

Н. А. Троянская

Лечебные злаки и иммунитет



Н. А. Троянская

Лечебные знаки и иммунитет

«Научная книга»

2013

Троянская Н. А.

Лечебные злаки и иммунитет / Н. А. Троянская — «Научная книга», 2013

Растения – неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья, о которой мы, дети цивилизации, начали понемногу забывать. А ведь на протяжении всей истории человечества растения использовались людьми не только с пищевой, но и с лечебной целью. Овес, например, занимает почетное место даже в научной медицине как единственное в своем роде практически универсальное лекарственное средство, лучше которого пока человечество ничего не придумало. Однако лечебные свойства многих злаков еще мало изучены или вовсе неизвестны человеку. А может быть, просто хорошо забыты?

© Троянская Н. А., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	6
Глава 1. Иммунитет – что это такое?	9
Глава 2. Чудесные силы злаков	14
Описание злаков	14
Гречиха и подсолнечник	18
Химический состав зерна, крупы и муки	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Н. А. Троянская

Лечебные злаки и иммунитет

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Растения – неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья, о которой мы, дети цивилизации, начали понемногу забывать. А ведь на протяжении всей истории человечества растения использовались людьми не только с пищевой, но и с лечебной целью. Овес, например, занимает почетное место даже в научной медицине как единственное в своем роде практически универсальное лекарственное средство, лучше которого пока человечество ничего не придумало. Однако лечебные свойства многих злаков еще мало изучены или вовсе неизвестны человеку. А может быть, просто хорошо забыты?

Злаки составляют основу нашего рациона, но за внешней стороной, за их безусловной пищевой ценностью мы забыли старую русскую поговорку «Хлеб всему голова!». Хлеб (а хлебом наши пращуры называли не только выпечку из ржи и пшеницы, но и все злаки, шедшие в пищу, и до сих пор в ботанической науке есть термин «хлебные злаки») во все времена не только питал, но и лечил наших предков, кроме того, соломой топили печи, замешивали ее для прочности в глиняное тесто для кирпича, крыли крышу...

В сущности именно зерновые растения позволили развить цивилизацию. Питание злаками, буквально аккумулирующими в себе энергию, питательные и биологически активные вещества, способные долго сохраняться в зерне в неизменном виде, дали человеку свободное время для совершенствования интеллекта. Собирательство и охота, которыми добывали пропитание древнейшие люди, давало пищу скудную, малопитательную и скоропортящуюся. В самом деле, корни запасают в достатке крахмала только к осени, осенью же созревают орехи и семена злаков. И чтобы собрать горстку зерна с далеко расположенных друг от друга растений (которые, между прочим, надо еще отыскать) приходилось тратить весь день. Разумеется, такой запас невозможно было отложить на зиму. Весной же и летом, когда в растениях еще мало крахмала, питание зеленью с большим содержанием плохо переваривающейся клетчатки и малым содержанием пищевых компонентов приносило людям витамины и минералы, но мало энергии. Добывание мяса охотой тоже занятие не из легких, и не всякая дичь позволяла себя поймать. А пойманная слишком быстро портилась. Люди тратили большую часть своего времени на добывание пищи (как это делают сейчас дикие травоядные, почти непрерывно поедая растения), и тем не менее почти всегда оставались полуголодными. Особенно сложным положение становилось зимой, когда племена почти всецело зависели от добычи охотников. И если добычи не было, голодали. Первобытные люди много болели, как показывают найденные останки, и рано умирали, а накопление знаний шло медленно.

Окультуривание злаков буквально совершило переворот в жизни человека. Собранный урожай позволял меньше голодать зимой, поэтому выживало больше детей, а также стариков, носителей знаний. Основным источником энергии для нас являются крахмал и сахара, в изобилии содержащиеся в зернах злаков. В зерне достаточно и белка, чтобы строить тело, и витаминов, чтобы не страдать сезонными авитаминозами. В сущности, зерно злаков – оптимальный для человека вид пищи, практически полноценный, который нуждается лишь в незначительных добавлениях овощей, молока и мяса. Кроме того, злаки обладают чудесной способностью усиливать иммунитет человека, повышать работоспособность.

Новый род деятельности требовал от человека принятия новых, непривычных решений, умения планировать свою жизнь не на сутки вперед, а на целые месяцы, изменений в языке, в который вошли новые понятия, выработки новых трудовых навыков. Именно в тех районах, где впервые начали культивировать злаки, начала развиваться и культура – так возникли Шумер, Вавилон, Месопотамия, Египет. И человек постепенно из животного, озабоченного постоянным, ежедневным добыванием скудной пищи, превратился в разумное существо, способное планировать свою деятельность, имеющее досуг для самосовершенствования.

Люди, развивая цивилизацию, совершенствуют не только технологии, но и окультуривают растения, животных, повышают их производительность, придумывают способы создания новых видов пищи, продления сроков их хранения. Современные технологии сделали нашу жизнь неизмеримо более легкой, комфортной и сытной, чем у предков. Мы живем дольше, медленнее стареем и не так тяжело болеем. Однако – парадокс – теперь условия нашей жизни складываются так, что мы оторвались от природы и не получаем из пищи в достаточной мере всего того, что необходимо для жизнедеятельности. Мы неправильно питаемся и из-за этого заболеваем. Наш иммунитет постепенно снижается, оставляя организм беззащитным перед огромным количеством недугов. Ниже пойдет речь о том, как изменились продукты питания, но самое главное, как изменился способ употребления в пищу злаков. Все реже их употребляют в виде цельного зерна, муку рафинируют, очищают от минеральных компонентов и витаминов в угоду желанию кушать мягкий и белоснежный хлеб.

