

И. П. НЕУМЫВАКИН

ГОРЧИЦА

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Annotation

В очередной книге профессора [И. П. Неумывакина](#) рассказывается о лечебном использовании горчицы — растения, известного и применяемого в оздоровительных целях с глубокой древности. Приводятся рецепты приготовления и применения лекарственных средств на основе горчицы, которые в комплексе с разработанной автором системой активизации внутренних ресурсов организма помогут противостоять различным болезням. Кроме того, представлены наиболее интересные рецепты кулинарного использования горчицы.

Для широкого круга читателей.

-
- [Неумывакин Иван Павлович](#)
 - [Об аторе](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Глава 4](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Глава 6](#)
 - [Глава 7](#)
 - [Литература](#)
-

Неумывакин Иван Павлович
«ГОРЧИЦА»
На страже здоровья

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Об авторе

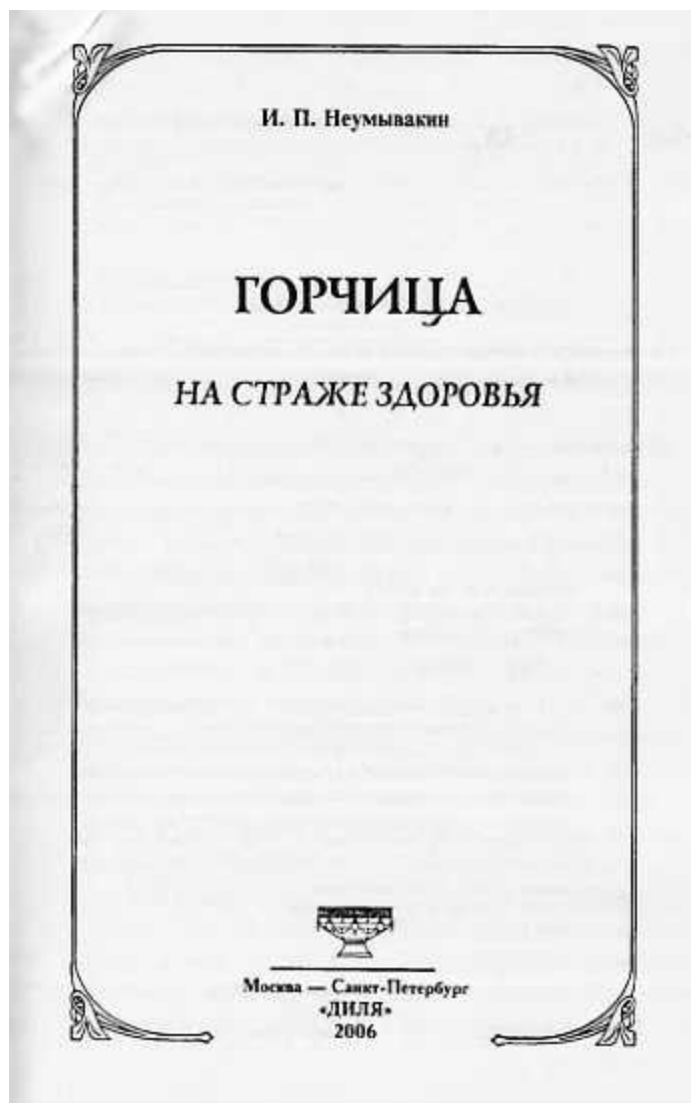


НЕУМЫВАКИН Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международных академий информатизации и энергоинформатизационных наук, Российских академий естественных наук и медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей, как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области - янтарной «Звезды магистра».

В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия - жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины. Имеет награду Русской Православной Церкви - «Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени - за вклад в

патриотическое движение, благотворительную деятельность
и восстановление православных святынь.

Введение



Задумывались ли вы когда-нибудь, почему Природу величают Матерью? Вы скажете: это логично, ведь мы ее создания, она нас, можно сказать, «родила». Это справедливо. Ноя хочу обратить ваше внимание на не менее важный оттенок смысла этой метафоры, который почему-то обычно ускользает. В народе говорят: «Не та мать, что родила, а та, что вырастила». Смысл этой поговорки, если вдуматься, гораздо серьезнее, чем может показаться на первый взгляд.

Но если вспомнить о том, каким беззащитным и беспомощным рождается ребенок (человеческий детеныш рождается намного более беспомощным, чем детеныш любого зверя), то сразу становится понятно, как важно не только родить, но и растить — оберегая и развивая. Мне кажется, что именно в этом значении материнство Природы для нас наиболее ценно. Она не просто создала нас такими, какие мы есть, она позаботилась также и о том, чтобы мы смогли в этом мире обрести свою истинную силу и в полной мере раскрыть свой скрытый потенциал. Для этого она создала огромный запас своих уникальных, естественных и доступных средств, причем она как будто даже учла неизбежную возможность совершения человеком на пути развития ошибок, предоставив шанс их исправления. Удивительно и то, что лекарствами часто оказываются те природные средства, в которых мы такой способности и не подозревали. Но даже когда средство известно и общепризнанно в своей эффективности, как, например, горчица, для нас подчас остается много неожиданных открытий — стоит только присмотреться внимательнее. Кому не приходилось в жизни пользоваться, скажем, горчиچниками! Но все ли мы знаем об этом растении? Умеем ли максимально использовать его целительные силы? Об этом и пойдет речь в настоящей книге.

Глава 1

РАДОСТНАЯ ТРАВА

Горчица — одно из тех растений, которые известны, используются и почитаемы человеком с глубочайшей древности. Так, в Средиземноморье, на Ближнем Востоке и в Китае знали и любили горчицу еще три тысячи лет назад. Ее использовали, например, для увеличения срока хранения всевозможных скоропортящихся продуктов, прежде всего мяса: обваливали кусок в растертых горчичных зернах и вялили на солнышке. А египтян горчичные зерна сопровождали в загробное путешествие, чтобы Ка (так в египетской мифологии называли одну из душ-сущностей человека) получала полноценную пищу.

По Европе горчицу распространили римские легионеры. В древнеримской кулинарии широко использовался сгущенный сок недозрелого винограда — «муст», обладающий приятным кислым вкусом. «Муст» с добавлением толченых семян горчицы назывался жгучим — «муст ардум». Затем это название перешло на саму горчицу и сохранилось до наших дней в большинстве европейских языков. Это, например, английское *mustard*, польское *musztarda*, французское *moutarde*.

Кстати, о том, что семена горчицы — превосходная специя, сохранились и древние письменные свидетельства. Это упоминается, например, в индийских и шумерских текстах, датированных III веком до нашей эры. Об этом растении часто говорится также в греческих и римских записях. Так, Пифагор указывал, что в числе трав, «кои достойно хвалить — горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу».

Упоминается горчица и в Библии — Исаия называет ее «росой света». Кроме того, горчица прочно вошла в легенды и предания, образ горчичного зерна олицетворяет скрытую до поры, но очень могучую силу. Как известно, в той же Библии именно горчичное зерно служит аллегорией понятия Царства Небесного: «Оно — как зерно горчичное, которое, когда сеется в землю, есть меньше всех семян на Земле; а когда посеяно, всходит и становится больше всех злаков, и пускает

большие ветви, так что под тенью его могут укрываться птицы небесные», — говорит в своей притче Иисус.

А вот одна старинная легенда. Персидский царь Дарий, дабы показать своему противнику, Александру Македонскому, что воинов у него и не сосчитать сколько, послал тому мешок кунжутных семян. Александр немедленно отправил в ответ небольшой мешочек семян горчицы, подразумевая, что хотя его войско и меньше числом, но зато более «горячее» в бою.

У французов со средних веков в ходу поговорка: «Se croire le premier moutardier du rare» — «Считать себя главным приготовителем горчицы при дворе папы римского», смысл которой — принимать себя за кого-то очень важного — красноречиво свидетельствует о том значении, которое придавалось этой жгучей приправе. И потому, наверное, не случайно, что родиной знаменитого горчичного соуса стала именно Франция, точнее, главный город Бургундии — Дижон, что на востоке страны. Считается, что в XIV веке его начали готовить монахи, а потом он попал на стол герцога Бургундского, который оценил соус по достоинству.

Во времена Дюма находившаяся в Дижоне фирма «Малле» и обслуживавшая высшее общество, выпускала уже 24 различных сорта горчицы, из которых, по мнению писателя, наиболее изысканными были сорта с чесноком, трюфелями, анчоусами и эстрагоном. Правда, сам Дюма, большой любитель поесть, отдавал предпочтение мягкой горчице, известной как «дамская», другой, но тоже дижонской фирмы, принадлежавшей Александру Борнибусу. Ароматизировалась она эстрагоном и выпускалась в специальных горшочках севрского фарфора с надписью, которую можно перевести так: «Содержимое достойно упаковки». До настоящего времени дижонская горчица считается едва ли не лучшей в Европе. Но стоит заметить, что и самый жгучий по европейским масштабам из сортов дижонской горчицы значительно уступает по этому показателю даже самой мягкой из русских горчиц. Во Франции же до сих пор выпускается и пользуется особой популярностью производимая с 1777 года горчица, в рецептуру которой включают белое вино. Она продается в красивых баночках или горшочках особой формы. А в Дижоне сегодня существует даже музей горчицы.

Впрочем, Франция была не единственной страной, где уважали и любили горчицу. Папа Клемент VI, например, также выделял этот соус. Стремясь к разнообразию и в то же время некоему эстетизму, он велел даже как-то приготовить горчицу... с ароматом фиалок. А вот в английском городке Тьюксбери готовили горчицу с хреном. Сравнив с этой горчицей острое слово, Шекспир увековечил ее в «Генрихе IV». Что касается литературы, то не обошел своим вниманием горчицу и Франсуа Рабле — она была на столе его знаменитого героя Гаргантюа.

В Англии центром производства горчицы до XVII века был город Тьюксбери, где выпускали порошок, состоящий из слегка дробленных семян горчицы, который затем смешивали с яблочным соком, сидром или уксусом до получения пасты. Горчицы такого типа и сейчас выпускают по старинному рецепту. В начале XVIII века некая миссис Клементс из Дарема начала изготавливать тонкий горчичный порошок и развозить его из города в город. Новый продукт получил признание даже при королевском дворе. В начале XIX века подобный порошок стал выпускать молодой мельник из Норфолка Джеремиа Коулман. Фирма Коулмана существует в Англии и до настоящего времени.

Древняя Русь горчицу тоже знала — на одном из глиняных кувшинов X века археологи нашли надпись «гороухща», или горчица (от слова горечь), кстати, первую из ныне известных надписей на русском языке. Есть даже мнение, что столь «горькое» начало предопределило всю дальнейшую нелегкую судьбу нашей страны. Хотя популярной, как в Европе, приправой горчица в России стала только к концу XVIII века — специалисты объясняют это прежде всего тем, что у нас не было одной из важнейших составляющих — уксуса. В «винных» же европейских странах такой проблемы никогда не существовало. Кроме того, дикорастущая горчица хоть и занимала огромные пространства в степях между Волгой и Доном, но она мало подходила для «культурного» применения. И масло, и порошок из нее получались слишком горькими.

