



Глава 5

ДОКТОР ХРЕН ВЕДЕТ ПРИЕМ

В предыдущей главе мы рассмотрели, какой лечебный арсенал имеется в наличии у многоуважаемого Доктора Хрена и то, каким образом этот арсенал обычно используется. Как видите, наш чудо-богатырь вооружен до зубов и способен защитить ваше здоровье в борьбе с недугами. Пришла пора перечислить эти недуги и рассказать о том, как наш защитник с ними справляется, то есть привести конкретные рецепты и рекомендации. Но предварительно хотелось бы сказать о союзниках хрена в его нелегкой борьбе. Дело в том, что для усиления лечебного дейст-

вия или устранения побочного эффекта хрен нередко употребляют в сочетании с другими компонентами, причем чаще всего — с медом и лимоном.

Друзья хрена — мед и лимон

Мед — универсальное лекарство

Мед — самый верный друг хрена. Мед с хреном применяют очень часто: для улучшения аппетита, при болезнях печени, простуде и гриппе, бронхите, бронхиальной астме, синусите, ларингите, пневмонии, гипертонии, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, радикулита. Как правило, используют сочетание равного количества сока или кашицы корней хрена и меда.

В этом нет ничего удивительного. Если хрен, наравне с чесноком и луком, можно назвать одним из полезнейших культурных растений, то мед, возможно, самый полезный продукт, который создала природа. Поэтому, кстати, больше всего долгожителей можно встретить среди деревенских пасечников. Как и хрен, мед — прекрасный природный антибиотик, он содержит витамины группы В, С, каротин, микроэлементы (алюминий, бор, йод, железо, магний, натрий, калий, серу, цинк). Мед повышает иммунитет, успокаивает, благотворно действует на печень и желудочно-кишечный тракт, препятствует развитию атеросклероза и большинства сердечно-сосудистых заболеваний. Антибактериальные свойства делают мед лучшим средством для лечения раздражений кожи, абсцессов, кровоизлияний и для дезинфекции ран. Хорошо помогает мед и при заболеваниях дыхательных путей.

Все, что было сказано, относится только к меду. Однако чрезвычайно полезны и сопутствующие продукты: прополис (пчелиный клей), пчелиный яд, маточное молочко, цветочная пыльца. Тем, кто хочет узнать подробнее о том, как лечиться медом и пчелиными продуктами, рекомендую прочитать книгу глубоко уважаемых мною целителей Ларисы и Глеба Погожевых, посвященную этой теме¹.

Волшебная сила лимона

Лимон издавна считался у разных народов фруктом-целителем. Согласно грузинской пословице, «аромат лимона веселит ум, кожура и зерна — полезны для сердца, мякоть — прекрасная пища, а сок — утоляет жажду». Хрен с лимоном применяют для профилактики желудочно-кишечных заболеваний, при водянке и отечности, бронхиальной астме, пневмонии.

В лимоне присутствуют важнейшие для организма витамины. Больше всего в лимоне витамина С, наряду с которым лимон содержит витамины А, В₁, В₂, D, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых — цитрин (витамин Р) — сложное соединение, обладающее высокой биологической активностью и целебными свойствами. Такое сочетание широкого спектра полезных для человеческого организма веществ делает лимон незаменимым продуктом питания и ценным лекарственным и косметическим средством.

Лимон вполне можно назвать универсальным целителем. Перечислять все заболевания, которые ле-

¹ Имеется в виду кн.: Погожев Г., Погожева Л. Мед против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2005. — *Примеч. ред.*

чит лимон, было бы слишком долго, это замечательное растение оказывает благотворное влияние на весь организм. Лимонное дерево вполне можно выращивать дома (тем более что это нетрудно). Это растение декоративно и может украсить любой интерьер, к тому же в нем все полезно — и плоды, и листья, и кора.

Мой вам совет: пополните вашу аптеку на подоконнике лимонным деревом. Впрочем, можно использовать и лимоны, купленные на рынке. Но выбирайте при этом немного недозревший плод. Слишком мягкий, перезревший лимон, даже если он не гнилой и вполне съедобен, теряет вкусовые и лечебные свойства.

Не навреди!

