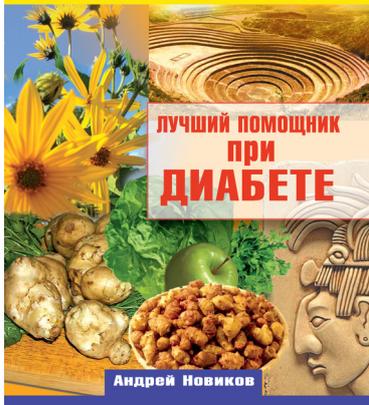


Чудо-целитель
ЦИВИЛИЗАЦИИ ИНКОВ
ТОПИНАМБУР



**лучший помощник
при
ДИАБЕТЕ**

Андрей Новиков

Андрей Новиков
Чудо-целитель цивилизации инков.
Топинамбур. Лучший помощник при диабете

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6053672

Андрей Новиков. Чудо-целитель цивилизации инков. Топинамбур. Лучший помощник при диабете:

АСТ; Москва; 2012

ISBN 978-5-17-073551-8

Аннотация

Топинамбур или как его еще называют земляная груша – это чудесное растение, пришедшее к нам из далекой Америки. Легенды о его целебных свойствах начали ходить еще много веков назад. Уже тогда индейцы понимали, что топинамбур способен помочь от множества недугов. Возможно, именно благодаря топинамбуру индейцы были очень крепкими, здоровыми и почти никогда не болеющими людьми. На сегодняшний день топинамбур доступен не только жителям Северной и Южной Америки, но и любому обитателю земного шара. Теперь каждый может попробовать топинамбур, и как вкусный и питательный продукт, и как эффективное лечебное средство против многих болезней.

В этой книге собрано большое количество материала о земляной груше. В ней вы можете узнать историю топинамбура как культуры, описание его целебных свойств, личный опыт автора и множество различных рецептов, как для вашего стола, так и для здоровья.

Содержание

Введение. Когда диабет и прочие недуги остались в прошлом	5
Глава 1. Путь топинамбура. От Гудзона до России	7
«Солнечный корень»	7
Открытие топинамбура Европой	8
«Перуанская астра» инков	9
Шествие топинамбура по Европе	10
Топинамбур проникает в Россию	11
Глава 2. Топинамбур – это находка для любителя здоровой и вкусной пищи!	12
Химический, витаминный и минеральный составы	14
Уникальные целебные свойства топинамбура	16
Глава 3. Целебник с топинамбуром	18
Что говорит официальная медицина	18
Как относится к топинамбуру народная медицина	20
Топинамбур-целитель. Как он лечит и предотвращает болезни	22
Топинамбур на защите иммунитета	22
Как топинамбур помогает иммунитету	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Андрей Новиков
Чудо-целитель цивилизации инков
Топинамбур
Лучший помощник при диабете

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение. Когда диабет и прочие недуги остались в прошлом

Обыкновенным сентябрьским вечером я, как обычно, сидел за очередной книгой по нетрадиционной медицине, удобно устроившись в любимом мягком кресле. Уныло глядя на осиленную мной за последнюю пару месяцев кипу книг и журналов, я думал о том, сколько всего мне еще предстоит прочитать, чтобы найти то самое чудо-средство от моего недуга – сахарного диабета. Диагноз врачи мне поставили пять лет назад. Откровенно говоря, для меня это было шоком. Ведь я был далеко не старым, преуспевающим мужчиной! Но с того момента все изменилось. В то время как мои друзья после работы думали о кружке хорошего пива в нашем футбольном баре, мне приходилось думать о моем текущем уровне инсулина. Я считал себя ущемленным, жизнь стала превращаться в тотальный контроль, я начал забывать, что такое свобода. Понимание того, что твоя жизнь зависит от принятого вовремя лекарства, сковывает железными цепями твое мужское начало. «Ты теперь не мужчина, ты – калека», – говорил я сам себе. Честно признаюсь, что на традиционную медицину я не надеялся, хотя от ее помощи не отказывался. День за днем я прочитывал книгу за книгой, журнал за журналом, каждый раз открывая с надеждой раздел, посвященный сахарному диабету. Я перепробовал кучу разнообразных средств, но особого эффекта ничто не давало.

В этот раз мне попалась в руки весьма бредовая статья о лечении сахарного диабета с помощью заговоров. «Чего только не напридумывают», – подумал я и погрузился в свои мысли. Где-то отдаленно звучал телевизор. Шла телепередача о некоем неизвестном мне растении. Когда речь пошла о его целебных свойствах, я прислушался. «Ежедневное употребление нескольких свежих клубней топинамбура будет способствовать лечению таких недугов как гипертония, язва желудка, сахарный диабет...» – вещал диктор. Дальше я слушать не стал и бегом отправился в магазин. Вернувшись после непродолжительных поисков со здоровым пакетом земляных груш (одно из названий топинамбура), я тут же решил опробовать сей продукт. Откровенно говоря, я думал, что вкус будет скверным. Я ошибся – топинамбур оказался весьма приятным на вкус, напоминая сладкую репу. С этого дня топинамбур стал постоянным компонентом моего ежедневного рациона. Сначала я его употреблял только в сыром виде. Затем, изучив достаточное количество информации, я стал экспериментировать, готовя разнообразные блюда с использованием земляных груш. Возможно, вы не поверите, но топинамбур прекрасно сочетался со многими ингредиентами. У меня получались изумительные, по мнению моего семейства, супы, салаты, запеканки... Но это не главное. Спустя два месяца употребления топинамбура я уже не мог не замечать поразительного эффекта. Мой уровень сахара в крови стал все чаще пребывать в норме, заметно укрепилась иммунная система (во время осенних заморозков я раньше часто простывал, но сейчас поразивший меня насморк продержался ровно одни сутки, по истечению которых благополучно исчез), скачки артериального давления все реже стали меня беспокоить и еще, на секундочку, я сбросил 2 килограмма лишнего веса.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, прошло уже 5 лет с момента моего знакомства с топинамбуром. Мне было забавно видеть недоумевающие лица врачей, которые по результатам анализов вынесли вердикт – здоров. Диабет, а вслед за ним и прочие, более мелкие недуги, остались для меня в прошлом. Я почувствовал себя заново рожденным человеком, полным здоровья и жизненных сил! Я стал социально успешным человеком, настоящим главой семейства, ко мне начали тянуться люди. Но ни в коем случае не думайте, что одно только употребление топинамбура полностью исцелит вас, сделает богатым и знаменитым! Нет, халавы не будет. Применение топинамбура будет для вас неким эликсиром, катализатором,

который будет постепенно очищать ваш организм и придавать сил, которые будут помогать вам двигаться в жизни. А ежели вы, грызя кочерыжку топинамбура, постоянно будете просиживать задним местом свое кресло и ничего не делать, то никакого чуда не ждите.