Дети цивилизации, мы забыли слишком многое из того, что было известно нашим предкам.

Это книга содержит описание основных используемых в народной медицине злаков и способов их применения при необходимости стимулировать иммунитет, поддерживать его на должном уровне. Конечно, кто-то скажет: «а чего тут много говорить, и так все ясно – просто ешь каждый день пророщенное зерно, и иммунитет повысится, и нечего на такую простую тему книжки писать!». Если бы этот кто-то был прав, мы бы и не писали. Что греха таить, проростки штука полезная, но почти безвкусная, и кушать их каждый день быстро надоедает. Но дело в том, что злаки многолики, и даже правильное употребление в пищу обычных каш способно повысить иммунитет, так же как усилят защитные силы, например, ванны с отваром соломы, употребление в пищу отрубей и их отвара. А стоит ли отказываться от огромного разнообразия созданных народом рецептов каш, квасов, цельнозернового хлеба, если это не только вкусно, не только приятно разнообразит ваш рацион, но еще и повысит иммунитет, сохранит здоровье, молодость и красоту? Ведь если вы здоровы, питаться проростками постоянно необязательно. Достаточно один-два раза в году провести курс профилактики, минимум – полторы недели, максимум – два месяца. Проростки лучше употреблять в первой половине дня, на завтрак и обед, в среднем по 50 – 100 г в сутки, а в течение года не забывать кушать цельнозерновые каши и хлеб, пить домашний квас. Во время болезни, напротив, обязательно введите проростки в ежедневный рацион, это усилит защитные способности вашей иммунной системы, ускорит выздоровление, снизит риск осложнений.

Каждый вид злаков, описанный в этой книге, кратко характеризуется с ботанической стороны, указываются его распространение, время и способы заготовки, хранения, отмечаются используемые в рациональном питании части растения, влияние их на организм и способы изготовления лекарственных препаратов. Поскольку крупы и мука из злаков также обладают лечебным действием, их химический состав рассмотрен наравне с химическим составом зерна.

В книге рассматриваются также способы определения доброкачественности зерна, технология проращивания и выращивания злаков.

В народе проростки считаются эффективным средством профилактики рака, особенно опухолей легких, однако надежных научных доказательств, что это так, пока нет. Зато омолаживающее, общеукрепляющее, иммуностимулирующее действие проростков широко известно.

Мы приводим в книге уже довольно давно не публиковавшиеся рецепты и технологию приготовления цельнозернового хлеба, домашнего кваса и хлебного уксуса и надеемся, что они понравятся вам и помогут бороться с болезнями.

В книге собраны народные рецепты и способы повышения иммунитета, профилактики заболеваний при помощи проростков зерна злаков, крупы, муки, соломы, отваров и настоев из них.

Мы не предлагаем вам полностью отказаться от средств официальной медицины, мы просто предлагаем: пусть не лекарство станет вашей пищей, но пища – лекарством!

Глава 1. Иммунитет – что это такое?

Наша жизнь стала неизмеримо легче и проще, чем у наших прабабушек и прадедушек. Однако за все надо платить: мы оторваны от природы, наша пища бедна минеральными веществами, необходимыми для правильной жизнедеятельности нашего организма. Мы неправильно питаемся. Дело даже не в том, что наш рацион в последние сто лет сильно изменился, а органы пищеварения остались такими же, как тысячи лет назад, и требуют для поддержания здоровья организма той пищи, для которой «спроектированы» природой. А это значит – меньше соли и сахара, чем мы вынужденно употребляем вместе с консервированной пищей, меньше химических добавок, больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, которые теряются в процессе переработки сырья. Еще двести лет назад средний житель Европы или России употреблял в пищу более 300 видов растений, а сейчас мы едим в лучшем случае 50, и те искусственно культивируемые. Известно, что разные травы в разной мере извлекают из почвы и накапливают различные минеральные вещества, необходимые нам для правильного развития и функционирования организма. Так, в гречке и кунжуте много селена, необходимого для поддержания иммунитета, в овсе – цинка. Дикорастущие лекарственные растения потому и лекарственные, что содержат в большом количестве легко усваиваемые организмом определенные компоненты, которые извлекают из богатых минералами почв. Скажем, отсутствие в пище цинка вызвало снижение иммунитета и, как следствие, заболевание кожи. Восполните при помощи растений этот недостаток – иммунитет восстановится, и болезнь пройдет быстрее и легче. Кто хоть раз лечил лишай (кстати, поражает обычно людей со сниженным иммунитетом, авитаминозом и недостатком микроэлементов в пище) смесью йода и мази бензилбензоата, вряд ли захочет повторения. Лучше поддерживать иммунитет и не болеть.

Наша проблема в том, что сами продукты питания стали во многом неполноценными. Искусственные удобрения, стимулируя большую урожайность, величину и красоту плодов, сами не могут дать растениям в полной мере все те вещества, которые им нужны для образования витаминов. И семена, высеваемые в поле в огромном количестве и зачастую обработанные стимулятором роста, вынужденно извлекают их из почвы, буквально истощая ее за один сезон. В следующем году на том же поле вырастут уже злаки с низким содержанием витаминов, в которых почти не будет микроэлементов, зато будут нитраты, притом в огромных количествах. Сады, огороды и поля в борьбе с вредителями (т. е. заботясь о высоком урожае) обрабатываются пестицидами и гербицидами. Они потом попадут к нам в желудок в виде «следов» или в количествах, способных снизить иммунитет, спровоцировать болезни.

