


# **Чудо-целитель** **ЦИВИЛИЗАЦИИ ИНКОВ** **ТОПИНАМБУР**



**ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК  
ПРИ  
ДИАБЕТЕ**

**Андрей Новиков**

Андрей Новиков

**Чудо-целитель цивилизации  
инков. Топинамбур. Лучший  
помощник при диабете**

«Издательство АСТ»

2011

## **Новиков А.**

Чудо-целитель цивилизации инков. Топинамбур. Лучший помощник при диабете / А. Новиков — «Издательство АСТ», 2011

Топинамбур или как его еще называют земляная груша – это чудесное растение, пришедшее к нам из далекой Америки. Легенды о его целебных свойствах начали ходить еще много веков назад. Уже тогда индейцы понимали, что топинамбур способен помочь от множества недугов. Возможно, именно благодаря топинамбуру индейцы были очень крепкими, здоровыми и почти никогда не болеющими людьми. На сегодняшний день топинамбур доступен не только жителям Северной и Южной Америки, но и любому обитателю земного шара. Теперь каждый может попробовать топинамбур, и как вкусный и питательный продукт, и как эффективное лечебное средство против многих болезней. В этой книге собрано большое количество материала о земляной груше. В ней вы можете узнать историю топинамбура как культуры, описание его целебных свойств, личный опыт автора и множество различных рецептов, как для вашего стола, так и для здоровья.

## Содержание

Введение. Когда диабет и прочие недуги остались в прошлом	6
Глава 1. Путь топинамбура. От Гудзона до России	8
«Солнечный корень»	8
Открытие топинамбура Европой	9
«Перуанская астра» инков	10
Шествие топинамбура по Европе	11
Топинамбур проникает в Россию	12
Глава 2. Топинамбур – это находка для любителя здоровой и вкусной пищи!	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Андрей Новиков**  
**Чудо-целитель цивилизации инков**  
**Топинамбур**  
**Лучший помощник при диабете**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## **Введение. Когда диабет и прочие недуги остались в прошлом**

Обыкновенным сентябрьским вечером я, как обычно, сидел за очередной книгой по нетрадиционной медицине, удобно устроившись в любимом мягком кресле. Уныло глядя на осиленную мной за последнюю пару месяцев кипу книг и журналов, я думал о том, сколько всего мне еще предстоит прочитать, чтобы найти то самое чудо-средство от моего недуга – сахарного диабета. Диагноз врачи мне поставили пять лет назад. Откровенно говоря, для меня это было шоком. Ведь я был далеко не старым, преуспевающим мужчиной! Но с того момента все изменилось. В то время как мои друзья после работы думали о кружке хорошего пива в нашем футбольном баре, мне приходилось думать о моем текущем уровне инсулина. Я считал себя ущемленным, жизнь стала превращаться в тотальный контроль, я начал забывать, что такое свобода. Понимание того, что твоя жизнь зависит от принятого вовремя лекарства, сковывает железными цепями твое мужское начало. «Ты теперь не мужчина, ты – калека», – говорил я сам себе. Честно признаюсь, что на традиционную медицину я не надеялся, хотя от ее помощи не отказывался. День за днем я прочитывал книгу за книгой, журнал за журналом, каждый раз открывая с надеждой раздел, посвященный сахарному диабету. Я перепробовал кучу разнообразных средств, но особого эффекта ничто не давало.

