

И. П. НЕУМЫВАКИН

# РЕДЬКА

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

# РЕДЬКА

*МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ*



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

## **Неумывакин И. П.**

**Редька. Мифы и реальность.**

Данная книга об известном овоще — редьке, но в нашей стране все-таки не слишком популярной. А ведь это едва ли не самый полезный продукт для питания человека. Известен с древних времен и популярен до сих пор по всему миру. Но редька еще и средство лечения. Из книги вы узнаете не только о пользе незаслуженно игнорируемой редьки, но и о правилах здорового питания по природным законам, разработанным автором книги, доктором медицинских наук, профессором и известным народным целителем И. П. Неумывакиным.

## ВВЕДЕНИЕ

Свои книги об овощах, фруктах, травах я обычно посвящаю наиболее полезным для здоровья человека, но малоупотребимым, в силу незнания об их полезности или неумения правильно их потреблять, а то и просто из лени...

Данная книга — о **редьке**. Думаю, что этот овощ известен, хотя бы его название, но, к сожалению, включают его в свой рацион немногие, особенно в городах. А овощ этот «золотой». Как повествует легенда, о достоинствах редьки спросили Аполлона, и он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. И именно поэтому редьку в числе трех основных овощей (вместе со свеклой и морковью) древние греки приносили к алтарю бога Аполлона, причем морковь была отлита из олова, свекла — из серебра, а редька — из золота (то есть ценилась гораздо выше). А почему? Да потому, что она не просто еда, но и лекарство. Об этом хорошо знали древние врачи и активно ее использовали.

Так, греческие врачи редькой лечили заболевания глаз и органов пищеварения, а известный римский историк Плиний и греческий ученый Гален рекомендовали ее как средство против кровохарканья, болезней почек и для возбуждения аппетита. Знаменитый греческий врач того времени Диоскорид рекомендовал редьку для усиления пищеварения, улучшения зрения, успокоения кашля. Древние римляне тоже умели выращивать весьма крупные корнеплоды и считали этот овощ очень полезным для



желудка, использовали его как противоядие при отравлениях грибами. В Средние века редьку с мёдом считали лучшим лекарством от многих заболеваний.

Ботаники считают, что редьку первыми научились выращивать древние египтяне, из ее семян они получали масло, ну а потом о редьке узнали греки, римляне и другие европейцы. У древних евреев редька входила в число горьких трав, которые полагалось есть с пасхальными агнцами.

И на Руси редьку знают давно. Ее выращивали повсеместно, и она была обычной едой крестьян и посадских людей. У нашего народа редька считается исконно русским овощем, и сегодня мало кто задумывается, откуда этот овощ взялся.

Есть другое мнение: родина редьки — Средняя Азия. Редька была известна и древним народам Китая и Японии. О редьке писал и использовал ее в лечении великий арабский врач Ибн Сина (для европейцев — Авиценна). Этот овощ и сегодня в большом почете на Востоке. Особенно славятся сладкие редьки, например китайский сорт Синьлимэй (Красивое сердце). Японская редька дайкон тоже хороша на вкус. Корнеплоды этого сорта очень крупные, весом до 16 кг.

А вообще-то неважно, где истинная «родина» редьки. Главное, что редька — один из самых древних корнеплодов в мире. Ее выращивают более 5 000 лет. И это доказано. Изображения этого овоща сохранились в храмах египетских фараонов; известно, что редьку выдавали как пищевой паек строителям пирамиды Хеопса.

Существуют *европейский, китайский (лобо) и японский (дайкон)* подвиды редьки. Европейская редька возделывается в Европе и Америке, лоба и дайкон — в Азии. Сорта редьки различаются формой, размером, окраской и

вкусом плодов. Для России самой родной является *черная редька*.

Собратом редьки является *редис*, или *карликовая редька*. В переводе с латинского «редис» означает «корень». Культурный редис выращивали в Китае еще 3000 лет назад. Знали о нем и в Египте, а также в Риме и Греции. В Европу его завез итальянский путешественник Марко Поло. И редька, и редис быстро прижились в странах Европы, особенно во Франции, где редис стал национальной едой. В Россию редис попал по указу Петра Первого, который включал его в свое меню. После смерти царя о редисе забыли, возродился он как овощная посевная культура спустя столетие. В настоящее время редис, как и редька, культивируются во многих странах Европы и Азии.

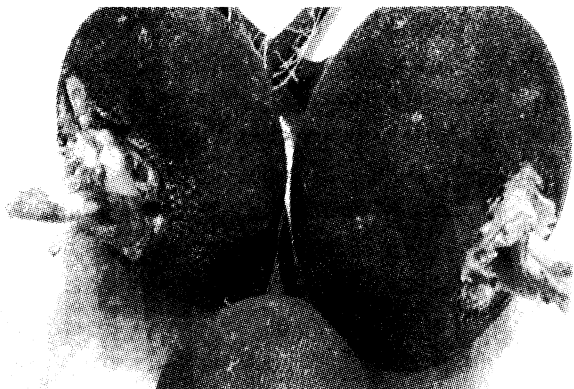
Корнеплоды редьки и редиса отличаются по форме, цвету и вкусу в зависимости от сорта. Питательная ценность этих овощей определяется главным образом богатым содержанием минеральных солей, необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Особенно в них много калиевых солей, чем обуславливается их диуретическое действие. Содержат они также соли кальция, магния, фосфора, железа. В этих овощах много микроэлементов и ферментов, обладающих значительной активностью.

Эфирные масла, содержащиеся в редьке и редисе, придают им особый запах и вкус; обладая фитонцидными свойствами в отношении ряда бактерий, они оказывают бактерицидное действие на микрофлору кишечника.

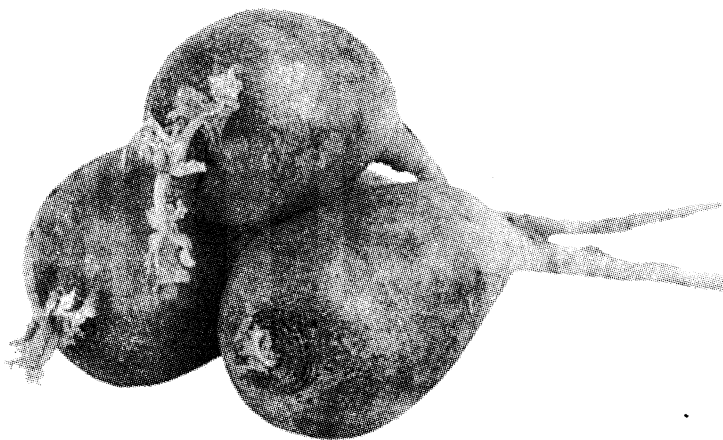
В редьке (больше) и редисе (меньше) есть витамин С, очень ценная никотиновая кислота и, хотя и в небольшом количестве, витамины группы В, РР, каротин, которые

очень ценны в зимне-весенний период, когда старые овощи кончаются, а новых еще нет. Редька в какой-то степени восполняет этот пробел.

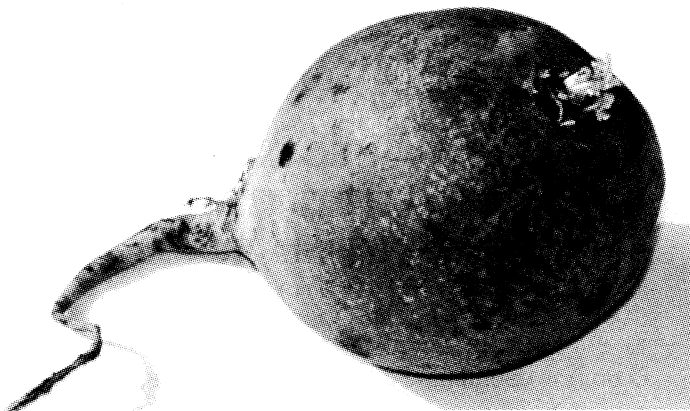
Вот давайте и попробуем разобраться с этими овощами...



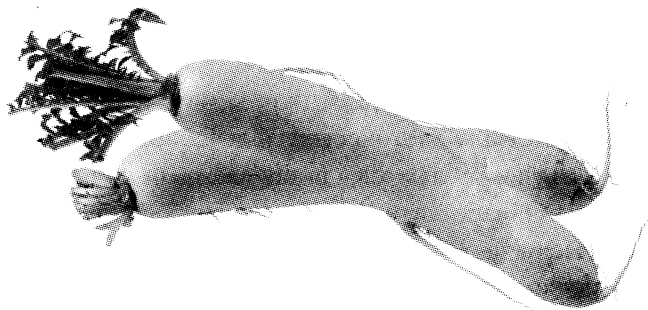
*Редька европейская черная*



*Редька зеленая*



*Редька китайская (лобо)*



*Редька японская (дайкон)*



*Редька карликовая — редис*

# ОВОЩИ — НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

О пользе овощей не слышал только ленивый. Действительно, овощи воистину кладезь биологически активных веществ — витаминов, органических кислот, минеральных веществ, клетчатки, пектиновых веществ, необходимых человеческому организму для жизнедеятельности. В состав овощей не входят жиры, вот почему овощи используются для диетического и лечебного питания.

Овощи употребляются в пищу свежими или переработанными. Обработка овощей, особенно тепловая обработка, уменьшает биологическую ценность продукта. Поэтому предпочтительнее есть их сырыми, особенно в летне-осенний период, или приготовленными с максимально щадящей тепловой обработкой. При интенсивной тепловой обработке овощей распадается часть органических соединений, полезных для организма, и пища теряет энергетический потенциал.

Но и злоупотреблять сырыми овощами тоже не следует. Все хорошо в меру. Я также не считаю правильным вегетарианство. Особенно для детей. Надо постепенно увеличивать количество сырых овощей и фруктов, учитывая индивидуальную переносимость сырой клетчатки, стараться ежедневно включать овощи и фрукты в свой рацион до вареной пищи. Почаще вспоминайте, что настой из сухофруктов, салат из квашеной капусты, печеные яблоки,

сырая свекла с орехами, салат из свежей моркови с растительным маслом намного важнее, чем ежедневный бифштекс с жареной картошкой и селедкой. Особенно это касается пожилых людей. С возрастом потребление растительной пищи должно преобладать. Подробнее о правильном питании в разном возрасте вы узнаете из второй части книги.

## ОВОЩИ-КОРНЕПЛОДЫ

Овощи подразделяют на клубнеплоды и корнеплоды.

Клубнеплоды — это картофель, батат, топинамбур.

А корнеплоды — это свекла, морковь, **редис, редька, брюква**, белые корни.

Остальные овощи называют:

- капустные;
- луковые;
- салатно-шпинатные — салат, шпинат, артишок, щавель;
- пряные — укроп, чабер, тархун, базилик, майоран, кориандр (кинза);
- плодовые — огурцы, арбуз, дыня, тыква, кабачки и патиссоны;
- томатные — помидор (томат), баклажан и перец стручковый.

Редька относится к корнеплодам. Корнеплоды — группа растений, которые специфическим образом накапливают питательные и биологически активные вещества в нижней части стебля и в корне. Они отличаются высоким содержанием углеводов, белков, органических кислот, легкоусвояемых минеральных солей. По содержанию витаминов большинство из них занимает одно из первых мест среди продуктов питания. Каждый корнеплод является неким аккумулятором того или иного соединения,

например, морковь — каротина, редька и репа — эфирных масел и т. д. Они и усваиваются нашим организмом прекрасно. Способность переваривать свеклу, репу, брюкву, редьку формировалась у человечества даже не столетиями, а тысячелетиями: древние люди питались корнеплодами еще до того, как начало развиваться земледелие.

Надо сказать, что и зелень (ботва) многих корнеплодов съедобна (я имею в виду не только петрушку и сельдерей). Конечно, вкус корнеплодов лучше ботвы, потому что корни содержат значительно больше сахара и воды, чем вершки, которые, к тому же, бывают горькими от обилия содержащихся в них питательных веществ. Вместе с тем, например в листьях свеклы, содержится в 7 раз больше кальция, чем в самой свекле, витамина А — в 190 раз, витамина К — в 800 раз, натрия — в 3 раза. В листьях репы, например, витамина К больше в 2500 раз, чем в корнеплоде. Именно зелень наиболее полно соответствует потребностям человека в питательных веществах.

Более того, зелень — единственная пищевая группа, которая помогает переваривать все другие продукты. Человеческий организм претерпел существенные изменения, научившись поедать консервированную, рафинированную пищу, в результате чего нездоровая еда стала более привлекательной, чем естественные перерабатываемые пищевые продукты, к тому же имеющие горьковатый вкус. Когда мы снабжаем организм белками животного происхождения, свойственными только этому животному, например корове (и, кстати, полученными из трав, которыми питалась корова), чтобы они стали «человеческими» (то есть соответствующими физике нашего организма), надо вначале разрушить сложную длинную цепочку, состоящую из множества аминокислот, переставить их местами, на что, конечно, тратится огромное количество



энергии, не говоря уже о том, что при этом образуется достаточно большое количество токсических продуктов. Зелень стимулирует выделение пищеварительных энзимов, и ее можно сочетать с любой едой. Имеется множество доказательств, утверждающих, что так называемые низкокачественные растительные белки способствуют медленному, но устойчивому синтезу новых самых здоровых белков и к тому же лишены токсических веществ, закисляющих организм.

Зная многих специалистов из области питания, я удивляюсь, что многие из них не делают различия между сложными белками, имеющимися в мясе, молоке, рыбе, и аминокислотами, входящими в состав фруктов, овощей и особенно зелени. Как вы думаете, организм потратит меньше энергии на усвоение отдельных, свободных аминокислот, содержащихся в зелени, чем на усвоение сложных молекул белка, состоящих из множества цепочек аминокислот, скрепленных между собой в определенной последовательности, характерной для каждого вида животных?

Каждый **корнеплод** по вертикали делится на три зоны: головку, шейку и собственно корень (см. рис. на с. 12).

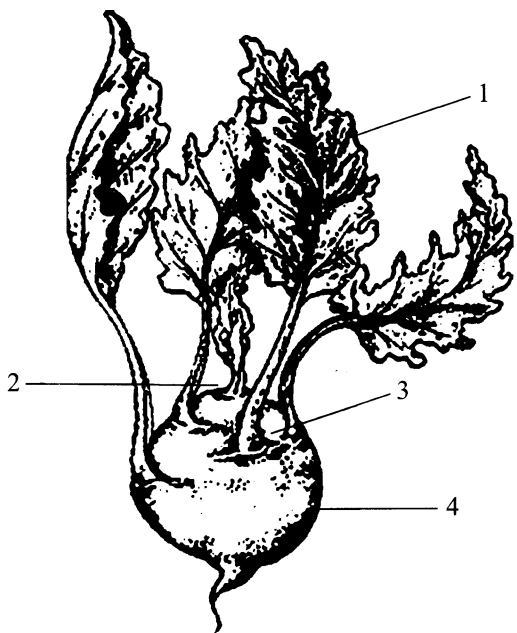
1. *Головка* — верхняя часть корнеплода, несущая на себе листья и почки.

2. *Шейка* расположена ниже головки, не имеет ни листьев, ни боковых корней.

3. Собственно *корень* — нижняя часть корнеплода, на ней располагаются боковые корни, это позволяет отличить ее от шейки.

По наличию питательных веществ шейка и собственно корень — полноценные части корнеплода.

Снаружи корнеплод покрыт *покровной тканью-пробкой*, внутрь от которой располагаются лубяная (*флоэма*)



*Растение редьки:*

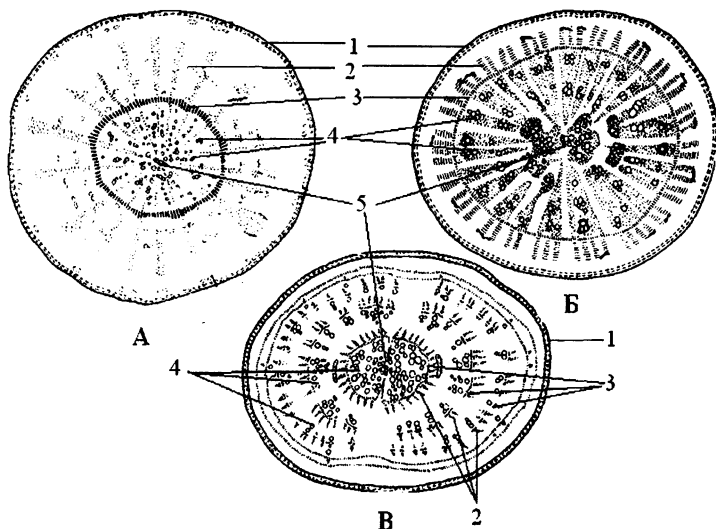
1 — листья; 2 — головка; 3 — шейка; 4 — собственно корень

и древесная (ксилема) части корнеплода, состоящие главным образом из запасной паренхимы, богатой питательными веществами. Внутреннее строение отдельных корнеплодов неодинаковое; различают корнеплоды типа моркови (А), редиса (Б) и свеклы (В) (См. рис. на с. 13)

**А.** У корнеплодов типа моркови (*морковь, пастернак, петрушка, сельдерей*) питательные вещества откладываются во вторичном лубе, расположенном под пробкой. Лубяная часть корнеплодов занимает главную часть и является более ценной, чем древесная (сердцевина). Сердцевина слабее окрашена, имеет больше одревесневших клеток, меньше питательных веществ.

**Б.** У корнеплодов типа редиса (*редис, редька, репа, брюква*) более развита древесная часть. В этой части

откладываются питательные вещества. Лубяная часть плотно прилегает к коже и развита слабо. Корнеплоды типа редиса большую долю полезных веществ имеют как раз в сердцевине.



Поперечные срезы корнеплодов  
моркови (А), редиса (Б) и свеклы (В):

- 1 — перидерма, 2 — вторичная флоэма, 3 — камбий (образовательный слой, слой деятельных клеток, залегающий на границе между древесной и лубяной частями и их порождающий),  
4 — вторичная ксилема, 5 — первичная ксилема

**В.** К типу свеклы причисляют три вида: свекла сахарная, столовая и кормовая. Пищевая ценность этих овощей также возрастает с уменьшением центральной части. А вот у корнеплодов типа столовой свеклы темные лубяные кольца чередуются с древесными светлыми. Питательные вещества у этих видов корнеплодов откладываются в лубяной части, древесные кольца беднее ими и имеют больше одревесневших элементов.

## Шесть правил потребления корнеплодов:

1. Корнеплоды — источник углеводов. Поэтому их лучше есть в первой половине дня.

2. Они плохо сочетаются с животными белками (мясом, рыбой, кисломолочными продуктами, яйцами). Зато отлично перевариваются, если их есть с кашей, зерновым хлебом, макаронами.

3. Они обладают довольно грубой клетчаткой. И легче усваиваются, если подверглись термической обработке. Лучшие способы готовки для корнеплодов (с точки зрения сохранности питательных веществ) — на пару или в духовке.

4. Сырые корнеплоды не рекомендуется есть людям с заболеваниями ЖКТ и маленьким детям. Ферментные системы детей еще не развиты и не готовы к переработке грубых сырых волокон.

5. Корнеплоды желательно потреблять очищенными, так как опасные вещества концентрируются в кожуре. «Химия», ускоряющая рост плодов, скапливается в прилежащем к ботве слое. Кончик и середина — всего безопаснее.

6. Не пейте соки корнеплодов. С ними можно получить много нитратов и других небезопасных веществ. К тому же, соки — субстанция неестественная. Любому живому существу, чтобы получить сок, нужно сначала разжевать овощ или фрукт. Не будем противоречить природе, она мудрее нас. (М. Мейлицева, врач-диетолог Клиники доктора Волкова)

Корнеплоды типа **редиса** имеют округлую или удлиненную форму и окраску от белой до темно-красной. Корнеплоды этой группы богаты гликозидами (синигрином, гликорапанином и др.), эфирными маслами (аллиловым, горчичным и др.); витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> мало. Редис — самая скороспелая овощная культура с коротким периодом

вегетации (20–25 суток), дающая хорошие урожаи в открытом и закрытом грунте. Редис является хорошим источником витамина С (до 44 мг%), богат антоцианами, эфирными маслами (рафанол и катехол), обладающими бактерицидными свойствами. Специфический вкус и запах обусловлены наличием горчично-масляных гликозидов. Редис содержит меньше минеральных веществ и сахаров, чем свекла и морковь. Сорта редиса различаются формой корнеплодов: округлые, овальные, удлинённые; окраской: белые, розовые, красные, фиолетовые; сроками созревания: ранние, средние, поздние. Районированные хозяйственно-ботанические сорта: Жара, Заря, Розово-красный с белым кончиком, Сакса, Французский завтрак и другие.

**Редьку** по срокам созревания подразделяют на летнюю (серо-зеленой окраски и белой), зимнюю (черной) и маргеланскую (зеленой). Сорта различаются вкусом и сохраняемостью. Все корнеплоды содержат витамин С, сахара, много кальция, магния, серы, эфирных масел и гликозидов, обуславливающих характерные вкус и запах. Корнеплоды имеют горько-острый вкус и специфический запах, который обусловлен наличием эфирного масла до 50 мг%. Редька богата калием (до 350 мг%), железом, хотя меньше, чем у свеклы. Сахаров содержит до 8%, наряду с глюкозой, фруктозой имеется и мальтоза. В редьке выделены противомикробные вещества — рафин, лизодим, подавляющие действия болезнетворных микроорганизмов. Редька улучшает пищеварение, проявляя желчегонное и мочегонное действие, сок редьки с мёдом уменьшает кашель, ускоряет выведение холестерина.

Забивать ваши головы подробностями о разных сортах этих корнеплодов я не буду. Моя задача — показать и доказать, какую лечебную и профилактическую помощь для здоровья дают нам эти овощи. Посему обратимся к тому, что есть в наших магазинах и на участках...



**РЕДЬКА НА ВКУС ОСТРА,  
НО ПОЛЬЗОЮ ПЕСТРА**







# ОБЩЕЕ О РЕДЬКЕ КАК БОТАНИЧЕСКОМ ВИДЕ

## ВИДЫ РЕДЬКИ

Во всем мире в пищу употребляется несколько видов редьки (8 видов). Они отличаются формой, весом, цветом и полезным воздействием на организм. В Японии популярен дайкон, в Китае — маргеланская (лобо). Они у нас продаются и пользуются большой популярностью, особенно маргеланская и дайкон, очевидно потому, что мягче на вкус.

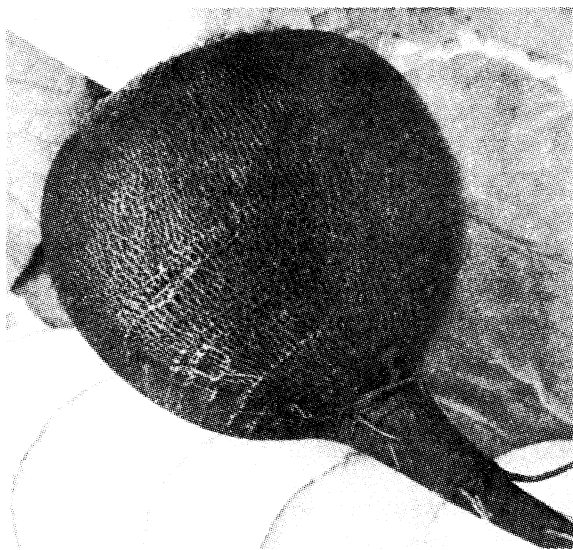
В России популярностью пользуются 4–5 сортов. Особенно популярны у нас:

- **черная зимняя редька.** Этот сорт — чемпион среди собратьев по полезным свойствам. Такой вид редьки довольно горьковат на вкус, но ее состав витаминов и микроэлементов идеально сбалансирован, а антисептические свойства помогают при многих проблемах со здоровьем;

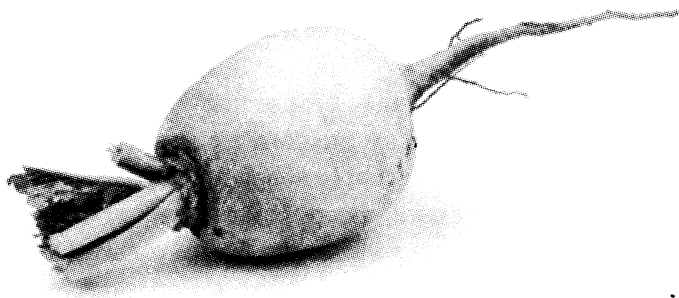
- **белая зимняя редька.** Самый популярный сорт, такая редька обладает мягким вкусом, а ее главный плюс — большое содержание аскорбиновой кислоты.

Каждый вид редьки (включая и азиатские) отличается от своих ближайших родственников не только внешним видом, но и цветом мякоти, и вкусом. Полезные свойства различных видов редьки сходны, однако есть и отличия, обусловленные наличием и количеством горчичных масел, содержащихся в корнеплодах. Черная редька

считается наиболее полезной и эффективной: дело в том, что она острее других видов, а острота определяет принцип действия редьки.



*Черная зимняя редька круглая*



*Белая зимняя редька*

# БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

*Корень* утолщенный, съедобный, однолетний (редис) или двулетний (редька), реже тонкий (масличная редька), различной окраски — красной, белой, фиолетовой, розовой, черной.

*Листья* лировидно-перисто-надрезанные, реже листья цельные, верхняя лопасть крупная, число боковых лопастей от 2 до 6 пар.

*Лепестки* белые, розовые или фиолетовые.

*Стручки* широкие, несколько вздутые, голые или жестковолосистые, при созревании мягкие, внутри губчатые, с неясно намеченными полостями, но не членистые.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РЕДЬКИ\*

(количество на 100 г продукта)

Белки 0,68–1,9 г

Вода 88–95,37 г

Жиры 0,2–0,10 г

Углеводы 2,63–6,7 г

Энергия 14–16–36 кКал

Пищевые волокна 1,6–2,1 г

Моно- и дисахариды 1,86–6,4 г

### *Витамины*

A 12 мкг

Бета-каротин 4 мкг

B<sub>1</sub> (тиамин) 0,03 мг

B<sub>2</sub> (рибофлавин) 0,02–0,03 мг

B<sub>3</sub> (ниацин) 0,3 мг

B<sub>5</sub> (пантотеновая кислота) 0,06–0,184 мг

---

\*Разброс показателей основан на разнице видов и сортов.

В<sub>6</sub> (пиридоксин) 0,06–0,075 мг  
В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) 14–25 мкг  
С (аскорбиновая кислота) 8,3–69,8 мг  
Е, РР 0,06 мг  
К 1,3 мкг

### ***Липиды (жиры)***

Жирные кислоты (мононенасыщенные) 0,016 г  
Жирные кислоты (полиненасыщенные) 0,045 г  
Насыщенные жирные кислоты 0,03 г

### ***Минералы***

Железо (Fe) 0,34–1,2 мг  
Калий (K) 280–1119 мг  
Кальций (Ca) 25–35 мг  
Магний (Mg) 9–22 мг  
Марганец (Mn) 0,033 мг  
Медь (Cu) 0,099 мг  
Натрий (Na) 13–39 мг  
Селен (Se) 0,7 мкг  
Фосфор (P) 20–28 мг  
Цинк (Zn) 0,13–0,28 мг

### ***Аминокислоты***

Аланин 0,034 г  
Аргинин 0,064 г  
Аспарагиновая кислота 0,075 г  
Валин 0,051 г  
Гистидин 0,021 г  
Глицин 0,034 г  
Глутаминовая кислота 0,208 г  
Изолейцин 0,048 г  
Лейцин 0,058 г  
Лизин 0,055 г

Метионин 0,01 г  
Пролин 0,028 г  
Серин 0,033 г  
Тирозин 0,021 г  
Треонин 0,045 г  
Триптофан 0,006 г  
Фенилаланин 0,036 г  
Цистин 0,009 г

Корнеплоды редьки содержат много воды и накапливают 10,5–13,0% сухих веществ.

По содержанию клетчатки (1,6–1,8%) среди овощей ей нет равных.

В редьке довольно много моно- и дисахаридов (1,5–7,0%), содержится белок (1,6–2,5%), органические кислоты (0,1%).

В ней много витамина С — почти столько же, сколько в капусте. Редька богата калием (до 357 мг на 100 г в белой и 1119 мг на 100 г в черной), имеются в большом количестве соли кальция, серы, магния. По содержанию этих веществ она занимает первое место среди овощных культур.

Количество витаминов, микро- и макроэлементов может меняться в зависимости от сорта, как, например, вы можете заметить относительно калия.

Высокое содержание йода делает черную редьку его источником, потому она чрезвычайно полезна при нарушениях функций щитовидной железы, а также при ее заболеваниях, так как йод способствует образованию нужных гормонов.

Также редька богата эфирными маслами и глюкозидами.

Давайте проанализируем, что дают нашему организму некоторые компоненты редьки.

## **Белки**

Играют важнейшую роль в жизнедеятельности человеческого организма, ведь они участвуют в производстве клеток, образовании ферментов, выработке гормонов и антител, кроме того, если организму не хватает энергии от жиров и углеводов, то белки расщепляются и служат дополнительным источником энергии. Определенные белки отвечают за свертываемость крови (фибриноген, фибрин), сокращение мышц (миозин, актин), поступление кислорода в кровь (гемоглобин) и т. д.

