

И. П. НЕУМЫВАКИН

ОВЁС

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

ОВЕС

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



*Данная книга не является учебником по медицине,
все рекомендации, приведенные в ней, использовать
только после согласования с лечащим врачом.*

Неумывакин И. П.

Овес. Мифы и реальность.

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин рассказывает об очищающих и целебных свойствах широко распространенной культуры овса. Будучи естественным средством, овес оптимально сочетает в себе необходимые человеческому организму полезные вещества, а его применение в качестве лечебного средства или введение в рацион открывает перед человеком возможность не только победить недуги, но и постоянно поддерживать организм в тонусе, влиять на продолжительность и качество жизни.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Приходилось ли вам задумываться, почему человек болеет? Ведь по своей природе человек в принципе болеть не должен, так как наш организм представляет собой хорошо организованную *саморегулирующуюся* систему. Что же происходит? Почему система перестает отвечать за процессы, происходящие в ней, перестает контролировать ситуацию и уступает нашествию инфекций, силе неблагоприятных факторов? Почему в блокадном Ленинграде, в условиях антисанитарии, голода, отсутствия тепла — и это общеизвестный факт! — не началась повальная эпидемия грозных заболеваний? А сегодня даже мелкая простуда валит человека с ног, еще и грозя осложнениями.

В тщетном стремлении ко все большему «благоустройству» жизни, человек своей деятельностью создал себе условия, весьма далекие от природных, то есть естественных (!), а потому он постоянно пребывает в экстремальном состоянии. Однако это еще не все. Самыми сильными разрушительными факторами для здоровья являются отрицательные мысли, страх и его производные, беспокойство по любому поводу, жадность, ревность, зависть, гнев, враждебность, обида, жалость к самому себе и другим, дурные предчувствия. Какая мораль пришла на смену нравственному православному закону, отмененному новой властью после революции? Общественные интересы выше личных. Что это было за общество? И какие у него были интересы? Кто не с нами, тот против нас, а значит — уничтожить всех несогласных. Лишить каждого конкретного человека голоса, отучить его думать о себе — о себе, кто по рождению своему обязан отвечать прежде за *себя самого, свои* мысли, *свои* поступки! Наступила эра утраты элементарных человеческих ценностей. По названию

вроде люди были и не рабы, а по сути? И вместо любви к жизни, пришел всепоглощающий страх, а значит — резко возросла агрессия.

Но ведь к повышению духовности — а это мощный фактор не только профилактики, но и лечения заболеваний — ведет только позитивное мышление. Только осознание ответственности не за какое-то абстрактное общество, а конкретно за свою жизнь, свое здоровье ставит надежный заслон самым разным недугам. Разумеется, я говорю сейчас не об эгоизме — моя хата с краю, ничего не знаю. Но разве можно научиться быть ответственным хоть за что-нибудь, не научившись отвечать за себя самого? Это первая ступень, здоровое начало всякой жизни. Только зная цену жизни собственной, можно понять ценность жизни вообще.

Еще вопрос: почему человек так рано стареет и умирает? Некоторое время назад в американской печати появились сообщения о том, что, изменив код хромосом, можно продлить жизнь человека до 300–400 лет. В этом, пожалуй, нет ничего удивительного — тело можно заставить быть молодым, правда, на генетическом уровне вы все равно останетесь неизменным, это заложено в нас Природой. Ведь запрограммировано не старение, а тип обмена веществ. В среднем мышь, например, живет 2 года, кролик, собака — до 15 лет, корова — 25–30 лет, слон — до 100 лет, а есть бабочки, которые живут лишь 10–12 часов. В то же время, если курицу, обычная продолжительность жизни которой около 10 лет, кормить по рецепту С. Аракеляна, она проживет значительно дольше. Каждый организм имеет свою программу развития, в рамках которой процессы старения начинаются с момента оплодотворения яйцеклетки, нарушения процесса саморегуляции, передачи информации. В организме, образованном слиянием двух клеток, белковые структуры, по идее, должны быть одинаковыми, а получается, что функции их различны. Так называемое старение организма — это новое качество, и оно вовсе не обязательно означает снижение жизненно важных функций. Исследования показали, что из более чем 100 ферментов, существующих в организме, активность 42 с возрастом снижается, 43 — остается в норме, а

20, наоборот, увеличивается. Выходит, что старость как комплекс симптомов — это не болезнь, а состояние, зависящее от того, куда вы себя загнали сами или с помощью врачей.

Можно ли сохранять активность, здоровье, наконец, саму жизнь после среднестатистических 70 лет? Люди давно задаются этим вопросом.

Известный американский врач, пропагандист опыта народной медицины, Д. С. Джарвис, человек внимательный и наблюдательный, отмечает: «Общеизвестно, что минимальная продолжительность жизни животного в пять раз превышает период, необходимый для его полного созревания. Курица, достигающая половозрелости в 5 месяцев, может свободно жить 2,5 года. Собака, достигающая половозрелости в возрасте 1 года, свободно может жить до 5 лет. Телка, достигающая половозрелости в 2 года и начинающая давать молоко в 2,5 года, может жить 12 лет, и лошадь, достигающая половозрелости в 4 года, будет жить до 20 лет. (Подчеркну, Джарвис говорит здесь не об общей возможной продолжительности жизни этих животных, а лишь о минимальном ее периоде, пятикратно покрывающем возраст половозрелости каждого вида, причем в течение всего этого периода каждое животное остается бодрым, активным и способным к воспроизводству. — *Прим. авт.*) Многие животные живут дольше.

Что же можно сказать о продолжительности жизни человека? Часто мы наблюдаем, что в то время как человек полон воли к жизни, и отличается хорошими умственными способностями, и морально чувствует себя хорошо, физическое состояние его организма начинает ухудшаться. При этом восходящая линия, обозначающая умственные способности и волю к жизни (моральный настрой), и нисходящая линия, обозначающая ухудшение физического состояния организма, пересекаются в возрасте 50 лет.

К 60 годам человек часто оказывается в полунетрудоспособном состоянии, неспособным к активному выполнению работы».

И все-таки продлить срок жизни человека свыше пресловутых 70 лет можно, считает доктор Джарвис. Что для

этого нужно? Высокотехнологичная лаборатория и специалисты, умеющие проводить операции на хромосомах? Вовсе нет. Нужна просто жизнь в тесном контакте с Природой. «Чем больше я познавал, — пишет Джарвис, — тем больше отмечал наличие тесной взаимосвязи между продолжительностью жизни и ежедневным потреблением пищи. Знания жителей Вермонта в выборе пищи были заимствованы не из литературы, а из повседневных наблюдений за домашним скотом, свидетельствующих о том, что ежедневно потребляемая пища должна отличаться высоким содержанием углеводов, которых много во фруктах, ягодах, съедобных листьях и корнеплодах, и низким содержанием белка (мясо, птица и яйца). Потребление таких продуктов обеспечивает организм готовыми для усвоения питательными элементами.

Эти люди считают ткани человеческого организма подобными почве. Для создания условий лучшего плодородия почвы необходимо понимание законов природы и проведение мероприятий, способствующих поддержанию и восстановлению плодородия.

Подход, основанный на законах Природы, позволяет нам сохранять здоровье человека и восстанавливать его в целях увеличения продолжительности жизни. Уровень жизненной активности зависит от мудрого выбора потребляемой пищи, от выпиваемой влаги и вдыхаемого воздуха». Для лучшего понимания этой зависимости Джарвис приводит пример с постройкой деревянного дома. Подойдет ли для этого любой лесоматериал без разбора? Конечно, нет. Для каждой из частей строения будет выбран свой, наиболее подходящий материал. Так и с человеческим организмом. Ему необходимы не просто питательные, а полезные вещества в определенной комбинации. И не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы понять секреты этих комбинаций. Лучше всего о них расскажет собственный внутренний голос человека. Главное, не топить целесообразность в излишествах — ведь известно, что Бог дал человеку пищу, а черт кулинара. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы организм содержался в чистоте. Потому что даже

при наличии необходимых элементов в питании, зашлакованный организм не может качественно перерабатывать пищу, в полном объеме извлекая из нее и усваивая полезные вещества. И наконец, наше тело — это не просто физический объект, а носитель квантовой энергии, пронизывающей все, что создано Природой. В психическом настрое на выздоровление заложена громадная сила, без которой трудно бороться как с заболеванием, так и со старостью. И хотя существует множество теорий возникновения болезней, как и старения организма, но простому смертному до этих теорий дела нет, ему хочется просто быть здоровым. Многие об этом и не думают, в суете жизни они уже забыли ощущение этого желания — быть здоровым. Но оно живет подспудно, остро проявляясь в моменты, когда собственное тело человека начинает бунтовать, не слушаться, отказываться служить. И оказывается, уже только в этом желании, которое как раз и должно реализоваться, заложена громадная сила, помогающая человеку обрести физическое и психическое здоровье. В остальном, еще раз скажу, будем полагаться на Природу. Ведь она запасла для нас немало универсальных средств сохранения или возвращения здоровья.

Овес, о котором пойдет речь в этой книге, одно из таких средств. В нем в оптимальном соотношении содержатся углеводы, белки, жиры, он богат витаминами группы В. Препараты на основе овса, как и овес в рационе, восстанавливают ритм сердечной деятельности и оказывают необходимое мочегонное действие при застойных явлениях на почве сердечной недостаточности. Овес в сочетании с медом чрезвычайно питателен и особенно хорош для людей, ослабленных длительной или тяжелой болезнью, например туберкулезом. Овес используется в составе желчегонных сборов. Кроме того, обволакивающие свойства овсяного киселя делают его важным элементом в рационе больных желудочно-кишечными заболеваниями. Овес полезен и для печени. Он оказывает сахароснижающее действие при диабете. Но обо всем этом подробнее в книге.

Глава 1

ЖИЛ-БЫЛ ЦАРЬ ОВЕС...

Овес — давний спутник человека. Самые древние находки овсяных зерен в жилищах человека относятся к бронзовому веку, культуре свайных построек. А первое письменное упоминание о культуре овса можно обнаружить в трудах римского ученого и государственного деятеля Плиния Старшего, жившего почти две тысячи лет назад. Ученый сообщает, кроме прочего, о том, что у древних германцев овсяная мука шла в пищу, тогда как у римлян, как и у большинства народов, овес был известен и ценился только в качестве кормового и лекарственного растения.

Интересен путь, которым овес вошел в число культурных растений. Выяснен он был нашим известным селекционером Н. И. Вавиловым во время его научной экспедиции в Иран и Афганистан. Ученый обратил внимание на очень сильную засоренность посевов полбы — особого вида древней пшеницы — неким сорняком, по главным признакам не отличавшимся от овса, хотя овес как культурное растение в этих странах известен не был.

Засоряющий полбу овес был очень разнообразен, из него удалось выделить много разных видов и сортов. Из Ирана полба вывозилась и распространялась как зерновой хлеб по соседнему с ним Туркестану и дальше в северные районы России. За полбой следовал и овес — в качестве сорняка. Причем в более холодном климате и на менее плодородных почвах севера овес настолько сильно вытеснил полбу, что стал высеваться самостоятельным культурным растением. То есть родоначальниками культуры являются некоторые виды сорных овсов,

местами до сих пор засоряющие полбу, пшеницу, ячмень. Именно об этом рассказывает в своих историко-географических заметках (I век нашей эры) упоминавшийся выше римский ученый Плиний Старший: «Самый главный порок хлеба — овес, и ячмень перерождается в него, так что овес сам становится хлебом».

Родиной наиболее распространенных сортов культурного овса являются те местности, где возделывание полбы имело большую ценность: Малая Азия, Закавказье, Северная Африка. Затем самый популярный культурный вид — овес посевной — в V веке появился в Латвии, в VII — на Невских и Ладожских берегах, в IX–XI веке распространился в Молдавии и на Украине. В X веке появились посевы овса в Киевской Руси, где первоначально он традиционно использовался на корм скоту, а чуть позднее, в XI веке, стал одним из основных предметов торговли.

Спустя время овес, судя по всему, уже прочно обосновался в русской кухне. Причем отмечалось и влияние овсяного рациона на состояние здоровья. Так, в 1859 году наш соотечественник, доктор А. А. Соколовский, в своих рекомендациях по здоровому питанию указывал следующее: «Овсяная мука употребляется в хлебе во многих местах Англии и особенно в Шотландии. Хлеб из овсяной муки переваривается труднее других, но судя по количеству клейковины и солей и по хорошему здоровью шотландцев, он должен быть питателен.

Из круп приготавливается овсяная каша, которая гораздо питательнее, чем обыкновенно полагают; она легко переносится даже такими желудками, которые не могут принимать никакой другой питательной жидкости.

Подсушенная и поджаренная овсяная мука употребляется с квасом, солью, хреном и ржаными сухарями, под названием толокна составляет любимое у нас простонародное питательное кушанье в постное время».

Стоит заметить, что толокно — немолотая, толченая мука из овса — вообще считается старинным русским

продуктом. Продукт этот весьма ценный, на что указывает хотя бы такая русская поговорка: «Хорошо, да не как толокно — его замеси да и в рот понеси». Толокно содержит много белков — среди них довольно значительное количество водо- и солерастворимых. Богато крахмалом, отличающимся особенностью своего строения, а в силу этого и повышенной усвояемостью. В нем, по сравнению с другими продуктами переработки зерна, больше незаменимых аминокислот, тиамина, кальция и железа.

В 1898 году в Санкт-Петербурге вышла книга Себастьяна Кнейпа — «Мое водолечение, испытанное в продолжение более 40 лет и предлагаемое мною для излечения болезней и поддержания здоровья», в которой автор также отмечал полезные свойства овсяной культуры: «Долгим кипячением из овса (а также ячменя) можно приготовить питательный, легко перевариваемый и освежающий напиток, представляющий истинную отраду для выздоравливающих от тифа, оспы и других болезней. Как жаль, что таким истощенным людям, нуждающимся главным образом в новой, здоровой крови, дают обыкновенно всевозможные напитки, но только не этот.

Приготовление его просто. стакан овсяной крупы промывается в 6–8 водах, а затем варится в 2 стаканах воды до тех пор, пока не выкипит наполовину. К отлитому отвару прибавляют 2 ложки меда и эту смесь варят еще несколько минут».

Целебная сила овса отмечалась уже в древних трудах по медицине. В частности, известный целитель древности Абу Али ибн Сина писал об этой культуре в своем «Каноне врачебной науки» так: «Сущностная сила зерен (овса) подобна силе ячменя, вернее, она стоит как бы посередине между пшеницей и ячменем. Толокно и мука из овса вяжут сильнее, чем толокно и мука из ячменя. Естество уравновешенное (склонность к влажности). Действие и свойства овса — овес сушит без

жжения, в нем есть способность одновременно растворять и связывать».

С ботанической точки зрения овес — это однолетнее травянистое растение семейства злаковых, насчитывающее около 70 видов. По внешнему виду это красивое, изящное растение, которое ни с каким другим не перепутаешь. «На кургане варгане стоит курочка с серьгами» — такая загадка об овсе родилась в народе. Листья у растения длинные, заостренные. Цветки зеленые, собранные в двухцветковые колоски, образующие раскидистые метелки. Стержень у колосков без сочленений под цветками и голый. Зерно овса продолговатое, обычно с желобком и плотно прилегающей к нему пленчатой плевой. Цветет растение в мае–июне.

В настоящее время как ценная кормовая и пищевая культура овес распространен во многих странах с умеренным климатом Северного и отчасти Южного полушария. Растение это холодостойкое — семена его начинают прорастать при 1–2 °С, а всходы выдерживают даже кратковременные заморозки до минус 7–8 °С. А вот к высоким температурам и особенно засухе овес чувствителен. Цветение и созревание плодов начинаются с верхних колосьев метелки. Убирают овес в конце восковой спелости зерна, в короткие сроки — в течение 3–4 дней.

В зерне овса содержится 11–18 % белка, 21–55 % крахмала, 11–14 % клетчатки, 4–6 % жира, 2,9–5,7 % золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, клейковина, крахмал, протеиновые соединения, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие вещества. В соломе — 4 % крахмала, 3,2 % белка, 1,9 % жира, 34 % клетчатки, 39 % безазотистых экстрактивных веществ и 5,8 % золы.

Примечательно, что латинское название овса — *Avena sativa* — в переводе означает «быть здоровым». Действительно, народная медицина многих народов использовала овес для лечения различных заболеваний,

причем было признано, что лечебным действием обладает не только зерно овса, но и его солома.

Отвар овса с молоком считается хорошим средством при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

Отвар овса помогает при старческой немощи. Приготовить такой отвар просто: стакан промытого овса с шелухой залить литром молока и варить в течение часа на медленном огне. Процедить, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать его на ночь, но в термосе отвар хранить нельзя, так как он быстро скисает.

Для регуляции процессов в сердечной мышце применяют настойку молодого овса: 20 г измельченного свежего растения залить половиной стакана 70 %-ного спирта и настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Кроме того, спиртовая настойка зеленого овса применяется как тонизирующее средство при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице. Рекомендуется принимать эту настойку и тем, кто хочет бросить курить.

Из крепкого отвара овсяной соломы хорошо делать горячие компрессы на область почек — солома разогрета и расширяет мочеточники, облегчает отхождение камней. Кроме того, отвары овсяной соломы применяются для лечения мочекаменной болезни и внутрь. Также они помогают при диабете, метеоризме; зерно и солома обладают не только мочегонным, но и потогонным действием.

Из овса можно приготовить питательный напиток, быстро восстанавливающий силы. стакан неочищенного зерна овса перебрать и промыть в холодной воде несколько раз, залить 5 стаканами холодной воды, кипятить на малом огне, пока не убавится до половины первоначального объема, после чего процедить. В процеженный отвар добавить столько же молока. Вновь прокипятить. Добавить 4 ч. ложки меда и еще раз про-

кипятить. Получившийся напиток принимают независимо от еды без соблюдения определенной нормы.

При хроническом свинцовом отравлении в диету вводят овсяную крупу, но без молока.

Существует и такой любопытный старинный народный рецепт излечения чесотки: нужно, раздевшись донага, кувыркаться по овсяному полю, потом сорвать горсть колосьев и, намочив их в ключевой воде, тереть ими все тело, после чего повесить их сушиться на дерево или на забор.

Отвар овсяной соломы в смеси с дубовой корой используется для ванн при потливости ног.

Научная медицина признает овсяную муку как диетическое средство для выздоравливающих. Установлено, что соотношение углеводов, белков и жиров, а также витаминов группы В овса оптимально. Восстановление ритма сердечной деятельности при включении в диету овса, по-видимому, объясняется как раз тем, что витамины группы В (в частности, витамин В₁) играют важную роль в осуществлении функций нервной системы.

Белки овсяной крупы обладают липотропными свойствами (снижают уровень холестерина и липидов в крови) и поэтому полезны в лечебном питании не только при заболеваниях сердца, но и печени.

Суп из овсяной крупы — полезное диетическое блюдо при туберкулезе легких и для больных золотухой детей. При задержке мочи полезно давать настой овсяного зерна, особенно при застойных явлениях на почве сердечной недостаточности. Отвар с медом — хорошее освежающее и питательное средство для людей, ослабленных после изнурительных болезней. Зерновки овса широко используются в желчегонных сборах. Овсяный кисель употребляют как питательное диетическое и обволакивающее средство, полезное для больных желудочными и кишечными болезнями.

Гомеопатия также не отрицает лечебных свойств овса, особенно в виде эссенции из свежих растений.

Глава 2

AVENA SATIVA — БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Овес, как уже говорилось, пользуется большим успехом в практике народной медицины при лечении различных заболеваний.

Овсяные хлопья широко используются для диетического питания — приготовления супов, каш, в том числе для питания детей младшего возраста и больных, и оказывают хорошее мягчительное действие при воспалениях желудочно-кишечного тракта и поносе.

Препараты из соломы овса (настойки, водные вытяжки и др.) рекомендуются как хорошие нервные стимуляторы при бессоннице, умственном истощении и возбуждающие аппетит средства.

Ванны с отваром из овсяной соломы рекомендуются при ревматизме, ишиасе, при кожных заболеваниях, при отмороженных конечностях и при постоянно холодных ногах (0,5–1 кг овсяной соломы варить с несколькими литрами воды в течение полчаса и отвар прибавить к воде для ванны).

Солома овса используется как противодиабетическое, потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средство.

Очень популярен восстанавливающий силы высококалорийный отвар овса с молоком и медом.

В этой главе приводятся многочисленные рецепты лечебного использования всех частей растения при многих и многих недугах, рассказывается, как приготовить из овса то или иное лечебное средство.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ ИЗ ОВСА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Ангина

При ангине и других воспалительных заболеваниях горла рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (отвар очищенных зерен)</i>	— 0,5 стакана
<i>Мать-и-мачеха (отвар листьев)</i>	— 1 стакан

Отвар очищенных зерен овса (из расчета 1 стакан зерна на 1 л воды) смешать с отваром листьев мать-и-мачехи или шалфея (из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 стакан воды). Смесь использовать для регулярного полоскания горла.

