

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ

Григорий Михайлов

# Имбирь и его братья-целители:



- ХРЕН
- РЕПА
- ТОПИНАМБУР
- ПАСТЕРНАК
- СВЕКЛА
- СЕЛЬДЕРЕЙ
- ЛУК
- ЧЕСНОК
- ЦИКОРИЙ
- ПЕТРУШКА



Полезнее, чем женьшень

Григорий Михайлов

**Имбирь и его братья-целители:  
хрен, репа, топинамбур,  
пастернак, свекла, сельдерей,  
лук, чеснок, цикорий, петрушка**

«Издательство АСТ»

2014

## **Михайлов Г.**

Имбирь и его братья-целители: хрен, репа, топинамбур, пастернак, свекла, сельдерей, лук, чеснок, цикорий, петрушка / Г. Михайлов — «Издательство АСТ», 2014 — (Полезнее, чем женьшень)

Многие знают об удивительных целительных свойствах имбиря. Но мало кто знает о его «собратях-целителях»! Корнеплоды – растения, обладающие уникальными целебными свойствами и служащие лекарями от многих болезней – настоящая аптека на грядке! На Руси говорили: «Всякое коренье принимай с благодареньем». С помощью корнеплодов можно сохранить, а также приумножить здоровье, вылечить и предупредить огромное количество недугов. Вы найдете в этой книге различные способы профилактики заболеваний, а также их лечения «корешками»: от известных свеклы и морковки до не очень пока знакомых нам катрана и скорцонеры. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Михайлов Г., 2014

© Издательство АСТ, 2014

## Содержание

«Всякое коренье принимай с благодареньем»	6
Глава 1. «Чеснок и лук от всех недугов»	9
Культовый лук	9
Лечение насморка	11
Вдыхание летучих веществ лука и чеснока	11
Луковые капли	11
Луковый компресс	11
Лук с медом против насморка	11
Луковое масло	12
Капли из сока моркови и сока чеснока	12
Лечение тонзиллита	12
Полоскание из чеснока	12
Полоскание из шелухи лука	12
Шалфей и чеснок	12
Лечение ангины	13
Луковый сок	13
Луково-капустный компресс	13
Лечение гриппа и ОРЗ	13
Молочно-луковый настой	13
Вдыхание лука и чеснока	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Григорий Михайлов

## Имбирь и его братья-Целители: хрен, репа, топинамбур, пастернак, свекла, сельдерей, лук, чеснок, цикорий, петрушка

© Михайлов Г., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Как старый огородник, рекомендую эту книгу каждому! И стар, и млад найдет здесь ценные советы. Я и половины свойств не знал, а теперь вот моя хозяйка начала свои рецепты под здоровый режим подстраивать. Ничего не скажу, вкусно. Да и болячки застарелые меньше донимают.

*Николай Алексеевич Неверов, 76 лет*

Спасибо за книгу. Я раньше сельдерей как сорняк выдергивала, только листики нащипаю для летнего салатика, да и все на том. А теперича вот и корешок в дело пошел, даже доча моя им увлеклась для модного в городе похудания. И редьку в том году в первый раз посадила, раньше токмо редиска у меня была. Советы тут дельные, душой выстраданные, так что и столу радость, и здоровью крепость.

*Варвара Тимофеевна, 63 года*

Спасибки-спасибки! Я вот ямс освоила. Всех подруг за пояс заткнула! А за моим имбирным чаем теперь друзья собираются каждую неделю!

*Яна, 19 лет*

Всегда думал, что Пастернак – это писатель, Нобелевский лауреат. Оказалось, что это еще и белая морковь. Привез матери семена, а по осени она меня готовыми салатами укорила, мои почки в норму пришли. Да и вместо надоевшего молока на ночь теперь для крепкого сна жена мне по вечерам трет пастернак. Зауважал я этот овощ.

*Евгений, 32 года*

## «Всякое коренье принимай с благодареньем»

Многие знают об удивительных целительных свойствах имбиря. Но мало кто знает о его собратях-целителях – других корнеплодах, клубнеплодах и луковичных. Так, великой целительной силой обладают морковь и свекла, репа или редька (корнеплоды), картошка, топинамбур, батат (клубнеплоды), лук, чеснок (луковичные) и многие другие растения, плоды которых растут под землей. Основная миссия подземных плодов – перезимовать, сберечь питательные вещества до следующего года. И мы можем пользоваться этой накопленной силой для своего оздоровления.