Белок — это самый основной материал для человеческого организма. Именно из него состоят внутренние органы, мышцы, иммунная и кровеносная система, волосы, ногти и кожа. Следует знать, что белок — это один из компонентов ферментов, что отвечают за регулировку обмена веществ. С помощью белка происходит транспортировка важных веществ в клетки. Также белок выполняет защитные функции. Молекулы белка активно участвуют в работе иммунной системы. При недостаточном количестве белка многие процессы нарушаются, в результате в организме начинают происходить разные не очень положительные изменения. Это может быть причиной усталости, повышенной утомляемости, слабости; если вы почувствовали такие симптомы, вам стоит пересмотреть свой рацион. Особенно важно правильно и в достаточном количестве принимать белковую пищу детям в период роста, когда дефицит белка особенно опасен, это может сказаться на умственных способностях и даже способствовать физическим и умственным дефектам.

## **Углеводы**

Главный источник энергии в организме человека. Запасы углеводов в виде гликогена в организме человека составляют примерно 500 г. Основная масса его (2/3)



находится в мышцах,  $1/3$  — в печени. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Запасы гликогена без поступления углеводов истощаются примерно за 12–18 часов. В этом случае включается механизм образования углеводов из промежуточных продуктов обмена белков. Это обусловлено тем, что углеводы жизненно необходимы для образования энергии в тканях, особенно мозга. Клетки мозга получают энергию преимущественно за счет окисления глюкозы.

### **Полисахариды (пектиновые вещества)**

Поглощают яды и вредные соединения тяжелых металлов, способствуют выведению из организма холестерина, вбирают в себя вредные бактерии и слизь. Поэтому редька полезна для больных атеросклерозом, хроническими заболеваниями толстой кишки.

### **Клетчатка (пищевые волокна)**

Ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма. Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника. Клетчатка оказывает мягкое послабляющее действие. Клетчатка также помогает выводить из организма продукты обмена веществ и токсины. Снижается уровень холестерина в крови. Вот почему так велико значение клетчатки в питании человека для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Богатая клетчаткой пища имеет невысокую калорийность, но она хорошо утоляет голод. При этом снижается усвояемость углеводов и жиров. Таким образом, масса тела не увеличивается.

### **Витамин А (ретинол)**

Помогает глазам, повышает иммунитет, борется с преждевременным старением, предотвращает рак. Витамин А

в нашей иммунной системе борется с вирусами, бактериями и другими возбудителями болезней, поддерживает молодость и здоровье нашего тела, улучшает остроту зрения, делает кожу гладкой и эластичной. Каротины в иммунной системе повышают защитную силу собственных интерферонов организма против возбудителей болезней. Каротины играют в растительном мире роль абсолютно совершенного оборонительного оружия против разрушительных свободных радикалов. Так же как и в растениях, каротины защищают клетки человеческого тела от сгорания под воздействием свободных радикалов. Без каротинов (и других веществ, например селена) человек в течение нескольких минут сгорит и погибнет, потому что все клетки одновременно выйдут из строя. Природа различает только старые и молодые клетки организма. Молодые клетки охраняются каротинами и другими биологическими защитниками. Люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми, чем те, у которых концентрация каротинов в тканях клетки низкая.

### **Витамины группы В**

Укрепляют нервную систему, снимают раздражительность, борются с депрессией, нормализуют память, сон.

- **В<sub>1</sub>** — известен как витамин «бодрости духа». Потребность его возрастает во время болезни, стресса, операций. Способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, Лучше всего работает в сочетании с другими витаминами группы В;

- **В<sub>2</sub>** — способствует росту и репродуктивным функциям, сохраняет здоровой кожу, волосы, ногти, помогает залечить язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение, уменьшает утомляемость глаз, участвует в обмене белков, жиров и углеводов;

• **РР, витамин В<sub>3</sub>** — может синтезироваться в организме в присутствии других витаминов группы В. Поддерживает здоровой систему пищеварения, устраняет желудочно-кишечные расстройства, придает коже здоровый вид, предупреждает и облегчает при мигрени головную боль, усиливает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Недостаток этого витамина может вызвать выраженный дерматит;

• **В<sub>5</sub>** — жизненно необходимый для нормальной работы надпочечников, способствует заживлению ран, ожогов, способствует синтезу антител, предупреждает утомление, снижает побочные эффекты многих антибиотиков;

• **В<sub>6</sub>** — витамин, требующий ежедневного восполнения. Необходим для усвоения витамина В<sub>12</sub>. Способствует усвоению белков и жиров, предотвращает нервные и кожные расстройства, облегчает состояние тошноты, препятствует старению, действует как мочегонное средство, уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук;

• **В<sub>9</sub>** — необходим для формирования эритроцитов, способствует метаболизму белков, необходим для деления клеток, для усвоения сахара и аминокислот. Сохраняет кожу здоровой, улучшает выделение молока, защищает от кишечных паразитов и пищевых отравлений, улучшает аппетит при истощении, препятствует появлению язвенного стоматита, может замедлить поседение волос, если принимается вместе с пантотеновой и парааминобензойной кислотами.

### **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Водорастворимый витамин, который не может синтезироваться в организме человека. Для увеличения эффективности его следует принимать вместе с биофлавоноидами,

кальцием и магнием. Витамин С способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, препятствует образованию канцерогенов, в больших дозах действует как натуральное слабительное, уменьшает вероятность тромбообразования, увеличивает продолжительность жизни, помогает в лечении простудных заболеваний, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи. Больше всего витамина С содержится ближе к ботве, серединка самая вкусная и хрустящая, а ближе к корню содержится горчичное масло, полезное для пищеварения.

### **Витамин Е (токоферол)**

Это жирорастворимый витамин. Витамин Е борется с преждевременным старением. Он является антиоксидантом, то есть защищает клетки от патологического перекисного окисления, которое приводит к их старению и гибели. Перекисное окисление играет большую роль при развитии злокачественных процессов в организме, поэтому считается, что антиоксиданты предохраняют от рака. При недостатке витамина Е клетки становятся восприимчивыми к действию токсических веществ, быстрее повреждаются, ослабляется иммунитет. Поэтому употребление продуктов, богатых витамином Е, даже помогает предотвратить появление некоторых видов рака.

Витамин Е необходим всем тканям организма. Он защищает клетки крови эритроциты, улучшая транспорт кислорода к тканям. Благодаря воздействию на свертываемость крови препятствует образованию тромбов в сосудах.

Используется для профилактики атеросклероза сосудов (витамин Е может только затормозить развитие атеросклероза, но не излечить от него).

Велико значение этого витамина для половой системы, поэтому его часто называют «витамином размножения». При дефиците витамина Е у мужчин снижается выработка сперматозоидов, у женщин могут быть нарушения менструального цикла, уменьшается половое влечение. Витамин Е — самый женский витамин. Он обладает слабым эстрогеноподобным действием, поэтому может частично компенсировать побочные эффекты дефицита эстрогенов, такие как снижение полового влечения, сухость слизистых оболочек половых органов, депрессию, климактерический синдром (приливы, потливость, изменения настроения).

## **Витамин К**

Среди множества полезных и необходимых нашему организму веществ существует «рыцарь», о котором часто забывают. Этот защитник нашей кожи, крови, костей и почек был открыт в начале прошлого века датским ученым Хенриком Дамом, за это открытие в 1943 году ему была присуждена Нобелевская премия.

Витамин К — группа жирорастворимых соединений. Витамин К синтезируется в тонком отделе кишечника особыми микроорганизмами — сапрофитными бактериями. Основная функция витамина К в организме — обеспечение нормального свертывания крови. Кроме того, витамин К играет важную роль в формировании и восстановлении костей: он обеспечивает синтез белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций. Это очень важно для детишек, а также для неосторожных взрослых, получивших перелом. Витамин К жизненно необходим женщинам в период менопаузы — в это время

у них часто развивается остеопороз (разрежение костной ткани, которое опасно долго незаживающими переломами).

Витамин К повышает прочность стенок сосудов. Это особенно важно для тех, кто активно занимается физкультурой и спортом — витамин К снижает риск кровопотерь при травмах, а также усиливает сокращения мышц.

Входя в состав клеточных мембран, витамин К участвует в образовании основных источников энергии в нашем организме, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и работу мышц, помогает избежать образования камней в почках. Витамин К часто назначают беременным в целях профилактики — для предотвращения гибели плода от кровотечения.

Иногда случается, что в нашу пищу попадают испорченные продукты. Например, содержащийся в гнилых продуктах яд кумарин просто убийственно действует на печень. Кстати, афлотоксины, вызывающие раковые заболевания, имеют химическую структуру, похожую на структуру кумарина. Так вот, именно витамин К нейтрализует губительное действие кумарина, афлотоксинов и других ядов, скапливающихся в организме. Последние исследования показали, что витамин К необходим для предотвращения рака мочевого пузыря, желудка, молочных желез, толстой кишки и яичников.

## **Калий**

Нужен для процессов кроветворения, поддерживает функцию миокарда — сердечной мышцы, помогает избавиться от шлаков. Калию свойственна способность разрыхлять клеточные оболочки, делая их проницаемыми для прохождения солей. Калий необходим для ясности ума, избавления от шлаков, лечения аллергии. Калий, содержащийся в редьке, регулирует водно-солевой обмен

в организме, удаляя лишнюю жидкость. Поэтому корнеплод является мягким мочегонным, слабительным средством.

## **Натрий**

Так же как и калий, важен для нормального роста и состояния организма. Натрий и калий являются антагонистами, то есть повышение содержания натрия приводит к уменьшению калия. Натрий необходим для нормального функционирования нервно-мышечной системы.

## **Кальций**

99% всего кальция, содержащегося в теле человека, приходится на долю скелета и лишь 1% содержится в остальных тканях и жидкостях организма. Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Всасывание их в желудке почти не происходит. Абсорбция кальциевых соединений происходит в верхней части тонкого кишечника, главным образом в двенадцатиперстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Физиологическая регуляция уровня кальция в крови осуществляется гормонами паращитовидных желез и витамином D через посредство нервной системы.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Кальций играет важную роль в нервно-мышечной возбудимости тканей. При увеличении в крови концентрации ионов кальция и магния нервно-мышечная возбудимость уменьшается, а при увеличении концентрации ионов натрия и калия — повышается. Кальций обеспечивает крепкие кости, здоровые зубы и роскошные волосы. Кальций, играющий важнейшую роль в формировании костной ткани, необходимый



для правильной работы нервной и мышечной систем, активно участвует в усвоении питательных веществ, регуляции свертываемости крови, формировании иммунной защиты организма.

### **Магний**

Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Магний является необходимой составной частью всех клеток и тканей, участвуя вместе с ионами других элементов в сохранении ионного равновесия жидких сред организма; входит в состав ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов; активирует фосфатазу плазмы и костей и участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости. Вместе с калием способствует устранению излишков жидкости и солей натрия (поэтому редьку рекомендуют при отеках сердечного и почечного происхождения, отеках беременных).

### **Железо**

Является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках. Железо стимулирует кроветворение, придает силы, увеличивает сопротивляемость заболеваниям, способствует росту.

***Примечание.*** В овощах, фруктах, ягодах железа сравнительно мало, но они служат ценным источником этого минерала, так как содержащееся в них железо легко усваивается организмом человека. Всасыванию железа из пищевых продуктов способствуют лимонная и аскорбиновая кислоты и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, их соках. В зерновых и бобовых продуктах и некоторых овощах содержатся фосфаты, фитины и щавелевая кислота, препятствующие всасыванию железа. При добавлении мяса или рыбы к этим продуктам усвоение

железа улучшается, при добавлении молочных продуктов — не меняется, при добавлении яиц — ухудшается. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

## **Фосфор**

Главным «депо» органических фосфорных соединений являются мышечная и костная ткани. В виде своих соединений фосфор играет важнейшую роль во всех процессах организма: фосфорная кислота участвует в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) — главных двигателей химических реакций клеток. Из фосфорнокислых солей состоит ткань нашего скелета. Фосфор способствует росту организма, его восстановлению, способствует процессам кроветворения, нужен для полноценной работы каждой клетки тела. Фосфор, являющийся непосредственным участником энергетического обмена, необходим для нормальной работы мозга и мышечной системы, хорошего состояния зубов и костей.

## **Кобальт**

Нормализует обмен веществ: участвует в выработке гормонов щитовидной железы, белков (в первую очередь), жиров и углеводов, в ферментативных процессах (является активатором ферментов). Кобальт способствует снижению содержания холестерина в крови и выведению его из сосудов, предотвращая формирование атеросклеротических бляшек. Оказывает существенное влияние на процессы кроветворения: стимулирует синтез гемоглобина, повышает усвоение железа. Процесс кроветворения в организме человека осуществляется в результате взаимодействия кобальта, железа и меди. Установлено, что введенный в костный мозг кобальт увеличивает продуцирование молодых эритроцитов и гемоглобина, повышает активность лейкоцитов, оказывая благоприятное воздействие на иммунитет.

Кобальт участвует в обновлении клеток организма: принимает участие в выработке РНК и ДНК, составляющих ядра клеток и сохраняющих генетическую информацию. Активирует ряд ферментов, усиливает синтез белков, участвует в выработке витамина  $B_{12}$  и в образовании инсулина.

Кобальт содействует росту костной ткани. Избирательно угнетает дыхание раковых клеток и их деление.

## Сера

В организме человека сера присутствует постоянно, как и в организмах животных и растений. Серу называют минералом «красоты», так как при ее дефиците волосы начинают ломаться и теряют блеск, а кожа блекнет и стареет. Кератин, являющийся элементом клеток кожи, волос и ногтей, тоже включает в себя много серы; она же входит в состав инсулина, без которого невозможен нормальный углеводный обмен. В углеводах тоже есть сера, например, в гепарине, поддерживающем кровь в жидком состоянии. Синтез белков, необходимых для построения соединительных тканей организма, в свою очередь, не может происходить без серы; она является составной частью аминокислот — цистеиновой, цистиновой и метиониновой.

В организме сера участвует во множестве необходимых для жизни процессов, взаимодействуя с витаминами Н, группы В, поддерживающими здоровье нервной системы и обмен веществ, а также витамином N — липоевой кислотой, снабжающей энергией головной мозг и обеспечивающей усвоение глюкозы мышцами. Клеточное дыхание и выработка желчи тоже происходят с участием серы; таким образом, она поддерживает равновесие во всех клетках, органах и системах нашего организма. Сера участвует в формировании хрящевой ткани; влияет на рост, гибкость и эластичность костей; укрепляет мышечный каркас — это особенно важно для подростков; останавливает развивающийся

сколиоз; при артритах, растяжениях, миозите, бурсите уменьшает боли и воспаления, снимает судороги, помогает поддерживать кислородный баланс в организме.

## **Цинк**

Необходим для поддержания всех процессов в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме, способствует заживлению ран. Наличие микроэлемента цинка в организме человека способствует нормальному протеканию процессов развития костной ткани, стимулирует рост и деление клеток, регенерацию тканей, репродуктивную функцию, развитие мозга. Генетический аппарат клетки содержит около 100 нуклеопротеидов, содержащих цинк. Этим роль цинка в организме человека не исчерпывается.

От присутствия цинка в немалой степени зависит функционирование иммунной системы. Цинк активно участвует в процессах регенерации тканей, от его присутствия зависит протекание процессов синтеза ДНК.

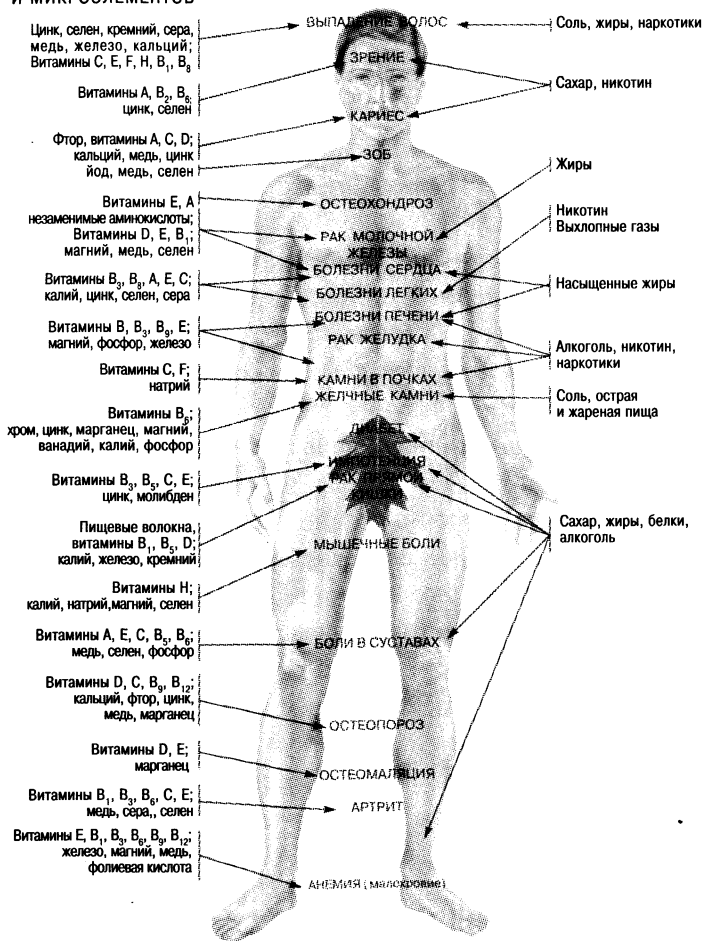
Цинк играет ключевую роль во многих процессах, происходящих в организме человека (синтез инсулина и пищеварительных ферментов, углеводный, белковый, жировой обмена, формирование иммунитета, процесс кроветворения). Одной из важнейших функций цинка — поистине незаменимого вещества для организма мужчины — является его активное участие в функционировании половой и репродуктивной систем (этот важнейший минеральный компонент способствует стимуляции потенции, активизирует выработку тестостерона, благотворно влияет на работу предстательной железы, а также в значительной степени улучшает процесс сперматогенеза). Дефицит цинка в организме часто приводит к нарушениям в работе мозга, печени, щитовидной железы, нервной системы, снижению умственных способностей,

ухудшению памяти и зрения, развитию апатии, депрессии и алкоголизма, задержке полового развития у детей, а также к мужскому и женскому бесплодию.

На рисунке вы можете увидеть, как влияет недостаток или переизбыток тех или иных веществ и витаминов на состояние здоровья человека.

## НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

## ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ



## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РЕДЬКИ

Таким образом, какой вывод можно сделать из всего вышесказанного применительно к редьке? Что с ее помощью мы можем подлечить? Каких заболеваний можно избежать?

### 1. Процесс и органы пищеварения

Редька нормализует этот важный процесс: регулирует правильное выделение желудочного сока, устраняет застойные и гнилостные явления кишечника, регенерирует поврежденные ткани желудка. И за одно это ее уже можно включать в рацион каждого из нас, невзирая на остроту и горечь.

Благодаря тому, что в редьке содержатся эфирные и горчичные масла, она издает характерный запах, но при этом способствует обильному слюноотделению и выработке желудочного сока. Это благотворно способствует активному пищеварению. Однако редьку лучше всего есть не отдельно, а в составе различных салатов, в сочетании с другими овощами, где польза редьки только будет подчеркнута, а горьковатый привкус разбавлен прочими ингредиентами. Такие блюда, в состав которых входит именно редька, вызывают обильное выделение слюны и разжигают просто варварский аппетит.

Аромат редьки способствует выработке в организме ферментов, благодаря которым и улучшается пищеварение и обеззараживается, профилактически, носоглотка и

рот. Польза редьки в связи с этим очевидна для людей с пониженным выделением желудочного сока, а также при простудах.

Желающим **похудеть** редька просто необходима, так как она на 88% состоит из воды, а значит, обладает малой калорийностью. Японцы, которые не страдают лишним весом, редьку едят ежедневно в любом виде: сырую, вареную, соленую, сушеную. Редька быстро наполняет желудок и удовлетворяет голод, не нагружая организм большим количеством калорий, так как она содержит небольшое количество усваиваемых углеводов, богата клетчаткой и содержит много воды.

- Калорийность свежей редьки 36 кКал на 100 г.
- Калорийность зеленой редьки 35 кКал на 100 г.
- Калорийность маргеланской 34 кКал на 100 г.
- Калорийность черной редьки 36 кКал на 100 г.
- Калорийность белой редьки 20 кКал на 100 г.

Так как редька богата грубыми волокнами, то есть неудобоваримыми углеводами, это свойство редьки облегчает пищеварение, задерживает воду, лечит запоры (а это одна из главных причин **геморроя**) и, следовательно, значительно облегчает течение заболевания. Способствуя процессу детоксикации, она помогает исцелить геморрой быстро. Сок редьки также успокаивает пищеварительную и выделительную системы, и это также облегчает геморрой.

Поскольку редька — прекрасный детоксикант, богата витамином С и фолиевой кислотой, она помогает в **лечении многих видов рака**, в особенности ободочной кишки, кишечника, желудка, почек и рака полости рта.

Редька, благодаря своему составу, очень полезна зимой и в начале весны, в целях **пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме**.

## 2. Печень

Нормализация работы желчных протоков, предупреждение развития жировых тканей печени и камней в желчном пузыре — вот основное воздействие редьки на этот орган. Частично растворяет и выводит камни из почек, мочевого и желчного пузырей. Уникальность редьки еще и в том, что она обладает желчегонным действием. Она регулирует производство и поток желчи, а также билирубин, кислоты, ферменты и удаляет избыточный билирубин из крови. Редька также содержит ферменты типа мизолиназы, диастазы, амилазы и эстеразы. Она защищает печень и желчный пузырь от инфекций и язв и оказывает на них успокоительное действие.

Эти ее свойства очень полезны при желтухе, поскольку редька способствует выведению билирубина, а также регулирует его выработку. Она также препятствует разрушению эритроцитов во время желтухи за счет усиленного снабжения крови свежим кислородом. При желтухе наиболее предпочтительной является черная редька. Листья этого растения тоже очень полезны при лечении этого заболевания.

Официальная медицина тоже рекомендует употреблять редьку — как в профилактических целях, так и для лечения. Содержащийся в редьке витамин В<sub>4</sub> — холин предотвращает жировую дистрофию печени, так как помогает организму вырабатывать фосфолипиды; витамин С способствует накоплению гликогена — это тоже улучшает работу печени, так что сок редьки назначают при некоторых видах гепатитов и даже при циррозах.

Сок редьки обладает желчегонными свойствами, в свежем виде он рекомендуется при желчнокаменной болезни, холециститах. Мёд с соком черной редьки принимают при заболеваниях печени, желчного пузыря и органов пищеварения.



### **3. Почки**

Люди, которые регулярно добавляют в рацион редьку, не знают, что такое солевые отложения в почках и мочевом пузыре, а антибактериальные свойства редьки не позволяют развиваться воспалительным процессам в мочеполовой системе. Редька имеет диуретические свойства, то есть увеличивает производство мочи. Как диуретик и прекрасное очищающее и дезинфицирующее средство, редька лечит многие почечные расстройства. Ее диуретические свойства помогают вымывать токсины, накопившиеся в почках. Очищающие свойства редьки уменьшают накопление токсинов в крови, тем самым снижая их концентрацию в почках. Ее дезинфицирующие свойства защищают почки от любых инфекций. Таким образом, редька оказывает лечебный эффект на общее состояние здоровья почек.

Сок редьки лечит воспаление и устраняет ощущение жжения во время мочеиспускания.

### **4. Сердечно-сосудистая система**

Редька стимулирует работу сосудов сердца и головного мозга, предупреждает инсульты и сердечную недостаточность, очищает кровеносные сосуды от токсичных залежей, а также помогает вывести лишнюю воду из организма (прощайте отеки!). Клетчатка редьки способствует выведению из организма плохого холестерина, поэтому корнеплоды редьки являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Фитонциды, содержащиеся в редьке, не меньше способствуют выведению токсинов из организма. Также они необходимы для нормального обеспечения кислородом головного мозга.

## **5. Опорно-двигательный аппарат**

Употребление редьки укрепляет кости, мышцы. Препятствует процессам разрушения и активизирует процессы восстановления хрящевой ткани, костей и суставов, позвоночника, сухожилий и связок; подавляет процессы воспаления и отечности суставов и околосуставных тканей и др.

Черная редька может служить в качестве болеутоляющего средства. Точечный массаж с использованием сока черной редьки избавит от боли из-за радикулита, а также при ушибе.

## **6. Антибактериальные свойства редьки**

Позволяют использовать ее в компрессах для заживления гнойных ран и длительно незаживающих повреждений кожи.

При помощи этого корнеплода с острым, резковатым вкусом можно избавить организм от ядовитых веществ, бактерий, вредоносных вирусов. По своему составу корнеплод приближается к таким известным целебным природным средствам, как чеснок, свежий лук, пчелиный мёд. В некоторых случаях ее бактерицидные свойства даже превосходят их. Это обусловлено высоким содержанием в ней целебного эфирного масла и гликозидов.

Также в корнеплоде обнаружено высокое содержание противомикробного вещества лизоцим. Он обладает способностью растворять клеточные стенки множества видов вредных микроорганизмов. В их число входят микобактерии, коклюшная, дифтерийная палочки, золотистый стафилококк, стрептококк, различные паразиты и др. За счет содержания в черной редьке лизоцима, этот корнеплод чрезвычайно эффективен против различных паразитов.

По сути, медики считают редьку легким натуральным антибиотиком, что дополнительно подчеркивает то, насколько велика польза редьки в рационе питания человека.

## 7. Кожные заболевания

Витамин С, фосфор, цинк и некоторые витамины группы В, которые присутствуют в редьке, очень полезны для кожи. Высокое содержание воды в этом корнеплоде помогает поддержанию влажности кожи. Маска из перетертой сырой редьки замечательно очищает кожу лица. Благодаря своим дезинфицирующим свойствам редька помогает лечению сухости кожи, сыпи, трещин, а также обновляет клетки кожи лица.

Редька обладает противовоспалительными свойствами, успокаивает зуд, и может быть использована в качестве эффективного лечения укусов насекомых: пчел, шершней, ос и т. д. Сок редьки также уменьшает боль и отеки и успокаивает пострадавшую от укуса область.

В косметических целях желательно применять только свежий сок или свеженатертую редьку.

## 8. Простудные заболевания, респираторные заболевания, бронхит и астма

Редька освобождает дыхательную систему (нос, горло и легкие) от застоев и блоков, возникших при простуде, инфекции и аллергии. Она дезинфицирует и защищает дыхательные пути от инфекций.

Популярно употребление сока черной редьки *в качестве отхаркивающего средства*, смешанного в пропорции 1:1 с мёдом или сахаром, при *катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, коклюше*. Излечивает самый *тяжелый кашель* в короткий срок у детей.

Редька снижает температуру тела и снимает воспаление, возникшее из-за жара. В этом случае нужно пить сок редьки черной, смешав его с солью. Как хорошее дезинфицирующее средство, редька также борется с инфекциями, которые вызывают жар.

Так как в листьях и кожуре редьки содержится витамина С в 3 раза больше, чем в корнеплоде, нужно заваривать листья в горячей воде и пить при *простудах и гриппе*.

**Предупреждение!** Но прежде чем применять редьку при уже имеющихся больших проблемах со здоровьем, **посоветуйтесь с врачом:** воздействие на больные органы может быть непредсказуемым, поэтому, например, при пищеварительных проблемах (гастриты, язвы, энтероколиты и другие), редьку рекомендуют смягчать вспомогательными продуктами, такими как мёд, соль, овощные отвары и т. д. Или если камни начинают выходить из организма, не до конца растворившись, это может вызвать побочные эффекты вплоть до нестерпимых болей и непредвиденных осложнений. Кроме того, проблемы могут возникнуть и в случаях, когда редькой увлекается человек, имеющий сердечно-сосудистые заболевания, а также болезни поджелудочной железы и др.

Противопоказано употреблять редьку людям, недавно перенесшим инфаркт, а также при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефрите.

## ЧЕРНАЯ РЕДЬКА

Это наша редечка. На Руси она была одним из первых овощей, которые знали и уважали наши мудрые предки. Когда-то овощ этот был в большом почете у деревенских жителей. Ведь в долгие посты насытиться можно было лишь хлебом да продуктами огорода. «В пост — редьки хвост», — полушутя, полусерьезно приговаривали крестьяне. Поэтому называли ее «покаянным овощем».

Причем наши предки употребляли в пищу не только корнеплоды, но и ботву редьки. Авиценна, например, отмечал, что «весенние листья редьки, если их отварить и съесть с оливковым маслом и мурри (соус), более питательны, чем корень». Но где Авиценна, а где наши предки?! Но мудрости им было не занимать. Вот и я вам постоянно повторяю: хотите быть здоровыми — ешьте зелень и ботву.



*Черная редька с ботвой*

Кстати, чтобы вы не заблуждались и не представили себе наших пращуров, жующих хвосты и листья редьки, открою тайну, что готовили из редьки много блюд и даже пили с ней чай. Ее нарезали тонкими ломтиками, сушили, а затем перемалывали в муку. В эту муку добавляли патоку и пряности и варили до загустения. Вот где-то так. У писателя-фольклориста С. Г. Писахова есть сказка, которая так и называется — «Сахарна редька». Есть в ней перечень редечных блюд и описание некоего чаепития:

*Заболели у меня зубы от редьки. И то сказать — редька больно сахарна выросла в то лето. Уж мы и принялись ее есть.*

*Ели редьку кусками, редьку ломтями, редьку с солью, редьку голью, редьку с квасом, редьку с маслом, редьку мочену, редьку сушену, редьку с хлебом, редьку терту, редьку с маком, редьку так!*

*Из редьки кисель варили. С редькой чай пили.*

*Вот приехала к нам городская кума Рукавичка, она привередлива была, важничала: чаю не пила — только кофей и первые восемнадцать чашек без сахара. А как редьку попробовала, дак и первые восемнадцать, и вторые восемнадцать, и дальше — все с редькой. (Северные сказки. Издательство «Надежда», 1993)*

## ОСНОВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СУБСТАНЦИИ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

*Правильная лечебная черная редька по размеру должна быть диаметром около 5–15 см. Если редька меньше, то она не созрела. Если черная редька больше 15 см, то считается, что витаминов в ней уже меньше, она является перезрелой.*

В «Каноне врачебной науки» Авиценна писал о редьке: «Самое сильное в редьке — это семена, затем идет кожура, потом листья и наконец — мясистая часть». И во многих источниках, в том числе и в Интернете, настоятельно рекомендуют не очищать редьку при использовании и при изготовлении сока. Но Авиценна писал о редьке не из супермаркета, а о выращенной своими руками и без применения химических средств. Если редька, которую будете использовать вы, с вашей дачи или участктаваших друзей и вырастили ее без химии, то достаточно тщательно вымыть редьку с использованием щетки и не очищать от кожуры, так как в ней много полезного. Но если у вас редька неизвестного происхождения, то более разумнее очищать кожуру. Потеря некоторой части полезных веществ вместе с кожурой все же защитит вас от попадания в организм вредных веществ.