За эти 5 лет я собрал множество информации о топинамбуре, создал немалое количество рецептов и методик, открыл для себя способы исцеления не только от сахарного диабета, но и от ряда таких болезней как анемия, артрит, цистит, подагра... Ко мне стали обращаться соседи, родственники за советами, и я не мог им отказать. Людей приходило все больше и больше, а свободного времени, к сожалению, у меня было немного. Поэтому я решил написать книгу, в которой излагаю всю, проверенную на личном опыте, полезную информацию о топинамбуре. Желаю вам приятного прочтения и крепкого здоровья!

Глава 1. Путь топинамбура. От Гудзона до России

«Солнечный корень»

Среди славного племени ирокезов, живших вблизи известной многим реки Гудзон, это чудо-растение считалось воистину легендарным. Не смотря на то, что топинамбур был весьма не дурен на вкус и превосходно сочетался с другими продуктами, его роль в качестве пищи среди сего народа была второстепенна. По словам индейцев, в плодах топинамбура крылась невероятная сила, благодаря которой мужчины племени были сильны не только телом, но и духом, а женщины долгое время оставались молодыми и красивыми и рождали здоровых и крепких ребятишек. Более того, индейцы были уверены, что топинамбур способен исцелять их от множества недугов. Употребляя по наставлению местных целителей особые целебные настои из топинамбура, раненые в бою воины не могли не замечать, как их раны заживают гораздо быстрее!

Ирокезы

«Ирокезы»(франц. *iroquois*) – по туземному названию Годепозауни, то есть «народ длинного дома»: общее название группы более или менее близких по языку, некогда могущественных и влиятельных индейских племен сев.-вост. Америки. И. делятся на две группы: так наз. пять (шесть) наций, как их называли англичане, и вейандоты, или гуроны, соединенные с аттивандаронами, или нейтральной нацией. И. в собственном смысле жили на Ю. от р. св. Лаврентия и оз. Онтарио и распространялись от Гудзона до верховьев р. Алеганни и оз. Эри. Далее всего к В., на оз. Lake George и Leake Champlain, жили могавки, или каниенга. За ними следовали онейда, затем онондага, каюга и сенека, или сенонтована. Политическая конфедерация, которую они составляли, приписывая ее основание легендарному главе каниенга Гиавате, уже до прибытия европейцев была очень могущественна. И. были искуснее в битвах, чем их соседи, и в земледелии, приготовлении оружия и друг. искусствах также стояли довольно высоко. От европейцев они вскоре переняли употребление ружей и стали принимать заметное участие в войнах между англичанами и французами. В 1714 и 1715 г. к конфедерации присоединены были и остатки племени тускарора. Американский языковед Нале в новейшее время доказал тождество языка И. с языком чероки на Ю. В настоящее время И. живут разбросанно в Нью-Йорке, Пенсильвании, Висконсине, территории индейцев и в Канаде, в особых уделах (reservations); в штате Нью-Йорк этих уделов 9, с 5239 душ (1890). Общее число И. (1890) 15870, в том числе в Соед. Штатах – 7387. Тускарора – христиане, прочие большей частью язычники...»

Из Энциклопедического Словаря Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона

Открытие топинамбура Европой

В Старый Свет «земляная груша» попала в 1605 году благодаря французскому путешественнику Самюэлю де Шамплейну, исследовавшему в течение нескольких лет восточное побережье нынешней территории Соединенных Штатов Америки. Так, в результате одного из своих исследований француз с экспедицией посетил деревушку уже знакомого нам племени ирокезов. Быт и устройство племени вызвали у путешественника немалый интерес, поэтому он решил на некоторое время тут задержаться. Прогуливаясь по деревне индейцев, Самюэл уловил приятный, сладковатый запах, смешанный с дымком. Конечно же, путешественник направился в сторону источника аромата, столь сильно пробудившего его любопытство. Пройдя несколько хижин, француз наткнулся на молодую семью индейцев, готовившую у костра то самое, что источало этот дивный запах. Едва увидев моряка, глава семейства тут же начал приветливо махать рукой, показывая, что предлагает гостю отведать с ними только что приготовленное блюдо. Приняв блюдо от очаровательной хозяйки, француз тут же отправил в рот розовый, слегка обугленный кусочек. Едва коснувшись языком нежнейшей мякоти, моряк сразу ощутил сочный, сладкий, незабываемый вкус чудо-овоща. Не прошло и нескольких минут, как блюдо оказалось пустым.

Восхищенный вкусом неизвестной ему еды, Самюэл де Шамплейн выразил намерение лично увидеть, как произрастает этот чудо-овощ. Взяв с собой одного индейца, исполнявшего роль гида, и своего переводчика, путешественник тронулся в путь. И очень скоро француз увидел перед собой небольшой участок земли, засаженный множеством растений, напоминавших известный всем подсолнух.

Сколько бы моряк ни вглядывался, он никак не мог обнаружить на растениях те самые плоды, с которыми в данный момент благополучно справлялся его желудок. В ответ на вопрос «В чем же подвох?» индеец-гид ни с того ни с сего начал буквально вырывать ближайшее растение из-под земли. Каково же было удивление бывалого путешественника, когда он увидел, что грушевидные плоды растут прямо под землей (картофель в те времена был мало кому известен)!

Самюэл де Шамплейн решил, что ни за что не уедет к себе на родину, не взяв с собой это диковинное растение. Спросив разрешения у вождя племени, путешественник набрал полубившихся ему клубней, а когда подошел конец его пребывания в племени, он попрощался с жителями деревни и отправился открывать топинамбур Европе.

