

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	----------

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ: ВИДЫ, СВОЙСТВА, ПРИМЕНЕНИЕ	27
--	-----------

Акулий жир	28
------------------	----

Бараний жир	29
-------------------	----

Барсучий жир	33
--------------------	----

<i>Как выбрать качественный продукт?</i>	<i>41</i>
--	-----------

Говяжий жир	44
-------------------	----

<i>Как правильно выбрать?</i>	<i>44</i>
-------------------------------------	-----------

Гусиный жир	50
-------------------	----

Костный жир	55
-------------------	----

Медвежий жир	56
--------------------	----



4

СОДЕРЖАНИЕ

Рыбий жир	60
<i>Вкусная альтернатива</i>	65
Свиное сало.....	68
<i>Свиной смалец</i>	75
<i>Свиной здор</i>	77
<i>Как выбрать «правильное» сало?</i>	78
<i>Сало едим, смальцем закусываем</i>	83
Тюлений жир	89
Наружное применение животных жиров.....	92

«ЖИРНЫЕ» ЛЕКАРСТВА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ..... 94

Все на борьбу с простудой!	95
<i>Высокая температура</i>	95
<i>Кашель</i>	97
<i>Боль в горле</i>	109
<i>Профилактика простудных заболеваний...</i>	111
В помощь страдающей коже	112
<i>Витилиго</i>	113
<i>Мозоли</i>	113
<i>Нарывы гнойные</i>	113
<i>Ожоги</i>	116

<i>Отморожения</i>	119
<i>Псориаз</i>	121
<i>Ссадины и царапины</i>	124
<i>Сухость кожи</i>	128
<i>Трещины на пятках</i>	130
<i>Чесотка</i>	132
<i>Экзема</i>	133
<i>Язвы трофические</i>	135
Если редеет шевелюра.....	137
Варикозная болезнь: домашнее лечение.....	143
Несколько рецептов для лечения туберкулеза.....	149
Как унять боль в суставах и позвоночнике?.....	163
Если не в порядке «щитовидка».....	173
Почечуйные страдания: как от них избавиться?.....	178
Ох, уж эта пяточная шпора!.....	183
Другие недомогания.....	186
<i>Болезни сердца</i>	186
<i>Головная боль</i>	187
<i>Диатез</i>	187
<i>Зубная боль</i>	188
<i>Избыточная масса тела</i>	188



5

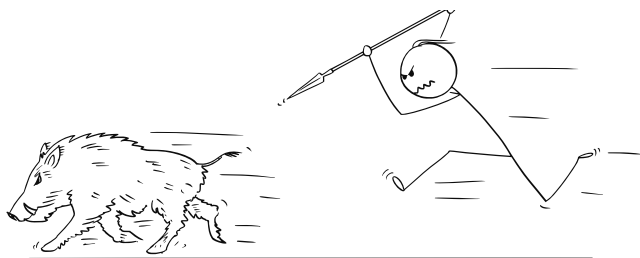
СОДЕРЖАНИЕ



6

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Мастит</i>	189
<i>Межреберная невралгия</i>	190
<i>Панариций</i>	190
<i>Потрескавшиеся губы</i>	191
<i>Ушибы</i>	191
<i>Эрозия шейки матки</i>	192
<i>Язвенная болезнь желудка</i>	194
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	198
ОБ АВТОРЕ	200



ВВЕДЕНИЕ

*Природа всегда точна,
у нее не бывает ничего лишнего
и бесполезного.*

Клавдий Гален

Когда наши далекие пращуры активно занялись охотой, рыболовством, а затем и одомашниванием диких животных и птиц, помимо мяса, молока, шерсти, кожи и перьев, они стали получать сало и жир, которые могли использовать как для приготовления пищи, так и в качестве готового продукта. Как один из источников питания, дающий силу и выносливость, жир, добытый от различных животных, рыб и птиц, особенно ценили народы, проживающие в суровых условиях Крайнего Севера. Например, эскимосы



с удовольствием ели в сыром и вареном виде китовую кожу с прилегающим к ней слоем жира — «мантак», а с птиц снимали кожу, очищали ее от жира и использовали его для приготовления особого блюда, называемого «пугнык».

Кроме китового жира, для питания широко использовалась и ворвань — топленый жир морских котиков, морских львов и тюленей.

Употребление этих продуктов человеком наряду с растительной и животной пищей способствовало установлению целебных свойств некоторых органов животных, в том числе и жира. Первоначально его использовали наружно: в качестве разогревающего средства, для защиты кожи от насекомых, пыли и холода, для лечения отморожений и больных суставов. Со временем животные жиры стали применять для укрепления защитных сил организма и лечения различных заболеваний: чахотки, простуды и др.