Издревле для лечения черную редьку используют по-разному.

**1. Сок редьки.** Сок редьки применяют наружно в виде растираний, примочек и компрессов, а внутрь — настойки, отвары и соки. Он считается очень целебным и помогает при многих недугах. Вообще, при регулярном употреблении сок любой редьки способен значительно улучшить самочувствие людей, страдающих от хронических болезней: бронхита, ревматизма и прочих болезней суставов.

**Простой способ приготовления сока:** черную редьку нарезают и помещают в соковыжималку или трут на терке, после чего хорошо отжимают.

**Рецепт приготовления сока из черной редьки с мёдом:**

- Большую редьку натирают на терке, получившуюся массу, а также сок, который выделился в процессе натирания, нужно перемешать с 3 ст. ложками мёда, настоять в течение 10 часов, а затем отжать.

- Есть еще такой вариант приготовления черной редьки с мёдом: у большой редьки срезают верхушку (примерно 5 см), вычищают середину. В результате этих действий в редьке образуется полость, которую заполняют мёдом или засыпают сахаром. После всего этого редька стоит в тепле несколько часов. В вычищенную полость под воздействием мёда или сахара редька пустит сок, который пьют, а затем уже едят саму редьку. Потом по мере необходимости подкладываете небольшое количество мёда, и целебного напитка хватит надолго.

**2. Жмых из редьки.** Получившийся после отжима сока жмых черной редьки используют еще *как горчичники*. Это называют *редечники*, их делают из свежего жмыха, причем хорошо, чтобы в нем осталось немного сока — не сильно его выжимать. Затем выкладывают на марлю и помещают как горчичник на лопатку на 15–20 минут. Полиэтилен использовать не рекомендуется, так как к редечнику должен поступать воздух. Через некоторое время в области редечника человек почувствует жжение, похожее на жжение от горчичника. Редечник помогает вытянуть из бронхов вязкий секрет, который в них собрался.

После покраснения кожи под редечником компресс перекладывают на другое место, к другой стороне тела. Чтобы эффект был более интенсивен, рекомендуют при проведении данной процедуры также принять внутрь 100 мл сока черной редьки.

**3. Настойка черной редьки.** Всевозможные настойки из черной редьки на вине, на спирту, на водке или коньяке обладают широким спектром действия. Ими также лечат различные заболевания.

**4. Из листьев готовят отвары для полоскания и компрессов.**

**5. Из семян готовят порошок.**



## **6. Целебные сочетания редьки с другими компонентами:**

- редька (или ее сок) с мёдом помогает при лёгочных заболеваниях, делая более эффективным лечение кашля;
- смесь соков редьки, моркови и свеклы помогает избавиться от анемии;
- сок редьки, яблочный и лимонный сок, смешанные со сметаной, тонизируют и укрепляют организм.



## ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ\*

### ИММУНИТЕТ И ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

Самое ценное в черной редьке — это именно сок. Самым уникальным и широко используемым рецептом является именно смесь сока черной редьки и мёда в равных пропорциях, употребляемая за 30 минут до еды. При помощи этой смеси можно не только вылечить множество болезней, но и **укрепить иммунитет**. Используя такую смесь для профилактики хотя бы 1 раз в 2 месяца, по стакану сока и мёда, вы забудете о таких болезнях, как **аритмия, болезни желудка, болезни верхних дыхательных путей, желчнокаменной болезни, атеросклерозе, цистите, сердечных** и многих других заболеваниях.

Помогает выводить вирусы, бактерии и яды.

Прекрасное профилактическое средство для **регуляции водно-солевого баланса организма**.

---

\* Хотя все рецепты в этом разделе подразумевают использование черной редьки, лечебными свойствами обладает и зеленая редька, и белая, и даже карликовая (редис). Поэтому, если черной редьки у вас нет, то это не повод совсем отказаться от этих рецептов. 70% результата — это лучше, чем 0%, так ведь?

Использование сока черной редьки для лечения детей отличается лишь дозировками. Для лечения детей используются чайные ложки вместо столовых.



**При малокровии (анемии).** Анемия (греч. «малокровие») — группа клинико-гематологических синдромов, общим моментом для которых является снижение концентрации гемоглобина в крови, реже при одновременном уменьшении числа эритроцитов (эритропения)...

Анемия может снизить сопротивляемость организма болезням, вызвать упадок сил, ограничить работоспособность. Анемия также может быть сигналом более серьезных медицинских проблем. Хорошее средство — *сок редьки с соком моркови и свеклы*. Курс лечения 2–3 месяца. Противопоказания: язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Вот несколько вариантов.

1. Натрите на терке *морковь, редьку и свеклу*, приготовьте из этих овощей сок (поставьте на 2–3 часа в теплый духовой шкаф), принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. При первых признаках **анемии** следует приготовить себе такое лекарство: смешать в равных частях *сок черной редьки, моркови и свеклы*, вылить в бутылку темного стекла и обмотать ее тестом, а потом поставить в нагретую до 50 °С духовку на 3–4 часа. После этого тесто можно убрать, а бутылку поставить в прохладное темное место — лучше в холодильник. Принимать по 1–2 ст. ложки каждый день, потом приготовить новую порцию средства; продолжать так 4 месяца (не более!) — есть случаи, когда анемия излечивалась полностью.

3. Возьмите 6 корнеплодов редьки и выжмите из них сок, добавив потом в него сок из 5 *свеклин*. Сюда же добавьте сок из *моркови* (5 шт.). Все вылить в керамическую посуду и поставить в духовку, закрыв крышкой. Спустя 3 часа достать средство и принимать до еды по 1 ст. ложке. Курс лечения — от 3 месяцев.

При **анемии** и **других заболеваниях крови** готовят смесь из соков черной редьки, свеклы, моркови, листьев хрена (поровну). Принимают по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 3 месяца.

Сок редьки при **анемии** и **пониженном иммунитете**: 100 мл сока редьки соединяют со 100 мл сока свеклы. Принимают по 100 мл 2 раза в день до еды в течение 1 месяца.

При **частых головокружениях** помогает настой цветков черной редьки вместе со стеблями. Сырье высушить, перемолоть в мясорубке и сложить в бумажный пакет. С вечера залить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сырья, укутать полотенцем и настоять ночь. Процедить и принимать по 3/4 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Лечение длительное.

С **упадком сил** можно справиться за 3 дня, если принимать свежий сок редьки — можно по 4 ст. ложки через каждый час, запивая водой.

При **упадке сил** и при **потере аппетита** (что наблюдается у большинства алкоголиков) рекомендуется есть *натертую* на терке *редьку* как можно чаще (по несколько раз в день, и в течение 10–12 дней подряд). После каждого приема редьки пить 1 ст. ложку воды. Дополнительно рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день и запивать водой.



## Рецепт омоложения всего организма

На мой взгляд, это уникальный рецепт **очищения сосудов, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря.**

*Сок черной редьки* пьют через час после еды. Дозировку наращивают постепенно, начиная с 1 ч. ложки, прислушиваясь к своему состоянию. Если желчные протоки сильно забиты желчью, то может ощущаться боль в печени. Поэтому начать нужно с 1 ч. ложки, если боли в печени не будет, то постепенно наращивать дозировку. Если появляется незначительная боль в печени, то некоторое время надо остановить наращивание дозировки, дать организму время очиститься, и потом снова увеличить. В результате количество выпиваемого за 1 раз сока должно достигнуть половины стакана.

Как долго пить? Время у всех будет разное, так как дозировка у каждого будет индивидуальная. Здесь важно не время, а количество сока. За курс нужно выпить сок из 10 кг редьки. Многие источники советуют сразу выжать сок из 10 кг редьки и хранить его в холодильнике. Однако таким способом мы потеряем большинство полезных веществ. Поэтому сок нужно готовить свежий, небольшими порциями.

Как узнать, что курс закончился и что «выпили» 10 кг редьки? Очень просто. Записывайте, сколько редьки вы купили, и используйте ее только для сока. К примеру, если вы купили 2 кг редьки, то вам нужно будет повторить это 5 раз, по мере того как корнеплод будет заканчиваться. Вначале выбирайте мелкую редьку, так как дозировка сока будет мала, по мере увеличения дозировки и накопления собственного опыта вы будете знать, какого размера корнеплоды для вас оптимальны.

Жмых от редьки выкидывать не нужно. Он содержит много ценного, и разбрасываться этим просто глупо. Жмых можно использовать либо в салатах, либо смешать с мёдом и дать съесть кому-нибудь из домашних, в количестве до 3 ст. ложек за 1 раз.

От этого очищающего курса получается огромный эффект. У каждого он будет свой, индивидуальный, в зависимости от первоначального состояния организма. Но не зря этот рецепт называется «Омолаживющим». Так что не откладывайте на завтра то, что нужно делать сейчас.

Относительно кожуры: если редька «своя», домашняя — тщательно вымыть ее щеткой и использовать вместе с кожурой. Если магазинная — лучше верхний слой срезать.

**Важно!** Во время очищения соком редьки необходимо соблюдать правила питания. Если решили очиститься от солей и прочего, то нужно исключить из рациона продукты, способствующие образованию этих солей, иначе какой смысл — очищать и тут же засорять снова?

Ваше питание во время очищения можно назвать одним словом «пост». Это вообще-то обычная практика для каждого нормального человека, переданная нам в наследство от наших предков — длительные периоды воздерживаться от пищи животного происхождения. Необходимо исключить все молочные продукты, мясо, рыбу и птицу, морепродукты, животные жиры, консервы и копчености, соленую пищу, искусственные сласти (конфеты, выпечку), хлебо-булочные изделия. Есть: овощные супы, борщи, каши, салаты, тушеные овощи, натуральные сласти — мед, фрукты, сухофрукты. Исключите все искусственные напитки, пейте воду, чай из трав.

## ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При насморке вводить в нос тампон, смоченный в соке редьки, или закапывать в нос чистый сок редьки.



При насморке редьку используют для **холодных ингаляций**. Корнеплод редьки натереть и поместить в банку, плотно закрыв ее. Через полчаса-час редька наберет силу и можно начать лечение. Для этого, приоткрыв крышку, сделать 5–6 вдохов над сосудом с некоторой задержкой на вдохе. Повторять процедуру 6–8 раз в день.



При кашле и некоторых других заболеваниях. Верхушку корнеплода срезают, сердцевину редьки вынимают, заполняют получившееся пространство сахаром или мёдом, закрывают «крышечкой» — срезанной верхушкой — и настаивают сутки. Принимают образовавшийся сок по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Для этого берут редьку средних размеров, мелкая не годится, а крупная считается переросшей.

Лечение таким мёдом с соком редьки можно уже начинать через 2 часа. Можно отобрать ложку смеси, и на ее место положить нового мёда. Так можно делать до тех пор, пока будет вырабатываться сок из редьки, смешиваясь с мёдом. Но так редька быстро завянет. Для того чтобы редька не завяла, необходимо потереть редьку на крупной терке и залить её мёдом. Так редька не будет вянуть. Но при длительном хранении эта смесь забродит. Тогда эту смесь можно будет использовать при **желчно-каменной болезни**.



При **кашле**: сок *редьки* смешать с мёдом или сахаром, 1:1. По 1 ст. ложке 3 раза в день.



При **бронхите и кашле**: по 100 мл сока *редьки* употребляют 3–4 раза в день, а также полощут им горло.



От **кашля**. Необходимо почистить *редьку* и нарезать ее мелкими кубиками. Обильно посыпать сахаром (20 г) и перемешать. Оставить не менее чем на 8 часов настаиваться. Принимать образовавшийся сок по 1 ст. ложке через каждый час.



Для лечения **бронхита, коклюша и других болезней, сопровождающихся кашлем**, трут на мелкой терке *черную редьку*, затем смешивают 1 часть сока *редьки* и 2 части мёда. Три раза в день принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до приема пищи.



При **коклюше**. Очистить *редьку* и мелко нарезать. Посыпать сахаром и поставить на 2 часа в духовку. Затем остудить, отжать сок и налить в бутылку. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке (подогретым) 5 раз в день. Обязательно принимать лекарство перед сном.



При **бронхитах и простудных заболеваниях** *кашицу редьки* накладывают на грудь и спину вместо горчичников.



Кашицу редьки завернуть в марлю и положить на тело. Кожу смазать предварительно *растительным маслом* или *вазелином*, чтобы избежать ожогов.



**От простуды:** очистите *черную редьку*, промойте под проточной водой, натрите на мелкой пластмассовой терке. Отожмите сок, используя лоскут марли. Оботрите соком тело простуженного человека перед сном. Затем следует надеть теплую пижаму, лечь под теплое одеяло. Еще хорошо в это же время, перед сном, выпить стакан этого сока, разбавленного пополам кипяченой водой. Добавьте туда же 1 ст. ложку *мёда*. Это средство отлично помогает от *простуды, гриппа, очищает бронхи*.



**При гриппе, бронхите.** Приготовьте смесь из равного количества *тертой редьки* и *корня хрена*. Примите горячую ванну, хорошенько прогрейтесь. Затем попросите кого-нибудь из домашних натереть вам спину приготовленной смесью, в которую хорошо бы добавить щепотку соли, немного *мёда*. Затем быстро ложитесь под теплое одеяло, а перед сном выпейте *чай с малиной*. К тому же вы еще и сможете немного похудеть.



**При простудных заболеваниях:** 100 мл *сока редьки* соединить с 15 г *мёда* и перемешать. Принимают по 100 мл 3 раза в день до полного выздоровления.



**При гайморите:** чтобы устранить симптомы гайморита, 3–6 капель свежееотжатого *сока редьки* закапывают в нос 2 раза в день.



**Черная редька от кашля у детей.** Чтобы избавиться от кашля у ребенка, чаще всего используют *редьку с мёдом*. Это сильное отхаркивающее средство, которое позволяет вывести мокроту и избавиться от кашля.

Готовят средство одним из двух наиболее распространенных способов: или срезая у редьки «крышечку» и вычищая полость, которая под воздействием мёда заполнится соком, или нарезаая редьку кубиками и заливая мёдом. И тот и другой способ хорош, ваша цель — получить сок редьки, который дают ребенку по 1 ч. ложке 4–6 раз в день. Наличие мёда делает вкус редечного сока более приятным и сладким, поэтому ребенку легче будет его принимать. Единственное, нужно следить, чтобы у малыша не было аллергии на мёд.



Чтобы избавиться от **кашля (при бронхите, коклюше или простуде)**, смешивают 1 часть свежеприготовленного сока моркови, 1 часть свежеприготовленного сока черной редьки и 2 части молока. Полученную смесь принимают по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.



**При коклюше и других инфекциях верхних дыхательных путей:**

1. Приготовить следующую смесь: почистить и нарезать мелко черную редьку. Пересыпать сахаром и перемешать. Поставить в духовку, разогретую до температуры 120 °С, на 2 часа. Остудить и отжать полученный сок. Слить его в бутылку и принимать по 1 ч. ложке 5 раз в день. Хранить сок в холодильнике, но принимать обязательно в теплом виде. Последний прием такого сока обязательно должен быть перед сном.

2. В редьке среднего размера делают углубление и наполняют его мёдом. Накрывают сверху вырезанным кусочком редьки. Оставляют на 4 часа. Полученный сок принимают 3 раза в день взрослые по 1 ст. ложке, а дети — по 1 ч. ложке.

3. Надо взять хороший большой *корнеплод редьки* и вырезать сердцевину так, чтобы толщина стенок была примерно два пальца. Залить в редьку мёд, закрыть ее же «крышечкой», срезанной предварительно, и настаивать 3 суток. Употреблять по 1 ст. ложке 5 раз в день через час после еды. Помогает при **бронхите, охриплости голоса, коклюше**, даже при **кровохарканье**.



Для снятия воспаления дыхательных путей и **болей в горле**. Понадобится 1 редька, 1 ст. ложка *ягод малины* (можно мороженой) и 2 ч. ложки *мёда*. Редьку натирают на мелкой терке. Затем смешивают ее с ягодами малины и мёдом. Принимают 4 раза в день по 1 ч. ложке.



При **простуде** *соком редьки* растирают грудную клетку, пока кожа слегка не покраснеет. Потом ложатся под теплое одеяло, чтобы согреться и пропотеть.



Чтобы **избавиться от насморка**, используют такой рецепт. На терке натирают в равных количествах *редьку* и *хрен*, потом добавляют в полученную смесь немного *мёда* и *соли*. На ночь хорошо прогреваются в горячей ванне или в бане. После этого втирают смесь в крестец. Перед сном выпивают чай из смешанных в равных количествах следующих составляющих: мяты, малины, Melissa и зверобоя. Обычно после этого лечения насморк пропадает уже на утро.



### **Знахарское средство от бронхита и кашля у детей.**

Нарежьте *редьку* маленькими кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте *сахаром*. Затем запекайте в духовке в течение 2 часов. Процедите, удалите кусочки редьки, а жидкость слейте в бутылку. Доза: 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.



### **Отхаркивающие средства:**

1. Смешайте *сок редьки или моркови с молоком и медовым напитком* (теплая смесь мёда и воды в соотношении 1:1): половина сока и половина молока с медом. Можно соединить сок редьки с соком моркови в любой пропорции. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

2. Кипяченый *сок репы* смешайте с *соком редьки* в любых пропорциях, добавьте *сахар* или *мёд* по вкусу и принимайте по 1 ст. ложке перед едой 4 раза в день.

3. Нарежьте на мелкие кусочки и доведите до кипения (на среднем огне) 10 *луковиц* и 1 головку *чеснока* в непастеризованном молоке. Затем добавьте немного *сока мяты, редьки и мёда*. Принимать по 1 ст. ложке в час в течение всего дня.

4. Смешайте 2 ст. ложки свежего непастеризованного *сливочного масла*, 2 *желтка* свежих яиц, 1 ч. ложку *пшеничной муки*, 2 ч. ложки чистого *мёда* и 2 ст. ложки *сока редьки*. Принимать по 1 ч. ложке в течение всего дня.

5. Сырые корнеплоды *редьки, моркови и свеклы* натрите на мелкой терке, смешивайте в равных количествах, через холщовое полотно отожмите сок, слейте его в глиняную емкость и на 2–3 часа поместите в предварительно протопленную печь или духовку. Добавьте половину объема *молока* и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Так как этот состав является еще и

отличным *общеукрепляющим средством*, то его рекомендуется принимать до 1 месяца, даже если бронхит уже излечен. (Из книги И. Дубровина)



### **Средство от кровохаркания:**

1. Приготовьте 20–30%-ный водный раствор *сока редьки*. Принимайте по полстакана на ночь.

2. *Сок редьки* принимать по четверти стакана 3–4 раза в день.



При **ангине**. Хорошо вымытые корнеплоды *редьки и красной свеклы* натрите на мелкой терке и, смешав в равных пропорциях, отожмите через марлю один стакан сока. В стакан сока влейте 1 ст. ложку уксуса (но не уксусной кислоты!). Этим раствором полощите горло 5–6 раз в день, до полного выздоровления.



При **простуде, кашле, коклюше**. При сильном, особенно сухом кашле *сок редьки* рекомендуется смешивать с *мёдом* или *молоком* в пропорции 1:1 и принимать 6 раз в день или каждые 2 часа по 1 ст. ложке.



**Бронхит, катар верхних дыхательных путей, коклюш, туберкулез легких.** *Сок редьки с мёдом или сахаром* 1:1 — пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.



При **переохлаждении**. Принимать по 2–3 ст. ложки сока редьки утром и вечером. Остывшие части тела натирают жмыхом редьки.



При **болях в ухе** закапывать по 1 капле *сока редьки*.



При **бронхитах, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни** пить *свежий сок редьки* по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## ЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **заболевании легких** также рекомендуется пить на ночь стакан *разбавленного водой сока редьки с мёдом*. Он эффективнее многих лекарственных средств уменьшает воспаление слизистой оболочки органов дыхания, разжижает, выводит мокроту.

## ПИЩЕВАРЕНИЕ

Для **стимуляции секреции желчи и желудочного сока, при плохом аппетите** принимают *сок редьки* по 15–20 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.



При **плохом пищеварении и частых запорах** пейте по 1 ст. ложке *свежевыжатого сока редьки* после еды. Также готовьте из нее салаты.

Хорош такой салат. Взять в равных пропорциях *редьку, морковь и красную свеклу*. Трем все овощи на крупной терке и добавляем *оливковое масло*. Если нет оливкового, то можно заменить *растительным*. Употреблять 1 раз в день, желательно на ужин. Но при желании можно и несколько раз в день есть такой салат, и необязательно вечером. Через неделю вы уже забудете о проблемах с пищеварением.

Облегчение наступит значительно раньше, просто для «лечения» нужен однонедельный курс. Но необязательно использовать такой салат для лечения. Можно также и просто в еду употреблять такой салат, так сказать, для профилактики.



Для **похудения**. Самым быстрым способом сбросить 1–2 кг является использование *черной редьки в составе крема для принятия сауны*. Для приготовления необходимо взять 50 г натертой на мелкой терке *черной редьки*, 1 ст. ложку *мёда*, 1 ст. ложку *соли*. Все это хорошо перемешать и добавить 10 мл *скипидара* и 10 г *черного молотого перца*. Хорошо перемешав, наносят на все тело, кроме головы и заходят в разогретую парилку. Находятся там около 10 минут, после выхода из парилки оборачиваются льняной простыней. Остывают 10 минут, смывают все под холодным душем и повторяют процедуру.

За один сеанс можно делать три захода в парилку, каждый раз смывая и нанося новый слой жидкого крема. Кроме того, что такой крем вызывает повышенное потоотделение, он еще и усиливает приток крови к коже, что делает ее упругой и красивой. А если еще и придерживаться диеты, то эффект будет потрясающий.



При **ожирении**. Набор веществ, которые содержатся в *черной редьке*, способствует ускорению метаболических процессов в организме человека. Потому *сок черной редьки* нередко используют для похудения — пьют небольшими порциями ежедневно после каждого приема пищи. 10 кг *редьки*, не очищая от кожуры, хорошо вымыть, обрезать все пораженные места и пропустить через соковыжималку. Полученный сок необходимо принимать

3 раза в день по 50–70 мл через 1 час после приема пищи. В течение курса лечения (15–30 дней) нельзя употреблять в пищу крахмалистые продукты, жирные блюда, мясо, сдобу и яйца.

При соблюдении такой диеты вы не просто себя оздоровите, но и потеряете не менее 1 кг своего веса на затраченный для сока 1 кг редьки. Для усиления эффекта можно включить в свой рацион *салаты из редьки*. Редька улучшает пищеварение, что также может вызывать чувство голода. Поэтому не сорвитесь на поедание бутербродов и булочек.



При **атонических запорах**: благодаря большому количеству клетчатки черная редька способствует хорошему опорожнению кишечника. Увлекаться, однако, ею не следует: в день вполне достаточно 30–40 г. Большее ее количество может вызвать чрезмерное раздражение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, а также вздутие кишечника.



Для **выведения шлаков**. Лучше всего применять редьку в сочетании с другими овощами. Натрите на терке отдельно *морковь, красную свеклу и редьку*. Отожмите сок, слейте в бутыл (бутыл должна быть обязательно темной) в равных пропорциях. Бутыл обмажьте тестом, но так, чтобы она не была плотно закупоренной. Поставьте бутыл в духовку на 3 часа томления, на малый газ. Храните в прохладном и темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения до 3 месяцев.

Полученный продукт храните в прохладном и темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 3–5 раз в день в течение 2–3 месяцев.





Для улучшения работы селезенки и органов пищеварения — смесь мёда и сока редьки 1:1 по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

При желчнокаменной и мочекаменной болезни. Черная редька имеет свойства растворять камни. Для этого следует пить *свежий сок* по 2–3 ст. ложки после каждого приема пищи. Лечение следует продолжать 1–1,5 месяца. А для профилактики их образования, а также при наличии воспалительных заболеваний печени, развитии атеросклероза полезно пить полученный сок с мёдом (смешивается как 1:1) по полстакана и доводить количество до 2 стаканов ежедневно. Необходима консультация врача!



При лечении желчнокаменной болезни употребляют сок черной редьки по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды либо через 1 час после еды. Курс лечения 1 месяц.

При застое желчи данное лечение немного видоизменяется. Прием сока проходит так же, как указано выше, но постепенно увеличивая дозировку до 80 или даже 100 мл. Если в самом начале лечения у вас появятся боли в районе печени, то вам необходимо положить грелку на печень и полежать на правом боку, немного согнув колени. Лежать, пока грелка не остынет.

При лечении придерживаться диеты, избегая острых и кислых продуктов. Для улучшения лечения рекомендуется использовать *жмых*, оставшийся после приготовления сока. Его смешивают с сахаром в пропорции 2 к 1. Сахар можно заменить мёдом. Заменить следует не по объему,

а по весу либо в пропорции 3 к 1, то есть 3 части жмыха и 1 часть мёда. Все это поместить в стеклянную или эмалированную посуду и поставить под пресс в теплое место до начала брожения. Когда смесь с мёдом или сахаром забродила, надо поставить ее в холодное место. Принимать надо после завершения лечения соком, начиная с 1 ст. ложки и доведя до 3. Принимать во время приема пищи до полного окончания смеси.



При **камнях в печени** используют *сок черной редьки*, смешанный с мёдом в равных пропорциях. Принимают по трети стакана 3 раза в день. Нельзя забывать о соблюдении диеты. Исключить из рациона острое и жареное. Проводить 3 раза в неделю утреннее очищение клизмой.



Сок черной редьки — эффективное **желчегонное средство**. Его применяют, разводя водой (1:3) по 100–150 мл за полчаса до еды, постепенно повышая дозу до 450–500 мл в день. Рекомендуются при **желчнокаменной болезни, холециститах, циррозе печени** в течение 2 месяцев.



От **цирроза печени и воспаления желчного пузыря** также помогает *сок редьки*, смешанный пополам с мёдом. Его пьют по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день в течение 2 недель, затем по 100 мл в день. На протяжении 8 недель, постепенно увеличивая дозу, ее доводят до 400 мл в день (разовая доза 50–100 мл).



Для **стимуляции секреции желчи и желудочного сока** пить свежесжатый сок по 1 ст. ложке за 15 минут до еды.

Для улучшения деятельности селезенки, а также для профилактики желчнокаменной болезни взять по 1 стакану сока редьки и мёда. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Очищение желчного пузыря.** Свежий сок редьки пить на ночь, начиная со 100 мл, постепенно доведя дозу до 400 мл. Курс 6 недель.

## ПОЧКИ

При цистите. Принимать смесь сока редьки и мёда 1:1 — по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс 1 месяц.

При камнях в мочевом пузыре, а также для предупреждения их образования каждое утро рекомендуется принимать сок черной редьки — по 30 мл.

**Камни в почках, мочевом и желчном пузырях** хорошо растворяет сок редьки. Пить его начинают по 1 ч. ложке через час после еды. Если болей в печени не будет, то дозу постепенно увеличивают до 1 ст. ложки, а затем и до половины стакана. Если трудно будет выпивать сок редьки, его смешивают с соком красной свеклы. Если будут боли (их вызывают выходящие минералы), кладут на область печени грелку. Если боль терпимая, то лечение продолжают. На курс лечения нужно 3 л сока редьки (примерно из 10 кг редьки). Во время лечения нужно избегать кислых и острых продуктов. Сок редьки растворяет известковые отложения.

❧

**Камни в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре —**  
в течение 3 месяцев пить по 200 мл *сока редьки* в день.

❧

### **Сибирский рецепт растворения камней в почках**

1. Приготовить смесь, состоящую из:

- 1 стакана *натурального мёда*;
- 1 стакана водки, предварительно очищенной от си-  
вушных масел (для этого нужно бросить в бутылку с вод-  
кой несколько *кристалликов обычной марганцовки* и  
осевшие, получившиеся в результате реакции темные  
хлопья в стакан, естественно, не сливать);

- 1 стакана *сока свежей красной свеклы* (выдержанного  
не менее 3—4 часов в холодильнике);

- 1 стакана *сока черной редьки*.

В этой смеси главная роль отводится *редьке*. Именно  
она и будет растворяюще воздействовать на песок и кам-  
ни в почках.

2. Все тщательно перемешать и поставить в темное  
место при комнатной температуре на 2—3 суток. Это не-  
обходимо для полного перемешивания всех составляю-  
щих компонентов.

Готовую смесь принимать по 1 ст. ложке за полчаса  
до еды.