Шамплейн Сэмюэл

Шамплейн, Шамплен (Champlain) Сэмюэл (1567, Бруаж близ Рошфора, – 25.12.1635, Квебек), французский гидрограф, исследователь Канады и С.-В. США. В 1603 совершил путешествие по рр. Святого Лаврентия и Сагней. В 1604–06 вел исследования вдоль Атлантического побережья Северной Америки (п-ова Н. Шотландия и Кейп-Код, заливы Фанди, Массачусетс), открыл о. Нантакет. В 1608 в устье р. Святого Лаврентия основал г. Квебек, в 1609 исследовал р. Ришельё – правый приток р. Святого Лаврентия, открыл озеро, позднее названное его именем, горы Адирондак и Зеленые горы (Грин-Маунтинс). С 1609 по 1615 совершал путешествия в поисках водных путей к Тихому океану В 1615–16 водным путем по рр. Святого Лаврентия, Оттава, оз. Ниписсинг и др. прошел в глубь материка до оз. Гурон.

Из «Большой Советской Энциклопедии»

«Перуанская астра» инков

Спустя 11 лет группе католических монахов во время своей миссионерской деятельности предстояло посетить ряд стран Южной и Центральной Америки. Безусловно, в Новом Свете было много всего нового и интересного, но больше всего монахов заинтересовало племя инков, живших на территории современного Перу. Этот народ им показался весьма странным. Например, монахов поражало отношение индейцев к золоту – они пускали его на разные безделушки, в то время как среднестатистический европеец готов был рискнуть головой ради маленького самородка. Удивило монахов и то, что объектом поклонения инков было солнце, которое они воспринимали в качестве божества Инти. Это не только удивило монахов, но и глубоко задело их религиозные чувства, что подвергло их мысли предать племя святой инквизиции, но осознав, что по факту индейцы еретиками не являются, монахи успокоились и продолжили исследования. Как ни странно, в ходе исследования миссионеров больше всего удивило одно из выращиваемых инками растений. Плоды его располагались под землей, а та часть растения, которая находилась на земле, была удивительно похожа на популярную в Европе астру, поэтому монахи нарекли известный нам топинамбур «перуанской астрой» и решили привезти несколько десятков мешков с клубнями к себе на родину в Испанию.

Инки

Инки, правильное инка (исп. *inca*), первоначально индейское племя языковой группы кечуа, обитавшее в Перу (Южная Америка) в 11–13 вв., позже господствующий слой в государстве, образованном союзом племен. Образование государства И. – Тауантинсуйу относится к 1438. Государство представляло собой рабовладельческую деспотию. И. взымали дань с покоренных племен, использовали труд рядовых общинников, ремесленников и рабов – янакона. Основной социально-экономической ячейкой была соседская община – айлью. Земля считалась принадлежащей правителю – Верховному Инке, власть которого была окружена сакральным ореолом; первый мифический правитель – Манко Капак – почитался как сын солнца. И. использовали ирригацию, возводили строительные сооружения для военных и административных целей, изобрели систему передачи сведений в виде так называемого узелкового письма – кипу, а также зачаточную письменность. В 1532 испанские завоеватели во главе с Ф. Писарро вторглись на территорию И. Государство было разграблено, его культура разрушена. И., покоренные испанцами, вошли в состав народности кечуа.

Из «Большой Советской Энциклопедии»

Шествие топинамбура по Европе

Тем временем топинамбур начал весьма быстро распространяться по всей Европе, особенно полюбившись жителям Англии, Франции, Голландии и Бельгии. Этот продукт был востребован как на королевских обедах, так и за столом обычного крестьянина.

В XVIII веке топинамбур несколько утратил свою популярность в связи с массовым распространением картофеля, но, тем не менее, он продолжал оставаться в сердцах истинных гурманов.

Интересные факты о топинамбуре

- во Франции в лучшие коньяки могли добавлять небольшое количество спирта, полученного из топинамбура;
- в США и Бразилии из клубней и зеленой массы топинамбура добывают спирт, который зачастую используют как самостоятельное топливо;
- американцы готовят из сушеного топинамбура диетический кофе;
- одно из названий топинамбура – иерусалимский артишок; данное наименование топинамбура пришло к нам из Италии, где его нарекли звучным словосочетанием «*Girasole aricosso*», что означает «повернутой к солнцу подсолнечник»; так получилось, что слово «*Girasole*» по звучанию очень похоже на слово «Иерусалим», отсюда и повелось такое название.

Топинамбур проникает в Россию

В России первые упоминания о топинамбуре идут со времен правления царя Алексея Михайловича Романова.

Как ни странно, в те времена земляная груша была известна среди небольшого круга людей, занимающихся врачеванием, как исключительно целебный продукт. Уже тогда знахарями было открыто множество рецептов и способов применения топинамбура в качестве источника выздоровления от многих болезней.

Что касается применения топинамбура в кулинарных целях, то в этом амплуа он начал распространяться по России только в конце XVIII века, когда в Европе мода на него уже прошла, возможно поэтому популярным продуктом так и не стал. Но скорее всего, топинамбур не особо распространился из-за его дороговизны и наличия такого грозного соперника как картофель.

Картофельная эпопея

Картофель был открыт участниками военной экспедиции Гонсало де Кесада в 1536 году, когда они обнаружили в одном из южноамериканских селений (ныне территория Перу) необычный плод, который, по сходству с подземными грибами, назвали трюфелем (*tartufolo*). Спустя 60 лет картофель получил свое нынешнее название уже в научной европейской классификации. За эти годы картофель покорила Испанию, Италию, Англию, Ирландию, Францию и другие европейские страны.

В Россию первым его ввез Петр I, который попробовал его в Голландии, однако долгое время картофель оставался деликатесом, подаваемым на дворцовых пирах – тогда его еще употребляли с сахаром, а не с солью.

В XVIII веке картофель постепенно распространялся по российским огородам – вначале его выращивали только как овощ, а позже и для корма скота. Возникновение новых технологий позволило использовать его в качестве основного сырья для переработки на крахмал, патоку и спирт.

В XIX веке картофель возделывался в России уже повсеместно, вытеснив из рациона гораздо более полезную, но более сложную в агрокультуре традиционную русскую репу.

В то время как картофель стал в России «вторым хлебом» и по сути обрел «вторую родину», топинамбур успел закрепиться на наших огородах, как растение, обладающее большим количеством целебных свойств.