Я давно их выращиваю на своей даче. И не только я, а все мои родственники и соседи. Более того, я их не только выращиваю, но и лечусь ими. Когда прохожу мимо аптеки и вижу множество химических препаратов, я улыбаюсь: зачем тратить деньги на синтетические лекарства с кучей побочных эффектов, если натуральная аптека растет у тебя на огороде? К тому же, судьба благоприятствовала моим знакомствам с людьми, которые разбираются в лечебных свойствах растений.

Поразительные истории выздоровления и оздоровления, передаваемые из уст в уста еще моими предками и случившиеся у меня на глазах – исключительно с помощью корнеплодов – заставили меня собирать рецепты их употребления при разных заболеваниях, а также для профилактики почти всех известных недугов. То, что я проверила на себе (а затем на моих родственниках, знакомых), я решила описать. Мне хочется поделиться тем, чему я сама научилась, что сама испробовала. Моя маленькая корнеплодолечебная энциклопедия охватывает лишь часть целебных возможностей, присущих удивительным овощам. Я все время пополняю свой природный лечебник новыми сведениями. И очень надеюсь, что мои познания о воздействии подземных овощей на весь организм человека – от горла до психики, от суставов до желудка – помогут всем, кто сейчас держит эту книгу в руках.

Здесь я расскажу, что делает привычные картошку, чеснок, репку, брюкву и другие корнеплоды полезными для нас, как их следует применять в обычном, а также диетическом питании, как на их основе можно сделать натуральные «лекарства» и при каких заболеваниях их нужно использовать.

Целебные свойства многих корнеплодов были хорошо известны еще древнегреческим и древнеримским целителям. И на Руси издревле говорили: «Всякое коренье принимай с благодареньем». Традиционно разнообразные «корешки» занимали на русских столах почетное место, поскольку они и вкусные, и полезные, и долго хранятся, фактически не теряя полезных свойств, являясь не только едой, но и лекарством от многих хворей.

Трудно поверить, но еще тысячу лет назад, во времена князя Владимира, не было и в помине ни морковки с картошкой, ни свеклы, которые сейчас нам кажутся исконно русскими овощами. Даже репчатого лука тогда не было! Но зато был такой корнеплод как **редька**: еда, деликатес, доктор. Только была она гораздо крупнее нынешней, иногда 10–12 кг. Сейчас огромные редьки остались лишь в Японии, называются они «дайкон». Когда в Европе, а также на Руси появились новые вкусные овощи, большие редьки были, увы, просто забыты. А ведь великий Авиценна называл ее «главным лекарством». И не случайно: полезных веществ в ней хоть отбавляй!

Вторым важнейшим овощем у нас была **репа**. Сочные желтые сорта репы – это русское изобретение, а в Европе знакомы с этой важной для здоровья красавицей куда меньше, хотя относится репа к самым древним культурам. Собственно, репа не менее тысячи лет была глав-

ным гарниром на Руси. Прекрасная репка содержит витамина С больше, чем лимоны и апельсины. Промозглой осенью, холодной зимой она отличная защитница от инфекций и простуд.

Кроме того, в репе есть вещества, усиливающие потенцию. Некогда на Руси готовили даже специальную «мужскую похлебку» из вареной репы.

Экспансия остальных корнеплодов-клубнеплодов началась лишь три столетия назад. И вот наши предки познакомились с **чесноком**, чуть позже появился на столе **репчатый лук**, завоевавший сразу почетное место, что и отразилось в пословице: «Лук от семи недуг». Ценили в Древней Руси и **морковь**, но она в те незапамятные времена была с белыми корнями. Морковь всегда считалась целебной, ее предписано было хранить в меду, который сберегал все ценные вещества корнеплода. А морковным напитком лечили сердце и печень.

Куда позже редьки и репы появилась у русичей **свекла**. Очень давно в Средиземноморье выращивали ее как растение лекарственное: именно корни применялись в лечебных целях (кстати, изначально она была белой и желтой, а красную вывели лишь две тысячи лет назад). Древние греки так ценили свеклу, что зачастую подарки изготавливали в форме серебряной свеколки. Свекольным соком лечили Авиценна и Гиппократ. Появившись на Руси, этот овощ быстро завоевал уважение русских богатырей: считалось, что свекла придает силу, помогает побеждать любые недуги. В сущности, ни один из овощей не дает столь много и не требует столь мало, как свекла.