3. Через некоторое время в почках появятся болевые  
ощущения или даже рези. Может даже произойти выброс  
песка или камешков при мочеиспускании. В конце кон-  
цов, это и должно быть конечным результатом чистки.

4. Данного объема смеси должно хватить на 2,5—3 не-  
дели. Если желаемый результат достигнут, то на этом  
можно и закончить. Если же есть потребность в продол-  
жении лечения, то возобновить процедуру можно лишь

через 3 недели, заменив порцию сока редьки с 1 стакана на 1,5. (Из книги И. Дубровина)



**Метеоризм, камни в почках и мочевом пузыре, невралгия, малокровие, водянка, коклюш** — *смесь сока редьки с мёдом 1:1 по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.*

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **гипертонии** приготовьте *смесь соков из редьки, свеклы, моркови, корней хрена*, взятых по 1 стакану. Затем влейте туда свежавыжатый сок 1 *лимона*. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза за день, между приемами пищи.



При **атеросклерозе** полезен *сок черной редьки*, так как он способствует выведению вредного холестерина. Его нужно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в сутки, а также есть *сырую редьку*, нарезанную тонкими ломтиками и заправленную *нерафинированным подсолнечным маслом*.



**Лечение и профилактика атеросклероза сосудов сердца и головного мозга.** Сок редьки успешно используется для лечения атеросклероза сосудов головного мозга и сердца. Для этого необходимо в равных дозах смешать *сок редьки и яблочный сок* (по 100 мл) и употребить средство в течение дня, распределив его на 3 приема.

Или 50 мл *сока редьки* и 50 мл *яблочного сока*. Полученную смесь принимают по 100 мл 2 раза в день в течение 1–2 месяцев. Курс лечения повторять каждые полгода.

### При аритмии:

1. Чистый *сок черной редьки* употребляют 3 раз в день по 1 ст. ложке за 30—40 минут до еды.
2. Смесь *сока редьки и мёда* 1:1 — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При **водянке**. Принимать *сок редьки* по 2 ст. ложки 3 раза в день.

**Развитие атеросклероза** предупреждает употребление *сока черной редьки с мёдом*, добавленным по вкусу, по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

*Корнеплоды редьки* являются незаменимым средством для **профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга**. При лечении *сок редьки* рекомендуется комбинировать с *соком яблок*.

## ПРИ НОВООБРАЗОВАНИЯХ

При **новообразованиях** любой локализации, принимают *спиртовую настойку черной редьки*. Данную настойку готовят следующим образом: необходимо взять 500 г *корнеплодов редьки*, не очищая от кожуры, нарезать мелко и залить 2 стаканами *водки*. Оставив на 14 дней настаиваться в темном месте, содержимое нужно периодически взбалтывать. Принимают такое лекарство по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении раковых заболеваний также применяется водочная настойка из черной редьки: 1 кг *тертой редьки* заливают 1 л *водки* и настаивают 2 недели в теплом месте, регулярно встряхивая емкость. Процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение полумесяца. Курс повторяется через каждые 2 месяца.

## ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

*Черную редьку* можно использовать для лечения **ревматических болей в мышцах и суставах**. Для этого 1,5 стакана *сока редьки* смешивают с 1 стаканом *мёда*, добавляют 0,5 стакана *водки* и 1 ст. ложку *соли*. Полученную смесь взбалтывают и натирают ею больные места.

Для лечения **ишиаса, миозитов, невралгии межреберной** свежеприготовленный *сок черной редьки* втирать в кожу по ходу нерва. Получают сок путем отжима через марлю натертой на мелкой терке редьки. Перед натиранием сок необходимо подогреть до 35–40 °С.

**Радикулит** — это воспаление нервных корешков, входящих в межпозвоночные отверстия. Статистика показывает, что радикулитом болеет каждый восьмой житель нашей планеты старше 40 лет, да и болеют им люди все моложе. Русская народная медицина издавна рекомендует лечить радикулит с помощью *тертой черной редьки*. Редьку натирают на мелкой терке, намазывают этой кашицей льняную ткань, сверху кладут другой кусок такой

же ткани, прикладывают компресс к пояснице, сверху прикрывают пергаментной бумагой и обвязывают теплым шерстяным платком. Компресс греет медленно, но глубоко, и держать его надо как можно дольше — до нескольких часов. Иногда хватает нескольких процедур, чтобы снять обострение. Такие же компрессы можно применять при простудных заболеваниях и кашле, как *горчичники*.



Редька находит применение и при **заболеваниях суставов, обменных нарушениях**. Ее свежим соком растирают больные суставы, вместо горчичников используют при радикулите, миозите, невралгии. Протертую редьку и сок можно прикладывать в виде компрессов, припарок к больным местам. Смешать *сок редьки* (1,5 стакана) с *мёдом* (1 стакан) и *водкой* (0,5 стакана), добавить 1 ст. ложку *поваренной соли*, все перемешать, перед употреблением взбалтывать, втирать в больные места или применять в виде компресса, а также принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день. Втирать желательно на чистую и разогретую кожу, например после бани. При малейшем дискомфорте прекратить лечение.

Если под рукой только редька, а мёда и водки нет, то можно просто приложить к больному месту *свежие кусочки редьки*.



**Растирание при подагре, радикулите, артрите** — *сок редьки* 3 части, *мёд* 2 части, *спирт* 1 часть. Хорошо перемешать и хранить в холодильнике.



**Отложение солей.** Взять 300 мл *сока редьки*, 1 стакан *морской аптечной соли*, 1 стакан *мёда*, 1 стакан *медицинской*



*желчи, 1 стакан медицинского спирта. Все смешать в банке. Лняную ткань опустить в кипяток, отжать, полить смесью и наложить на больное место компресс на ночь. Утром после снятия компресса кожу протереть одеколоном.*

Такое же лечение применяют при **остеохондрозе, артрозе, шпорах на пятках**. Курс лечения 10–30 дней.



**Боли в суставах при отложении солей:** 1 стакан *сока черной редьки*, 1/2 стакана *мёда*, 2 ст. ложки *уксуса* — все перемешать, слить в стеклянную банку, плотно закрыть. Посуду завернуть темной тканью или бумагой. Применять можно сразу же: делать компрессы на больные места, предварительно смазав их *растительным маслом*, чтобы не было ожога. Через 40 минут компресс снимают, кожу досуха вытирают и укутывают чем-то шерстяным на ночь. Боль обычно проходит на 5–7-й день, но лечение надо продолжать 10–15 дней. Одно условие: для приготовления сока черную редьку не очищать, а использовать с кожицей, хорошо промыв ее. Но мы с вами уже условились, что если происхождение редьки вызывает сомнения, лучше тонким слоем кожуру срезать. Потеря некоторой части полезных веществ вместе с кожурой все же защитит вас от попадания в организм вредных веществ.



Компрессы из сока и кашицы используются при **ревматизме, радикулите и невритах**. Нарезать *сырую редьку* тонкими ломтиками (6–8 шт.), посыпать каждый ломтик *сахарным песком*. Появившийся сладкий сок принимать по 1 ст. ложке каждый час.



**Для лечения артроза.** При лечении артроза эффективна настойка из *черной редьки, свеклы, клюквы и коньяка*.

Клюкву, черную редьку и свеклу (по 500 г) заливают 1 л коньяка и оставляют на 14 дней в открытом виде. Настойку употребляют по 1 ст. ложке с утра, на голодный желудок.



**Боли в пояснице и спине** (старинные народные рецепты):

1. *Плоды каштана* вместе с коркой размалывают в муку. Режут *черный хлеб* тонкими ломтями, намазывают их *смесью сливочного масла и сока редьки*, замешанной в равных пропорциях, и сверху посыпают мукой из плодов каштана. Намазанные ломти хлеба накладывают на больное место и завязывают теплой тканью. Держат как можно дольше.

2. Замешивают *тесто из ржаной муки* без дрожжей. Когда тесто станет кислым, берут марлю, сложенную вчетверо, накладывают на поясницу и сверху намазывают тесто с добавленными в него *соком редьки и скипидаром* (30 капель). Компресс из теста с редькой делают ежедневно на ночь в течение 10 дней. (*Из книги И. Дубровина*)



**Уникальный рецепт при хронических болезнях суставов**

*Черную редьку* (10 кг) надо хорошо вымыть и, не очищая от кожуры, опустить для дезинфекции в слабый раствор *марганцовки* или *йодиола* на 15–30 минут. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок (3 л). Хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике! Принимать в удобное время 3 раза в день по 30 мл (не более!) в течение 10–12 дней.

Старайтесь не делать перерыва в лечении. **Дозу не увеличивать!**

В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмал, яйца. Питание должно быть только натуральным.

Сначала могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не стоит пугаться, это нормальная реакция организма. Надо потерпеть.

**Не применять!** При любых желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и поджелудочной железы. (Д. Селезнев, г. Ессентуки)

**Примечание.** Чтобы не было сильных болей в печени при лечении, можно почистить печень *корневищем подсолнуха* (перед приемом сока редьки). стакан корневищ подсолнуха (измельченных) залить 3 л воды, кипятить 5 минут, выпить за 2 дня. Корень не выбрасывать, когда выпили первый отвар, а снова залить его 3 л и кипятить 10 минут, выпить за 2 дня и третий раз повторить то же самое, но кипятить 15 минут, выпить за 2 дня. Вот теперь корень подсолнуха можно выбросить. (Виноградова Анна)

### **Очищение суставов по Г. Малахову**

Использование сока черной редьки в программе по **очищению суставов** усовершенствовал Г. П. Малахов.

1. Берут 10 кг средних *корнеплодов черной редьки*, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок. Получается около 3 л. Сок хранят в холодильнике. Жмыхи не выбрасывают, а перемешивают с *мёдом* в пропорции на 1 кг жмыха 300 г мёда (или 500 г *сахара*), добавляя *молочную сыворотку*. Хранить в тепле, в банке под прессом, чтобы не плесневело.

Сок начинают пить по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от 1 до 2 ст. ложек и в конце концов до 100 мл. Процедуры следует проводить 1–2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов.

Сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много

солей, то проход желчи затруднен — отсюда боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжаются до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен.

2. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употреблять во время еды по 1–3 ст. ложки, пока не закончатся.

Для растворения и выведения кислых солей из организма хорошо использовать *отвары трав, свежевыжатые соки, особенно лимонный, и собственную урину.*

Хорошо растворяет соли чай из *спорыша, арбузных корок, тыквенных хвостов.* Для приготовления такого чая также можно использовать *хвощ полевой.* Прекрасно растворяются соли соками *корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляной груши).* Доза — не более 100 мл через 30 минут после еды.

## КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

**Лейкодерма:** детоксикационные и антиканцерогенные свойства редьки делают ее полезной в лечении лейкодермы. В этом случае используются *семена редьки.* Их смалывают в порошок, вымачивают в *уксусе, соке имбиря или коровьей моче,* а затем наносят на белые пятна. Употребление редьки в пищу также помогает в лечении лейкодермы.



**Ушибы и ожоги** тоже можно лечить редькой: на ушибленное место накладывают *кашицу из измельченных листьев редьки,* а на обожженные участки — *кашицу из корнеплода редьки или ее растертые семена.* Гематомы

рассасываются быстрее, если прикладывать к ним компрессы с *кашицей редьки и мёдом*.



Как **ранозаживляющее средство**. Настой из *сока, мёда и водки* с добавлением *соли* можно применять.



При **кожных заболеваниях** (экземы, язвы и др.) и для **заживления ран**:

1. Приготавливают мазь. Смешать *сок черной редьки* (100 мл) и *красное вино* (100 мл). Эту смесь необходимо поставить на слабый огонь в закрытой таре и выпаривать до загустения. Делать это лучше при хорошей вытяжке или в хорошо проветриваемом помещении. Полученной мазью смазывать пораженные участки кожи.

2. Еще можно использовать *семена редьки*, которые растирают в порошок, затем смешивают с небольшим количеством *воды* и делают кашеобразную массу. Такую массу накладывают на поврежденные участки кожи и даже используют как **ранозаживляющее**.



Рецепт для **подтяжки кожи** на основе черной редьки. Для этого необходимо взять *кожицу черной редьки* в количестве 100 г и 100 мл 40-градусной *водки*. Все это поместить в стеклянную емкость на 10 дней. Настаивать в темном месте, периодически встряхивая. Применение такого раствора для растирания усиливает кровообращение, делает кожу упругой и придает ей красивый и свежий вид.

Рецепт этот пригодится и худеющим, чтобы не обвисала кожа.



**Для удаления пигментных пятен и веснушек:**

1. Использовать *настойку семян или корней редьки на водке*.

2. *Соком редьки* протирать кожу 12–15 дней, делать питательные маски для увядающей кожи из *кашицы редьки и сметаны*.



Маски из *кашицы редьки с мёдом* снимают **воспаления на коже**, способствуют **заживлению гнойничков** и **очищают кожу лица**. Они помогут решить **проблемы юношеских прыщей** лучше любого иностранного средства.



При дерматологических заболеваниях: **язвы, фурункулы и стрептодермия**. Помимо проведения чистки организма путем приема внутрь 25–30%-ного водного раствора *сока редьки* по 0,5 стакана 3 раза в день до еды, необходимо и наружное применение *сока черной редьки*, так как редька обладает сильными антисептическими свойствами.



**Для лечения нарывов, фурункулов и чирьев:**

1. Две части *печеного лука*, одна часть *тертой редьки* (редька должна быть тщательно вымыта, очищена и еще раз вымыта) и одна часть *натертого мыла*. Все это разотрите и хорошо смешайте. Наложите полученную массу тонким слоем на больное место, сверху положите кальку и перебинтуйте. Меняйте повязку 1 раз в сутки. Помогает **быстрейшему созреванию и опорожнению нарывов и фурункулов**.

2. Натрите на терке предварительно хорошо вымытые и очищенные *редьку и картофель*. Все тщательно перемешайте. Употребляйте только в свежем виде. Смесь несколько раз в день накладывайте на **фурункулы или нарывы**, наложив сверху повязку. Менять через 3—4 часа.

3. Растолките *сырую гречневую крупу*, смешайте с *соком редьки* до консистенции густой сметаны, положите на марлю и привяжите к **нарыву или чирью**. Меняйте через 4 часа.



При **стрептодермии** применяют *примочки из сока черной редьки*.



**Мазь для лечения грибка, гнойных ран, пролежней, трофических язв:** *растертые семена редьки* — 1 часть, *несоленное сливочное масло* — 3 части.



При **экземе, грибковых заболеваниях:** *толченые семена редьки* смешать с небольшим количеством *горячей воды*, завернуть в марлю и прикладывать к пораженным местам. Курс 10 дней.



**Обморожение.** *Кашу из редьки смешать с горячей водой 1:1* и нанести на пораженные места.



**Редька против кожных болезней.** От многих проблем с кожей избавляет такая настойка: залить 1 стаканом *водки* 50 г *семян черной редьки*, укупорить и настаивать 21 день. При **гнойных угрях на лице** настойку втирают на ночь.

Она же помогает избавиться от **фурункулов**. На ней надо замесить крутое тесто из пшеничной муки и накладывать лепешки на фурункулы для скорейшего созревания. После мытья волос настойку втирают в голову при воспалении фурункулов, когда кожа болезненно чувствительна.



Рецепт от **подкожного клеща**. Попробуйте *маски с черной редькой*. Надо хорошенько вымыть лицо *дегтярным мылом*, смазать *сливками* и на 10–15 минут (сколько сможете выдержать) нанести *кашицу из черной редьки*. Затем смыть теплой водой. Делать такие маски 1 раз в сутки, на ночь.



**Лечение злокачественных язв и лишаев.** Делать повязки с *редькой и мёдом*.

## ЗУБЫ

При **воспалениях и стоматологических заболеваниях**. Полоскать полость рта *соком редьки*.

## ВОЛОСЫ

Укрепить волосы можно, если один раз в неделю перед мытьем головы делать *массаж с соком редьки*.



Для **профилактики и стимулирования роста волос**: *Сок черной редьки* благотворно влияет на волосы. Косметологи используют его, чтобы укрепить волосы и



улучшить их рост. Волосыные фолликулы оживляются при втирании в кожу головы сока черной редьки — наличие в нем питательных веществ способствует питанию корней и росту волос.

Из сока черной редьки делают и маски для волос. Для этого:

1. Черную редьку измельчают (в блендере, на терке, в мясорубке). Затем кашицу отжимают через марлю, чтобы получить сок. Перед тем как мыть голову (за час до этой процедуры), сок черной редьки втирают в корни волос. Черная редька может начать жечь кожу головы, но это нормально, ничего страшного в этом нет. Если жжение выносить сложно, то можно смыть редьку с волос раньше. Волосы после такой маски прекрасно растут, если они раньше выпадали, то это прекратится. Чтобы эффект был более заметным, маску для волос из черной редьки применяют каждую неделю.

2. Взять сок черной редьки в количестве 100 мл, касторовое масло 50 мл и 1 ст. ложку мёда. Все это хорошо перемешать и втирать в корни волос. Через час смыть все это холодной водой. При регулярном использовании такой маски для волос состояние волос значительно улучшится.



Черная редька при облысении. В черной редьке высокое содержание таких микроэлементов, как цинк, кальций, кремний и сера, а они необходимы для хорошего роста волос. Поэтому хорошо справляется с облысением шампунь из черной редьки. Чтобы его приготовить, нужно 2 крупных корнеплода черной редьки, 1 желток сырого яйца, 1 небольшой лимон. Редьку мелко натирают на терке и выжимают из нее сок. Полстакана сока черной редьки смешивают с желтком и соком лимона. Приготовленный

шампунь втирают в кожу головы, слегка массируя на протяжении 2 минут. Смывают с помощью прохладной воды, добавив в нее немного уксуса.



**Выпадение волос, облысение.** Сок редьки втирают в кожу головы за полчаса—час до мытья. Уже после третьей или четвертой процедуры на облысевших участках можно увидеть свежий пушок.



### **Древнее средство от выпадения волос**

Сок редьки часто используется для масок, которые препятствуют выпадению волос. Редька в этом случае выступает в союзе с лекарственными растениями, которые богаты витаминами и укрепляют корневую систему волос. Как известно, выпадают волосы из-за какого-либо комплексного нарушения. Поэтому лечения одними масками будет недостаточно. Вам нужно позаботиться о здоровом питании, соблюдать режим дня, избегать нервных перенапряжений.

Иногда сильное выпадение волос случается с человеком, перенесшим тяжелое заболевание. В этом случае бывший больной должен пройти реабилитационный курс: вывести из организма токсины и другие продукты распада медикаментов, подпитать ослабленный организм витаминами и органическими кислотами, а в комплексе с этими процедурами делать укрепляющие маски для волос.

Данный рецепт известен в народе издавна.

1. Вам понадобится: *корнеплод редьки — 70 г, красный лук — 50 г, чеснок — 50 г, крапива — 3 ст. ложки, трава первоцвета — 3 ст. ложки.*

Чеснок и красный лук используются как антибактериальные, витаминные и укрепляющие волосы средства, первоцвет и крапива обладают способностью хорошо впитываться в волосы и проникать в корни волос, таким образом волосы питаются, обретают жизненную силу и упругость.

2. Очистить лук и чеснок от шелухи и натереть на мелкой терке или прокрутить в мясорубке. Соединить первоцвет и крапиву (можно использовать только сырые листья растений), измельчить, подавить руками. Соединить травяную массу с луково-чесночной и тщательно перемешать.

Редьку очистить и промыть, натереть на мелкой терке и добавить к полученной смеси. Еще раз все перемешать.

3. Расчесать волосы и разделить на проборы. Ватным тампоном или кисточкой втирать редьковую маску в кожу головы. После этого голову обернуть фольгой и полотенцем, потому что в тепле впитывание полезных веществ волосами усилится. Через 25–30 минут смыть маску теплой водой с шампунем и хорошенько прополоскать волосы.

4. Ограничений для применения укрепляющих масок нет, курс лечения может длиться до 3 месяцев. *(Из книги И. Дубровина)*



**Против перхоти** поможет настойка. Для ее приготовления возьмите *красный жгучий перец* (10 г), *очищенную водку* (30 мл) и *сок редьки* (3 ст. ложки). Настаивайте в течение 10 дней в темном прохладном месте. Применяйте настой 1–2 раза в неделю перед мытьем головы. Разделяя волосы на проборы, втирайте в кожу головы при помощи ватного тампона перцовую настойку.

## ОТ ПАРАЗИТОВ

От глистов. Пить 1–2 ст. ложки *сока черной редьки* натощак.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**Повышение потенции, увеличение семени, усиление полового влечения.** Принимать *сок из листьев редьки* по 1 ст. ложке 3 раза в день.



**Аденома предстательной железы.** Употреблять в виде салата *черную редьку с растительным маслом*.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**Для усиления лактации у кормящих матерей.** Принимать по 1–2 г *измельченных семян редьки* 3 раза в день.



**При нарушениях гормонального цикла.** *Сок редьки с мёдом* (1 часть сока на 3 части теплой воды с разведенным мёдом — в случаях аллергии на мёд можно использовать *сахар*) может **вызывать и усиливать менструации**.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕДЬКИ ПРИ ДИАБЕТЕ

При **повышенном уровне сахара в крови**, а именно этим характеризуется состояние при **сахарном диабете**, рекомендуется принимать в пищу практически все *овощи*, за исключением *картофеля*. Такую культуру, как редька, использовали в медицинских целях еще в древности. Полезные свойства редьки обуславливаются множеством

органических кислот, которые входят в состав этого овоща. Минеральные соли, ферменты, которые в значительной степени способствуют оптимальному обмену веществ, витамины — это все делает редьку сахароснижающим овощем. В корнеплодах содержится до 6% сахара. Эфирные масла и фитонциды придают этому овощу острый специфический вкус. При **сахарном диабете** используют *свежие корнеплоды редьки, а также ее семена.*



Чтобы **понизить сахар в крови**, нужно применять *свежевыжатый сок из корнеплодов редьки* по 2 ст. ложки 3 раза в день.



При **сахарном диабете**. Также можно смешать *сок из редьки с мёдом* в пропорции 1 к 1. Употреблять 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке. Понижение сахара произойдет не сразу, однако эффект непременно наступит через некоторое время. К слову сказать, есть много противников приема мёда при диабете, тем не менее рецепт этот работает.



При **сахарном диабете**. *Сок редьки с настоем лаврового листа.* 10 г лаврового листа заливают 600 мл воды и настаивают в течение 3–4 часов. Принимают обычно по 100 мл настоя, добавляя в него 20 мл свежееотжатого сока редьки, 3 раза в день.

# КУЛИНАРИЯ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

## РЕДЬКОВЫЙ СТОЛ НА РУСИ

Этот ценный овощ присутствовал и на повседневном, и на праздничном столе русичей. Каких только блюд не изобретали из редьки русские хозяйки, от традиционно русских кушаний до экзотических соусов и приправ. Многие иностранцы, приезжавшие в «дикую» Россию из просвещенной Европы, с восторгом описывали необычные блюда с пряным ароматом и терпким вкусом, непривычные для утонченных гурманов. Наиболее распространены были такие сочетания, как редька с квасом, редька с мёдом, салаты с маслом и сметаной, с грибами, с морковью.

В поэме Н. А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо?» читаем:

*— Кушай тюрю, Яша!  
Молочка-то нет!  
— Где ж коровка наша?  
— Увели, мой свет!  
Барин для приплоду  
Взял ее домой.  
Славно жить народу  
На Руси святой!*

Современному человеку непонятно, что такое тюря. А я эту тюрю в детстве ел постоянно у себя на родине,

в Киргизии. Это блюдо было популярным в крестьянском быту — *редька с квасом и ржаным хлебом*. Блюдо бедняков, и Некрасов подчеркивал это, ведь семья, которая имела корову, считалась более-менее благополучной. А вот прокормить многочисленную семью без коровы было ой как трудно.

Вообще квас для России такой же традиционный продукт, как и редька. В конце прошлого века составители Энциклопедического словаря Ф. А. Брокгауз и И. А. Ефрон писали: *«В посты, особенно в летнее время, почти главную пищу простого народа составляет квас с зеленым луком и черным хлебом. Русская гостеприимная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продуктом продовольствия больных в лазаретах и госпиталях»*. Уже тогда медики знали, что квас хорошо влияет на пищеварение, повышает тонус организма, как и редька.

А у простого народа основным блюдом считалась редька с квасом, или окрошка. В каждой местности был свой особый рецепт, например, «редька с квасом по-уральски» или «редька с простоквашей по-московски», «похлебка с редькой по-старорусски». Много из кушаний русской кухни описал В. А. Гиляровский в книге *«Москва и москвичи»*. Эти рецепты и сегодня пользуются популярностью у хозяек. В них все продумано и сбалансировано.

Моя знакомая зксурсовод рассказала, как она, готовясь к празднованию юбилея, решила приготовить что-нибудь новенькое к традиционным «оливье», «шубе» и «мимозе». Времени было мало, и она выбрала пару салатов с редькой, простых в приготовлении. И что вы думаете? Гости буквально смели их, оставив без внимания традиционные закуски. «С той поры, — говорит знакомая, — я не забываю о редечке к застолью и экспериментирую, даже добавляя экзотику — ананасы, виноград, персики...

Кстати, на Руси редька была очень популярной закуской к хмельным напиткам, например, к популярной медовухе, которую до сих пор можно попробовать в Великом Новгороде. Разве в таком случае простуда одолеет?! А если заболели, готовили традиционное средство — вырезали в большой редьке ямку, наливали туда мёд, настаивали и пили, да еще банька...»

Кулинары уверяют, что из редьки можно делать все, что угодно, а не только горькие салаты. Кстати, чтобы уменьшить горечь, надо подержать корнеплод под холодной водой минут 20, предварительно нарезав. Или посыпать солью, а через некоторое время слить образовавшийся сок. Или обдать натертый корнеплод кипятком, горечь обязательно уйдет. Действие редьки (и ее сока) можно смягчить, если добавлять при приготовлении блюд тертую морковь, свежие огурцы, растительное масло, зеленый горошек, сметану.

Салаты с редькой могут быть: со свежими помидорами, свежими огурцами, белокочанной или китайской свежей капустой, с корнем сельдерея или петрушки, шампиньонами, вареным мясом, курицей, кроликом, квашеной капустой, зеленым луком, а могут быть со сладкими ингредиентами — апельсинами, авокадо, яблоками и др.

Из редьки готовят всевозможные супы, гарниры к мясу, птице и даже кальмарам, пельмени и пирожки. Еще редьку можно слегка припустить, отварить на пару, обжарить или потушить. Такая редька хорошо воспринимается вкусовыми рецепторами и организмом и при этом сохраняет в себе достаточно много полезных веществ. Поэтому не заценивайтесь на пользе только сырого продукта. Лучше сделайте его не только полезным, но и вкусным. С редькой можно приготовить даже бутерброды, например, с сыром и помидорами.



Приготавливая редьку, как и любой другой овощ, старайтесь сохранить все ценные вещества. Очищенную от шкурки редьку не держите на воздухе, лучше погрузите ее в воду, иначе овощ начнет съеживаться и темнеть. Чтобы не ухудшились вкусовые качества, солите блюда с редькой в конце приготовления или не солите совсем.

# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### **Заправка для черной редьки**

*На 0,5 л (объем!) черной редьки: 1 печеная луковица (крупная), мёд — 1 ст. ложка, ржаные сухарики — 1 ст. ложка с верхом, квас — 2 ст. ложки, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.*

Ломоть черного хлеба нарезать соломкой и подсушить в течение 5–8 минут в открытой духовке. Редьку натереть на крупной или мелкой терке. Луковицу испечь целиком в кожуре в духовке, затем мелко нарезать, смешать с остальными компонентами заправки в однородную массу.

Перемешать заправку с тертой редькой, дать постоять 5–10 минут, подавать к столу. (В. В. Похлёбкин)

### **Салат «Весенний»**

*Сыр любой, можно плавленый — 200 г, редька — 100 г, 1 средняя морковь, нарезанный зеленый лук — 3–4 ст. ложки, сушеный тмин или базилик, подсолнечное масло — 4–5 ложек.*

Натереть сыр, морковь и редьку на крупной терке, мелко нарезать зеленый лук, хорошо перемешать и заправить маслом. Посыпать приправой по вкусу.

### **Редька с орехами**

*2 небольших редьки, 2 моркови, 10–12 ядер грецких орехов, сметана, соль.*

Натереть на терке морковь и редьку, добавить измельченные грецкие орехи, заправить сметаной.

### **Салат мясной с черной редькой**

*Отварное мясо (говядина или птица), 2–3 редьки, 2 луковицы, зелень петрушки, соль, перец, растительное масло.*

Редьку натереть на крупной терке, лук обжарить до золотистого цвета, мясо нарезать кубиками. Все смешать, посыпать зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

### **Салат «Витаминный взрыв»**

*300 г кислой квашеной капусты, 1 кислое яблоко, 1 редька, 1 луковица, подсолнечное масло, соль, перец, сахар.*

Редьку и яблоко мелко натереть, нарезать лук и смешать с квашеной капустой, добавить небольшое количество масла и сахара, соль и перец.

### **Салат «Медовый для детей»**

*1 небольшая редька, сахарная пудра, мёд.*

Редьку натереть на крупной терке, посыпать сахарной пудрой и оставить на 20 минут. Затем полить прозрачным мёдом. Подавать салат свежеприготовленным.

### **Салат из редьки и квашеной капусты**

*Редька среднего размера, 300 г квашеной капусты, луковица, 1/2 ч. ложки тмина, 2 ст. ложки растительного масла.*

Редьку очистить, выдержать в холодной воде 15–20 минут и натереть на крупной терке. Капусту отжать от рассола, репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Овощи смешать, добавить тмин, заправить растительным маслом. Сложить в салатницу и украсить зеленью.

