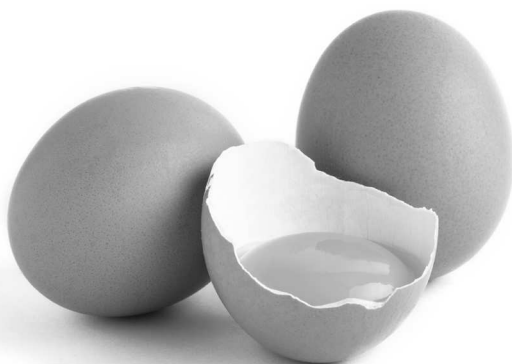


Дмитрий Макунин

ЯЙЦО ЛЕЧИТ



Москва
2020

УДК 615.89
ББК 53.59
М17

Макунин, Дмитрий Александрович.

М17 Яйцо лечит: отеки ног, несварение, потерю голоса, перхоть и облысение, сухость кожи / Дмитрий Макунин. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-198181-5

Яйца — пожалуй, первый продукт, который попробовал древний человек. Их употребляют в сыром виде и после термической обработки, отдельно и в составе других блюд. Полезные свойства яиц поистине безграничны. Из книги вы узнаете, как применять их при ранах и ссадинах, в случае шелушения кожи и облысения, при гормональных нарушениях и при потере мужской силы, для лечения лихорадки и заболеваний внутренних органов. Автор развенчивает миф о запрете на яйца при «повышенном» холестерине и дает рекомендации по правильному хранению и использованию этого продукта.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-198181-5

© Макунин Д., текст 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО...	11
ЯИЧНАЯ АПТЕКА.	20
Термические и солнечные ожоги	21
Гнойные раны и нарывы	27
Ушибы и растяжения	29
Острые отравления:	
когда можно использовать яйца?	33
Заболевания желудка	37
Проблемы и болезни кожи	48
Красота и здоровье волос	69
Без опоры нет движения	78
Болезни глаз	84
Лечим простуду	96
Другие недомогания...	100



ЦЕЛЕБНАЯ ЯИЧНАЯ ТРАПЕЗА	113
Как правильно отварить куриное яйцо?	115
Сколько и как употреблять?	117
Яйца в лечебно-профилактическом питании	119
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	142
Проверка качества	142
Правила хранения	146
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	148
ОБ АВТОРЕ	149
ПРИЛОЖЕНИЕ	150
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	152

ВВЕДЕНИЕ

*Мир начал свое существование
из яйца, опущенного в воду.
Так возникает и все сущее на земле.*

Парацельс

Курицу одомашнили примерно V тыс. лет назад в Южной Азии, а точнее — в Индии. С тех самых пор и до наших дней человек активно использует этот удивительный продукт природы — куриные яйца.

Первым и самым древним из яичных блюд было, по всей вероятности, обычное сырое яйцо, выпиваемое для утоления голода. Позднее яйца стали употреблять не только в сыром виде, но и подвергать соответствующей тепловой обработке, в том числе отваривать, жарить, запекать и использовать для приготовления самых разнообразных кулинарных блюд. Например, жители Древнего Египта, где разведением кур стали заниматься со II тысячелетия до нашей эры, заворачивали яйцо в прашу и вращали им над головой до тех пор, пока оно не нагревалось, вероятно, считая, что это и есть яйцо всмятку.



Древние римляне каждую обеденную трапезу непременно начинали с яиц и широко использовали их в кулинарии. Кстати, знаменитый римский гурман Марк Гавий Апиций, живший в I веке до нашей эры, оставил нам и первый рецепт приготовления омлета: *«Вбейте четыре яйца с хеминой (примерно 250 мл) молока и унцией оливкового масла. Отдельно разогрейте немного масла в глиняной сковородке. Вылейте в нее полученную массу. Переверните ее на круглое блюдо до того, как она окончательно пропечется, сдобрите медом, поперчите и подавайте».*

При этом во все времена высоко ценили не только питательные, но и весьма эффективные целебные свойства куриных яиц. Так, сырой яичный белок знаменитый древнеримский врач Авл Корнелий Цельс (30–25 до нашей эры — 45–50 н. э.) считал хорошим ранозаживляющим и смягчающим средством, а Плиний Старший отмечал, что *«если желтки смешать с луком, то такое блюдо будет толкать в объятия Венеры даже вялых мужей».* Действительно, как доказали впоследствии современные ученые, куриные яйца, особенно в сочетании с луком, восстанавливают гормональное равновесие и увеличивают мужскую силу.