В этот раз мне попала в руки весьма бредовая статья о лечении сахарного диабета с помощью заговоров. «Чего только не напридумывают», – подумал я и погрузился в свои мысли. Где-то отдаленно звучал телевизор. Шла телепередача о некоем неизвестном мне растении. Когда речь пошла о его целебных свойствах, я прислушался. «Ежедневное употребление нескольких свежих клубней топинамбура будет способствовать лечению таких недугов как гипертония, язва желудка, сахарный диабет...» – вещал диктор. Дальше я слушать не стал и бегом отправился в магазин. Вернувшись после непродолжительных поисков со здоровым пакетом земляных груш (одно из названий топинамбура), я тут же решил опробовать сей продукт. Откровенно говоря, я думал, что вкус будет скверным. Я ошибся – топинамбур оказался весьма приятным на вкус, напоминавшим сладкую репу. С этого дня топинамбур стал постоянным компонентом моего ежедневного рациона. Сначала я его употреблял только в сыром виде. Затем, изучив достаточное количество информации, я стал экспериментировать, готовя разнообразные блюда с использованием земляных груш. Возможно, вы не поверите, но топинамбур прекрасно сочетался со многими ингредиентами. У меня получались изумительные, по мнению моего семейства, супы, салаты, запеканки... Но это не главное. Спустя два месяца употребления топинамбура я уже не мог не замечать поразительного эффекта. Мой уровень сахара в крови стал все чаще пребывать в норме, заметно укрепилась иммунная система (во время осенних заморозков я раньше часто простывал, но сейчас поразивший меня насморк продержался ровно одни сутки, по истечению которых благополучно исчез), скачки артериального давления все реже стали меня беспокоить и еще, на секундочку, я сбросил 2 килограмма лишнего веса.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, прошло уже 5 лет с момента моего знакомства с топинамбуром. Мне было забавно видеть недоумевающие лица врачей, которые по результатам анализов вынесли вердикт – здоров. Диабет, а вслед за ним и прочие, более мелкие недуги, остались для меня в прошлом. Я почувствовал себя заново рожденным человеком, полным здоровья и жизненных сил! Я стал социально успешным человеком, настоящим главой семейства, ко мне начали тянуться люди. Но ни в коем случае не думайте, что одно только употребление топинамбура полностью исцелит вас, сделает богатым и знаменитым! Нет, халявы не будет. Применение топинамбура будет для вас неким эликсиром, катализатором, который будет постепенно

очищать ваш организм и придавать сил, которые будут помогать вам двигаться в жизни. А ежели вы, грызя кочерыжку топинамбура, постоянно будете просиживать задним местом свое кресло и ничего не делать, то никакого чуда не ждите.

За эти 5 лет я собрал множество информации о топинамбуре, создал немалое количество рецептов и методик, открыл для себя способы исцеления не только от сахарного диабета, но и от ряда таких болезней как анемия, артрит, цистит, подагра... Ко мне стали обращаться соседи, родственники за советами, и я не мог им отказать. Людей приходило все больше и больше, а свободного времени, к сожалению, у меня было немного. Поэтому я решил написать книгу, в которой излагаю всю, проверенную на личном опыте, полезную информацию о топинамбуре. Желаю вам приятного прочтения и крепкого здоровья!

## Глава 1. Путь топинамбура. От Гудзона до России

### «Солнечный корень»

Среди славного племени ирокезов, живших вблизи известной многим реки Гудзон, это чудо-растение считалось воистину легендарным. Не смотря на то, что топинамбур был весьма не дурен на вкус и превосходно сочетался с другими продуктами, его роль в качестве пищи среди сего народа была второстепенна. По словам индейцев, в плодах топинамбура крылась невероятная сила, благодаря которой мужчины племени были сильны не только телом, но и духом, а женщины долгое время оставались молодыми и красивыми и рождали здоровых и крепких ребятишек. Более того, индейцы были уверены, что топинамбур способен исцелять их от множества недугов. Употребляя по наставлению местных целителей особые целебные настои из топинамбура, раненые в бою воины не могли не замечать, как их раны заживают гораздо быстрее!

#### **Ирокезы**

«Ирокезы»(франц. *iroquois*) – по туземному названию Годепозауни, то есть «народ длинного дома»: общее название группы более или менее близких по языку, некогда могущественных и влиятельных индейских племен сев.-вост. Америки. И. делятся на две группы: так наз. пять (шесть) наций, как их называли англичане, и вейандоты, или гуроны, соединенные с аттивандаронами, или нейтральной нацией. И. в собственном смысле жили на Ю. от р. св. Лаврентия и оз. Онтарио и распространялись от Гудзона до верховьев р. Алеганни и оз. Эри. Далее всего к В., на оз. Lake George и Leake Champlain, жили могавки, или каниенга. За ними следовали онейда, затем онондага, каюга и сенека, или сенонтована. Политическая конфедерация, которую они составляли, приписывая ее основание легендарному главе каниенга Гиавате, уже до прибытия европейцев была очень могущественна. И. были искуснее в битвах, чем их соседи, и в земледелии, приготовлении оружия и друг. искусствах также стояли довольно высоко. От европейцев они вскоре переняли употребление ружей и стали принимать заметное участие в войнах между англичанами и французами. В 1714 и 1715 г. к конфедерации присоединены были и остатки племени тускарора. Американский языковед Нале в новейшее время доказал тождество языка И. с языком чероки на Ю. В настоящее время И. живут разбросанно в Нью-Йорке, Пенсильвании, Висконсине, территории индейцев и в Канаде, в особых уделах (reservations); в штате Нью-Йорк этих уделов 9, с 5239 душ (1890). Общее число И. (1890) 15870, в том числе в Соед. Штатах – 7387. Тускарора – христиане, прочие большей частью язычники...»

