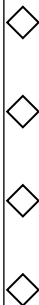


Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ОТЕЦ ПЕРЕЦ ДА МАТЬ ГОРЧИЦА	21
Горчица нас не огорчит	22
Первый среди равных	30
Ну очень горячий перчик	36
«ЖГУЧИЕ» ЛЕКАРСТВА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ	45
Если заболела голова... ..	46
Боремся с простудой	57
Кашель	60
Ринит	68
Боль в горле	71



Когда болят суставы, мышцы, позвоночник... ..	75
Скорая помощь для больного зуба	96
Что делать при пищевом отравлении?	101
Чтобы друг не «отключился» вдруг... ..	106
Рецепты для здоровья кожи и домашней косметики	107
Акне	107
Кожный зуд	107
Микозы стоп	108
Пигментные пятна	109
Целлюлит	111
В помощь волосам	114
Как не потерять лицо	120
Чтоб были ручки как у белоручки	125
Прочие недомогания... ..	127
Алкоголизм	127
Гельминтозы	127
Герпес генитальный	128
Диспепсия	128
Избыточная масса тела	129
Икота	130

Импотенция	130
Метеоризм	131
Мочекаменная болезнь	131
Обморожение	132
Отеки	132
Отсутствие аппетита	132
Стенокардия	133
Шпора пяточная	133
Упадок сил, усталость	134
ЖГУЧИЙ ВКУС ЗДОРОВЬЯ.....	135
Для вас, гурманы!	141
Несколько полезных советов	152
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	155
ОБ АВТОРЕ.....	157
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	158



5

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

Всякое мастерство и знание берут начало в природе.

Гиппократ

7

На протяжении тысячелетий люди широко пользуются всевозможными дарами матери-природы, и не только для питания, но и чтобы поддержать здоровье, а в случае необходимости — для лечения различных недугов. Для этого, помимо прочих приправ, издавна широко применяются горчица и острый перец, которые не только придают пище необычный вкус и своеобразный аромат, но являются достаточно эффективным, проверенным временем средством, способным помочь человеку в борьбе за здоровье.

Еще в библейские времена люди обратили внимание на часто встречающееся на полях, дорогах и пустырях травянистое растение с ярко-желтыми цветками и тонкими, с носиком, стручками, наполненными мелкими черными, коричневыми или бледно-желтыми семенами, вызывающими



жжение во рту. По этой причине растение и получило название «горчица», то есть «обжигающая». Уже тогда считали, что семена горчицы обладают особыми и необычными свойствами, о которых даже сложили разные притчи и легенды. Так, Иисус Христос сравнивал горчичное семя с Царством Божиим. Горчичное семечко было маленьким, едва видимым, но посадил его в землю человек, и быстро показался молодой побег, из которого выросло дерево величины необыкновенной. В его ветвях расселились птицы небесные и запели песни прекрасные. Суть этой евангельской притчи проста: и в малом семени таится огромная сила.

Среди множества разновидностей горчицы наибольшей популярностью со временем стали пользоваться только три вида: белая горчица, происходящая из средиземноморского региона; коричневая, произрастающая первоначально у подножия Гималайских гор; и черная — родом с Ближнего Востока.

Уже в Древней Греции семена горчицы и получаемое из них горчичное масло — приятную на вкус золотистую жидкость — активно использовали для приготовления различных кулинарных блюд, а горчичная смесь в том виде, в котором мы употребляем ее сейчас, впервые появилась в Древнем Риме в качестве вкусной и аппетитной приправы.

Причем, в блюда добавляли, согласно свидетельству древнеримского комедиографа Плавта:

*Горчицы злющей, да такой — покуда трут,
Глаза, глядишь, и вытекли у тех, кто трет.*

На Руси горчицу начали разводить на больших площадях, начиная с XIII века, в районе города Сарепта (современная Волгоградская область), от которого этот сорт горчицы и получил название «сарептская». Вот уже более двух столетий широко используется в России и горчичное масло. Кстати, именно на этом масле предпочитали готовить повара зажиточных русских дворян.

Черный перец родом из Южной Индии, и первоначально был излюбленной пряностью жителей Древнего Востока, позднее — Древней Греции и Рима, а затем и средневековой Европы. Черные жгучие и ароматные шарики проделывали долгий и нередко опасный путь в тюках на верблюдах и в трюмах кораблей, прежде чем попасть к потребителю. Во все времена эта восточная специя была, как, впрочем, и другие, в большой цене. Например, в средние века за любой товар или услуги часто расплачивались не деньгами, а черным перцем. При этом чем темнее, тверже и тяжелее были горошины, тем выше была их ценность. Существовал даже своеобразный стандарт качества: тысяча горошин черного перца должна





была весить не меньше 460 г, нарушившему же это правило грозило суровое наказание — тюрьма, а зачастую и казнь.