Астения

При астенических состояниях рекомендуются ванны и обливания следующего состава.

<i>Овес (солома)</i>	— 3 кг
<i>Мята (листья)</i>	— 3 горсти

Овес измельчить, смешать с мятой, залить 10 л воды, кипятить в течение 30 минут, укутать и настаивать час.

Процедить, использовать для ванн и обливаний.



Для приема внутрь при астенических состояниях рекомендуется приготовить следующую настойку.

<i>Настойка семян проросшего овса</i>	— 100 мл
<i>Настойка травы пустырника</i>	— 70 мл
<i>Настойка корневища элеутерококка</i>	— 250 мл

Смешать водочные настойки (приготовленные из расчета 1:10) семян проросшего овса, травы пустырника, корневищ элеутерококка.

Принимать при астении в пожилом возрасте по 30–40 капель 2 раза в день — утром и в обед за 30 минут до еды.

Атеросклероз

При атеросклерозе рекомендуется следующее средство.

Овес (крупя)

— 1 стакан

Молоко

— 2 стакана

Овсяную крупу выварить в 1 л кипятка до половины объема, процедить, добавить молоко.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Белок в моче у беременных

Рекомендуется делать компрессы и ванны из овсяной соломы.

Приготовить отвар из соломы овса.

2 раза в день (утром и перед обедом) ставить на брюшную полость компресс, смоченный в теплом отваре (36 °С) овсяной соломы на 2–3 часа.

Полезны и теплые ванны из овсяной соломы (36 °С) до 25 минут с последующим повторением компресса или теплым укутыванием.

Бессонница

Для нормализации сна рекомендуется приготовить настойку овса.

Овес (зеленые верхушки)

— 100 г

Водка

— 0,5 л

Измельченные зеленые верхушки овса залить водой, настаивать в темном месте в течение 3-х недель, при комнатной температуре (периодически встряхивать). Процедить и отжать.

Готовую настойку разводить, 20–30 капель в 1 ст. ложке воды, и принимать 3–4 раза в день за 20 минут до еды.



Еще один вариант приготовления настойки при бессоннице.

<i>Овес (зеленая трава)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Водка</i>	— 1 стакан

Приготовить настойку: траву, измельченную в мясорубке, залить водкой и настоять в теплом месте 15 дней.

Принимать 20–30 капель 2 раза в день до еды.



При бессоннице считается эффективным также следующее средство.

<i>Овес (очищенные зерна)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Укроп (семя)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1 ст. ложка

Смешать зерна овса и семена укропа с плодами боярышника. Залить 0,6 л кипятка. Кипятить 30 минут на слабом огне, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Разделить отвар на равные порции и выпить в течение дня, употребляя за 30 минут до еды.



При бессоннице рекомендуется готовить следующий отвар.

<i>Овес (зерно)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Рожь (зерно)</i>	— 1 ст. ложка

Смешать зерна овса и ржи, залить 0,6 л воды и варить до тех пор, пока они не начнут лопаться.

Побыстрее остудить и выпить отвар в течение дня.



Рекомендуется следующий состав.

<i>Овес зеленый (солома)</i>	— 2 части
<i>Татарник (листья)</i>	— 2 части
<i>Тмин (семена)</i>	— 2 части

Боярышник (цветки) — 1 часть

Ромашка (цветки) — 1 часть

Все компоненты перемешать, 1 ст. ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в течение полчаса. Пить по полстакана 4 раза в день.



Справиться с бессонницей поможет настой овса и мяты.

Овес (солома) — 3 кг

Мята (листья) — 3 горсти

Овес измельчить, смешать с мятой, залить 10 л воды, кипятить в течение 30 минут, укутать и настаивать час.

Процедить, использовать для ванн и обливаний.

Болезни предстательной железы

При болезнях предстательной железы рекомендуется следующий состав.

Овес (очищенные зерна) — 2 ст. ложки

Петрушка (сок корня) — 2 ст. ложки

Очищенные зерна овса сварить в 0,7 л воды (зерна должны полностью разбухнуть). Процедить в охлажденном виде, отжать, добавить сок корня петрушки.

Выпить за день (вместо воды) при *камнях* в предстательной железе.

Этот же состав можно принимать при *гипертрофии* предстательной железы.

Болезни суставов

При *артритных болях* рекомендуется делать ванны с отваром овса.

Овес (солома) — 0,5 кг

Вода — 2 л

Нужно приготовить отвар для ванны: измельченную солому овса заварить горячей водой, кипятить 30 минут, процедить и прибавить к подготовленной ванне (температура воды 37 °С, продолжительность 15 минут).

Принимать 2–3 раза в неделю.



Для лечения *воспалительных заболеваний* суставов рекомендуется приготовить следующее средство.

<i>Овес (зерно)</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 1 л

Зерна овса залить водой, томить, пока не выпарится 0,25 объема жидкости. Процедить.

Принимать вместе с медом по полстакана 3 раза в день до еды.



Для лечения *воспалительных заболеваний* суставов рекомендуется приготовить следующий отвар.

<i>Овес (солома)</i>
<i>Сено (труха)</i>
<i>Сосна (верхушки веточек)</i>

Засыпать эмалированную кастрюлю на 2/3 овсяной соломой, сенной трухой, сосновыми веточками в равных количествах. Залить холодной водой, кипятить на слабом огне 30 минут. Настоять.

Принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Этим же отваром можно намочить простыню, хлопчатобумажные носки и небольшие тряпочки. Все отжать. Простыню сложить вчетверо и обмотаться ею до подмышек, кисти обмотать тряпочками, на ноги надеть носки. Лежать 1,5–2 часа под теплым одеялом; применять 1–2 месяца.

Этот отвар можно также добавлять в ванну.



Для *внутреннего применения и приготовления ванн* при заболеваниях суставов рекомендуется приготовить настой из овсяной соломы.

Овес (солома) — 1 ст. ложка

Вода — 1 стакан

Измельченную овсяную солому залить стаканом крутого кипятка. Настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Рекомендуется применять паровые ванны с вышеуказанным настоем. Для этого на какую-либо емкость, наполненную раствором, ставится деревянная решетка, поставленные на нее ноги закутываются какой-либо тканью, чтобы пар не выходил наружу. Процедуру проводить 20 минут, затем сполоснуть ноги холодной водой и полежать некоторое время под теплым одеялом.



Для *приготовления ванн* при заболеваниях суставов рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома)

Лопух (листья)

Теплые или горячие ванны с овсяной соломой и сушеными листьями лопуха. Ежедневно или 1 раз в 2 дня, в течение месяца от 5 до 20 минут.



При *ревматизме* рекомендуется следующее средство.

Наполнить мешочки зерном овса, залить кипятком, слегка остудить и горячими прикладывать к больным местам.



При *ревматических болях* рекомендуется использовать траву овса.

Овес (травя)

— 4 ст. ложки

Обварить свежую овсяную траву (или 3 ст. ложки сухой овсяной соломы), завернуть ее в марлю и прикладывать на ночь (горячей) к больным местам.



Для приготовления компрессов при заболеваниях суставов рекомендуется использовать солому овса.

Эмалированную посуду заполнить наполовину овсяной соломой, залить доверху холодной водой, довести до кипения, варить на слабом огне 30 минут. Настоять. Использовать для компрессов.

Бронхиальная астма

Для лечения бронхиальной астмы рекомендуется следующий состав.

Овес (зерно)

— 2 кг

Алоэ (свежие листья)

— 400 г

Коньяк с добавлением меда

— 400 мл

Молоко

— 3 л

Мед

— 1 стакан

Девясил (измельченный корень)

— 100 г

Зерна овса, свежие листья алоэ (200 г), смесь коньяка с добавлением меда (200 мл) поместить в эмалированную посуду, залить 5 л воды и на 3 часа поставить в духовку (температура как для выпечки). Затем процедить, отжать и еще добавить по 200 г алоэ и коньяка с медом. В духовке снова довести до закипания, сразу вынуть и остудить, процедить и отжать.

Кроме того, из молока получить сыворотку, к ней добавить мед и измельченный корень девясила, поставить в горячую духовку на 4 часа. По остывании процедить и отжать.

Оба отвара держать в прохладном месте.

После легкой еды принимать по 3 раза в день. Курс лечения 2–4 месяца, иногда достаточно и месяца, даже 2 недель.

При таком лечении желательно пить минеральную воду «Боржоми».

Бронхит

При бронхитах рекомендуется следующее средство.

<i>Овес</i>	— 0,5 стакана
<i>Молоко</i>	— 2 стакана

Овес залить молоком, томить при умеренной температуре в духовке в течение 2 часов.

Выложить на салфетку. Жидкость отжать.

Принимать на ночь 1 стакан.



При бронхитах рекомендуется также такой состав.

<i>Овес</i>	— 1 стакан
<i>Молоко</i>	— 2 стакана
<i>Мед</i>	— 2 ст. ложки

Овес залить 5 стаканами воды, выпарить на медленном огне до жидкого киселя, процедить через марлю, влить в процеженную смесь молоко, довести до кипения, остудить, добавить мед (его нельзя добавлять в кипящую смесь!).

Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день.

Водянка

Рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (колоски)</i>	— 10 частей
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 10 частей
<i>Лен (семя)</i>	— 5 частей
<i>Цикорий (корень)</i>	— 5 частей

Смешать колоски овса, плоды шиповника, семя льна и корень цикория, все измельчить, 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Настаивать в термосе в течение 6 часов. Процедить.

Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.



Рекомендуется следующее средство.

Овес (солома) — 40 г

Вода — 1 л

Измельченную овсяную солому залить кипятком, варить 20 минут на слабом огне. Настаивать в течение 1 часа в тепле. Процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.



Рекомендуется принимать овес с медом.

Овес (солома) — 50 г

Мед — 1 ст. ложка

Солому измельчить, залить 2 стаканами кипятка, варить в течение 20 минут, охладить, процедить, остаток отжать. Подсластить медом, пить по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды.



Рекомендуется приготовить следующую настойку.

Хмель (соплодия) — 10 г

Овес (зерна) — 10 г

Береза (почки и листья) — 10 г

Горицвет сибирский (травы) — 10 г

Хвощ полевой (травы) — 10 г

Подмаренник северный (травы) — 10 г

Ястребинная волосистая (травы) — 10 г

Очиток едкий (травы) — 10 г

Спирт 40%-ный (водка) — 1 л

Все компоненты перемешать, залить спиртом, настаивать в течение 10 дней.

Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Гайморит

Гайморит — это заболевание (острое или хроническое), связанное с воспалением слизистой оболочки гайморовой пазухи (верхнечелюстной пазухи). Наиболее часто заболевание возникает как осложнение гриппа, реже — при воспалении коренных зубов.

Для лечения гайморита рекомендуется делать *прогревание пазух овсяным зерном*.

Разогреть овсяные зерна на сухой сковороде, ссыпать их в полотняные мешочки и приложить к области гайморовых пазух. Овес хорошо и долго сохраняет тепло и глубоко прогревает область носа.

Гастрит

Для нормализации желудочной секреции рекомендуется следующее средство.

Овес (зерно) — 10 ст. ложек

Вода — 1 л

Зерна овса залить водой, вскипятить, хорошо закрыть и варить на небольшом огне 3 часа.

Выпить за 4 приема за 20 минут до еды.

Гепатит

Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома) — 2 части

Гравилат городской (листья) — 1 часть

Земляника лесная (листья) — 1 часть

Смешать солому цветущего овса, гравилат и землянику. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, поддержать на водяной бане 5 минут, настоять 1 час.

Выпить весь отвар в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 6 частей
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части
<i>Полынь горькая</i>	— 0,5 части

Смешать солому цветущего овса с остальными компонентами.

Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, закрыть, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 40 минут.

Принимать по 2 ст. ложки за 30 минут до еды.



Рекомендуется также использовать *отвар овсяной соломы*.

Горсть измельченной овсяной соломы кипятить в 1 л воды до уменьшения объема жидкости в два раза.

Процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 6 частей
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	— 2 части
<i>Шиповник коричный (листья)</i>	— 1 часть

Смешать солому цветущего овса с остальными компонентами. Столовую ложку сбора залить 250 мл кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 40 минут.

Выпить отвар в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная</i>	— 2 части
<i>Зверобой</i>	— 0,5 части

Смешать солому цветущего овса, мяту и цветущий зверобой. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, закрыть, настоять 2 часа.

Весь настой выпить в течение дня равными порциями.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 5 частей
<i>Сушеница болотная (травя)</i>	— 3 части
<i>Чистотел</i>	— 1 часть

Смешать солому цветущего овса с остальными компонентами. Столовую ложку сбора залить 250 мл кипятка, настоять 2 часа.

Принимать равными долями в течение дня.

Гипертония

При гипертонии рекомендуется использовать следующий состав.

<i>Овес очищенный</i>	— 0,5 стакана
<i>Земляника (ягоды)</i>	— 0,25 стакана
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 0,25 стакана

Смешать овес с ягодами земляники и сухими плодами шиповника, измельчить. Залить смесь 0,7 л кипятка, кипятить до тех пор, пока вода не уменьшится вполтину.

Разделить отвар на несколько равных порций и выпить в течение дня, употребляя за 10 минут до еды.



При гипертонии рекомендуется приготовить также следующий состав.

<i>Овес (зерно)</i>	— 5 г
<i>Пырей (корневище)</i>	— 5 г
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	— 10 шт.

Соединить компоненты, залить 1 л кипятка и варить до тех пор, пока жидкость не уменьшится до 0,7 л.

Пить в течение 40 дней по 0,25 стакана 6 раз в день.



При гипертонии рекомендуется приготовить также следующий состав.

<i>Овес очищенный</i>	— 1 стакан
<i>Смесь ягод</i>	— 1 стакан

Соединить очищенный овес со смесью в равных долях ягод калины, черной смородины и черноплодной рябины. Залить 1 л кипятка, кипятить в течение 40 минут на слабом огне. Настаивать 2 часа, процедить.

Разделить отвар на несколько равных порций и выпить в течение дня, употребляя за 30 минут до еды.



Рекомендуется принимать овсяный отвар.

<i>Овес (очищенные зерна)</i>	— 1,5 стакана
<i>Вода</i>	— 1,5 стакана

Очищенные зерна овса залить кипятком и кипятить на небольшом огне, пока жидкость не уменьшится на 2/3, процедить.

Перед употреблением добавлять мед и пить утром и вечером перед едой.

Депрессия

При депрессии рекомендуется пить настой овсяной соломы.

Овес (солома)

— 3 ст. ложки

Измельченную овсяную солому залить 2 стаканами кипятка. Настоять. Процедить.

Выпить в течение дня.



Для лечения депрессии рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес зеленый (солома)

— 2 части

Татарник (листья)

— 2 части

Тмин (семена)

— 2 части

Ромашка (цветки)

— 1 часть

Боярышник (цветки)

— 1 часть

Измельчить все компоненты и перемешать. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в течение получаса.

Пить по полстакана 3 раза в день.

Диабет

Для лечения диабета рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома)

Лен (семя)

Фасоль (створки)

Черника (листья)

Смешать все компоненты в равных количествах и измельчить. Засыпать в термос. Залить 0,5 л кипятка, оставить на ночь. Процедить.

Принимать в теплом виде по 2/3 стакана за 30 минут до еды.

Эту же смесь можно приготовить *другим образом*. 3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут, укутать, настаивать в течение 40 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана до 8 раз в день.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (неочищенные зерна)</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 0,7 л

Неочищенные зерна овса залить кипяченой водой. Настаивать 12 часов.

Принимать по полстакана 3–4 раза в день.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (неочищенные зерна)</i>	— 250 г
<i>Ячмень (солома)</i>	— 30 г
<i>Вода</i>	— 2 л

Неочищенные зерна овса смешать с ячменной соломой и залить холодной водой. Настаивать в течение ночи, утром варить в закрытой емкости в течение получаса. Настоять (пока не станет холодным), процедить.

Пить вместо напитков, добавляя перед употреблением несколько капель сока лимона.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (зерна)</i>	— 400 г
<i>Вода</i>	— 6 л
<i>Мед</i>	— 100 г

Промытые зерна овса залить 6 л кипятка, варить до тех пор, пока жидкость не уменьшится наполовину. Процедить, добавить мед, вскипятить.

Пить как чай.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (неочищенные зерна)</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 1 л

Неочищенные зерна овса залить холодной водой, настаивать в течение ночи, утром варить на слабом огне

в закрытой емкости, пока жидкость не уменьшится наполовину.

Процедить, принимать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (зеленая трава)

Лен (семя)

Фасоль (створки)

Черника (лист)

Брусника (лист)

Земляника (лист)

Смешать поровну все компоненты, измельчить. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, укутать. Настаивать в течение 20 минут.

Процедить, принимать по 0,25 стакана до 8 раз в день.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (зеленая солома) — 1 часть

Фасоль (створки) — 2 части

Черника (лист) — 2 части

Смешать солому зеленого овса с остальными компонентами, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать полчаса.

Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день перед едой в начале заболевания.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома) — 3 ст. ложки

Бузина (листья) — 2 ст. ложки

Лен (семя) — 2 ст. ложки

Гречиха (цветки) — 2 ст. ложки

Лавровишня — 3 листа

Смешать все компоненты. 3 ст. ложки смеси заварить 0,8 л кипятка.

Принимать по 50 г 5 раз в день при тяжелой форме сахарного диабета.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома)

Фасоль (стручки)

Лен (семя)

Черника (лист)

Смешать в равных количествах все компоненты. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут.

Настаивать в течение 1 часа.

Принимать через полчаса после еды по полстакана 3 раза в день.



Для лечения диабета рекомендуется применять настой овса.

Овес (зерна)

— 100 г

Вода

— 3 стакана

Овес залить водой. Настоять.

Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды.



Для лечения диабета рекомендуется применять овсяные проростки.

Овсяные проростки промыть, просушить, смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 2 минуты. Настаивать в течение 20 минут. Процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой (только в свежем виде).



Для лечения диабета рекомендуется применять холодный настой овсяной крупы.

Овес (крупя) — 100 г

Овсяную крупу залить 1 л кипяченой холодной воды, оставить на 8–12 часов при комнатной температуре.

Слить прозрачную воду и принимать ее по 0,5 стакана 3 раза в сутки.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (солома) — 4 г

Лопух (корень) — 3 г

Крапива (лист) — 4 г

Одуванчик (корень) — 2 г

Черника (лист) — 4 г

Шиповник (плоды) — 4 г

Все перемешать, залить стаканом кипятка, греть на медленном огне в течение 20 минут, настаивать 20 минут, процедить.

Пить вместо чая.



Рекомендуется приготовить следующий состав.

Овес (цветущая верхняя часть) — 4 части

Крапива двудомная (лист) — 4 части

Шиповник (плоды) — 4 части

Одуванчик (корень) — 3 части

Лопух (корень) — 3 части

Все компоненты измельчить, смешать, 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка и томить 30 минут, затем выдерживать на маленьком огне еще 10 минут, после чего процедить.

Принимать по 0,5 стакана после еды 2–3 раза в день.

Диатез

Рекомендуется делать примочки с настоем овсяной соломы.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипяченой воды. Подогреть в течение 5 минут на слабом огне. Настоять 15 минут, процедить. Прикладывать примочки к местам диатезного раздражения.



Рекомендуются также ванны с настоем овсяной соломы.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипятка. Настоять в течение 30 минут. Настой добавить в ванну для ребенка.

Жаропонижающее средство

В качестве жаропонижающего средства можно использовать *настой овсяной травы*, приготовленный из расчета 1:10. Настой нужно выдержать в течение суток. Процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

Желудочно-кишечные заболевания

Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта рекомендуется следующее средство.

Овсяные хлопья

— 100 г

Вода

— 1 л

Хлопья залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 4 часов, варить до загустения.

Съедать ежедневно вместо завтрака.



Для *улучшения пищеварения* рекомендуется следующее средство.

Неочищенные зерна овса замочить в воде на сутки. Смешать с медом и растительным маслом. Употреблять вместо завтрака. Способствует выведению токсинов из организма.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

Печень по своим функциям очень важный для организма орган. Она участвует в процессах пищеварения, обмена веществ, кровообращения, обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Клетки печени синтезируют желчь. В печени происходит синтез и расщепление белков, липидов, углеводов (регулирует уровень сахара в крови), витаминов (образуется и накапливается витамин А) и других веществ. Из «обменного фонда» печени организм получает многие необходимые вещества; в ней освобождается 1/7 часть всей его энергии. Через печень протекает около 1,5 л крови в минуту, а в ее сосудах может находиться до 20% объема всей циркулирующей крови.

Жалобы при хронических заболеваниях печени во многих случаях неспецифичны, и поэтому имеют весьма скромное диагностическое значение. И все-таки на что следует обратить внимание?

Слабость, утомляемость, снижение работоспособности, похудание, боли в верхней половине живота, вздутие живота, лихорадка, зуд и боли в суставах, а в клинически выраженных стадиях — желтуха. Моча может приобретать темную окраску, а экскременты становятся обесцвеченными.