### **Редька со сметаной и яйцами**

*200 г редьки, 2 яйца, 150 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанного укропа.*

Яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать. Редьку промыть. Листья промыть. Натереть редьку на крупной терке, добавить мелко нарезанные молодые листья. Перемешать со сметаной, яйцами, укропом, посолить.

### **Помидоры с редькой**

*Свежие помидоры — 250 г, крутые яйца — 3 шт., 1 большая редька, нарезанный зеленый лук — 2 ст. ложки, сметана, соль.*

Помидоры и яйца режут ломтиками и солят. Редьку натирают на крупной терке, посыпают солью и дают постоять 10 минут. Добавляют по вкусу сметану, нарезанный зеленый лук и окончательно досаливают. Заливают этим своеобразным соусом помидоры и яйца.

### **Черная редька с кальмарами**

*Кальмары — 150–200 г, 1–2 черные редьки, растительное масло — 1–2 ст. ложки, уксус — 1–2 ст. ложки, петрушка, соль.*

Отваренные кальмары и очищенную редьку нарезают тонкой соломкой, все это перемешивают, приправляют растительным маслом, солью и уксусом, после чего посыпают петрушкой.

### **Салат из листьев редьки**

*Листья редьки — 200 г, 2 яйца, сметана — 2 ст. ложки, сахар, соль, уксус 3%-ный — 1 ч. ложка, растительное масло, зелень петрушки, укроп.*

Сварить яйца вкрутую, охладить. Тщательно вымытые листья редьки мелко нарезать, положить в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанными яичными белками. Желтки растереть со сметаной, добавить по вкусу соль, сахар, уксус и растительное масло.

Эту смесь взбить и заправить ею салат. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из редьки с ботвой**

*2 небольшие редьки с ботвой, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, соль.*

Листья редьки тщательно промыть, залить горячей водой, довести до кипения, слить воду. Очищенный корнеплод редьки нарезать соломкой, посолить, придавить крышкой и поставить на 20 минут в холодильник, чтобы выделился сок. Затем смешать с рубленой ботвой, заправить сметаной, посыпать нарезанным луком.

### **Салат из редьки с простоквашей**

*400 г редьки, 2/3 стакана простокваши, соль, молотый перец, зелень.*

Очищенную редьку выдержать в холодной воде, натереть на средней терке, посолить, поперчить, заправить простоквашей, посыпать измельченной зеленью.

### **Салат из черной редьки со сметаной и творогом**

**Вариант 1.** *Черная редька — 300 г, лук — 100 г, помидоры — 100 г, творог — 100 г, сметана — 100 г, соль и сахар — по вкусу.*

Редьку очищают, натирают на терке, слегка отжимают, чтобы избавиться от лишнего сока, солят по вкусу. Затем смешивают с мелко нарубленным луком, сахаром, все перемешивают, укладывают в салатницу, сверху поливают сметаной и посыпают творогом. Сверху салат украшают нарезанными дольками помидора.

**Вариант 2.** *1 небольшая редька, творог — 100 г, сметана или молоко — 1–2 ст. ложки, соль, сахар, молотый перец.*

Творог растереть с молоком или сметаной, перемешать с натертой редькой, заправить солью, перцем и сахаром по вкусу.

Можно добавить 1 ст. ложку толченых грецких или кедровых орехов.

### **Салат цветной**

*2 редьки, по 1 морковке и яблоку, масло растительное — 2–3 ложки, соль, сахар.*

Редьку моют и натирают на крупной терке. Морковку и яблоко с кожурой мелко шинкуют. Все перемешивают и заправляют маслом, солью и сахаром. Через 10–15 минут подают на стол. Очень хорош этот салат с горячим отварным картофелем.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Похлебка с редькой по-старорусски**

*Черная редька — 1 шт., картофель — 7–8 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень, сметана, соль, перец черный (молотый) — по вкусу, хлебный квас.*

Почистить редьку и натереть ее на крупной терке. Сварить картошку «в мундире», очистить, натереть на крупной

терке (можно истолочь). Нарезать мелко лук и зелень, смешать все ингредиенты. Разложить по тарелкам, добавить сметану, соль и перец по вкусу, залить квасом.

### **Редька с квасом по-уральски**

*На 1 стакан кваса: 1 некрупная редька, 30 г картофеля, 1 яйцо, несколько перышков зеленого лука, 1 ст. ложку сметаны, зелень и соль — по вкусу.*

Редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с квасом. Добавить нашинкованное крутое яйцо, нарезанный кубиками вареный картофель, мелко рубленый зеленый лук. Потом добавить сметану, посолить, посыпать зеленью петрушки или укропа, и окрошка готова.

### **Тюря с редькой**

*Небольшая редька, квас — 2 стакана, 1 луковица, растительное масло — 1 ст. ложка, ржаной хлеб — 1–2 ломтика.*

Редьку очистить, измельчить на терке. Луковицу мелко порубить. Редьку и лук залить квасом, добавить масло и подавать к столу с ржаным хлебом.

### **Черная редька с молоком**

*Черная редька — 250–300 г, молоко — 1 стакан, 1 луковица, растительное масло — 2 ч. ложки, ржаной хлеб.*

Приготовить по предыдущему рецепту, заменив квас молоком.

### **Вкусный зеленый суп с редькой**

*На 3 порции: большая редька — 1 шт., говядина (или баранина) — 350 г, картофель средний — 5 шт., прованские травы, орегано — по 1 ч. ложке, зелень разная (укроп, шпинат, зеленый лук и др.) — по вкусу, соль, перец — по вкусу.*

Этот сытный и очень вкусный суп готовится достаточно просто. Главное в нем — соотношение ингредиентов для правильной густоты и консистенции.

1. Мясо отварить мелкими кусочками до готовности (около 2 часов). Кусочки должны быть немного больше, чем кубики картофеля. Бульон процедить.

2. Приготовить овощи и зелень. Часть картофеля нарезать крупными кусочками, другую — мелкими, так как они должны развариться и раствориться. Редьку натереть на крупной терке и замочить на 15 минут в воде с добавлением лимонного сока. Выбранная согласно вашим пристрастиям зелень измельчается.

3. Процеженный бульон вскипятить, положив в него отваренное мясо, картофель и желаемые специи. Приятный пикантный вкус такому супу придают прованские травы и орегано. После повторного закипания бульон должен покипеть еще минут 5.

4. Последний этап готовки — закладка редьки и зелени. Важно после добавления этих ингредиентов не давать вскипеть супу, иначе потеряется вкус редьки. Достаточно дать ему потомиться на маленьком огне (не накрывая кастрюлю крышкой). Перед подачей на стол суп должен настояться как минимум 15 минут.

5. Подавать суп можно со сметаной или слегка сбрызнуть его растительным маслом (например, оливковым). Также по желанию можно добавить в него кунжутные или тыквенные семечки, нарезанный чили. Все зависит от вкуса и собственных кулинарных предпочтений.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### **Редька тушеная**

*Редька — 1 кг, зеленый лук — 100 г, растительное масло — 100 г, чеснок — 1 зубчик, кунжут — 20 г, соль — 30 г.*



В разогретую кастрюлю влить масло, положить нарезанную ломтиками редьку и заправить солью. Накрыть крышкой и готовить до размягчения редьки. Затем заправить кунжутом, рубленным луком, измельченным чесноком.

### **Баранина с овощами и горохом**

*Мякоть баранины — 800 г, редька и лук — по 2 шт., картофель — 3 шт., горох — 3 ст. ложки, чеснок — 4 зубчика, сладкий перец — 1 шт., кунжутное масло — 3 ст. ложки, зелень петрушки — 1 пучок.*

Баранину промыть, зачистить от пленок, нарезать по 2 куса на порцию и обжарить в масле, раскаленном до белого дымка. Овощи очистить. Редьку и картофель нарезать дольками, лук мелко порубить. Горох перебрать, промыть 2–3 раза холодной водой и замочить в холодной воде на 5–8 часов.

Подготовленные мясо, овощи и горох положить в порционные керамические горшочки, залить водой и довести до готовности в духовке в течение 25–30 минут. В конце тушения положить измельченные чеснок и перец, прогреть в духовке в течение еще 5–7 минут. Подать баранину прямо в горшочке, посыпав мелко нарезанной зеленью.

### **Редьковник — гарнир из редьки**

Это традиционное блюдо русской кухни.

1. Для **сырого редьковника**: смешать натертую сырую черную редьку (300 г), нарезанные соломкой морковь (200 г) и антоновское яблоко (200 г). Данный гарнир подается к отварному мясу.

2. Для **вареного редьковника** тертую вареную черную редьку приправляют солью, сахаром, маслом и соусом бешамель, из расчета 2 ст. ложки соуса на стакан тертой редьки. Такой гарнир подают к жареным мясным блюдам — например, к котлетам.

**3. Классический соус бешамель** (его еще называют белым) готовится так: в большом сотейнике нужно растопить 30 г сливочного масла, добавить 2 ст. ложки муки и поджарить, помешивая, в течение 2–3 минут. Влить 600 мл молока, не прекращая помешивать, чтобы в смеси не появились комки, посолить, убавить огонь и кипятить, помешивая, 40–45 минут. Затем процедить соус в чистый сотейник, добавить перец, соль и щепотку мускатного ореха.

### **Пельмени с редькой**

*Редька — 2–3 шт., сметана — 2 ст. ложки, мука — 3 стакана, 1 яйцо, вода — 100 мл, растительное масло, соль — по вкусу.*

Приготовить начинку: редьку почистить, натереть на терке и слегка обжарить на растительном масле. Остудить, добавить сметану и хорошо перемешать.

Приготовить тесто: смешать муку, яйцо, воду, соль и замесить крутое тесто. Нарезать его на небольшие кусочки и раскатайте в кружки, как для обычных пельменей. В центр каждого кружочка положить начинку и защипнуть.

Отварить в подсоленной воде с лавровым листом, душистым перцем и подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

### **Пирожки с редькой**

*Для начинки: 1 большая или 2–3 небольшие редьки, 1 луковица, растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

*Для теста: мука — 1,5 стакана, вода — 1/2 стакана, свежие дрожжи — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки.*

1. Приготовить начинку: редьку очистить, вымыть, разрезать пополам и выдержать в холодной воде 20–30 минут,

после чего натереть на крупной терке, перемешать с мелко нарезанным луком, посолить, заправить растительным маслом.

2. Приготовить дрожжевое тесто, выбить его на разделочной доске, поставить для брожения. Подошедшее после осаживания тесто выложить на стол, посыпанный мукой, разделить на шарики, дать им расстояться 10–15 минут, затем раскатать в тонкие лепешки, положить на каждую начинку из редьки, защипать края теста, придавая изделиям форму пирожков.

Уложить их на сухой противень, снова дать расстояться 10–15 минут и затем выпечь в духовке, нагретой до 200–220 °С, в течение 20–25 минут. Горячие пирожки смазать растительным маслом.

По такому рецепту можно приготовить пирожки с редькой, сыром и творогом.

### **Печенье песочное с редькой**

*1 редька, мука — 1,5 стакана, сливочное масло — 4 ст. ложки, сахарная пудра — 4 ст. ложки, яйцо, сода, корица, соль.*

Приготовить песочное тесто. Для этого сливочное масло размягчить, добавить сахарную пудру, яйцо, соду, соль и взбить массу до однородной консистенции. Всыпать муку и натертую на мелкой терке редьку. Быстро замесить тесто (от долгого перемешивания оно затягивается, изделия получаются жесткими). Для ароматизации можно добавить ванилин или молотую лимонную цедру. После замеса охладить до 6–8 °С.

Песочное тесто раскатать, сформовать печенье разной формы, по желанию посыпать корицей и выпекать в нагретой духовке. Готовые изделия без корицы посыпать сахарной пудрой.

### **Десерт «Редька медовая»**

Очищенную редьку (300 г) нарезать брусочками. Разогреть на сковороде немного растительного масла и обжаривать в нем редьку на медленном огне. Тушить 10–15 минут, время от времени добавляя немного мёда (около 50 г).

### **Напиток с редькой**

*100 г редьки, 4 стакана простокваши, 2 ст. ложки зелени, соль по вкусу.*

Свежую редьку натереть на крупной терке, перемешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Все это засыпать в простоквашу, посолить, перемешать и сразу подать.

### **Коктейль из ботвы**

Ботву редьки измельчить в блендере с водой (1:3), туда можно добавить любую ботву (свеклы, моркови, петрушки, а также яблоки) и пить по 0,5–1 стакану.

## **ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ**

### **Салат на зиму «Белое и красное»**

*На 3 кг черной редьки: болгарский красный перец 200 г, морковь — 200 г, чеснок — 10 долек, сахар — 2 ст. ложки, уксус 9%-ный — 1 стакан, зелень петрушки и сельдерея, соль, растительное масло.*

Редьку вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Перец нарезать полосками, морковь натереть на мелкой терке. На дно каждой простерилизованной банки по 0,5 л налить 1 ст. ложку уксуса, положить дольку чеснока,

зелень. Затем положить редьку, перемешанную с перцем и морковью. Сверху посыпать солью.

### **Приправа «Хреноредьковина»**

Все ингредиенты — *спелые помидоры, хрен, чеснок, черная редька, соль* — приготавливаем в произвольном количестве, за основу берем пропущенные через мясорубку спелые помидоры, желательно красные и желтые отдельно. Например, взяли 3 л пропущенных через мясорубку помидоров, туда, по вкусу, кладем, помешивая, соль, хрен, чеснок, черную редьку. Всё только по вашему вкусу! Люди обычно делают без черной редьки, но как раз черная редька улучшает вкус этой приправы, она становится мягче по вкусу, лучше хранится. А на хранение ее укупориваем в литровые стеклянные бутылки из-под сока с широким горлышком. Храним в прохладном месте.

### **Черная редька — заготовка впрок**

Консервировать черную редьку лучше в полулитровых банках, чтобы содержимое можно было употребить за раз и не хранить открытым (не всем нравится ее пикантный запах).

Черную редьку тщательно вымыть и очистить, после чего натереть на крупной или мелкой (на любителя) терке.

В стерилизованные банки налить 1 ст. ложку 9%-ной уксусной кислоты, положить зубок чеснока и заполнить черной редькой банки. Для вкуса и украшения можно добавить вперемешку зелень и тертую морковь. Сверху положить 1 ч. ложку соли и 0,5 ч. ложки сахара.

Затем залить банки кипятком до уровня содержимого, накрыть крышкой и поставить в кастрюлю со слабо кипящей водой на 10 минут. Затем закатать.

Закрытую банку несколько раз хорошо встряхнуть и покатаť по столу, чтобы рассол перемешался с массой.

Хранится в домашних условиях. Есть можно уже через 3 дня. Можно применять в качестве гарнира ко всем мясным, а также рыбным блюдам или как отдельное блюдо с майонезом.

## ВЫРАЩИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

Насколько мне известно, среди огородных культур редька занимает весьма скромное место. На приусадебном участке под нее даже грядку не отводят: сажают, где придется, чаще всего по откосу огуречных грядок. Но и при таком отношении редька не затеряется между соперниками, одаривая огородника крепкими, ядреными корнеплодами. И все же, как лучше распорядиться этой культурой, чтобы не оказаться внакладе?

Как считают опытные овощеводы, редька холодоустойчива и влаголюбива, урожаи ее возрастают на плодородных, среднесуглинистых и супесчаных почвах и резко снижаются на тяжелых, холодных. Ее нельзя выращивать после капусты и других растений из семейства крестоцветных, лучшие предшественники — помидоры, бобовые и огурцы.

Осенью почву глубоко перекапывают, а весной под разделку граблями вносят 70 г удобрительной огородной смеси и 50–60 г древесной золы на 1 м<sup>2</sup>. Высевают крупные семена (2–2,5 мм), замоченные в течение суток в растворе метиленовой сини (0,3 г на 1 л воды) или перманганата калия (0,2 г). Летнюю редьку сеют в начале мая рядами через 35 см, зимнюю — в начале-середине июня через 40 см, в лунку заделывают по 2–3 семени на глубину 2 см. Через 5–8 см целесообразно внести в почву по 1–1,5 кг компоста, смешанного с древесной золой, на 1 м<sup>2</sup>.

При появлении всходов рыхлят междурядья, проводят борьбу с вредителями (крестоцветные блошки, капустная муха) и болезнями, в сухую погоду — поливы, в начале июня — прополку и снова рыхление (на глубину 4–5 см). В фазе двух настоящих листьев редьку прореживают, оставляя в лунке по одному сильному растению, после чего подкармливают (10 л воды с 1 кг коровяка или навозной жижи и 20–30 г удобрительной огородной смеси на 30 растений). Через 15–20 дней подкормку повторяют (10 л воды с 20 г суперфосфата и 40–50 г древесной золы на 20 растений). В начале июля посевы пропалывают второй раз, снова рыхлят междурядья, головки корнеплодов слегка окучивают, стрелкующиеся растения удаляют. При засухе в августе необходимы поливы, рыхление, не исключена и прополка.

Редьку летнюю убирают выборочно и желательно сразу использовать ее в пищу. Молодую черную редьку летних урожаев хранят при комнатной температуре в течение недели. Если летнюю редьку положить в холодильник (с температурой +1–2 °С и относительной влажностью 94–96%), то она сможет там пролежать без проблем на протяжении 20 дней. Если продукт хранится в холодильнике, не помешает периодически проверять редьку на предмет гнилостных пятен.

Осенью до морозов проводят уборку зимней редьки, ботву у нее обрезают на уровне головки, корнеплоды сортируют, здоровые укладывают в ящики и хранят в погребе при температуре от 0 до 1°С.

Если редьку хранить в водонепроницаемом контейнере в прохладном темном и сухом месте, ее можно сохранить в свежем виде до 3 месяцев.

Более длительному хранению подвержены сорта зимней редьки. Если редька будет храниться в холодильнике, то желательно сразу после уборки урожая ее помещать



в камеру. Зимняя редька хорошо переносит хранение, может быть пригодной на протяжении 200–220 суток. Лучше всего хранятся такие сорта, как Зимняя круглая черная, Зимняя круглая белая.

Черную редьку часто хранят в погребе, лучше всего это делать во влажном песке при температуре +2–3 °С с относительной влажностью помещения 80–85%. Ящик следует наполнить чистым и влажным песком, аккуратно примять, чтобы не было воздуха, и погрузить в песок свежие корнеплоды без листьев. Песок нужно будет время от времени увлажнять, таким образом можно обеспечить себя полезными витаминами на всю зиму.

При этом корнеплоды, предназначенные для хранения, должны быть целыми без изъянов и повреждений, так как может начаться процесс гниения и от поврежденного корнеплода перейти на все остальные. Редьку можно и не пересыпать песком, но в песке она хранится дольше и лучше.

## РЕДЬКА ЗЕЛЕНАЯ

Родом она из Узбекистана.

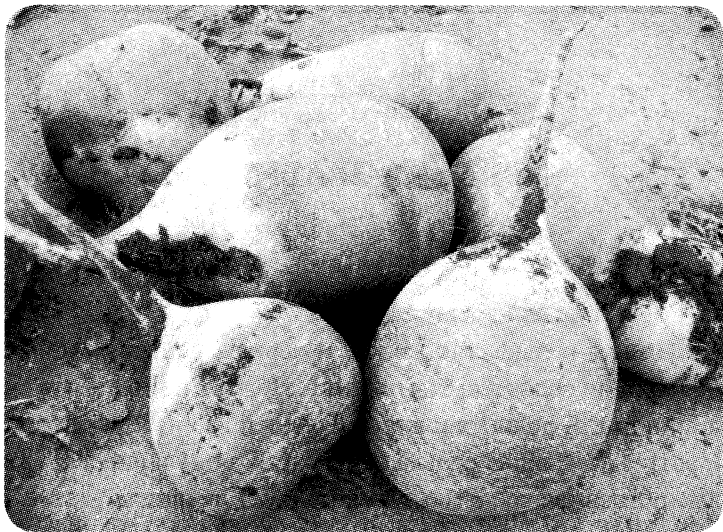
Зеленая редька, так же как и черная, ценится своими целебными свойствами и полезна. Но вкус ее более нежен и приятен. Я родился и жил в Средней Азии, в Киргизии, и вот у нас зеленая редька была самой популярной. И как лекарственное средство, и как продукт питания.



*Зеленая редька*

Все, что я ранее рассказывал о редьке как ботаническом виде, все это касается и зеленой редьки. Напомню основное:

- Зеленая редька полезна людям с нарушениями **нервной системы и зрения**, поскольку содержит витамин А.



*Зеленая круглая редька*

- Большое содержание витаминов группы В важно для **обмена веществ, роста и регенерации тканей организма, нормального состояния кожи.**

- Витамины РР, в свою очередь, поддерживают функционирование важнейших органов человека. Очень полезен корнеплод при нарушениях в **работе нервной системы**, а еще он улучшает **процесс кроветворения** (из-за большого содержания железа), **восстанавливает содержание в организме кальция**, полезного для наших зубов и костей.

- Благодаря наличию в ней солей калия важна редька для **восстановления иммунитета, улучшения работы сердца, снижения давления; соли калия** еще обуславливают **тонизирующее и иммуностимулирующее свойства** корнеплода.

- Неоценимую помощь окажет зеленая редька при **нарушениях функции пищеварения**, а также в **профилактике**

**запоров. Зеленая редька пробуждает аппетит, благоприятно влияет на функционирование ЖКТ.** В овоще содержится ценная растительная клетчатка, которая очень помогает работать нашему кишечнику, повышая его моторно-эвакуаторную работу. Полезен этот вид овоща при **дисбактериозе**, причинами которого являются нездоровый образ питания и чрезмерное употребление лекарств.

- Способна зеленая редька **выводить соли тяжелых металлов, токсины, избыточный холестерин и шлаки из организма.**

- Научные исследования показали, что она обладает превосходными **мочегонными и желчегонными свойствами**, поэтому ее вводят в рацион питания для **профилактики и лечения болезней печени или желчного пузыря, мочекаменных болезней.**

- Данный корнеплод обладает **бактерицидными свойствами**, поэтому применим при **инфекциях и разных воспалительных болезнях организма.** При **гриппе, бронхитах, воспалениях легких или коклюше**, безусловно, редька окажется очень полезной.

При **простудах верхних дыхательных путей** советуют принимать сок редьки. Если у вас охриплость и сухой кашель, нужно употреблять сок 2–3 раза по 1–2 ст. ложки.

- В список полезных свойств зеленой редьки входит и **профилактика сахарного диабета**, так как этот корнеплод **нормализует в крови уровень сахара.** В зеленой редьке имеется **холин.** Для любого человека это вещество, выделяемое желчью, очень важно. Именно этот компонент регулирует уровень глюкозы в крови. При диабете количество холина снижается. Холин влияет на жировой обмен. А поскольку снижение веса очень важно при заболевании, значит, зеленая редька при диабете — первый продукт, который должен присутствовать в рационе. И сырая редька в виде салатов, и сок редьки, и пропаренный

овощ — все влияет на сахароснижающий эффект. Еще одна польза зеленой редьки — вещество **лизоцим**, который подавляет рост грибов и бактерий. Корнеплод снижает не только сахар в крови, но и вредный холестерин и обладает **антисклеротическим эффектом**. Благодаря большому содержанию йода редька положительно влияет на эндокринную систему, что очень важно при диабете.

Учитывая сказанное, если нет противопоказаний со стороны поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, зеленая редька должна присутствовать у диабетика в пище каждый день, независимо от времени года. Так можно стабилизировать состояние больного и отрегулировать глюкозу в крови.

Результативно в борьбе с **сахарным диабетом** и следующее средство на основе редьки. Натереть на терке *зеленую редьку* (3 кг), поместить всю массу в стеклянную банку и залить ее *водкой* (0,5 л). Закрыть крышкой и в течение 40 дней настаивать в темном месте. По истечении указанного времени процедить и 4 раза в день выпивать по 30 мл настойки. Гущу, полученную при процеживании, выкидывать не нужно, так как она тоже поможет снизить уровень сахара. Для этого ее следует также 4 раза в день съедать по 1 ч. ложке. Курс лечения редькой длится 2 недели, после чего требуется сделать 10-дневный перерыв и повторить все вновь.

**Внимание!** Лечить сахарный диабет при помощи редьки не следует людям, страдающим язвенными поражениями верхнего отдела кишечника и желудка, гастритом, а также серьезными заболеваниями почек и печени.

- Если употреблять зеленую редьку каждый день, это поможет **предотвратить атеросклероз**.

- В тертом виде этот овощ служит средством для компрессов при **ревматизме, неврите, радикулите, воспалении мышц или подагрической боли в суставах**.

- Есть у редьки зеленой и некоторые **противопоказания к употреблению**. Это язва двенадцатиперстной кишки или желудка, воспаление толстой либо тонкой кишки, гастрит с высокой кислотностью, серьезные болезни печени или же почек (без отложения солей).

- Зеленую редьку использовать лучше в свежем виде, дабы сохранить ее полезные свойства. Добавьте ее в салат, и вы удивитесь возросшему аппетиту, ведь редька активизирует пищеварительную систему.

Редька состоит на 88% из воды, поэтому ее калорийность небольшая — около 25 кКал на 100 г продукта.

Полезные вещества распределены по корнеплоду неравномерно: у самой ботвы содержится наибольшее количество аскорбиновой кислоты, а сердцевину редьки «облюбовали» сахара. Прямо у «хвоста» овоща — наибольшее содержание эфирных масел, в том числе и горчичного, которое оказывает отличное желчегонное действие и стимулирует функцию пищеварительных желез. Кожуру корнеплода можно не очищать, но хорошо промыть (но это, о чем мы уже говорили, если вы уверены в качестве редьки). Листья и кожура содержат витамина С, железа и солей в 2 раза больше, чем сам корнеплод.

### **Постный салат из зеленой редьки и репы**

*Зеленая редька — 1 шт., репа — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., огурец соленый — 1 шт., масло растительное (лучше подсолнечное с запахом) — 5 ст. ложек, соль, перец — по вкусу, зелень — по желанию.*

Редьку и репу очистить от кожуры и нарезать тонкими брусочками. Репчатый лук (лучше использовать разных сортов, например, белый и красный репчатый лук) также нарезать тонкими брусочками. И соленый огурец нарезать тонкими брусочками. Зелень мелко нарезать.

Соединить все овощи в салатнике. Добавить соль, перец, растительное масло. Все тщательно перемешать.

### **Редька по-корейски**

*Зеленая редька — 500 г, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, черный перец, душистый перец, красный жгучий перец, гвоздика, корица, лавровый лист, столовый уксус, соль.*

Черный, душистый, красный жгучий перец, гвоздику, корицу и лавровый лист измельчите в кофемолке. Редьку тщательно вымойте, очистите и нарежьте очень тонкими полосками, посолите и оставьте на пару часов. После чего отожмите выделившийся сок. Очистите лук и нарежьте его очень тонкой, почти прозрачной соломкой. Пропустите чеснок через пресс и смешайте с небольшим количеством масла. Добавьте в редьку пряности, чеснок, растертый с маслом, и уксус. Оставьте на 15–20 минут. В это время растительное масло прокалите на сковороде и немного остудите, после чего залейте им редьку.

### **Филе белой рыбы в азиатском стиле**

*Филе белой рыбы (судак, треска, пикша) — 400 г, 1 морковь., 1 зеленая редька, — 0,5 стакана, 1 лимон, специи (соль, перец серый, паприка), соевый соус — 50 г, рислинг или другое сухое белое вино — 50 мл, зелень укропа, салат латук, оливковое масло — 1 ст. ложка.*

1. Приготовить маринад: соевый соус, вино, перец серый, сок 1/2 лимона. Залить маринадом рыбу и оставить на 30 минут.

2. Пока рыба маринуется, отварить рис, добавить в него ложку оливкового масла и щепотку паприки. Нарезать морковь и редьку крупной соломкой.

3. Рыбу положить в дуршлаг и варить на пару 7–10 минут. В это же время редьку и морковь бланшировать 5 минут, откинуть в глубокую миску, посолить, поперчить, добавить сок лимона и хорошенько перемешать, пока овощи не остыли.

4. На большую тарелку положить салатный лист, на него выложить аккуратной горкой рис. Рядом выложить рыбу, посыпать паприкой и украсить веточкой укропа, слегка сбрызнуть оливковым маслом. С другой стороны положить горку бланшированных овощей.

### **Пирожки с зеленой редькой**

*Для теста:* мука — 1,5 стакана, вода — 0,5 стакана, дрожжи — 2 ч. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки.

*Для начинки:* редька зеленая — 1–2 шт., лук репчатый — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль — 1,5 ч. ложки.

1. *Готовим тесто.* В воде комнатной температуры растворяем дрожжи. Добавляем сахар, соль, перемешиваем. Добавляем растительное масло и муку и все хорошо перемешиваем. Накрываем посуду с тестом полотенцем и ставим в теплое место на 1 час.

2. *Готовим начинку.* Редьку очищаем, нарезаем на несколько частей и заливаем холодной водой, держим ее в воде 20–30 минут, чтобы ушла горечь. Лук чистим и мелко режем. Редьку натираем на терке. Смешиваем лук с редькой, солим и добавляем масло. Все перемешиваем.

3. *Тесто делим на несколько частей.* Из каждой части формируем шар. Потом его раскатываем скалкой и на тесто выкладываем начинку. Края защипываем и делаем пирожки. Выкладываем пирожки на заранее подготовленный противень. Выпекаем в горячей духовке 20–25 минут при температуре 200 °С.



