

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ХРЕН ЛУК  
ЛИМОН  
ЧЕСНОК

ПОЛЕЗНЕЕ  
НЕ БЫВАЕТ!



РИТОЛ  
КЛАССИК

**Юлия Николаевна Николаева**  
**Хрен, лимон, лук, чеснок.**  
**Полезнее не бывает!**  
**Серия «Природный защитник»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2327035](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2327035)*

*Хрен, лимон, лук, чеснок. Полезнее не бывает!: РИПОЛ классик; Москва;  
2011*

*ISBN 978-5-386-03380-4*

### **Аннотация**

В наше время стрессов, нарушений экологии и подверженности человека различным заболеваниям совсем не стоит забывать о народной медицине. Ведь ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание, лечение лекарственными растениями и т. п. Из этой книги вы узнаете, как использовать хрен, лимон, лук и чеснок при лечении многих заболеваний, какое полезное действие они оказывают на организм человека в целом и как при их помощи можно проводить профилактику болезней.

# Содержание

Введение	4
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ	7
ХРЕН	7
Ботаническое описание	9
Выращивание хрена	10
Состав витаминов	11
Лечебные свойства хрена	13
Противопоказания	13
Японская родня хрена	14
ЛИМОН	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Ю. Николаева

## Хрен, лимон, лук, чеснок Полезнее не бывает!

*При составлении данного издания использовались материалы ООО «ТРИМ-ПРЕСС» и ЗАО "Литературное агентство «Научная книга».*

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

### Введение

Медицина зародилась еще в глубокой древности. Первые медицинские трактаты были созданы одновременно с возникновением письменности. До нашего времени дошли сочинения, написанные врачами древнего Египта, Греции, Рима и других стран.

В те времена лечение основывалось на травах, корнях, ягодах и других лекарствах, предложенных нам природой. Сейчас лечение с помощью приемов и методов, не требующих применения промышленно изготовленных лекарств, обозначается термином «народная медицина». И о ней нель-

зя забывать, особенно в наше время стрессов, страстей и всякого рода нарушений экологии. Ведь ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание, лечение лекарственными растениями и т. п. Только надо пользоваться этим мощным оружием не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а постоянно, регулярно, привычно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут вас.

В народной медицине хрен издавна признан эффективным лечебным средством, которое используется при лечении широкого спектра заболеваний. Хрен улучшает пищеварение, помогает при затрудненном мочеиспускании и камнях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, при водянке, малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите.

Лимон является уникальным лечебным средством, которое высоко ценят на разных континентах нашей планеты, хотя родиной лимона считаются тропики и субтропики Юго-Восточной Азии и Индии. Йоги, не понаслышке знающие о целительных свойствах этого фрукта, утверждают, что каждый человек должен себя приучить к тому, чтобы съесть хотя бы один лимон или выпивать сок одного лимона в день, что укрепит иммунитет, оградит от инфекций, убережет от множества заболеваний и поможет человеку прожить долгую активную жизнь.

О том, что лук и чеснок незаменимы и при лечении различных заболеваний и в качестве укрепляющего организм средства, известно каждому. Лук широко применяется в медицине при атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, гипо- и авитаминозах, ринитах, гриппе, фурункулезе, острицах и т. п. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывать обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противоглистное, антиоксидантное, препятствующее онкообразованиям и антиоксидантное действия.

Однако следует помнить, что ни одно народное средство, как впрочем и медикаментозное, не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо лекарственными растениями или плодами, в том числе и хреном, лимоном, луком и чесноком можно только после консультации с лечащим врачом. Тем более что у некоторых людей бывает врожденная или приобретенная непереносимость к определенным продуктам.

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ

## ХРЕН

Хрен деревенский – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству крестоцветных. Его родственниками являются редиска, горчица, кресс-салат. О происхождении хрена существуют различные утверждения. Он был известен древним римлянам и грекам, египтянам. Растение легко распространяющееся и сейчас встречается во многих странах в диком виде. Хрен считается исконно русским пряно-ароматическим растением.

На первенство в открытии этого уникального растения претендуют славяне. Именно они раньше других заметили, что нет лучшего снадобья от простуды, чем хрен, а постоянное его применение омолаживает тело. Лысеющие мужчины в надежде вернуть пышную шевелюру использовали кашлицу из хрена, которую втирали в намечавшиеся проплешины.

На самом же деле лавры первооткрывателей принадлежат древним грекам, которые начали использовать хрен еще за 1500 лет до нашей эры как пикантную добавку к пище, усиливающую любовное влечение. К этому же времени относят-

ся первые упоминания о хрене как косметологическом средстве.