*Из Энциклопедического Словаря Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона*

## Открытие топинамбура Европой

В Старый Свет «земляная груша» попала в 1605 году благодаря французскому путешественнику Самюэлю де Шамплейну, исследовавшему в течение нескольких лет восточное побережье нынешней территории Соединенных Штатов Америки. Так, в результате одного из своих исследований француз с экспедицией посетил деревушку уже знакомого нам племени ирокезов. Быт и устройство племени вызвали у путешественника немалый интерес, поэтому он решил на некоторое время тут задержаться. Прогуливаясь по деревне индейцев, Самюэл уловил приятный, сладковатый запах, смешанный с дымком. Конечно же, путешественник направился в сторону источника аромата, столь сильно пробудившего его любопытство. Пройдя несколько хижин, француз наткнулся на молодую семью индейцев, готовившую у костра то самое, что источало этот дивный запах. Едва увидев моряка, глава семейства тут же начал приветливо махать рукой, показывая, что предлагает гостю отведать с ними только что приготовленное блюдо. Приняв блюдо от очаровательной хозяйки, француз тут же отправил в рот розовый, слегка обугленный кусочек. Едва коснувшись языком нежнейшей мякоти, моряк сразу ощутил сочный, сладкий, незабываемый вкус чудо-овоща. Не прошло и нескольких минут, как блюдо оказалось пустым.

Восхищенный вкусом неизвестной ему еды, Самюэл де Шамплейн выразил намерение лично увидеть, как произрастает этот чудо-овощ. Взяв с собой одного индейца, исполнявшего роль гида, и своего переводчика, путешественник тронулся в путь. И очень скоро француз увидел перед собой небольшой участок земли, засаженный множеством растений, напоминавших известный всем подсолнух.

Сколько бы моряк ни глядывался, он никак не мог обнаружить на растениях те самые плоды, с которыми в данный момент благополучно справлялся его желудок. В ответ на вопрос «В чем же подвох?» индеец-гид ни с того ни с сего начал буквально вырывать ближайшее растение из-под земли. Каково же было удивление бывалого путешественника, когда он увидел, что грушевидные плоды растут прямо под землей (картофель в те времена был мало кому известен)!

Самюэл де Шамплейн решил, что ни за что не уедет к себе на родину, не взяв с собой это диковинное растение. Спросив разрешения у вождя племени, путешественник набрал побившихся ему клубней, а когда подошел конец его пребывания в племени, он попрощался с жителями деревни и отправился открывать топинамбур Европе.

### **Шамплейн Сэмюэл**

Шамплейн, Шамплен (Champlain) Сэмюэл (1567, Бруаж близ Рошфора, – 25.12.1635, Квебек), французский гидрограф, исследователь Канады и С.-В. США. В 1603 совершил путешествие по рр. Святого Лаврентия и Сагены. В 1604–06 вел исследования вдоль Атлантического побережья Северной Америки (п-ова Н. Шотландия и Кейп-Код, заливы Фанди, Массачусетс), открыл о. Нантакет. В 1608 в устье р. Святого Лаврентия основал г. Квебек, в 1609 исследовал р. Ришельё – правый приток р. Святого Лаврентия, открыл озеро, позднее названное его именем, горы Адирондак и Зеленые горы (Грин-Маунтинс). С 1609 по 1615 совершал путешествия в поисках водных путей к Тихому океану В 1615–16 водным путем по рр. Святого Лаврентия, Оттава, оз. Ниписсинг и др. прошел в глубь материка до оз. Гурон.