Наши предки мололи в муку цельное зерно. Причем мука мололась на неделю-две вперед, а когда она заканчивалась, на мельницу везли еще мешок. В наше время это, конечно, невозможно. Мука вырабатывается в огромных количествах на фабриках, откуда поступает в продажу или на хлебокомбинаты. Из размалываемых зерен пшеницы извлекают зародыши, чтобы продлить срок хранения, а затем для получения белых и особенно нежных сортов муки из нее еще отсеиваются отруби, в которых главным образом и сосредоточены витамины, макро- и микроэлементы. Эти ценнейшие части зерна идут на корм скоту, а для человека готовится хлеб, не только не полезный, но и в чем-то вредный. Мало того, в него еще вводятся отбеливающие и ароматические химические добавки! Таким образом, получается, что зерно стало менее полноценным по химическому составу, чем сотню лет назад, а в процессе переработки из него еще больше удаляются целебные вещества. Овощи страдают еще больше. Они в меньшей степени, чем злаки, могут извлекать из почвы полезные вещества и больше – нитраты, теряют почти все полезные свойства при хранении и консервировании.

В вырабатываемом из сахарной свеклы темном натуральном сахаре содержится много витаминов, танинов и минералов, однако в процессе рафинирования все ценные вещества

теряются и остаются в патоке. Этот биологически вредный снежно-белый сахар мы ежедневно употребляем в огромном количестве, ведь сладкое – кексы, пирожные, мороженое, конфеты, варенья, равно как и белоснежный пшеничный хлеб, – давно уже стали для человека признаком богатства. А ведь рафинированные продукты наносят нашему здоровью огромный вред, нарушая обмен веществ и работу иммунной системы.

Мясной и молочный скот, птица и в последнее время даже рыба, находясь на пожизненном откорме, тоже не всегда получают полноценную пищу и тоже, как и мы, болеют из-за недостатка в пище микроэлементов, нарушенного обмена веществ, страдают авитаминозами. Чтобы скученные в ограниченном пространстве животные не болели, их пичкают антибиотиками и гормонами роста, чтобы быстрее набирали вес... Много ли пользы может принести такая пища человеку? А ведь мясо еще теряет значительную часть полезных веществ при убойе и переработке, в процессе хранения. В консервах для предохранения продуктов от порчи, для сохранения или запланированного изменения их вида, цвета, вкуса, запаха, формы применяются всевозможные химические средства, далеко не всегда безвредные. Молодые мамы знают – педиатры запрещают кормить ребенка до двух лет мясными и рыбными консервами. Исключение – детское питание, да и то аллергикам советуют не рисковать. Содержащиеся в мясе следы антибиотиков вызывают привыкание к ним обитающей в нашем теле и ждущей своего часа патогенной микрофлоры, дискредитируют наш собственный иммунитет. Только представьте себе, что ваш иммунитет снизился, вы заболели, врач выписал антибиотик, а он не действует! И болезнь развивается, одаривая нас осложнениями. Беременным женщинам врачи запрещают кушать «ножки Буша» и прочие специально обработанные для длительного хранения куриные полуфабрикаты. В мясе и особенно коже бройлеров слишком много гормонов, стимулирующих рост (и набор лишнего веса!), обилие антибиотиков (а они в первые три месяца беременности могут вызвать дефекты развития плода, да и потом не особенно для него безвредны). Для длительного хранения говядина и свинина еще и дополнительно обрабатываются растворами антибиотиков – тоже радости мало.

Молоко употребляется нами главным образом пастеризованное и стерилизованное. При его термической обработке почти полностью теряются те немногие витамины, что смогла передать ему никогда не покидающая стойла, скудно питающаяся и измученная гормональной терапией, почти непрерывно беременная и лактирующая корова. Лучше потреблять сырое молоко находящихся на свободном выпасе коров – оно биологически более полноценно, ведь животное употребляет в пищу большое количество разнообразных трав, богатых биологически активными веществами, а не один только комбикорм и силос. Но тогда неизмеримо возрастает риск заразиться, например, туберкулезом... Кипячение разрушает витамины в большей степени, чем пастеризация, и все равно даже кипяченое молоко таких «свободных» коров полноценнее, чем магазинное пастеризованное.

Можно сказать, питаемся мы теперь мертвой пищей. Малоценные и подчас отравленные мясо, хлеб, сахар, фрукты и овощи, нормализованное молоко. Обычная еда цивилизованного человека, тем более живущего в городе, дает слишком малый процент от того количества полезных веществ, которое он должен получать из пищи, чтобы всегда быть здоровыми и энергичными. В результате снижается иммунитет, мы постоянно болеем всевозможными болезнями, подчас неизлечимыми, и преждевременно старимся. Конечно, многое тут сделать нельзя; сложно, например, представить, что каждый сам будет выращивать для себя мясо, птицу, зерно и овощи... Так уже было в начале цивилизации... Мы с вами не будем отказываться от ее благ. Вместо этого мы постараемся насколько возможно оградить себя от того вреда, что она невольно несет нашему здоровью. Сделать это нетрудно – нужно только поднять иммунитет, для чего достаточно всего-навсего обогатить свой рацион биологически активными веществами. Вот почему так важно регулярно, изо дня в день, принимать витамины и минеральные соли. Заметили, при любом заболевании врач неизменно к списку лекарств выпи-

сывает поливитаминный комплекс (и чтобы непременно с микроэлементами!)? А мы думаем, раз мы морковку каждый день едим и яблоки, что до марта в погребе долежали, то авитаминоз нам не грозит. И не думаем о том, что полезного-то в них к весне и не осталось почти ничего, а в магазинных, может, никогда и не было... Но даже если мы честно пьем аптечные витамины, здоровье восстанавливается медленно. Дело в том, что синтетические аналоги природных биологически активных веществ (витаминов) усваиваются организмом не так хорошо, как природные витамины. И состав у фармакологических препаратов далеко не всегда оптимальный. В результате в организме может образоваться недостаток одного витамина и избыток других. То есть снова удар по иммунитету. А разве этого мы добивались?