Как известно, это первый принцип любого врачевания, сформулированный еще «отцом медицины» Гиппократом. Правда, существует и принцип знаменитого средневекового врача Парацельса (пусть простит мне читатель это небольшое отступление), сформулированный им в духе того времени: отношения врача и пациента подобны отношениям духовного наставника и послушника. Больной должен беспрекословно выполнять все указания врача и подчиняться ему, как сын отцу.

Не забывайте о том, что мрачное средневековье давно прошло. Мои рекомендации — не догмы, обязательные для всех, а мои книги — не учебники по медицине. К тому же Доктор Хрен — не вполне доктор, поэтому, прежде чем следовать его (и моим) советам, обязательно посоветуйтесь с доктором настоящим —

со своим лечащим врачом. Со своей стороны, следуя заветам Гиппократу в своем стремлении не навредить, я привожу список заболеваний, при которых хреном лечиться нельзя. Основными противопоказаниями к применению хрена являются:

- гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне избыточной секреции соляной кислоты;
- панкреатит;
- нефрит;
- воспалительные заболевания кишечника (энтериты, энтероколиты, колиты);
- воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей.

Помните, что хрен — сильнодействующее средство, ни в коем случае не превышайте дозировку. Не переусердствуйте также, делая компрессы, поскольку слишком длительный контакт хрена с кожей может вызвать ожог.

Лечимся хреном

Диабет

Сахароснижающее свойство хрена было замечено во второй половине XX века. При сахарном диабете рекомендуется полоскать горло и полость рта соком этого растения. Широко распространена практика лечения диабета хреном в сочетании с кисломолочными продуктами. Приведу один из таких рецептов.

Тертый хрен с кислым молоком (в соотношении 1:10) принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Впрочем, существует и другой способ применения хрена, который придется по вкусу многочисленным любителям пива.

Настой хрена и чеснока на пиве

Взять корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец. Корень тщательно вымыть, но не чистить. Затем мелко измельчить и засыпать в литровую бутылку. Далее очистить и вымыть 9 зубчиков чеснока, измельчить их и также поместить в бутылку с хреном. Всю массу залить свежим пивом по «плечики» бутылки и поставить в темное место на 10 дней. После этого процедить.

Первые 2 дня нужно принимать настой по 1 ч. ложке 2–3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

Что касается меня, то лучшим средством для излечения от диабета я все же считаю стевию. Стевия — незаменимый продукт для диабетиков. Например, больным диабетом I и II типов показан фиточай из листьев стевии.

Фиточай из листьев стевии

Одна столовая ложка (примерно 5 г) порошка из сухих листьев стевии заваривается литром кипятка, чуть остуженного до 80–90 °С. Настаивается фиточай 15–20 минут, после чего принимает светло-коричневый оттенок и становится сладким. Имеет специфический приятный вкус и запах. Если чай остается открытым несколько часов, то приобретает темно-зеленый оттенок, при этом его лечебные свойства сохраняются. Можно заварить и чайную ложку порошка стевии на литр воды. В этом случае надо залить порошок кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Такой чай можно заварить еще раз в полулитре кипятка. Настаивать повторную порцию 15–20 минут.

Те, кто не успел вырастить на подоконнике стевию, могут купить в аптеке специальный «Стевия-чай». Этот чай прошел клинические испытания в НИИ диабета Российской академии медицинских наук и получил гигиенический сертификат. Так что покупать и пить этот чай можно без всяких сомнений.

По оценке российских ученых, постоянное применение чая стевии поможет вам почувствовать улучшение уже через 2–3 недели. Его могут пить как взрослые, так и дети. Побочные действия чая из стевии не выявлены, а противопоказания к его применению отсутствуют¹.

Болезни органов пищеварения

Хрен с успехом используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний. В старину при различных неприятных ощущениях в области живота часто употребляли хрен вместе с кислым квасом — «суровцом».

Сок тертого корня хрена усиливает выделение желудочного сока и повышает его кислотность. Поэтому в народной медицине хрен активно применяют при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока.

Если понижена секреция желудочного сока, ее нормализует свежий сок тертого хрена, разведенный водой в пропорции 1:2.

Пейте его по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение месяца.

¹ Более подробно о лекарственных свойствах стевии и о ее выращивании в домашних условиях читайте в кн.: *Кородецкий А. Стевия — шаг в бессмертие.* — СПб.: Питер, 2005. — *Примеч. ред.*

Внимание!