*Из «Большой Советской Энциклопедии»*

## «Перуанская астра» инков

Спустя 11 лет группе католических монахов во время своей миссионерской деятельности предстояло посетить ряд стран Южной и Центральной Америки. Безусловно, в Новом Свете было много всего нового и интересного, но больше всего монахов заинтересовало племя инков, живших на территории современного Перу. Этот народ им показался весьма странным. Например, монахов поражало отношение индейцев к золоту – они пускали его на разные безделушки, в то время как среднестатистический европеец готов был рискнуть головой ради маленького самородка. Удивило монахов и то, что объектом поклонения инков было солнце, которое они воспринимали в качестве божества Инти. Это не только удивило монахов, но и глубоко задело их религиозные чувства, что подвергло их мысли предать племя святой инквизиции, но осознав, что по факту индейцы еретиками не являются, монахи успокоились и продолжили исследования. Как ни странно, в ходе исследования миссионеров больше всего удивило одно из выращиваемых инками растений. Плоды его располагались под землей, а та часть растения, которая находилась на землей, была удивительно похожа на популярную в Европе астру, поэтому монахи нарекли известный нам топинамбур «перуанской астрой» и решили привезти несколько десятков мешков с клубнями к себе на родину в Испанию.

### **Инки**

Инки, правильное инка (исп. *inca*), первоначально индейское племя языковой группы кечуа, обитавшее в Перу (Южная Америка) в 11–13 вв., позже господствующий слой в государстве, образованном союзом племен. Образование государства И. – Тауантинсуйу относится к 1438. Государство представляло собой рабовладельческую деспотию. И. взымали дань с покоренных племен, использовали труд рядовых общинников, ремесленников и рабов – янакона. Основной социально-экономической ячейкой была соседская община – айлью. Земля считалась принадлежащей правителю – Верховному Инке, власть которого была окружена сакральным ореолом; первый мифический правитель – Манко Капак – почитался как сын солнца. И. использовали ирригацию, возводили строительные сооружения для военных и административных целей, изобрели систему передачи сведений в виде так называемого узелкового письма – кипу, а также зачаточную письменность. В 1532 испанские завоеватели во главе с Ф. Писарро вторглись на территорию И. Государство было разграблено, его культура разрушена. И., покоренные испанцами, вошли в состав народности кечуа.

*Из «Большой Советской Энциклопедии»*

## Шествие топинамбура по Европе

Тем временем топинамбур начал весьма быстро распространяться по всей Европе, особенно полюбившись жителям Англии, Франции, Голландии и Бельгии. Этот продукт был востребован как на королевских обедах, так и за столом обычного крестьянина.

В XVIII веке топинамбур несколько утратил свою популярность в связи с массовым распространением картофеля, но, тем не менее, он продолжал оставаться в сердцах истинных гурманов.

### Интересные факты о топинамбуре

- во Франции в лучшие коньяки могли добавлять небольшое количество спирта, полученного из топинамбура;
- в США и Бразилии из клубней и зеленой массы топинамбура добывают спирт, который зачастую используют как самостоятельное топливо;
- американцы готовят из сушеного топинамбура диетический кофе;
- одно из названий топинамбура – иерусалимский артишок; данное наименование топинамбура пришло к нам из Италии, где его нарекли звучным словосочетанием «*Girasole aricosso*», что означает «повернутой к солнцу подсолнечник»; так получилось, что слово «*Girasole*» по звучанию очень похоже на слово «Иерусалим», отсюда и повелось такое название.

## Топинамбур проникает в Россию

В России первые упоминания о топинамбуре идут со времен правления царя Алексея Михайловича Романова.

Как ни странно, в те времена земляная груша была известна среди небольшого круга людей, занимающихся врачеванием, как исключительно целебный продукт. Уже тогда знахарями было открыто множество рецептов и способов применения топинамбура в качестве источника выздоровления от многих болезней.

Что касается применения топинамбура в кулинарных целях, то в этом амплуа он начал распространяться по России только в конце XVIII века, когда в Европе мода на него уже прошла, возможно поэтому популярным продуктом так и не стал. Но скорее всего, топинамбур не особо распространился из-за его дороговизны и наличия такого грозного соперника как картофель.