Вот здесь и придет вам на помощь замечательная способность злаков аккумулировать в зерне большое количество энергии, минеральных веществ, витаминов и сохранять их в неприкосновенности до самого момента прорастания. И еще более чудесная способность синтезировать огромное количество витаминов (особенно группы В) и других биологически активных веществ в процессе прорастания. Проростки злаков, регулярно употребляемые в пищу, позволяют резко повысить иммунитет, помогают в лечении большинства заболеваний.

В сущности, иммунитет – это реакция организма на внедрение любых чуждых ему веществ. Это внутренняя система безопасности. Так сказать, КГБ и милиция в одном лице. Или регулярная армия, борющаяся с внешним врагом (например, с вирусами гриппа) и с затаявшимися недобитыми террористами (например, золотистыми стафилококками). Она реагирует на проникновение микроорганизмов, уничтожая их, или на вырабатываемые ими токсические вещества, нейтрализуя приносимый вред. Врач любой специальности сегодня, назначая лечение, учитывает уровень иммунной защиты пациента.

Снижение защитных сил организма – болезнь нашего времени. На сегодняшний день признаки поражения иммунитета наблюдаются примерно у 40 % населения. Это очень большая цифра. А правильная диагностика развившегося иммунодефицита (да-да, банальный низкий иммунитет на самом деле называется именно так, и не надо все на ВИЧ сваливать, иммунитет мы и без этого вируса угробить можем) и его лечение часто требуют профессиональных знаний. Так что лучше голову в песок не прятать и не дожидаться неприятностей, а с молодых лет иммунитет укреплять и не допускать его снижения.

Коррекция иммунитета и диагностика иммунных дефицитов нужны при явных признаках неблагополучия в организме, т. е. при частых болезнях, когда обычный человек, живущий в комфортных условиях, болеет сильнее и чаще, чем другие, обитающие и работающие в тех же условиях люди; подолгу не выздоравливает, несмотря на правильное лечение, и имеет явную склонность к переходу недуга в хроническое течение и к осложнениям.

Только тогда можно заподозрить дефект иммунитета. Так что, уважаемые читатели, помните свою амбулаторную карту. И на всякий случай давайте займемся профилактикой. А если перечисление имеющихся болезней вызывает у вас серьезное беспокойство, обратитесь к врачу.

Если иммунный дефицит подтвердится, врач назначит вам лечение. Возможно, пропишет препараты из разряда биологически активных добавок, претендующих на укрепление иммунитета. На самом деле есть всего 30 эффективных иммуномодуляторов, и все они применяются только в сочетании с лекарствами от конкретного заболевания, и то очень осторожно. Препараты женшеня, например, не назначаются детям, так как они провоцируют раннее половое созревание.

А большая часть биологически активных добавок менее эффективна, чем проростки зерна. Тем более что всегда есть риск фальсификации препарата. Ненужное медикаментозное вмешательство в иммунитет может повредить, сделать острое заболевание хроническим, а человека – инвалидом. Иммунитет не игрушка, не простенький прибор. Это самый сложный

механизм, и вмешиваться в него грубо и безграмотно все равно, что головную боль лечить ударами молотком по биологически активным точкам.

Иммунная недостаточность у детей связана с тем, что матери теперь реже кормят ребенка грудью более года, повысилось число искусственников, которые вообще не пробовали материнского молока. А ведь с ним ребенку передаются антитела, защищающие его, пока свои не начали вырабатываться, почти до трехлетнего возраста. Вторая причина снижения иммунитета, как уже говорилось, в широком и не всегда правильном применении антибиотиков. Любят наши сограждане сами себе лекарства прописывать. Многие лекарства, и антибиотики в частности, подавляют естественный иммунитет, убивают полезную микрофлору (которая обитает в кишечнике и, кстати сказать, вырабатывает и предоставляет организму в виде «арендной платы» необходимый нам витамин В и некоторые другие вещества), в результате система защиты отвечает на любую инфекцию неадекватно. Отсюда стертые, вялотекущие и трудно диагностируемые пневмонии, бронхиты, вечный насморк и кашель. Разумеется, свою долю в снижение защитных сил вносят качество воздуха, воды, экология жилища, качество и полноценность пищи, частые стрессы.

То, как организм справляется с болезнями, и особенно вирусными, против которых, как известно, лекарств мало, напрямую зависит от хорошего или плохого функционирования иммунной системы, состояние которой регулируется психикой. Помните, «...все болезни от нервов»? Иногда надо просто понять, какой конфликт или проблема вызвали «поломку» в мышлении, поражение иммунитета, которое в конечном итоге и стало причиной развития болезни. Врачи могут рекомендовать пациенту психотерапию, хотя у него язва желудка или остеохондроз. И, между прочим, поможет. Ведь биологические исследования уже доказали взаимодействие между телом, разумом и душой. Настроение и чувства человека воспринимает каждая клетка организма! Нервные клетки «говорят» с иммунными клетками на одном и том же языке. Врач всем прописывает положительные эмоции, не так ли? Это одно из основных лекарств для лечения снижения иммунитета в домашних условиях, не считая употребления в пищу пророщенного зерна.

Душа сообщает телу: «Я счастлива!». И организм, соответственно, реагирует на это заявление. И вот у вас уже ничего не болит. Если же стресс затягивается и человек чувствует себя беспомощным, неспособным справиться с проблемами, образование иммунных клеток сокращается. «Армия» дезорганизуется, вирусы, бактерии и прочие «подрывные элементы» получают свободу действий, а организм не может защищаться! И вот вам результат: инфекционные заболевания учащаются, хронические болезни обостряются, а тяжелые недуги – вплоть до рака – становятся более вероятными.