Центры торговли черным перцем и другими восточными пряностями — до 322 г. до н.э. это был финикийский город Тир, потом Карфаген, а в середине II века до н.э. — Александрия, — неизменно оказывались и центрами сосредоточения несметных богатств. После крушения Римской империи, ведущей активную посредническую торговлю с Востоком, монополию на торговлю пряностями поделили между собой Константинополь и Александрия. Позднее к ним присоединилась Испания, поддерживавшая отношения с арабами на Пиренейском полуострове. В середине XI века после становления могущественной турецкой империи единственным источником получения различных восточных пряностей для европейцев стали крестовые походы.

Погоня европейцев за драгоценным «черным золотом» и другими пряностями продолжалась и в последующие столетия. В дальние и неведомые земли отправлялись все новые и новые экспедиции, основную цель которых испанский король Карл I в своем напутствии Фернанду Магеллану определил вполне конкретно: *«Поскольку мне доподлинно известно, что на островах Малукко*

имеются пряности, я посылаю вас главным образом на их поиски...»

Совершенное под влиянием «пряной» лихорадки открытие Америки одновременно стало открытием и новой, неведомой до этого европейцам пряности — жгучего красного перца. Первым белым, познакомившимся с ним, был Христофор Колумб. Согласно записи в дневнике, 15 января 1493 года на Гаити он впервые отведал острый соус, приготовленный из жгучих красных стручков.

Красный жгучий перец, и сегодня произрастающий в диком виде в зоне тропических лесов Южной Америки, считается одним из старейших окультуренных растений. Согласно археологическим находкам в древних захоронениях, он возделывался и активно использовался коренными жителями Южной Америки задолго до прибытия европейцев — еще в VII–VI тысячелетии до н.э. В жизни индейцев острый красный перец играл не меньшую роль, чем для нас соль. Жгучие стручки высушивали на солнце, затем измельчали и добавляли в пищу в качестве пряности, поскольку не знали соли и пищу перчили, а не солили. Знали индейцы и целебные свойства этого растения. Кроме того, ацтеки почитали красный перец как





священное растение, у которого даже была своя богиня — Каушолотль.

По возвращении в Европу вместе с табаком, фасолью и другими экзотическими дарами Христофор Колумб положил к ногам короля Испании и мешок со жгучей «красной солью» ацтеков. Во время второй экспедиции Колумба испанцы привезли это растение на родину, где оно довольно быстро получило широкое распространение и откуда позднее было завезено в Африку и Индию. В XVI—XVII веках красный перец появился в Южной Германии и Австрии, в родовых замках Габсбургов, где его стали называть «испанским перцем», а также в Англии, Венгрии и на Балканах. В это же время из Юго-Западной Азии красный перец попал на юг России, а из Болгарии — в Молдавию и Юго-Западную Украину.

Сначала красный перец выращивали только как декоративное растение, украшающее сады. Позже его стали использовать в пищу как пряность, одновременно пришло понимание и его целебных свойств.

Горчица, черный, а после открытия Америки и красный жгучий перец использовались прежде всего в качестве ароматизирующих и вкусовых добавок к пище. Например, жители древнегреческих полисов и Древнего Рима просто



не представляли себе, как можно обходиться без подобных приправ при приготовлении мясных, рыбных и прочих блюд и всяких острых соусов. К примеру, в книге «О поварском деле», авторство которой приписывается известному гурману времен Августа и Тиберия Марку Гавию Апицию, в большей части приведенных рецептов в качестве одного из основных ингредиентов выступает острый черный перец. Так, для приготовления фарша он рекомендовал: *«Растереть перец, кусочки мяса, мозги, добавить яйцо и тщательно все перемешать, дабы получилась однородная масса; добавить оливкового масла, зерен перца и большую горсть орехов. Полученным фаршем начинить цыпленка или поросенка».*

Даже сладкая выпечка в те времена готовилась преимущественно с черным перцем, который использовали как ароматизатор. В качестве примера можно привести один из рецептов того же Апиция: *«Истолките финики и грецкие орехи с полбой, сваренной на воде. Взбейте в эту смесь молотый перец и мед, сформируйте шарики и слегка посолите их. Жарьте их в масле, а затем полейте прокипяченным маслом».*

В Средние века кухня европейской знати буквально утопала в пряностях: небо едока беспрерывно подвергалось атаке горчицы, перца, кубебы



(разновидность перца, похожая на черный перец, но с более крупными горошинами, суженными с одной стороны в виде ножки) и прочих специй, в невероятном количестве пропитывавших любой, самый маленький кусочек пищи, вызывая подчас потоки слез, сильное слюноотделение и нестерпимое жжение во рту. Так, на торжественном обеде, устроенном горожанами Рима 13 сентября 1513 года семье Медичи, одним из блюд был вареный теленок, поданный с горчицей, по замечанию одного из очевидцев, *«в количестве, достаточном для всего стола»*, за которым сидели около двадцати человек.