История рассказывает, что степные пространства между Доном и Волгой многие столетия оставались пустынными, по ним ходили лишь воины кочевников и русских князей, торговцы Востока и Запада. Только к середине XVIII века эти земли стали заселяться людьми разных национальностей: русскими, украинцами, калмыками, татарами, немцами. Немцев на эти земли для освоения природных

богатств пригласила сама Екатерина II. Сначала в октябре 1763 года в Петербург из Германии прибыли два депутата Гернгутского братства — архидиакон Павел Лауриц и ассессор Иоганес Лориц — для переговоров с российским правительством о миссионерской колонизации пустующих земель на юге России с целью обращения калмыков в христианство и образования здесь евангелическо-экономической общины. Договор был заключен, причем с большими привилегиями для братьев-евангелистов. По возвращении в Германию начались сборы в путь, на реку Сарпу. Первые девять колонистов во главе с гражданским и духовным старшиной будущего поселения Даниэлем Генрихом Фиком прибыли из Саратова в Царицын 23 июля 1765 года. После короткого отдыха двое из них отправились к реке Сарпе на разведку для выбора места поселения. На 28-й версте от Царицына они остановились, и было это место всего в версте от Волги, в которую впадала Сарпа. Вблизи виднелась возвышенность Ергени — на холмах, покрытых ковром душистых трав, густо зеленел лес. Немцам очень понравилась эта местность, и они решили обосновать свое поселение именно здесь. Даниэль Фик, светский и духовный руководитель будущей сарептской общины, сказал: «Наше поселение будет называться подобно библейской Сарепте Древней Сирии, как повелел Господь Бог устами пророка Илии: “Встань, и пойдй в Сарепту Сидонскую, и оставайся там... [где]...мука в кадке не истощится, и масло в кувшине не убудет...”». В Третьей книге царств Библии действительно повествуется о том, как Бог послал пророка Илию через пустыню к Сидону в местечко Сарепту. Там встретил он женщину, которая по слову Божию должна была кормить пророка. Однако не было у этой женщины ничего, кроме горсти муки в кадке и немного масла в кувшине, о чем она и сообщила своему гостю. Тогда Илия и поведал ей, что по велению Господа «мука в кадке не истощится, и масло в кувшине не оскудеет». Текст этот позднее нашел свое отражение в гербе Сарепты, на котором изображены и сосуд, и колосок, и масличное дерево с елейной кружкой под ветвями.

В числе первых немецких поселенцев в 1769 году прибыл в Сарепту переводчик и врач Конрад Нейтц — будущий основатель горчичного производства в Сарепте.

Справедливости ради, следует сказать, что и задолго до немецких поселенцев люди в Царицынском уезде обращали внимание на

появлявшееся ранней весной и цветущее в мае желтыми цветками травянистое растение с горькими мелкими семенами темно-желтого цвета — дикую горчицу. И вот прослышав как-то, что из Англии и Франции в столицу завозится невиданный в России деликатес в виде острой приправы к мясным блюдам, и даже растительное масло из горчицы, произрастающей в Англии и Франции, некоторые местные помещики в своих имениях предприняли попытки также выжимать масло из родной дикорастущей горчицы. Знал об этих опытах и живший здесь Николай Афанасьевич Бекетов, генерал в отставке. Попробовав однажды в Петербурге при дворе заморскую приправу и масло, он всерьез заинтересовался произрастающей вблизи его усадьбы дикорастущей горчицей. Бекетов организовал свои опыты и стал выжимать из дикой горчицы масло примитивным способом, используя тяжести из камня и железа. К сожалению, на вкус добытое масло оказалось слишком горьким, не годился в приправу и порошок из жмыха. Тогда Никита Афанасьевич, используя свои петербургские связи, установил контакты с Русским вольным экономическим обществом, получил от него белые семена французской и английской горчицы и в 1784 году энергично взялся за выращивание новой горчицы с целью дальнейшего получения горчичного масла и горчичной муки. Настойчивость генерала имела успех, и добытые масло и порошок были отправлены в Петербургское вольное экономическое общество и на рынок, общество поощрило Никиту Афанасьевича своей золотой медалью.

Однако случилось так, что не хватило нашему соотечественнику времени, он так и не успел поставить производство горчицы на промышленную основу. Но дело его не пропало. На счастье нашлись в Сарепте молодые, энергичные и любознательные люди уже из числа приезжих немцев, которые и продолжили опыты Бекетова. Упоминавшийся выше Конрад Нейтц в 90-е годы XVIII века был уже достаточно опытным миссионером, жил среди калмыков, знал их язык, обычаи, обряды, будучи врачом, лечил их и имел много друзей. Кочуя с калмыками по бескрайним степям, Нейтц заметил просыпающиеся по весне то тут, то там большие желтые поля с растениями, похожими на «бекетовскую» горчицу. Он сравнил ее с опытной культурой Бекетова внимательнее и установил несомненное родство растений. Годы мучительных поисков, экспериментов, потраченные силы,

энергия, организаторские способности Нейтца и труд безымянных русских мужиков привели к настоящему успеху. Селекция различных культурных сортов горчицы с местной дикой, обладающей высокой засухоустойчивостью, дала особый сорт горчицы, превосходящей все другие, родоначальные, сорта по вкусовым качествам за счет концентрации в ней многих полезных экстрактивных веществ. Новый вид называли горчицей сарептской.

Масло из сарептской горчицы получалось особенно ароматным. И в 1801 году Нейтц начал первое, еще пока на ручной мельнице, производство столовой горчицы. А в 1810 году, когда дело Нейтца уже продолжал его зять, Иоганн Каспар Глич, русская горчица получила доступ к царскому столу, где ее признали не просто годной, но и весьма доброкачественной, а государь Александр I наградил Нейтца золотыми часами. С тех пор ввоз горчицы из Англии был прекращен. Мы и по сию пору пользуемся только своей горчицей, как уверяют знатоки, самой лучшей в мире.

Одно из значений греческого названия растения в переводе означает «радостная трава». Как вы думаете, почему это так? По-видимому, дело здесь в том, что горчица при употреблении способствует улучшению пищеварения, а все мы знаем, как проблемы с желудочно-кишечным трактом могут испортить жизнь. Кроме того, известно, что горчичные ванны возбуждают кровообращение, углубляют дыхание, тонизируют и бодрят, способствуя оттоку из организма разного рода слизей и выводу шлаков (вспомните, например, что при простуде народная медицина всегда рекомендовала парить ноги с горчицей).

Само слово «горчица» в языке имеет двоякое значение — оно обозначает как род растений семейства крестоцветных, так и приправу разной степени горечи и жгучести.

Наиболее известными и распространенными из горчичных растений являются горчица черная (настоящая, французская), горчица белая (желтая, английская) и горчица сарептская (сизая, русская, индийская). Известны также, например, горчица индийская коричневая, горчица китайская коричневая, горчица абиссинская.

В горчичном семействе есть культурные салатные сорта — горчица листовая. Особенно много их введено в культуру на Востоке — они разнообразят ассортимент листовых овощей. Выведены даже

сорта с красными листьями, что было возможно, поскольку их дикая предшественница иногда имеет красновато-фиолетовый цвет нижних листьев. Наиболее ценными считаются сорта с гладкими неопушенными листьями. При выращивании листовой горчицы важно не пропустить момент уборки — с момента появления развитой розетки листьев, но не дожидаясь появления цветочного стебля. Если лето выдается сухое и жаркое, то качество салатной горчицы ухудшается: увеличивается горечь, листья быстро грубеют и становятся жесткими.

Почти повсеместно распространена и дикая горчица, или горчица полевая, которая считается злостным сорняком, особенно для яровых зерновых культур, а также растет в садах, огородах, вдоль дорог и на свалках. Еще одна дикая родственница — горчица морская. Практически каждое песчаное морское побережье в Европе, Западной Азии, Северной Африке, Америке имеет собственную разновидность морской горчицы, например, по побережью Балтийского моря растет горчица морская балтийская, по берегам Черного и Азовского морей — черноморская, на Белом и Баренцевом морях — арктическая и лапландская. Семена морской горчицы, как и все семейство, содержат жирное масло, а молодая трава пригодна в пищу, но знайте, что у нас она занесена в Красную книгу и считается исчезающим растением. В прошлом настой травы морской горчицы, а также молодая зелень использовались от цинги.

Поговорим теперь о трех наиболее распространенных видах растения подробнее.

Горчица черная — однолетнее травянистое растение семейства капустные. У этого вида гладкий, только внизу опушенный, разветвленный стебель высотой до 1 м. Листья черешковые, нижние — лировидные, зубчатые, а верхние — ланцетовидные и цельнокрайние. Цветки бледно-желтые, собраны в кистевидное соцветие. Стручки прямостоячие, длиной 1–2 см, плотно прижаты к стеблю. Семена коричневые и черные, более мелкие, чем у белой горчицы, поверхность их ямчатая. При созревании семена этого вида осыпаются.

Это древнее культурное растение из Европы, родиной которого считается Средиземноморье, известно сейчас во многих странах. Семена горчицы этого вида идут для производства масла и горчицы,

применяются и в медицине. Знаменитая дижонская горчица готовится из семян растения именно этого вида, но очищенных от оболочек, поэтому она светлая. Темную горчицу получают из семян, размолотых вместе с оболочкой.

Во Франции, кроме дижонской горчицы, из горчицы черной готовят также специальный соус к рыбе. В странах Южной Европы ее применяют так же, как и горчицу сарептскую. На Кавказе зеленые стебли, листья и цветки растения добавляют в рассольные сыры.

Горчица черная, как и другие виды, хороший медонос.

Сейчас черная горчица почти повсеместно вытесняется сарептской, более урожайной. Как сорняк встречается в южных районах нашей страны. Горчицу черную культивируют в Англии, Франции, Италии, Румынии, Турции, Индии, Китае и др.

Горчица белая — однолетнее травянистое растение семейства капустные, имеющее разветвленный стебель высотой до 1 м, покрытый густыми жесткими волосками. Это хорошая кормовая культура и медонос. Цветки у растения бледно-желтые или белые, собраны в многоцветковое кистевидное соцветие. Стручки бугорчатые, с жесткими волосками, располагаются перпендикулярно к стеблю. Плоды не растрескиваются. Семена белой горчицы шаровидные, гладкие, кремовые или соломенно-желтые, очень мелкие — масса 1000 семян 5–6 г.

В Англии, говоря об «обычной горчице», перечисляют признаки именно этого вида, в том числе светлые семена и плоские на конце стручки. Н. Калпеппер (1616–1654), английский врач и основоположник фитотерапии в англоязычных странах, писал, что винный отвар семян этой горчицы «противостоит действию отравы, вредоносности мухоморов и яду змей и других ядовитых существ». Он рекомендовал прикладывать семена горчицы для облегчения болей при ишиасе, подагре, ревматизме и радикулите. И до сих пор в некоторых странах в аптеке можно купить противорадикулитный пояс с защитными в ткань семенами горчицы. Срок его годности — три года с момента сбора семян.

Семена белой горчицы почти лишены аромата, а вкус их резче и грубее, чем у горчицы сарептской. В кулинарии их применяют в основном в странах Северной Европы и США. Из семян делают столовую горчицу. Их употребляют в смеси для овощных, грибных и

мясных маринадов, семенами приправляют салаты и сельдь, горячие рыбные и мясные блюда. В США готовят сухую смесь из дробленых семян горчицы черной и белой. Листья растения кладут в салаты, в некоторых странах ими приправляют супы, маринуют их в уксусе. В молочной промышленности семена горчицы белой добавляют в творожную массу. Из них же вырабатывают долго не прогоркающее масло, используемое в кулинарии, пищевой и химико-фармацевтической промышленности.