Часто заболевания печени не выявляются до резкого ухудшения состояния. Для точного выяснения характера заболевания печени обычно требуется прове-

дение развернутых лабораторных анализов, ультразвукового, рентгенологического или эндоскопического исследования.

Желчный пузырь расположен на нижней поверхности печени. Желчный проток, образующийся при слиянии протоков желчного пузыря и печени, открывает-ся в двенадцатиперстную кишку.

Дискинезия желчных путей, дисфункция желчного пузыря — это функциональные нарушения тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей. Проявляются в основном болями в правом подреберье различного характера и интенсивности. Они могут быть одним из местных проявлений общего невроза или возникать при заболеваниях других внутренних органов: язвенной болезни, колите, аднексите и др.

Холециститом называется воспаление желчного пузыря. Для этого заболевания характерны горечь во рту, тяжесть в правом подреберье, возникающая после употребления жирной пищи, жареного мяса, копченостей, алкоголя. Если болезнь запустить, могут развиваться осложнения, угрожающие жизни. Причина холецистита — застой в желчном пузыре. Этому способствуют нерегулярное питание, сочетающееся с перееданием, малоподвижный образ жизни, хронические запоры. Желчный пузырь может также воспалиться, если в него проникнут микробы из кишечника или вместе с кровью. Ситуацию может усугубить плохая наследственность.

Во многих случаях воспаление желчного пузыря сочетается с наличием камней в желчном пузыре (реже — в печеночных и желчных протоках), так как при застое желчи основные ее компоненты (холестерин и билирубин) выпадают в осадок, что приводит к образованию камней. Заболевание сопровождается катаром желчного пузыря и желчных путей вследствие инфекции.

Иногда желчные камни не причиняют никаких страданий или же вызывают лишь неопределенные диспепсические расстройства (в желудке); приступы же так называемой желчной или печеночной колики появляются лишь тогда, когда камни начинают перемещаться, или чаще, когда к ним присоединяется инфекция, вызывающая воспалительные процессы в желчном пузыре; желчная колика начинается большей частью внезапно, приступом сильных болей в правом подреберье, отдающих в живот и под правую лопатку, реже в правое плечо и в другие места. Часто бывает тошнота, рвота, повышение температуры, иногда слабый пульс.

Известно и такое состояние, как постхолецистэктомический синдром.

Этим термином обозначают разнообразные симптомы, которые могут оставаться у больных после оперативного вмешательства по поводу холецистита или желчно-каменной болезни. Этот термин имеет собирательное значение.



При заболеваниях печени благотворное влияние оказывает следующее средство.

<i>Овсяные хлопья</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 1 л

Хлопья залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 4 часов, варить до загустения.

Съедать ежедневно вместо завтрака.



При *желтухе* рекомендуется следующее средство.

Измельчить горсть овсяной соломы, залить 1 л воды. Кипятить до уменьшения объема жидкости вполонину, процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.



При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендуется провести курс лечения, используя следующее средство.

<i>Овес (зерна)</i>	— 3 стакана
<i>Березовые почки</i>	— 3 ст. ложки
<i>Брусника (лист)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Спорыш (травя)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 стакан

Смешать овес, березовые почки и лист брусники, засыпать в эмалированную посуду, залить 4 л холодной воды и настаивать в течение суток. Затем поставить посуду на умеренный огонь и варить, через 15 минут добавить спорыш и кукурузные рыльца и варить еще 15 минут. Снять с огня, настаивать в течение 45 минут.

В другую эмалированную посуду засыпать истолченные плоды шиповника, залить 1 л кипятка, проварить 10 минут и настаивать в прохладном месте в течение суток.

Процеженные настои соединить, разлить в бутылки из темного стекла. Настой можно хранить в холодильнике 5 дней.

Применять:

детям от 2 до 5 лет	по 15 мл
от 5 до 10 лет	по 25 мл
старше 10 лет	по 50 мл
взрослым	по 150 мл

Пить 4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде (не позднее 7 часов вечера).

Курс лечения 30 дней, с перерывом через 2 недели.



В качестве желчегонного рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (зерна)</i>	— 15 г
<i>Тысячелистник (травя)</i>	— 5 г

<i>Тмин (семена)</i>	— 30 г
<i>Укроп (семена)</i>	— 30 г

Смешать все компоненты. Залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить в течение дня.



В качестве *желчегонного* рекомендуется также использовать следующее средство.

<i>Овес (зерновки)</i>	— 2 стакана
------------------------	-------------

Настоять на 1 л кипятка 20 минут, процедить.

Принимать настой в охлажденном виде по полстакана 3 раза в день.



В качестве *желчегонного* рекомендуется принимать отвар овса.

<i>Овес</i>	— 1 стакан
-------------	------------

<i>Вода</i>	— 1 л
-------------	-------

Овес заварить в воде и выпарить до 0,25 объема.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.



При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Овес (зерна)</i>	— 1 часть
---------------------	-----------

<i>Вода</i>	— 10 частей
-------------	-------------

Овес залить водой комнатной температуры и настаивать в течение суток. Процедить.

Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой.



При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

Овсяные хлопья

2 раза в год (весной и осенью) рекомендуется проводить следующий курс лечения: банку на треть засыпать овсяными хлопьями, залить водой, нагретой до 70 °С и настоять. Затем остудить.

Выпивать за 30 минут до еды (утром и вечером).

Заболевания почек

Хорошее действие при *заболевании почек у детей* оказывает овсяный отвар, приготовленный следующим способом.

Овес (неочищенный) — 2 стакана

Вода — 3,5 л

Овес залить кипятком, поставить в духовку на 4 часа, затем в теплое место на 8 часов. Процедить.

Должно получиться 2 л отвара. Добавить по вкусу соль и сахар.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отваром можно пользоваться в течение нескольких дней, если хранить его в холодильнике.



Важно знать, что употребление цельных зерен овса предотвращает образование камней.



При *почечной колике* рекомендуется следующий состав.

Овес (солома) — 200 г

Ромашка аптечная (цветки) — 20 г

Липа (цветы) — 20 г

Мальва (лист) — 50 г

Смешать, заварить 5 л кипятка в эмалированном ведре, укутать теплым одеялом, настаивать в течение часа, процедить, вылить в ванну. При погружении в

ванну человек должен быть закрыт водой немного выше пояса.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 10 г
<i>Черника (лист)</i>	— 10 г
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	— 10 г
<i>Фасоль (створки)</i>	— 10 г
<i>Туя (побеги)</i>	— 10 г
<i>Плаун булавовидный</i>	— 10 г

Смешать все компоненты, измельчить, 4 ст. ложки смеси настаивать в тепле в течение ночи. Утром прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Настоять 4 часа, процедить, принимать по 0,25 ст. ложки через 30 минут после еды 3 раза в день.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется принимать ванны с отваром овсяной соломы.

<i>Овес (солома)</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 3 л

Овсяную солому варить 30 минут. Отвар вылить в теплую ванну (30 °С). Продолжительность ванны не более 1 часа. При выходе из ванны все тело обмыть холодной водой.

Ежедневно принимать 3 такие ванны. Обязательное дополнение к ним — овсяный отвар из 1 ст. ложки неочищенного овса на 3 стакана воды (кипятить овес не более 30 минут). Ежедневно надо выпивать по 2 чашки такого отвара.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 3 части
<i>Фасоль (створки)</i>	— 1 часть

Фиалка трехцветная (листья)

— 1 часть

Смешать, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, дать настояться 2,5 часа.

Выпить в течение дня равными долями за 30 минут до еды.



Отвары зерен овса способствуют растворению и выведению камней из почек, снимают боль и поддерживают силы. Рекомендуется, например, такой состав.

Овес (зеленая солома)

— 6 частей

Петрушка огородная (травя)

— 2 части

Чистотел (травя)

— 1 часть

Смешать компоненты, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять 40 минут.

Весь отвар принимать в течение дня равными долями за 30 минут до еды.



В качестве общеукрепляющего, мочегонного и противовоспалительного средства, обладающего также и легким успокаивающим действием, рекомендуется следующий состав.

Овес (зеленая солома)

— 6 частей

Зверобой продырявленный

— 0,5 части

Хмель (шишки)

— 4 части

Смешать компоненты, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5–7 минут, дать настояться 1 час.

Выпить весь отвар равными долями в течение дня за 30 минут до еды.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется отвар следующих трав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 2 части
<i>Береза белая (листья)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (цветки и листья)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка и кипятить на водяной бане 10 минут.

Принимать весь отвар в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется отвар следующих трав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 3 части
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 40 минут.

Выпить весь отвар в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется отвар следующих трав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 4 части
<i>Крапива двудомная (верхушки)</i>	— 2 части
<i>Роза чайная (лепестки)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, поддержать на водяной бане 10 минут и дать настояться 3 часа.

Принимать весь настой в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется отвар следующих трав.

<i>Овес (цветущие верхушки)</i>	— 6 частей
<i>Любисток (листья)</i>	— 2 части

Пижма (листья)

— 1 часть

Все компоненты смешать и измельчить. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить под крышкой на слабом огне 20 минут и дать настояться 40 минут.

Процедить и принимать в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



При *почечнокаменной болезни* рекомендуется отвар следующих трав.

Овес (зеленая солома)

— 4 части

Настурция (цветки)

— 2 части

Виноград культурных сортов (листья)

— 1 часть

Смешать и измельчить. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, подержать на водяной бане 5 минут, процедить.

Принимать в течение дня равными порциями за 30 минут до еды.



Одним из тяжелых заболеваний почек является *пиелонефрит*, который так же как и другие заболевания, вплоть до онкологии, тяжело поддается лечению. Народные целители предлагают следующий рецепт.

Овес (неочищенное зерно)

— 1 кг

Вода

— 4 + 1 л

Шиповник (сушеные молотые плоды)

— 1 стакан

Мед

— 1 стакан

Алоэ (сок)

— 0,25 стакана

Неочищенный овес залить 4 л воды, отметив уровень, а затем добавить еще 1 л воды и кипятить до тех пор, пока уровень воды вновь не достигнет отметки 4 л. Добавить сухой молотый шиповник. Через 10–15 минут процедить и в чуть теплый отвар добавить 1 стакан меда и 0,25 стакана сока алоэ.

Отвар пить детям по 100–150 мл, а взрослым по 180–200 мл после еды. После приема отвара сразу же его запить таким же количеством сыворотки.

Отвар держать в холодильнике, но принимать теплым. Нужно сделать до 3 курсов.



При *воспалительных заболеваниях почек* рекомендуется принимать отвар овсяной крупы с молоком.

<i>Овсяная крупа</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 1 л
<i>Молоко</i>	— 2 стакана

Овсяную крупу выварить в воде до половины объема, процедить, добавить молоко, кипятить еще 20 минут и снова процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.



При *нефрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (свежие цветущие верхушки)</i>	— 4 части
<i>Зверобой (цветы)</i>	— 1 часть
<i>Липа (листья и цветы)</i>	— 2 части

Перемешать все компоненты. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут. Настаивать в течение 30 минут.

Принимать равными порциями за 30 минут до еды.



При *нефрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (травы)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (травы)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш обыкновенный (травы)</i>	— 1 часть

Перемешать все компоненты, измельчить. 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 4 часов. Процедить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.



При нефрите рекомендуется следующий состав.

<i>Овес цветущий (свежая солома)</i>	— 4 части
<i>Ива (корень)</i>	— 1 часть
<i>Любисток (корень)</i>	— 1 часть

Перемешать компоненты, измельчить. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут. Настаивать в течение 40 минут. Процедить. Разделить на несколько равных порций. Принимать за 30 минут до еды.



При нефрите рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (цветущие верхушки)</i>	— 3 части
<i>Первоцвет (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 часть

Перемешать компоненты, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут.

Разделить на несколько равных порций и принимать за 30 минут до еды.



При нефрите рекомендуется следующий состав.

<i>Овес цветущий (солома)</i>	— 2 части
<i>Земляника лесная (лист)</i>	— 1 часть

Измельчить, перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Закрывать крышкой. Кипятить на слабом огне 30 минут.

Разделить на равные части и принимать в течение дня за 30 минут до еды.



При нефрите рекомендуется следующий состав.

<i>Овес цветущий (свежая солома)</i>	— 1 часть
--------------------------------------	-----------

Шалфей (листья, стебли) — 3 части

Крапива (верхушки) — 2 части

Перемешать, измельчить. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Закрыть крышкой. Кипятить на водяной бане 30 минут. Процедить.

Разделить на равные части и принимать в течение дня за 30 минут до еды.



При *нефрите* рекомендуется также отвар зеленой соломы овса.

Овес (зеленая солома) — 40 г

Измельчить. Залить 1 л воды. Варить на слабом огне в течение 5 минут.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Заболевания сердца

Рекомендуется следующее средство.

Овес (зерна) — 0,5 стакана

Отварить овес в 1 л воды 10 минут. Настаивать 2 часа.

Пить по стакану 3–4 раза в день.

Запоры

Послабляющее действие оказывает отвар овсяной соломы.

Овес (солома) — 10 ст. ложек

Измельченную солому залить 1 л кипятка. Кипятить 10 минут на водяной бане. Настаивать в течение 3 часов.

Пить в горячем виде 3 раза в день по 1 стакану через час после еды.



Лучшее старинное средство от запоров — жидкая овсяная каша, сваренная на воде.



Страдающим запором знахари советует пить воду, в которой варились сливы или овес.

Золотуха

Рекомендуются применять следующие ванны.

Овес (солома)

— 40 г

Приготовить отвар овсяной соломы для ванн: сухое сырье залить водой и кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну (температура воды 37 °С, продолжительность 10–15 минут).

Изжога

Избавиться от изжоги поможет следующее средство.

Медленно пережевывать между приемами пищи по 5–6 зерен овса до образования комка. Слюну проглотить, комок выплюнуть через некоторое время.

Истощение

При истощении, а также общем ослаблении организма после болезней, тяжелых физических нагрузок очень полезно съедать овсяные зерна с медом.

Ишиас

Ишиасом называется поражение седалищного нерва, чаще при остеохондрозе межпозвонковых дисков.

Проявляется это заболевание болями, часто нестерпимыми, в ягодице, бедре, голени и другими очень неприятными симптомами. Для облегчения состояния при ишиасе рекомендуется делать ванны с отваром овсяной соломы.

Овес (солома) — 0,5 кг

Отвар для ванны: 0,5 кг измельченной соломы на 2 л горячей воды, кипятить 30 минут, процедить и прибавить к ванне (температура воды 37 °С, продолжительность 15 минут). Принимать 2–3 раза в неделю.

Кашель

Рекомендуется следующее старинное проверенное средство от кашля.

Овес — 1 часть

Рожь — 1 часть

Ячмень — 1 часть

Цикорий — 1 часть

Миндаль горький (очищенный) — 2 г

Заваривать, пить с горячим топленым молоком.

Климакс

Климакс — это период постепенного угасания детородной функции у женщин и мужчин, протекающий на фоне общих возрастных изменений организма. У большинства женщин климакс обычно наступает после 40–45 лет и в ряде случаев доставляет ей немало хлопот из-за гормональных, вегето-сосудистых, нервных сдвигов — с одной стороны, и формирования сознания о начале конца сексуального влечения — с другой. Однако в действительности женщина, возможно, только после сорока лет и получает полноценную

возможность понимать радость общения с женщиной. Конечно, на фоне гормональной перестройки, когда значительно уменьшается количество женских половых гормонов и увеличивается количество мужских, необходима их коррекция. За рубежом женщинам после 40–50 лет уже давно вводят женские половые гормоны — они не только способствуют более мягкому течению климакса, но и сохраняют половое влечение, что делает женщину в этом возрасте более привлекательной.

У мужчин дело обстоит несколько иначе. Мало кто знает и обращает внимание (даже врачи) на то, что мужчины тоже переживают климакс, только в менее выраженной форме и обычно в период 50–60 лет. У них также происходит закономерный процесс физиологического старения организма: синтез тестостерона — активного мужского полового гормона, вырабатываемого клетками Лейдига, понижается. А так как работа всей гормональной системы у нас в организме взаимосвязана, то это ведет к ослаблению полового влечения, снижению функции предстательной железы, семенных пузырьков, что в свою очередь ухудшает обмен веществ, общий тонус организма. Помните, как одно время увлекались гормонами тестостерона для омоложения организма? Только из этого ничего не получилось. Ведь добиться омоложения можно лишь с помощью природных факторов, а не за счет искусственного подстегивания! Так вот, гормональные сдвиги у мужчин точно такие же, как у женщин, но менее выраженной формы: возникают внезапные приливы к голове, сердцебиение, потливость, утомляемость, раздражительность, неадекватная реакция на окружающих, снижение половой функции и учащение мочеиспускания.

Можно избежать или уменьшить тяжесть климактерического состояния? Да, это возможно. И рецепт

здесь простой. Больше доброжелательности и теплоты в супружеских взаимоотношениях, активный образ жизни, прогулки, бег трусцой, водные процедуры позволяют вам пройти этот период жизни более спокойно. Курение же, алкоголь, конфликты, ревность, которая часто посещает людей в это время, напротив, усугубляют процесс и приводят к неврастении, импотенции.

Пища должна быть разнообразной, легкоусвояемой и необильной. Следует ограничить употребление мяса, жирной пищи.

В период климакса может проявиться склонность к запорам, поэтому нужно следить за нормальной работой кишечника.



Народная медицина рекомендует в климактерический период вместо воды пить овсяный чай с добавками.

Овес (зерна)

— 2 ст. ложки

Вода

— 0,6 л

Зерна овса залить кипятком, варить 20 минут на слабом огне в закрытой емкости. Сразу процедить и добавить 50 мл сока сырых корней петрушки.

Можно отвар сначала охладить, процедить через тонкую ткань и добавить мед и лимон.

Употреблять как добавку к завтраку.

Лишай

Для лечения лишайных поражений кожных покровов рекомендуется следующее средство.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипяченой воды. Подогреть в течение 5 минут на слабом огне. Настоять 15 минут, процедить.

Применять в виде примочек.



Рекомендуется также использовать овсяную солому для приготовления ванн.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипятка. Настоять в течение 30 минут. Использовать для ванн.

Люмбаго

Так называется прострел — острая боль в поясничной области, возникающая в результате растяжения связок позвоночника, ущемления или сдавления корешков спинного мозга. Чаще такое заболевание наблюдается у людей, перенесших травмы позвоночника или страдающих нарушением обмена веществ. Кроме того, оно может возникать при ревматизме или в связи с пороками развития межпозвоночных хрящей.

Приступ обычно провоцируют переохлаждение или инфекционные заболевания, а также мышечное перенапряжение, особенно поднимание тяжестей. Любое движение во время приступа совершить трудно, даже кашель вызывает острую простреливающую боль. Мышцы при надавливании резко болезненны. Продолжается приступ обычно до 4–5 дней.

Народная медицина рекомендует для лечения люмбаго принимать ванны с отваром овсяной соломы.

Овес (солома)

— 0,5 кг

Вода

— 2 л

Приготовить отвар для ванны: измельченную солому залить горячей водой, кипятить 30 минут, процедить и добавить к ванне (температура воды 37 °С, продолжительность 15 минут). Принимать 2–3 раза в неделю.

При приступе люмбаго необходимо также соблюдать постельный режим, принимать обезболивающие

средства, делать растирания, соблюдать диету — ограничить мясные и острые блюда.

Мастопатия

Рекомендуется делать повязки следующего состава.

Овес (отруби) — 200 г

Лен (семя) — 100 г

Овсяные отруби перемешать с толчеными семенами льна, смочить сухим виноградным вином, подогреть, смесь разместить на повязке и наложить на грудь на 2–3 часа.

Метеоризм

При метеоризме помогает следующий состав.

Овес (солома)

Укроп (семена)

Тысячелистник (травя)

Смешать в равных частях указанные компоненты с 2 частями семян тмина. 8 ст. ложек смеси залить 1 л крутого кипятка, 10 минут прогреть на водяной бане. Настаивать в течение 2 часов.

Процедить и пить по 0,25 стакана в течение дня.



Рекомендуется приготовить отвар из следующих растений.

Овес (солома) — 3 ст. ложки

Укроп (семена) — 2 ст. ложки

Тмин (семена) — 2 ст. ложки

Тысячелистник (листья) — 2 ст. ложки

Валериана (корень) — 1 ч. ложка

Мелко нарезанную овсяную солому смешать с семенами укропа и тмина, измельченными листьями

тысячелистника и корнем валерианы. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами холодной воды, варить на слабом огне (в закрытой посуде) 15 минут. Охладить, процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.



Рекомендуется приготовить отвар из следующих растений.

<i>Тмин (семена)</i>	— 20 г
<i>Укроп огородный (семена)</i>	— 10 г
<i>Тысячелистник (травя)</i>	— 20 г
<i>Овес (солома)</i>	— 30 г
<i>Аир (корневище)</i>	— 10 г
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	— 0,5 г

Смешать все компоненты. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами сырой воды.

