

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

# ХРЕН, ЛУК, ЛИМОН, ЧЕСНОК

П О Л Е З Н Е Е   Н Е   Б Ы В А Е Т !

Составитель Ю. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 633.7/.9  
ББК 28.5  
Х92

*Составитель Ю. Н. Николаева*

**Х92      Хрен, лимон, лук, чеснок. Полезнее не бывает!/[сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 192 с. — (Природный защитник).**

ISBN 978-5-386-03380-4

В наше время стрессов, нарушений экологии и подверженности человека различным заболеваниям совсем не стоит забывать о народной медицине. Ведь ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание, лечение лекарственными растениями и т. п.

Из этой книги вы узнаете, как использовать хрен, лимон, лук и чеснок при лечении многих заболеваний, какое полезное действие они оказывают на организм человека в целом и как при их помощи можно проводить профилактику болезней.

УДК 633.7/.9  
ББК 28.5

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

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

ISBN 978-5-386-03380-4

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

# Введение

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

В те времена лечение основывалось на травах, корнях, ягодах и других лекарствах, предложенных нам природой. Сейчас лечение с помощью приемов и методов, не требующих применения промышленно изготовленных лекарств, обозначается термином «народная медицина». И о ней нельзя забывать, особенно в наше время стрессов, страстей и всякого рода нарушений экологии. Ведь ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание, лечение лекарственными растениями и т. п. Только надо пользоваться этим мощным оружием не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а постоянно, регулярно, привычно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут вас.

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

малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите.

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

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

Однако следует помнить, что ни одно народное средство, как впрочем и медикаментозное, не может гарантировать полного ис-

целения от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо лекарственными растениями или плодами, в том числе и хреном, лимоном, луком и чесноком можно только после консультации с лечащим врачом. Тем более что у некоторых людей бывает врожденная или приобретенная непереносимость к определенным продуктам.



## **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ**





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

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

На самом же деле лавры первооткрывателей принадлежат древним грекам, которые начали использовать хрен еще за 1500 лет до нашей эры как пикантную добавку к пище, усиливающую любовное влечение. К этому же времени относятся первые упоминания о хрене как косметологическом средстве.

Хрен у славянских народов был самой распространенной пряностью. Им приправляли студень, мясные блюда, использовали для засолки капусты, огурцов. Начиная с

IX века славяне выращивали его как культурное растение. Письменные источники XVI столетия сообщают нам, что в русской кухне его подавали как незаменимую приправу к праздничному студню; хрен, натертый крупной стружкой, — к жареному поросенку.

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

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

В пищу его употребляли в основном люди, занимающиеся тяжелым трудом (крестьяне, рабочие), а затем он стал неотъемлемой частью изысканных блюд (подавали к устрицам, мясу). Хрен использовали в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Напитком отпаивали уставших путешественников. Выра-