Горчица белая более холодостойкая, чем сарептская. Семена ее прорастают при температуре 1–2 °С, а всходы переносят даже продолжительные заморозки до -6 °С. По сравнению с горчицей сарептской эта разновидность менее засухоустойчива, но к почве нетребовательна.

Происходит горчица белая из Средиземноморья, откуда растение распространилось почти по всему Северному полушарию, в том числе в Индию и Японию, а также в Америку. В настоящее время культивируют ее преимущественно в Швеции, Дании, Голландии. На севере Индии белую горчицу выращивают как овощ, молодые листья которого используют зимой. В России эта горчица появилась только в XVIII веке в Нижнем Поволжье, а сейчас ее сеют в основном в Нечерноземье как кормовое растение или зеленое удобрение, однако как сорняк она встречается почти во всех районах нашей страны. В качестве удобрения рекомендуют выращивать этот вид и на садовых участках, поскольку с каждого квадратного метра растение дает за короткий срок 2–3 кг зелени. Растение просто перекапывают, и зеленая масса перегнивает. Перегнивание можно ускорить с помощью бактериальных удобрений. Важно то, что это экологичный, естественный метод быстро восстановить плодородие почвы.

Горчица сарептская — однолетнее травянистое растение семейства капустные. По внешнему виду оно занимает промежуточное положение между белой и черной горчицей. У растения прямостоячий, ветвистый стебель до 1,5 м высоты, покрытый сизым восковым налетом. Стержневой корень растения проникает на глубину 2–3 м. Нижние листья с черешками, с жесткими редкими волосками вдоль жилок, шаровидно-перисторассеченные, а верхние — сидячие или короткочерешковые, цельные, продолговато-линейные, гладкие. Соцветие в виде кисти. Цветки ярко-желтые, обоеполые, на коротких

цветоножках. Плод горчицы сарептской — тонкий продолговатый стручок длиной 3–5 см с длинным шиловидным носиком. В отличие от белой, стручки у горчицы сарептской располагаются наискось, не прижимаясь к стеблю, но и не перпендикулярно к нему. Семена шаровидные, красновато-коричневые. Масса 1000 семян 2–4 г.

Свое название этот вид получил от поселения Сарепта в Поволжье (ныне Красноармейск Волгоградской области), где в 1765 году переселенцами из Германии, приехавшими в Россию по приглашению Екатерины II, был открыт завод по производству горчичного масла.

Сарептская горчица долгое время считалась лучшей в мире, а само растение в Европе нередко называют русской горчицей. Вкус у нее жгучий, в отличие от белой, которая нередко горчит. Сейчас эта масличная культура занимает в нашей стране четвертое место после подсолнечника, масличного льна и сои. При переработке ее семян получают пищевое масло, горчичное эфирное масло, жмых для выработки горчичного порошка и корм для скота. Даже шелуху используют как топливо.

У горчичного масла красивый темно-зеленый цвет и специфический, но приятный вкус. Чтобы избавить его от жгучести, масло подогревают, после чего оно находит применение в кондитерской, хлебопекарной и фармацевтической промышленности, а также при приготовлении консервов, маргарина.

Из семян этого вида горчицы вырабатывают масло для пищевой промышленности. Жмых, полученный после выделения масла, размалывают в горчичный порошок со специфическим жгучим вкусом и ароматом, который используется в медицинской практике и в кулинарии. Его, например, употребляют как ароматизатор и приправу к горячим и холодным мясным и рыбным блюдам. Из него готовят столовую горчицу, которая хороша как острая приправа к различным блюдам, улучшающая их вкусовые качества, возбуждающая аппетит, усиливающая выделение желудочного сока. Горчицу используют при изготовлении майонеза, заправок, горчичного соуса, а также как моющее обезжиривающее средство. Горчичный порошок обладает сильным консервирующим свойством, поэтому его используют не только для ароматизации, но и для повышения сохранности консервируемых продуктов.

В Индии семена сарептской горчицы, наряду с семенами горчицы черной, с глубокой древности используют как пряность, но добавляют их в блюда только целыми, предварительно немного обжарив в масле, после чего они приобретают слегка ореховый вкус.

Молодые листья растения используют для приготовления салатов, их подают на гарнир к мясным и рыбным блюдам. Свежая зелень сарептской горчицы обладает нежным вкусом и ароматом. Содержание витамина С в ней достигает 400 мг/100 г.

Горчица сарептская — хороший медонос. Горчичный мед желтый ароматный.

Сарептская горчица — растение холодостойкое. Всходы переносят заморозки до 4–5 °С. Цветет этот вид в июне. Семена созревают в августе-сентябре. Всхожесть сохраняют 9-10 лет. Это засухоустойчивый вид, нетребовательный к почвам. Вредителем является капустная блошка.

Родина этого растения — Восточный Китай, где ее ввели в культуру, отбирая лучшие формы из природы. Из Китая сизую горчицу позаимствовали индийцы, причем в Индии находится один из первичных центров возделывания этой культуры, называемой индийцами рай, где ее выращивали еще со II–III тысячелетия до нашей эры и использовали в медицине и в религиозных церемониях. Из Индии сарептская горчица перебралась и в Россию.

В нашей стране основные посевы сарептской горчицы размещены в Волгоградской, Саратовской, Ростовской областях, Ставропольском крае, Западной Сибири.

Ее возделывают также в Пакистане, Индии, Китае, Египте, Франции, Голландии и др. В диком виде этот вид встречается в различных странах Азии и в Египте.

Разводят сарептскую горчицу и на садовых участках. Есть, например, районированный сорт «Волнушка» со складчатыми нежными листьями слегка жгучего вкуса. Особенно хороша горчица, посеянная в июле. Для цветения ей нужен длинный день. Осенью, когда дни короткие, а влажность большая, развиваются огромные кусты зелени, которую можно использовать и для салатов, и как заменитель капусты.

После перечисленных трех разновидностей горчицы, следует несколько слов сказать и о горчице листовой.

Горчица листовая — относится к салатным овощным растениям, это родственница капусты. В молодом возрасте растение образует розетку компактных бледно-зеленых сочных и нежных листьев. Существует много разновидностей салатной горчицы, различающихся строением листьев (сарептская, японская, широко- и курчаволистная). Кроме листовых разновидностей встречаются и корнеплодные формы салатной горчицы, образующие крупный круглый корнеплод диаметром 15–20 см (его используют, как репу).

Листья у салатной горчицы длинные, широкие, волнистые, слегка опущенные, но существуют формы без опущения. По мере роста она образует сильноветвистый стебель высотой до

м. Цветки мелкие, желтые, собранные в кистевидное соцветие. Плод — стручок длиной 4–6 см. Семена очень мелкие, округлые, темно-коричневые. Может размножаться самосевом.

У нас в стране листовую горчицу культивируют недавно. Растет она на плодородных и окультуренных почвах. Семена дает в год посева. В пищу используют молодые листья, которые срывают, пока не появятся стебли. Употребляют в свежем и вареном виде.

Листовая горчица — растение холодостойкое, ее выращивают как в открытом, так и в защищенном грунте, как весной, так и летом. Но продукцию высокого качества можно получить только при посеве ранней весной или поздним летом (в конце августа). Горчица летнего посева быстро переходит к цветению и образует мало листьев, да и те обычно бывают мелкими, грубыми, с жестким опушением.

Предшественниками под листовую горчицу могут быть огурцы, помидоры, лук, ранний картофель. Ее сажают и в качестве уплотнителя в посевах огурцов или томатов, или как основную культуру.

Эта культура скороспелая. Крупная розетка бледно-зеленых листьев образуется через 25–40 дней после появления всходов. Листовая горчица любит хорошо заправленные органическими удобрениями влажные почвы — на них она дает прекрасную нежную зелень. При недостатке влаги листья становятся грубыми и невкусными.

Чтобы в течение длительного времени получать хорошую зелень, лучше всего сеять листовую горчицу в несколько сроков, через 10–15 дней. Растения горчицы небольшие, и их

размещают по схеме 15-20х5-8 см (80-100 растений на 1 м²).
Семена помещают в почву на глубину 0,5–1,0 см.

Глава 2

ЖГУЧАЯ И ПОТОМУ ПОЛЕЗНАЯ

Думаю, ни для кого не секрет, что в числе основных свойств горчицы не только (а у русской — не столько) горечь, но и ее жгучесть. Ведь об этом, похоже, говорит и название растения: по Далю «горький» — это «острый на вкус», «едкий», «горючий». И действительно, разжуешь семечко — во рту горит. И именно жгучесть растения, пожалуй, определяет его медицинское назначение в первую очередь. Было бы интересно разобраться, почему же горчица жгучая? Но нельзя объяснить ни это, ни любое другое свойство горчицы, не углубившись хотя бы немножко в химию.

Своим характерным запахом, горечью и жгучестью горчица обязана изотиоцианатам, основным компонентам эфирного масла горчицы. Изотиоцианаты присущи практически всем растениям семейства крестоцветных, наибольшие количества их содержатся еще и в хрене, васаби и крессах. Также изотиоцианатам обязаны своей жгучестью каперсы. К слову, изотиоцианат высокотоксичен и даже использовался при производстве химического оружия, он, например, входит в состав знаменитого «горчичного газа» — иприта.

Высвобождается аллилизотиоцианат при разрушении клеток горчицы во влажной среде.

Черная и сарептская горчицы содержат около 1 % синигрина (аллилглюкозинолата), соединения аллилоизотиоцианата с глюкозой. Кроме него, в сарептской горчице найдено связанное с ним соединение — кротилизотиоцианат. При разрушении клеток энзим мирозиназа гидролизует, освобождая синальбин и вырабатывая р-гидроксibenзилизотиоцианат, жгучий и нелетучий компонент.

В семенах же белой горчицы найдено другое соединение: она содержит до 2,5 % синальбина, тиогликозидоподобного соединения глюкозы и р-гидроксibenзилизотиоцианата.

Если порошок горчицы развести жидкостью (водой), то изотиоцианаты расщепляются под действием фермента мирозиназы на сахар, кислую сернокалиевую соль и аллилгорчичное эфирное масло, которое имеет характерный острый запах и действует на слизистую

оболочку, вызывая жжение, ему-то горчица и обязана своей репутацией.

Важно знать, что для приготовления из порошка белой горчицы воду нужно брать холодную: горячая вода может уничтожить энзимы, и, таким образом, наиболее полный аромат горчицы не раскроется.

Традиционное заваривание черной и сарептской горчицы горячей водой имеет свое объяснение и определяет отличие в изготовлении русской горчицы от западной. Горячая вода устраняет горький вкус, присущий размолотым обезжиренным жмыхам сарептской горчицы, которые продаются под названием «горчичный порошок».

Добавление при приготовлении горчицы уксуса или других подкисляющих жидкостей также объяснимо с точки зрения химии. Дело в том, что жгучесть горчицы нестабильна, со временем она уменьшается, и чтобы ее стабилизировать в горчичные пасты, и добавляют уксус. Кислота останавливает реакцию энзимов и ферментов, но именно поэтому ее добавляют в самом конце приготовления горчицы, для «закрепления» результатов.

Все виды горчицы содержат эфирное и жирное масла.

Из эфирного (аллилового) масла горчицы в медицине готовят горчичный спирт (2 %-ный раствор эфирного масла в спирте), горчичные пластыри и горчичники. Эфирное масло горчицы содержит фитонциды, обладающие выраженным антибактериальным действием.