За болезнями всегда скрываются нерешенные конфликты, чувство вины, безысходности, неисполненные и подавленные желания, эмоции. Именно они наравне с недостатком витаминов подавляют иммунитет. Перед тем как идти к врачу, выясните, какие проблемы могут стоять за физическими симптомами, потому что любая болезнь, сигнализирует о том, что пора разобраться в себе. Вспомните хотя бы о том, как долго считалось, что гастрит и язва, заболевания, как доказано, инфекционные, возникают из-за «жизни на нервах»!

Так что нужно стимулировать защитные силы организма. Для этого достаточно выполнять ряд определенных условий:

- 1) хорошо высыпаться;
- 2) изменить питание, убрав из него все или почти все «мертвые» продукты, начать принимать пророщенное зерно, домашний квас, цельнозерновой хлеб (это не только даст необходимые витамины, но заодно очистит кишечник от шлаков и подлечит его);
- 3) излить душу друзьям (в Америке мучают психоаналитика, а люди верующие исповедуются священнику). Вы сможете взглянуть на свою проблему со стороны, притом критично, поскольку, пока не проговоришь мысли вслух, расставить все по местам трудно. Собеседник

может задать вопрос (которым по каким-то причинам вы не задавались, а он может оказаться важным), сделать замечание, вывод, которые вам не пришли в голову;

4) воспользоваться рекомендацией американского психотерапевта Н. Холла, который предложил представить себе защитные клетки своего организма в виде вечно голодных акул, плавающих в крови и пожирающих вирусы, бактерии и раковые клетки, выдрессировать их, чтобы «своих» они не трогали. Интересно, что после нескольких упражнений с таким аутотренингом анализ крови участвовавших в эксперименте пациентов показал повышение активности защитных клеток.

Бойтесь акул – представьте себе бесстрашных бойцов-омоновцев, подумайте, что им необходимо для успешного ведения операции по нейтрализации вируса-террориста, возможно, снаряжения или продовольствия (читай – витаминов, микроэлементов), тогда проверьте и наладьте работу желудка и кишечника. Возможно, на складе все есть, но «армия» плохо снабжается, тогда надо проследить за деятельностью транспортных артерий – кровеносных сосудов, затем, чтобы кровь хорошо циркулировала, а «минные поля» токсинов вовремя обезвреживались, чтобы шлаки и отходы «войны», всевозможные «взрывоопасные предметы» вовремя удалялись из организма.

Глава 2. Чудесные силы злаков

Описание злаков

Семейство злаков включает в себя огромное количество видов растений, дикорастущих и выращиваемых человеком.

Как правило, злаки – травянистые одно– или многолетние растения, высотой от 20 (мятлик) до 60 – 100 см (овес, пшеница, пырей), иногда до 200 см (кукуруза, рогоз). Корни у них придаточные, мочковатые, некоторые злаки способны образовывать корневища. Стебель – соломина, прямостоячий, обычно полый, с вздутыми плотными узлами. Из одного зерна может развиваться от одного до нескольких десятков стеблей. Листья очередные, линейные, с длинными влагалищами, обычно охватывающие междоузлия. Цветки чаще обоеполые, мелкие, собраны в колоски на длинных цветоносах, в раскидистую метелку, сложный колос, но встречаются и однополые цветки, расположенные на растении отдельно друг от друга (как у кукурузы). Цветут злаки в июне-июле. Плод – зерновка разных цветков, иногда опушенная, покрытая приросшими цветочными пленками.

В лечебных целях употребляются корневища растений, целое зерно (сухое, пророщенное, прожаренное и вареное в виде каш), крупа и мука из зерна, солома. В народной медицине из соломы разных злаков готовятся отвары и чай, которые употребляются как потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средства.

Требуется: 30–40 г изрезанной соломы, 1 л воды.

Приготовление. Измельченную солому залить горячей водой, кипятить на водяной бане 30–40 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при простудах, аллергиях и кожных заболеваниях, особенно у детей, для повышения иммунитета.

К основным злаковым культурам относятся пшеница, рожь, просо, ячмень, рис, овес, кукуруза.

Основной зерновой культурой в нашей стране является пшеница. Она выглядит как типичный описанный выше злак. Подразделяется на яровую (сеют весной) и озимую (сеют осенью). В зависимости от ботанических особенностей выделяется два основных вида пшеницы – мягкий и твердый. Бывают сорта остистые и безостые. По консистенции зерна пшеницы могут быть стекловидными, полустекловидными и мучнистыми. Консистенция зерна может незначительно изменяться в зависимости от условий произрастания растений: при избыточном увлажнении зерна более мучнистые, а при недостаточном – более стекловидные. Зерно считается стекловидным, если эндосперм (средняя часть зерна) плотный, на срезе блестящий, полупрозрачный, полностью стекловидный или если мучнистая часть (плотная белая масса) в нем составляет не более 25 % площади. У мучнистого зерна, наоборот, эндосперм полностью мучнистый (еще говорят – крахмалистый), стекловидно не более 25 % поперечного среза. Зерно с такой консистенцией легко режется и крошится, разваривается, разжевывается после проращивания. Прочие зерна относятся к полустекловидным.

Зерно мягкой пшеницы может иметь стекловидную, полустекловидную или мучнистую консистенцию, слегка расширенной к зародышу, округлой или овальной формы. У него хорошо развита борода (опушенный край) и глубокая бороздка. Цвет зерна может быть белым, красным или желтым.