## **Квашеная капуста с редькой по-казахски**

*Капуста белокочанная — 3 кг + 1–2 мелких кочана, крупная соль — 3 ст. ложки, 1 редька, 1 морковь, семена укропа, горсть ржаной муки.*

1. Дно и стенки эмалированного таза присыпьте мукой. Дно застелите капустными листьями.

2. Мелкие кочаны разрежьте на 4 части, оставшуюся капусту нарежьте тонкой соломкой. Морковь натрите на терке и перемешайте с нашинкованной капустой, солью и семенами укропа. Разотрите руками. Редьку очистите и нарежьте соломкой.

3. Половину редьки выложите на капустные листья. Сверху в центре таза уложите четвертинки кочанов, а вокруг — половину нашинкованной капусты с морковью. Накройте сначала оставшейся редькой, затем всей капустой с морковью.

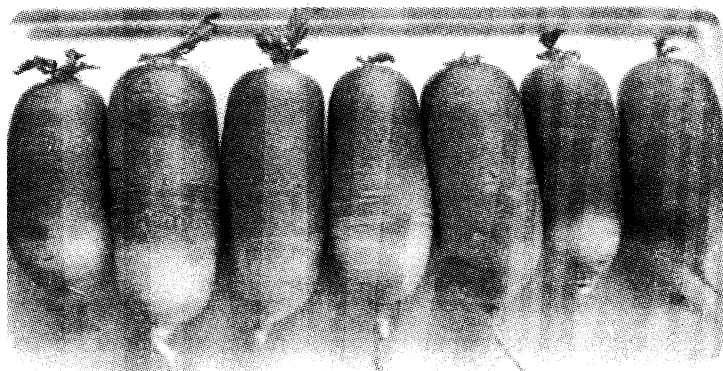
4. Поставьте капусту под гнет на 48 часов. Затем деревянной палочкой проткните несколько раз до дна. Оставьте еще на 48 часов. Готовую капусту разложите по банкам и храните в прохладном месте.

## **РЕДЬКА МАРГЕЛАНСКАЯ ИЛИ КИТАЙСКАЯ**

Это подвид зеленой редьки. Всеобщее признание ей было обеспечено благодаря более мягкому вкусу, практически полному отсутствию горечи и специфическому аромату. Этот невероятно сочный корнеплод, бесспорно, только выигрывает у черной редьки в борьбе вкусовых качеств. Но приобретая лучший вкус, мы теряем часть целебных свойств. Однако в любом случае зеленую редьку можно назвать отличной альтернативой для тех, кто не может есть традиционную черную из-за обилия горчичных масел.

Маргеланская редька была завезена к нам из Азии, но пришлась по вкусу многим россиянам. Ее сочную, сладковатую нежно-зеленую мякоть часто используют в блюдах узбекской кухни, подают с рисом и свежим лагманом (среднеазиатское блюдо, представляющее собой что-то среднее между лапшой с подливой и супом). Мягкая на вкус и в то же время обладающая приятной остротой редька становится любимым ингредиентом, входящим в состав множества витаминных салатов. Кроме того, благодаря своему терпкому вкусу маргеланская редька безо всяких специй придаст любому блюду особую пикантность.

В Узбекистане ее и выращивают, применяя довольно необычные методы. Например, чтобы она приобрела свой привычный зеленоватый цвет, по мере роста растения обрывают появляющиеся нижние листья, чтобы корнеплод получал больше солнечных лучей. Таким образом, редька начинает зеленеть так же, как позеленел бы картофель, оказавшись на поверхности почвы. Мякоть корнеплода тоже зеленеет, как и его шкурка, но не так сильно. Нужно отметить, что этот овощ не самостоятельная культура, а один из сортов всем известной редьки.



*Маргеланская редька*

Корнеплоды редьки Маргеланской, которую еще часто называют китайской редькой, а также лобо или лоба, сочные и плотные. Могут иметь округлую или удлинненную форму. Занимают среднее место между дайконом и между европейскими сортами. Лоба хранится хуже европейских сортов, и ее мякоть не такого острого вкуса.

Внешне Маргеланская (китайская) редька — это корнеплод весом 200–500 г, который по форме может быть круглым, овальным или удлинненным в зависимости от сорта. Салатными являются все ее сорта и гибриды. Кожица Маргеланской редьки бывает белой, зеленой, красной разных оттенков и даже фиолетовой. Но верх головок в любом случае имеет интенсивно-зеленый цвет. При этом цвет мякоти также может варьироваться: белая, зеленоватая или красная.



*Редька Маргеланская*

Корнеплоды не горькие и не острые. Употреблять их в пищу могут пожилые люди и люди, страдающие заболеваниями печени и сердца. Лоба возбуждает аппетит,

активирует перистальтику кишечника. Ее советуют употреблять при камнях в почках или камнях в мочевом пузыре, подагре, цинге, кашле. Лоба используется как антисептическое средство — для лечения гнойных язв и ран. И как местное успокаивающее средство — при невритах, радикулитах и при болях в мышцах.



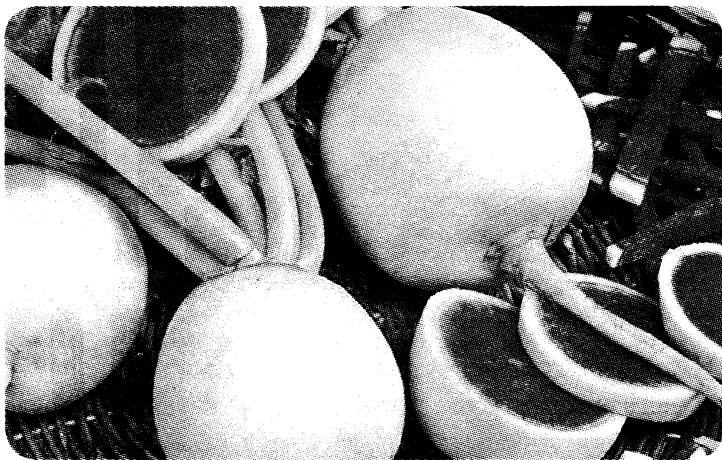
*Редька лоба*

Корнеплоды содержат много полезных и питательных веществ: минеральные соли, каротин, витамины, кальций, магний, эфирные масла, клетчатка, белки, ферменты.

Лоба выводит из организма холестерин, шлаки, соли. В общем, делает все, что и черная редька.

Лучше сажать ее после бобовых, картофеля, лука и помидоров. Семена должны быть наполненные. Высеивать их лучше во второй половине лета. В этом случае уменьшается риск появления ранних цветоносов. Растение требовательно к влаге. Особенно важен регулярный полив в период образования и формирования корнеплодов. В сухую погоду регулярный полив обязателен.

Самый высокий урожай можно получить на плодородных почвах. Растение хорошо реагирует на органические удобрения. Уход за посадками заключается в предотвращении загущения. Кроме этого, следует оберегать их от вредителей. Грядки нужно держать в чистоте. Лучшие сорта: Зарева, Клык слона, Маргеланская, Октябрьская-1, Розовое кольцо, Октябрьская-2, Северянка 9809457, Трояндова. Отдельно можно выделить сорт Красное сердце. Он имеет светло-зеленую поверхность. А его внутренность очень похожа на арбуз. Мякоть мягкая, сочная, практически без горечи. Хранить урожай можно всю зиму. Цветной мякотью обладает и редька Арбузная.



*Редька Арбузная*

Корнеплод очень популярен в дни церковных постов. Салаты из Маргеланской редьки употребляют с целью очищения организма. А народная медицина считает ее природным целителем многих недугов. Мы уже выяснили, что полезны все сорта редьки, которые не очень значительно отличаются друг от друга составом полезных веществ. И хотя самой полезной является черная редька,

все же ее можно заменять и Маргеланской для профилактики и лечения многих недугов. Например, свежавыжатый сок используют при лечении простуды, применяют при радикулите. А еще она полезна людям с пониженной кислотностью желудочного сока. Так же как сок черной редьки, способствует дроблению и выведению камней из почек и печени и др. Причем данный сорт редьки содержит много природной клетчатки, пектина. Эти необходимые человеку вещества активизируют работу желудочно-кишечного тракта, выступая в качестве адсорбента, впитывающего и очищающего организм от вредных веществ.

В составе Маргеланской (китайской) редьки содержится немного редечного масла, поэтому овощ практически лишен острого горького привкуса — по вкусу она очень близка к редиске. Однако от этого полезные свойства этой редьки ничем не уступают целебным качествам ее родственников.

Не будет преувеличением сказать, что Маргеланская редька для многих предпочтительнее в питании, так как не обладает таким острым вкусом, как черная редька, а значит, не раздражает стенки желудка и ее не нужно вымачивать перед приготовлением. Горечи в этом сорте практически нет. К тому же она малокалорийна: в 100 г продукта содержится всего 21 кКал. Поэтому овощ рекомендуется употреблять всем, кто хочет похудеть.

Однако и при употреблении салатов из корнеплода будьте осторожны, если страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Не нужно их готовить, если болезнь обострилась. Если же со здоровьем все в порядке, используйте полезные свойства Маргеланской редьки на благо своего здоровья и здоровья своей семьи. Кстати, употреблять этот овощ принято не только в свежем виде в составе разнообразных салатов и холодных закусок, бутербродов и окрошки. Очень часто Маргеланскую редьку

многие кулинары отваривают, добавляя в первые блюда или вторые горячие кушанья, а также засаливают или маринуют. Говорят, что маринованная она незабываемо вкусна и ароматна.

### **Салат из китайской редьки с зеленым горошком**

*1 некрупная Маргеланская редька, 0,5 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, полбанки молодого зеленого горошка (без жидкости), легкий майонез, 4–6 перышка зеленого лука, зелень укропа, соль, черный перец.*

Редьку почистить, помыть, обсушить мягким полотенцем. Натереть на крупной терке, выложить в салатник. Яйца и репчатый лук мелко нарезать. Добавить к редьке. Туда же добавьте зеленый горошек. Посолить, поперчить, перемешать. Сверху смазать майонезом, украсить мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

### **Легкий салатик из редьки, яблока и морковки**

*2 средних корнеплода Маргеланской редьки, 1 морковь, половинка зеленого яблока, легкий майонез, соль, зелень укропа, молотый перец.*

Редьку, яблоко очистить от шкурки, натереть на крупной терке. Выложить в салатник. Если хотите поострее, можно добавить немного мелко нарезанного лука. Посолить, поперчить, перемешать. Готовый салат заправить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### **Лагман с редькой**

*Мяса — 600 г, вода — 2 л, 2 небольших сладких перца, 2 больших помидора, 2 средних луковицы, 1 средняя китайская редька, 3 зубчика чеснока, немного петрушки, немного растительного масла, соль, перец — по вкусу. Для лапши: мука — 200 г, 1 яйцо, вода — 100 мл, щепотка соли.*

1. Мясо варить 1,5–2 часа, затем извлечь из бульона, нарезать на довольно крупные кубики. Лук нарезать кусочками, перец, помидоры и редьку — квадратиками.

2. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, на сильном огне обжарить мясо до золотистой корочки. Затем добавить овощи и жарить еще 5–7 минут. Мясо с овощами переложить в бульон, посолить и поперчить. Варить на медленном огне 20–30 минут.

3. Тем временем приготовить лапшу: муку просеять горкой, в центре сделать углубление, разбить яйцо, добавить соль и аккуратно влить воду. Замесить крутое тесто, накрыть и оставить на 30 минут. Раскатать тесто в прямоугольник, разрезать его на несколько равных частей, каждую из которых обильно посыпать мукой. Положить части прямоугольника друг на друга и нарезать тонкую лапшу. В отдельной кастрюле вскипятить воду, посолить и варить лапшу 3–4 минуты с таким расчетом, чтобы она приготовилась к тому же времени, что и суп.

4. Добавить в суп нарезанную петрушку и чеснок, положить готовую лапшу. Подавать лагман с редькой горячим.

### **Салат «Холодный»**

*Маргеланская редька — 500 г, болгарский перец — 200 г, половина граната, сметана или майонез.*

Натрите редьку на крупной терке, перец очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. Посыпьте все зернами половинки граната, перемешайте и заправьте сметаной или майонезом.

### **Восточная закуска**

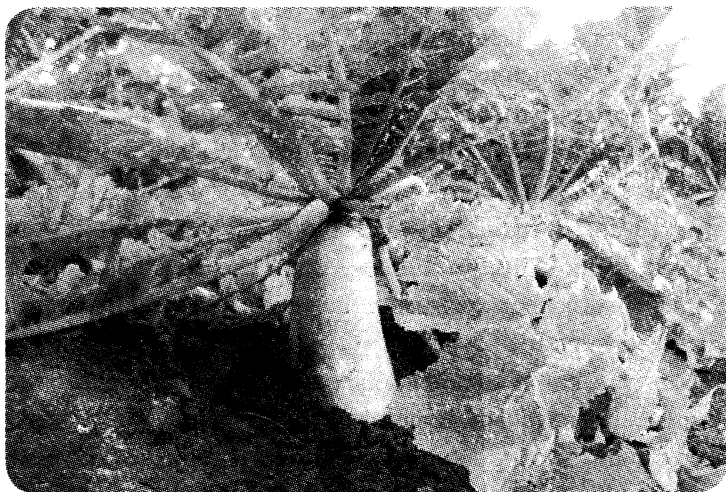
*Маргеланская редька — 2 шт., морковь — 2 шт., измельченные грецкие орехи или семечки кунжута — 0,5 стакана, чеснок — 3–4 зубчика, пол-лимона.*



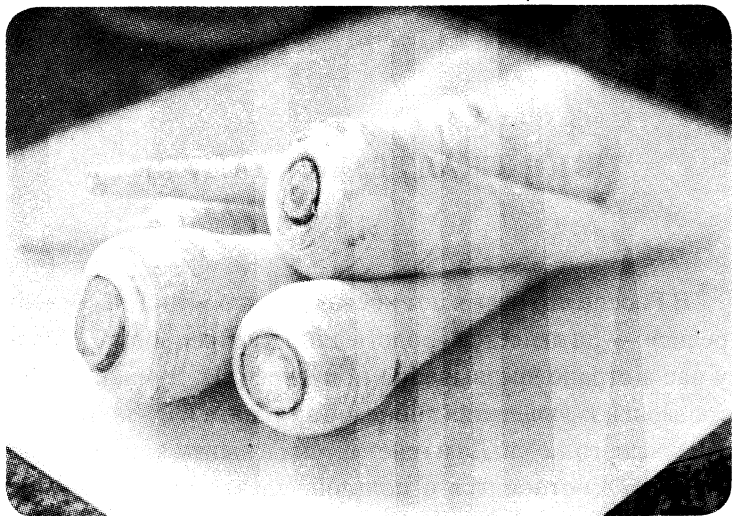
Редьку и морковь натрите на терке. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс. Смешайте редьку, морковь и чеснок, полейте соком лимона, посыпьте грецкими орехами или семечками кунжута и оставьте на некоторое время, чтобы закуска настоялась.

## ЯПОНСКАЯ РЕДЬКА ДАЙКОН

В России его называют «белая редька». Иногда «белый редис» — он является «родственником» их обоих. Дайкон у нас в стране чрезвычайно популярен. И, думаю, это не только из-за увлечения японской кухней, а и из-за мягкого прекрасного вкуса. Да и генетически в нашем народе слово «редька» соотносится с пользой, «лекарством», а наша черная не всем по вкусу. А тут редька, да еще вкусная. А все потому, что в японском корнеплоде не содержится горчичных масел, придающих остроту; в отличие от черной редьки дайкон, наоборот, имеет мягкий умеренный аромат.



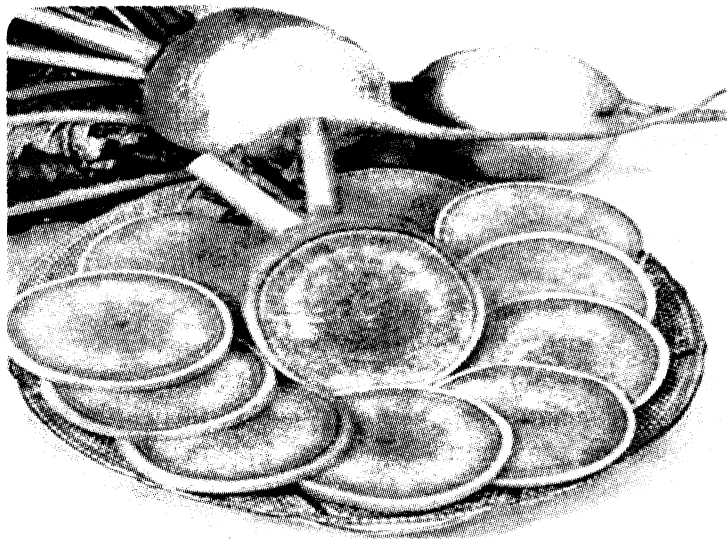
*Дайкон на грядке*



*Корнеплоды дайкона*

Считается, что данная разновидность редьки получилась вследствие селекции азиатских сортов редьки, в частности — лобы, который произрастает на китайских плантациях. Название дайкон полностью отвечает внешнему виду корнеплода, так как переводится с японского — «большой корень». И действительно корнеплод может быть в длину более чем 60 см и весить больше 500 г, а самые крупные сорта весят даже несколько килограммов. Их диаметр 5–10 см. Рекордным стал корнеплод, который вырос до 2,5 м в длину и вес его составлял 30 кг. Однако наиболее вкусными и полезными считаются сорта до 40 см в длину.

Так же, как и китайской редьки, дайкона достаточно много сортов. Разной формы и разных цветов. К примеру, с цветной кожурой, красной, фиолетовой, или с цветной мякотью, как сорт Арбузный блеск с розовой мякотью.



*Дайкон Розовый блеск*

Вообще, этот вид редьки обладает всеми полезными качествами и целебными свойствами, присущими черной редьке. Он замечательно укрепляет организм. Улучшает пищеварение, растворяет камни в почках и желчном пузыре. Фитонциды дайкона борются с микробами, замедляют рост опасных бактерий. Длительное применение корнеплода в сыром виде улучшает работу сердца и чистит сосуды, избавляет организм от холестерина. При постоянном его потреблении организм снабжается необходимым количеством витаминов, и при этом его можно употреблять в неограниченном количестве, что не приведет к повышению веса. Дайкон практически не содержит растительных масел. Все эти свойства делают блюда из дайкона незаменимыми для вегетарианцев и желающих сбросить вес: на 100 г корнеплода выпадает всего 21 кКал. Для похудения самое оптимальное сочетание — салат, приготовленный из белой редьки и петрушки. Для активного похудения

диетологи рекомендуют пить зеленые коктейли, в состав которых входит дайкон, петрушка и огурец.

Также можно готовить напиток из *редьки* и *манго*. Несмотря на нестандартное вкусовое сочетание, такой коктейль способствует быстрому сжиганию липидного подкожного слоя. Однако принимать его следует перед тренировкой или активными физическими нагрузками. Для быстрого снижения веса рекомендуется принимать ежедневно по 50 мл сока натощак в течение 2 недель. В сочетании с правильным режимом питания и активными физическими нагрузками за это время можно потерять до 10 кг.

Если смешать *теплый сок* и *мёд*, то получится прекрасное средство, помогающее при **простудных заболеваниях**, все, как с черной редькой. Для лечения употребляют молодые и свежие клубни растения. Можно пить свежий сок дайкона перед едой.

Для натираний при **лечении ревматизма** существует следующий проверенный временем рецепт. Нужно натереть дайкон на мелкой терке. Добавить *мёд* и *водку*. Пропорции: 3 части тертого дайкона, 2 части натурального мёда, 1 часть водки. Лучше всего перед прикладыванием получившейся кашицы к больному месту сходить в баню или принять ванну. Полезно также выпить 1–2 рюмочки сока, отжатого из получившейся смеси.

Список полезных свойств дайкона венчает уверенность японских ученых в том, что *сырые корнеплоды дайкона* способны выводить из организма человека тяжелые металлы и радионуклиды, нейтрализуют **радиоактивное воздействие**. Для японцев, до сих пор испытывающих последствия атомных бомбардировок, это свойство дайкона очень важно.

Имеются научно подтвержденные данные о свойствах активных веществ дайкона останавливать деление раковых клеток. Может использоваться как средство для **профилактики злокачественных опухолей**.

Наиболее положительный эффект будет от комплексного лечения дайконом и назначенными врачом средствами и методами. Корнеплоды полезны, но лучше перед их употреблением проконсультироваться с врачом. Лечение дайконом не может являться панацеей от всех болезней и не заменит помощь квалифицированного медика. Дайкон противопоказан людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при некоторых заболеваниях обмена веществ.

## ГОТОВИМ ДАЙКОН

Дайкон достаточно необычный овощ: его вкусовые качества изменяются в зависимости от части корнеплода, чем ближе к корням, тем острее, к середине — слаще. Во время роста дайкон практически не впитывает в себя вредных для здоровья веществ: в 3 раза меньше, чем другие овощи — например, чем морковь или свекла. Однако существенным отличием дайкона от других сортов редьки является то, что в процессе приготовления дайкон впитывает в себя запах других продуктов, поэтому, если хотите насладиться его чистым вкусом, готовьте дайкон отдельно.

В японской кулинарии дайкон любят, и он относится к самым основным ингредиентам, которые применяются во многих блюдах. Японцы едят его сырым, вареным, жареным, вяленым, маринованным, соленым и тушеным. Из него готовят не только разнообразные салаты, но и супы.

В пищу употребляют не только корень, но и семена, и зелень. Семена проращивают, неопушенные зеленые листья добавляют в салаты. Корень варят, пекут, маринуют, жарят, добавляют в супы и щи. Готовят как самостоятельное блюдо. Он добавляется к блюдам из риса, является

компонентом при изготовлении суши и бутербродов. Маринованные плоды называются такуан: монах Сохо Такуан придумал таким образом сохранять корнеплоды на зиму. По вкусовым качествам он отлично сочетается по вкусу с любыми овощами, яблоками, плавленым сыром, вареными яйцами и другими продуктами. Заправкой салата может служить майонез, растительное масло или соевый соус.

Лучше употреблять урожай сразу после сбора, так как полезные вещества быстро теряются. Но несколько дней в пластиковом пакете в холодильнике дайкон может пролежать.

### **Салат из мандаринов, креветок и дайкона**

*Мандарины — 6 шт., креветки — 150 г, 1 яблоко, дайкон — 100 г, майонез легкий — 4 ст. ложки, пол-лимона, листья салата, уксус, соль.*

Отварите креветки в подсоленной воде с уксусом, после чего очистите. Мандарины очистите от кожуры. Из 2 мандаринов выжмите сок и смешайте его с майонезом. Оставшиеся мандарины разделите на дольки и очистите их от пленки. Яблоко очистите от кожуры и нарежьте дольками. Дайкон мелко нарежьте.

На дно блюда выложите листья салата, мандарины, креветки, яблоко и дайкон. Аккуратно все перемешайте. Полейте салат соусом из майонеза и сока мандаринов и украсьте кружочками лимона.

### **Стейки из дайкона**

*Дайкон, соевый соус, оливковое масло, чеснок, 80 г базилика, 80 г петрушки, горсть кедровых орехов, сок 1/3 лимона.*

Нарежьте дайкон кружочками толщиной 1–1,5 см. В большой кастрюле отварите его в течение 4–5 минут,

добавьте туда соевый соус. На сковороде разогрейте оливковое масло, поджарьте на нем мелко нарезанный чеснок, после чего добавьте дайкон и обжарьте его с двух сторон до появления корочки. К дайкону добавьте немного соевого соуса и оставьте тушиться на 3–4 минуты.

Приготовьте соус, для этого в блендере размельчите орехи, добавьте базилик, петрушку, оливковое масло, сок лимона, соевый соус и 2 ст. ложки фильтрованной воды. Приправьте дайкон полученным соусом и подавайте к столу.

### **Тушеный дайкон с овощами в сметане**

*Дайкон, капуста цветная и брокколи, морковь, лук репчатый, растительное или сливочное масло, сметана, сыр голландский, соль и специи — по вкусу.*

1. Дайкон и морковь хорошо промыть, очистить, затем натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный очищенный лук.

2. Капусту брокколи и цветную необходимо хорошо промыть и разделить на соцветия. Можно использовать обычную китайскую капусту.

3. Жарить все овощи можно на растительном или сливочном масле. После чего все пассерованные овощи переложить в кастрюлю с толстой стенкой и залить сметаной. Сверху посыпать тертый сыр и еще оставить кипятить примерно на 5 минут.

### **Соте из баклажанов с дайконом**

*3 баклажана, 1 дайкон, 2 морковки, 1 лук репчатый, 1 болгарский сладкий перец, 0,5 ч. ложки мёда, пол-лимона, растительное масло, соль, специи — по вкусу.*

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить на растительном масле с добавлением мёда. Добавить лимон, нарезанный тонкими небольшими ломтиками, обжарить.



Дайкон почистить, нарезать тонкими пластинами. Далее добавить нарезанные тонкими ломтиками перец, яблоко, морковь, баклажаны. Все перемешать и тушить на большом огне до готовности. Посолить по вкусу и потушить еще 5 минут.

### **Гарнир из дайкона для улучшения пищеварения**

Натереть *дайкон* длинными полосками, заправить *соевым соусом* и *оливковым маслом*. Подавать с мясными или рыбными блюдами.

### **Салат из дайкона для очищения организма от токсинов и шлаков**

Смешать крупно натертый *небольшой дайкон* (300 г), 1 *морковь* (100 г) и *корень сельдерея* (100 г). Заправить *оливковым маслом*, *мёдом* и *морской солью*, добавить немного *лимонного сока* или *яблочного уксуса*. Есть салат небольшими порциями, обильно запивая водой.

### **Дайкон с сельдереем и солеными огурцами**

*Дайкон* — 1 шт., *соленый огурец* — 1 шт., *корень сельдерея* — 1 шт., *зелень* — 2 ст. ложки, *растительное масло* — 2 ст. ложки.

Свежий очищенный сельдерей натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный огурец и натертый на крупной терке дайкон. Заправить мелко нарезанной зеленью и растительным маслом.

### **Индийский салат**

*Огурцы (большие)* — 2–3 шт., *дайкон (большой)* — 2 шт., *миндаль (молотый)* — 2 ст. ложки, *перец черный (красный молотый сухой)* — 1/4 ч. ложки, *сметана* — 2–3 ст. ложки, *масло кунжутное* — 1 ст. ложка, *кунжут (семена)* — 2 ст. ложки, *тмин (порошок)* —

*0,5 ст. ложки, петрушка (мелко нарезанная) — 2 ст. ложка, соль — по вкусу.*

Натереть огурцы на крупной терке, выжать сок. Также дайкон натереть и смешать с огурцами. Смолоть миндаль. К овощной массе добавить сметану, перец красный, миндаль, обжаренные на сухой сковороде семена кунжута с тмином и кунжутное масло с зеленью.

### **Салат из дайкона с авокадо и апельсинами**

*Дайкон — 250 г, апельсины — 2 шт., авокадо — 1 шт., лук репчатый фиолетовый — 0,5 головки, масло оливковое — 3 ст. ложки, сок лайма — 1 ст. ложка, чеснок — 1 зубчик, уксус винный белый — 1,5 ч. ложки, зира молотая — 1/4 ч. ложки, соль и чили молотый.*

Дайкон очистить и нарезать тонкой соломкой. С апельсинов срезать кожуру и удалить мембраны. Авокадо, удалив косточку, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами. Соединить все ингредиенты. Заправить специями.

### **Креветки в кляре с салатом**

*Креветки крупные — 30 шт., яйцо — 1 шт., вода холодная — 1 стакан, соус соевый — 6 ст. ложек, дайкон — 1 шт., сахарная пудра — 3 ч. ложки, натертый корень имбиря — 1 ст. ложка, натертый корень хрена — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ч. ложка.*

Креветки очистить. Дайкон натереть на терке, соединить с корнем хрена и имбирем, добавить сахарную пудру и соевый соус. Приготовить кляр: яйцо взбить с водой в пену, ввести муку и перемешать. Креветки обмакнуть в кляр, обжарить.

На тарелку выложить дайкон. Сверху выложить креветок.

## **Мясной салат с дайконом**

*Дайкон — 1 шт., мясо отварное (телятина, говядина, кролик, индейка) — 300 г, морковь — 1 шт., головка лука, яйцо — 2 шт., вода — 2 ст. ложки, соль, перец, чеснок — 1–2 зубчика, растительное масло, майонез 1 ст. ложка.*

Дайкон натереть на терке для корейской моркови. Посолить, дать постоять, чтобы редька пустила сок, затем слегка отжать ее, сок вылить. Морковь также натереть на терке. Лук нарезать соломкой и слегка обжарить на растительном масле. Остудить, добавить к редьке.

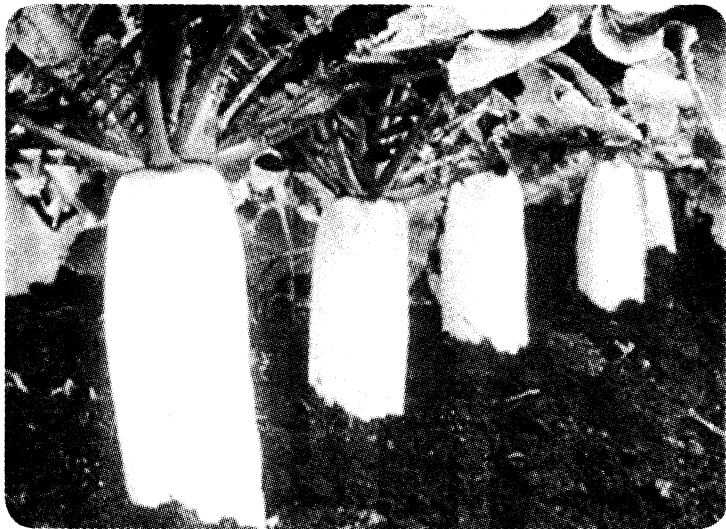
Отварное мясо разделить на длинные тонкие волокна.