Растительное жирное масло, получаемое из семян горчицы, содержит в среднем следующие жирные кислоты (в %): стеариновой — до 0,5, пальмитиновой — до 0,2, лигноцериновой — 1–2, бегеновой — 2–3, олеиновой — 22–30, линоленовой — 8–12, линолевой — 14–19, эруковой — 11–53, эйкозановой — 7–14. Рафинированное горчичное масло отличается высокими пищевыми качествами, устойчиво к окислению, не прогоркает при длительном хранении. Его используют в пищу, в хлебопекарном, кондитерском и консервном производствах, а также для технических целей. На горчичном масле, предназначенном в пищу, должна быть соответствующая маркировка — «пищевое». Это значит, что из него удалены ядовитые составляющие.

Наибольшее содержание жирного масла — в семенах сарептской горчицы, чуть меньше его в белой. Масло сарептской горчицы имеет специфический горчичный вкус, по качеству выше масла белой горчицы, но быстрее портится.

Теперь расскажу подробнее о том, какие полезные вещества были обнаружены исследователями в составе разных видов горчицы.

В семенах **горчицы сарептской** содержится до 49 % жирного масла и 1,2–2,9 % эфирного масла. Важными составными частями его являются гликозид синигрин и фермент мирозин. Мирозин в теплой воде расщепляет синигрин, который и обуславливает острый и жгучий вкус столовой горчицы. Семена богаты также белками и слизистыми веществами.

В состав жирного масла сарептской горчицы входят кислоты (%) — эруковая — 41,5 %, олеиновая — 32 %, линолевая — 18 %, линоленовая — 3 %, лигноцериновая — 1 %, миристиновая — 0,5 % и бегановая.

В листьях сарептской горчицы обнаружено 1,7 мг% каротина, 56 мг% аскорбиновой кислоты, 182 мг% солей кальция и 2,4 мг% железа.

Порошок из семян этой горчицы известен как согревающее средство, вызывающее приток крови. Его используют для принятия ванн и изготовления горчичников. При гипертонических кризах, стенокардии горчичники кладут на грудь, область сердца, на затылок; при воспалении легких — на грудь; при невралгиях, мышечных болях — на болевые зоны. Для детей применяют горчичные компрессы, которые накладывают на 5-10 минут (1 ч. ложка порошка на стакан теплой воды).

В семенах горчицы белой содержится глюкозид синальбин и 16,5-38,5 % жирного горчичного масла, представляющего собой жидкость темно-желтого цвета с приятным запахом и характерным своеобразным горьковатым вкусом. В его состав входят кислоты (%): эруковая — 52,5 %, олеиновая — 28, линолевая — 14,5, пальметиновая — 2, арахидовая — 1 и линоленовая — 1. После ферментации образуется р-ок-сибензилгорчичное масло.

В Турции и Венесуэле семена белой горчицы используют при склерозе сосудов, гипертонии, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, метеоризме, ревматизме и экземах. В Китае применяют в качестве болеутоляющего средства. В гомеопатии используют надземную часть растения.

Из семян **горчицы черной** получают эфирное масло — бесцветную или желтоватую жидкость с раздражающим запахом и

горьким вкусом. В его состав входят аллилгорчичное масло — 90–89 %, аллилцианид и сероуглерод. Выход эфирного масла из семян составляет 0,5–1,4 %. В семенах содержится также до 41 % жирного масла. По составу оно сходно с жирным маслом горчицы сарептской и белой.

Семена горчицы черной идут на изготовление горчичного порошка, который используют в качестве пластыря для уменьшения болей при ревматизме, из них делают также горчичники, они входят в состав желудочных сборов.

Зелень горчицы листовой богата витаминами, микроэлементами, минеральными солями. В листьях содержатся каротин, рутин, витамины В₁, В₂, РР, особенно много витамина С — 56–80 мг%. Много в листовой горчице солей кальция, фосфора и железа. Семена листовой горчицы содержат до 35 % жирного масла, которое в медицине применяют как болеутоляющее при поверхностных травмах и ожогах.

Проростки этой горчицы можно использовать при кашле, экземе, для очищения кишечника. Сок листовой горчицы, как и других капустных растений, является противоядием при отравлении грибами. Зелень листовой горчицы — прекрасное противогрибковое средство.

Глава 3

ГОРЬКИМ — ЛЕЧАТ

В медицинских целях горчица используется с древности. Врачи времен Гиппократы писали, что горчица содействует работе кишечника и отделению мочи. Горчицу с медом давали внутрь при грудных болезнях как отхаркивающее, против хронического кашля, а также для лечения укусов животных и при отравлении ядовитыми грибами. Применяли ее при легочных кровотечениях, эпилепсии, лихорадке, хроническом тонзиллите и плеврите. В то же время предупреждали, что горчица из-за остроты вредна для желудка.

Много внимания лечебным свойствам горчицы уделяется в древнеиндийской Аюрведе. Там, в частности, сообщается, что горчица обладает острым вкусом, увеличивает питта доша, что островатые горчичные зерна разжигают огонь пищеварения, стимулируют работу желудка и кишечника, дыхательную систему.

По терапевтическому действию Аюрведа относит горчицу к общеукрепляющим, отхаркивающим, ветрогонным и болеутоляющим средствам и рекомендует ее использование при скоплении слизи в легких и бронхах, кашле, боли в суставах, водянистых, гнойных, хронических наружных язвах, плохом пищеварении.

Применяется горчица в Аюрведе в виде горчичных пластырей, компрессов и припарок, облегчающих мышечные и суставные боли. Для приготовления компрессов рекомендуется растолочь семена, смешать с теплой водой и положить через ткань на больное место. Такой компресс способен снять, например, сильную головную боль, если держать его в течение 30 минут в области икр и шеи одновременно.

Для удаления слизи из легких и ослабления кашля с мокротой Аюрведа рекомендует следующий рецепт: 0,5 ч. ложки семян смешать с 1 ч. ложкой меда, 0,5 ч. ложки ги — топленого буйволова масла. Принимать 3 раза в день, запивая горячим молоком или теплой водой.

А от запора и плохого пищеварения Аюрведа рекомендует взять 5 семян горчицы, растолочь и смешать с 1 ч. ложкой меда.

Приготовленное лекарство нужно принимать за 15 минут до еды, запивая теплой водой.

Дает Аюрведа и некоторые предостережения при употреблении горчицы: в большом количестве она не рекомендуется детям до 2 лет, при туберкулезе легких, язвенных заболеваниях, воспалении почек, беременности, повышении питы.

В русском травнике XVIII века говорится следующее: «Приправы для кушаний пряностью своей не только усиливают аппетит, но притом, побуждая желудочные волокна, способствуют пищеварению и разводят густые мокроты».

Жирное масло горчицы, о котором уже упоминалось выше, получают холодным прессованием. Применяют не только в пищевой, но и в фармацевтической и парфюмерной промышленности.

Эфирное масло получают из жмыха горчицы при перегонке с водяным паром. Горчичное масло, содержащее азот, серу и гликозид синигрин, известно своими раздражающими кожу свойствами и способно проникать через кожу. Оно применяется как наружное местно раздражающее и отвлекающее средство, вызывающее покраснение кожи.

Обезжиренные жмыхи горчицы перемалывают в порошок (горчичную муку), из которого, в частности, изготавливают горчичники. Для этого обезжиренный горчичный порошок смешивают с растворенным в бензине натуральным каучуком и в виде жидкой пасты наносят на пористую бумагу. Бесконечно бегущая лента этой бумаги сушится в тоннельной печи, и после испарения бензина каучук прочно приклеивает горчичный порошок к бумаге. Полученную ленту бумаги режут на листы размером 8х12,5 см, называемые горчичиками. Перед употреблением их нужно смочить теплой водой, а затем наложить на кожу на 5-15 минут, в зависимости от показаний.

Эфирное горчичное масло — составная часть многокомпонентной **мази «Эфкамон»**, которая, кроме горчичного масла, содержит еще камфору, гвоздичное и эвкалиптовое масла, ментол, метилсалицилат, настойку стручкового перца, коричный спирт, парафин, спермацет, вазелин и некоторые другие компоненты и применяется при артритах, полиартритах, миозитах, люмбаго, ревматизме, мигрени и других заболеваниях.

Горчичный спирт (2 %-ный спиртовой раствор эфирного масла) применяется как обволакивающее средство при воспалительных процессах и ревматизме.

Порошок горчицы применяют для общих и ножных ванн как средство, возбуждающее кровообращение, углубляющее дыхание, облегчающее отделение мокроты (200 г порошка размешать в 1 л теплой воды и вылить в ванну). Горчичные ванны принимают при температуре 35–36 °С в течение 5–6 минут, после чего обмываются и закутываются в одеяло. Ножные ванны с порошком горчицы, принимаемые в течение 10 минут, эффективны при простудных заболеваниях (но только в первые часы).

Отмечено антисептическое, противовоспалительное действие горчицы, полезное при поражении туберкулезом лимфатических желез.

Горчица обладает противомикробным и противогрибковым свойствами, что послужило основанием применять раствор порошка горчицы для лечения микозов стоп.

Мазь горчицы используют для лечения псориаза и нейродермита.

Семена горчицы (или столовую горчицу) употребляют в качестве средства, улучшающего аппетит и стимулирующего процесс пищеварения. Семена входят в состав желудочного сбора, который, однако, противопоказан при остром воспалении почек и туберкулезе легких.

Горчичники применяют при простудных заболеваниях, бронхитах, плевритах, бессоннице, бронхиальной астме (прикладывают к икрам), бронхопневмониях, ревматизме, неврите. Следует помнить, что горчичники нельзя накладывать на поврежденные участки кожи.

Для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения при гипертоническом кризе, инсульте, стенокардии горчичники кладут на грудь, область сердца, затылок, икроножные мышцы. В результате их действия возникает жжение в месте прикладывания.

При простуде, гриппе, хроническом насморке порошок горчицы народная медицина рекомендует насыпать в носки и ходить так несколько дней.

При катаре желудка рекомендуется пить немолотое горчичное семя с водой. Начинают с одного семечка и доходят до двадцати,

ежедневно увеличивая дозу на одно семечко. Дойдя до двадцати семян, следует сбавлять по одному семечку в день, постепенно сводя их количество на нет. Принимать семена нужно по утрам, натощак. Этим же средством пользуются при диспепсии.

От икоты народная медицина рекомендует использовать горчицу следующим образом. В чайную ложку насыпать немного горчицы, добавляя столовый уксус, размешать, получив кашицу, которой следует намазать примерно треть поверхности языка. Ощущение не самое приятное, но надо потерпеть 2–4 минуты, потом прополоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно, иногда даже до полоскания рта.

Горчицу широко применяют и в фитокосметике.

Умеренно сухие и жирные волосы можно мыть горчицей: 1 ст. ложку сухой горчицы залить 400 мл теплой воды, тщательно размешать, нанести смесь на волосы и кожу, слегка втереть, а через 2–3 минуты смыть.

Помогает горчица при облысении — порошок горчицы тщательно размешать в теплой (не выше 6 °C) воде и полученной кашицей смазывать участки облысения до появления интенсивного жжения. Затем горчицу смыть. Процедуру повторять ежедневно в течение месяца (если в течение этого времени волосы не начнут расти, дальнейшее использование горчицы нецелесообразно).

