

Содержание

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ОТЕЦ ПЕРЕЦ ДА МАТЬ ГОРЧИЦА | 21 |
| Горчица нас не огорчит | 22 |
| Первый среди равных | 30 |
| Ну очень горячий перчик | 36 |
| «ЖГУЧИЕ» ЛЕКАРСТВА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ | 45 |
| Если заболела голова... .. | 46 |
| Боремся с простудой | 57 |
| Кашель | 60 |
| Ринит | 68 |
| Боль в горле | 71 |



| | |
|---|-----|
| Когда болят суставы, мышцы, позвоночник... .. | 75 |
| Скорая помощь для больного зуба | 96 |
| Что делать при пищевом отравлении? | 101 |
| Чтобы друг не «отключился» вдруг... .. | 106 |
| Рецепты для здоровья кожи и домашней косметики | 107 |
| Акне | 107 |
| Кожный зуд | 107 |
| Микозы стоп | 108 |
| Пигментные пятна | 109 |
| Целлюлит | 111 |
| В помощь волосам | 114 |
| Как не потерять лицо | 120 |
| Чтоб были ручки как у белоручки | 125 |
| Прочие недомогания... .. | 127 |
| Алкоголизм | 127 |
| Гельминтозы | 127 |
| Герпес генитальный | 128 |
| Диспепсия | 128 |
| Избыточная масса тела | 129 |
| Икота | 130 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Импотенция | 130 |
| Метеоризм | 131 |
| Мочекаменная болезнь | 131 |
| Обморожение | 132 |
| Отеки | 132 |
| Отсутствие аппетита | 132 |
| Стенокардия | 133 |
| Шпора пяточная | 133 |
| Упадок сил, усталость | 134 |
| | |
| ЖГУЧИЙ ВКУС ЗДОРОВЬЯ..... | 135 |
| Для вас, гурманы! | 141 |
| Несколько полезных советов | 152 |
| | |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 155 |
| | |
| ОБ АВТОРЕ..... | 157 |
| | |
| ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ..... | 158 |



5

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

Всякое мастерство и знание берут начало в природе.

Гиппократ

7

На протяжении тысячелетий люди широко пользуются всевозможными дарами матери-природы, и не только для питания, но и чтобы поддержать здоровье, а в случае необходимости — для лечения различных недугов. Для этого, помимо прочих приправ, издавна широко применяются горчица и острый перец, которые не только придают пище необычный вкус и своеобразный аромат, но являются достаточно эффективным, проверенным временем средством, способным помочь человеку в борьбе за здоровье.

Еще в библейские времена люди обратили внимание на часто встречающееся на полях, дорогах и пустырях травянистое растение с ярко-желтыми цветками и тонкими, с носиком, стручками, наполненными мелкими черными, коричневыми или бледно-желтыми семенами, вызывающими



жжение во рту. По этой причине растение и получило название «горчица», то есть «обжигающая». Уже тогда считали, что семена горчицы обладают особыми и необычными свойствами, о которых даже сложили разные притчи и легенды. Так, Иисус Христос сравнивал горчичное семя с Царством Божиим. Горчичное семечко было маленьким, едва видимым, но посадил его в землю человек, и быстро показался молодой побег, из которого выросло дерево величины необыкновенной. В его ветвях расселились птицы небесные и запели песни прекрасные. Суть этой евангельской притчи проста: и в малом семени таится огромная сила.

Среди множества разновидностей горчицы наибольшей популярностью со временем стали пользоваться только три вида: белая горчица, происходящая из средиземноморского региона; коричневая, произрастающая первоначально у подножия Гималайских гор; и черная — родом с Ближнего Востока.

Уже в Древней Греции семена горчицы и получаемое из них горчичное масло — приятную на вкус золотистую жидкость — активно использовали для приготовления различных кулинарных блюд, а горчичная смесь в том виде, в котором мы употребляем ее сейчас, впервые появилась в Древнем Риме в качестве вкусной и аппетитной приправы.

