

Н. А. Троянская

Лечебные злаки и иммунитет



Н. А Троянская

Лечебные злаки и иммунитет

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184245
Лечебные злаки и иммунитет: Научная книга; 2013*

Аннотация

Растения – неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья, о которой мы, дети цивилизации, начали понемногу забывать. А ведь на протяжении всей истории человечества растения использовались людьми не только с пищевой, но и с лечебной целью. Овес, например, занимает почетное место даже в научной медицине как единственное в своем роде практически универсальное лекарственное средство, лучше которого пока человечество ничего не придумало. Однако лечебные свойства многих злаков еще мало изучены или вовсе неизвестны человеку. А может быть, просто хорошо забыты?

Содержание

Введение	5
Глава 1. Иммунитет – что это такое?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Н. А. Троянская

Лечебные злаки

И ИММУНИТЕТ

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Растения – неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья, о которой мы, дети цивилизации, начали понемногу забывать. А ведь на протяжении всей истории человечества растения использовались людьми не только с пищевой, но и с лечебной целью. Овес, например, занимает почетное место даже в научной медицине как единственное в своем роде практически универсальное лекарственное средство, лучше которого пока человечество ничего не придумало. Однако лечебные свойства многих злаков еще мало изучены или вовсе неизвестны человеку. А может быть, просто хорошо забыты?

Злаки составляют основу нашего рациона, но за внешней стороной, за их безусловной пищевой ценностью мы забыли старую русскую поговорку «Хлеб всему голова!». Хлеб (а хлебом наши пращуры называли не только выпечку из ржи и пшеницы, но и все злаки, шедшие в пищу, и до сих пор в ботанической науке есть термин «хлебные злаки») во все времена не только питал, но и лечил наших предков, кроме того, соломой топили печи, замешивали ее для прочности в глиняное тесто для кирпича, крыли крышу...

В сущности именно зерновые растения позволили развить цивилизацию. Питание злаками, буквально аккумулирующими в себе энергию, питательные и биологически ак-

тивные вещества, способные долго сохраняться в зерне в неизменном виде, дали человеку свободное время для совершенствования интеллекта. Собирательство и охота, которыми добывали пропитание древнейшие люди, давало пищу скудную, малопитательную и скоропортящуюся. В самом деле, корни запасают в достатке крахмала только к осени, осенью же созревают орехи и семена злаков. И чтобы собрать горстку зерна с далеко расположенных друг от друга растений (которые, между прочим, надо еще отыскать) приходилось тратить весь день. Разумеется, такой запас невозможно было отложить на зиму. Весной же и летом, когда в растениях еще мало крахмала, питание зеленью с большим содержанием плохо переваривающейся клетчатки и малым содержанием пищевых компонентов приносило людям витамины и минералы, но мало энергии. Добывание мяса охотой тоже занятие не из легких, и не всякая дичь позволяла себя поймать. А пойманная слишком быстро портилась. Люди тратили большую часть своего времени на добывание пищи (как это делают сейчас дикие травоядные, почти непрерывно поедая растения), и тем не менее почти всегда оставались полуголодными. Особенно сложным положение становилось зимой, когда племена почти всецело зависели от добычи охотников. И если добычи не было, голодали. Первобытные люди много болели, как показывают найденные останки, и рано умирали, а накопление знаний шло медленно.

Окультуривание злаков буквально совершило переворот в

жизни человека. Собранный урожай позволял меньше голодать зимой, поэтому выживало больше детей, а также стариков, носителей знаний. Основным источником энергии для нас являются крахмал и сахара, в изобилии содержащиеся в зернах злаков. В зерне достаточно и белка, чтобы строить тело, и витаминов, чтобы не страдать сезонными авитаминозами. В сущности, зерно злаков – оптимальный для человека вид пищи, практически полноценный, который нуждается лишь в незначительных добавлениях овощей, молока и мяса. Кроме того, злаки обладают чудесной способностью усиливать иммунитет человека, повышать работоспособность.

Новый род деятельности требовал от человека принятия новых, непривычных решений, умения планировать свою жизнь не на сутки вперед, а на целые месяцы, изменений в языке, в который вошли новые понятия, выработки новых трудовых навыков. Именно в тех районах, где впервые начали культивировать злаки, начала развиваться и культура – так возникли Шумер, Вавилон, Месопотамия, Египет. И человек постепенно из животного, озабоченного постоянным, ежедневным добыванием скудной пищи, превратился в разумное существо, способное планировать свою деятельность, имеющее досуг для самосовершенствования.