У многих северных народов, кроме жира животных и птиц, в большом ходу был и рыбий жир, который выбирали из внутренностей свежей рыбы, вываривали, затем разливали в емкости и пили в течение зимы. Коренные жители Дальнего Востока в случае обморожения рук

или ног, заставляли человека сначала держать верхние или нижние конечности в холодной воде, а затем растирали их жиром горбуши.

Этот ценный продукт тесно связан с историей поисков эффективного лечебного средства от рахита — распространенного в прошлом заболевания, которым страдали множество детей и взрослых. Рахит, при котором у ребенка искривляются позвоночник и конечности, грудь становится «куриной», походка напоминает «утиную», — имел широкую и печальную известность. Само проявление болезни ясно указывало на нарушение в процессах костеобразования. Это понимали еще древнегреческие врачи, назвавшие это заболевание «рахит» (от греч. “rachis” — «хребет», «позвоночник»). Однако объяснить причину его возникновения не смогли.

В 1650 году английский врач Ф. Глиссон описал клиническую картину рахита и впервые указал на характерные отличия рахитичных и здоровых костей. А в середине XIX века немецкий врач С. Эльзессер описал типичные для этого заболевания изменения костей черепа. Таким образом, к тому времени рахит уже довольно легко диагностировали и знали,





чем заканчивается это заболевание. А вот ответ на вопрос «Почему же он возникает?» был найден гораздо позже.

В те времена врачи еще не знали, что рахит вызывает неправильное питание, и использовали для лечения деформированных конечностей наложение специальных шин. Однако избавить таким способом больного от горбатой спины и неестественно большой головы было невозможно.

На рубеже XIX–XX веков известный врач из Вены Макс Кассовитц обнаружил, что при рахите хорошо помогает фосфор. Долгие годы, вплоть до своей кончины в 1913 году, Кассовитц успешно излечивал больных, страдающих этим заболеванием, прописывая им фосфор. И только после того, как в 20-х годах XX столетия был открыт витамин, названный ученым Мак-Коллуманом витамином D, дефицит которого и является непосредственной причиной рахита, выяснилось, что пациенты доктора Кассовитца излечивались благодаря вовсе не фосфору, а богатому этим витамином рыбьему жиру, в котором венский врач растворял свое «волшебное снадобье».

Спустя некоторое время уникальные целебные свойства рыбьего жира нашли еще

одно неоспоримое подтверждение. Наблюдая за эскимосами, в меню которых входит большое количество сырой рыбы, ученые заметили, что они значительно реже, чем остальные жители Земли, страдают ишемической болезнью сердца (ИБС) и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. И хотя многие из тех детей, которые жили до изобретения желатиновых капсул, до сих пор с содроганием вспоминают ежедневную ложку рыбьего жира, именно это позволило им в последующие годы избежать многих проблем со здоровьем.

Тюлений жир стали широко использовать в нашей стране только в начале XX века в качестве важного источника витаминов, поскольку в то время их попросту негде было взять, учитывая непростую политическую и экономическую обстановку в послереволюционной России. В те тяжелые годы его распространяли по детским домам в качестве альтернативы растительному и сливочному маслу и, несмотря на весьма специфический запах и отталкивающий вкус, даже готовили на нем пищу, а на территории колымских лагерей ГУЛага стояли бочки, наполненные тюленьим жиром как средством против цинги.





Вот уже более 10 тысяч лет, со времен одомашнивания овец, у народов Кавказа, Тибета, Монголии и Средней Азии по-прежнему широко используется бараний жир. Причем его добавляют не только в мясные, овощные и другие блюда, но и в чай кладут. Без бараньего жира не обходится приготовление плова, шашлыка, слоеных мясных лепешек и многих других изысканных восточных яств, а еще его активно применяют в качестве лечебного средства.

Созданное самой природой как ценнейший питательный продукт, испокон веков верой и правдой служит людям и свиное сало, добываемое от диких кабанов и домашних свиней, ставшее, например, для украинцев даже главным национальным символом. Целебные свойства жира дикого кабана, который издревле был объектом охоты у многих народов, подробно описаны еще в древних тибетских манускриптах. Например, им успешно лечили хронические заболевания органов дыхания. Для этого кусок свежего сала заворачивали в кусок тонкой ткани и подвешивали в жарком месте над емкостью, в которую капал растаявший жир; им несколько раз в день растирали спину больного.

Одним из древнейших средств, используемых человеком для лечения различных заболеваний, является гусиный жир. На его основе готовили целебные снадобья для укрепления организма, исцеления от заболеваний кожи, суставов и многих других недугов. В древних медицинских манускриптах сохранилось немало сведений о чудодейственных свойствах гусиного жира, в частности, еще в Древнем Египте он был широко известен как эффективное косметическое средство, которое не только омолаживало кожу, разглаживало морщины и заживляло мелкие повреждения, но и защищало кожу от сухого, горячего воздуха, палящего солнца и мелкого песка.