Хрен у славянских народов был самой распространенной пряностью. Им приправляли студень, мясные блюда, использовали для засолки капусты, огурцов. Начиная с IX века славяне выращивали его как культурное растение. Письменные источники XVI столетия сообщают нам, что в русской кухне его подавали как незаменимую приправу к праздничному студню; хрен, натертый крупной стружкой, – к жареному поросенку.

Постепенно хрен перебрался в Западную Европу, где прежде всего к нему пристрастились немцы. С XVI века в Германии стали возделывать эту культуру, употребляя не только как пищевую приправу, но и добавляя в пиво, шнапс, а позднее начали и экспортировать. Спустя два столетия за немцами последовали французы.

Народы Северной Европы также познали эту пряность и использовали в пищу корень и листья растения. Позднее других познали хрен англичане, которые использовали его вначале как лекарственное средство против лихорадки, для выведения камней из желчных протоков печени, как средство, улучшающее рост волос. Спустя столетия хрен утвердился в английской кухне.

В пищу его употребляли в основном люди, занимающиеся тяжелым трудом (крестьяне, рабочие), а затем он стал неотъемлемой частью изысканных блюд (подавали к устри-

цам, мясу). Хрен использовали в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Напитком отпаивали уставших путешественников. Выращивали хрен возле постоянных дворов и гостиниц.

Во все времена хрен использовался в качестве лекарственного средства, постепенно он стал входить в состав многих препаратов.

В настоящее время хрен культивируется во многие странах, более всего в Восточной и Северной Европе, США.

## **Ботаническое описание**

Хрен обыкновенный (деревенский или огородный) – это многолетнее морозоустойчивое растение, которое хорошо зимует в открытом грунте и переносит даже суровые малоснежные зимы. У хрена мощное мясистое корневище, боковые корни которого сильно ветвятся и прорастают на глубину до 2 метров и более. Центральный корень – толстый, покрытый наростами наподобие бородавок, из которых, как правило, отрастают корешки и побеги. Стебель прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья очень крупные, продолговато-овальной формы.

Цветки белые, собраны в длинное кистевидное соцветие. Цветет хрен в мае – июне. Плод – стручок продолговато-овальной формы. Семена обычно не созревают и для размножения непригодны. Поэтому хрен семенами не размно-

жается. Для этой цели используют черенки из боковых корней.

## Выращивание хрена

**Подготовка грядки и сроки посадки.** Выращивают хрен на плодородных участках, так как на тяжелых глинистых почвах корнеплоды образуются деревянистые, очень горькие. Растение не любит затенения.

На 1 м<sup>2</sup> грядки, выбранной под хрен, вносят 1 ведро перегноя, 2–3 столовые ложки древесной золы, 1–2 столовые ложки нитрофоски. Затем грядку поглубже перекапывают, разравнивают, поливают и приступают к посадке.

**Посадка черенков.** Хотя хрен и многолетнее растение, но огородники должны возделывать его не более двух лет, так как с возрастом корнеплод становится деревянистым и слишком рогатым. Семян хрен не дает, размножают его однолетними черенками корней, заготовленными осенью при уборке урожая.

Для посадки наиболее пригодны черенки толщиной в палец (1–1,5 см) и длиной 12–15 см. Для посадки можно брать и обрезки корней по 5–8 см. Черенки сажают наклонно, под углом 45°, так, чтобы нижний конец черенка был прикрыт слоем земли 12–15 см, а верхний находился в 3–5 см от поверхности грядки. Расстояние между черенками делают 35–40 см, а между рядами – 60–70 см.

Для получения ровных, гладких корней хрена перед посадкой удаляют почки в средней части черенка, протирая его мешковиной.

Оставляют почки только на верхнем (1–1,5 см) и нижнем (2–3 см) концах черенка. Из верхней части вырастут листья, из нижней – корни.

**Уход за растениями.** Мнение о том, что культура хрена не требует никакого ухода, ошибочно. Посадки нуждаются в рыхлении, прополке и поливе.

Из вредителей, повреждающих листья хрена, опасны широкополосная блоха и бабануха. Иногда они сплошь выгрызают мякоть, оставляя одни жилки, а листья превращаются в труху.

**Меры борьбы.** Опрыскивание раствором горчицы и перца (на 10 л воды 100 г сухой горчицы и 50 г молотого острого перца). Температура раствора должна быть 30 °С.

**Уборка и хранение.** Осенью хрен убирают, предварительно срезав листья, которые используют при засолке огурцов и томатов. Выкопанные корневища складывают в ящик и пересыпают песком. Ящик с хреном лучше ставить в холодное место с температурой 2–3 °С.

## Состав витаминов

Корни и листья содержат биологически активные химические вещества и витамины. Используются корни хрена, со-

бираемые осенью.