Особо широко топинамбур применялся в лечении сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

За прошедшие сотни лет приверженцами топинамбура изучены его свойства, собрано множество рецептов и методов использования топинамбура в лечебных, и не только, целях, многие из которых я опробовал сам. За эти годы я делился полюбившимися рецептами со своими родственниками и знакомыми, а теперь хочу поделиться и с вами.

Глава 2. Топинамбур – это находка для любителя здоровой и вкусной пищи!

Думаю, многие из вас знают топинамбур под названием «земляная груша». Это название было популярно на Руси, где люди заметили некоторое сходство клубней топинамбура с грушей.

Разумеется, что русские люди далеко не единственные, кто отличился сообразительностью и наделил топинамбур своим, «народным» названием. В разные времена европейцы дали топинамбуру множество совершенно не похожих друг на друга названий, у каждого из которых своя уникальная, неповторимая история. К самым популярным названиям топинамбура, пожалуй, можно отнести «иерусалимский артишок» и «перуанская астра». Само же название «топинамбур» взято отнюдь не с потолка, оно имеет свое происхождение и определенный смысл. Как вы уже знаете из первой главы, слово «топинамбур», как и само растение, пришло к нам из далекой Северной Америки. Обитающее вблизи Великих Озер племя индейцев-ирокезов называло земляную грушу «топинамбус», что в переводе означало «солнечный корень». Почему именно «солнечный корень»? Все дело в том, что топинамбур являлся очень уважаемым и почитаемым среди индейцев растением и считался даром самого Бога Солнца, к тому же топинамбур отличался соцветием ярко-желтого цвета, что придавало ему сходство с солнцем.

Давайте теперь отойдем от этимологии и разберем, что же за растение такое топинамбур? Что оно из себя представляет, из чего оно состоит и чем оно может быть полезно?

Топинамбур (*Helianthus tuberosus* – лат.), – это многолетнее травянистое растение, принадлежащее к роду Подсолнечник семейства Астровые. Внешне топинамбур представляет собой некий симбиоз картофеля и подсолнечника, так как у него присутствуют самые яркие черты обоих растений – произрастающие под землей клубни и ярко-желтые соцветия-корзинки. Соцветия топинамбура хоть и очень похожи на соцветия подсолнечника, но все же значительно меньше в размере и, как правило, не превышают 10 см в диаметре. Клубни – это самая ценная для человека часть топинамбура. По размеру клубни топинамбура соизмеримы с клубнями картофеля, но в отличие от последних, они могут быть достаточно причудливой формы, люди с особо развитым воображением часто видят в них фигурки различных существ. По весу клубни существенно отличаются друг от друга: вам могут встретиться как совершенно маленькие двадцатиграммовые клубеньки, так и необычайно огромные корнеплоды, вес которых превышает 400 граммов! Клубни топинамбура различны не только по размерам и весу, но и по цвету. Палитра цветов и оттенков весьма широка: клубни могут быть бледно-бледно-желтыми с зеленоватым оттенком, броскими розовыми и даже фиолетовыми! Корни топинамбура уходят очень глубоко под землю, порой более чем на 1,5 метра – это позволяет растению эффективно добывать себе воду даже на очень засушливых участках земли.

С точки зрения состава и полезных свойств, топинамбур без угрызений совести можно назвать уникальным растением. Количество входящих в его состав необходимых для человека витаминов, минералов, кислот и пищевых веществ не может не поражать! Стоит только сравнить клубни топинамбура и такой энергетически ценный продукт как кормовая свекла, и мы уже обнаружим заметное преимущество топинамбура перед другими растительными продуктами: по результатам исследований оказалось, что по питательности топинамбур превосходит свеклу более чем в 2 раза, а по количеству таких витаминов как С, В₁ и В₂ в целых 3 раза!

Топинамбур необычайно полезен не только для человека, но и для животных, его можно назвать одной из лучших кормовых культур. Животные питаются клубнями топинамбура очень охотно, ведь они явно чувствуют, насколько полезен для них топинамбур. Как кормовая культура, топинамбур по многим параметрам превосходит картофель и кукурузу. Благодаря высокой питательной ценности земляная груша значительно увеличивает удои коров, яйценоскость кур, улучшает качество сала при откормке свиней. Из топинамбура также изготавливают силос, содержащий большое количество полезных белков.

Топинамбур активно используется и в промышленности. Так, с недавних пор земляную грушу начали использовать в изготовлении спиртов. Производство спирта из топинамбура более эффективно, чем из картофеля и свеклы, к тому же на него уходит гораздо меньше затрат. Спирт, полученный из клубней топинамбура, используется в получении бензина или как самостоятельное топливо. Также топинамбур используют в производстве фруктозных сиропов. Данную технологию специалисты многих стран считают весьма перспективной, так как она позволит во многих случаях заменить сахар и получать гораздо более низкокалорийные продукты, при этом они останутся такими же сладкими, и их состав будет практически тем же, что и у сахаросодержащих продуктов.

Топинамбур очень эффективен и в экологической сфере. Благодаря потрясающей способности в огромных объемах поглощать углерод, и, соответственно, в не меньших объемах выделять кислород, топинамбур активно используется в создании зеленых поясов в промышленных зонах. В течение года 1 гектар насаждений топинамбура способен поглотить 6 тонн углекислого газа, а это в 2 раза больше, чем способен поглотить лес той же площади!

Стебли топинамбура являются отличным сырьем в целлюлозно-бумажной промышленности. Волокнистое сырье, полученное из 1 гектара насаждений топинамбура, позволит спасти от вырубки целые 5 гектаров леса!

Одним махом

Отведав всего лишь 100 граммов «земляной груши», мы получим суточную дозу каротина, калия, цинка, марганца и витамина С.

Клубни топинамбура содержат огромное количество биологически активных веществ, благодаря которым это растение стало одним из лучших натуральных лекарственных средств.

Топинамбур – это настоящая находка для любителя здоровой и вкусной пищи!

Химический, витаминный и минеральный составы

Топинамбур обладает достаточно богатым и сбалансированным химическим составом. В него входит большое количество микроэлементов:

- калий (200–1300 мг %);
- кальций (40–80 мг %);
- цинк (300–600 мг %);
- железо (10–12 мг %);
- магний (25–30 мг %);
- марганец (40–45 мг %);
- натрий (15–18 мг %);
- фосфор (400–500 мг %).