Время **картошки**, как известно любому школьнику, наступило при Петре I. Не сразу, но картофель тоже сумел завоевать позиции на нашем столе – и сытно, и полезно. Кладезем витаминов называют **брюкву**. Именно в брюкве аскорбиновая кислота, которой так много в ней, при варке почти не разрушается.

Иммуноукрепляющими отварами из корня **пастернака** лечат мочекаменную болезнь, стенокардию, кашель.

Буквально напичкан клетчаткой, глюкозой, витамином С, железом, фосфором, калием вкуснейший **топинамбур**! Но главное в нем – инулин, нормализующий содержание сахара в крови. Топинамбур незаменим при диабете, но и здоровым людям не нужно им пренебрегать: инулин защищает сосуды от образования склеротических бляшек и тромбов.

**Сельдерей**, тоже чрезвычайно богатый витаминами и минералами, обладает способностью «сжигать жир».

А **редиска**! В Китае, где ее выращивали более трех тысячелетий назад, есть поговорка: «Если зимой есть **имбирь**, а летом редис, весь год сохранишь здоровье». Редиску ввел на Руси тоже Петр I. Характерный вкус овощу дают эфирные масла, которые способны чистить организм от бактерий и вирусов.

Но пользоваться всеми этими благами, даруемыми нам землей-матушкой, надо с умом. Вот простой пример: почти все любят **чеснок**, но многие испытывали не очень приятные ощущения после того, как съели пару зубчиков: раздражение кишечника, давление в зоне сердца, головную боль. В чрезмерных дозах он может погубить здоровую микрофлору кишечника, вызвать сосудистый спазм. Так что же, чеснок не есть? Обязательно есть, но сочетать его с кинзой, медом, гранатом, которые уменьшат отрицательное воздействие и увеличат пользу!

**Любой овощ нужно уметь приготовить и есть так, чтобы получить пользу по максимуму!**

Из этой книги вы сможете получить информацию о том, как лечить распространенные болезни с помощью корнеплодов, ведь очень многие заболевания можно предупредить либо смягчить их течение, если грамотно употреблять овощи, произрастающие под землей. Книга научит вас умело пользоваться природным лекарством – корнеплодами. Вместе ними вы сможете:

- наладить работу сердца и сосудов;

- лечить болезни органов дыхания, грипп, простуду;
- держать в тонусе иммунитет;
- справляться с болезнями суставов и позвоночника;
- оздоравливать органы пищеварения и почки;
- препятствовать развитию усталости, депрессии, стресса;
- бороться с сахарным диабетом;
- улучшить и сохранять женское и мужское здоровье;
- быстро восстанавливаться после физических или умственных нагрузок;
- омолаживать организм, производить его очистку;
- способствовать сохранению хорошего зрения и молодой кожи;
- овладеть искусством правильного сочетания различных продуктов для наилучшего вкуса, а главное, для приращения здоровья!

Я постаралась собрать лучшие рецепты по лечению корнеплодами, поддержанию нашего организма в тонусе. Все методы целительства и профилактики болезней проверены опытом наших предков и опробованы мной на собственном опыте. Очень надеюсь, что книга поможет вам сделать вместе с корнеплодами ряд шагов к хорошему самочувствию, станет подспорьем в составлении здорового меню, ключом к здоровью, жизнерадостности, долголетию. Успехов вам в оздоровлении!

## Глава 1. «Чеснок и лук от всех недугов»

### Культовый лук

Существует более трехсот видов репчатого лука. Он бывает разным по величине, цвету, форме.

**Белый лук самый жгучий, затем идет желтый, красный, сине-фиолетовый.**

● Лук чрезвычайно полезен при атеросклерозе, особенно в тех случаях, когда основой питания являются продукты с большим содержанием жира.

● Вещества, которые содержатся в луке, подавляют синтез холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

● Регулярное употребление жгучего лекарства препятствует повышению уровня сахара в крови.

Репчатый лук ели еще в Древнем Египте. А также использовали в культовых целях, например, вставляли вместо глаз мумии. Упоминание о луке есть в клинописях древних шумеров, в Библии. Уже тогда человечество было прекрасно осведомлено о целебных свойствах лука, который считался универсальным лечебным растением.

В Новый Свет лук попал благодаря Колумбу. В британской кухне репчатый лук наполняли разнообразной начинкой, во Франции обожали луковый суп.

А в Россию лук пришел, спустившись с азиатских гор. И сразу покорила наши сердца! Ведь это не только еда, это и доктор!

Репчатому луку совершенно не нужны никакие рекомендации. В сущности, отношение к луку в определенные периоды жизни знаменует фазы индивидуального взросления.