Отварить в течение 15 минут.

Выпить в 3 приема за день.



При метеоризме полезно также принимать настойку овса.

Можно взять аптечную.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день до еды.

Мочегонные средства

В качестве мочегонного рекомендуется пить овсяный отвар.

<i>Овес (зерновки)</i>	— 1 стакан
------------------------	------------

Сварить на водяной бане овсяные зерновки, чтобы выпарилась половина воды. Процедить, добавить мед. Кипятить 5–10 минут.

Употреблять по 0,5 стакана 2–3 раза в день.



Рекомендуется также отвар из овсяной соломы.

Овес (солома) — 40 г

Вода — 1 л

Отварить солому в кипятке в течение 10 минут. Процедить.

Принимать по стакану 3 раза в день.



В качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

Овес (солома) — 4 части

Крапива (корни) — 1 часть

Лопух (корни) — 1 часть

Смешать солому цветущего овса с корнями крапивы и лопухом, взять 2 ст. ложки смеси и залить 2 стаканами кипятка. Кипятить в закрытом виде на водяной бане 20 минут. Настаивать в течение 3 часов.

Разделить отвар на равные части и выпить в течение дня за 30 минут до еды.



В качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

Овес (солома) — 3 части

Смородина черная (лист) — 1 часть

Береза белая (лист) — 1 часть

Смешать солому цветущего овса с листом черной смородины и белой березы, залить 2 стаканами кипятка и кипятить в закрытом виде на водяной бане 10 минут. Настаивать 40 минут.

Разделить отвар на равные части и выпить в течение дня за 30 минут до еды.



В качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (солома)</i>	— 2 части
<i>Клевер луговой</i>	— 1 часть
<i>Петрушка огородная (травя)</i>	— 1 часть

Смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить в закрытом виде 5 минут на водяной бане. Настоять в течение 30 минут.

Разделить отвар на равные части и выпить в течение дня за 20 минут до еды.



В качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (очищенные зерна)</i>	— 0,5 стакана
<i>Вода</i>	— 3 стакана

Зерна залить кипятком и кипятить на слабом огне, чтобы жидкости осталось вдвое меньше.

Принимать 3 раза в день, добавляя перед приемом небольшое количество меда и топленого молока. Курс лечения 30 дней с перерывом через 2 недели.



В качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (зерно)</i>	— 15 г
<i>Тысячелистник (травя)</i>	— 5 г
<i>Тмин (семена)</i>	— 30 г
<i>Укроп (семена)</i>	— 30 г

Смешать все компоненты. Залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить.

Пить в течение дня как желчегонное средство.

Наркомания, табакокурение

В Индии используют 20%-ную водочную настойку зеленого овса для лечения пристрастия к опию и табаку.

Рекомендуется также включать в рацион диетические блюда из овса (в нем обнаружены вещества, помогающие отвыкнуть от наркотиков).



С целью избавиться от привычки к табакокурению народная медицина рекомендует принимать 20%-ную водочную настойку зеленого овса. При этом необходимо также включить в рацион диетические блюда из овса.



Рекомендуется приготовить настойку ростков овса.

Овес (зеленые ростки) — 2 ст. ложки

Водка — 1 стакан

Приготовить настойку из зеленых ростков овса посевного: сырье измельчить в мясорубке, залить водкой, настаивать в темном месте 15 дней, процедить.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день до еды.

Нарушения менструального цикла

При нарушении менструального цикла рекомендуется следующее средство.

Овес (зерно) — 1 ст. ложка

Вода — 1 л

Вымоченные зерна овса залить водой, выварить до половины объема, процедить, добавить 2 стакана молока, прокипятить 10 минут на слабом огне.

Принимать по 1 стакану после еды (в стакан добавлять 1 ст. ложку измельченного поджаренного грецкого ореха) при обильных менструациях.



Можно приготовить также следующий состав.

Овес (зерно) — 2 ст. ложки

Вода — 0,6 л

Петрушка (корень)

— 1 шт.

Овес залить водой и варить 20 минут. Добавить в отвар свежий измельченный корень петрушки, настоять в течение 2 часов, процедить.

Выпить в течение дня (вместо воды) при чрезмерных менструациях.

НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Прекрасным средством, восстанавливающим обменные процессы в организме, являются злаки. Известно, что только овес, добавляемый в пищу лошадям, делает их красивыми, сильными и здоровыми за счет содержащихся в нем необходимых для организма веществ.

Для нормализации обмена веществ рекомендуется принимать овсяный отвар.

Овес (зерно)

— 10 ст. ложек

Вода

— 1 л

Овес залить водой, вскипятить, хорошо закрыть и варить на небольшом огне 3 часа. Выпить за 4 приема, за 20 минут до еды.



При *ожирении* рекомендуется принимать отвар овса.

Овес (очищенный)

— 2 ст. ложки

Вода

— 1 л

Овес варить в воде, пока зерна не растворятся. Укутать, настаивать в течение 8 часов.

Процедить, принимать по полстакана 3 раза в день, за 30 минут до еды.



При *ожирении* рекомендуется проведение 1–2 раза в неделю следующих разгрузочных дней:

Овсяная крупа (в виде каши или супа)

— 200 г

Шиповник (отвар)

— 1–2 стакана

Неврастения

При неврастении хорошее действие оказывает настойка зеленой травы овса.

Овес (зеленая трава)	— 2 ст. ложки
Водка	— 1 стакан

Приготовить настойку: зеленую траву измельчить в мясорубке, залить водкой и настаивать в теплом месте 15 дней.

Принимать 20–30 капель 2 раза в день до еды.

Панкреатит

Рекомендуется приготовить следующее средство.

Овес	— 1 стакан
Вода	— 5 стаканов

Овес промыть, измельчить (в мясорубке), залить водой, отваривать 10 минут, настоять.

Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды.



Рекомендуется также принимать отвар из *проростков овса*.

Овсяные проростки промыть, просушить. Смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 2 минуты. Настаивать в течение 20 минут.

Процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой (только в свежем виде!).

Переутомление

Рекомендуется следующее восстанавливающее средство.

Овес (верхушки)

— 2 ст. ложки

Водка

— 1 стакан

Срезать на 20 см от верхушки стебля овса в стадии колошения и сушить под навесом в солнечную погоду или в сушилке при температуре 60 °С. Измельчить в мясорубке, взять 2 ст. ложки, залить стаканом водки. Настаивать в темном месте в течение 15 дней.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день перед едой.



Рекомендуется также делать ванны со следующим составом.

Овес (солома)

— 3 кг

Мята (листья)

— 3 горсти

Овес измельчить, смешать с мятой, залить 10 л воды, кипятить в течение 30 минут, укутать и настаивать час.

Процедить, использовать для ванн и обливаний.



Рекомендуется применять настойку молодого овса.

Овес (зеленые ростки)

— 2 ст. ложки

Водка

— 1 стакан

Приготовить настойку из зеленых ростков овса посевного: измельченное в мясорубке сырье залить 1 стаканом водки, настаивать в темном месте 15 дней, процедить.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день до еды при физическом и умственном переутомлении.

Подагра

В переводе с греческого название этого заболевания означает буквально «капкан для ног». Причиной его является повышение содержания мочевой кислоты в крови и отложение ее солей в суставах, а также других тканях и органах. При подагре у человека бывают

острые приступы артрита, суставы деформируются и их функции нарушаются. Кроме наследственной предрасположенности, в числе причин заболевания называют обычно и переедание, особенно злоупотребление мясом и алкоголем.

Народная медицина рекомендует для лечения подагры, в частности, следующее средство.

<i>Овес (зерно)</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 1 л
<i>Молоко</i>	— 2 стакана

Кипятить залитые водой зерна до уменьшения объема жидкости до половины, процедить, добавить к отвару молоко, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Понос

При расстройстве стула рекомендуется следующее средство.

<i>Овсяные хлопья</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 1 л

Хлопья залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 4 часов, варить до загустения.

Съедать ежедневно вместо завтрака.



При поносе у детей рекомендуется приготовить овсяный кисель.

<i>Овес (зерно)</i>	— 1 стакан
---------------------	------------

Зерна залить 5 стаканами воды, выпарить до густоты жидкого киселя, процедить. Разделить на 3 порции и выпить в течение дня до еды.



При склонности к поносам рекомендуется съедать овсяную крупу, сваренную без масла.

Потеря аппетита

При потере аппетита рекомендуется следующий состав.

<i>Овес (очищенные зерна)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Укроп (семена)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1 ст. ложка

Смешать очищенные зерна овса, укроп и боярышник. Залить 0,3 л кипятка. Кипятить 30 минут на слабом огне, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Разделить отвар на равные порции и выпивать в течение дня за 30 минут до еды.



При расстройстве аппетита рекомендуется приготовить настойку овса.

Небольшое количество свежих измельченных растений овса залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 2-х недель в плотно закрытой емкости в темном теплом месте (периодически встряхивать).

Разводить 30–40 капель в 1 ст. ложке воды и принимать 2–3 раза в день за 30 минут до еды.



Рекомендуется также делать ванны и обливания со следующим составом.

<i>Овес (солома)</i>	— 3 кг
<i>Мята (листья)</i>	— 3 горсти

Овес измельчить, смешать с мятой, залить 10 л воды, кипятить в течение 30 минут, укутать и настаивать час.

Процедить, использовать для ванн и обливаний.

Простудные заболевания

При простудных заболеваниях в холодный сезон рекомендуется делать ванны с отваром овсяной соломы.

Овес (солома)

— 1 стакан

Солому измельчить, залить 3 л кипятка, греть 5 минут на маленьком огне. Настоять в течение 15 минут. Процедить, добавить в ванну.

Раздражительность

При общей раздражительности рекомендуется следующее средство.

Овес зеленый (солома)

Валериана (корень)

Пустырник (трава)

Патриния (корневище)

Смешать в равных частях все компоненты. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Настоять в течение 30 минут.

Пить по полстакана 3 раза в день.

Рахит

При рахите у детей благотворное влияние оказывают ванны с добавлением отвара овсяной соломы.

Овес (солома)

— 40 г

Вода

— 1 л

Сухое сырье залить водой и кипятить 30 минут, затем процедить и добавить в ванну с температурой воды 37 °С. Продолжительность ванны 10–15 минут.

Сексуальные расстройства (фригидность, импотенция)

При *импотенции* помогает следующее средство.

Овес (зерно)

— 1 стакан

Молоко

— 2 л

Овес в молоке томить на слабом огне 2 часа.

Принимать в течение 2–3 месяцев по 1 стакану на ночь.



При *импотенции* рекомендуется принимать настойку овса.

Небольшое количество свежих измельченных растений овса залить 0,5 л водки. Настаивать в плотно закрытой емкости в темном теплом месте (периодически встряхивать).

Разводить 30–40 капель в 1 ст. ложке воды и принимать 2–3 раза в день за 30 минут до еды.



При *фригидности* рекомендуется следующее средство.

Овес (очищенный)	— 1 стакан
Вода	— 1 л
Молоко	— 2 стакана

Овес залить водой и варить до уменьшения жидкости вполовину. Процедить, добавить в отвар молоко и еще раз прокипятить. Перед употреблением добавлять 1 ч. ложку меда или какао.

Принимать по 1 стакану в день.

Сердечно-сосудистые заболевания

Доказано, что болезни сердца и сосудов, и прежде всего, самые распространенные из них — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, связаны в основном с образом жизни, который ведет человек, и, следовательно, зависят от него самого. Роль этих причин в возникновении болезней трудно оценить количественно, поэтому в отношении сердечных заболеваний говорят не о непосредственных причинах

их возникновения, а о «факторах риска». Чем больше этих факторов и чем ярче они проявляются, тем больше вероятность возникновения сердечно-сосудистой патологии. При этом оценивается примерная величина каждого из них, их сравнительная опасность.

Одновременное воздействие нескольких факторов риска определяется не их арифметической суммой, а выводится по более сложному закону, который всегда действует не в пользу пострадавшего.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала перечень факторов риска ишемической болезни сердца: повышенное содержание жира в крови (определяется это нарушение с помощью анализа крови на общий холестерин и составляющие его липопротеиды, комплексы холестерина с белками), протеинами; помимо уровня общего холестерина основным фактором риска является высокое содержание так называемых липопротеидов низкой плотности); повышенное артериальное давление крови (артериальная гипертония); курение; ожирение; недостаточная физическая активность, часто сопровождающаяся ожирением; нарушение свертываемости крови — предрасположенность к образованию тромбов (сгустков крови, закупоривающих сосуды); отягченная наследственность или наследственная предрасположенность (генетический фактор риска) — наличие сердечно-сосудистых болезней у родителей и кровных родственников; резкие и длительные физические и психо-эмоциональные перегрузки (стрессы); повышенное содержание глюкозы в крови, особенно при сахарном диабете; неблагоприятная среда (экологический фактор) — загрязнение воздуха, воды, пищи вредными веществами.

Новосибирские ученые установили, что инфаркт — это не просто закупорка сосудов. Внутри клетки сердечной мышцы есть белковые структуры — миофибриллы — своего рода резинки, которые сокращаются и растягиваются. Так вот, под влиянием при-

ема лекарств, алкоголя, длительного голодания и других факторов происходит нарушение синтеза белка в организме, что приводит к запуску запрограммированного механизма самоуничтожения клетки — апоптозу. Клетка, устав перерабатывать поступающие чужеродные вещества, принимает решение: лучше умереть, чем жить такой жизнью. На вскрытии у инфарктников не находят тромбов, а констатируют потерю клеток сердечной мышцы до 30%. После такой потери оставшиеся клетки не могут выдержать той нагрузки, которая на них ложится. Какой здесь можно сделать вывод? Необходимо восстановить работу клеток. Перейдите на здоровый образ жизни — проблемы исчезнут.

Заболевание периферических вен, известное как варикозное расширение вен, проявляется их значительным расширением, удлинением, деформацией (образованием извилин и узлов). Фактически это клиническое проявление хронической венозной недостаточности — одного из самых распространенных в современном мире заболеваний. Считается, что в развитых странах им страдают 30–50% женщин и 10–30% мужчин, главным образом взрослых.

При варикозном расширении вен, как осложнение после родов, операций, инфекционных болезней (тиф и др.) может возникнуть воспаление стенки вены с образованием тромба, закупоривающего ее просвет — тромбофлебит.

Другим распространенным сосудистым заболеванием является геморрой — расширение кавернозных вен нижнего отдела прямой кишки, при котором образуются узлы, иногда кровоточащие, воспаляющиеся и ущемляющиеся в заднем проходе. К геморроям предрасполагает застой крови в прямой кишке (запоры, сидячий образ жизни).

В лечении сердечно-сосудистых заболеваний тоже может помочь чистотел.



При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется следующее средство.

<i>Овсяные хлопья</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 1 л

Хлопья залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 4 часов, варить до загустения, съедать ежедневно вместо завтрака.

Сухой плеврит

Рекомендуется провести курс лечения с использованием следующего средства.

<i>Овес (очищенный)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Вода</i>	— 1 л

Приготовить и пить вместо воды овсяное молоко: овес залить водой и кипятить, пока не разварится. Затем остудить и процедить, подсластить медом, предварительно проваренным на водяной бане в течение 10 минут.

Пить рекомендуется 2–3 месяца подряд.

Туберкулез

Для восстановления и поддержания сил организма при туберкулезе рекомендуется принимать овсяный отвар.

<i>Овсяная крупа</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 1 л
<i>Молоко</i>	— 2 стакана

Выварить овсяную крупу до половины объема, процедить, добавить молоко.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.



В народной медицине известно следующее эффективное старинное средство для лечения чахотки.

<i>Овес</i>	— 2 части
<i>Молоко свежее</i>	— 1 часть
<i>Смалец</i>	

Овес всыпать в кастрюлю, оставшуюся часть посуды залить молоком, не заполнив только на два пальца от верхнего края кастрюли, добавить смальца на ширину одного пальца, закрыть крышкой, поставить в духовку, доливать молоком, пока не разварится овес.

Пить эту жидкую смесь по одной рюмке 3 раза в день. Молоко должно быть свежее, непастеризованное.

Холодные конечности

При этом симптоме рекомендуется принимать ванны с отваром овсяной соломы.

<i>Овес (солома)</i>	— 0,5 кг
<i>Вода</i>	— 2 л

Приготовить отвар для ванны: измельченную солому залить горячей водой, кипятить 30 минут, процедить и прибавить к ванне (температура воды 37 °С, продолжительность 15 минут).

Принимать 2–3 раза в неделю.

Цистит

Рекомендуется следующее средство.

<i>Овсяная солома (измельченная)</i>	— 250 г
<i>Вода</i>	— 3 л

Солому залить водой, варить в течение 30 минут. Отвар использовать для ванн продолжительностью 5–10 минут (35 °С). Для большей эффективности на ночь делать теплые компрессы из отвара (овсяная солома

измельченная — 10 ст. ложек, залить 1 л кипятка, варить в течение 10 минут), одновременно принимать отвар внутрь (солома овса измельченная — 2 ст. ложки, залить стаканом воды, варить в течение 3 минут, охладить, процедить, пить 5 раз в день).



Рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (травя)</i>	— 1 часть
<i>Горец птичий (травя)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть
<i>Береза белая (почки)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 1 часть

Перемешать компоненты, залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в течение часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.



Рекомендуется также следующий состав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 1 часть
<i>Береза белая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Солодка (корень)</i>	— 1 часть
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть

Измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, хорошо закрыть, нагревать на водяной бане 0,5 часа, укутать, настаивать в течение 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.



Рекомендуется также следующий состав.

<i>Овес (зеленая солома)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Береза белая (почки)</i>	— 1 часть

<i>Береза белая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Солодка (корень)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник лекарственный (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мелисса (листья)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	— 1 часть

Измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, хорошо закрыть, нагревать на кипящей водяной бане полчаса. Укутать, настаивать в течение 40 минут и процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Экзема

Если глаза, как известно, зеркало души, то кожа — зеркало здоровья. Неправильное питание (преимущественно мясная, крахмалистая пища с большим количеством сахара и жиров) приводит к появлению прыщей, угрей, фурункулов и других воспалений кожных покровов. Зашлакованность организма в результате плохой работы желудочно-кишечного тракта способствует развитию гнилостных и бродильных процессов в организме, самоотравлению, отсюда — неприятный запах изо рта, потливость. Возникают различные кожные образования — бородавки, родинки, папилломы, экзема, псориаз и т. д., то есть тело сигнализирует о внутренней грязи, которая ищет выхода в различных проявлениях.

Наладив питание и режим жизни, очистив организм, вы поможете своей коже дышать и выполнять все свои функции.



При экземе рекомендуется делать примочки с отваром овсяной соломы.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипяченой воды. Подогреть в течение 5 минут на слабом огне. Настоять 15 минут, процедить.

Применять в виде примочек.



Рекомендуется также делать следующие ванны.

Овес (солома)

— 2 ст. ложки

Измельчить, залить стаканом кипятка. Настоять в течение 30 минут.

Использовать для ванн.

РЕЦЕПТЫ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИХ СРЕДСТВ ИЗ ОВСА

Суперовес

Овес

— 400 г

Вода

— 6 л

Мед

— 100 г

Промытый под проточной холодной водой овес залить водой, уварить до половины, протереть через сито. К полученному отвару можно добавить 100 г меда, но лучше ничего не добавлять и еще раз довести до кипения при плотно закрытой крышке. Остудить, перелить в чистые бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место. Перед употреблением можно добавить лимонный сок.

В лечебных целях отвар следует пить холодным или слегка подогретым по следующей схеме:

- 0,5 стакана натощак,
- 1 стакан за 2 часа перед обедом,
- 1 стакан через 3—4 часа после обеда.

Чтобы организм легче привык к напитку, можно начинать прием с одного стакана в день. В больших дозах

на один прием не следует пить напиток, так как он не успеет перевариться и перейдет в кислое брожение. Очень полезно для *укрепления организма*, способствует *долголетию*.

Курс приема суперовса — по 2 недели весной, летом и осенью. Повторяют ежегодно.

Овсяная вода

<i>Овес (смесь очищенного и с шелухой)</i>	— 2–3 ст. ложки
<i>Вода</i>	— 0,5 л

В воду всыпать смесь овса. Проварить эту смесь на медленном огне 2–3 минуты. По другому рецепту смесь в таких же пропорциях (очищенный овес лучше смолоть на кофемолке) кипятят на медленном огне 15–20 минут, процеживают, легко отжимая через марлю.

Такая вода прекрасно обновляет и *оживляет кровь*, *нормализует обмен веществ*, *деятельность почек*, помогает при *ревматических воспалениях суставов*, при *поражении суставов*, при *нервных расстройствах*, отлично действует на весь организм: оживляет, бодрит, укрепляет сон.

Рекомендуется использовать для умывания.