Топинамбур содержит в себе такое уникальное биологически активное вещество как *инулин* (около 15% от массы сухого вещества). Именно благодаря инулину топинамбур имеет большую ценность для людей, страдающих сахарным диабетом, так как инулин на 95% состоит из диетического сахара – фруктозы, который может полноценно заменять привычную для большинства людей глюкозу. Кроме того, оставшийся нерасщепленным инулин выводится из организма, захватывая с собой ненужные и вредные для организма вещества, к которым можно отнести различные токсины, холестерин и тяжелые металлы.

Также в состав топинамбура входит *пектиновые вещества* (около 11 % от массы сухого вещества). Пектиновые вещества представляют собой полисахариды, обладающие абсорбирующим свойством. Благодаря этому свойству пектины «вымывают» из организма многие вредные для него вещества, а также улучшают кровоснабжение.

Входящие в состав земляной груши органические *поликислоты* (яблочная, лимонная, малоновая, янтарная, фумаровая) занимают около 8 % от сухой массы. Это не может не радовать, ибо органические кислоты обладают рядом полезнейших функций, к которым можно отнести благотворное воздействие на пищеварение и кислотно-щелочное равновесие, растворение излишних отложений солей, уничтожение микроорганизмов, улучшение работы слюнных желез.

Белок для вегетарианцев и тех, кто соблюдает пост

Содержание белка в земляной груше довольно-таки высоко (около 3,5 % от массы сухого вещества) и это очень большой плюс, ведь белок – это очень важный и необходимый компонент питания человека. Именно из аминокислот, из которых состоит белок, образуются новые клетки в организме. Белок топинамбура содержит 16 аминокислот, 10 из которых не синтезируются в организме человека. Поэтому топинамбур особенно любят сторонники вегетарианства – он идеально подходит для тех, кто не хочет потреблять животный белок.

Для тех, кто соблюдает православный пост, это свойство топинамбура окажется весьма полезным: привыкший получать животные белки организм тяжело переносит необходимость обходиться без него во время длительного поста. И тут топинамбур придет на помощь!

Земляная груша достаточно богата витаминами. Для наглядности топинамбур можно сравнить с более популярным картофелем. По содержанию таких витаминов как В₁, В₂, В₆ и С топинамбур превосходит своего конкурента более чем в 2 раза! Высокое содержание витаминов группы В способствует улучшению тканевого дыхания и увеличению количества вырабатываемой организмом энергии, а высокая концентрация витамина С улучшает имму-

нитет организма, улучшает кровообращение и благотворно влияет на деятельность нервной и эндокринной систем.

Массовое содержание витаминов в 100 граммах топинамбура:

- Витамин А – 30 МЕ
- Витамин В₁ (тиамин) – 0,24 мг
- Витамин В₂ (рибофлавин) – 0,5 мг
- Витамин В₃ (ниацин или витамин РР) – 0,3 мг
- Витамин В₅ (пантотеновая кислота) – 0,1 мг
- Витамин В₆ (пиридоксин) – 0,03 мг
- Витамин В₉ (фолиевая кислота) – 13 мкг
- Витамин С (аскорбиновая кислота) – 20 мг

Топинамбур

Топинамбур, земляная груша (*Helianthus tuberosus*), многолетнее клубненозное растение семейства сложноцветных. Наземной частью напоминает подсолнечник. Стебель прямой, крепкий, наверху ветвящийся, высота 1,2–2,5 м, иногда до 4 м (в южных районах). Листья с черешками, яйцевидные, заостренные на суженном конце. Корневая система мощная, глубокая. На подземных стеблях (столонах) образует клубни (белые, желтые, фиолетовые, красные). Родина – Северная Америка, где Т. был введен в культуру индейцами до появления там европейцев. В Европу завезён в начале 17 в. Культивируется в США, Франции, Великобритании, Норвегии, Швеции, СРР, ВНР и др.; в России – с 18 в. Т. – ценное кормовое, техническое и продовольственное растение. Клубни содержат растворимый полисахарид инулин (16–18 %), азотистые вещества (2–3 %), витамины С и группы В. В пищу и на техническую переработку для получения спирта, фруктозы идут клубни, на корм скоту – клубни и ботва в свежем и силосованном виде. В 100 кг клубней 22–25 кормовых единиц и 1,5 кг переваримого протеина; ботвы – 22–23 кормовые единицы и 1,8 кг переваримого протеина. Силос и клубни хорошо поедаются крупным рогатым скотом, свиньями, овцами, лошадьми; клубни скармливают также птице и кроликам.

В СССР Т. культивируют в южных районах на клубни, в центральных и северо-западных районах нечерноземной зоны и Прибалтике – преимущественно на силос. Возделывают на прифермских участках или в кормовых севооборотах (используют 4–5 лет). Посадка весной или осенью картофелепосадочными машинами по схеме 70х70 см или 60х60 см, а также под плуг – 60х60 см. Уход: рыхление междурядий и подкормка удобрениями. Убирают клубни картофелеуборочными комбайнами или картофелекопателями. Урожайность зеленой массы 350–500 ц с 1 га, клубней – 200–250 ц. Клубни хорошо сохраняются в земле, поэтому часто их выкапывают по мере надобности.

Устименко Г. В. *Земляная груша*, М., 1960; Медведев П. Ф. *Возделывание земляной груши в нечерноземной полосе*, М., 1963.

Уникальные целебные свойства топинамбура

Топинамбур обладает множеством целебных свойств благодаря своему уникальному, необычайно сбалансированному составу. Еще с давних времен земляная груша славилась как панацея от множества недугов. Ссадины, ожоги, боли в костях и суставах, различные расстройства пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, мигрени и бессонницы – это лишь малый список того, с чем справлялся топинамбур в руках европейцев, живших лет этак 200–300 назад, а у американских индейцев и гораздо раньше.

В качестве лечебного сырья применялись не только клубни, но и стебель с листьями, которые чаще всего использовались для приготовления различных отваров и настоев, отлично помогавших в заживлении разного рода повреждений кожи, мышечных и костных тканей: от мелких бытовых царапин, до серьезных боевых ран. Что же касается нашего с вами времени, то на данный момент ученые различных стран (США, Япония, Германия, Англия, Голландия) в ходе своих исследований открыли множество новых целебных свойств земляной груши.