Люди, развивая цивилизацию, совершенствуют не только технологии, но и окультуривают растения, животных, повышают их производительность, придумывают способы создания новых видов пищи, продления сроков их хранения. Со-

временные технологии сделали нашу жизнь неизмеримо более легкой, комфортной и сытной, чем у предков. Мы живем дольше, медленнее стареем и не так тяжело боеем. Однако – парадокс – теперь условия нашей жизни складываются так, что мы оторвались от природы и не получаем из пищи в достаточной мере всего того, что необходимо для жизнедеятельности. Мы неправильно питаемся и из-за этого заболеваем. Наш иммунитет постепенно снижается, оставляя организм беззащитным перед огромным количеством недугов. Ниже пойдет речь о том, как изменились продукты питания, но самое главное, как изменился способ употребления в пищу злаков. Все реже их употребляют в виде цельного зерна, муку рафинируют, очищают от минеральных компонентов и витаминов в угоду желанию кушать мягкий и белоснежный хлеб.

Дети цивилизации, мы забыли слишком многое из того, что было известно нашим предкам.

Это книга содержит описание основных используемых в народной медицине злаков и способов их применения при необходимости стимулировать иммунитет, поддерживать его на должном уровне. Конечно, кто-то скажет: «а чего тут много говорить, и так все ясно – просто ешь каждый день пророщенное зерно, и иммунитет повысится, и нечего на такую простую тему книжки писать!». Если бы этот кто-то был прав, мы бы и не писали. Что греха таить, проростки штука полезная, но почти безвкусная, и кушать их каждый день

быстро надоедает. Но дело в том, что злаки многолики, и даже правильное употребление в пищу обычных каш способно повысить иммунитет, так же как усилят защитные силы, например, ванны с отваром соломы, употребление в пищу отрубей и их отвара. А стоит ли отказываться от огромного разнообразия созданных народом рецептов каш, квасов, цельнозернового хлеба, если это не только вкусно, не только приятно разнообразит ваш рацион, но еще и повысит иммунитет, сохранит здоровье, молодость и красоту? Ведь если вы здоровы, питаться проростками постоянно необязательно. Достаточно один-два раза в году провести курс профилактики, минимум – полторы недели, максимум – два 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. Во время болезни, напротив, обязательно введите проростки в ежедневный рацион, это усилит защитные способности вашей иммунной системы, ускорит выздоровление, снизит риск осложнений.

Каждый вид злаков, описанный в этой книге, кратко характеризуется с ботанической стороны, указываются его распространение, время и способы заготовки, хранения, отмечаются используемые в 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 химическим составом зерна.

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

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

Мы приводим в книге уже довольно давно не публиковавшиеся рецепты и технологию приготовления цельнозернового хлеба, домашнего кваса и хлебного уксуса и надеемся, что они понравятся вам и помогут бороться с болезнями.

В книге собраны народные рецепты и способы повышения иммунитета, профилактики заболеваний при помощи проростков зерна злаков, крупы, муки, соломы, отваров и настоев из них.

Мы не предлагаем вам полностью отказаться от средств официальной медицины, мы просто предлагаем: пусть не лекарство станет вашей пищей, но пища – лекарством!

Глава 1. Иммунитет – что это такое?

Наша жизнь стала неизмеримо легче и проще, чем у наших прабабушек и прадедушек. Однако за все надо платить: мы оторваны от природы, наша пища бедна минеральными веществами, необходимыми для правильной жизнедеятельности нашего организма. Мы неправильно питаемся. Дело даже не в том, что наш рацион в последние сто лет сильно изменился, а органы пищеварения остались такими же, как тысячи лет назад, и требуют для поддержания здоровья организма той пищи, для которой «спроектированы» природой. А это значит – меньше соли и сахара, чем мы вынужденно употребляем вместе с консервированной пищей, меньше химических добавок, больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, которые теряются в процессе переработки сырья. Еще двести лет назад средний житель Европы или России употреблял в пищу более 300 видов растений, а сейчас мы едим в лучшем случае 50, и те искусственно культивируемые. Известно, что разные травы в разной мере извлекают из почвы и накапливают различные минеральные вещества, необходимые нам для правильного развития и функционирования организма. Так, в гречке и кунжуте много селена, необходимого для поддержания иммуни-

тета, в овсе – цинка. Дикорастущие лекарственные растения потому и лекарственные, что содержат в большом количестве легко усваивающиеся организмом определенные компоненты, которые извлекают из богатых минералами почв. Скажем, отсутствие в пище цинка вызвало снижение иммунитета и, как следствие, заболевание кожи. Восполните при помощи растений этот недостаток – иммунитет восстановится, и болезнь пройдет быстрее и легче. Кто хоть раз лечил лишай (кстати, поражает обычно людей со сниженным иммунитетом, авитаминозом и недостатком микроэлементов в пище) смесью йода и мази бензилбензоата, вряд ли захочет повторения. Лучше поддерживать иммунитет и не болеть.