В корнях найдены гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло и лизоцим, обладающий бактерицидным действием, витамин С. Аллиловое горчичное масло обуславливает острый запах и вкус хрена, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемию кожи и жгучую боль, при длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары его вызывают сильный кашель и слезотечение. Принятое внутрь в малых дозах оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. В больших дозах может вызвать явления тяжелого гастроэнтерита.

Также корень хрена содержит сахар, аскорбиновую кислоту, богат минеральными солями калия, натрия, серы, кальция, фосфора, магния, хлора, железа, меди, различными аминокислотами, ферментами, содержит бактерицидное белковое вещество – лизоцим и органические соединения.

В листьях и корнях найдены аскорбиновая кислота, фермент мирозин, аллиловогорчичное эфирное масло.

Витамина С в хрене содержится в пять раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен не уступает плодам черной смородины, и лишь в спелом красном перце его больше.

Содержащиеся в хрене летучие вещества – фитонциды, способные убивать болезнетворные микробы, наделяют хрен бактерицидными свойствами.

# Лечебные свойства хрена

Лечебные свойства хрена связаны с раздражающим и стимулирующим действием входящего в его состав горчичного масла, которое улучшает работу желез желудочно-кишечного тракта, помогает при пониженной кислотности, повышает аппетит, также помогает при заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника.

Конечно, употреблять хрен не рекомендуется при острых и тяжелых формах всех этих заболеваний, особенно почек, хотя хрен – отличное мочегонное средство. Издавна известны и способы лечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний – стенокардии, ишемии, анемии.

## Противопоказания

Как и любое лекарство, хрен имеет свои противопоказания.

При острых воспалительных процессах в кишечнике и желудке применять его нельзя. Употребление хрена в больших дозах может вызвать повышение кровяного давления.

При повышении кислотности, при других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях печени и почек употребление хрена нежелательно не только в лечебных, но и в пищевых целях. Поэтому если у

вас есть проблемы со здоровьем, то перед лечением хреном нужно посоветоваться с врачом. Но этот совет относится ко всем лекарственным растениям.

## Японская родня хрена

Японская разновидность хрена *Wasabia japonica* (специя, известная преимущественно в Японии, неотъемлемый элемент местной кулинарии) относится к семейству крестоцветных. Светло-зеленый корень высушивается, перемалывается и растирается в пасту. Из него готовится очень острая приправа, которая традиционно используется как приправа к суши, а также во многих других японских блюдах. Кухня Страны восходящего солнца почти не знает пряностей, в ней используется минимум специй. И все потому, что японцы считают: дары природы – рис, рыба и овощи – должны сохранять свой вкус.

Васаби выращивают на горных террасах, по которым пускают воду из горных ручьев. Подается он главным образом к блюдам из сырой рыбы, столь известным в Стране восходящего солнца и давно завоевавшим весь мир. Говорят, что васаби – хорошее противоядие при пищевых отравлениях сырой рыбой, и именно поэтому чаще всего светло-зеленую пасту ставят на стол вместе с суши и сашими. Васаби с соевым соусом и водой хорошо подходит также для тэмпуры.

Как родственник хрена, васаби имеет сильножгучий и

слезоточивый аромат, но более чистый и свежий вкус. Впрочем, жгучий вкус проявляется у сушеных корней, только если их на несколько минут залить водой. Если же порошок из корней не замачивать, вкус его будет горьким.

Лучше, конечно, использовать свежий корень, натертый на металлической терке. Однако в России мы практически лишены такой возможности. Зато можем купить порошок васаби, который смешивается с водой, или пасту в тюбиках. Воду в порошок добавляют до тех пор, пока не образуется густая паста типа горчицы, плотно закрывают и встряхивают для получения более острого вкуса. Паста в тюбиках – уже готовый продукт.

Порошок васаби, производимый на Западе, состоит главным образом из порошка корня хрена, порошка горчицы и пищевого красителя. Это дешевые и удобные заменители васаби. Но они не идут ни в какое сравнение с истинным вкусом последнего.

# ЛИМОН

Лимон произрастает в благодатных местах, где самой природой созданы идеальные условия для его роста, цветения и плодоношения круглый год.

За долгий период развития цивилизации у разных народов об этом замечательном растении возникло немало легенд. Одна из них повествует, как попавший в немилость слуга кавказского князя Хосрова поступил как истинный мудрец, когда разгневанный правитель приказал своего верного подданного заточить в темницу и кормить его одним-единственным продуктом. Стражники спросили: «Каким именно?» Князь, смягчившись, ответил, что выбор за провинившимся. Опальный слуга попросил приносить ему лимоны, а удивленным тюремщикам объяснил: «Мякоть его будет мне пищей, сок – напитком, зерна и кожура принесут пользу моему сердцу, а приятный запах его будет веселить мои мысли».

# 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.