Великий Авиценна (980–1037) также высоко оценивал лечебные возможности куриных яиц и широко использовал их в лечении всевозможных недугов. Так, в меню людей, страдающих от кровотечений из



носа, он рекомендовал включать вареные в уксусе яйца¹, а при ангине — свежие яичные желтки. Для предотвращения появления трещин на губах Авиценна советовал на них *«наклеить пленку яиц»*, для лечения ожогов *«использовать пластырь из яичных желтков с розовым маслом»*, а при потере голоса — смесь, состоящую их желтка вареного яйца, кунжута и парного молока.

Издавна очень почтительно относились к куриным яйцам и на Руси. Наши предки применяли их наружно для лечения различных кожных заболеваний, делали из свежего яичного белка, смешав его с лампадным маслом и сливками, пластырь от ожогов. Для улучшения состояния при воспалении легких грудь больного мазали толчеными квасцами, смешанными с яичным белком. В старину куриные яйца широко использовались для лечения глазных заболеваний. Так, к воспаленным и покрасневшим глазам прикладывали компрессы из круто сваренного, посыпанного сахаром яичного белка или мальвы, облитой свежим яичным белком. Из разрезанного напополам вареного яйца вынимали желток, а теплые яичные белки посыпали толченым сахаром и накладывали на глаза для лечения бельма. Применяли куриные яйца и при лечении лихорадки, и при заболеваниях внутренних органов,

¹ Редакция и автор не рекомендуют варить яйца в уксусе.

пили сырые яйца натошак при охриплости и потере голоса.... Так, в рукописном травнике XVI века «Благопрохладный Вертоград», в главе, которая так и называется — «О яйцах курячьих», в частности, говорится: «...Белок яичный кладут в лекарство — всякое, где надобно лечить гной, на очи, на болячки и на всякие раны подкожные. Также помогает белок на опрелость — в горячей воде шерсть, обмочив, прикладываем. Желток яичный сырой или вареный в лекарство добавляем — тогда размягчает чирьи горячие (старые нарывы)... Белок, пущенный в очи, слепоту очную умиряет. Яйцо цело вареное с вином или с уксусом (перебродившим вином) выпито, всякий понос унимает и останавливает...».

При этом древнерусские лекари считали, что «яйца свежие — добрая еда, в кровь скоро претворяется», яйца же «твердо печеные — еда грубая и липкая». Кстати, такого же мнения придерживался и знаменитый врач Арнольдо да Вилланова (1250–1313), считавший, что «если съедаешь яйцо, жидким пусть оно будет и свежим...». Кстати, уже тогда догадывались и о том, что желток и белок куриного яйца имеют самостоятельную биологическую ценность и противоположные лечебные свойства. Так, яичный белок, который, по мнению древних целителей, «холодит», рекомендовалось применять в качестве противовоспалительного средства, а вот желток, который «согревает» и способствует тем



самым очищению ран от гноя, лучше использовать при старых нарывах, долго незаживающих ранах и язвах.

Примечание. С давних времен различные народы начали использовать яйца не только в пищу, но и в медицинских целях, и даже в бытовых нуждах.

Давно знали на Руси и о полезных свойствах яичной скорлупы, которую широко использовали в разных ситуациях, например, добавляли в корм курам для лучшей яйценоскости, в почву в качестве раскисляющей добавки, в воду для отбеливания белья. Часто упоминается яичная скорлупа и в старинных русских лечебниках в составе различных целительных снадобий.

Считалось также, что куриное яйцо — это еще и оберег, обладающий большой магической силой. Так, чтобы изгнать, «похоронить» болезнь, проводился специальный обряд «погребения» яиц. Каждое пасхальное яйцо расписывалось для конкретного человека и становилось для него талисманом, оберегавшим от болезней и всяческих невзгод, а обкатыванием такими яйцами лечили больных.

Древние мудрецы относили яйцо к великим тайнам мироздания и считали, что именно в яйце заключен «код жизни», поскольку оно содержит в себе жизненную энергию, обладает способностью



сохранять и воссоздавать ее, а значит, является наглядным свидетельством нескончаемости жизни. И были, как всегда, правы. Многовековой народный опыт наглядно подтверждают и современные исследования, согласно которым куриные яйца — это не только весьма ценный пищевой и диетический продукт, но и простое, всегда имеющееся под рукой, лечебное средство от многих заболеваний. Они обладают столь чудесными свойствами, что их поистине можно считать «золотыми». Без всякого преувеличения это самое настоящее чудо природы, поскольку в них целебно буквально все. Однако чудеса сами по себе не совершаются, для этого нужно обязательно приложить определенные усилия.