Наша проблема в том, что сами продукты питания стали во многом неполноценными. Искусственные удобрения, стимулируя большую урожайность, величину и красоту плодов, сами не могут дать растениям в полной мере все те вещества, которые им нужны для образования витаминов. И семена, высеваемые в поле в огромном количестве и зачастую обработанные стимулятором роста, вынужденно извлекают их из почвы, буквально истощая ее за один сезон. В следующем году на том же поле вырастут уже злаки с низким содержанием витаминов, в которых почти не будет микроэлементов, зато будут нитраты, притом в огромных количествах. Сады, огороды и поля в борьбе с вредителями (т. е. заботясь о высоком урожае) обрабатываются пестицидами и гербицидами. Они потом попадут к нам в желудок в виде «следов» или в коли-

чествах, способных снизить иммунитет, спровоцировать болезни.

Наши предки мололи в муку цельное зерно. Причем мука мололась на неделю-две вперед, а когда она заканчивалась, на мельницу везли еще мешок. В наше время это, конечно, невозможно. Мука вырабатывается в огромных количествах на фабриках, откуда поступает в продажу или на хлебокомбинаты. Из размалываемых зерен пшеницы извлекают зародыши, чтобы продлить срок хранения, а затем для получения белых и особенно нежных сортов муки из нее еще отсеиваются отруби, в которых главным образом и сосредоточены витамины, макро- и микроэлементы. Эти ценнейшие части зерна идут на корм скоту, а для человека готовится хлеб, не только не полезный, но и в чем-то вредный. Мало того, в него еще вводятся отбеливающие и ароматические химические добавки! Таким образом, получается, что зерно стало менее полноценным по химическому составу, чем сотню лет назад, а в процессе переработки из него еще больше удаляются целебные вещества. Овощи страдают еще больше. Они в меньшей степени, чем злаки, могут извлекать из почвы полезные вещества и больше – нитраты, теряют почти все полезные свойства при хранении и консервировании.

В вырабатываемом из сахарной свеклы темном натуральном сахаре содержится много витаминов, танинов и минералов, однако в процессе рафинирования все ценные вещества теряются и остаются в патоке. Этот биологически вредный

снежно-белый сахар мы ежедневно употребляем в огромном количестве, ведь сладкое – кексы, пирожные, мороженое, конфеты, варенья, равно как и белоснежный пшеничный хлеб, – давно уже стали для человека признаком богатства. А ведь рафинированные продукты наносят нашему здоровью огромный вред, нарушая обмен веществ и работу иммунной системы.

Мясной и молочный скот, птица и в последнее время даже рыба, находясь на пожизненном откорме, тоже не всегда получают полноценную пищу и тоже, как и мы, болеют из-за недостатка в пище микроэлементов, нарушенного обмена веществ, страдают авитаминозами. Чтобы скученные в ограниченном пространстве животные не болели, их пичкают антибиотиками и гормонами роста, чтобы быстрее набирали вес... Много ли пользы может принести такая пища человеку? А ведь мясо еще теряет значительную часть полезных веществ при убое и переработке, в процессе хранения. В консервах для предохранения продуктов от порчи, для сохранения или запланированного изменения их вида, цвета, вкуса, запаха, формы применяются всевозможные химические средства, далеко не всегда безвредные. Молодые мамы знают – педиатры запрещают кормить ребенка до двух лет мясными и рыбными консервами. Исключение – детское питание, да и то аллергикам советуют не рисковать. Содержащиеся в мясе следы антибиотиков вызывают привыкание к ним обитающей в нашем теле и ждущей своего часа патоген-

ной микрофлоры, дискредитируют наш собственный иммунитет. Только представьте себе, что ваш иммунитет снизился, вы заболели, врач выписал антибиотик, а он не действует! И болезнь развивается, одаривая нас осложнениями. Беременным женщинам врачи запрещают кушать «ножки Буша» и прочие специально обработанные для длительного хранения куриные полуфабрикаты. В мясе и особенно коже бройлеров слишком много гормонов, стимулирующих рост (и набор лишнего веса!), обилие антибиотиков (а они в первые три месяца беременности могут вызвать дефекты развития плода, да и потом не особенно для него безвредны). Для длительного хранения говядина и свинина еще и дополнительно обрабатываются растворами антибиотиков – тоже радости мало.