### Картофельная эпопея

Картофель был открыт участниками военной экспедиции Гонсало де Кесада в 1536 году, когда они обнаружили в одном из южноамериканских селений (ныне территория Перу) необычный плод, который, по сходству с подземными грибами, назвали трюфелем (*tartufo*). Спустя 60 лет картофель получил свое нынешнее название уже в научной европейской классификации. За эти годы картофель покорила Испанию, Италию, Англию, Ирландию, Францию и другие европейские страны.

В Россию первым его ввез Петр I, который попробовал его в Голландии, однако долгое время картофель оставался деликатесом, подаваемым на дворцовых пирах – тогда его еще употребляли с сахаром, а не с солью.

В XVIII веке картофель постепенно распространялся по российским огородам – вначале его выращивали только как овощ, а позже и для корма скота. Возникновение новых технологий позволило использовать его в качестве основного сырья для переработки на крахмал, патоку и спирт.

В XIX веке картофель возделывался в России уже повсеместно, вытеснив из рациона гораздо более полезную, но более сложную в агрокультуре традиционную русскую репу.

В то время как картофель стал в России «вторым хлебом» и по сути обрел «вторую родину», топинамбур успел закрепиться на наших огородах, как растение, обладающее большим количеством целебных свойств.

Особо широко топинамбур применялся в лечении сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

За прошедшие сотни лет приверженцами топинамбура изучены его свойства, собрано множество рецептов и методов использования топинамбура в лечебных, и не только, целях, многие из которых я опробовал сам. За эти годы я делился любимыми рецептами со своими родственниками и знакомыми, а теперь хочу поделиться и с вами.

## Глава 2. Топинамбур – это находка для любителя здоровой и вкусной пищи!

Думаю, многие из вас знают топинамбур под названием «земляная груша». Это название было популярно на Руси, где люди заметили некоторое сходство клубней топинамбура с грушей.

Разумеется, что русские люди далеко не единственные, кто отличился сообразительностью и наделил топинамбур своим, «народным» названием. В разные времена европейцы дали топинамбуру множество совершенно не похожих друг на друга названий, у каждого из которых своя уникальная, неповторимая история. К самым популярным названиям топинамбура, пожалуй, можно отнести «иерусалимский артишок» и «перуанская астра». Само же название «топинамбур» взято отнюдь не с потолка, оно имеет свое происхождение и определенный смысл. Как вы уже знаете из первой главы, слово «топинамбур», как и само растение, пришло к нам из далекой Северной Америки. Обитающее вблизи Великих Озер племя индейцев-ирокезов называло земляную грушу «топинабус», что в переводе означало «солнечный корень». Почему именно «солнечный корень»? Все дело в том, что топинамбур являлся очень уважаемым и почитаемым среди индейцев растением и считался даром самого Бога Солнца, к тому же топинамбур отличался соцветием ярко-желтого цвета, что придавало ему сходство с солнцем.

Давайте теперь отойдем от этимологии и разберем, что же за растение такое топинамбур? Что оно из себя представляет, из чего оно состоит и чем оно может быть полезно?

Топинамбур (*Helianthus tuberosus* – *lam.*), – это многолетнее травянистое растение, принадлежащее к роду Подсолнечник семейства Астровые. Внешне топинамбур представляет собой некий симбиоз картофеля и подсолнечника, так как у него присутствуют самые яркие черты обоих растений – произрастающие под землей клубни и ярко-желтые соцветия-корзинки. Соцветия топинамбура хоть и очень похожи на соцветия подсолнечника, но все же значительно меньше в размере и, как правило, не превышают 10 см в диаметре. Клубни – это самая ценная для человека часть топинамбура. По размеру клубни топинамбура соизмеримы с клубнями картофеля, но в отличие от последних, они могут быть достаточно причудливой формы, люди с особо развитым воображением часто видят в них фигурки различных существ. По весу клубни существенно отличаются друг от друга: вам могут встретиться как совершенно маленькие двадцатиграммовые клубеньки, так и необычайно огромные корнеплоды, вес которых превышает 400 граммов! Клубни топинамбура различны не только по размерам и весу, но и по цвету. Палитра цветов и оттенков весьма широка: клубни могут быть бледно-бледно-желтыми с зеленоватым оттенком, броскими розовыми и даже фиолетовыми! Корни топинамбура уходят очень глубоко под землю, порой более чем на 1,5 метра – это позволяет растению эффективно добывать себе воду даже на очень засушливых участках земли.

## **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.