Для лечения пигментации 1 ч. ложку порошка горчицы нужно залить теплой водой, размешать до консистенции кашицы и смазывать пигментированные участки кожи. После появления интенсивного жжения смыть горчицу и насухо вытереть кожу. Процедуру проводить через день, 6—10 раз. Противопоказаниями для такого лечения являются расширенные кровеносные сосуды кожи и избыточное оволосение лица у женщин.

Глава 4

ГОРЧИЦА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

КАК ПРИМЕНЯТЬ ГОРЧИЧНИКИ

Лечебный эффект горчичников обусловлен в значительной мере рефлекторными реакциями, возникающими в связи с раздражением нервных окончаний кожи.

Кроме обычных горчичников, процедура изготовления которых уже была описана выше, промышленность выпускает также «горчичник-пакет», представляющий собой термосваренный пакет из неразмокаемой пористой бумаги с двух или с одной стороны и бумаги с полимерным покрытием с другой стороны. Общий размер горчичника-пакета — 11x10 см, он разделен на 4 равных пакетика. Каждый пакетик наполнен горчичной смесью. Перед применением пакет нужно встряхнуть для равномерного распределения порошка и опустить в теплую воду, а затем, как обычно, наложить на кожу.

Перед тем как поставить горчичники, очень важно правильно выбрать место.

Так, при *бронхитах* и *бронхопневмониях* горчичники накладывают на верхнюю часть груди и на спину — между лопатками и под лопатками.

При *воспалительных процессах в верхних дыхательных путях* — на грудь и на область икроножных мышц.

При *головной боли* и при *гипертонии* — на область чуть ниже затылка и на икры.

Для снятия боли при *невралгии* горчичники ставят на самые болезненные участки кожи.

Как же **правильно ставить** горчичники? Надо налить в тарелку теплую воду (не выше 45 °С, иначе горчица потеряет лечебные свойства) и, подержав в ней горчичники в течение 5-10 секунд (горчичники-пакеты — 15–20 секунд), наложить их на кожу, сверху

накрыв пленкой. После этого больного необходимо укрыть полотенцем и одеялом.

У людей с повышенной чувствительностью кожи, особенно у детей, горчица может вызвать ожоги, вплоть до образования пузырей. Для предупреждения ожога под горчичники можно положить марлю или салфетку (но не газету!). Детям горчичники можно ставить на мягкую льняную ткань или марлю, сложенную в 3–4 слоя, смоченную в теплой воде или в теплом подсолнечном масле.

Снимают горчичные пакеты через 5-15 минут. Сняв их, следует осторожно протереть кожу салфеткой, смоченной в теплой воде, затем вытереть насухо и смазать кремом. При частом применении горчичников на коже могут появиться темные пятна. Чтобы этого избежать, при повторении процедуры горчичники не следует накладывать на одно и то же место.

Принимать душ или ванну в период лечения горчичниками не рекомендуется.

Внимание! Горчичники не следует применять при поврежденной коже, гноиничковых заболеваниях, нейродермите, мокнущей экземе, псориазе в остром периоде, при легочном кровотечении, злокачественных образованиях, высокой температуре тела (выше 38 °С), отсутствии кожной чувствительности, а также при индивидуальной непереносимости горчицы. Кроме того, горчичники противопоказаны больным, страдающим бронхиальной астмой, так как их острый запах может вызвать удушье.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ГОРЧИЦЫ

Грипп

При *гриппе* народная медицина считает эффективным следующее средство. Насыпать в носки *порошка сухой горчицы* или *горячей мякины* и надеть их на больного. Носки лучше взять шерстяные и длинные. Ходить в таких носках несколько дней.

Желудочно-кишечные заболевания

Употребление *горчицы в качестве приправы* оказывает общее положительное действие на систему желудочно-кишечного тракта. Она поднимает аппетит, слегка слабит и показана даже при язве желудка.

Раньше считали, что «за горчицу хватается тот, кто вообще не умеет пользоваться пряностями», но сегодня думают по-другому. Новые исследования показали, что горчица относится к наиболее оздоравливающим пряностям. Она способствует пищеварению, помогает усваивать жирную пищу, которая в присутствии горчицы не ложится в желудке «как свинец», а очень быстро им перерабатывается и далее в кишечнике окончательно переваривается.

У пожилых людей горчица, стимулируя пищеварение, существенно улучшает обмен веществ.

Когда у маленьких детей нет аппетита, они часто хватают горчицу. Не надо их останавливать. Они инстинктивно выбирают то, что им поможет.

При *различных желудочных и кишечных болезнях* рекомендуется также принимать *горчичное семя* — по 0,3–1 ч. ложке в день; можно, например, понемногу брать перед едой или во время еды, то есть 1 ч. ложку разнести на несколько приемов.

Заболевания органов дыхания

При бронхите, пневмонии рекомендуется принимать теплые горчичные ванны.

Горчичный порошок 250–400 г

Вода по необходимости

В горчичный порошок, размешивая, медленно подливать теплую воду до консистенции жидкой кашицы и растереть горчичную массу до появления резкого едкого горчичного запаха. Подготовленную горчичную кашицу вылить в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо размещать. Процедуру проводить при температуре воды 35–36 °С в течение 15–20 минут. После ванны обмыться в течение 1–2 минут под теплым душем, завернуться в простыню и укутаться в теплое одеяло.

Лихорадка

При *лихорадке* рекомендуется применять следующее средство.

Горчица 0,25 ч. ложки

Вино 1 рюмка

Соль 1 щепотка

В маленькой рюмке некрепкого вина размешать горчицу и соль — это доза на 1 прием. Пить смесь 3 раза в день.

Простудные заболевания

При *сильных простудах и кашле* рекомендуется принимать горчичные ванны.

Горчичный порошок (для взрослых) 100–200 г

Горчичный порошок (для детей) 20–50 г

Для приготовления такой ванны нужно взять сухой горчичный порошок (указанное количество рассчитано на одну ванну) и развести в небольшом количестве теплой воды до консистенции жидкой сметаны. Подготовленную горчичную смесь вылить в ванну и хорошо перемешать. Ванну принимать при температуре воды 36–38 °С в течение 5-10 минут. Потом следует ополоснуть тело в течение 1–2 минут под теплым душем и закутаться в одеяло.

* * *

При *простудных заболеваниях* эффективны также мини-ванны для рук и ног.

Горчичный порошок 2–3 пригошни

Свежий порошок горчицы залить горячей водой (50 °С), хорошо растереть и вылить в таз. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу более сильное воздействие, чем все другие добавки. Процедура проводится в течение 5-10 минут. После ванны кожу нужно ополоснуть теплой водой. На ноги можно надеть хлопчатобумажные, а поверх шерстяные носки и лечь в постель.

Внимание! *Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, так как при кипячении она теряет свои лечебные свойства.*

Радикулит

При *радикулите* хорошо помогает следующее средство.

Горчичный порошок 100 г

Соль поваренная 200 г

Керосин (очищенный) по необходимости

Смешать горчичный порошок с солью и добавить к ним столько керосина, чтобы получить кашицу вроде сметаны. Очень тщательно перемешать до полного растворения компонентов. Готовую смесь втирать в больные места.

* * *

Для лечения *радикулита* можно воспользоваться также следующим средством. Взять 1 ст. ложку *порошка горчицы*, растереть в теплой воде (температура ее должна быть около 50 °С) до консистенции сметаны, намазать на ткань, приложить к больному месту и накрыть сверху бумагой.

Подобные горчичники можно делать также с хреном или с соком черной редьки.

При необходимости процедура повторяется несколько раз.

Стенокардия

При *стенокардии* для купирования приступа можно сделать горячую горчичную ванночку для рук.

Горчичный порошок 1 ст. ложка

Вода 1 л

Сухую горчицу развести в теплой воде и опустить в нее кисти. Продолжительность такой процедуры — 5–7 минут. Руки после ванночки нужно ополоснуть теплой водой и промокнуть мягким полотенцем. Если кожа чувствительная — смазать питательным кремом.

Судороги

При *сведении судорогой мышц рук и ног* народная медицина рекомендует натирать больные места *горчичным маслом*.

Упадок сил

При *упадке сил* и *потере аппетита* рекомендуется следующее эффективное средство.

Натереть на терке редьку и есть ее много раз в день в течение нескольких дней. Каждый прием редьки запивать 1 ст. ложкой воды. Также при этом рекомендуется глотать 1 раз в день от 20 до 30 зерен *горчицы* и запивать их водой (горчица должна быть свежая — сбор текущего года).

Горчица при указанных состояниях, как и при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, является высокоцелебным средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение 20 и более дней подряд.

Уход за кожей лица и головы

Для лечения *увядающей морщинистой* кожи лица рекомендуется порошок *сухой горчицы* развести теплой водой до густоты сметаны, намазать подготовленной массой тканевую салфетку и наложить на предварительно очищенное и смазанное питательным кремом лицо. Через 5 минут маску нужно снять *растительным маслом*. Вместо сухой горчицы можно использовать готовые горчичники.

Горчичные маски назначаются 1 раз в неделю. Они противопоказаны при наличии расширенных сосудов на коже, красных угрей, склонности к оволосению.

* * *

Для лечения *пигментированных* участков кожи лица рекомендуется применять *горчичные аппликации*. Подготовить горчичную смесь, как описано в предыдущем рецепте и через ткань наложить на лицо. Маску держать до появления чувства жжения, после чего смыть прохладной водой. Процедуры проводить ежедневно или через день до получения желаемого результата.

* * *

Для лечения *сухой себореи* рекомендуется применять следующее средство.

Горчичный порошок 1 ст. ложка
Вода 2 стакана

Сухую горчицу залить теплой водой, тщательно размешать и втирать раствор в волосистую часть головы. Через 2–3 минуты горчицу смыть теплой водой.

* * *

Для лечения *облысения* кашицу из смеси *порошка сухой горчицы* с водой рекомендуется втирать в места облысения до появления интенсивного зуда, после чего ее смывать теплой водой. Процедура проводится ежедневно в течение 1 месяца. При отсутствии эффективности в течение этого срока дальнейшее лечение нецелесообразно.

Глава 5

ГОРЧИЦА В КУЛИНАРИИ

Горчица — одна из основных европейских специй и приправ. Причем, без нее трудно представить себе не только русскую, но и большинство европейских кухонь. И это не удивительно, ведь горчица не только вкусна, она содержит множество полезных веществ.

Горчичное масло — источник полиненасыщенных жирных кислот (линоленовой кислоты, линолевой и олеиновой), которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, тромбоза и снимают воспалительные процессы. Кроме того, горчичное масло богато витаминами А, D (его в горчичном масле в 1,5 раза больше, чем в подсолнечном) и Е, а также природными антиоксидантами гамма- и дельта-токоферолами, которые препятствуют возникновению раковых заболеваний, нормализуют обмен веществ и стимулируют половые функции, замедляют процесс старения организма.

В столовой горчице, в среднем, содержатся следующие необходимые организму витамины.

Витамин В₁ — он положительно влияет на функции мышц и нервной системы, входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции организма, в первую очередь углеводный обмен, а также обмен аминокислот. Необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной систем.

Витамин В₂ — он влияет на рост и регенерацию клеток, входит в состав ферментов, играющих существенную роль в реакциях окисления во всех тканях человека, а также регулирующих обмен углеводов, белков, жиров. Важен для поддержания нормального зрения.