Чем выше стекловидность, тем выше содержание белка, а пшеницы при проращивании полезнее, чем белозерные.

Твердая пшеница отличается от мягкой и внешне, и по химическому составу. Зерно ее более длинное, с утолщением на спинке у зародыша, часто ребристое, на разрезе почти все зерна стекловидные, просвечивающиеся. Бородка у зерна развита слабо, иногда ее вообще нет, а бороздка открытая, неглубоко входящая внутрь зерна. Цвет янтарный, более или менее светлый. В ее зерне содержится намного больше белка, сахара и минеральных веществ, чем в мягкой пшенице, и меньше крахмала. Именно эта пшеница дает наилучший эффект при лечении проростками.

Рожь – зимостойкая озимая культура, распространена почти повсеместно. Зерно ржи длиннее и тоньше зерна пшеницы, окрашено в желтый, серо-зеленый, фиолетовый или коричневый цвет. Зерна серо-зеленого цвета крупнее остальных, содержат больше белков и обладают лучшими хлебопекарными свойствами. Если у вас будет выбор, попробуйте приобрести семена именно этой разновидности. В зерне ржи по сравнению с пшеницей больше оболочек с алейроновым слоем (иными словами, полезных для нашего кишечника пищевых волокон, называемых в мукомольной промышленности «отрубями»), меньше крахмала и белков (в среднем не более 13 %). Белки ржи не способны образовывать клейковину, поэтому так сложно в домашних условиях испечь черный хлеб. Используется рожь в основном для получения муки, в пивоваренной промышленности – для производства солода и спирта.

Тритикале – дитя современных технологий, гибрид пшеницы и ржи. Ценный хлебный зимостойкий злак, его зерно крупнее и пшеничного, и ржаного. Он менее капризен, чем пшеница. Белки зерна хорошо усваиваются организмом, способны образовывать клейковину. По своим свойствам и химическому составу тритикале богаче родительских видов, поэтому очень ценна для проращивания.

Просо – ценная теплолюбивая и засухоустойчивая крупяная культура, выращивается как яровой злак, имеет большое количество сортов и разновидностей. К семейству относится много дикорастущих видов, тоже питательных и обладающих лекарственными свойствами, хотя и в меньшей степени. Считается, что именно просо было первым злаком, который человек стал употреблять в пищу и выращивать. Зерно покрыто оранжевыми, красными, желтыми, зеленоватыми цветочными пленками, которые легко отделяются от ядра. Форма ядра шаровидная или овально-удлиненная, а эндосперм стекловидный или мучнистый. У проса богатый химический состав, однако мало полноценных белков, довольно крупный зародыш, содержащий большое количество жира с непредельными жирными кислотами (они необходимы нам для поддержания молодости и здоровья). При обработке зерна на крупу зародыш разрушается и удаляется, а остатки его – мучель, пропитанные легко прогоркающим жиром, остаются на поверхности ядер. Поэтому крупа из проса не может долго храниться, она приобретает горьковатый вкус и неприятный запах, перед варкой ее обязательно надо тщательно промыть. Для проращивания подходят только зерна с целым зародышем, т. е. покрытые оболочкой, которая при намокании становится мягче, легко разжевывается. Просо в силу своих особенностей очень полезная культура. Вспомните, как, повинаясь инстинкту, дети обрывают и едят семена с чистых просяных веников и как им за это достается от родителей!

Ячмень – яровая культура с вегетационным периодом всего 70 дней. Этот неприхотливый злак произрастает повсеместно. Делится на шестирядный и двурядный. Зерно покрыто плотной с трудом отделяемой цветочной пленкой. Является главным сырьем пивоваренного производства. Белки ячменя не способны образовывать клейковину.

Рис посевной – влаго- и теплолюбивая зерновая культура, является основным злаком стран Азии. Имеет большое количество различающихся по свойствам и внешнему виду сортов.

По форме зерна рис разделяется на продолговатый (узкий и широкий) и округлый, по цвету зерна он может быть белым, желтым, розовым, зеленым, коричневым, черным, красным.

Поступающий в продажу коричневый рис выглядит так из-за неполной шлифовки зерен после очистки их от шелухи. Он, кстати, считается более полезным по сравнению с обычным белым. Именно натуральный, неочищенный рис рекомендуется диетологами для людей умственного труда. Эндосперм зерна может быть стекловидным, полустекловидным и мучнистым. Наиболее ценным считается рис стекловидный, так как при обрушивании меньше дробится и дает больший выход крупы. В рисе содержится большое количество белка. Культивирующиеся в России сорта по своим свойствам сильно отличаются от выращиваемых в Японии. Японцы даже не узнают рис, когда пробуют блюда русской кухни.

Овес посевной (обыкновенный) – травянистое растение 60 – 100 см высотой. Мелкие цветки одеты чешуями и собраны в колоски на длинных цветоносах, собранных в раскидистую метелку. Цветет в июне-июле. Плод – зерновка, опушенная, покрытая оболочкой. Цвет зерна белый или желтый. Влаголюбивая и требовательная к теплу культура. Выращивается повсеместно, созревает быстро. Зерна содержат: крахмала – 44 %, белкового вещества – 13 %, кроме того, имеются камедь, сахар, жир – 4–6 %, минеральные соли (фосфорные, кальциевые и др.), витамины А, В₁, В₂.

Из всех злаков овес имеет наиболее выраженные лечебные свойства, в народной медицине используются практически все части этого растения.

Кисели из овсяной муки и отвары из овсяной крупы употребляются как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. Отвары и чай из соломы растения имеют потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее свойства.

Употребляется отвар и при отеках почечного происхождения, различных желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей.