Причем, в блюда добавляли, согласно свидетельству древнеримского комедиографа Плавта:

*Горчицы злющей, да такой — покуда трут,
Глаза, глядишь, и вытекли у тех, кто трет.*

На Руси горчицу начали разводить на больших площадях, начиная с XIII века, в районе города Сарепта (современная Волгоградская область), от которого этот сорт горчицы и получил название «сарептская». Вот уже более двух столетий широко используется в России и горчичное масло. Кстати, именно на этом масле предпочитали готовить повара зажиточных русских дворян.

Черный перец родом из Южной Индии, и первоначально был излюбленной пряностью жителей Древнего Востока, позднее — Древней Греции и Рима, а затем и средневековой Европы. Черные жгучие и ароматные шарики проделывали долгий и нередко опасный путь в тюках на верблюдах и в трюмах кораблей, прежде чем попасть к потребителю. Во все времена эта восточная специя была, как, впрочем, и другие, в большой цене. Например, в средние века за любой товар или услуги часто расплачивались не деньгами, а черным перцем. При этом чем темнее, тверже и тяжелее были горошины, тем выше была их ценность. Существовал даже своеобразный стандарт качества: тысяча горошин черного перца должна





была весить не меньше 460 г, нарушившему же это правило грозило суровое наказание — тюрьма, а зачастую и казнь.

Центры торговли черным перцем и другими восточными пряностями — до 322 г. до н.э. это был финикийский город Тир, потом Карфаген, а в середине II века до н.э. — Александрия, — неизменно оказывались и центрами сосредоточения несметных богатств. После крушения Римской империи, ведущей активную посредническую торговлю с Востоком, монополию на торговлю пряностями поделили между собой Константинополь и Александрия. Позднее к ним присоединилась Испания, поддерживавшая отношения с арабами на Пиренейском полуострове. В середине XI века после становления могущественной турецкой империи единственным источником получения различных восточных пряностей для европейцев стали крестовые походы.

Погоня европейцев за драгоценным «черным золотом» и другими пряностями продолжалась и в последующие столетия. В дальние и неведомые земли отправлялись все новые и новые экспедиции, основную цель которых испанский король Карл I в своем напутствии Фернану Магеллану определил вполне конкретно: *«Поскольку мне доподлинно известно, что на островах Малукко*

имеются пряности, я посылаю вас главным образом на их поиски...»

Совершенное под влиянием «пряной» лихорадки открытие Америки одновременно стало открытием и новой, неведомой до этого европейцам пряности — жгучего красного перца. Первым белым, познакомившимся с ним, был Христофор Колумб. Согласно записи в дневнике, 15 января 1493 года на Гаити он впервые отведал острый соус, приготовленный из жгучих красных стручков.

Красный жгучий перец, и сегодня произрастающий в диком виде в зоне тропических лесов Южной Америки, считается одним из старейших окультуренных растений. Согласно археологическим находкам в древних захоронениях, он возделывался и активно использовался коренными жителями Южной Америки задолго до прибытия европейцев — еще в VII–VI тысячелетии до н.э. В жизни индейцев острый красный перец играл не меньшую роль, чем для нас соль. Жгучие стручки высушивали на солнце, затем измельчали и добавляли в пищу в качестве пряности, поскольку не знали соли и пищу перчили, а не солили. Знали индейцы и целебные свойства этого растения. Кроме того, ацтеки почитали красный перец как





священное растение, у которого даже была своя богиня — Каушолотль.

По возвращении в Европу вместе с табаком, фасолью и другими экзотическими дарами Христофор Колумб положил к ногам короля Испании и мешок со жгучей «красной солью» ацтеков. Во время второй экспедиции Колумба испанцы привезли это растение на родину, где оно довольно быстро получило широкое распространение и откуда позднее было завезено в Африку и Индию. В XVI—XVII веках красный перец появился в Южной Германии и Австрии, в родовых замках Габсбургов, где его стали называть «испанским перцем», а также в Англии, Венгрии и на Балканах. В это же время из Юго-Западной Азии красный перец попал на юг России, а из Болгарии — в Молдавию и Юго-Западную Украину.