Витамин Е — благотворно влияет на работу половых и некоторых других желез, восстанавливает детородные функции, способствует развитию плода во время беременности и новорожденного ребенка. Является природным противоокислительным средством, препятствует окислению витамина А и благотворно влияет на накопление его в печени. Препятствует развитию процессов образования токсичных для

организма свободных радикалов и перекисей жирных кислот, окислительного повреждения липидов мембран и клеточных структур. Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.

Кроме того, горчица содержит железо, калий, кальций, фосфор и многие другие полезные элементы.

Высушенные семена горчицы не имеют запаха, но имеют жгучий вкус при разжевывании. Семена белой горчицы, кроме того, отличаются слабым, сладковатым привкусом, имеют тонкий аромат и хорошие консервирующие свойства. Кроме того, молотые горчичные семена — хорошие эмульгаторы и загустители, что также используется в различных соусах.

Семена белой горчицы самые крупные, диаметром 2–3 мм, бледно-желтые или светло-коричневые. Их целиком включают во многие смеси для маринования овощей и делают из них горчичный порошок для приготовления собственно горчицы, также часто их используют в смесях с другими пряностями для приготовления мяса и рыбы, например для сельди, кроме того, для нее же делают горчичную заливку-соус. Семена придают жгучесть и немецкой кислой капусте.

Семена черной горчицы круглые и самые мелкие, цвет — от темно-коричневого до черного, размер — около 1 мм диаметром. Семена коричневой горчицы крупнее, около 2 мм, и светлее — желтые, коричневые или бурые. Коричневые семена при разжевывании сначала слегка горчат, а потом появляется сильный жгучий вкус. Черные семена соединяют в себе обе эти особенности — на вкус они еще более острые, жгучие и пряные, обжаренные в масле или на сухой сковороде черные и индийские семена приобретают богатый ореховый аромат. С нагреванием горечь и жгучесть семян пропадают.

На Востоке, в Индии и Китае, сформировались особые способы использования семян коричневой и черной горчицы — проращивание и обжаривание в масле.

Индийцы обжаривают семена перед употреблением, пока они не приобретут серый цвет и интересный ореховый вкус, который не может сравниться с другими специями, и особенно любим в Южной Индии, там семена обжариваются в топленом буйволовом масле — ги.

Коричневые семена растирают вместе с другими специями для приготовления смесей или паст карри.

Однако большее количество семян выращивают для получения горчичного масла, которое делают в основном из семян сарептской и черной горчицы. Оно придает блюдам особо рассыпчатую структуру и приятный желтый цвет. Кроме того, оно используется при приготовлении некоторых сортов рыбных консервов. Пищевое горчичное масло имеет пикантный привкус и запах и может служить отличной заправкой для салатов.

Порошок горчицы используется в качестве эмульгатора при приготовлении майонеза и салатных заправок. Кроме того, он входит в состав соусов-барбекю, используется для запекания мяса или птицы, образуя аппетитную красновато-коричневую защитную корочку на поверхности нежных продуктов — для этого порошок размешивают с водой до превращения в жидкое тесто, которым обмазывают продукт и запекают в духовке. Разумеется, для подобной обмазки подойдет и готовая горчица.

Общий принцип приготовления горчицы одинаков. Семена обшелушивают, иногда удаляют оболочку или оставляют ее в зависимости от типа горчицы, который желают получить. Затем их размалывают крупнее или мельче, в зависимости от рецепта. В качестве жидкого компонента используют воду, вино, уксус, пиво или их комбинацию. Как только эфирные масла полностью сформируются, что происходит примерно через 10 минут, добавляют остальные элементы для создания вкуса — виноградный, лимонный или лаймовый сок, уксус, пиво, сидр или вино, соль, пряные травы и т. д. Все как следует смешивают, иногда процеживают, перекладывают в плотно закрывающиеся стеклянные банки.

Промышленность разных стран выпускает множество разновидностей горчицы — от сладких и нежных до жгучих и острых. Они могут иметь однородную консистенцию или включать целые семена, при их приготовлении может использоваться огромное количество разнообразных добавок.

Английская горчица производится в основном по способу Колмана, который доминирует уже в течение 200 лет. Для приготовления этой разновидности используется черная горчица, которая тонко размалывается, просеивается и смешивается с

небольшим количеством белой горчицы и пшеничной муки, улучшающей структуру. Смесь обычно продается в порошке и разводится водой перед применением. Аромат полностью формируется через 10 минут. Обычно эта горчица не имеет других составляющих, кроме порошка и воды, она жгучая и острая. Правда, сегодня черные семена заменены коричневыми, а горчичный порошок иногда содержит также куркуму, придающую характерный цвет.

Английская горчица — традиционный аккомпанемент к стейку и ростбифу, хорошо подходит к мясу холодного копчения и сосискам. Хороша также в рецептах с сыром, в суфле и соусах.

Во **Франции** существует два разных традиционных типа горчицы. Бургундцы, жители французской провинции, где находится Дижон, всегда имели славу тончайших гурманов. Сочетая тонко помолотые горчичные семена с отличными винными уксусами, они создали отличную приправу, известную сегодня как дижонская горчица. Эта светлая горчица производится из очищенных семян черной горчицы, размолотых и смешанных с вином и солью. Она жгучая, кислая и достаточно соленая. Хорошо подходит к запеченному и жареному мясу. Дижонская горчица используется для множества французских соусов, салатных заправок и майонезов.

Другая, более мягкая, французская горчица называется бордосской и производится из семян коричневой и неочищенной белой горчицы. Она также содержит уксус, сахар, различные специи и травы, например эстрагон, придающие ей кисловато-сладкий привкус.

Существуют во **Франции** и некоторые другие, менее распространенные разновидности горчицы, содержащие, например, шампанское или жгучую разновидность баскского перца, или приправленные чесноком и красным перцем, базиликом и медом, как провансальская.

В **Германии** также имеются две основные традиционные разновидности горчицы.

Сладкая баварская горчица производится из белой горчицы, меда и трав. Однородная темная горчица из черных семян и уксуса со сладковато-кислым привкусом, в котором чувствуется только намек на остроту, дополняет вкус немецких колбас. Она прекрасно подходит к баварским белым сосискам из телятины.

Существуют и очень острые виды немецкой горчицы. Так, дюссельдорфская традиционно производилась аналогично дижонской из семян черной горчицы.)

В **России** сизую горчицу стали возделывать с XVIII века, а в 1810 году в г. Сарепта (в черте современного Волгограда) был пущен первый специальный маслозавод по производству горчичного масла. Русская горчица до сих пор производится у нас из размолотых в порошок жмыхов сарептской горчицы. Считается, что у нее самый жгучий вкус среди прочих видов. Обычно подается к жаркому, холодным мясным нарезкам, языку и другим мясным блюдам.

Раньше русская горчица не содержала никаких других компонентов, кроме заваренного горячей водой горчичного порошка, соли, сахара и уксуса, оставаясь основой создания чистого жгучего вкуса, но современные производители используют различные добавки — от орехов до коптильной жидкости и хрена с кетчупом.

Широко используется в кулинарии и листовая горчица, а также молодые листья горчицы, которые сочетают в себе вкус горчицы, хрена и салата, что придает ей пикантный изысканный вкус. Листья дикой горчицы собирают до цветения, слегка бланшируют и используют как витаминную зелень в свежих салатах, которые получают свежий травянистый, жгучий вкус.

Листовую горчицу также готовят в отварном или тушеном виде как гарнир к рыбным блюдам и блюдам из белого мяса. Варят и тушат ее очень недолго, закладывают перед выключением или бланшируют.

Побеги листовой горчицы можно добавлять к овощным маринадам, например, при мариновании стрелок чеснока или пикулей.

Молодые листья, побеги и проростки семян горчицы в Китае и Корее используют в пищу свежими как приправу, а также солят, квасят и маринуют. Прорастить семена горчицы довольно просто, насыпав их в емкость на смоченную водой подложку. Через неделю проростки можно использовать в пищу.

Горчичный порошок — самая удобная форма для хранения горчицы. Этот порошок нужно смешивать с холодной водой перед использованием. Когда добавляется вода, начинают выделяться масла из горчичных семян, которые придают горчице ее характерный вкус. Ее аромат со временем пропадает, поэтому лучше каждый раз готовить свежую горчицу. Горчичный порошок также используется в салатных

заправках, сырных соусах, майонезе — у него довольно концентрированный вкус, поэтому добавлять нужно всего лишь по щепотке.

Одна из интересных разновидностей горчицы — зернистая. Она делается из практически целых горчичных зерен и белого вина, обладает довольно мягким вкусом и отлично подходит к мясу на гриле. Горчичные семечки для приготовления этого вида горчицы дробятся только частично, чтобы придать ей хруст. Такую горчицу рекомендуется добавлять в сливочные соусы к курице и свинине или намазывать тонким слоем на бутерброды с мясом. Также хорошо подходит для салатных заправок.

И в заключение полезный совет. Положите под крышку баночки с горчицей ломтик лимона — тогда горчица не только не засохнет, но и приобретет приятный лимонный аромат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ГОРЧИЦЫ

Английская горчица

200 г горчичного порошка, 50 г пшеничной муки, 1,5 г молотого душистого перца, 100 г сахара, 12 г соли, 50 мл уксуса, 125 мл кипятка.

Английскую горчицу готовят аналогично русской, но при заваривании вместо масла добавляют пшеничную муку и молотый черный перец.

Вместо кипятка можно использовать легкое вино (500 мл), а сахар перетереть с цедрой лимона.

Горчица на яблочном пюре

3 ст. ложки горчичного порошка, 4 ст. ложки яблочного пюре, 2,5 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка соли и 2 ч. ложки 2–3 %-ного уксуса, вскипяченного с гвоздикой, корицей, базиликом, бадьяном.

Пюре, приготовленное из антоновских яблок (без кожи и пленок), смешивают с порошком горчицы, сахаром, растирают, разводят уксусом и солят. Через три дня горчица готова к употреблению.

Горчица с хреном

0,5 чашки горчичного порошка, 0,5 чашки воды, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ст. ложки белого винного уксуса, 1–2 ст. ложки натертого свежего хрена.

Соединить горчичный порошок и воду в миске. Соль, сахар и половину натертого хрена поместить в блендер и смешать. Затем добавить смесь в горчицу. Все вновь хорошо смешать, прогреть до загустения, охладить и добавить оставшийся хрен. Если горчица слишком густая, можно добавить воды или уксуса.

Европейская горчица

60 молотых семян горчицы, 1 ст. ложка муки или крахмала, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Смешать горчицу и муку, размешать в 0,25 чашки холодной воды и оставить на 15 минут. Затем добавить остальные ингредиенты. Вместо воды можно использовать сок лимона, вино, сидр, шампанское, а в качестве добавки — цедру лимона, мяту, эстрагон, базилик, перец, хрен.

Лимонная горчица

0,5 чашки готовой горчицы, 1 ч. ложка натертой цедры лимона, 1 ст. ложка лимонного сока.

К готовой горчице добавить цедру и лимонный сок, тщательно перемешать.

Это прекрасная приправа для курицы.

Медовая горчица

4 ст. ложки горчичного порошка, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки меда.

Размешать горчицу с водой и уксусом до получения гладкой пасты. Добавить по каплям масло, тщательно перемешивая, затем добавить мед и также тщательно перемешать.