Тщательно изучив биохимический состав топинамбура, научные сотрудники оказались весьма удивлены тем, насколько он богат и сбалансирован. Топинамбур далеко выходил за рамки обычного пищевого продукта, и иначе, кроме как целебным, его назвать было уже нельзя. Ученые определили, что для того чтобы ощутить на себе лечебное действие топинамбура, достаточно просто употреблять его клубни ежедневно небольшими порциями до 100 граммов. Казалось бы, всего ничего, но эффект будет поразительным.

В течение всего лишь 1,5–3 месяцев ежедневного употребления топинамбура вы заметите на себе следующие эффекты (гарантий я не даю, но мой опыт и опыт близких мне людей, говорит именно так):

- заметно стабилизируется кровяное давление;
- улучшается аппетит;
- увеличивается количество энергии, вы становитесь более активным;
- уменьшается уровень сахара в крови;
- улучшается иммунитет;
- повышается мышечный тонус;
- улучшается пищеварение;
- повышается гибкость в суставах.

Все это очень хорошо, но я бы назвал это еще цветочками по сравнению с тем, что вас ждет, если вы основательно «подсядете» на земляную грушу. Тут, конечно, порцией в 100 граммов в сутки не обойтись. Для большего эффекта вам придется сделать топинамбур если не самым, то хотя бы одним из главных продуктов вашего стола. Год подобной диеты (а подобная диета сплошное удовольствие!) может вас достаточно сильно изменить в лучшую сторону, а именно:

- при наличии лишнего веса вы заметно *похудеете* (мне особо сбросить не удалось, так как лишнего веса у меня было немного, но моим знакомым, страдающим от лишнего веса, удавалось сбрасывать 10–15 кг без всяких голодовок);
- возможное *улучшение зрения* (на примере моих слабо зрячих членов семьи могут сказать, что на 0,5–1,5 диоптрий улучшение вполне реально);
- качественное *очищение организма* от «мусора»: холестерина, тяжелых металлов, отложений солей, токсинов;
- *содержание сахара* в крови будет довольно часто пребывать в норме (если вы диабетик);
- сбалансируется гормональный фон;

- качественное улучшение работ *пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной и мочеполовой систем*;

- укрепление *костей и суставов*, усиление работы *мышц*.

Это далеко не все потрясающие свойства топинамбура, я всего лишь пытался передать самое главное. В следующей главе вы найдете множество полезных рецептов для профилактики и лечения различных заболеваний.

Однако стоит учесть, что все целебные свойства начнут проявляться только при условии, что вы будете вести здоровый образ жизни! Если на завтрак вы скушаете пару кусочков печеного топинамбура, а на обед проглотите 5 гамбургеров и выпьете 2 литра газированной воды, то, разумеется, никакого похудения не будет. То же касается и остальных пунктов.

Интересные факты о топинамбуре

- топинамбур обладает колоссальной для культурного растения морозоустойчивостью, его побег способен выдержать температуру до – 5 градусов, а находящиеся в земле клубни выдерживают морозы до –40 градусов, поэтому он очень хорошо прижился в России;

- топинамбур является очень высокоурожайным растением, рекордная зафиксированная урожайность зеленой массы составила 2000 ц/га, а урожайность клубней – 1500 ц/га;

- масса некоторых клубней топинамбура может превышать 300 граммов;

- высота побега топинамбура может достигать 3 метров и выше;

- топинамбур относится к разряду тех редких растений, которые можно выращивать на протяжении десятков лет без ущерба для почвы; топинамбур практически не истощает землю;

- во времена второй мировой войны фермерские семьи многих европейских стран выжили только благодаря тому, что посадили на своих участках топинамбур, которым они питались очень долгое время;

- топинамбур практически не накапливает в себе такие вредные вещества, как нитраты, тяжелые металлы и радиоактивные элементы;

- скармливание топинамбура коровам в значительной степени увеличивает количество удоя, более того, молоко становится более жирным, а скармливание земляной груши курицам увеличивает яйценоскость.

Не ожидайте, что топинамбур будет для вас эликсиром бессмертия и превратит вас в прекрасного принца или принцессу! Если вы хотите измениться к лучшему, то в первую очередь рассчитывайте на свои силы и разумное поведение, а целебные свойства топинамбура будут вам хорошо помогать в этом.

Глава 3. Целебник с топинамбуром

Что говорит официальная медицина

Несмотря на огромное количество проверенных многими народами и временем целебных свойств топинамбура, официальной медициной в достаточном большом объеме было исследовано лишь одно его применение – лечение людей, страдающих сахарным диабетом. Конечно же, с момента начала изучения топинамбура как целебного растения учеными было открыто далеко не одно его лечебное свойство, но, к сожалению, в настоящий момент полученных данных не достаточно для более широкого распространения топинамбура в медицинской сфере. Тем не менее популярность земляной груши в официальной медицине постепенно набирает обороты. Проведение множества новых исследований, семинаров и конференций такими странами как США, Япония и Великобритания, запуск производства различных лекарственных препаратов на основе топинамбура – все это говорит о том, что топинамбур является довольно перспективным натуральным лекарственным средством. Например, в одном из эндокринологических диспансеров были проведены клинические исследования, в ходе которых группе диабетиков было необходимо соблюдать специальную диету, в основу которой входило употребление большого количества клубней топинамбура. Результат диетотерапии оказался очень и очень положительным: у людей в значительной степени понизилось содержание сахара в крови, что позволило уменьшить дозы сахароснижающих препаратов и инсулина, а также улучшилось состояние многих органов и стабилизировался гормональный фон.

В настоящий момент благодаря силам современной науки топинамбур активно используется в качестве сырья для биологически активных добавок, которые предоставляются в виде таблеток, капсул, порошков и многого другого. В одной такой таблетке сконцентрированы все биологические соединения, которые применяются в качестве лечебно-профилактических средств при лечении заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной и нервной систем, расстройств работы желудочно-кишечного тракта, отравлений организма тяжелыми металлами, токсинами и органическими растворителями. Биологические добавки рекомендуется принимать 2–3 раза в день за 30 минут до употребления пищи.