Овсяный бальзам

<i>Овес (хлопья)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Яблоко или груша</i>	— 1 шт.
<i>Орехи грецкие</i>	— 1 ст. ложка
<i>Сухофрукты</i>	— 1 ст. ложка
<i>Мед</i>	— 1 ст. ложка
<i>Лимон (сок)</i>	— от 0,5 плода
<i>Вода</i>	— 3 ст. ложки

Овсяные хлопья настоять 3 часа в воде, добавить сок лимона, протертые свежие фрукты, мед, все хорошо

перемешать и посыпать сверху измельченными сухофруктами и толчеными орехами.

Съесть в 3 приема.

Овсяный напиток для детей

<i>Овес (зерна в шелухе)</i>	— 3–4 ст. ложки
<i>Вода</i>	— 1 стакан
<i>Мед</i>	— 1 ч. ложка
<i>Корица</i>	— 0,25 ч. ложки

Пропарить в кипятке свежемороженый неочищенный овес из указанного расчета. Затем протереть через сито, добавить мед и корицу.

Овсяная смесь для детей

<i>Овес (хлопья)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Вода</i>	— 3 ст. ложки
<i>Лимон (сок)</i>	— от 0,5 плода
<i>Яблоки</i>	— 1–2 шт.
<i>Сметана или сгущенное молоко</i>	— 1 ст. ложка
<i>Орехи грецкие (молотые)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Сухофрукты (измельченные)</i>	— 1 ст. ложка

Все хорошо перемешать. Яблоки можно заменить чашкой свежих ягод. Съесть в 3 приема. Рекомендуются детям при сильном исхудании.

Овсяная общеоздоровительная смесь

<i>Овес (хлопья)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Орехи грецкие</i>	— 3 шт.
<i>Изюм (или курага)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Молоко кислое или ряженка</i>	— 3 ч. ложки
<i>Мед</i>	— 1 ч. ложка

В 4 часа дня хлопья залить теплой водой в банке из-под майонеза; настаивать 16 часов; затем грецкие орехи измельчить и добавить изюм или курагу (все это замочить).

В 8 часов утра следующего дня воду от хлопьев выпить, а гущу смешать с орехами, изюмом (или курагой) и кислым молоком или ряженкой, а также с медом.

Теперь всю эту смесь можно есть, завтрак через 2 часа.

Курс оздоровления рассчитан на 3 месяца.

Овсяная настойка

<i>Овес (свежий)</i>	— 100 г
<i>Водка</i>	— 0,5 л

Свежие измельченные растения овса залить водкой. Настоять в плотно закрытой посуде в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедить, остаток отжать.

Принимать по 30–40 капель с водой 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Эта спиртовая настойка поднимает *общий тонус организма при истощении, умственном переутомлении, воздержании от курения, импотенции, бессоннице и вялости аппетита.*

Овсяная тонизирующая настойка

<i>Овес (настойка)</i>	— 50 мл
<i>Пустырник (настойка)</i>	— 20 мл
<i>Лимонник (настойка)</i>	— 20 мл
<i>Элеутерококк</i>	— 50 мл

Смешать готовые настойки.

Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, запивая отваром из плодов шиповника.

Овсяный отвар для восстановления сил

<i>Овес</i>	— 1 стакан
<i>Вода</i>	— 5 стаканов

Овес промыть несколько раз в холодной воде. Добавить холодную воду. Кипятить 30 минут на слабом огне. Укутав, настаивать 12 часов, процедить, довести до первоначального объема холодной кипяченой водой.

Пить такой отвар надо по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Через месяц ваши силы полностью восстановятся.

Настой молодых соцветий овса

<i>Овес (молодые соцветия)</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 0,7 л

Измельченные безлистные верхушки молодых соцветий овса посевного залить кипятком, настоять 1 час. Процедить.

Принимать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день перед едой.

Глава 3

«В ЖИЗНИ СВОЕЙ СОБЛЮДАЙ, СКОЛЬКО ВОЗМОЖНО, ПОРЯДОК»

Строчку из «Золотых стихов» Пифагора я вывел в заголовок не случайно. В этом простом совете скондесирована тысячелетняя мудрость человечества. К сожалению, очень и очень многие не задумываются над реальной ценностью своей жизни. Пока она есть, пока есть здоровье и сила, энергия, люди их не замечают, а просто пользуются ими. Однако можно ли надеяться, что организм будет исправно работать, когда вы делаете с ним что хотите? Даже марки бензина, как и топлива вообще, различаются для разных типов автомобилей, а ведь это всего лишь железо! Но его берегут и заботятся. А организм?

Пифагор не сомневался, что человеку дана воля управлять своей жизнью, распоряжаться своим телом и своим умом сознательно:

Страсти свои побороть свыше дана тебе сила,
Так обуздай же в себе мощным усилием воли
Алчную жадность, и лень, похоть и гнев безрассудный.

Разговоры о правильном образе жизни в последнее время стали уже притчей во языцех. И вроде бы все уже знают о том, как много аспектов здоровья зависит от этого правильного образа жизни. И все-таки звучат эти слова для большинства пока абстракцией. Ну что ж, жизнь в нашей стране всегда была трудной — не до жиру, быть бы живу. Только «жир» этот сейчас — хлеб насущный. И не быть нашему народу «живу», если не опомнится каждый человек, не перестанет перекладывать ответственность за свое здоровье — хотя бы за свое здоровье! — на «дядю», на тех же врачей, не говоря уж о так называемых экстрасенсах.

Расскажу вам одну интересную историю, которую в своей книге «Питание людей пожилого возраста» приводит польский популяризатор здорового образа жизни Ирена Гумовска. Речь пойдет об одном канадце, докторе медицинских наук Роберте Б. Джексоне.

Так случилось, что в семье доктора Джексона все умирали рано — и деды, и родители, и братья, и сестры. Происходило это примерно в 40 лет. И вот, когда он сам стал приближаться к этому возрасту, начались болезни. Джексон слабел, и врачи говорили, что жить ему осталось недолго. Так как терять доктору Джексону в этой ситуации было нечего, он решил поэкспериментировать. И для начала — «очиститься изнутри», поголодать. Преодолев первый этап, Джексон стал применять все известные правила здорового образа жизни: ежедневно занимался гимнастикой и много двигался на свежем воздухе, заботился о состоянии мышц и кожи, совершенно изменил свое питание. Постепенно он окреп, а все его недуги как-то незаметно отступили, и тогда он стал каждое утро совершать 16-километровую прогулку. После этого Джексон принимал душ, растирая тело жесткой рукавицей, завтракал, а затем работал 10–12 часов с перерывом на обед, и снова много двигался, а ужинал задолго до сна.

Интересно, что же ел доктор Джексон на обед? Оказывается, основным его обеденным блюдом ежедневно была так называемая римская каша — нечто вроде молочного супа с измельченными зернами семи разных злаков. Кроме этого, фрукты и овощи, преимущественно сырые. Мясо доктор Джексон ел очень редко и очень мало, еще меньше сахара.

Как-то, когда доктору Джексону было 66 лет, его знакомый американец, физически сильный мужчина 33 лет, предложил ему совершить путешествие на велосипедах, проезжая по 100 км в день. И что вы думаете? Уже на третий день молодой сдал, и доктору Джексону пришлось взвалить на спину, кроме своего рюкзака весом

35 кг, еще и такой же рюкзак спутника. При всем при этом домой доктор Джексон вернулся, не теряя бодрости, и весь остаток пути помогал товарищу, утратившему силы. Любопытно отметить, что за всю дорогу доктор Джексон ни разу не изменил своего ежедневного меню.

Таким же бодрым, активным человеком Роберт Джексон прожил до 82 лет, когда пострадал от несчастного случая — он провалился в прорубь, катаясь на катке, и хотя и выбрался из нее, но пока дошел до дому, промерз настолько, что заболел тяжелым воспалением легких с высокой температурой, от которого и умер, не приходя в сознание.

Следует заметить, что сам Джексон планировал жить не меньше 140 лет. Он умер практически в расцвете творческих сил — ведь незадолго до смерти он еще успел написать книгу «Как быть всегда здоровым», которая, кстати, была затем переведена на 30 с лишним языков.

История доктора Джексона будто специально придумана в качестве рекламы здорового образа жизни. Но это правда. Разумеется, победа над собой не далась этому человеку даром — ему пришлось немало потрудиться, чтобы стать хозяином своей жизни. Однако став им, он смог не только преодолеть свои страхи, связанные с семейной историей, но и неблагоприятную критическую ситуацию со здоровьем, сложившуюся у него к 40 годам. Более того, доктор Джексон, несомненно, открыл для себя совершенно новый смысл жизни — именно этим откровением он и поделился с людьми в своей книге.

Почему, как вы думаете, доктор Джексон начал с голодания? Как голодание может повлиять на здоровье и продолжительность жизни? И еще: новый ли это метод?

Голодание — одно из важнейших средств регуляции работы организма. Причем подсказан нам этот способ предупреждения болезней и борьбы с ними самой Природой. Всем ведь известно, что заболевшее животное, например, от еды отказывается, сберегая силы для самоисцеления. Кто подсказывает животному, как посту-

пать в случае болезни? Его внутренний голос. У нас такой голос тоже есть, просто за шумом цивилизации мы перестали его слышать. Но он звучит, он не перестал быть, и научиться его слышать вновь можно и нужно. Кстати, голодание и поможет его услышать, потому что когда организм перестает без конца потреблять и потреблять, идти на поводу у вкуса, он так остро начинает нуждаться в простых и естественных продуктах, так четко дает понять, что именно ему в данный момент нужно, что ошибиться просто невозможно. Недаром профессор Ю. С. Николаев, много сделавший для раскрытия механизмов голодания, называл его «разгрузочно-диетической терапией».

Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, и на первых порах может даже принести вред. У некоторых больных после 10–20-дневного голодания и рекомендованного тюбажа печени продолжали выходить каловые камни. Вот почему, прежде чем начинать голодать, настоятельно рекомендуется очистить кишечник и печень.

Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что было накоплено в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ. Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голода происходит за счет автолиза, самопереваривания отживших, больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В. В. Пашуин. Здоровая клетка при этом, напротив, словно обновляется. Физиологичное голодание не приводит ни к каким патологическим сдвигам, потеря массы тела составляет максимум 30%, но, как правило, не превышает 20%.

Начинать голодание нужно со срока 1–2 дня, постепенно увеличивая его до 12–14 дней. Ю. С. Николаев в своей клинике проводит голодание до 30 суток и более. Моя же собственная практика показывает, что луч-

ше часто голодать от 2–3–5 до 14 дней, чем один раз, но длительно. При этом организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание, — возникает нестерпимое желание есть. И тогда насилловать себя не надо — следует постепенно переходить на нормальное раздельное питание.

Во время голодания лучше вести активный образ жизни, больше ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ. Помните, что психологический настрой, оптимизм, вера в успех мероприятия — не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного. Почему профессор Ю. С. Николаев для голодания помещает больных в клинику? Там создается определенный настрой, все находится в одинаковых условиях, когда на первое, второе и третье — вода, нет соблазнительных запахов пищи, зато есть сопереживание друг другу.

Как правило, на 4–7-й день (при повторных голоданиях — на 2–3-й день) вы отметите появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного на белковый и жировой обмены, и служит хорошим показателем оздоровления организма. Пережить этот кратковременный период вам поможет прием подсоленной или минеральной воды или воды с медом (1–2 ст. ложки меда на 1 л), добавив туда немного лимонного сока.

Голодание как неспецифический метод оздоровления нормализует биохимические, энергетические и другие реакции. По мнению Г. А. Войтовича, помимо шлаков при голодании из организма выводятся радионуклиды, нитриты, нитраты, пестициды, тяжелые металлы, яды. При радиационных поражениях для снятия интоксикации после облучения ни один метод не дает такого эффекта, как голодание. Это мощное средство не только очищения организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2–3-го дня голодания организм уже не переносит дыма сигарет, не говоря об алкоголе и даже

его запахе, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости.

Голодание способствует и коррекции генетического аппарата, который восстанавливается за счет нормализации обменных процессов.

Существуют данные, говорящие и о влиянии голодания на продолжительность жизни (приведены в книге И. Гумовски). Так, в Гималаях обитают племена, отличающиеся исключительной продолжительностью жизни. Как оказалось, у них нет обычая делать запасы на зиму, поэтому каждую весну они попросту голодают. При этом люди там живут по 120–140 лет, сохраняя здоровье, активность и работоспособность.

Есть и другие примеры. Знаменитый житель Азербайджана Ширали Муслимов в интервью в день своего 167-летия (!) сказал: «Я никогда не спешил, строго соблюдал размеренный образ жизни. Работаю непрерывно уже больше 150 лет».

А вот какие данные были получены при исследовании влияния голодания, точнее, ограничения пищи, которое проводилось на крысах. Одной группе животных давали полный рацион, а второй лишь половину. Оказалось, что систематически недоедавшие крысы жили примерно вдвое дольше сытых и не болели, тогда как сытые были подвержены разным заболеваниям. Если учесть, что 1 год жизни крысы в среднем приравнивается к 25 годам жизни человека, то о результатах судите сами: сытые крысы жили 801–965 дней, а содержащиеся впроголодь — 1320–1421.

О пользе голодания пишет, в частности, и доктор Джарвис: «При голодании в организме животного изменяется биохимический состав, что способствует скорейшему выздоровлению. Когда мы больны, мы часто едим предлагаемую нам пищу, боясь показаться неучтивыми. Поступая так, мы действуем в прямом противоречии с законами животных. Если мы хотим подражать животным в изменении биохимического состава

организма, способствующем выздоровлению, мы должны только пить кислое питье, как, например, виноградный сок, в котором содержится винная кислота; или клюквенный сок, содержащий лимонную, яблочную, хинную и бензойную кислоты; или яблочный сок, содержащий яблочную кислоту.

Люди привыкли считать, что если они раз в день не поедят, с ними произойдет что-то ужасное. Они забывают, что в организме имеются запасы, за счет которых он может существовать в случае вынужденного голодания в период болезни средней продолжительности. Они не знают, что в течение первых 20 лет жизни пища используется главным образом в качестве строительного материала. К моменту достижения возраста 25 лет у человека уже сформировались скелет, мускулатура, сердце, кровеносно-сосудистая система, дыхательная и пищеварительная системы — и потребляемая в этот период пища идет на поддержание различных систем организма. К 50 годам необходимо начать новую перестройку организма и питаться не для удовлетворения аппетита, а более регулярно, подбирая пищу, которая, как подсказывает нам чутье, необходима для удовлетворения потребностей организма в питательных веществах. Мы можем восстанавливать человеческий организм подобно тому, как мы восстанавливаем дом».

Существует **несколько способов голодания**:

- первый — основан на неограниченном употреблении воды, отдельно или в сочетании с приемом урины;
- второй — основан на употреблении только фруктовых, овощных соков или в сочетании их с водой (1:1);
- третий — это сухое голодание, при котором прием жидкостей сводится до минимума или вообще исключается (что лучше делать людям, хорошо тренированным в этом отношении).

Но во всех случаях необходимо помнить, что голодание — это серьезная процедура, которую надо проводить после очищения кишечника, печени, суставов и на фоне

проведения комплекса мероприятий: массаж, физические упражнения, прогулки не менее 1–2 часов, усиленный труд, водные процедуры, дыхательная гимнастика.

Любопытный факт приводят люди, которые осуществляли голодание, находясь в горах: 7–10-дневное голодание при активных движениях было равноценно голоданию, проводившемуся в 2 и даже 4 раза дольше в обычных условиях.

И еще. Одним из главных условий выздоровления после голодания, особенно длительного, является осторожность при переходе к приему пищи, так как слизистая кишечника становится нежной, как у новорожденного. После голодания вы должны начать другой образ жизни: не смешивать, за редким исключением, белковую пищу с углеводной, не есть очень горячую или холодную пищу, тщательно ее прожевывать и т. д.

Правильно проведенное голодание — это наведение порядка в физическом теле, где биохимические и энергетические процессы будут идти на чисто физиологическом уровне. Именно этот процесс делает голодание эффективным методом неспецифического воздействия на все органы и системы организма. И вот почему при голодании не имеет значения характер вашего заболевания, будь то различного рода опухоли, заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, воспалительные процессы, снижение половой потенции и т. д.

Противопоказаниями к проведению голодания являются острые состояния, тяжелые хронические болезни, психические расстройства.

Многие задают вопрос: делать во время голодания клизмы или нет? Что делать, если вы пришли в гости, а на столе стоит и жареное, и жирное?

Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища, — это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружен, а другие — нет, но организм-то функционирует и болеет теми

же болезнями. Вообще любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: это специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз. А ведь доказано, что если человека постоянно тренировать в отношении к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее.

Я был свидетелем одного случая. Человек всю жизнь пил только кипяченую воду, и его товарищи как-то решили подшутить над ним: вылили из фляги кипяченую воду и налили туда сырую, которую он и выпил. Как врач я видел различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдал впервые. Практически мгновенно начали работать все отверстия, и, если бы не квалифицированная реанимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы он жив или нет.

Что я хочу сказать? Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием смешанной пищи, он реагировал нормально. Но такого рода стрессы должны быть не правилом, а исключением.

Сегодня модно применять различные диеты, выглядеть стройными, особенно этим обеспокоены молодые девушки. Но любое ограничение, диета — это опять же стресс, уязвимость для любых видов инфекции. Нет белка в пище — человек не в силах нейтрализовать действие вирусов, микробов, и возникает иммунодефицит. Ограничение в питании даже на короткое время может довести девушку до иммунодефицита быстрее, чем вирус СПИДа (а вы, девушки, знаете об этом?!). На этом фоне возникают аутоиммунные заболевания (сахарный диабет, различные аллергические проявления, синдром хронической усталости, нарушение обменных процессов, менструального цикла, невротические состояния и др.). Особенно опасно устраивать организму такие стрессы, когда идет, например у девочек, формирование

всех его систем, в том числе гормональной и репродуктивной функций.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков, жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Даже церковь допускает прием скоромной пищи, если вы, скажем, во время Великого поста находитесь в гостях, где пост не соблюдают: нельзя обижать хозяйку, которая с любовью готовилась к встрече.

Следует обратить внимание на еще одно обстоятельство. Наше тело населено микроорганизмами, в том числе клетками-киллерами — защитниками от тех же опухолевых клеток, микробов, различных «дикарей». Эти помощники человека едят только натуральные продукты, и чем богаче ассортимент, тем лучше, а ограничения в пище, особенно если она в целом еще и суррогатная, рафинированная, делают их ослабленными, что опять же снижает активность иммунной системы. Этот процесс усугубляется ухудшением экологической обстановки (воздух, вода), употреблением химических лекарств и т. п.

Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесном, гармоничном состоянии, чего можно достичь только постоянной тренировкой всех органов и клеток. Возникает проблема с борьбой противоположностей: тренироваться или расслабляться?

Как вы знаете, оценка состояния человека проводится по так называемым нормам: температуры, крови, давления и т. п. И если в организме происходит какая-нибудь поломка, у него должен быть резерв энергии, с помощью которого он быстро сможет навести порядок. Скажите, например, для чего не до предела повышенную температуру, этот естественный защитный механизм, когда включается вся иммунная система, вы сбиваете с помощью тех же антибиотиков, сульфаниламидов? В следующий раз этот механизм работать не будет.

Ведь быть расслабленным и не работать всегда приятнее, чем напрягаться. Это может быть началом болезни, а может быть и концом жизни. Что выберете вы смыслом своей жизни, то и пожнете. Да еще психический настрой на болезнь создает ситуацию, когда никакие лекарства уже не в состоянии помочь. Какова поставленная задача, таков и результат.

Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению и, главное, находит их или сам, или с помощью других, только для этого надо не расслабляться, а потрудиться. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который взят и заложен в организм от Природы.

Отличным поставщиком полезных веществ в организм являются пророщенные зерна злаков. Сегодня об их чрезвычайно важных для организма человека свойствах слышали, я уверен, все. Проращивать с этой целью можно и овес. Но поговорим немного подробнее о том, как правильно нужно проращивать зерна и как проростки действуют на организм.

ПРОРОСШИЕ ЗЕРНА В ПИТАНИИ

Питание пророщенными зернами практиковалось еще в глубокой древности. Проростки — проросшие зерна злаков, семена или орехи — называют живой едой. Они очень богаты ферментами, которые необходимы для переваривания и усвоения пищи. Содержат полный набор протеинов, большое количество кислорода. Считается, что зерно не лечит какую-то одну болезнь, а исцеляет весь организм полностью. Принцип действия здесь таков. В организме постоянно происходят процессы обновления и замены износившихся клеток. На замену идет то, что мы даем организму с пищей. При употреблении в пищу пророщенного зерна восстановление

происходит за счет молодого и здорового материала. Переваренные проростки оказывают щелочное воздействие на клетки организма, за счет которого затормаживается старение организма, замедляются процессы патологического окисления, влекущие за собой различные болезни.

Считается, что питание проростками одинаково ценно для всех людей, вне зависимости от их возраста, состояния здоровья, места жительства. Использовать их в пищу можно в чистом виде (собственно ростки), можно добавлять их в различные блюда, например в салаты, супы, можно приготовить из проростков соки или различные напитки.