Яйца размешать с водой и поджарить тонкие омлетные блинчики. Остудить, нарезать лапшой.

Все компоненты салата смешать. Заправить ложкой майонеза. Солим, перчим по вкусу, выдавить чеснок. Можно посыпать зеленью.

## **КАК ВЫРАСТИТЬ ДАЙКОН**

Еще один плюс в копилку уникальности дайкона: этот корнеплод имеет малый период вегетации, и его можно сажать после уборки гороха, лука, чеснока. Вот и высевают его с июля, а убирают в сентябре-октябре. Дайкон вытаскивается из грунта. Чем дольше постоит, тем вкуснее будет. Дайкон, в отличие от других растений этого семейства, даже при цветении образует съедобный сочный корнеплод. Требуется лишь время от времени удалять цветоносы. Уборку урожая проводят во второй половине сентября.



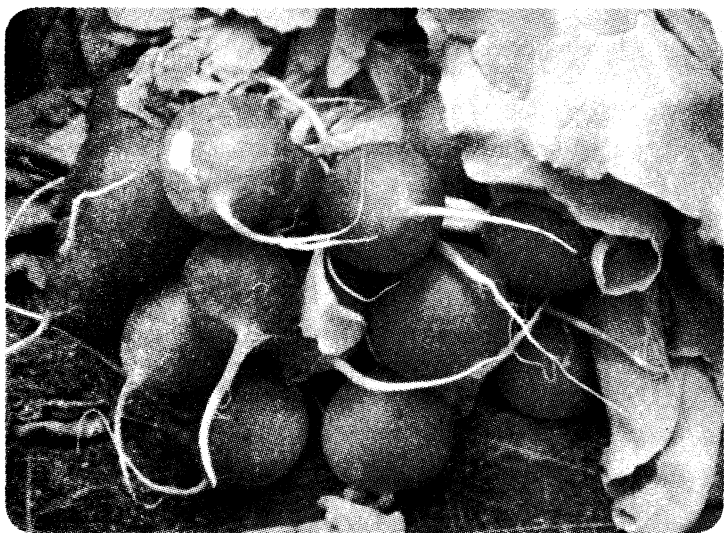
*Грядка дайкона*

Молодые посевы дайкона любят жару, а уже выросшие корнеплоды неприхотливы к осенней погоде. Нужно следить за режимом полива: не должно быть избытка влаги, но и засуху тоже допускать не стоит, иначе плоды будут горчить.

Особых требований к почве нет, но, как и всем культурам, дайкону понравится питательность участка.

## РЕДИС

Редис — карликовая редька. Родина редиса — побережье Средиземного моря. В диком состоянии встречается в Японии, Китае, Корее. Дикие родоначальные формы под влиянием одомашнивания и агротехнических приемов на протяжении столетий превратились в знаменитые сорта, которых много, разной формы и цвета.



*Редис красный — Корунд*

Редис — съедобное растение и выращивается как овощ во многих странах мира. Его название происходит от лат. *radix* — «корень». В пищу обычно употребляют

корнеплоды, которые имеют толщину до 3 см и покрыты тонкой кожей, окрашенной чаще в красный, розовый или бело-розовый цвет. Корнеплоды редиса имеют острый вкус. Такой типичный вкус редиса обусловлен содержанием в растении горчичного масла, которое при давлении преобразуется в гликозид горчичного масла.



*Редис красный — Великан*



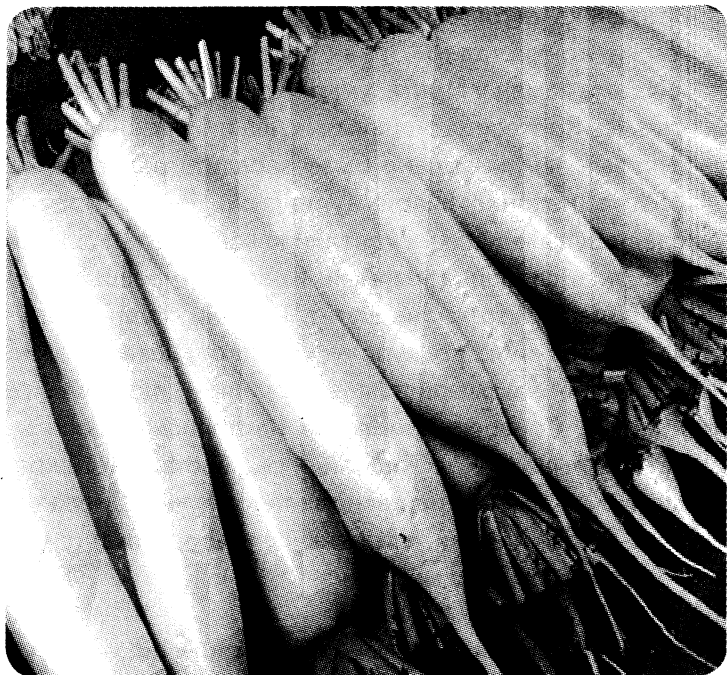
*Редис фиолетовый — Великан:  
корнеплоды до 9 см в диаметре*



*Розово-красный редис — Французский завтрак*



*Редис белый — Барон*



*Редис Белый клык*

Родиной редиса считается Средняя Азия. Там редис был известен с древнейших времен. Редис был известен также в Древнем Египте и в Древней Греции. В Древнем Риме зимние сорта редиса ели с мёдом, уксусом и солью. В Европе редис стал возделываться с XVI века. Первыми его распробовали французские повара. В конце XVI столетия корнеплоды редиса были белыми и имели форму моркови. В Россию редис завез из Амстердама Петр I, где царь впервые его попробовал в доме тамошнего купца и пришел в восторг. Теперь же редис выращивают по всему миру.



## **Забавный исторический факт!**

Ночь редисок — так называется древний ежегодный праздник в городе Оахаке в Мексике. История праздника такова. Когда-то городом владел знаменитый конкистадор Эрнан Кортес, отбивший эти скудные земли у Монтезумы — вождя индейцев. Достались Кортесу засушливая почва и булыжники. Эти суровые земли решено было засадить редиской — весьма неприхотливой культурой. Редис пророс среди булыжников на удивление всем, но клубни получились сплошь корявыми. Крестьяне решили, что природа просто так не шутит. И стали отсортировывать корешки на конкурс — у кого редиска веселее. Особенно заковыристые экземпляры оценивались дороже. Со временем почву научились обрабатывать, булыжники растащили, и редис стал расти красивый и гладкий. Крестьянам стало скучно. Снова натащили они камней, вот конкурс и продолжается до сего времени каждый год.

Редис стал одним из культурных растений, которые выращивались на Международной космической станции в рамках изучения генетических особенностей выращенных в невесомости растений. Редис был выбран из-за его относительно короткого вегетационного периода — около 30–45 дней, а также потому, что у редиса съедобны как корнеплод, так и листья, что делает его очень удобным продуктом питания для выращивания в космосе.

Вот о редисе давайте поговорим поподробнее, так как он тоже редька и обладает многими свойствами полноценной редьки. И я хочу, чтобы вы понимали, что редиску можно не только есть, но и лечиться ею.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РЕДИСА (в 100 г свежего редиса содержится)

- Вода — 94 г
- Углеводы — 2 г
- Пищевые волокна — 1,6 г
- Белки — 1,1 г
- Жиры — 0,1 г
- Калорийность — 14 кКал

### ***Витамины***

- С (аскорбиновая кислота) — 27–29 мг
- В<sub>1</sub> (тиамин) — 0,04 мг
- В<sub>2</sub> (рибофлавин) — 0,04 мг
- В<sub>6</sub> (пиридоксин) — 0,06 мг
- А (бета-каротин) — 4 мкг
- В<sub>3</sub> (ниацин) — 0,25 мг
- В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота) — 0,165 мг
- В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) — 25 мкг
- К (филлохинон) — 1,3 мкг
- В<sub>4</sub> (холин) — 6,5 мг

### ***Микро- и макроэлементы***

- калий — 225–255 мг
- кальций — 34–35 мг
- фосфор — 28 мг
- натрий — 17 мг
- магний — 8 мг
- железо — 1,2 мг
- фтор — 0,1 мг

Также в составе редиса обнаружили никотиновую кислоту — 0,2 мг и салициловую кислоту — 1,24 мг.

Как влияют эти компоненты на организм человека, мы рассмотрели ранее. Исходя из этого подчеркнем основные целебные свойства редиса:

- умеренное желчегонное и мочегонное действие;
- повышает аппетит;
- стимулирует секрецию желудочного сока и налаживает перистальтику; способствует очищению кишечника;
- стабилизирует уровень сахара;
- выводит «плохой» холестерин и как следствие служит хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний;
- применяется как ранозаживляющее, бактерицидное и омолаживающее средство;
- при подагре;
- при ожирении;
- главный помощник при весеннем авитаминозе;
- природный антибиотик;
- как многие овощи из семейства крестоцветных, редис предотвращает заболевание раком, особенно груди и толстой кишки.

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ РЕДИСОМ

Как и каждый продукт, свежий редис можно просто включать в ежедневный рацион, чтобы он мог проявить свои лечебные свойства. При этом чем дольше и систематичнее используется продукт, тем ярче будет выражен эффект от его применения. В лечебных целях используется корнеплод, ботва и сок из плода и ботвы. Иногда для лечения применяют сок редиса, сочетая его с морковным соком. Его пьют при потере аппетита, для усиления мочегонного и желчегонного эффекта, для улучшения состава крови и обеззараживания кишечника. С помощью сока

редиски можно также улучшить перистальтику кишечника и слегка ослабить стул.

В ботве редиса много фолиевой кислоты, которая считается чисто женским средством. Она предупреждает развитие злокачественных опухолей в груди и половых органах (особенно в яичниках), а также способствует правильному развитию плода в ответственный период вынашивания ребенка. Даже существует рецепт окрошки для беременных и тех, кто собирается в будущем рожать: пучок редиски вместе с зеленью измельчить, туда же добавить 3 раскрошенных вареных яйца, 3 свежих огурца и много разной зелени по вкусу. Заливается все кефиром и солится по вкусу.

В редисе содержится такое количество полезных веществ, что удивительно, как он еще не стал официальным лекарством. А уж болезней, которые лечит редис, просто не сосчитать. А если появился определенный недуг, можно применить специальные рецепты. Вот несколько простых, я бы сказал, бытовых.



Редис помогает при **поносе**. Измельчите 5–6 *редисок*, смешайте их миксером с 200 мл холодного *молока*, 1 ч. ложкой *кукурузного крахмала* и медленно выпейте. При необходимости через 4 часа повторите процедуру.



При **запоре**. Приготовить *настой ботвы редиса*: 1 ст. ложку измельченной ботвы залить 1 стаканом *кипятка*, настаивать 1 час. Принимать 3 раза в день через 20 минут после еды в течение 2–3 дней.



Редис обладает мочегонным свойством и нередко используется для **избавления от камней в желчном**

пузыре и почках и для профилактики желчнокаменной и почечнокаменной болезни. Приготовьте напиток с помощью миксера из 2 измельченных *редисок* со 100 мл *красного вина*. Эту смесь также можно принимать 2 раза в день при затрудненном мочеиспускании.



**Сок редиса при ангине.** Соединить 50 мл свежееотжатого сока *редиса* со 100 мл *воды* и перемешать. Принимать по 50–100 мл после еды или использовать средство для полоскания горла.



**Сок редиса при анемии.** Соединить 50 мл сока *редиса*, 50 мл сока *моркови* и 50 мл сока *свеклы*, налить в керамический горшок и томить в духовке 3 часа. Принимать по 20 мл 3 раза в день.



**Настойка редиса при анемии.** Насыпать 50 г измельченного *сушеного редиса* в банку из темного стекла, залить 100 мл *водки*, плотно закрыть и настаивать в течение 10–14 дней. Готовую настойку процедить и разбавить водой в пропорции 1:1. Принимать по 20 мл на ночь в течение 1 месяца.



**Сок редиса при авитаминозе.** Соединить 100 мл сока *редиса* и 50 мл сока *моркови*, перемешать. Принимать по 150 мл 1 раз в день.

При головной боли натереть лоб, виски и переносицу свежавыжатым соком *редиса*.

**Сок редиса при бронхиальной астме.** Соединить 100 мл сока *редиса* с 20 г мёда. Принимать по 20 мл 3 раза в день в период обострения.

**Отвар редиса при бронхиальной астме.** Измельчить 50 г *редиса*, залить 250 мл *кипятка* и держать на слабом огне 15–20 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

**Бальзам с соком редиса при бронхиальной астме.** Соединить 100 мл сока *редиса*, 100 мл сока *алоэ*, 100 мл сока *репчатого лука*, 100 мл сока *свеклы*, 100 мл сока *клюквы*, 100 мл сока *лимона*, добавить 20 г мёда, 5–7 г сахара и 100 мл *водки*. Перемешать, укупорить и хранить бальзам в холодильнике. Принимать по 10 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Отвар редиса для улучшения обмена веществ.** Насыпать в банку 50 г *сушеного редиса*, залить его 200 мл *воды* и держать на водяной бане 20 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 1 месяца.

**Простуда.** Берем сок *редиса* и соединяем его с несколькими каплями *лукового сока* и небольшим количеством

мёда. Можно все эти продукты взять в одинаковых количествах. Перемешиваем лечебное средство и принимаем по 1 ст. ложке за полчаса до еды.



**Радиккулит.** Натереть *редис* на мелкой терке, ровным слоем распределить его по марле или специальной салфетке и наложить марлевой стороной на больное место. Накрыть компрессной бумагой и полотенцем. Держать, пока не пройдет ощущение жжения.



**Желчнокаменная болезнь.** Берут *сок редиса* и *красной свеклы*, перемешивают 1:1 и пьют небольшими порциями в течение дня. Начинать лучше с 1 ч. ложки сока, так как средство это очень сильное.



**Катар верхних дыхательных путей, желчнокаменная болезнь.** Берем *сок редиса, огурца и зеленого болгарского перца*, перемешиваем их в равных количествах и пьем по 50–100 мл в день в перерывах между едой.



**Холецистит и желчнокаменная болезнь.** Берут *сок редиса* и перемешивают его в равных пропорциях с *соком чернослива, черешни и сельдерея*. Пьют этот состав 3 раза в день.



**Питательная маска для лица:** 2–3 измельченных *редиски* смешать с 5–6 каплями любого *растительного масла*. Размешать массу, добавить 1 ч. ложку крахмала, еще раз перемешать. Эту маску кладут на лицо на 10 минут.



**Для улучшения состояния жирной пигментированной кожи:** в этом случае кожу смазывают питательным кремом и выкладывают сверху *редис*, нарезанный тонкими ломтиками. Через 20 минут все снимают, кожу протирают спонжем, пропитанным холодным молоком.



**Для увядающей кожи:** на лицо накладывается маска из тертого *редиса* со сметаной или растительным маслом на 12–15 минут.



**Для сухой кожи:** на лицо накладывается маска из кашицы *редиса* с оливковым маслом и несколькими каплями лимона, держится на лице около 20 минут.



**Для укрепления волос:** *редис* натирается на мелкой терке, отжатый из кашицы сок втирается в кожу головы.



**Для удаления гематом, синяков:** для этого в доме уже должна быть настойка измельченного *редиса* на водке или спирте (1:1). Смачиваем марлевую повязку и прикладываем к ушибу на 30 минут, освежая ее каждые 10 минут.



### **Заготовка лекарственного сырья**

Специалисты рекомендуют собирать урожай *редиса* утром (накануне вечером производится полив). Чтобы корнеплоды дольше хранились, необходимо обрезать ботву. Хранят *редис* в погребе при температуре 1 °С, пересыпав песком. Можно держать его в холодильнике. В этом случае



редис моют холодной водой, обсушивают и помещают в открытый полиэтиленовый пакет на нижнюю полку холодильника. В таком виде он хранится 3–4 недели.

При желании редис можно высушить. Для этого его очищают от земли, моют под струей воды, нарезают ломтиками толщиной около 5 мм, в один слой раскладывают на противне и сушат в духовке при температуре 40–50 °С или на чистом листе бумаги под солнцем. Кусочки сушеного редиса похожи на чипсы и хрустят при разламывании. Подготовленное таким образом сырье перекладывают в сухие бумажные коробки или мешки из натуральной ткани.



**Противопоказания для употребления редиса.** Не стоит злоупотреблять блюдами из редиса при язвенной болезни желудка и дуодените, при гастрите с повышенной кислотностью, а также при энтероколитах, хронических заболеваниях печени и почек, нарушениях обмена веществ (подагра). Эфирные масла могут раздражающе подействовать на слизистую органов и вызвать обострение заболеваний.

## НЕМНОГО КУЛИНАРИИ С РЕДИСКОЙ

Надеюсь, что приготовить редиску в нашей стране умеют. А я вот вспоминаю, как мы в детстве просто ее грызли. А на семейном застолье ее пользовали тоже по-простому, но с топленным (сливочным) маслом, когда было, обычно по окончании поста. На стол ставилась глубокая большая миска с холодной водой, в которой плавала очищенная и помытая редиска. В воде — чтобы не вяла. На разделочной доске лежали перья зеленого лука или черемши. Рядом — масленка и солонка, свежий черный

хлеб, нарезанный большими ломтями. Берешь редисочку, мазнешь немного маслица и с хлебом и зеленым луком. Вкуснотища и польза...

В России редис, как правило, не подвергают тепловой обработке, то есть не жарят, не пекут и не отваривают. Известное блюдо, в состав которого включен редис, конечно же — окрошка. С этим корнеплодом также делают массу различных салатов. Но не бойтесь экспериментировать с этим овощем! Он прекрасно сочетается как гарнир с мясом, вкусными получаются теплые салаты. Редис даже запекают фаршированным различными ингредиентами: фаршем, сыром и т. д.

Ботва редиса содержит много витаминов и микроэлементов, поэтому готовьте из нее супы и щи, можно добавить ее в окрошку, а можно потушить, как капусту. Вот гурманы-французы варят суп-жюльен из листьев редиса, правда, они кладут очень много сливочного масла. А мы сварим щи с ботвой редиса, но заправим подсолнечным и будет не хуже.

**Примечание.** Для большинства из нас с понятием «жюльен» (жюльен) ассоциируется вкуснейшее блюдо из запеченных со сливочным соусом и сыром грибов, которое подается в особой чашечке — кокотнице. На самом деле слово «жюльен» — это особый способ нарезания побегов и овощей для салатов, супов и соусов. Побеги и овощи нарезают тонкой соломкой, напоминающей по своему виду спагетти, а если речь идет о круглых формах, как в случае с луковицами или помидорами, то тоненькими колечками. Именно это и является жюльеном с точки зрения кулинарии.

Итальянцы готовят из редиса пинцимоньо — микс-салат из всяких разных овощей. В мелко покрошенном виде редьку и редис в Италии добавляют в карпаччо из дорадо и сибаса (виды рыбы).

Англичане ломтики редьки и редиса используют в сэндвичах с копченой рыбой вроде сельди и скумбрии, с холодной курятиной или нарубленным яйцом вкрутую, политым майонезом.

Очень хорошо сочетать редиску с сыром и брынзой, с различными овощами, растительным маслом. Конечно, хороша редиска и по-русски — с квасом и простоквашей. Вот и все, что нужно для здоровья. Можно употреблять и с мясом, но не часто.

Для тех, кому скучно просто грызть редиску, я подобрал несколько рецептов блюд с редисом.

### **Окрошка овощная**

*На 1 л хлебного кваса: картофель — 100 г, огурцы — 60 г, яблоки и редис — по 30 г, 1 яйцо, зеленый лук — 50 г, горчица — 15 г, сметана — 75 г, зелень, соль и сахар — по вкусу.*

Вареный картофель, очищенные огурцы, редис и яблоки нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую. Желтки растереть с горчицей, сметаной, порезанным зеленым луком, сахаром и солью и развести квасом. Белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом до нужной консистенции. При подаче на стол положить рубленую зелень. В окрошку можно добавить мелко нарезанное отварное мясо.

### **Узбекский салат**

Редис и твердый сыр натираем на мелкой терке. Мелко крошим вареное яйцо, мелко режем укроп и перемешиваем все продукты, добавляя несколько ложек сметаны. Получился витаминный паштет для бутерброда к утреннему чаю или кофе.

## **Карпаччо из карася или любой другой белой рыбы**

*1 морской карась, 1–2 лимона, листья салата разных сортов, корнеплоды редиса — 1 пучок, оливковое масло — 8 ст. ложек, розовый перец горошком — 1 ст. ложка, вареные креветки для украшения, соль — по вкусу.*

1. Морского карася выпотрошить, хорошо промыть, отделить мясо от костей и кожи. Филе карася нарезать тонкими ломтиками.

2. Приготовить маринад из оливкового масла, сока 1 лимона, розового перца и соли. Рыбу положить в маринад на 15 минут.

3. Листья салата крупно порвать, разложить по тарелкам. Рыбу вынуть из маринада, выложить на листья салата. Украсить карпаччо дольками лимона, кружочками редиса, вареными креветками и подавать.

## **Болгарский салат**

Редис режем тонкими ломтиками, добавляем красный сладкий перец, нарезанные укроп и зеленый лук, немного отварного говяжьего языка тонкими пластинами и 2–4 мелко нарезанных перепелиных яйца. Все перемешать и полить оливковым маслом. Вот уж в этом рецепте все полезно, даже яйца в нем самые безопасные (не бывает сальмонеллы) и полезные.

## **Пинцимонио**

Редис, помидоры, морковь, огурец, сельдерей, салат и сладкий перец нарезать тонкими брусочками и полосками, перемешать и заправить лимонным соком, бальзамическим уксусом и растительным маслом.

## **Редиска фри**

Редис нарезать на тонкие кружочки и посолить на тарелке. Затем слить выделившийся сок и обжарить редис

на оливковом масле с чесноком. Можно также обжарить редиску, нарезанную на 4 части. Получается отличный гарнир к курице. Вот вам необычное приготовление редиса, но, думаю, попробовать можно.

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПРОФЕССОРА  
НЕУМЫВАКИНА  
ПО ПРАВИЛЬНОМУ  
ПИТАНИЮ**





## УРОКИ ИСТОРИИ

Уж сколько копий сломано на тему, каким должен быть стол россиянина. Кто-то откровенно жирует — достаточно посмотреть на фигуры наших народных депутатов — аж пиджаки лопаются и не сходятся на пузе. А кому-то жалкая пайка — «потребительская корзина», непонятно кем и по каким меркам рассчитанная.

Давайте вначале обратимся к истории. Читаешь давние источники еще с «ятями», как жили наши предки, и ни на минуту не усомнишься в том, что они одухотворяли простейшую, казалось бы, еду, видели в ней высокую поэзию. Крестьяне считали, что их пища лучше «барской». На вопрос: «Чем же лучше?» — отвечали: «Мы едим то, что нам Бог даст, и не выдумываем себе разных яств... За это-то Бог и благословляет наше здоровье».

Это так. «Божий хлебушко» составлял основу пищевого рациона и не считался скудной пищей. Повседневной едой считались ржаной хлеб, щи, картошка, редька и молоко. Масло и сметана лишь в качестве приправы. Пища считалась скудной, когда ничего нет, кроме небеленых щей, то есть без сметаны. Значит, семья не имела коровы. К изобильной пище относили лапшу, кашу, молоко, говядину, которую ели в осенние храмовые праздники. Для почетных гостей жарили мясо, пекли пироги, катали лапшу, делали «яечню».



Состав еды зависел от времени года. Все было расписано: ежедневная пища, скоромная и постная, а также описания чаепитий, завтрака, ужина, обеда.

Мы же нынче — кто во что горазд. Праздники смешались с буднями. Простоте бытия крестьян нам бы надо поучиться. А обличая господ в обжорстве, они были правы. Давайте вспомним классику. Начнем с «Мертвых душ» Н. В. Гоголя. Вспомним колоритную фигуру хлебосольного и не умещающего свое тело в карету Петра Петровича Петуха, как он обиделся на гостя, который заявил, что он сыт, так как был только что после обеда и не хочет есть. Сам-то он как потчевал гостя? Чуть замечал у него один кусок, подкладывал ему другой, приговаривая: «Без пары ни человек, ни птица не могут жить на свете». Съедал гость два, тут же подваливал ему третий, приговаривая: «Что же за число два? Бог любит троицу». Съедал гость три — он ему: «Где же бывает телега о трех колесах? Кто же строит избу о трех углах?». На четыре у него была своя поговорка, на пять — своя.

Чичиков съел чуть не двенадцать ломтей. И подумал: «Ну, теперь ничего не приберет больше хозяин». Не тут-то было: хозяин, не говоря ни слова, положил ему на тарелку хребтовую часть теленка, жаренного на вертеле.

Чичиков взмолился: «Не взойдет!» — «Да ведь и в церкви не было места. Взошел городничий — нашлось. А ведь была такая давка, что и яблоку негде было упасть. Вы только попробуйте: этот кусок — тот же городничий» — продолжал он потчевать Чичикова.

Классики литературы преподнесли нам немало ярких картин обжорства, коими грешили люди во все времена. И брались они, безусловно, не с неба, не из эмпирей, а из самой жизни. Посмотрите, как красочно и реалистично описал их в Средневековье Ф. Рабле. Речь о юном Гаргантюа в период, когда его воспитывал учитель-схоласт.

Время Гаргантюа было распределено таким образом, что просыпался он обыкновенно между восемью и девятью часами. Раз семь поворачивался с боку на бок, не умывался и не чистился, так как наставник считал это потерянным временем, и сразу же усаживался за стол завтракать.

На завтрак ему подавались превосходные вареные потроха, жареное мясо, отменная ветчина, чудесная жареная козлятина и в большом количестве ломтики хлеба, смоченные в супе.

После завтрака Гаргантюа направлялся в церковь, где выстаивал до 30 месс. Затем с ним персонально занимался священник. Потом он на какие-то полчаса брал в руки книгу, но «душа его была уже на кухне».

Обед он начинал «с окороков, копченых бычьих языков, икры, колбасы и других невинно-позывающих закусок». Пил вино, затем снова ел мясо и прекращал еду не прежде, чем у него начинало пучить живот. После еды до отупения играл в карты, кости и шашки. Затем часика два спал сном праведника.

После сна «он нехотя принимался за уроки, и прежде всего за молитвы». А вскоре и ужин. «И ужинал он отлично и часто приглашал к себе кого-либо из соседей — любителей выпить, и он от них не отставал, а они рассказывали ему небывальщины старые и новые». Затем Гаргантюа спал восемь часов кряду.

Таких примеров «разгула плоти» полны средневековые источники. В книге Ф. Канна «Чудеса природы» в разделе, составленном на основе литературы XVI–XVIII веков, фигурируют младенцы, вес которых превышал 25 кг, а в 10 лет — 109 кг, и взрослые, вес которых был от 290 до 490 кг.

Одним из наиболее тучных людей этой эпохи, несомненно, был испанский фельдмаршал Матиас Галлас,

у которого размеры живота были так велики, что он вынужден был возить его на тачке.

Трагические последствия пренебрежения режимом питания были хорошо известны и понятны и В. Шекспиру, который в хронике «Король Генрих IV» писал:

*Умали твою плоть,  
возвеличь свое достоинство,  
Брось наслаждения стола;  
Знай, могила  
Для тебя открывает свою пасть  
В три раза больше,  
чем для других.*

## ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША

А как питались простые люди, можно судить также по литературе, да и многие из нас помнят трапезы своих деревенских родственников в середине прошлого столетия. На столе домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пшенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Летом и осенью — овощи и ягоды со своего огорода. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового хозяина деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».

Формула до боли российская: «щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия, — он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двужильными, тягловыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

Кстати, о толокне, измельченном в муку овсе. В детстве, помню, у деда в пору сенокосную приноровились и

к этому блюду. Эту овсяную муку разводили в воде и квасе. Употреблялась эта «каша быстрого приготовления» от безвыходности, в основном в страдную пору. Не до готовки было в русской печи традиционных горячих блюд. А нас что толкает поглощать фастфуды и каши быстрого приготовления? Перспектива нездоровья...

А вот толокно — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот бы от чего сейчас не отказался бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его — *avena sativa* означает «быть здоровым». Овес содержит 11–18 % крахмала, 11–14 % клетчатки, 4–6 % жира, 2,5–5,7 % золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие крайне нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»?

Кстати сказать, один британский лекарь принимал отвар из овса как лекарство трижды в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал 2 стакана отвара натощак, 2 стакана за 2 часа до обеда и 2 стакана через 3 часа после обеда. Знаете, сколько он прожил? 120 лет! Этот отвар хорошо сочетается со сливками и мёдом. Правда, его можно хранить в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде.

Как он готовится? Записывайте: 1 стакан промытого овса залейте 1 л горячей воды, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и дайте настояться 12 часов. Процедите. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс 1 месяц.

А вот на северах и в Сибири исконное население во многом сохраняет пищевые пристрастия предков. К примеру, когда я бывал на Ангаре по приглашению известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарнова, я с удовольствием пробовал местные блюда. Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов. До сих пор никак не выветрится дух «максы» — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с «максой» на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше.