В итоге ряда исследований действия биологически активных добавок на организм людей, страдающих тем или иным заболеванием, ученые зафиксировали довольно серьезные положительные результаты.

У больных сахарным диабетом по итогам двадцатидневного курса приема добавок наблюдалось:

- улучшение показателей липидного, углеводного и микроэлементного обменов;
- снижение содержания глюкозы в крови;
- улучшение биохимических показателей крови;
- увеличение количества лимфоцитов в крови;
- увеличение содержания витамина С в крови;
- увеличение содержания железа в крови.

У людей, подвергшихся хронической интоксикации, по итогам двадцатидневного курса наблюдалось:

- усиление иммунитета;
- улучшение работы желудочно-кишечного тракта;
- улучшение работы печени.

У людей с острой почечной недостаточностью (в результате отравления алкоголем) и хронической почечной недостаточностью (в результате таких заболеваний как сахарный диабет или системная красная волчанка) по итогам двадцатидневного курса приема добавок наблюдалось:

- уменьшение срока лечения на 5 суток (при хронической недостаточности);
- уменьшение срока лечения на 10 суток (при острой недостаточности).

Это далеко не полный список проведенных исследований, но тем не менее, он является показателем того, что биологически активные добавки способны оказать довольно эффективное лечение.

Как относится к топинамбуру народная медицина

Как бы странно это не звучало, но с точки зрения целебных свойств, топинамбур оказался гораздо более изученным простым народом во главе с разнообразными знахарями и травниками, нежели официальной медициной. В нетрадиционной медицине земляная груша является одним из самых эффективных лечебных средств.

Сложно себе представить какую-либо болезнь, для лечения которой у рядовой деревенской бабушки-знахарки не нашлось бы рецепта на основе топинамбура. Рассмотрев таблицу, мы можем увидеть, что по многим параметрам топинамбур превосходит такие питательные, полезные, богатые витаминами и минералами продукты, как картофель и свекла. Это лишний раз доказывает, что земляная груша является одним из самых полезных натуральных, растительных продуктов.

Сравнительная характеристика химического состава топинамбура, картофеля и свеклы

Содержание на 100 г продукта	Топинамбур	Картофель	Свекла
калорийность	73 ккал	73 ккал	39,9 ккал
белки	3 г	1,9 г	1,5 г
жиры	0,01 г	0,1 г	0,1 г
углеводы	17,3 г	16,6 г	8,8 г
клетчатка	1,6 г	1,8 г	2,5 г
кальций	14 мг	11 мг	37 мг
магний	16,6 мг	22 мг	22 мг
железо	3,4 мг	0,7 мг	1,4 мг
калий	430 мг	426 мг	288 мг
фосфор	73,3 мг	59 мг	43 мг
витамин А	0,012 мг	—	0,01 мг
витамин С	20 мг	11 мг	10 мг
витамин В ₁	0,24 мг	0,08 мг	0,02 мг

Болезни сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной, дыхательной, эндокринной, опорно-двигательной систем – все это доступно для топинамбура как для лечебного продукта. Что является особо замечательным в лечении топинамбуром, так это то, что приготовление из него каких-либо особых отваров, настоев с огромным перечнем ингредиентов или микстур, приготовленных по старинному рецепту, не является обязательным фактором успешного лечения. Чтобы почувствовать на себе целебную мощь топинамбура, вы можете употреблять одни только клубни топинамбура без всякой предварительной подготовки. Лучший вариант – это употребление клубней в сыром виде (в этом случае сохранится максимум полезных витаминов микро- и макроэлементов). Кушать клубни рекомендуется 2–3 раза в день за 30–60 минут до еды. Оптимальной порцией будет 100–150 граммов топинамбура. При употреблении желательно не снимать шкуру, так как в шкуре сконцентрировано множество полезных веществ, которых очень мало содержится непосредственно в

самой мякоти клубня. В некоторых же случаях намного полезней будет в качестве лечебного средства потреблять не сами клубни, а корни или зеленую массу. Например, настой, приготовленный из корня земляной груши, является отличным средством от насморка. Отвары на основе топинамбура также, как и сами клубни, обладают мощными целебными свойствами, особенно в плане лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Топинамбур-целитель. Как он лечит и предотвращает болезни

Топинамбур на защите иммунитета

Топинамбур – это эффективное натуральное, растительное средство для укрепления иммунитета.

А крепкий иммунитет – это неотъемлемая часть здорового организма. Именно благодаря ему наш организм способен противостоять инфекциям, болезнетворным микроорганизмам и вредным веществам.

Существует множество факторов, которые то и дело норовят ослабить наш иммунитет, а с наступлением зимних заморозков нагрузка на него увеличивается вдвойне. Плохая экологическая обстановка, чрезмерные психоэмоциональные нагрузки, постоянные переутомления и недосыпания, прием антидепрессантов, питание «на скорую руку» – все это далеко не полный список того, что приводит к ослаблению нашей иммунной системы.

Иммунитет

ИММУНИТЕТ – способность организма человека и животных специфически реагировать на присутствие в нем какого-то вещества, обычно чужеродного. Эта реакция на чужеродные вещества обеспечивает сопротивляемость организма, а потому чрезвычайно важна для его выживания. В основе реакции лежит синтез специальных белков, так называемых антител, способных вступать в соединение с чужеродными веществами – антигенами. Наука, изучающая механизмы иммунитета, называется иммунологией.

В прошлом термин «иммунитет» относился лишь к реакциям, направленным против микроорганизмов. В настоящее время он применяется для обозначения реакций организма на любые антигены. Антиген – это обычно крупная молекула или комбинация молекул, индуцирующая образование антител. Антигенными свойствами обладают белки (особенно если они содержат определенные аминокислоты типа тирозина) и полисахариды (большой молекулярной массы) всех живых организмов. Молекулы, которые не вызывают образования антител, но тем не менее способны связываться с ними, называют гаптенами или неполными антигенами.

Иммунитет, возникающий в результате инъекции готовых антител, а не работы клеток самого организма, называют пассивным. Такой иммунитет, однако, сохраняется недолго – пока в организме циркулируют введенные антитела (гамма-глобулины). У человека это составляет несколько недель. Наоборот, активный иммунитет, когда в организме продуцируются собственные антитела, часто бывает пожизненным.