Зерна овса проращивают по общей схеме, в соответствии с правилами, которые действуют для всех видов злаков.

Основные правила проращивания зерна

- При покупке зерна необходимо обратить внимание на его качество — не должно быть зеленых, недоспелых, пораженных грибком, прелых, пересушенных зерен. Зерна должны быть цельными, без черных пятен. Хорошо прорастает зерно годичного хранения.
- До и после замачивания зерно нужно промыть в большом количестве проточной воды, чтобы смыть споры плесневых грибков и ферментные яды, которые образовались при проращении.
- Всплывшие при замачивании зерна необходимо слить вместе с водой, они не пригодны к проращиванию (если всплывших зерен более 20 % — лучше отказаться от проращивания этой партии зерна).
- Для замачивания зерна можно использовать фарфоровую, стеклянную, глиняную или эмалированную посуду (из одной горсти сухого зерна получится полбанки проростков).

- В процессе замачивания необходимо ежедневно промывать зерно три раза проточной холодной водой — это обеспечит зерну необходимую влагу и обезопасит от возникновения плесневых грибов.
- При замачивании зерна в активированной, кремниевой или серебряной воде можно обойтись одним промыванием, но при этом обязательно добавление воды для обеспечения достаточной влажности при прорастании.
- Первая вода после предварительного замачивания (5–8 часов) будет темной, с горьковатым вкусом и специфическим запахом (ферментная вода первой вытяжки). Ее использовать нельзя, так как она содержит те вредные вещества, которые содержатся во всех зернах, а также ядохимикаты, попадающие в зерно при интенсивной технологии выращивания. Эту воду придется вылить, а зерно промывать, пока вода не станет светлой.
- В воде, оставшейся после вторичного промывания зерна, очень много полезных веществ, поэтому ее лучше выпить, добавляя понемногу в овощные или фруктовые соки. А также использовать для полива комнатных цветов, которые при этом будут расти лучше и смогут цвести даже в зимний период.
- Для получения проростков зерно следует замачивать на период в течение 1–2-х суток, а для получения зеленого спрута — на 7–10 суток.
- При регулярном употреблении проростков новые порции зерна следует замачивать несколько раз в день с определенным интервалом. Длина проростков при этом ни в коем случае не должна превышать 2 мм.
- Рассчитывая время замачивания зерна, следует обратить внимание на то, что прорастание гораздо интенсивнее происходит ночью.
- Проросшие зерна, не использованные в пищу сразу, следует поставить в холодильник, где они могут храниться не более 2-х суток.

- Зерна, которые так и не проросли, в пищу не употребляются. Они больны, и питание ими может вызвать закупорку желудка и кишечника.

Основные способы проращивания зерна

- Промытое зерно насыпать в тарелку, залить водой, чтобы она чуть покрывала зерна. Через 8–10 часов промыть проточной водой, опять выложить в тарелку, периодически увлажняя до прораствания. Через 1,5–2 дня появятся крошечные белые росточки, и зерно будет готово к употреблению.
- Порцию зерен выложить в посуду, залить водой, промыть. Затем на плоской тарелке или блюде зерна залить водой на 6–8 часов (обычно на ночь), при этом они хорошо набухнут. Промыть через сито, ровным слоем вновь выложить на тарелку, накрыть влажной тонкой тканью. Можно уложить зерно на слой ткани, накрыв его также сверху.
- Зерно поместить на ночь в банку, залить прохладной водой на 5–7 см выше зерен. Банку накрыть марлей, горлышко стянуть резинкой. Утром слить воду, не снимая марли. Положить банку с зерном набок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте, но не перекрывая при этом доступа воздуха. На дне банки после промывания не должно остаться воды, иначе зерна начнут гнить.
- Промыть зерно и повесить в тонкой натуральной ткани, периодически сбрызгивать ее водой (не менее 3–4 раз в день). На 2–3-й день зерна начнут набухать, а еще через день-два появятся проростки, годные к употреблению.

Глава 4

ОВСЯНЫЕ НАПИТКИ ЗДОРОВЬЯ

Сейчас Россию захлестнуло нашествие различных пищевых добавок, которые, как обещает реклама, избавят вас от всех недугов, при этом считается даже не обязательно соблюдать диеты, делать физические упражнения и т. д. Поверьте, вас вводят в заблуждение, наживаясь за счет вашего здоровья. Сама по себе идея хороша, в здоровом теле действительно есть все для нормального существования, но если организм не очищен, то что бы вы ему ни добавляли, внутренняя среда остается прежней. В первый момент вам, возможно, станет немного лучше, а потом? Покупать и употреблять дорогие пищевые добавки как панацею может только богатый или ленивый, но вы-то умные люди. Просто-напросто очистите организм, поддерживайте его в порядке, пользуйтесь рекомендациями по здоровому образу жизни, и проблем со здоровьем не станет.

И все-таки есть одно удивительное средство, которое я могу рекомендовать вам, если уж вы хотите хорошо выглядеть, независимо от возраста. Это средство, называемое «Русский бальзам», — *овсяный кисель В. К. Изотова*.

Овсяный кисель — это лечебный, общеукрепляющий, тонизирующий напиток, нормализующий обменные процессы, действует омолаживающе на внутреннюю среду, отдаляет процессы старения. Не тратьте деньги на всякие заграничные гербалайфы, лучше потратьте их на что-нибудь другое. Запомните, на Руси есть все, надо только не лениться и заботиться о здоровье и продолжении жизни самим. А овсяный кисель, как и просто настой овса, является лучшим средством *восстановления ферментативного, гормонального и*

секреторного аппарата и нормализации кишечной микрофлоры.

Далее подробно описывается способ приготовления овсяного киселя по рецепту Изотова, а также указывается, как можно обогатить такой кисель, чуть изменив методику его приготовления. Существуют и другие рецепты приготовления овсяных киселей, а также разнообразных оздоровительных напитков из овса, которыми было бы совсем неплохо разнообразить свой рацион, — они также приводятся ниже.

ОВСЯНЫЕ КИСЕЛИ

Овсяный кисель классический или обогащенный

Готовят овсяный кисель Изотова следующим образом.

1 этап:

3-литровую банку заполнить наполовину (лучше) или на треть «Геркулесом» или перемолотой овсянкой, или на пачку «Геркулеса» (0,5 кг) добавить 10–15 ст. ложек дробленой овсянки, или использовать только дробленую овсянку.

Залить кипяченой водой комнатной температуры, добавить 0,5 стакана кефира и небольшой кусок ржаного хлеба. Банка должна быть заполнена почти доверху.

2 этап:

Через 2–3 суток.

Перебродившую смесь процедить через дуршлаг в большую эмалированную кастрюлю.

Жидкость опять перелить в 3-литровую банку и дать отстояться.

Приготовить две 3-литровые банки.

Гущу, оставшуюся в дуршлаге, несколько раз промыть небольшими порциями в холодной воде, которую каждый раз нужно сливать в пустую 3-литровую банку до тех пор, пока жидкость не станет прозрачной.

Промывной жидкости должно быть примерно в 3 раза больше, чем жидкости после брожения (если

жидкости после брожения будет около 2 л, то промывной жидкости должно быть не менее двух 3-литровых банок). Банки закрыть крышками и дать отстаиваться при комнатной температуре 12–16 часов.

3 этап:

Через 12–16 часов.

Во всех банках образовалось 2 слоя: верхний — жидкий, нижний — белый рыхлый осадок.

Верхний слой осторожно слить через трубочку.

Белый осадок (примерно 500 мл) перелить в литровую банку и закрыть крышкой.

Это и есть концентрат киселя.

Все банки поставить в холодильник. В дальнейшем концентрат можно использовать как закваску.

4 этап:

2–7 ст. ложек концентрата, 1,5–2 стакана холодной жидкости, оставшейся от фильтрации, довести до кипения на малом огне, интенсивно помешивая, и уварить до желаемой густоты (примерно 5 минут). Варить кисель лучше погуще.

В конце добавить любое масло (лучше подсолнечное нерафинированное, оливковое, кукурузное, облепиховое). Можно чуть подсолить. Немного остудить. Кисель готов.

Приведенный рецепт считается классическим, но напиток только выиграет, если рецепт немного изменить. Нужно взять 0,6–0,7 кг обычного овса, хорошо промыть теплой водой 2–3 раза, затем залить теплой кипяченой водой по уровню чуть выше овса и поставить в теплое место на 6–8 часов (можно на ночь). Затем воду слить, теплой влажной салфеткой покрыть массу овса, прикрыть клеенкой и оставить на сутки. Проросший овес пропустить через мясорубку. И далее действовать как при приготовлении овсяного киселя В. К. Изотова. Представляется, что в таком варианте киселя будет гораздо больше биологически активных веществ, микроэлементов и витаминов, содержащихся в овсе.

Овсяный кисель кислый

(традиционное блюдо старинной русской кухни)

90 г овсяных хлопьев, 5 г сахара, 2–3 г соли, 5 г сливочного масла, 230 мл воды.

Овсяную муку или крупу «Геркулес» заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки. Затем массу процеживают. В полученную жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Заквашенную жидкость сливают, добавляют сахар и кипятят до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или тарелки, дают остыть и разрезают на порции. Отпускают с холодным молоком.

Овсяный кисель детский

1 л молока, 0,5 стакана овсяных хлопьев, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки какао-порошка, сахар, орехи.

Из овсяных хлопьев отсеять муку, хлопья высыпать на противень, положить на них маленькие кусочки масла, поставить в горячую духовку и, временами помешивая, поджарить до светло-коричневого цвета. Какао смешать с сахаром и отсеянной овсяной мукой. Молоко вскипятить, добавить хлопья, ошпаренный изюм (можно заменить курагой или черносливом) и смесь какао, помешивая, варить 5 минут. Кисель разлить по формам, посыпать размельченными орехами.

Овсяный кисель для похудения

3 пригоршни овсяных хлопьев «Экстра», 50 г черствого хлеба, 0,5 л воды.

Кисель очень хорош для тех, кто хочет похудеть. Незаменим при лечении дуоденита, так как он обволакивает слизистую кишечника.

С вечера залить овсяные хлопья водой, положить корочку хлеба. Поставить в теплое место на 12 часов.

Утром настой процедить. Варить кисель на нижней решетке аэрогриля до загустевания (при средней температуре и скорости).

Овсяный кисель со шпиком

250 г овсяной муки или «Геркулеса», 1 л воды, 100 г свиного шпика.

Способ приготовления такой же, как и в предыдущем рецепте. К горячему киселю добавить нарезанный кубиками и обжаренный на сковородке шпик.

Подать с молоком или кислым квасом.

Овсяный кисель с молоком

250 г овсяной муки или «Геркулеса», соль, 1 л воды или молока.

«Геркулес» или овсяную муку залить теплой водой и поставить кваситься в теплое место. Кислую смесь процедить, добавить к полученной жидкости молока, варить, постоянно помешивая, пока не появятся пузырьки. Посолить.

Подавать на стол в горячем или холодном виде с молоком.

Овсяный кисель белорусский

200 г овсяной муки, 100 г сахара, 40 г ягод (смородина, черника или другие).

Овсяную муку или «Геркулес» развести холодной водой, дать хорошо закиснуть, процедить через сито и сварить густой кисель, разлить в формочки и остудить. Подавая на стол, полить сиропом из ягод. Кисель можно подавать с холодным кипяченым молоком.

ДРУГИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ ИЗ ОВСА

Оздоровительный напиток из овса с медом

1,5 л воды, 1,5 стакана овса, 1 ст. ложка меда, 0,5 лимона.

Овес перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Настаивать в теплом месте 3–4 часа, добавить мелко нарезанную или натертую на крупной терке цедру лимона. Отвар процедить через 2–3 слоя марли, добавить мед, лимонный сок. Подавать теплым.

Оздоровительный напиток из овса и изюма

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,25 стакана изюма.

Овес и изюм перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 3–4 часа при температуре, близкой к кипению. Отвар процедить, подавать теплым.

Оздоровительный напиток из овса, изюма и клюквы

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,5 стакана клюквы, 0,25 стакана изюма, 3 ложки сахара или меда.

Овес и изюм перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, дать настояться в теплом месте в течение 3-х часов, поставить на сильный огонь, довести до кипения, добавить размятую клюкву, дать еще раз закипеть и настаивать 1 час. Процедить, добавить сахар или мед. Можно подавать теплым или холодным.

Оздоровительный напиток из овса, изюма и урюка

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,25 стакана изюма, 0,5 стакана урюка.

Овес, изюм, урюк перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 3–4 часа при температуре, близкой к кипению. Отвар процедить, подавать теплым.

Оздоровительный напиток из овса, изюма и сушеной моркови

1,5 л воды, 0,5 стакана овса, 1 стакан моркови, 2 ст. ложки изюма, 1 лимон.

В эмалированную посуду сложить хорошо промытый овес, изюм и сушеную морковь. Залить холодной

водой, довести до кипения и настаивать 3–4 часа. Отвар процедить, добавить лимонный сок, подавать теплым.

Оздоровительный напиток из овса и облепихи

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,75 стакана облепихи, 3 ч. ложки сахара или меда.

Овес перебрать, промыть, залить холодной водой. Довести до кипения и настаивать в теплом месте в течение 3-х часов. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, всыпать размятую облепиху, дать еще раз закипеть и настаивать час. После настаивания отвар процедить, добавить сахар или мед. Можно подавать теплым или холодным.

Оздоровительный напиток из овса, облепихи и изюма

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,75 стакана облепихи, 0,25 стакана изюма, 3 ч. ложки сахара или меда.

Овес и изюм перебрать, промыть холодной водой, довести до кипения и дать настояться в теплом месте в течение 3-х часов. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, всыпать размятую облепиху, дать еще раз закипеть и настаивать час. Процедить, добавить сахар или мед. Можно подавать теплым или холодным.

Оздоровительный напиток из овса и сушеных яблок

1,5 л воды, 0,5 стакана овса, 0,5 стакана сушеных яблок, 1 ст. ложка меда, 1 лимон.

Промытый овес, сушеные яблоки, цедру лимона залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 4 часа. Процедить, добавить лимонный сок и мед, подавать теплым.

Оздоровительный напиток из овса и калины

1,5 л воды, 1 стакан овса, 0,5 стакана калины, 3 ч. ложки сахара или меда.

Овес перебрать, промыть, залить холодной водой. Довести до кипения и настаивать в теплом месте в течение 3-х часов. Затем поставить на сильный огонь, довести до кипения, всыпать размятую калину, дать закипеть и настаивать час. Процедить, добавить сахар или мед. Можно подавать теплым или холодным.

Овсяный чай от простуды

2 ст. ложки сухой измельченной травы овса, 0,5 л кипятка.

Траву заварить кипятком, кипятить 10 минут, процедить и пить горячим по полстакана 3–4 раза в день при простудных заболеваниях.

Укрепляющий овсяный чай

На 1 л молока — 1 стакан промытого овса с шелухой.

Варить на медленном огне в течение часа. Процедив, пить горячим (можно с маслом и медом). Полезно принимать на ночь. В термосе отвар хранить нельзя — он быстро скисает.

Рекомендуется при тяжелых *пневмониях*, особенно полезен для *ослабленных больных*.

Мочегонный и жаропонижающий овсяный чай

30–40 г овсяной травы (соломы), 1 л воды.

Солому измельчить, залить водой, кипятить 10 минут. Рекомендуется как *потогонное, ветрогонное и мочегонное* средство, а также при *водянке живота, болезнях почек* и как *жаропонижающее* средство.

Противоязвенный овсяный чай с подорожником

Овес (солома), подорожник большой (листья), бузина черная (цветки) — все в равных частях.

На 1 л кипятка — 3 ст. ложки сбора. Принимать 1 раз в день по 30 г при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*. Чай имеет приятный аромат и вкус. Рекомендуется и практически здоровым людям.

Противоязвенный овсяный чай с софорой

Овес (солома), софора японская (плоды), бедренец-каменломка (трава), береза белая (почки) — в равных частях.

На 1 л кипятка — 3 ст. ложки сбора. Принимать 7 раз в день по 100 г при *длительно незаживающей язве желудка* — только по назначению врача.

Мочегонный овсяный чай

1 стакан овса (зерновки), 2 ст. ложки меда, 2 стакана воды.

Варить овес на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить мед, кипятить 5–10 минут. Принимать по полстакана 2–3 раза в день как *мочегонное*.

Сердечный овсяный чай

Зерновки залить холодной водой в соотношении 1:10, настаивать 1 сутки, процедить и принимать по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

Противодиабетический кофе из овсяного корня

Овсяный корень (корнеплод), ячмень (зерно), овес (зерновки) — в равных частях.

Корни вымыть, нарезать на кусочки толщиной не более 1 см и сушить при температуре 100 °С в течение 10–12 часов, после чего поджарить до цвета натурального кофе (но не пережаривать) и размолоть в кофемолке или перетереть в ступе. Употреблять молотый овсяный корень самостоятельно или в смеси с зерновыми компонентами — обжаренными и перемолотыми ячменем или овсом — из расчета 1 часть кофе из овсяного корня на 2 части зернового. Заваривать как натуральный кофе, пить с сахаром или молоком, добавляя их по вкусу. Норма заварки: 1 ч. ложка кофе на 1 стакан кипятка.

Кофе из корня козлобородника (овсяного корня) — диетический напиток. Он полезен людям, страдающим *сахарным диабетом*.

Кровоочистительный желудево-злаковый кофе

3 г желудей, очищенных и истолченных в муку, 2 г толченого зерна ячменя, 1 г толченого зерна ржи, 1 г толченого зерна овса, 2 г корня цикория, 1 г корня одуванчика.

Зерно каждого из злаковых растений и желуды поджарить до покраснения и смешать. Цикорий поджарить не на огне, а в печке, только что выключенной, но еще не остывшей. Эта предосторожность необходима, так как цикорий легко воспламеняется. Хранить в стеклянной, хорошо закупоренной посуде. Употреблять как обычно — с молоком и сахаром, еще лучше — с медом.

В народе этот кофе пили при *золотухе* и *судорогах* различного происхождения у детей.

Противогипертонический кофейный напиток из цикория и злаков

5 г корня цикория, 7 г зерна ячменя, 4 г плодов сои, 4 г плодов рябины обыкновенной, 4 г зерна овса.

Смесь засыпать в горячую воду (1 ч. ложка на 1 стакан воды), нагреть до кипения, дать настояться и налить в стакан. Добавить по вкусу сахар и молоко.

Кофейные напитки не возбуждают нервную систему, поэтому они рекомендуются людям, страдающим *гипертонической болезнью, гастритом с повышенной кислотностью*.

Лечебный кофе при пневмонии и бронхите

По 50 г — овес (зерновки), рожь (зерно), рис, ячмень (зерно), цикорий (корень), 3 г миндаля обыкновенного (семена).

Компоненты измельчить и перемешать. На 1 л воды — 6 ст. ложек сбора. Заваривать как кофе. Пить по 30 г с чаем перед сном. Рекомендуется при *тяжелом течении пневмонии, бронхите с астматическим синдромом*.

Глава 5

ПОЕШЬ ОВСЯНИЧКА НАМЕСТО ПРЯНИЧКА

Сегодня, как правило, в пищу используется такой производный продукт из овса, как хлопья. Кроме них используют овсяную крупу, толокно или, в некоторых случаях, собственно зерно.

Из овсяных хлопьев обычно варят кашу овсянку: 100 г овсяных хлопьев варить до густоты с 1 л воды; чтобы соли кальция и фосфора растворились лучше, перед варкой рекомендуется замочить овсяные хлопья в холодной воде на несколько часов.

По содержанию легкоусвояемых белков и жиров овсянка богаче других круп. Даже в толокне, хотя оно и проходит водно-тепловую и ферментативную обработку (томление в специальных чанах в течение 5–6 часов) и шелушение, все же содержится 15 % ценных белков, 7 % жира, в состав которого входит лецитин. Из толокна кроме каш можно готовить оладьи, блины.

Хлопья злаков, замоченные на 12 часов перед употреблением можно есть и в сыром виде, что все-таки более полезно. Такие хлопья известный диетолог Бирхер-Беннер вводил как основу в разработанное им диетическое питание (широко известное теперь под названием «мюсли»): 1–2 ст. ложки хлопьев, 1–3 тертых или мелко нарезанных яблока, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, меда или фруктового желе, или то же, но с добавкой молотых орехов, тертой моркови или чернослива.

Далее приводятся рецепты некоторых блюд, приготовленных с использованием овса и продуктов на его основе.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Овсяные хлопья с артишоками

50 г овсяных хлопьев, 50 г орехов (любых), 100 г артишоков, 1 лимон.

Молотые орехи и мелко нарезанный артишок смешать с предварительно замоченными хлопьями. Посыпать лимонной цедрой и размешать. Оформив блюдо, украсить его тонкими ломтиками лимона.

Овсяные хлопья с морковью

50 г овсяных хлопьев, 50 г грецких орехов, 100 г моркови, зелень.