Лук насыщает организм витаминами, подавляет микробы, является отличной профилактикой гриппа, насморка, простуды, помогает при кашле.

- Любой лук служит природным антибиотиком, отличается потогонным действием.
- Луковый сок является ранозаживляющим средством.
- Лук стимулирует метаболические процессы, активизирует пищеварение.

**Противопоказания: лук может вызывать обострение хронических заболеваний желудка, а также кишечника (особенно это касается язвенной болезни).**

**С осторожностью нужно употреблять лук при частых гипертонических приступах и астме.**

Сначала, в детстве, мы лук не любим, потому что горький, в юности стараемся употреблять его поменьше из соображений этикета, но в устоявшейся зрелой жизни к нам приходит необоримая любовь к нему.

«Вонючая роза» чеснок

Упоминания о чесноке встречаются впервые в древнешумерских клинописях. Еще в давние времена секрет чеснока был известен. Его ели, добавляли в хлеб, пиво, окуривали им помещения, лечили болезни. Рецепт приготовления снадобья был несложен: настойка в глиняном горшочке на пару – от простуды, натертый чеснок – от укусов змей либо нарывов, чеснок в пиве – от глистов. Все просто и эффективно.

В Древнем Египте при сооружении пирамид всеобщие эпидемии предотвращались чесноком и луком. Древние греки называли чеснок

«вонючей розой», но любили употреблять в пищу и применять в лечебных целях.

В Средневековье чеснок использовали в качестве предохранительного средства от чумы и холеры, от брюшного тифа.

«Укусом четырех воров» назвали в 1722 году чеснок во Франции. Во время эпидемии чумы четверо мародеров преспокойно грабили жилища умерших. Когда воров поймали, поинтересовались, как удалось им избежать заражения? Грабители, оказывается, вымачивали в вине зубчики чеснока и перед вылазками пили эту настойку и обтирались ею. Жители, воспользовавшись методом, остановили эпидемию.

Китайский врач Шу Ронгиш в наше время приготовил из чеснока мазь от ожогов по древнему рецепту. Бальзам Ронгиша заживляет раны без хирургического вмешательства.

В русской медицине применяли чеснок при самых разных болезнях. Существовал обычай носить зубчик чеснока, нанизанный на нить, чтобы предохраниться от инфекций.

В одной из легенд говорится, что когда сатана пришел на Землю, то на том месте, куда ступила левая его нога, вырос чеснок, из-под правой же вырос лук, прогоняя его. Существует старый обычай предохранять жилище от нечисти посредством связок чеснока.

● Чеснок отличается мощным антибиотическим действием. В его состав входит вещество аллицин, и даже разведенное в пропорции 1: 125 000, оно препятствует развитию множества болезнетворных бактерий, вплоть до возбудителей тифа. Свежий чесночный сок применяли во время войн для лечения ран. Спектр влияния аллицина на болезнетворные бактерии шире, чем у пенициллина!

● Растение содержит алкалоиды, аналогичные по своему действию инсулину, они понижают содержание сахара в крови.

Универсальные целебные свойства чеснока таятся в его богатом химическом составе: более четырехсот полезных компонентов. Из числа лечебных растений он выделяется значительным содержанием *селена*.

В Сан-Франциско есть ресторан «Garlic» («Чеснок»), который предлагает посетителям удивительное мороженое с чесноком, специфическое вино «Chateau de Garlic», множество не менее странных блюд, для производства которых каждый месяц используется почти целая тонна чеснока. Нет, они не готовят блюда с чесноком: «Чеснок, приправленный едой!» – вот девиз ресторана.

● Чеснок является антиоксидантом и антибиотиком. Он отлично защищает организм, противостоит бактериям, и грибкам.

● Чеснок препятствует развитию атеросклероза, укрепляет сосуды, действует как антикоагулянт.

● Чеснок регулирует артериальное *давление*, предупреждает *тромбозы*, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина, тормозит рост раковых клеток, благотворно действует на пищеварение.

● Чеснок уменьшает воздействие токсинов, отличается антиканцерогенными свойствами.

● Чеснок улучшает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, выступает мочегонным, а также желчегонным средством.

● В народной медицине рекомендуется при лечении бронхита, легочных заболеваний.

В Гаскони имеется местность, где выращивается исключительно чеснок. Там празднуют каждый год День чеснока. Способ его излюбленного употребления вас вряд ли удивит: свежим или же едва поджаренным зубчиком натирают горбушку хлеба!