Не прошли незамеченными и целебные свойства горчицы и острого перца. Еще во времена Гиппократы врачи отмечали, что, например, горчица весьма содействует работе кишечника и улучшает мочеотделение. Горчицу с медом рекомендовали принимать внутрь при заболеваниях органов дыхания в качестве отхаркивающего средства. Семена горчицы широко применяли при пищевых отравлениях, чтобы быстро избавиться от острой боли и при целом ряде других недугов. Кстати, уже тогда врачи знали и предупреждали, что горчица из-за своей остроты при чрезмерном употреблении может быть вредна для желудка.



В эпоху средневековья по широте применения в качестве лечебных средств эти пряности не имели себе равных, причем не только в народной, но и официальной медицине. Так, в XI веке врач и ботаник Одо из Мена на Луаре (Мацер Флоридус) в своей поэме «О свойствах трав», утверждал:

*Средь трав, заслуживших хвалу Пифагора,
Первой по праву горчица его хвалу получила.
В пище острит ощущение, желудок она возбуждает,
Камни крушит, очищает мочу и течение регул,
Кожу она обжигает, так много в ней силы горячей.
Очень полезно ее примешать к порошкам для чиханья,
Ведь от нее в голове прекращаются всякие спазмы.
Тертую если горчицу ты в укус погрузишь...
От поясницы оно и при жилах застывших полезно.
Да не сочти, говорю я, несостоящим это лекарство —
Часто и в случаях многих я в пользе его убеждался.*

Весьма полезным для здоровья и эффективным лекарством от многих болезней Одо из Мена считал и острый черный перец:

*Как признают, обладает он силой сухой и горячей...
Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,
Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь;
Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван,
Он унимает, когда до его наступления пьется.*



*С ягодой лавровой вместе иль с листьями, тертыми мелко,
В чистом и теплом вине унимает он рези в желудке...*

*Взятый сырым, иль вареным, иль с медом еще
в сочетанье,
Пищеварительной силе желудка и печени служит.*

Такого же мнения относительно лечебных свойств черного перца придерживался и известный врач Арнольдо да Вилланова (1250–1313) — автор знаменитого «Салернского кодекса здоровья»:

*Черный есть перец, и он растворенью легко поддается.
Соки он может очистить, способствует пищеваренью.
Белый же перец полезен желудку, при кашле и болях,
Предотвратит он еще и холодный озноб лихорадки.*

(О белой разновидности черного перца будет подробно рассказано в главе «Первый среди равных».)

Горчицу и острый перец в качестве лекарства активно применяли многие известные врачи того времени. Так, знаменитая Хильдегарда фон Бинген (Св. Хильдегарда Бингенская), жившая в XII столетии, тем, кто страдает от тошноты и рвоты, рекомендовала употреблять специальное печенье, приготовленное из смеси измельченных в порошок тмина и бедренца камнеломкового с добавлением молотого белого перца, муки и яичного желтка.



Для лечения насморка и головной боли великий Авиценна (980–1037) советовал голову и лоб больного смазывать мазями или использовать повязки с горчицей и черным перцем. Для больных суставов он считал эффективным средством масло горчицы, а на укушенные раны рекомендовал прикладывать с мыльной водой смесь горчицы, уксуса и извести или: *«Взять примерно по 6 г горечавки, перца, руты и замешать все это на меду. Потом смесь растворить в вине и выпить за один раз»*. Для отхаркивания густой мокроты следовало: *«Взять мирры, перца, семян крапивы, саганена и горчицы»*. Из этой смеси готовят пилюли, которые дают больному три раза в день... Иногда хорошо помогает и такое лекарство: *«Берут три целых яйца, в два раза больше меда, наполовину меньше коровьего масла и зернышек перца. Все это толкут, сгущают и дают больному как лекарство для лизания»*.

В основе лекарственного лечения тибетской медицины было положение: *«Нет в природе вещества, которое не годилось бы в качестве лекарства»*. И действительно, тибетские врачи издавна широко используют окружающие человека животный, минеральный и растительный миры. В классических трактатах тибетской медицины «Чжудши» (VIII–IX вв.) и «Вайдурья-онбо» (XVII в.)