К замоченным хлопьям добавить толченые орехи, крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень. Размешать смесь и украсить тонкими кружками и полукружьями моркови. В середине блюда можно оформить розетку из моркови.

Зимой в блюдо можно положить горсть нарезанных кусочками сухих слив и других сухофруктов (предварительно их надо подержать в небольшом количестве воды).

Овсяные хлопья с капустой

50 г овсяных хлопьев, 50 г грецких орехов, 50 г капусты, 50 г моркови, зелень.

К замоченным хлопьям добавить молотые орехи, мелко нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанную зелень. Размешать смесь и украсить кружками моркови.

Овсяные хлопья с кольраби

50 г овсяных хлопьев, 50 г грецких орехов, 50 г кольраби, цедра лимона или апельсина (натертая).

К замоченным хлопьям добавить молотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Размешать продукты и заправить лимонной или апельсиновой цедрой.

Украсить блюдо тонкими полосками лимонной или апельсиновой цедры.

Овсяные хлопья с помидорами

50 г овсяных хлопьев, 50 г грецких орехов, 50 г помидоров, 150 г зелени петрушки.

Хлопья замочить в воде и через 2 часа положить в них молотые орехи и мелко нарезанные помидоры и петрушку. Хорошо перемешать и украсить кусочками помидоров.

Хлопья можно положить и сухими, не замачивая предварительно, но тогда красные помидоры нужно натереть на терке, чтобы пустили больше сока.

Овсяные хлопья с тыквой

50 г овсяных хлопьев, 50 г очищенных орехов (грецкие или миндаль), 100 г сладкой тыквы.

К замоченным заранее хлопьям добавить смолотые орехи и тыкву, натертую на крупной терке. Размешать смесь и подать к столу. Зимой в блюдо можно положить горсть мелко нарезанных сушеных фруктов (яблок, груш, абрикосов и др.), заранее замочив их на некоторое время в небольшом количестве воды, чтобы размякли.

Овсяные хлопья с зеленым салатом

50 г овсяных хлопьев, 50 г зеленого салата, 100 г огурцов, 2–3 стебля зеленого лука, 3–4 стебля чеснока, 200 г простокваши, 1 ст. ложка меда или сиропа от вишневого варенья, зелень петрушки.

Овощи вымыть, нарезать (салат — узкими полосками, лук и чеснок — мелко порубить) и залить простоквашей, смешанной с медом. Положить замоченные на некоторое время в небольшом количестве воды овсяные хлопья. Хорошо размешать смесь и добавить в нее измельченную петрушку. Оформить горкой и украсить веточками петрушки.

Овсяные хлопья с кабачками

50 г овсяных хлопьев, 250 г кабачков, 3–4 стебля зеленого лука, 3–4 стебля чеснока, 200 г простокваши, 1 ч. ложка меда, укроп.

Кабачки очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Простоквашу хорошо взбить и смешать с медом и измельченной зеленью укропа. Добавить заранее замоченные в воде овсяные хлопья. Снова все перемешать и сразу же подавать к столу.

Овсяные хлопья с горошком

50 г овсяных хлопьев, 200 г зеленого горошка, 2–3 стебля зеленого лука, 2–3 стебля чеснока, 200 г простокваши (или сметаны), 1 желток, укроп.

Горошек смешать с замоченными заранее овсяными хлопьями и с мелко порубленным зеленым луком и чесноком. Залить простоквашей, заправленной желтком и измельченной зеленью укропа. Размешать эту смесь и сразу же подавать на стол.

Овсяные хлопья с огурцами и яблоками

50 г овсяных хлопьев, 100 г огурцов, 100 г яблок, 2–3 зубчика чеснока, 200 г простокваши, 1 ст. ложка меда.

Огурцы и яблоки вымыть и вместе с кожицей нарезать мелкими кубиками (яблоки режут вместе с семенными коробочками). Залить простоквашей, заправленной очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластить медом. Положить замоченные заранее овсяные хлопья и снова все перемешать.

Подавать к столу, украсив блюдо какими-нибудь плодами из варенья, а летом свежими ягодами вишни, смородины или кислыми фруктами.

Овсяные хлопья с красной свеклой и яблоками

50 г овсяных хлопьев, 100 г свеклы, 100 г яблок, 200 г простокваши.

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать вместе с кожицей и семенами на мелкие

кубики и смешать со свеклой. Положить замоченные заранее овсяные хлопья и взбитую простоквашу. Размешать смесь и сразу же подавать на стол.

Овсяные хлопья с цветной капустой и виноградом

50 г овсяных хлопьев, 150 г цветной капусты, 100 г спелого винограда, 200 г простокваши (или сметаны).

Цветную капусту мелко нашинковать и смешать с вымытым виноградом. Залить смесь взбитой простоквашей, заправленной лимонным соком и мелко натертой лимонной цедрой. Положить заранее замоченные овсяные хлопья. Хорошо все перемешать и украсить виноградными ягодами и тонкими полосками лимонной цедры. Сразу же подавать на стол.

Овсяные хлопья с морковью и кефиром

1 стакан овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 яблоко, 1 стакан кефира, сахар по вкусу.

Морковь и яблоко очистить и нарезать соломкой. В кефир положить сахар и размешать.

Насыпать овсяные хлопья в тарелку, добавить морковь, яблоко, заправить подготовленным кефиром, перемешать и сразу же подать на стол.

Овсяные хлопья с молодыми свекольными листьями

50 г овсяных хлопьев, 50 г яблок, 50 г абрикосов, 100 г свекольных листьев, 200 г простокваши.

Молодые свекольные листья нарезать узкими полосками, а яблоки и абрикосы — кубиками. Все смешать и залить взбитой простоквашей или сметаной. Положить заранее замоченные овсяные хлопья, перемешать и украсить ломтиками яблок и абрикосов. Сразу же подавать на стол.

Овсяные хлопья с круглым красным перцем

50 г овсяных хлопьев, 50 г цветной капусты, 50 г помидоров, 100 г красного круглого перца, 200 г сметаны, 0,5 лимона, зелень петрушки.

Перец очистить от семян и нарезать узкими полосками, а цветную капусту и помидоры — мелкими кубиками. Все перемешать и залить взбитой простоквашей, в которую добавлен лимонный сок и заранее замоченные овсяные хлопья. Выложить смесь на тарелку и украсить веточками петрушки и тонкими полосками лимонной цедры.

Овсяные хлопья со сладким стручковым перцем

50 г овсяных хлопьев, 50 г моркови, 50 г помидоров, 100 г сладкого перца, 200 г сметаны, 6–7 ч. ложек растертых ягод смородины, сок половины лимона, зелень петрушки.

Перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Морковь натереть на терке, а помидоры мелко нарезать. Все смешать и залить взбитой сметаной или простоквашей. Добавить смородину, посыпать измельченной петрушкой и размешать. Положить замоченные заранее овсяные хлопья. Выложить блюдо на тарелку и подавать, украсив веточками петрушки.

Овсяные хлопья с капустой и весенними овощами

50 г овсяных хлопьев, 100 г капусты, 100 г молодого картофеля, пучок зеленого чеснока, пучок петрушки, 200 г сметаны.

Капусту нарезать узкой соломкой вместе с кочерыжкой и наружными листьями, картофель — мелкими кубиками, а зеленый чеснок и петрушку — мелко порубить. Простоквашу взбить в однородную массу, смешать с лимонным соком и залить этой массой овощи. Самыми последними положить замоченные предварительно овсяные хлопья. Размешать смесь и сервировать, украсив веточками петрушки.

Овсяные хлопья с яблоками

50 г овсяных хлопьев, 200 г яблок, 200 г простокваши, 1 ст. ложка меда, 0,5 лимона.

Залитые стаканом воды овсяные хлопья смешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, с простоквашей, подслащенной медом и заправленной натертой лимонной цедрой. Украсить тонкими дольками лимона. Сразу же подать на стол.

Овсяные хлопья с грушами

50 г овсяных хлопьев, 200 г груш, 200 г простокваши, 0,5 лимона.

Груши нарезать мелкими кубиками вместе с кожицей и семенами, смешать с предварительно залитыми стаканом воды овсяными хлопьями. Залить простоквашей, заправленной лимонным соком, размешать и украсить тонкими ломтиками лимона. Сразу же подавать. Это блюдо можно приготовить, взяв по 100 г груш и яблок.

Овсяные хлопья с персиками

50 г овсяных хлопьев, 250 г персиков, 200 г простокваши, 1 ст. ложка.

Замоченные овсяные хлопья размешать с нарезанными на мелкие кусочки персиками. Готовое блюдо украсить кусочками фруктов и сразу же подавать на стол. Подобным же образом можно приготовить и блюдо со 125 г абрикосов и 125 г яблок.

Овсяные хлопья со сливами

50 г овсяных хлопьев, 250 г слив, 200 г простокваши, молотая корица.

Замоченные овсяные хлопья размешать с нарезанными на мелкие кусочки сливами. Залить простоквашей, хорошо размешать и посыпать корицей или лимонной цедрой.

Овсяные хлопья с вишней

50 г овсяных хлопьев, 250 г вишни, 250 г простокваши, 1 ст. ложка меда.

Вишню вымыть, обсушить, удалить косточки и полить медом. Смешать с овсяными хлопьями, залитыми на 1–2 часа стаканом воды. Простоквашу взбить в однородную массу. Все хорошо перемешать и украсить целыми вишнями, не удаляя косточек и плодоножек.

Овсяные хлопья с черешней

50 г овсяных хлопьев, 250 г черешни, 250 г простокваши, 0,5 лимона.

Черешню вымыть, обсушить, удалить косточки и полить лимонным соком. Смешать с овсяными хлопьями, залитыми на 1–2 часа стаканом воды. Простоквашу взбить в однородную массу и всыпать в нее натертую лимонную цедру. Все хорошо перемешать и украсить целыми черешнями, не удаляя косточек и плодоножек.

Овсяные хлопья с виноградом

50 г овсяных хлопьев, 200 г винограда, 200 г простокваши, 0,5 лимона.

Замоченные в стакане воды овсяные хлопья смешать с виноградом и залить простоквашей, заправленной натертой лимонной цедрой и соком лимона. Украсить блюдо целыми ягодами винограда.

Овсяные хлопья с йогуртом

3–4 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 ст. ложки фруктового йогурта, 1 ст. ложка изюма без косточек.

Изюм залить на 3–5 минут кипятком, затем воду слить.

В тарелку насыпать овсяные хлопья, добавить подготовленный изюм и залить йогуртом.

Еда богатырская

3 ст. ложки овсяных хлопьев, по 20 г изюма, кураги, 50 грецких орехов, 1 ст. ложка меда, свежие фрукты.

Это блюдо особенно полезно тем, кто хочет подкрепить силы или борется с осенней или весенней депрессией.

Сухофрукты, орехи немного порубить. Свежие фрукты нарезать.

Овсяные хлопья, сухофрукты, орехи, мед залить крутым кипятком (количество воды — в зависимости от желаемой консистенции блюда). Поставить смесь на нижнюю решетку аэрогриля, потомить в течение 10 минут при температуре 95–120 °С. Скорость средняя.

В готовую смесь добавить свежие фрукты.

МЮСЛИ

Мюсли из яблок и ягод

1 ст. ложка овсяных хлопьев, 150 г яблок, мед по вкусу, 0,5 лимона, 1 ст. ложка орехов.

Хлопья замочить в 3 ст. ложках воды на несколько часов. Когда он набухнет, натереть в них кисло-сладкие яблоки (одно большое, например), быстро размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить меда по вкусу, сок лимона (или 0,5 ст. ложки клюквенного сока) и измельченные орехи. Если мед густой, развести его водой. Вместо меда можно положить 1 ст. ложку сливок, вместо свежих яблок — любые ягоды или размоченные сухофрукты.

Мюсли с яблоками по Бирхер-Беннеру

1 ст. ложка овсяных хлопьев, 150 г яблок, 20–30 г очищенных орехов, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 лимона.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа с 3 ст. ложками воды. Добавить сметану, мед и лимонный сок, хорошо размешать. Сверху натереть вместе с кожицей яблоки. Периодически нужно мешать блюдо, чтобы не потемнели яблоки. Оформить горкой и посыпать молотыми орехами.

Мюсли с грушами

30 г овсяных хлопьев, 200 г груш, 50 г вишен, 50 г простокваши, 30 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 1 лимон.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в 6 ст. ложках воды. Перед подачей на стол смешать с лимонным соком, медом и простоквашей. Добавить груши, нарезанные мелкими кусочками вместе с кожицей и семенами, и очищенные от косточек вишни. Посыпать молотыми орехами. Вместо вишни можно взять малину или смородину.

Мюсли со сливами

30 г овсяных хлопьев, 30 г изюма, 250 г слив, 50 г яблок, 4 ст. ложки простокваши, 30 г грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 0,5 лимона.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в 6 ст. ложках воды. Перед подачей на стол смешать с лимонным соком, медом и простоквашей. Добавить сливы, нарезанные четвертинками, вместе с кожицей. Яблоки натереть на крупной терке вместе с кожицей. Посыпать толчеными орехами и изюмом, украсить кусочками слив.

Мюсли из яблок и ягод

1 ст. ложка овсяных хлопьев, 150 г кисло-сладких яблок, мед по вкусу, 0,5 лимона, 1 ст. ложка измельченных орехов.

Замочить хлопья в 3 ст. ложках воды на несколько часов. Когда они набухнут, натереть яблоки, быстро размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить меда по вкусу, сок половины лимона (или 0,5 ст. ложки клюквенного сока) и измельченные орехи. Если мед густой, развести его водой. Вместо меда можно положить 1 ст. ложку сливок, вместо свежих яблок — любые ягоды или размоченные сухофрукты.

Мюсли с персиками или абрикосами

30 г овсяных хлопьев, 30 г грецких орехов, 300 г персиков или абрикосов, 50 г сметаны, 1 ст. ложка меда, 0,5 лимона.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в 6 ст. ложках воды. Перед подачей на стол смешать с лимонным соком, медом и простоквашей. Добавить персики или абрикосы, нарезанные мелкими кусочками вместе с кожицей и семенами. Посыпать молотыми орехами. Украсить ломтиками фруктов.

КАШИ

Кашица овсяная сладкая

2 стакана хлопьев «Геркулес», 1 л воды, 0,5 л молока, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки бадьяна, 0,5 ч. ложки кориандра, 4 бутона гвоздики, свежая цедра с 1 лимона, 0,5 стакана сливок, 5–6 ст. ложек сахара, 1 ч. ложка соли.

В слегка подсоленной воде сварить вязкую кашу из хлопьев «Геркулес», все время снимая образующуюся пенку. Залить кашу молоком, размешать, довести до кипения и варить на слабом огне, помешивая; через 10–15 минут добавить сахар, заправить пряностями, проварить 5–7 минут, влить сливки, размешать и снять с огня.

Каша из овсяной крупы

1 л воды, 1 стакан овсяной крупы, соль.

Крупку промыть, вымочить и вместе с жидкостью варить до готовности на слабом огне под крышкой (примерно 1 час). Посолить.

Каша из дробленой овсяной крупы

2 стакана крупы, 5 стаканов молока, соль по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла.

Крупку всыпать в кипящее молоко, посолить и варить на слабом огне, помешивая, 20–30 минут до загустения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Каша из овсяных хлопьев «Экстра»

1 стакан хлопьев «Экстра», 3 стакана воды или молока, соль и сахар по вкусу.

Овсяные хлопья залить водой или молоком, добавить соль и сахар и варить до загустения в течение 5–15 минут.

Каша овсяная с картофелем

0,5 стакана овсяной крупы, 6 стаканов воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 кг картофеля, соль по вкусу.

Картофель сварить, нарезать на мелкие ломтики. Овсяную крупу всыпать в кипящую воду (примерно 1,8 л), положить масло, соль, взбить лопаткой, после чего добавить нарезанный, отдельно сваренный картофель.

Каша овсяная шотландская

На 4 порции: 1 л холодной воды, 110 г овсяной муки, 0,5 ч. ложки соли.

Овсяная каша — главное национальное шотландское блюдо. Ее подают в деревянной миске и едят со сливками, молоком или сливочным маслом роговой или деревянной ложкой.

В кипяток небольшими порциями всыпать овсяную муку, все время размешивая деревянной лопаточкой, чтобы не образовались комки. Варить, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Затем посуду закрыть крышкой и довести до готовности при слабом нагреве. Солить не раньше чем через 10 минут после закипания, иначе каша затвердеет.

Каша овсяная на меду

0,75 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. ложка меда, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В кастрюльке закипятить смесь молока и воды, добавить соль и мед.

Затем всыпать овсяные хлопья, перемешать и варить при слабом кипении 10–15 минут, время от времени

помешивая. Горячую кашу заправить сливочным маслом.

Каша овсяная из проросших зерен

50–100 г зерен на одну порцию, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка меда.

Зерно тщательно промыть, залить водой так, чтобы она доходила до внешнего уровня зерна, но не покрывала его сверху. Затемненный сосуд поставить на 24 часа в теплое место и покрыть марлей или бумажной салфеткой. Через сутки из зерен проклюнутся ростки размером до 11 мм (но не больше). Пропустить зерна 2 раза через мясорубку и положить в 0,5 л только что закипевшей воды или молока, добавить растительное масло и мед.

Каша овсяная в микроволновке

150 г овсяной недробленной крупы, 1,5 стакана молока, соль.

Крупу промыть и замочить в холодной воде на 1 час, после этого воду слить и залить крупу молоком. Дать отстояться в течение 12–14 минут. Варить кашу на полной мощности 4 минуты, следя за тем, чтобы не убежало молоко. Затем, помешивая кашу время от времени, в течение 6 минут на средней мощности довести кашу до готовности. Дать отстояться в закрытой посуде 10 минут.

Каша из овсяных хлопьев с пряностями в микроволновке

1 стакан овсяных хлопьев, 50 г изюма, 20 г сливочного масла, 20 г сахара, молотый мускатный орех, корица, имбирь, гвоздика, соль, 2 стакана воды.

Засыпать овсяные хлопья в посуду, добавить воду, изюм, сахар, перемешать, посолить по вкусу. Под закрытой крышкой прогреть на полной мощности в течение 3–3,5 минут. За это время кашу перемешать 1–2 раза. После этого добавить по вкусу пряности, хорошо размешать и дать отстояться 5 минут.

Каша овсяная с рыбой

(традиционное блюдо старинной русской кухни)

60 г овсяной крупы, 250 мл воды, 50 г рыбы, 15 г лука, 10 г жира, 3 г зелени.

Рыбу разделать, не пластуя (щука, судак, сом, налим и др.), залить водой, добавить соль, специи и сварить. Бульон слить, сварить на нем жидкую кашу, в конце варки добавить слегка обжаренный лук, рыбу отделить от костей, мелко нарезать, положить в миски или горшочки, залить кашей, довести до кипения и подать.

СУПЫ

Суп-пюре диетический

На 4 порции: 4 стакана молока, 4 стакана отвара овсяных хлопьев, 4 ст. ложки порошка сухой крапивы, 4 картофелины.

Очищенный картофель, сваренный в подсоленной воде, растолочь и развести молоком, добавить отвар овсяных хлопьев и порошок сухой крапивы, посолить. Довести до кипения и подать с гренками.

Для приготовления отвара: 1 стакан овсяных хлопьев заливают 5 стаканами воды, оставляют на ночь и кипятят 15 минут на слабом огне. Процеживают через сито и используют для приготовления супов.

Похлебка из толокна

0,75 л простокваши или молока, 0,5 стакана толокна.

Все тщательно смешать, добавить сахар или соль.

Похлебка овсяная со свеклой

5 шт. свеклы, 3 л воды, 0,5 стакана овсяных хлопьев, соль, сметана.

Свеклу вымыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив овсяные хлопья. Готовый суп можно заправить сметаной.

Суп из овсяной крупы

0,5–1 л воды, 0,75 стакана дробленой овсяной крупы, 2 л молока, 1 ст. ложка масла, соль, сахар.

В кипящую воду всыпать промытую теплой водой крупу, варить на слабом огне 30–40 минут, добавить молоко и дать вскипеть. Заправить. Масло положить в тарелку с супом

Суп из овсяных хлопьев с крапивой

0,5 стакана овсяных хлопьев, 1–2 клубня нарезанного ломтиками картофеля, листья крапивы, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Хлопья и картофель сварить до готовности. Добавить свежие, измельченные ножом листья крапивы, сметану, посолить по вкусу и довести до кипения.

Подавать в горячем виде.

Суп молочный из овсяных хлопьев по-английски

На 40 г овсяных хлопьев: 60 г молока, 250 г воды, 20 г сливок, 1 желток, 10 г сливочного масла, 30 г хлеба.

Овсяные хлопья залить горячим молоком и водой и варить 15–20 минут, помешивая, чтобы они не прилипли ко дну кастрюли. Затем суп заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

Отдельно подать гренки.