В Великобритании чеснок остался вне кулинарии: в фундаментальных современных книгах о питании нет ни единого словечка о чесноке!

Японцы не едят чеснок принципиально, но при этом активно используют его в медицине.

Больше всех едят чеснок в Южной Азии, в которой с древности его боготворили.

Целительный эффект чеснока достигается при ежедневном приеме двух-трех зубчиков. Его не нужно подвергать действию высокой температуры, а для сохранения лечебных свойств добавлять в блюда за несколько минут до готовности. Настойка чеснока в тибетской медицине используется для омолаживания организма, продления жизни. В народной русской медицине есть аналогичное средство, которое в горячем виде готовят из молока, чеснока, перги, пьют остуженным. Снабжайте организм чесноком, если хотите жить дольше и лучше!

**Противопоказания:** При регулярном употреблении чеснока может страдать микрофлора кишечника. Поэтому лучше есть чеснок с медом, гранатом, кинзой. При чрезмерном употреблении: Может вызывать головную боль, а также раздражение слизистых желудка и кишечника. Чеснок может провоцировать геморрой, а также спазм сосудов у людей, страдающих болезнями сердца.

**Запомните:** все полезные свойства чеснока при «передозировке» переходят в свою противоположность.

## Лечение насморка

### Вдыхание летучих веществ лука и чеснока

Когда начинается насморк, нужно вдыхать 2 раза в день по 10–15 минут свеженатертый лук и чеснок (летучие фитонциды активно работают в течение именно 15 минут, поэтому готовить впрок не следует).

### Луковые капли

Половинку луковицы мелко нарезать, выжать через марлю, закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

### Луковый компресс

На переносицу и крылья носа положить влажную салфетку, на нее – немного натертого на терке лука. Десять минут полежать с таким компрессом. Дышать станет намного легче. Пройдет и головная боль.

### Лук с медом против насморка

- 3 ст. л. мелконарезанного репчатого лука
- 50 г теплой кипяченой воды

- 1 ч. л. меда

Взять мелконарезанный репчатый лук, залить теплой кипяченой водой, добавить 1 ч. л. меда, размешать до растворения, настоять 30–40 минут, процедить. Закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю. Можно промывать пазухи носа несколько раз в день.

### **Луковое масло**

- 1 луковица
- 1 стакан горячего растительного масла

Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

### **Капли из сока моркови и сока чеснока**

- 10 капель свежего морковного сока
- 10 капель растительного масла
- 3 капли сока чеснока

Смешать свежий морковный сок, растительное масло и сок чеснока (можно получить его с помощью чеснокодавилки). Закапывать в нос несколько раз в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

### **Лечение тонзиллита**

#### **Полоскание из чеснока**

- 2–3 измельченных зубчика чеснока
- 1 стакан кипятка

Зубчики чеснока залить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день.

#### **Полоскание из шелухи лука**

- 3 ч. л. шелухи лука
- 0,5 л воды

Луковую шелуху залить водой. Довести до кипения, настоять 3–4 часа, процедить. Полоскать горло 5 раз в день.

### **Шалфей и чеснок**

- 2 ст. л. листьев шалфея
- 4–5 зубчиков чеснока
- 1 л воды

Траву шалфея высушить, затем измельчить в порошок. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку, смешать с шалфейным порошком. Все залить кипящей водой, настоять смесь в закрытой посуде 2 часа, затем подержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день. Можно полоскать настоем горло каждые 3 часа.

## **Лечение ангины**

### **Луковый сок**

- 1 часть сока лука репчатого
- 1 часть теплой кипяченой воды

Отжать сок из лука, развести теплой кипяченой водой. Полоскать горло несколько раз в день.

### **Луково-капустный компресс**

- 2 луковицы
- 5 крупных листьев капусты

Луковицу натереть на терке, положить полученную смесь на каждый капустный лист, приложить по очереди каждый лист к шее, обернуть шею шерстяным шарфом.

**При лечении ангины для полоскания горла можно воспользоваться рецептами «Полоскание из чеснока», «Полоскание из шелухи лука».**

## **Лечение гриппа и ОРЗ**

### **Молочно-луковый настой**

- 1 луковица среднего размера
- 0,5 л молока

Натереть на терке луковицу и залить горячим молоком. Укутать, настоять несколько часов. Вечером перед сном выпить половину теплого настоя, утром, подогрев, вторую половину. Настой утром пить натошак.

### **Вдыхание лука и чеснока**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.