищению верхних дыхательных путей. Этим полезнейших соединений очень много в редьке, горчице и хрене. Не случайно эти растения источают сильный запах. Кстати, название «хрен» произошло от древнегерманского слова «крен» – «пахучий», «сильно пахнущий».

Всем известно, что натуральные продукты растительного мира имеют особую ценность благодаря своим профилактическим качествам. Они содержат вещества, подобные антибиотикам, но отличаются тем, что оказывают не просто антимикробное действие, а укрепляют защитные силы организма, увеличивают его сопротивляемость болезням. Поэтому мамы и бабушки так усердно приучают детей и внуков есть сырые овощи и фрукты и пить травяные чаи. Особенно это актуально в осенне-зимний и весенний периоды, когда риск заражения гриппом чрезвычайно велик.

Ну, и конечно же, витамины. Трудно найти на земле хоть одно растение, которое не содержало бы в себе ни одного из них. Чаще в овощах и травах содержится целый комплекс витаминов и минералов, которые в своей совокупности помогают людям преодолеть те или иные болезни.

В издательстве «Весь» в серии «Лечебное питание» вышло немало книг, посвященных целебным свойствам натуральных продуктов. «Грибы, которые лечат», «Живые соки в питании и лечении», «Сорняки – лекарственное чудо» – это лишь немногие из них. Хотелось бы обратить ваше внимание, что нередко в книгах этой серии речь заходит не только о дарах природы, которые можно найти лишь далеко в лесу, на полях, лугах или совсем рядом в аптеке. Многие полезные продукты вы можете вырастить сами – дома в холодильнике, как, например, молочный гриб, или на своем садовом участке.

Практически все овощи, фрукты и травы вызывают активное выделение желудочного сока, а это, в свою очередь, значительно улучшает пищеварение. Ешьте их в промежутках между завтраком, обедом и ужином, и заболевания желудочно-кишечного тракта вас не побеспокоят.

Как видите, природа дала нам все для того, чтобы быть здоровыми. Разумеется, всех овощей и фруктов на свете не перепробовать, а обогатить свой организм всеми полезными веществами так хочется! «Что же делать?» – спросите вы. Есть самое полезное! Таков мой вам ответ.

Многие растительные продукты в лечебных целях используются в каком-то одном направлении. Например, цитрусовые известны благодаря своим укрепляющим свойствам, персики и абрикосы можно употреблять как вкусное слабительное, репчатый лук – лучший врач простуды.

Однако есть растения, которые словно в концентрированном виде сочетают в себе и защитный, и укрепляющий, и ярко выраженный лечебный эффект. Хрен, редька и горчица – лучший тому пример.

Ставить хрен, редьку и горчицу в один ряд можно, говоря не только об их пикантном вкусе. Сходств между ними немало. Но давайте не будем торопиться и каждому уделим особое внимание.

# Хрен обыкновенный



Многие считают, что хрен – это национальная особенность русской кухни. Его можно встретить чуть ли не на любом огороде. Варуха, морской салат, ложечная или мясная трава, крестьянская горчица, перечный корень, лесная редька – как его только ни называют. Однако и в Европе, и в Северной Америке это растение тоже ценится и разводится на

фермах. Неприхотливое к условиям, оно может расти и в заброшенных землях, на лугах и пустырях.

Люди употребляли хрен в пищу с незапамятных времен. Первое упоминание о нем относится к 1500 году до н. э. Ученые предполагают, что родиной этого растения является побережье Средиземного моря. Да, да, именно так. То, что мы считаем исконно своим, имеет тем не менее глубокие заграничные корни.

Кстати, о корнях. Очень длинный, до 2 м, толстый корень этого многолетнего растения нередко бывает похож на редьку. А стебель хрена вырастает до 90 см. Нижние листья крупные, продолговатые, с зубчатыми краями, на длинных черешках, верхние – «сидят» на стебле. В июне-июле на нем появляются собранные в кисти нежные белые цветки с приятным запахом, из которых развиваются вздутые овальные стручки. Но внешность обманчива: в отличие от редьки, хрен размножается из почек на корне.

Зато внутреннее содержание надежды не обманет. Полезных веществ здесь точно не меньше, чем у редьки или горчицы. Кроме горчичного масла, хрен содержит другие эфирные масла, а также фитонциды, витамин С, каротин, сахар, крахмал, смолы, соли кальция, калия и фосфора.

Как видите, предпосылок к использованию хрена в лечебных целях более чем достаточно. Простуда и грипп, артрит, радикулит, ревматизм, камни в почках, гнойные раны и язвы – это лишь краткий перечень недугов, которые лечит хрен.

В профилактических целях его используют и как средство против цинги, и для улучшения пищеварения.

Хрен пользуется популярностью в кулинарии очень многих стран мира именно как пряная и острая приправа. Естественно, что есть его в больших количествах нельзя. Во-первых, это просто трудно, ведь хрен имеет горький едкий вкус. А во-вторых, злоупотреблять этим овощем вредно, поскольку здоровым людям это грозит энтероколитом, а страдающим повышенной кислотностью, язвенной болезнью, заболеваниями почек и органов пищеварения – серьезными осложнениями. Так что не забывайте народную мудрость: все хорошо в меру!

# 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.