При воспалительных процессах в системе пищеварения употреблять хрен не рекомендуется.

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний применяют микстуру с хреном и лимонной кислотой.

Микстура с хреном и лимоном

1/3 стакана тертого корня хрена смешивают с соком 2–3 лимонов.

Разъяснения по поводу благотворного действия микстуры я получил от моего друга — тульского целителя и ученого Дмитрия Свечкина.

Дело в том, что лимон с хреном поддерживает микрофлору (то есть совокупность микроорганизмов) желудочно-кишечного тракта в нормальном состоянии. Хрен, как объяснил мне Дмитрий, воздействует на патогенные бактерии — протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, не дает им размножаться. Так проявляются фитонцидные свойства хрена как растительного антибиотика. Дезинфицирующее действие оказывает и лимонная кислота. Кроме того, полезное действие микстуры объясняется тем, что она стимулирует синтез витаминов в кишечнике.

Внимание!

Лечение смесью хрена с лимоном противопоказано при острых и хронических гастритах, гастроэнтеритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторых сердечных заболеваниях.

Улучшает аппетит прием хрена в виде выжатого сока, приготовленной на терке кашицы или водного настоя кашицы (20 г на 50 г воды). Для возбуждения

аппетита рекомендуется также принимать до еды чайную ложку тертого хрена с медом или сахаром (можно намазывать на хлеб).

Лямблиоз

Лямблиоз — инфекционная болезнь, которую вызывают лямблии. Лямблии — не вирусы и не бактерии, а простейшие (такие, например, как амеба). Заражение чаще всего происходит через зараженную воду или пищу, а также непосредственно от человека к человеку. Особенность лямблий в том, что стандартное хлорирование воды их не убивает.

Для ежегодной профилактики (весной и осенью) 2 дня утром и вечером принимают по чайной ложке тертого хрена со сметаной, майонезом, растительным маслом или другими продуктами. Для лечения средство принимают 5 дней.

Чтобы избавиться от лямблиоза, принимают настойку хрена и чеснока на водке.

По 20 г хрена и чеснока перемалывают и смешивают. Заливают половиной литра водки и настаивают 10 суток. Принимают по ст. ложке настойки 2–3 раза в день.

Желчнокаменная болезнь, холецистит

Желчнокаменная болезнь связана с образованием из холестерина в желчном пузыре и желчных протоках камней, желчных пигментов, известковых солей. Причины болезни: нарушение холестеринового обмена, застой желчи, инфекция желчных путей.

При камнях в почках и мочевом пузыре рекомендуется принимать утром и вечером сок, выжатый из целого растения. Можно также лечиться настойкой корня хрена на пиве.

Настойку корня хрена на пиве нужно готовить в соотношении: 1 ст. ложка тертого хрена на 200 г пива, настоять 2 часа. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Лечение длительное.

Обращаю ваше внимание: при лечении желчнокаменной болезни очень важно знать, камни какого размера присутствуют в организме и как они расположены. Под действием настойки, обладающей мочегонным эффектом, камни могут сдвинуться с места и вызвать закупорку желчных протоков. Поэтому предварительно следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Хрен полезен при различных формах холецистита (воспаление желчного пузыря): как при калькулезном холецистите, связанном с образованием камней в желчном пузыре, так и при бескаменном холецистите.

Приведу письмо, опубликованное в «Вестнике ЗОЖ» № 7 (259) за 2004 г.

Хочу поделиться рецептом лечения холецистита. стакан натертых корней хрена заливают 4 стаканами кипятка. Сутки настаивают в эмалированной посуде. Пить по 50 г, добавляя сахар. Хранить состав нужно в холодильнике, а перед употреблением подогреть и процедить. Пить по 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Прошло уже 40 лет с тех пор, как я применила этот рецепт. Спокойно кушаю все, что хочу, а мне уже 75.

Косенко О. Д., Ставропольский край, с. Архангельское

Хрен поможет справиться также со спутниками холецистита — желтухой и водянкой. Механическая (обтурационная) **желтуха** возникает из-за нарушения оттока желчи при попадании камней в желчные протоки. Нарушение оттока желчи приводит