Спиртовая настойка из зеленых растений используется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего средства при утомлении, плохом аппетите, бессоннице. В народной медицине настой из овса применяется как желчегонное средство.

Кукуруза широко возделывается во всем мире. Это однолетнее травянистое растение до 2–3 м высотой. Стебли у нее не полые, а твердые, мясистые. Листья длинноланцетные, по краю реснитчатые. Цветки однополые, притом и мужские, и женские располагаются на одном растении. Мужские соцветия – раскидистые метелки на верхушках стеблей, а женские развиваются в виде початков, расположенных в пазухах листьев средней части стебля. Во время цветения из листьев, покрывающих початок, свешиваются пучками рыльца цветков. Цветет в июле, опыляется, как и все злаки, ветром. Плод – зерновка желтого, красноватого или зеленоватого цвета. По форме, строению початка и зерна кукуруза подразделяется на кремнистую, зубовидную, полужубовидную, сахарную, пленчатую, крахмалистую, восковидную, лопающуюся и др.

Основным лекарственным сырьем являются рыльца, их собирают в период молочно-восковой спелости початков в конце августа – сентябре. Рыльца отрываются (лучше, если срезаются) с початков, сушатся непосредственно после сбора в тени, чтобы не почернели. Лечебные свойства сохраняются 1–2 года.

В рыльцах кукурузы обнаружены эфирные масла, жиры, камедеподобные вещества, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, витамин инозит, а также криптоксантин, фитостеролы и пр.

Препараты на основе кукурузных рылец оказывают желчегонное, мочегонное и кровеостанавливающее действие. При заболеваниях органов дыхания их назначают, если необходимо урегулировать выделительную функцию почек. При употреблении лекарства из рылец кукурузы отмечается увеличение секреции желчи, уменьшение ее вязкости, плотного остатка,

удельного веса и снижение содержания билирубина. Таким образом, облегчается работа желудочно-кишечного тракта. Витамин К, содержащийся в больших количествах, способствует ускорению свертывания крови, улучшает состояние волос.

Зерно кукурузы содержит по сравнению с другими злаками меньше белка, но больше жира (до 5 %), который находится в основном в зародыше. Из кукурузной муки пекут национальные виды хлеба, готовят каши, получают муку, крупы, крахмал, спирт, патоку. Зародыш при размоле отделяется и используется для производства масла, которое в последнее время нашло применение как лечебное средство. Оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, фитостерол и другие вещества, способные регулировать уровень холестерина в крови, стимулировать иммунитет. Это масло, наряду с другими препаратами, рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза, болезней печени, органов дыхания, заболеваний кожи, вызванного стрессами иммунодефицита.

Пырей ползучий – многолетнее травянистое растение, обычно 60 – 120 см высотой, развивает длинные ползучие корневища с пучками придаточных корней. Стебли – прямостоячие соломины. Листья очередные простые, линейные, влагалищные. Соцветие – сложный колос. Плод – зерновка. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе и сентябре. Распространен почти повсеместно, растет в поймах рек, на лугах, залежах, в посевах и у жилищ, размножается корневищем (отрезки прорастают, формируя новое растение, если на них есть хоть одна почка), реже – семенами. Один из злейших сорняков полей и ценное лекарственное растение. В корневище содержатся углеводы, соли яблочной кислоты, белковые вещества, жиры, каротин и аскорбиновая кислота. Лекарственное сырье – трава и корневища. Сбор корневищ производится ранней весной и осенью (в конце сентября – октябре). Сушка воздушная, под навесом или в сушилке, в тени. Препараты пырея применяются в виде отваров, настоев как обволакивающее, легкое слабительное и мочегонное средство.

Требуется: 60 г измельченного корневища пырея ползучего, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить кипятком, кипятить на малом огне 20 минут, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчно- и мочекаменной болезни и как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания.

Для усиления отхаркивающего действия пырей комбинируется с цветками липы, коровяка, бузины. При фурункулезе рекомендуется крепкий отвар из корневища пырея ползучего.

Требуется: 1 ст. л. измельченного корневища пырея ползучего, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Растительное сырье залить холодной водой, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день.

Отвар корневища пырея используется для клизм при хронических запорах, а при кожных заболеваниях, аллергии – в составе ванн. В общем, растение уникальное. Но этого мало, оно еще и съедобное, и, не поверите, вкусное! А что из него можно приготовить, мы расскажем в пятой главе.

Гречиха и подсолнечник

Гречиха посевная относится к семейству гречишных, является исключительно ценной зерновой культурой. Это однолетнее травянистое растение до 70 см высоты. Корень у нее стержневой, сильно ветвистый у корневой шейки и слабо разветвленный глубже. Стебель прямостоячий, красноватый, вверху ветвящийся. Листья цельные, очередные, треугольные со стреловидным основанием и раструбом у основания черешка нижних листьев, верхние листья сидячие. Цветки с простым пятираздельным розовым околоцветником. Тычинок 8, пестик 1 с тремя столбиками. В разных цветках тычинки и столбики различной длины. Цветки собраны в душистые кисти. Цветет в июле, плодоносит в августе. Плод – трехгранный орешек серого, коричневого или черного цвета, покрытый плотной плодовой оболочкой. Орешек имеет ядро, состоящее из семенной оболочки, алейронового слоя, эндосперма и крупного зародыша в виде S-образно изогнутой пластинки. Масса 100 плодов около 20–30 г.

Лекарственным сырьем являются верхушки цветущих стеблей, трава и семена. Все они обладают широким спектром действия. Сбор цветков производится во время начала цветения. Сушится сырье на воздухе, в тени или в сушилках при температуре не выше 30–40 °С. Готовое сырье – трава зеленого цвета с запахом свежего сена, хранится 1 год.