Антитела в крови выявляются не только после активной или пассивной иммунизации. У многих биологических видов, включая человека, постоянно идет (у всех представителей вида) синтез антител определенной специфичности, который не связан с иммунизацией. Такие антитела – их называют изоантителами – специфически направлены против антигенов других особей того же вида, то есть против изоантигенов. Синтез

изоантител обеспечивает естественный (врожденный) иммунитет (в отличие от приобретенного иммунитета, возникающего в результате иммунизации).

Из «Онлайн Энциклопедии Кругосвет»

Как же нам может помочь топинамбур в укреплении иммунитета? В ходе исследований ученые выяснили, что употребление топинамбура увеличивает количество Т-лимфоцитов в крови. А Т-лимфоциты – это главные клетки иммунной системы, которые обеспечивают определение и уничтожение клеток, несущих инородные антигены.

Подобное свойство топинамбура обусловлено уникальным сочетанием витаминов (С, В₁, В₂ и РР), микроэлементов (калий, магний, кремний и железо). Более того, белковые соединения, входящие в состав топинамбура (всего 16 аминокислот, включая 10 незаменимых: лейцин, изолейцин, аргинин, валин, гистидин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин), по составу и свойствам во многом схожи с белковыми соединениями тимуса (вилочковой железы), которые являются главными регуляторами активности и роста клеток иммунной системы. Все это в комплексе делает топинамбур хорошим действующим средством для укрепления иммунитета.

Итак, топинамбур делает «сильной» нашу кровь. При употреблении топинамбура увеличивается количество главных уничтожителей бактерий и чужеродных веществ – Т-лимфоцитов.

Ослабленный иммунитет в наше время является довольно-таки распространенным явлением. И кто знает, быть может, именно вы входите в число людей, иммунитет которых оставляет желать лучшего. Ниже приведен краткий список признаков, которые наиболее характерны для человека с ослабленным иммунитетом. Если вы наблюдаете у себя признаки первой стадии, то это серьезный повод задуматься, над укреплением своего иммунитета. Если же вы наблюдаете у себя признаки второй или третьей стадии, то непременно обращайтесь к врачу-специалисту и вместе с ним согласовывайте свой дальнейший план лечения.

Условно можно выделить 3 стадии ослабленного иммунитета:

- первая стадия сопровождается такими симптомами, как слабость, утомление, мигрени, боли в мышцах и суставах, нарушение сна;
- во время второго этапа вы начинаете постоянно заражаться различными инфекциями, кашель и насморк становятся вашими постоянными атрибутами, а по утрам вы часто просыпаетесь с мыслью, как быстрее избавиться от внезапно выскочившей на губе простуды;
- третий этап сопровождается целым букетом хронических заболеваний, многие из которых влекут за собой осложнения, а из внешних признаков можно выделить шелушащуюся кожу, покрытую многочисленными трещинами, землистый цвет лица и секущиеся тусклые волосы.

Как топинамбур помогает иммунитету

В иммунозащитных свойствах топинамбура убедился и я сам.

Так сложилось, что ежегодно с наступлением первых осенних холодов меня одолевала сильная простуда, которая стремительно перерастала в более тяжелые формы, и в результате мне постоянно приходилось сидеть на больничном. Из-за этого я подвергался беспощадному высмеиванию моими коллегами, которые предполагали, что настоящий мужчина не может позволить себе заболеть в столь «теплый» период. На этот раз время заморозков совпало

со вторым месяцем моей диеты, основу которой составляла земляная груша. В очередной рабочий день я с грустью начал все чаще замечать за собой приступы кашля, постоянные «шмыганья» носом и т. д. « Все, опять меня ждет грелка, чай с малиновым вареньем и куча лекарств», – с большим сожалением подумал я. Отправляясь под ехидные улыбки коллег домой, я начал думать, что что-то не так. Хотя мой нос по-прежнему был полон соплей, я был уверен, что чувствую себя довольно-таки хорошо по сравнению с моим прошлогодним первым осенним «больным» днем. К вечеру я себя чувствовал настолько здоровым, что даже не стал принимать лекарства. Проснувшись утром, к своей радости, я не обнаружил у себя никаких симптомов простудных заболеваний и с прекрасным настроением отправился на работу удивлять своих зловредных коллег. О том, что моему скорому выздоровлению помог именно топинамбур, я даже не сомневался. Конечно, болезни не покинули меня насовсем, время от времени они возвращались, но происходило это гораздо реже, чем до моего знакомства с топинамбуром.

Способов укрепления иммунитета существует немало, но назовем лишь наиболее простые и эффективные среди них:

- ведение активного образа жизни: занятия различными видами спорта, выполнение утренней зарядки, прогулки на свежем воздухе;
- релаксация: старайтесь уделять внимание спокойному отдыху, например, просто полежать на мягком диване и слушать приятную, легкую музыку;
- вакцинация: регулярное применение вакцин и прививок во многом позволит избежать различных инфекционных заболеваний;
- употребление фруктов и овощей (особенно цитрусовых, лука и чеснока): многие фрукты и овощи содержат в себе необходимые витамины и микроэлементы, которые способствуют выработке Т-лимфоцитов в крови (главные клетки иммунной системы);
- здоровый сон: недостаток сна способствует выработке кортизола (гормон стресса), который имеет свойство угнетать иммунную систему.

Для того чтобы реально почувствовать и осознать, что ваш иммунитет укрепился, не нужно готовить топинамбур каким-либо особым образом или употреблять его в определенном режиме.

По моим наблюдениям, достаточно будет ежедневно употреблять около 100 граммов земляной груши в любом удобном для вас виде (но все же предпочтение отдается употреблению в сыром или вареном виде). Эффект не заставит себя ждать: уже в течение первых двух недель употребления плодов топинамбура вы почувствуете заметный прилив сил и заряд бодрости (особенно если вы включите это чудо-растение в рацион своего завтрака), а спустя пару месяцев вы не сможете не заметить, как вас все чаще и чаще стали обходить стороной различного рода болячки. Но если вы будете употреблять топинамбур в комплексе с другими продуктами, повышающими иммунитет, то лечебный эффект будет только усиливаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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