Испокон веков охотники ходили на медведя, мясо которого у некоторых народов являлось одним из основных продуктов питания, а медвежий жир всегда был в особом почете и пользовался большим спросом, особенно у больных и ослабленных людей, как целебный продукт, помогающий встать на ноги даже в, казалось бы, безнадежных случаях. В северных регионах России им лечили нарывы, причем самым полезным считался жир, взятый с «медвежьего сердца». Во время Великой Отечественной





войны охотничьи хозяйства Сибири, Камчатки, Сахалина и Дальнего Востока специально добывали медведей в больших количествах для нужд фронта — вкусное и полезное мясо использовали для питания солдат, а сало отправляли в госпитали, где на его основе готовили лекарства для лечения ранений.

О необыкновенных лечебных свойствах медвежьего жира неоднократно упоминается в легендах и преданиях разных народов. Так, в одном из казахских эпосов XVI века жена главного героя, узнав о его смерти от многочисленных ран, полученных в битве, сказала:

*Безутешную жить вдовой
Я в доме своем не хочу.
Шепчет сердце мне тайную весть:
Коль на свете он где-то есть,
Может быть, он еще живой.
Может быть, его разыщу.
Если раненый он лежит,
Я водой на него поплещу,
Матерью подаренной мне,
Шкуру белого медведя возьму,
Вытоплю медвежий жир,*

*Жиром раны его умащу...
А все раны его умыв,
Той медвежьей мазью своей
Натирает она его...
И поднимается он живой...*

Издавна используется и барсучий жир, его часто применяли охотники в качестве эффективно-го средства от переохлаждения, для быстрейшего заживления ран, повышения защитных сил организма и снятия усталости. Целебные свойства барсучьего жира хорошо были известны и на Руси, где им, например, смазывали потертости на ногах. Благодаря уникальным ранозаживляющим свойствам барсучий жир широко использовали в годы Великой Отечественной войны в госпиталях при огнестрельных ранениях и ожогах.

Жир различных животных, рыб и птиц в качестве лечебного средства нашел широкое применение в медицине многих народов. Так, древние египтяне защищали глаза от лучей жаркого южного солнца с помощью зеленой пасты, приготовленной из жира и сурьмы. В папирусе врача Имхотепа прямо указывается:





«Лечи рану жиром, медом и корпией, пока больной не поправится», а в древнейшем хирургическом папирусе, написанном в XVII веке до н. э., на гнойные нарывы рекомендовалось накладывать, в сочетании с другими веществами, жир ибиса*.

Врачи Древнего Китая наряду с растениями широко применяли различные лечебные средства животного происхождения. Так, к укусам змей и ядовитых насекомых прикладывали жир тигра; свиной жир рекомендовался как повышающее упитанность, послабляющее и мочегонное средство, ослиный жир с вином назначали при кашле, а ослиный жир с черносливом — при хронических лихорадках, наружно же его использовали для лечения язв и чесотки.

Животные жиры имели в своем арсенале и древнегреческие врачи, в частности, великий Гиппократ (460–377 гг. до нашей эры) для лечения различных заболеваний рекомендовал использовать жир барана, быка, гуся, утки, а также жир около 50 видов рыб: камбалы, кефали, речного окуня и др.

* Аистообразные, водные птицы с длинными изогнутыми клювами. Считались священными в Древнем Египте. — *Прим. ред.*

Целебные компоненты животного происхождения, в том числе жиры, широко применялись и в древнерусской медицине. Так, для лечения отморожений рекомендовалось: «возьми густина сала, да утетья, да мозгу коневого из ноги, да все столки, да прикладывай к зяблому месту», а если «у кого будет рана, козьего сала, с воском смешав, приложи, и заживет рана». При грыже для снятия воспаления и постепенного укрепления брюшной стенки место, где «грызет в боку или в утробе», обильно смазывали нутряным волчьим салом, а чтобы уменьшить любые болезненные ощущения, использовали гусиный, утиный и куриный жир. Для лечения простуды горло и грудь смазывали лебединым или лисьим салом, а одним из ингредиентов лечебного средства для избавления от катаракты был перепелиный жир.

Животные жиры активно использовались для изготовления лечебных препаратов и в последующие столетия. Например, знаменитая европейская врачевательница XII века Хильдегарда фон Бинген (св. Хильдегарда Бингенская) при тяжелой форме паралича советовала в процеженный отвар вайды (корень *Isatidis*) «добавить воду, жир коршуна и вдвое меньше