Суп из овсяных хлопьев и зеленых овощей с картофелем

100 г зеленых овощей (листья шпината, свеклы, щавеля или капусты), 60 г картофеля, 30 г овсяных хлопьев, 150 г простокваши или кефира, зелень петрушки, укропа, 3–4 зубчика чеснока.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в небольшом количестве воды, затем добавить хорошо взбитую простоквашу и мелко нарезанные зеленые листья.

Подавать суп на стол, заправив мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа и растертым чесноком.

Суп из овсяных хлопьев и кабачков

100 г кабачков, 150 г простокваши, 30 г овсяных хлопьев, 30 г укропа, зелень петрушки, 3–4 зубчика чеснока.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в воде, затем влить хорошо взбитую до однородной консистенции простоквашу, положить нарезанные мелкими кубиками кабачки. Заправить суп мелко нарубленной зеленью и растертым чесноком.

Суп из овсяных хлопьев и помидоров

125 г пюре из хорошо поспевших красных помидоров, 125 мл молока, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка мелко нарубленного лука-порея, зелень петрушки, укроп, 1 ч. ложка тертого репчатого лука, 30 г овсяных хлопьев.

Помидоры очистить от кожицы и протереть через сито или измельчить миксером. Соединить с молоком и замоченными овсяными хлопьями. Заправить сметаной, пореем и репчатым луком.

Подавать суп, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Суп из овсяных хлопьев и капусты

125 г свежей капусты, 125 мл молока, 30 г овсяных хлопьев, 30 г сока капусты, зелень петрушки.

Овсяные хлопья залить на 1 час молоком. Затем влить туда же капустный сок, положить мелко нарезанную капусту и петрушку.

Суп из овсяных хлопьев с молоком и простоквашей

20 г овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 г простокваши, 3–4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка растительного масла, 0,25 яйца, 1–2 ст. ложки морковного сока, зелень петрушки.

Овсяные хлопья залить водой. Через 2 часа смешать с молоком, маслом и простоквашей, в которой размешано яйцо. Затем залить морковным соком.

При подаче на стол посыпать петрушкой.

Суп из овсяных хлопьев сладкий

50 г овсяных хлопьев, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, 0,5 ст. ложки меда, 200 мл молока.

Изюм перебрать, вымыть и смешать с замоченными в молоке овсяными хлопьями. Заправить суп медом и орехами.

Суп из овсяных хлопьев и клубники с яблочным соком

30 г овсяных хлопьев, 200 г клубники, 30 г меда, 250 мл яблочного или виноградного сока, лимонная цедра.

Ягоды вымыть в дуршлаге под краном. Отцедить, очистить от чашелистиков, нарезать кусочками. Залить яблочным соком, подсластить медом и посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп из овсяных хлопьев и клубники с молоком

30 г овсяных хлопьев, 250 г клубники, 250 мл молока, 30 г меда.

Вымытые и мелко нарезанные ягоды залить молоком, подсластить медом и посыпать овсяными хлопьями.

Суп из овсяных хлопьев и персиков

200 г персиков, 100 мл молока, 100 мл яблочного сока, 20 г овсяных хлопьев, 30 г меда.

Вымыть персики, обтереть тряпочкой пушистый налет и мелко нарезать. Залить молоком и яблочным соком, подсластить медом. Сверху посыпать овсяными хлопьями.

Суп из овсяных хлопьев и абрикосов

30 г овсяных хлопьев, 250 г абрикосов, 250 мл молока, 30 г меда, 0,5 лимона.

Абрикосы вымыть и нарезать тонкими кусочками. Побрызгать лимонным соком, подсластить медом и

дать постоять так 1 час в темном прохладном месте. Перед самой подачей на стол залить молоком и посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

100 г овсяной крупы, 1 морковь, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 г чернослива, 4 стакана воды.

Морковь и лук нашинковать соломкой и пассеровать на сливочном масле.

Крупу перебрать, залить горячей водой и поставить варить на 15–20 минут, затем добавить пассерованные овощи и варить еще 7–10 минут. Сваренную крупу откинуть на дуршлаг и протереть вместе с пассерованными овощами. Протертую крупу и овощи соединить с отваром, добавить чернослив и довести до кипения. Подавать суп горячим.

САЛАТЫ КРАСОТЫ

Овсяный салат с орехами

5 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек холодной кипяченой воды, 2 ст. ложки молока или сливок, 1–2 ст. ложки жидкого меда, 4–5 орехов.

Овсяные хлопья выдержать в воде в течение ночи, а утром добавить по 1 ст. ложке молока, меда и истолченных ядер орехов.

Есть на завтрак в течение месяца.

Овсяный салат с яблоком

2 ст. ложки овсяных хлопьев, 90 мл холодной воды, 3 ст. ложки кипяченого молока, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, 1 большое яблоко.

Хлопья выдержать в воде 1 час, добавить молоко, сахар, тертое с кожурой яблоко, сок лимона.

Это должно стать вашим завтраком в течение месяца.

Французский салат красоты

На порцию: 1 ст. ложка хлопьев, 3 ст. ложки воды, 1 кисло-сладкое яблоко, любые ягоды, размоченные сухофрукты, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сливок, сок половины лимона (или немного любого кислого сока), 1 ст. ложка измельченных орехов, щепотка соли.

Замочить овсяные хлопья кипятком на несколько часов (можно на ночь), затем, добавив все вышеперечисленное, тщательно перемешать. Это любимый завтрак голливудских красавиц.

Американский салат красоты

5 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек кипяченой воды, 2 ст. ложки молока или сладких сливок, 1–2 ст. ложки меда, 2 лесных ореха.

Овсяные хлопья на ночь залить водой, утром добавить ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это тщательно смешать, съесть очень медленно, хорошенько пережевывая, вместо первого завтрака в течение месяца.

НАПИТКИ И БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Овсяный витаминный напиток

1 стакан овсяной крупы, 2 ст. ложки меда, молоко.

Овсяную крупу залить 1 л кипяченой воды. Варить до густоты жидкого киселя. Процедить, влить в отвар равное количество молока и опять прокипятить. Растворить в кипятке мед. Охладить.

Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану в течение 3 недель 2 раза в год (весной и осенью).

Овсяное молоко

(для замены материнского молока при вскармливании грудных детей)

1 стакан овса, 5 стаканов воды.

Варить до густоты жидкого киселя.

Процедить, добавить равное количество молока и прокипятить.

Овсяное молоко от простуды

Это молоко очень полезно при простуде, особенно от кашля (пить с 1 ч. ложкой меда).

Продукты: молоко 2,5–3,5 %-ной жирности, овсяные зерна.

В горшочек налить молоко, положить в него овсяные зерна. Топить в аэрогриле 2,5 часа при 180 °С. Скорость средняя.

Каша из овсяной муки 5%-ная

На 100 г: 50 мл молока, 5 г овсяной муки, 5 мл 100 %-ного сахарного сиропа, 1,6 мл 23 %-ного раствора поваренной соли, 50 мл овощного отвара.

40 мл овощного отвара доводят до кипения и выливают в него муку, предварительно размешанную в 10 мл теплого отвара. Варят в течение 3 минут, слегка взбивая венчиком. Затем в кашу добавляют сахарный сироп, раствор соли, подогретое сырое молоко, хорошо размешивают и кипятят в течение 2 минут.

Каша из овсяной муки 10%-ная

На 100 г: 100 мл молока, 10 г овсяной муки, 5 мл 100%-ного сахарного сиропа, 1,6 мл 25%-ного раствора поваренной соли, 3 г сливочного масла.

4/5 части молока доводят до кипения, выливают в него при непрерывном помешивании муку, предварительно разведенную в оставшемся теплом молоке. Варят в течение 3 минут, слегка взбивая венчиком. Затем добавляют сахарный сироп, раствор соли, хорошо размешивают и кипятят в течение 2 минут. Указанные каши можно давать детям и старше года.

Приложение

ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФИТОПРЕПАРАТОВ

Сбор (Species) — смесь высушенных измельченных различных частей лекарственных растений: трава, листья, цветы, семена, ягоды, корневища, корни, кора. Вещества, входящие в сборы, отвешивают отдельно. Приготавливают сборы измельчением растительного сырья с помощью специальных резакон или ножей. Кору, корни, корневища, траву, крупные листья измельчают; мелкие цветы измельчать не обязательно. Мелкие листья, семена, ягоды растирают в ступке в крупный порошок. После этого все лекарственное сырье просеивают через сито с отверстиями диаметром 3 мм, а для приготовления настоя и отвара — через сито с отверстиями 4–6 мм. Полученное лекарственное сырье, предназначенное для сбора, тщательно перемешивают для образования однородной смеси. Обычно из сборов готовят припарки, отвары, настои. Нередко их применяют в сухом виде с концентратами или водой. Если в сбор вводят соль, то из нее готовят насыщенный раствор, которым опрыскивают измельченный растительный материал с одновременным тщательным перемешиванием и с последующим высушиванием при умеренной температуре (40 °C).

Настой (Infusa) — жидкая лекарственная форма, действующие вещества которой извлечены водой из растительного лекарственного сырья. Для настоев используют в основном нежные части растений: цветы, листья, траву. Если настаивают кору, корни и корневища, крупные цветы, листья, траву, то их измельчают в крупный порошок: листья, цветы и траву — до частиц

ние лекарственного сырья не допускают, так как оно оседает на более крупных частицах растений и затрудняет извлечение действующих веществ. При фильтрации мелкие частицы затрудняют фильтрацию настоя.

Для приготовления настоя растительное сырье помещают в инфудирку или какой-либо эмалированный сосуд и заливают холодной дистиллированной водой. Воду берут с учетом потери ее. Сосуд закрывают крышкой и подогревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После этого инфудирку (кастрюлю или другую посуду) снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут. Содержимое процеживают через холст или два слоя марли (остаток растительного материала отжимают) и добавляют дистиллированную воду до предписанного объема. По необходимости в готовый настой можно добавить вкусовые вещества: сиропы, соли, сахар и др.

При срочном приготовлении настоев растительное сырье настаивают 25 минут на кипящей водяной бане. Горячей водой обливать растительный материал нельзя, так как происходит коагуляция (сгущение) белковых веществ. Это затрудняет диффузию воды в растительные клетки и диффузию действующих веществ из клетки. Затем охлаждают под струей холодной воды или на льду. При извлечении алкалоидов из лекарственного растительного сырья измельченные растения смачивают слабым (1 %-ным) раствором лимонной или винной кислоты, где алкалоиды, переходя в растворимую в воде соль лимонной или винной кислоты, легко извлекаются.

Холодным путем настоек готовят совершенно так же, как и нагреванием. Разница в том, что настаивание происходит в течение 4 часов и при комнатной температуре. Преимущества этого метода состоят в том, что в настои будут только легкорастворимые вещества. Недостатки этого метода – длительность изготовления

лекарства и возможность гидролитического распада действующих начал.

Отвары (Decocta) — водные извлечения из растений, действующие начала которых устойчивы к высокой температуре и трудно экстрагируются (удаляются). Отвары готовят из более плотных частей растений (кожистых листьев, корневищ, корней, коры и др.). В отварах содержится больше веществ, чем в настоях. В них из растений экстрагируются смолы, белковые вещества, много дубильных веществ, пектин, красящие и др. Поэтому действие отваров несколько другое, чем настоев.

Готовят отвары следующим образом. Измельченные кожистые листья размером до 1 мм, стебли, корни и корневища (не менее 3 мм) помещают в инфудирку (кастрюлю), заливают водой комнатной температуры в соотношениях: для несильнодействующего растительного лекарственного сырья — 1:10, для лекарственного сырья, содержащего сильнодействующие вещества, — 1:400 плюс 15–20 % воды для смачивания растительного сырья и выкипания. Инфудирку ставят на водяную баню. Закрывают крышкой и подогревают на кипящей бане 30 минут, после чего снимают и охлаждают в течение 10 минут, содержимое процеживают, отжимают остаток растительного сырья и добавляют воду до необходимого объема.

Отвары действуют более продолжительное время, чем настои. Как и настои, их хранят в прохладном месте в течение 2–4 дней, перед употреблением взбалтывают.

Отвары назначают внутрь или наружно и притом чаще — для местного действия (обволакивающие, слабительные и т. д.).

Настойка (Tincturae) — жидкая, прозрачная, довольно сильно окрашенная спиртовая вытяжка растительного лекарственного сырья. Готовят настойки

обычно на 40–70 %-ном спирте. Измельченное растительное сырье помещают в стеклянный сосуд, заливают спиртом, закрывают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре (15–20 °С) в течение 7 дней. Затем настойку сливают, отжимают лекарственное сырье, фильтруют или выливают в темную бутылку. Такая настойка годна в течение нескольких лет.

В настоящее время настойки приготавливают на фармацевтических заводах методом вымачивания, вытеснения до обесцвечивания или растворением готовых экстрактов. Готовые настойки стандартизируют физическими, химическими и биологическими методами. Различают настойки простые и сложные. Настойки применяют внутрь и наружно как в чистом виде, так и в комбинации с другими веществами. Из сильнодействующего лекарственного сырья их готовят 1:5, а из несильнодействующего 1:10.

Экстракты (Extracta) — концентрированные вытяжки, максимально освобожденные от балластных веществ. Их получают из растений при помощи извлекающих жидкостей: воды, спирта и эфира. По степени последующего сгущения экстракты могут быть жидкими (Extractum fluidum), густыми (E. spissum), сухими (E. siccum). Экстракты готовят на фармацевтических заводах. Хранят их в темном месте, густые и сухие — в сухом.

Мазь (Unguenta) — мягкая лекарственная форма, предназначенная для наружного применения. Для ее приготовления тонко измельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с чистым вазелином, ланолином, свежим свиным салом, сливочным, растительным маслом и другими формосвязующими веществами. Мазь, приготовленная на животном жире, быстро портится. Поэтому подобные мази готовят только перед употреблением.

Растворы (Solutiones) — прозрачные жидкости, состоящие из лекарственного вещества, растворенного в

растворителе. В качестве растворителей используются дистиллированная вода (*Aqua destillata*), этиловый спирт (*Spiritus aethylicus*) 40–70–90–95 %-ной концентрации, жидкие масла (вазелиновое — *Oleum Vaselinei*, оливковое — *Ol. Olivarum*, персиковое — *Ol. Persicorum*, миндальное — *Ol. Amygdalarum*, подсолнечное — *Ol. Helianthi*) и др. Чаще для приготовления растворов применяется дистиллированная вода. Этиловый спирт является хорошим растворителем для многих нерастворимых в воде лекарственных веществ. Жидкие масла применяются для приготовления лекарств, предназначенных для наружного употребления и для инъекций. Растворы для приема внутрь приготавливают на дистиллированной воде (их хранят в холодильнике в течение 3–4 дней); для наружных целей их используют в виде примочек, полосканий, промываний, спринцеваний, а также вместо капель глазных, ушных, в нос.

ИСТОЧНИКИ

1. 1000 кулинарных рецептов /Сост. Астафьев В., Болкова З.: 2-е изд. — Минск, 1986.
2. Абу Али ибн Сино. Канон врачебной науки. Том 2. — Ташкент, 1996.
3. Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья/ Пер. с пол. И. Смирнитской. — М., 1993.
4. Виноградов Г. С. Материалы для народного календаря русского старожилого населения Сибири. — Иркутск, 1918.
5. Владимирова М. В. Овес. — М.-Л., 1935.
6. Воробьев Р. И. Питание: мифы и реальность. — М., 1997.
7. Горбунова Т. А. Лечение растениями. — М., 1994.
8. Горюдинская В. С. Тайны целебных трав. — М., 1989.
9. Гумовска И. Питание людей пожилого возраста. — Варшава (S. A.).
10. Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты: Опыт и исследования одного врача. — Бухарест, 1990.
11. Знахарство и народная медицина: Сборник. — Кишинев, 1994.
12. Иванов С. И. Рецепты природы: Применение лекарственных растений. Кн. 1–2. — СПб., 1992.
13. Йорданов Д., Николов П., Бойчинов Асл. Фитотерапия/ Пер. с болгар. — София, 1976.
14. Казаринова А. Злаки: лечебные свойства, практическое применение. — СПб., 1999.
15. Кальвик С. Эстонская кухня: 2-е изд., доп. — Таллин, 1987.
16. Ключникова Л. И. Еще раз о продуктах питания. — М., 1991.
17. Кнейпъ Себастианъ. Мое водолечение. — Минск, 1992.
18. Ковалев Н. И. Русская кулинария. — М., 1982.

19. Ковалев Н. И. Супы. Блюда из круп и зернобобовых. — М., 1992.

20. Куреннов П. М. Русский народный лечебник. — СПб., 1997.

21. Лавренова Г. В. Лечебные травы для вашей малявки. — СПб., 2001.

22. Лагутина Л. А., Лагутина С. В. Завтраки быстрые и вкусные. — Ростов-на-Дону, 2000.

23. Лекарственное питание (из древней персидско-таджикской медицины)/ Есть, чтобы жить (сборник). — СПб., 1994.

24. Лекарственные растения в научной и народной медицине/ Сост. Волынский Б. Г. и др.: 2-е изд., перераб. и доп. — Саратов, 1967.

25. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений/ Сост. Б. М. Коржилов, Г. В. Макарова, и др.: Под ред. М. И. Борисова, С. Я. Соколова: 2-е изд., перераб. и доп. — Минск, 1985.

26. Литвина И. И. Три пользы: Изд. перераб. и доп. — СПб., 1994.

27. Лифляндский В. Г., Закревский В. В. Шаг к здоровью — разумное питание. — СПб., 1997.

28. Лучшие рецепты первых блюд. — СПб., 2001.

29. Малицкая Е. А. Мудрость докторов природы. — Н. Новгород, 1996.

30. Микроволновая кулинария. Лучшие рецепты экспресс-блюд. — М.-СПб., 2001.

31. Минеджян Г. З., Минеджян З. Г. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. Книга 2 (Справочное издание). — М., 1994.

32. Миронов В. А. Двенадцать месяцев года. — М., 1991.

33. Натуральные продукты в медицине и косметике: Сборник. — М., 1993.

34. Пастушенков Л. В. Растения — друзья здоровья. — Л, 1989.

35. Смирнова Л. В. Исследование пищевой ценности толокна и пути улучшения его качества: Автореф. Моск. инст. нар. хоз-ва им. Плеханова. — М., 1969.

36. Соколовский А. А. Питательные вещества и напитки: Лекции из гигиены и диэтики. — Казань, 1859.

37. Стрижов А. Н. О волшебных травах, приметах и некоторых суевериях. — М., 1968.

38. Энциклопедия травяных чаев/ Сост. А. Ю. Нестеровская и др. — М., 1998.

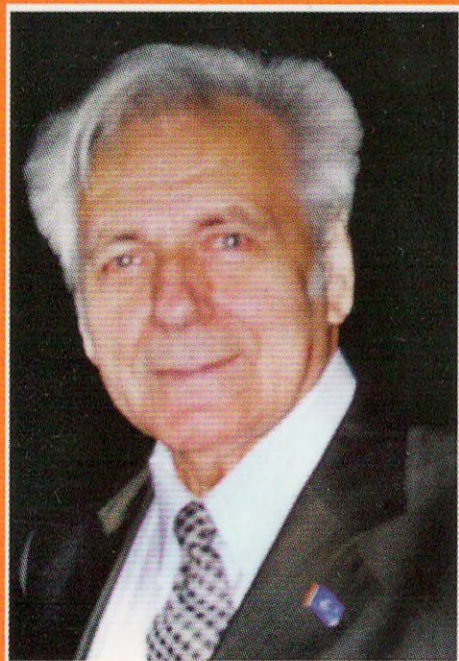
ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Жил-был царь овес... ..	8
Глава 2. Avena sativa — быть здоровым	14
Рецепты лечебных средств из овса	
при различных заболеваниях	15
Рецепты общеукрепляющих средств из овса	70
Глава 3. «В жизни своей соблюдай, сколько возможно, порядок»	75
Проросшие зерна в питании	85
Глава 4. Овсяные напитки здоровья	89
Овсяные кисели	90
Другие оздоровительные напитки из овса	93
Глава 5. Поешь овсяничка вместо пряничка	99
Холодные блюда	100
Мюсли	107
Каши	109
Супы	112
Салаты красоты	116
Напитки и блюда для детей	117
Приложение. Техника приготовления лекарственных фитопрепаратов	120
Источники	124

Неумывакин Иван Павлович

ОВЁС

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Неумывакин Иван Павлович, – один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

«Вставай с коровами чуть свет, потей и не стыдись навоза – тебя на восемьдесят лет омолодит метаморфоза», – писал Гете, сам проживший жизнь долгую и до глубокой старости сохранивший бодрость духа и ясность ума. Остается добавить только, что простая еда и естественные лекарства, способны влиять на наше здоровье и самочувствие гораздо больше, чем самые высокотехнологичные синтезированные средства современного мира. Овёс, оптимально сочетающий в себе необходимые человеческому организму полезные вещества, и есть необходимая вам простая еда и естественное лекарство.