В траве гречихи обнаружены глюкозид рутин, хлорогеновая, галловая, протокатехиновая и кофейная кислоты. В семенах содержатся жирные масла, крахмал (до 67 %), лимонная и яблочная кислоты. Листья и цветки гречихи применяются в фармацевтической промышленности для производства препаратов «Рутин», «Урутин», «Рутамин». «Рутин» относится к группе препаратов витамина Р, он уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров, применяется в тех же случаях, что и витамин Р: для лечения гипо- и авитаминозов Р, лечения и профилактики кровоизлияния в мозг, сердца, сетчатки глаза, при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки (геморрагических диатезах), которые часто возникают при повышении температуры во время простудных заболеваний, гипертонической болезни (совместно с препаратами, снижающими кровяное давление). Используется при лечении ревматизма, скарлатины, кори, сыпного тифа, для профилактики и лечения поражения сосудов, связанных с применением антикоагулянтов (дикумарина), салицилатов, мышьяковистых соединений, рентгено- и радиотерапии и при лучевой болезни. Если у вас снижен иммунитет, блюда из гречихи обязательно должны присутствовать в вашем меню, особенно если вам назначили внеочередную флюорографию или рентгеноскопию какого-либо внутреннего органа.

Препараты на основе травы гречихи и «Рутин» противопоказаны при повышенной свертываемости крови.

В народной медицине применяются цветки, листья гречихи и мука из семян. Настой из цветков гречихи рекомендуется в качестве отхаркивающего средства при сухом кашле.

Требуется: 40 г цветков гречихи, 1 л воды.

Приготовление. Цветки залить горячей водой, настоять 40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день.

Свежие листья гречихи прикладываются к свежим и гноящимся ранам и нарывам. Сухая гречневая мука, просеянная через сито, рекомендуется в качестве детской присыпки для детей-аллергиков. Очищенные плоды гречихи (гречневая крупа) благодаря содержанию в них железа, кальция, фосфора, лимонной и яблочной кислот, а также витаминов В₁, В₂ и белков, легко усваиваемых организмом, являются ценным диетическим продуктом, рекомендуются при заболеваниях органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

Подсолнечник – известная полевая масличная культура, относится к семейству сложноцветных, это однолетнее травянистое растение от 1 до 1,25 м высоты. У него стержневая вет-

вистый корень. Стебель простой, как и листья, шершавый. Нижние листья очередные, черешковые, сердцевидно-яйцевидные, а верхние эллиптические. Цветки располагаются в крупных одиночных корзинках, наружные язычковые желтого цвета, внутренние трубчатые – темно-желтого. Цветет в августе-сентябре. Корзинки поникающие, с черепитчатой оберткой. Плод – четырехгранная семянка.

Лекарственным сырьем являются краевые цветки и листья, зрелые семянки. Цветы собираются в течение всего лета в начале цветения конкретного растения. Листья срываются только зеленые, неповрежденные насекомыми или болезнями, а цветки – только ярко-желтые, причем их выдергивают из корзиночек, не повреждая, и немедленно сушат в темном помещении. Листья сушатся на воздухе в тени или в сушилках.

Готовое сырье – зеленые листья с черешками до 3 см длины, цветки ярко-желтоватого цвета с медовым запахом – хранятся 2 года.

В листьях подсолнечника содержатся смолы, каучук, провитамин А (каротин), в цветах – гликозиды, холин и бетаин. В плодах много жирного масла. Масло подсолнечника, получаемое из плодов, входит в состав кремов, мазей как основной лечебный компонент или заменяет более дорогие компоненты. Употребляется как слабительное средство, рекомендуется для лечения и для профилактики атеросклероза (поскольку содержит непредельные жирные кислоты).

В народной медицине цветки и листья подсолнечника применяются в виде настойки при лечении лихорадочных состояний, малярии и как горечь для улучшения аппетита. Пережаренное подсолнечное масло используется в виде масляных повязок для лечения ран и ожогов, в составе медово-молочного питья для смягчения горла при кашле. Молодые корзинки подсолнечника употребляются для приготовления витаминных салатов, наравне с пророщенными семенами они способствуют повышению иммунитета.

Химический состав зерна, крупы и муки

Химический состав зерна в целом и его составных частей зависит от его ботанических признаков (вида, разновидности, селекционного сорта), условий произрастания (климатических условий, состава почвы, удобрений, полива), степени созревания и множества других признаков. Это означает, что средний химический состав зерна различных растений различается по содержанию белка, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов, их качественному и количественному составу.

Вода в сухом зерне находится в связанном состоянии и составляет 12–14 % от его веса. Она химически связана с тканями зерна и не удаляется при сушке, не запускает биохимические процессы прорастания, и зерно является стойким при хранении. Фактически, здоровое зерно пересушить можно только на солнцепеке и в духовке. Свободной называется влага, легко удаляемая из зерна. Если ее не удалить после созревания, зерно будет плохо храниться, может прорасти. Появление свободной воды (намокание) вызывает прорастание семени.

Углеводов преимущественно в виде крахмала в злаковом зерне содержится до 70 %, в подсолнечнике – 16 %. Из углеводов в состав семян зерновых культур входят: крахмал (40–55 % от массы зерна), сахар, клетчатка, гемицеллюлоза. Гранулы крахмала из зерен различных растений имеют различную форму и размеры (по ним их и различают в лаборатории), при нагревании в воде они набухают и образуют крахмальный клейстер. В состав слизей (иначе говоря, гумми – они имеют выраженное целебное действие) входят растворимые в воде полисахариды, глюкоза, фруктоза и галактоза. В зерне овса и ржи слизей больше, чем в пшенице.

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.