Так вот, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаще всего готовились такие блюда: «верещага» — яичница из яиц со сливками на топленом масле, «драчёна» — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая «драчёна» — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

Лес поставлял грузди, рыжики, волнушки (они солились в кедровых кадках), бруснику, чернику, голубику, морошку. Солили и квасили также черемшу. Заготавливали кедровый орех, березовый и сосновый соки, а собранную черемуху сушили и перемалывали в муку, вместе со скорлупой кедрового ореха. Какие пироги выпекались из этой муки — пробовал, вкушал с наслаждением, не забуду этого терпкого и ароматного вкуса.

Словом, было из чего печь пироги, ставить квасы и морсы.

## «ДОМОСТРОЙ»

Мудрость бытия черпалась из трепетно-преклонного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой» — памятник русской литературы XVI века. Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед? Авторство «Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного благовещенского иерея Сильвестра.

Мне довелось изучить как сам «Домострой», так и источники, связанные с именем Сильвестра. Он был не только «мастером», учившим грамоте, пению, церковному обиходу и выводившим молодых людей в священники, дьяконы, подьячие, книжные писцы, но также был известен как искусный иконописец, серебряных дел мастер, торговец.

Вы знаете, что ценно в этой личности? Его цельность и высочайшие нравственно-духовные критерии. Нашим бы торгашам хоть толику такого. В своем наставлении сыну Анфиму Сильвестр так говорил о собственных принципах: *«Кому что продавал, все в любовь, а не в обман; не полюбит кто моего товару, и аз назад возьму, а деньги отдам. А от купли и от продажи ни с кем брань и тяжба не бывала; ино добрые люди во всем верили, никому ни в чем не слыгивано (солгано), не манено (не обманывал), не просрочено, ни в рукодельи, ни в торговле».*

Как считают исследователи, основа «Домостроя» — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей (тех, которые из Великого Новгорода). Давайте заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились дары поля, сада и огорода. Предвкушаю некие приятные открытия.

В предписаниях сказано: *«Осенью необходимо капусту солити, а свекольный рассол ставити, а огурцы солити же»*. В наставлении ключнику о запасах сказано также: *«...в подвале надлежит, чтобы огурцы, и сливы, и лимоны в росоле же были»*.

Удивляют прежде всего лимоны, что их, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же «мушкат» — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Свое же, домашнее, вот что: *«...у мужа в год все припасено, и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и конопли, и мак, и пашено, и хмель»*.

Особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют «духовному расписанию и крестьянина, и городского люда...». Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти прежде всего и лучше всего. *«В постные дня выпекают пироги с начинкою: с кашей или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), или репа, или грибы, или рыжики, или капуста»*.

А в другом месте написано: *«...пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою»*. Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди. Грибами называли нечто «благородное» — белый,



подберезовик, подосиновик. Грузди же, и рыжики, и волнушки — не грибы, а губы.

*«Являются на стол ретка (редька), хрен, капуста, рассол ставленной и иные земные плоды, как-то дыни, свежие огурцы, медовые напитки, брусничная вода, морсы и всякие сласти. На десерт же — и яблоки, и груши в квасу и патоке».*

Несколько слов о квасе. На Руси квас был повсеместным и каждодневным напитком: его готовили и крестьяне, и помещики, и военные, и монахи, а его наличие в доме считалось признаком благополучия. Русские крестьяне, отправляясь на работу в поле или другую тяжелую работу, брали с собой квас, так как считали, что он восстанавливает силы и снимает усталость. Это подтверждают не только народные пословицы и высказывания, но и современные исследования.

*«Квас, как хлеб, никогда не надоест»*

*«Русский квас много народу спас»*

*«И худой квас лучше хорошей воды»*

*«Щи с мясом, а нет — так хлеб с квасом»*

*«Кабы хлеб да квас, так и все у нас»*

К XV веку на Руси существовало более 500 сортов кваса. Квас для нашей страны такой же традиционный напиток, как для французов — сидр и лимонады, для итальянцев — соки цитрусовых, для немцев и англичан — пиво. Искусством приготовления кваса хорошо владели наши далекие предки более тысячи лет тому назад.

В русских деревнях делали квас испокон века. Распространена была в России профессия «квасника». «Квасники» придумали массу разновидностей кваса: сладкий, кислый, мятный, с изюмом, с хреном, густой, квас-щи (кислые щти), суточный, душистый, белый, крошечный, ароматный, с пшеном, с перцем. Однако промышленное его

производство знало свои взлеты и падения. Один из «кризисов» начался в те годы, когда в Россию стали завозить баварское пиво. На защиту кваса встало Российское общество охранения народного здоровья. Настаивая на том, что квасное производство нуждается в попечительстве, великий русский ученый Д. И. Менделеев писал: «Этому, вероятно, многие возросшие на квасе, в том числе и автор этой книги, ответят искренним согласием, несмотря на улыбки и наветы на квасной патриотизм».

Сейчас, пожалуй, не найдешь города или села, где бы, скажем, возле рынка не красовалась знакомая и такая желанная в летний полдень бочка на колесах с надписью «Квас». И, угощаясь холодным, кисло-сладким напитком, мы, возвращая кружку, по традиции говорим с улыбкой: «Спаси-бо!» («Спаси, боже»). Но, к сожалению, квас уже не тот, что раньше. А что делать, ведь хочется жажду утолить! Выход один: делать квас самим.

### **Квас белый окрошечный**

*Дробленого ржаного солода — 1 кг, ячменного солода — 500 г, ржаной муки — 4 кг, пшеничной муки — 1 кг, гречневой муки — 1 кг, дрожжей — 50 г.*

Чтобы приготовить солод, рожь тщательно очищаем от примесей, промываем, замачиваем в воде комнатной температуры на 2–3 суток. Потом на 5 дней кладем зерно в ящик для проращивания и ставим его в тепло. Пророщенные зерна — это и есть томленный зеленый солод. Теперь осталось только просушить зерна и размолоть. Точно так же получаем и ячменный солод.

Теперь делаем квас. Ячменный и ржаной солод в соответствии с рецептурой смешиваем с теплой водой, в полученное тесто добавляем пшеничную и гречневую муку и при непрерывном помешивании вливаем кипящую воду (завариваем квас). Тесто перекладываем в бочонок и ставим

в тепло на 5–6 часов. Затем вливаем 15 л кипятка и еще раз тщательно размешиваем, следя за тем, чтобы не было комочков.

Когда тесто станет теплым, как парное молоко, добавляем в него дрожжевую закваску — она делается так же, как и опара для блинов — и на 2 дня ставим на холод. Профильтровав квас через двойную марлю, можно разливать его по бутылкам, банкам и выносить на холод.

### **Квас из ревеня**

*Черешков ревеня — 300 г, воды — 2,5 л, сахара — 1 стакан, дрожжей — 15 г.*

Отвар черешков ревеня процеживаем, охлаждаем, добавляем сахар, дрожжи, размешиваем и даем постоять сутки в теплом месте. Затем разливаем по бутылкам, укупориваем и ставим в холодное место. Через 2–3 дня квас будет готов.

### **Тминный квас**

*Ржаного хлеба — 800 г или сухарей — 400 г, воды — 6–7 л, сахарного песка — 2 стакана, дрожжевой закваски — 1 стакан, тмина — 50 г.*

Ржаной хлеб нарезаем на ломтики и высушиваем в духовке, затем заливаем кипятком и оставляем на 3 часа, процеживаем. После этого добавляем дрожжевую закваску, сахар, тмин и оставляем на 12–14 часов для брожения. Затем молодой квас отцеживаем, разливаем по бутылкам, укупориваем и переносим на холод. Пробовать такой квас можно через сутки-двое.

### **Мятный квас**

*Ржаного хлеба — 800 г, воды — 6 л, сахарного песка — 1 стакан, дрожжевой закваски — 1 стакан, измельченных листьев мяты перечной — 2 ст. ложки.*

Сначала все делаем так же, как в предыдущих рецептах. Готовим дрожжевую закваску, 2 стакана процеженного суслу нагреваем до кипения, добавляем мяту, кипятим еще раз, а затем всыпаем сахар. Когда сусло остынет почти до комнатной температуры, прибавляем дрожжевую закваску, процеженный через марлю настой мяты, перемешиваем и ставим в теплое место до тех пор, пока не появится пена. Пену аккуратно снимаем, квас процеживаем через двойную марлю, разливаем по бутылкам и укупориваем. После того как бутылки постоят на холоде 12 часов, квас будет готов.

### **Яблочный квас**

*Белого пшеничного хлеба — 600 г, воды — 10 л, сахарного песка — 2 стакана, дрожжей — 10 г.*

*Для настоя: 3 л воды, 10 яблок.*

Кусочки пшеничного хлеба заливаем горячей водой и настаиваем 4–5 часов. Потом процеживаем, добавляем сахар и разведенные в теплой воде дрожжи, оставляем бродить в тепле еще 12 часов, после чего процеживаем. За сутки до этого промытые яблоки шинкуем, заливаем холодной кипяченой водой и ставим на холод. Перед употреблением добавляем в квас яблочный процеженный настой.

Ну и о пользе кваса. Бактериологи, инфекционисты и врачи-гигиенисты утверждают, что квас обладает бактерицидными свойствами. В 1913 году *В. С. Сотников* подтвердил гибель в квасе тифозных и паратифозных микроорганизмов. Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продуктом продовольствия больных в лазаретах и госпиталях. Уже тогда было известно его благотворное влияние на организм — повышение тонуса,

улучшение пищеварения. Также квас входил в обязательное довольствие армии, флота и даже заключенных. Если учесть, что наряду с микроэлементами в квасе содержится более 10 аминокислот и из них 8 незаменимых, то значение кваса становится еще более весомым.

Количество витаминов в квасе на первый взгляд не очень велико, но их регулярное поступление в организм дает ощутимый положительный эффект.

## ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ

С развитием цивилизации стало ясно, что мы питаемся неправильно, кое-как, часто на ходу, перееедаем, не соблюдаем режим питания, едим «отравленные» продукты... И так изо дня в день.

По части разумного питания Запад преподавал нам немало поучительных уроков. В разряд учителей попали такие авторитетные натуропаты, как *Герберт Шелтон*, *Поль Брэгг*, *Джастин Глас*, *Дж. Джарвис*, *Вальтер Шённенбергер*. Но сколько уже лет прошло, но наши диетологи не очень-то восприняли эти уроки. Ну, в упор они не видят западных учителей и знать их не хотят. Почему? Все идет от лукавого расчета, где-то и когда-то рассчитанной калорийной цифири. Вот ни дать, ни взять, а 3000 килокалорий в день потреби, иначе не будет нормального теплового обмена и энергетика организма пойдет на за-тухание. Но ведь бред же это! Та же *Галина Шаталова* на практике доказала, что для организма достаточно в сутки 600 килокалорий, при этом люди не теряли вес, а побивали рекорды в экстремальных условиях (пустынная жара и нехватка воды), избавлялись от тяжелых, подчас неизлечимых недугов.

Так и хочется процитировать Галину Сергеевну: *«Поскольку я уже не в первый раз оперирую примерами из своих путешествий по жарким пескам Средней Азии, хочу пояснить, почему я питаю к ним такое пристрастие. Дело в том, что в экстремальных условиях предельно*

*высоких температур и безводья человеческий организм, переведенный с помощью моей системы в естественное, видовое состояние, очень ярко и убедительно демонстрирует свои безграничные возможности.*

*А теперь вернусь к особо памяtnому мне путешествию, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки километров нет ни одного колодца. Будь приверженцы калорийной теории правы, ни я, ни ребята, которые шли за мной по раскаленным пескам, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда (500–600 килокалорий). Зато солнца было, что называется, море».*

И что это означает? Первый и главный вопрос, совсем не случайно любопытствует Г. Шаталова, на который всем нам, не только ученым надо найти ответ: какие мы, плотоядные или всеядные? И сделать это поможет сама Природа. Это прежде всего видовые анатомические особенности человеческого организма, это опыт миллионов людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса и многое другое...



# ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

## ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови  $pH=7,4\pm 0,15$ . Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.



Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель pH среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет pH, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель pH среды» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это pH среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя pH. Нейтральной реакции соответствует  $\text{pH}=7,0$ . Значения pH более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение pH от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови pH может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения pH крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме.

Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, в крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только

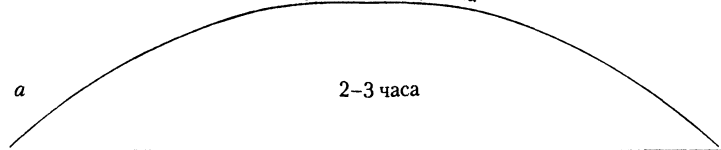
функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с  $\text{pH}$  6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с  $\text{pH}$  7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель —  $\text{pH}$  внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).

Во рту у нас щелочная реакция,  $\text{pH}$ =7,4–7,8, в желудке среда кислая,  $\text{pH}$ =0,3–1,0, а ближе к выходу из него  $\text{pH}$ =5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы,  $\text{pH}$  = 8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи  $\text{pH}$ =5,0–6,0.  $\text{pH}$ =7,4 — показатель кислотности крови. Значение  $\text{pH}$  — интегративный показатель, который

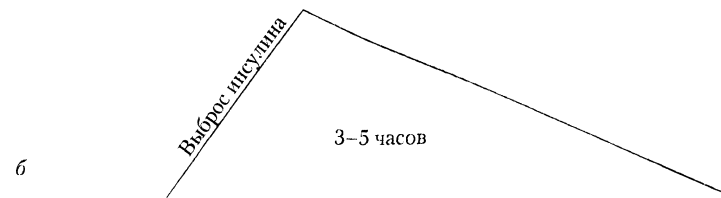
### Выработка инсулина



Прием пищи

Норма 4-6 ммоль сахара/г

### Выброс инсулина



Кондитерские изделия

Норма 4-6 ммоль сахара/г

поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе pH в 7,4. Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натощак пить за 20-30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет. Вы лечите желудочно-кишечный тракт,

язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, **устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.**

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натошак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. *Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить нужно только натошак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз,*

*остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.*

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который сода проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

Вообще, причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося — 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и

энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на «оз»: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, тромбофлебит, артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период и многое другое.

Но имейте в виду. Если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только

чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН было больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов.



Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с pH от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с pH 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

*Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.*

*Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дожидаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.*

*Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.*

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное

вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды перелаете ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.*

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно **натошак**.

*Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.*

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он

не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как pH, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... В России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть  $7,4 \pm 0,15$ . Весь фокус в том, что такие продукты

не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, *Борис Васильевич Болотов* рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

***Овощи малочнокислого квашения (рецепт Болотова)***

*Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложечек сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.*

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо

использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе  $1/4$  часть элементов кислые, а  $3/4$  — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы  $1/4$  часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта  $1/4$  часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

## ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии (КЩР), надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя pH зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами

(формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень pH. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем pH, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то pH становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы pH был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при pH 6,0–7,0, а йод — при pH 6,3–6,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;

- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда — остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система

«знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться, и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

### **Соотношение кислорода и углекислоты**

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном



задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенного количества кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень pH. Если организм нуждается в более быстрой корректировке pH, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать быстрее. Это освобождает больше  $\text{CO}_2$  на выдохе и повышает общий показатель pH. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень  $\text{CO}_2$  возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии,  $\text{CO}_2$  — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. Надо задержать в организме углекислоту. В свое время *Бутейко* много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту.* В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час. Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать*

*подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

## **Правильное питание**

Помочь организму поддерживать правильный pH должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в **Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о pH продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

*Таблица 1*

**Кислотные и щелочные продукты**

<b>Кислотные</b>	<b>Щелочные</b>
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое

Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Указанные кислотные продукты, закислоя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и

нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже... ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись зачатки болезней. Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном

законе физиологии — кислотных продуктов должно быть 1/4 и щелочных 3/4.

И вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *человек ест слишком много; для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам.*

## КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется

недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.



Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

### **СПРАВКА**

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые полоски. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы – рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой*

пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой. (Д. Ашбах) *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения. Обращаю внимание, проверку рН слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель рН, и он не будет соответствовать фактическому показателю

кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

## СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание*.

*Смешанного (или обычного) питания* придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

# ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Эта формула проста — **раздельное питание: не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы-братья, а скорее — антагонисты.** Так, например, после того, как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после углеводной белковые — через 3–4 часа. Растительная пища принципиально совместима с любой другой, кроме молока, но и ее следует есть за 10–15 минут до приема белков и углеводов.

Обратимся к табл. 2, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 2

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ

СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4—5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3—4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10—15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

**Примечание.** Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Оптимальное соотношение потребления продуктов такое:

- белков, преимущественно растительных — 15–20 %,
- растительной пищи — 50–60 %,
- углеводов — 30–35 %.

Иначе говоря, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничивать потребление животных белков: мяса, рыбы, яиц (а если и есть яйца, то лучше — перепелиные) до 1–2 раз в неделю. Почему?

У пожилых людей ферментная система начинает работать менее интенсивно, выделение пищевых соков также сокращается — и по количеству, и по концентрации — на 30% и более. Поэтому и объемы потребляемой пищи должны пропорционально уменьшаться, ее состав должен упрощаться для обеспечения работы пищеварительной системы.

Третья большая группа продуктов после белков и углеводов — содержащая жиры. В принципе она неплохо совместима как с белками, так и с углеводами, но порознь.



Когда по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

Но нигилизм закоренелых «мясоедов» действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костылыги мяса — не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуюсь».

Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как побороть такое заблуждение? Как переубедить их?

Может, такой пример? Медикам хорошо известен факт, когда английский врач, вскрыв толстую кишку у умершего пациента, тоже оптимиста-«мясоеда», извлек оттуда 25 фунтов старого «закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора Уокера, главным образом от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденции освобождаться от этой «крупы» и в конце концов устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными

свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающее на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает несколько десятков тысяч обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

Отдельный разговор о **молоке**. Этот продукт не сочетается ни с какими продуктами. Его надо употреблять в интервале 2 часов от другой пищи. В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний (например, в Финляндии), болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5 %, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром,

так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и за счет содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний *Мак Феррин*, например, разносит молоко в пух и прах. По той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в материнском. Молоко является пищей только для детей. С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя, особенно пастеризованное. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире,

будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят: а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молоко, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится 0,3–0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2–3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других заболеваний.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

Что же теперь делать — отказаться от молока совсем? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Думаю, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если больные с болями в области сердца пили натуральное молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока

и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированности, содержания всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

Лучше всего употреблять кисломолочные продукты (кефир, йогурты), которые являются результатом кислomолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента, да еще если из цельного молока приготовите так называемый «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своему составу ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее.



## ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Китайский император и врач, автор самой древней книги о лечебных травах Шин Нон еще 5600 лет назад сказал концептуальную фразу: «Здоровье твоего тела заключено в свежем растении». *Вальтер Шёненбергер* через тысячи лет подтвердил ее и научно обосновал. Человеческий организм состоит из 30 биллионов клеток, которые постоянно обновляются. Для осуществления этого процесса нужны витамины и микроэлементы. Их в полном объеме содержат растения. В стеблях, листьях, соцветиях, цветках максимально накапливаются в растворенном виде активные биохимические соединения: ферменты, адаптогены, антиоксиданты, витамины, энергизаторы, гормоны, микроэлементы, пробиотики и много других веществ, которые обеспечивают жизнедеятельность растения, его созревание и плодоношение. Благодаря этому растительные соки способны служить и человеческому здоровью. Ведь давно выяснено, что биохимическая структура растительного и человеческого организмов имеет немало общих или подобных признаков.

В соках растений сконцентрированы активные биохимические комплексы, которые полнее всего, точнее всего отображают натуральную, биологическую сущность растения и потому являются самыми эффективными в реализации ее целебного влияния на организм человека.

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 50–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый



продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг, и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток

в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние

на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом. Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и соответственно предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна. Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, семеренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее свойство.

Залейте с вечера горсть сырой гречневой крупы стаканом кефира и оставьте до утра. Это и будет ваш завтрак, причем такой сытный, что до обеда есть не захочется.

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь.

Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

К примеру, ужин лучше готовить из растительной пищи, и ни в коем случае он не должен быть позже 18–18.30 по местному времени. К 21 часу желудок, поджелудочная железа должны перестать работать, должны быть пусты и готовы ко сну. Если это правило систематически нарушать, неизбежны набор лишнего веса, болезни внутренних органов и высокая вероятность заболевания диабетом.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть овощные и фруктовые пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. Во время перерывов между едой, минимум 3—4 часа, — пить воду.

Разнообразьте свое меню. Фрукты и ягоды могут быть неотъемлемой частью многих блюд из овощей, круп, молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы.

Фрукты и ягоды способствуют более полному их перевариванию и усвоению, дополняют блюда рядом питательных веществ. Кушайте как можно больше разнообразных фруктов и ягод.

Есть фрукты и ягоды лучше не позже чем за 20—30 минут до приема пищи и никогда на сытый желудок. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Когда желудок наполнен, фрукты как бы ждут своей очереди, чтобы попасть в кишечник, а в это время под действием ферментов и температуры начинают бродить и терять полезные свойства.

## ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Действительно, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькое семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища поперет наружу, что измерить ее какими-то физическими величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно — это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая *Эни Вигмор* в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: *«Человек — сын Природы. И он должен принимать пищу, которую Природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».*

Особая ценность этой живой пищи в том, что она необыкновенно богата ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержит полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода. Живая пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия, содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда-«топливо»-лекарство помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, ненужное организму, добравшись до самых сокровенных уголков, и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные, восстановить здоровье.

Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не, скажем, дубовые желуди или там разные корешки-клубешки? В чем ее преимущество? Прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Е. Именно он замедляет процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти, хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных сокровищ побуждает каждого из нас пользоваться ими.

**Первое.** Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

**Второе.** Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

**Третье.** Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и не допускают увядания мышц, придают им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

**Четвертое.** Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния, что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния, что магний и кальций в оптимальной форме находятся в доломите.

Считается, что впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, Р, А) *Альберт Сент-Дьерди*. Это занимательная история. Сент-Дьерди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел «осанну» этим невзрачным и бледным проросткам: *«Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир и в особенности люди “третьего возраста” спасаются этими ростками».*

Расскажу, как правильно проращивать пшеницу. Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень убойные советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства



зерна и крупы» тех же почитаемых мною Анастасии Семеновой и Ольги Шуваловой. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8–10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5–2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 6–8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6–8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5–7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать гнить.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте, затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3–4 раз в день. Через день зерна начнут набухать,

а через 2–3 дня появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорасти. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2–3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день. Проростки будут готовы к употреблению через 7–10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в 2-литровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо

слабее. Ежедневная норма — 1 ст. ложка сухого проросшего зерна. Из-за большой концентрации веществ передозировка ведет к излишнему физическому и психическому перевозбуждению. Поэтому проросшие зерна не рекомендуется принимать при высоком кровяном давлении (или по 0,5 ст. ложке) и вечером на ночь. Ежедневную дозу можно употреблять за 1 прием во время завтрака или обеда.

Ростки можно добавлять в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам.



## ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, переработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него

целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л). Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3—4—5-го дня и до 7—8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

**Внимание!** Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

**1. О процессе приема пищи.** Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «*Аппетит есть сок*», — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». «*Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды*». Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл,

а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой,



кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями

пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

**2. О воде.** Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить

в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натошак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**3. Раздельное питание.** Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и в книге я объяснял почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

**4. О приеме пищи вечером.** Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты

эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру, и будете здоровы.

**5. О перекиси водорода.** Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 миллилитра в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица, а также гриппа, проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров

физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

**6. О соде.** Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, способствует лучшему усвоению кислорода и, следовательно, оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче чем сама сода всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями в печени, почках, кишечнике,

не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

**7. О сахаре.** Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется,

так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки) приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

**8. О соли.** Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская



соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

**9. О дыхании.** Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои

изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4—4,5 к 6—6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5—10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4—5—6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

**10. О движении.** Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию

заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

**11. Моя более чем 60-летняя практика** показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Артанова Наталья. Женский портал [www.Mono-Polik.ru](http://www.Mono-Polik.ru)
2. Ашбах Д. С. Вы не больны, Вы заклнены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.
3. Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.
4. Дубровин Иван. Все о редьке. Электронная книга [http://modernlib.ru/books/dubrovin\\_ivan/vse\\_ob\\_obichnoy\\_redke/read\\_3/](http://modernlib.ru/books/dubrovin_ivan/vse_ob_obichnoy_redke/read_3/)
5. Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М., «Благословение, Техинвест-3», 2013.
6. Карамзина Алёна . <http://kedem.ru/gotovim/20101118-redka/>
7. Наука и редька <http://www.allwomens.ru/12960-polza-zelenoy-redki.html>
8. Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.
9. Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
10. Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
11. Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

12. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.
13. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.
14. Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
15. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
16. Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
17. Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
18. Неумывакин И. П., Закурдаев. Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом, 2014.
- Нечаева И. И., Дубин В. И. Наши дачные лекари — живые витамины, — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.
20. Похлёбкин Вильям. Пряности, специи, приправы. Издательство Эксмо, 2015.
21. Северные сказки. Издательство Надежда, 1993.
22. Селезнев Д. В., СУСТАВЫ лечим редькой. <http://www.medsvit.com.ua>. Html
23. Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Кушнеров и компания», 1881.
24. Шляхтина Светлана. <http://www.floraprice.ru/articles/ogorod/kakoj-zhe-ogorod-bez-zimnej-redki.html>  
<http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/daikon-polezne-svoistva.html#ixzz3Oc92NGYI>  
<http://forum.povarenok.ru/viewtopic.php?t=1417>  
<http://www.7mednews.ru/health/page,7,644-7-poleznyh-svoystv-redisa.html>

[www.rasteniya-lecarstvennie.ru](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru)

<http://riality.com/lechenie-chnoj-redkoj/>

[www.greenmama.ru](http://www.greenmama.ru)

[http://ilive.com.ua/food/chnaya-redka\\_70827i16122.](http://ilive.com.ua/food/chnaya-redka_70827i16122)

html

<http://www.saharniy-diabet.com/redka-hren-pri-saharnom-diabete>

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОВОЩИ — НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА .....	8
Овощи-корнеплоды .....	9
<b>РЕДЬКА НА ВКУС ОСТРА, НО ПОЛЬЗОЮ ПЕСТРА</b> .....	17
ОБЩЕЕ О РЕДЬКЕ КАК БОТАНИЧЕСКОМ ВИДЕ ....	19
Виды редьки .....	19
БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ .....	21
Химический состав редьки .....	21
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РЕДЬКИ .....	37
ЧЕРНАЯ РЕДЬКА .....	44
Основные лечебные субстанции черной редьки .....	45
ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ .....	49
Иммунитет и общее состояние.....	49
Простудные заболевания.....	54
Легочные заболевания .....	61
Пищеварение .....	61
При заболеваниях печени .....	64
Почки .....	66
Сердечно-сосудистые заболевания .....	68
При новообразованиях .....	69
Опорно-двигательный аппарат.....	70
Кожные проблемы .....	75
Зубы.....	79
Волосы .....	79
От паразитов.....	83
Для мужчин .....	83
Для женщин.....	83
Употребление редьки при диабете .....	83
КУЛИНАРИЯ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ .....	85
Редьковый стол на Руси.....	85

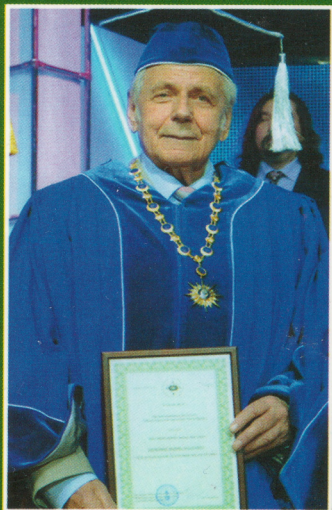
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	89
Салаты и закуски .....	89
Первые блюда.....	93
Вторые блюда.....	95
Заготовки на зиму .....	99
ВЫРАЩИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ...	102
РЕДЬКА ЗЕЛЕНАЯ.....	105
Редька Маргеланская или китайская .....	112
ЯПОНСКАЯ РЕДЬКА ДАЙКОН.....	121
Готовим дайкон .....	125
Как вырастить дайкон .....	130
РЕДИС.....	132
Химический состав редиса .....	137
Народные рецепты лечения редисом .....	138
Немного кулинарии с редиской.....	144
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА</b> <b>ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.....</b>	<b>149</b>
УРОКИ ИСТОРИИ .....	151
ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША .....	155
«ДОМОСТРОЙ».....	158
ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ .....	165
ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ .....	167
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие .....	167
Поддержание кислотно-щелочного равновесия организмом .....	180
Как измерить рН в домашних условиях .....	190
СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ .....	195
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ .....	197
ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ.....	206
ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ.....	213
ГОЛОДАНИЕ.....	219
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ .....	222
ЛИТЕРАТУРА .....	235



**Неумывакин Иван Павлович**

**РЕДЬКА**

**Мифы и реальность**



**Неумывакин Иван Павлович**, один из основоположников космической и комплементарной медицины, 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. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Иван Павлович также удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

*Данная книга об известном овоще — редьке, но в нашей стране все-таки не слишком популярной. А ведь это едва ли не самый полезный продукт для питания человека. Известен с древних времен и популярен до сих пор по всему миру. Но редька еще и средство лечения. Из книги вы узнаете не только о пользе незаслуженно игнорируемой редьки, но и о правилах здорового питания по природным законам, разработанным автором книги.*