Пряная горчица

180 г толченых горчичных семян, 0,25 л кипящего винного уксуса, 180 г сахара, 3 г толченой корицы, 1,5 г толченой гвоздики, 4,5 г толченого перца, немного кардамона и мускатного ореха, цедра 0,5 лимона.

Толченую горчицу облить в каменном горшке кипящим винным уксусом. Хорошо смешать, добавить еще немного холодного уксуса и поставить горшок на ночь в теплое место. Затем добавить сахар, корицу, гвоздику, перец, немного кардамона и мускатного ореха, цедру от половинки лимона и тщательно перемешать. Готовую горчицу хранить в закрытых горшочках.

Русская горчица крепкая

280 г горчичного порошка, 550 мл воды, 20 мл 9 % — ного уксуса, 85 г подсолнечного масла, 115 г сахара, 25 г соли, по 0,5 г горького перца и лаврового листа.

Воду вскипятить, охладить до 40 °С, всыпать в нее горчичный порошок (должна образоваться жидковатая паста, которая при настаивании слегка загустеет) и поставить в теплое место на 12–24 часа. После этого добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, горький перец и лавровый лист.

Если разбавить полученную смесь равным I по объему количеством молотых жареных орехов — получится один из самых вкусных сортов горчицы.

Русская горчица мягкая

250 г порошка, 100 мл кипятка, 10 г соли, 75 г сахара, 50 мл уксуса, 75 мл растительного масла.

Горчи́чный порошок заварить небольшим количеством кипятка при тщательном перемешивании, чтобы получилась густая смесь. Затем эту смесь залить сверху кипятком и сутки настаивать. После этого налитый сверху кипяток слить, а смесь снова тщательно перемешать, добавляя соль, сахар, растительное масло и уксус.

Укропная горчица

1 баночка (250 г) горчицы, 1 ст. ложка свежей нарезанной зелени укропа или 1 ч. ложка сухих молотых семян или сухих листьев, 3 ст. ложки оливкового масла.

Смешать горчицу с зеленью или семенами укропа и оливковым маслом. Подавать к паштету, рыбе или сэндвичам. Также хороша такая горчица в салатных заправках.

Вариант: вместо укропа можно взять любые другие травы по вкусу.

Франкфуртская горчица

360 г белой толченой горчицы, 360 г черной толченой горчицы, 180 г истолченного сахарного песка, 24 г толченой гвоздики, 48 г толченого перца.

Все компоненты смешать и растереть с вином или винным уксусом.

Французская горчица

225 г горчи́чного порошка, 8 г соли, 50 г сахара, 75 мл винного уксуса, по 1 г корицы и гвоздики, 100 г лука шалота, 90 мл кипятка.

Для приготовления французской горчицы, помимо винного уксуса, соли и сахара, потребуются еще корица, гвоздика и

припущенный на растительном масле лук шалот. В остальном все делается, как в предыдущих случаях.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД С ГОРЧИЦЕЙ

Салат из помидоров черри с горчицей

На 4–5 порций: 900 г помидорчиков черри, 50 г крупно нарезанных грецких орехов.

Для горчичной заправки с эстрагоном: маленький пучок эстрагона, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ч. ложка зернистой дижонской горчицы, 125 мл масла из грецких орехов (если вам его не достать, используйте оливковое).

Помидоры очистить от кожицы. У основания каждой помидорки сделать небольшой надрез, положить их в дуршлаг. Довести до кипения кастрюлю с водой и подготовить миску с ледяной водой. Окунуть дуршлаг с помидорами в кипящую воду на 7-10 секунд в зависимости от спелости. Затем сразу же дуршлаг окунуть в холодную воду.

Оборвать листики эстрагона со стеблей, отложив несколько для украшения. Нарезать листья. Взбить уксус с горчицей, солью и перцем в маленькой миске. Постепенно, взбивая, добавить масло, заправка должна немного загустеть. Продолжая взбивать, добавить листья эстрагона. Попробовать и приправить солью и перцем, если нужно.

Подготовленные помидоры полить заправкой, аккуратно, чтобы не помять помидоры, перемешать. Переложить в салатницу. Этот салат можно приготовить и держать при комнатной температуре 2–3 часа, чтобы все ароматы настоялись и помидоры пропитались ими.

Перед подачей на стол, посыпать салат грецкими орехами и украсить листиками эстрагона.

Этот простой салат, в котором все ароматы прекрасно сочетаются, лучше подавать с большим количеством хрустящего свежего хлеба, чтобы подбирать заправку.

Тартинки с ветчиной, сыром и горчицей

200 г пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 50 г сыра, горчица или томат-пюре по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, сбрызнуть водой, слегка смазать горчицей или томатом, сверху положить ломтики ветчины, на нее ломтики сыра. Запекать, пока сыр не расплавится.

Завитушки из пармезана и горчицы

На 8 штук: 100 г тертого сыра пармезан, 2 ч. ложки дижонской горчицы.

Нагреть духовку до 190 °С. Проложить противень пергаментом. Вилкой смешать горчицу с тертым сыром. Для каждой завитушки выкладывать по 2 ст. ложки смеси на противень на большом расстоянии друг от друга (помещается 4–5 шт.). Затем разровнять массу в ровные круги диаметром 8 см. Запекать до золотистого цвета в течение 6–7 минут.

Оставить на 30 секунд, а затем пока они еще теплые, переложить на скалку и дать остыть. Когда лепешечки остынут, они останутся закругленными.

Когда противень остынет, повторить все с оставшейся смесью.

Завитушки останутся хрустящими в течение дня, если хранить их в плотно закрывающемся контейнере.

Очень хороши эти маленькие закуски с бокалом шампанского.

Бутербродная паста из сыра с листовой горчицей

50 г листовой горчицы, 100 г тертого сыра или брынзы, 1 ст. ложки сливочного масла.

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченные листья горчицы и масло, все тщательно перемешать.

Бутерброды с листовой горчицей

1 стакан мелко нарезанных листьев горчицы, 1 ст. ложка майонеза, 4 ломтика черного хлеба, сливочное масло.

Два ломтика хлеба смазать маслом. Нарезанные листья горчицы смешать с майонезом, выложить половину этой массы на два других ломтика хлеба и прикрыть смазанными. Верх украсить оставшейся массой.

Грейпфрутово-горчичная заправка для салата

2 ст. ложки свежего сока грейпфрута, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 2 ч. ложки каперсов, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 чашки оливкового или другого растительного масла.

В миске соединить уксус, горчицу, каперсы, сахар, соль и сок грейпфрута. Вилкой или венчиком взбить и добавить по каплям оливковое масло, взбивая смесь до загустения.

Горчичное масло к бифштексу

450 г сливочного масла, 50 г готовой горчицы, молотый душистый перец, соль по вкусу.

Размягченное до комнатной температуры масло хорошо перемешать с горчицей, душистым перцем и солью. Придать форму колбаски или брусочка и охладить. При подаче нарезать и положить сверху на бифштекс.

Свинные ребрышки в горчичном соусе на гриле

На 1 кг свиных ребрышек, разделанных на порции, — 0,3 чашки острой горчицы, 0,25 чашки подготовленного хрена, 3 ст. ложки ворчестерского соуса, 3 средних помидора.

В миске смешать горчицу, хрен и соус. Смазать ребрышки смесью и готовить на гриле. Подавать с нарезанными помидорами.

Курица в соусе с эстрагоном и горчицей

4 филе курицы, 6 ст. ложек белого вина, 200 мл сметаны или крем фреш, 2 ст. ложки дижонской горчицы, 2 ст. ложки нарезанного свежего эстрагона.

Разогреть 2 ст. ложки оливкового масла в большой сковороде. Посолить и обжарить курицу с одной стороны в течение 7 минут, затем перевернуть и обжаривать с другой стороны еще 5 минут. Вынуть из сковороды и не давать остыть.

В сковороду вылить вино, перемешать со всеми оставшимися от курицы соками. Довести до кипения, дать покипеть 2 минуты. Добавить сметану и дать покипеть еще несколько минут. Добавить горчицу, эстрагон, посолить по вкусу.

Подавать курицу с приготовленным соусом. Он также отлично подходит к вермишели или салату.

Окорок, запеченный с горчицей и медом

Готовый окорок весом 3,6 кг, 24 гвоздики.

Для глазури: 125 мл апельсинового сока красных апельсинов, 75 г коричневого сахара, 75 г меда, 50 мл дижонской горчицы.

Разогреть духовку до 190 °С. Очистить окорок от корки. Надрезать жир ромбовидным рисунком, в центр каждого ромба вставить по гвоздичке. Положить окорок в форму для запекания, проложенную фольгой.

Чтобы сделать глазурь, положить в апельсиновый сок сахар, мед и горчицу, помешивать, пока сахар не растворится. Довести до кипения, варить, помешивая, в течение 15 минут, пока не загустеет. Смазать окорок глазурью и запекать в течение 30 минут, смазав окорок еще раз. Дать окороку постоять после запекания 10 минут. Перед тем, как подать, смазать мясо глазурью еще раз.

Филе лосося, запеченное с горчицей

Филе лосося, 2 ст. ложки зернистой горчицы, 2 ст. ложки тертого пармезана.

Смешать зернистую горчицу и тертый пармезан. Намазать смесью филе лосося (или форели) и положить на противень. Запекать при 200 °С в течение 10–12 минут до готовности рыбы.

Подавать с овощами и салатом.

Картофель, запеченный с пастернаком и горчицей

4 кг очищенного и нарезанного, если он крупный, картофеля, 5 ст. ложек оливкового масла, 900 г очищенного и разрезанного пополам пастернака, 3 ст. ложки зернистой горчицы, свежая петрушка для украшения.

Отварить картофель в кастрюле в кипящей воде в течение 10 минут. Воду слить и потрясти кастрюлю, чтобы сгладить края картофеля, а затем переложить его в форму для духовки с 1 ст. ложкой масла. Запекать в духовке при 190 °С в течение 15 минут. Добавить пастернак.

Смешать оставшееся масло и горчицу. Полить смесью овощи и перемешать. Запекать в течение 35–40 минут, перевернув один раз, до хрустящей золотистой корочки.

Подавать со свежей петрушкой.

Картофельное пюре с тремя горчицами

900 г молодого картофеля, 1,5 ст. ложки зернистой горчицы, 2 ст. ложки американской горчицы, 1 ст. ложка острой горчицы, 2 ст. ложки крема фрэш, 50 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки сливок, соль и черный молотый перец.

Очистить картофель и нарезать его равными частями. Положить картофель в пароварку, затем влить кипятка из чайника в кастрюлю. Поставить пароварку на кастрюлю, посолить и варить 20–25 минут до полной мягкости, если картофель недоварен, пюре будет с комками.

Пока варится картофель, смешать крем фрэш с тремя горчицами в маленькой миске. Когда картофель будет готов, воду слить, накрыть кастрюлю полотенцем на 4 минуты, чтобы оно впитало пар, и затем добавить в картофель горчицу, масло и черный перец. На медленной скорости разломать картофель миксером, затем увеличить скорость и

взбить в нежное пышное пюре, добавив, молоко и сливки. Приправить по вкусу.

Глава 6

ГОРЧИЦА НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ

Свои полезные свойства горчица проявляет не только в медицине и кулинарии. Она способна оказать огромную **помощь садоводам и огородникам в борьбе с вредителями**. Посевы горчицы рядом с горохом и фасолью отпугивают гороховую плодожорку. Из зеленой массы можно готовить настой против пыльщика, крыжовниковой огневки, листогрызущих гусениц. Для приготовления настоя нужно взять 100 г измельченной зеленой массы горчицы, залить 10 л горячей воды и настаивать в течение 48 часов. Затем профильтровать и перед опрыскиванием добавить еще 10 л холодной воды.