Молоко употребляется нами главным образом пастеризованное и стерилизованное. При его термической обработке почти полностью теряются те немногие витамины, что смогла передать ему никогда не покидающая стойла, скудно питающаяся и измученная гормональной терапией, почти непрерывно беременная и лактирующая корова. Лучше потреблять сырое молоко находящихся на свободном выпасе коров – оно биологически более полноценно, ведь животное употребляет в пищу большое количество разнообразных трав, богатых биологически активными веществами, а не один только комбикорм и силос. Но тогда неизмеримо возрастает риск заразиться, например, туберкулезом... Ки-

печение разрушает витамины в большей степени, чем пастеризация, и все равно даже кипяченое молоко таких «свободных» коров полноценнее, чем магазинное пастеризованное.

Можно сказать, питаемся мы теперь мертвой пищей. Малоценные и подчас отравленные мясо, хлеб, сахар, фрукты и овощи, нормализованное молоко. Обычная еда цивилизованного человека, тем более живущего в городе, дает слишком малый процент от того количества полезных веществ, которое он должен получать из пищи, чтобы всегда быть здоровыми и энергичными. В результате снижается иммунитет, мы постоянно боеем всевозможными болезнями, подчас неизлечимыми, и преждевременно старимся. Конечно, многое тут сделать нельзя; сложно, например, представить, что каждый сам будет выращивать для себя мясо, птицу, зерно и овощи... Так уже было в начале цивилизации... Мы с вами не будем отказываться от ее благ. Вместо этого мы постараемся насколько возможно оградить себя от того вреда, что она невольно несет нашему здоровью. Сделать это нетрудно – нужно только поднять иммунитет, для чего достаточно всего-навсего обогатить свой рацион биологически активными веществами. Вот почему так важно регулярно, изо дня в день, принимать витамины и минеральные соли. Заметили, при любом заболевании врач неизменно к списку лекарств выписывает поливитаминовый комплекс (и чтобы непременно с микроэлементами!)? А мы думаем, раз мы морковку каждый день едим и яблоки, что до марта в погре-

бе долежали, то авитаминоз нам не грозит. И не думаем о том, что полезного-то в них к весне и не осталось почти ничего, а в магазинных, может, никогда и не было... Но даже если мы честно пьем аптечные витамины, здоровье восстанавливается медленно. Дело в том, что синтетические аналоги природных биологически активных веществ (витаминов) усваиваются организмом не так хорошо, как природные витамины. И состав у фармакологических препаратов далеко не всегда оптимальный. В результате в организме может образоваться недостаток одного витамина и избыток других. То есть снова удар по иммунитету. А разве этого мы добились?

Вот здесь и придет вам на помощь замечательная способность злаков аккумулировать в зерне большое количество энергии, минеральных веществ, витаминов и сохранять их в неприкосновенности до самого момента прорастания. И еще более чудесная способность синтезировать огромное количество витаминов (особенно группы В) и других биологически активных веществ в процессе прорастания. Проростки злаков, регулярно употребляемые в пищу, позволяют резко повысить иммунитет, помогают в лечении большинства заболеваний.

В сущности, иммунитет – это реакция организма на внедрение любых чуждых ему веществ. Это внутренняя система безопасности. Так сказать, КГБ и милиция в одном лице. Или регулярная армия, борющаяся с внешним врагом

(например, с вирусами гриппа) и с затаившимися недобитыми террористами (например, золотистыми стафилококками). Она реагирует на проникновение микроорганизмов, уничтожая их, или на вырабатываемые ими токсические вещества, нейтрализуя приносимый вред. Врач любой специальности сегодня, назначая лечение, учитывает уровень иммунной защиты пациента.

Снижение защитных сил организма – болезнь нашего времени. На сегодняшний день признаки поражения иммунитета наблюдаются примерно у 40 % населения. Это очень большая цифра. А правильная диагностика развившегося иммунодефицита (да-да, банальный низкий иммунитет на самом деле называется именно так, и не надо все на ВИЧ сваливать, иммунитет мы и без этого вируса угробить можем) и его лечение часто требуют профессиональных знаний. Так что лучше голову в песок не прятать и не дожидаться неприятностей, а с молодых лет иммунитет укреплять и не допускать его снижения.

Коррекция иммунитета и диагностика иммунных дефицитов нужны при явных признаках неблагополучия в организме, т. е. при частых болезнях, когда обычный человек, живущий в комфортных условиях, болеет сильнее и чаще, чем другие, обитающие и работающие в тех же условиях люди; подолгу не выздоравливает, несмотря на правильное лечение, и имеет явную склонность к переходу недуга в хро-

ническое течение и к осложнениям.

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.