Так же можно делать настои из порошка семян: 10 г порошка на 1 л воды. Настаивать 48 часов в плотно закрытой таре, затем добавить 5–6 л холодной воды, профильтровать и использовать во время лёта бабочек, против тли, клещей, слизней.

В жаркую солнечную погоду можно насыпать порошок горчицы в капроновый чулок и обработать растения — этот прием отпугивает слизней.

Помогает горчица с борьбе с таким вредителем, как проволочник. Причем, ее посевы (сеять надо очень густо) подавляют не только это вредное насекомое, но заодно и сорняки. Зеленую массу можно потом скосить и использовать как очень ценное зеленое удобрение. Для мульчирования овощных грядок или междурядий можно просто разложить на земле вырванные с корнем растения горчицы.

А теперь несколько слов **о выращивании салатной, или листовой, горчицы**. Для открытого и защищенного грунта районированы следующие сорта: «Волнушка», «Краснолистная», «Ладушка». В защищенном грунте также выращивают салатную горчицу сорта «Муравушка».

Лучшие предшественники этой культуры — огурцы, томаты, ранний картофель, лук. Недопустимые предшественники — все капустные. На прежнее место ее возвращают не ранее, чем через 3–4 года.

Осенью почву перекапывают с предварительным внесением компоста (3–6 кг на 1 м²) и минеральных удобрений (на 1 м²): суперфосфат — 15 г, хлористый калий — Юг. Ранней весной участок боронуют, закрывая почвенную влагу, а перед посевом перекапывают (на тяжелых почвах) или рыхлят (на легких).

Выращивают салатную горчицу как самостоятельную культуру и как уплотнитель в открытом и защищенном грунте. Во избежание загущения посевов семена смешивают с песком. Высевают ранней весной или в несколько сроков с интервалом 6–10 дней вплоть до сентября.

На ровной поверхности схема посева рядовая (расстояние между рядами 25–30 см). Во влажную почву целесообразно сеять вразброс. На грядках используют также двухпятистрочные посевы по схеме 20 + 50 или 20 + 20 + 20 + 20 + 50 см. Глубина заделки семян 1–1,2 см. Норма посева 0,4–0,6 г на 1 м². После посева грядки мульчируют перегноем или компостом. Можно также почву слегка уплотнить, затем закрыть пленкой и снять ее после появления всходов.

Большой вред салатной горчице наносит крестоцветная блошка, против которой применяют соответствующие меры, в частности можно осыпать растения золой. В фазе первого настоящего листа растения прореживают. Первоначально расстояние между ними должно составлять 5 см, затем — 10–15 см. Удаленные растения используют в пищу. Одновременно с первым прореживанием удаляют сорняки. Последующие прополки проводят по мере их появления.

Сразу после прореживания растения подкармливают раствором мочевины (10 г на 10 л воды), коровяка (1:10) или куриного помета (1:15). До смыкания рядов проводят рыхление. При необходимости салатную горчицу вторично подкармливают раствором органических или минеральных удобрений. Почву под растениями — живыми — держат во влажном состоянии, периодически поливая растения из лейки с ситечком, поскольку при недостатке влаги вкус листьев ухудшается.

В засушливые годы листья салатной горчицы быстро грубеют и плохо растут. Помните также, что загущенные посевы, несвоевременное прореживание и прополка способствуют слабому образованию зелени и быстрому стрелкованию растений.

При высоте растений 10–15 см (через 35–40 дней после посева) проводят выборочный сбор. Окончательно урожай убирают до

образования цветоносных побегов. Растения при этом срезают ножницами или выдергивают из почвы с корнями. При поздних летних посевах молодые сочные листья собирают до морозов. Зимой используют проростки семян — это прекрасная витаминная зелень для бутербродов. Урожайность салатной горчицы составляет в среднем 0,3–0,5 кг с 1 м².

Горчицу салатную можно успешно выращивать зимой в домашних условиях, высевая ее в неглубокие ящики с легкой почвенной смесью вразброс. Листья готовы к употреблению через 10–12 дней после появления всходов. При нормальном увлажнении почвы в комнатных условиях горчица переносит загущение и листья ее при этом длительное время сохраняют нежность.

Глава 7

ПЕРВЫЕ СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В своих книгах я неоднократно обращал внимание уважаемых читателей на тот факт, что здоровье — это не только природный дар, но и постоянный и заботливый труд. Если человек не задумывается о том, какой образ жизни он ведет, то что же удивляться тому, куда ведет человека этот образ жизни (простите за невольный каламбур!). За мою многолетнюю врачебную практику и за время работы нашего Центра передо мной прошло столько судеб, что сегодня я с уверенностью могу сказать: знаете, как это ни странно, но нет, пожалуй, ни одного человека, который не наделал бы в отношении своего здоровья ошибок. Просто одни спохватываются вовремя, другие — с задержкой разной степени, а третьи — вообще не понимают, что именно в них, в их образе жизни, прежде всего, кроется корень зла, и продолжают нести с собой свои болезни, как траурный венок по своей загубленной во цвете лет жизни. Вот почему эту главу я решил назвать «Работой над ошибками». И начнем мы с самого важного — с питания, ибо именно оно определяет, здоровую или больную энергию мы даем своему организму.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. По мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Приведу основные правила питания. Уже одно только соблюдение этих правил даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60 %, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25 %, белковой — 15–20 %. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10 %, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. При разбавлении желудочного сока любой жидкостью, соответственно уменьшается его концентрация, так же как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, тем самым мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15 % нормы в 20-летнем возрасте.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности,

соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как это значительно уменьшает концентрацию соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8-10 минут до углеводной или белковой пищи.

- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

- Пить только талую воду.

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами,

следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая талую воду, урину.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры и в течение дня, каждые 2–3 часа, по 100–200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

- После 18.00 (максимум — после 19.00) ничего не есть, кроме кисломолочных продуктов (1 стакан), яблока. Этот режим питания только за месяц избавит вас от 4–5 кг лишнего веса, а у худых нормализует обменный процесс.

КАКАЯ ВОДА ЛУЧШЕ

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем, ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но, оказывается, при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать? Нужно немного потрудиться, и у вас будет полезная вода.

Полезной считается вода талая. По своему строению она идентична физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме, кровь, плазма межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9 %-ный физиологический раствор, необходимый клетке.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под

струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Вода должна быть обязательно *очищена*. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов, вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И

при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток, грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на проникновение ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивает нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой — кислой — среде, но и погибают через несколько минут.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Обеззараживает воду и 3 %-ная перекись водорода (добавить 1 ч. ложку на 1 л воды).

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

О ЗНАЧЕНИИ СОЛИ

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Однако дело не столько в их пагубности, сколько в их излишестве. Напомню, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9 % (физиологический раствор, вводимый в тех или иных ситуациях, он имеет указанную концентрацию). Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Употребляете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность точно поддерживать указанную концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Однако при большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем рекомендуется употреблять не больше 2,5–3 г соли в день, а остальное заменять травами, пряной зеленью (укропом, петрушкой, мятой), морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате

переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Теперь вы понимаете, чем еще может быть полезна вам *горчица*? Отменным природным заменителем соли считается хрен, затем идут лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8-10 %-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажные полотенца, на 8-10 часов накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов, принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому вначале ее надо делать продолжительностью не более 3-часов.

Подытожу. Низкосолевая или вовсе бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении соли — одного из необходимых

элементов работы любой системы организма. Для устранения обезвоживания организма (это состояние особенно свойственно пожилым людям) нужно брать соль на кончике чайной ложки в рот и запивать 1 стаканом воды, в которую добавлено 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода. Такой воды в сутки нужно выпивать не менее 1–1,5 л. Более подробно об этом вы можете прочитать в моих книгах «Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность» и «Перикись водорода: мифы и реальность».

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

На основании комплекса исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами многих профильных учреждений, мною создана оздоровительная система, которая позволяет не только избавиться от многих заболеваний практически без применения синтетических лекарственных средств, но и, что не менее важно, предупредить их появление. В помощь всем небезразличным к своему здоровью людям, а также всем желающим избавиться от недугов в Москве был создан специальный Лечебно-профилактический центр под моим руководством. Официальная медицина наши методы не принимает, однако многочисленные положительные отзывы наших пациентов красноречиво говорят об их эффективности.

Заинтересовавшимся сообщаю, где находится наш Лечебно-профилактический центр.

Адрес: 127642, Москва, проезд Дежнева, 19, кор. 1

Телефон: (095)180-9418

Проезд: ст. метро «Свиблово» (первый вагон из центра), автобус 61, четвертая остановка — «Заповедная».

Режим работы — поликлинический, с 10.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Условий проживания для иногородних нет.

Скачать другие книги [Ивана Павловича Неумывакина](#).

Литература

1. Асеева Т. А., Найдакова Ц. А. Пищевые растения в тибетской медицине. — 3-е изд., испр. и доп. — Новосибирск, 1991.
2. Ахмедов Р. Б. В растениях — целебная сила. — М., 1996.
3. Ваш огород/Под ред. И. Н. Леоненко. — М., 1999.
4. Величко В. В. Белая горчица в нечернозёмной полосе. — М., 1951.
5. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 тт. — СПб., 2002.
6. Дары природы. — М., 1998.
7. Гринкевич Н. И. Лекарственные растения. — М., 1992.
8. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: в 2 кн. — М., 1996.
9. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений/Под ред. М. И. Борисова, С. Я. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск, 1985.
10. Магия ароматов. — Харьков, 1997.
11. Мазнев Н. И. Лечебник. Народные средства. — М.-СПб., 2001.
12. Машанов В. И., Покровский А. А. Пряно-ароматические растения. — М., 1991.
13. Минкевич И. А., Борковский В. Е. Масличные культуры: 3-е изд. — М., 1955.
14. Пил Н. В. Сила позитивного мышления. — Минск, 2001.
15. Победимова Е. Г. Новости систематики высших растений. — М.-Л., 1964.
16. Полная энциклопедия народной медицины. — М., 1999.
17. Сазанова Л. В. Культура сарептской горчицы. — М., 1955.

Обзор периодических изданий и материалов Интернета:

18. Красный Север (Вологодская областная газета). — 2004.
19. Дачница. — 2004–2005.
20. Природа. — 1999. — № 7.
21. <http://www.medsport.ru>
22. <http://www.nasharitchen.narod.ru>

23. <http://www.fito.nnov.ru>
24. <http://www.pchelovodi.narod.ru>
25. <http://www.recipes.spb.ru>
26. <http://www.cofe.ru>
27. <http://www.citizebra.ru>
28. <http://www.mosfatcom.ru>

* * *

Неумывакин Иван Павлович

ГОРЧИЦА

На страже здоровья

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*

Редактор *Е. М. Голубева*

Художественный редактор *И. Н. Фатулаев*

Оформление *К. Б. Муганлинский*

ИД № 06073 от 19.10.2001

Подписано в печать 12.12.2005. Гарнитура «Times».
Формат 84х108¹/₃₂. Усл. печ. л. 5,04. Печать офсетная.
Тираж 12 000 экз. Заказ № 2166.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинздат»
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям
Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ,
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.