Сначала красный перец выращивали только как декоративное растение, украшающее сады. Позже его стали использовать в пищу как пряность, одновременно пришло понимание и его целебных свойств.

Горчица, черный, а после открытия Америки и красный жгучий перец использовались прежде всего в качестве ароматизирующих и вкусовых добавок к пище. Например, жители древнегреческих полисов и Древнего Рима просто



не представляли себе, как можно обходиться без подобных приправ при приготовлении мясных, рыбных и прочих блюд и всяких острых соусов. К примеру, в книге «О поварском деле», авторство которой приписывается известному гурману времен Августа и Тиберия Марку Гавию Апицию, в большей части приведенных рецептов в качестве одного из основных ингредиентов выступает острый черный перец. Так, для приготовления фарша он рекомендовал: *«Растереть перец, кусочки мяса, мозги, добавить яйцо и тщательно все перемешать, дабы получилась однородная масса; добавить оливкового масла, зерен перца и большую горсть орехов. Полученным фаршем начинить цыпленка или поросенка».*

Даже сладкая выпечка в те времена готовилась преимущественно с черным перцем, который использовали как ароматизатор. В качестве примера можно привести один из рецептов того же Апиция: *«Истолките финики и грецкие орехи с полбой, сваренной на воде. Взбейте в эту смесь молотый перец и мед, сформируйте шарики и слегка посолите их. Жарьте их в масле, а затем полейте прокипяченным маслом».*

В Средние века кухня европейской знати буквально утопала в пряностях: небо едока беспрерывно подвергалось атаке горчицы, перца, кубебы



(разновидность перца, похожая на черный перец, но с более крупными горошинами, суженными с одной стороны в виде ножки) и прочих специй, в невероятном количестве пропитывавших любой, самый маленький кусочек пищи, вызывая подчас потоки слез, сильное слюноотделение и нестерпимое жжение во рту. Так, на торжественном обеде, устроенном горожанами Рима 13 сентября 1513 года семье Медичи, одним из блюд был вареный теленок, поданный с горчицей, по замечанию одного из очевидцев, *«в количестве, достаточном для всего стола»*, за которым сидели около двадцати человек.

Не прошли незамеченными и целебные свойства горчицы и острого перца. Еще во времена Гиппократы врачи отмечали, что, например, горчица весьма содействует работе кишечника и улучшает мочеотделение. Горчицу с медом рекомендовали принимать внутрь при заболеваниях органов дыхания в качестве отхаркивающего средства. Семена горчицы широко применяли при пищевых отравлениях, чтобы быстро избавиться от острой боли и при целом ряде других недугов. Кстати, уже тогда врачи знали и предупреждали, что горчица из-за своей остроты при чрезмерном употреблении может быть вредна для желудка.



В эпоху средневековья по широте применения в качестве лечебных средств эти пряности не имели себе равных, причем не только в народной, но и официальной медицине. Так, в XI веке врач и ботаник Одо из Мена на Луаре (Мацер Флоридус) в своей поэме «О свойствах трав», утверждал:

*Средь трав, заслуживших хвалу Пифагора,
Первой по праву горчица его хвалу получила.
В пище острит ощущение, желудок она возбуждает,
Камни крушит, очищает мочу и течение регул,
Кожу она обжигает, так много в ней силы горячей.
Очень полезно ее примешать к порошкам для чиханья,
Ведь от нее в голове прекращаются всякие спазмы.
Тертую если горчицу ты в укус погрузишь...
От поясницы оно и при жилах застывших полезно.
Да не сочти, говорю я, несостоящим это лекарство —
Часто и в случаях многих я в пользе его убеждался.*

Весьма полезным для здоровья и эффективным лекарством от многих болезней Одо из Мена считал и острый черный перец:

*Как признают, обладает он силой сухой и горячей...
Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,
Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь;
Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван,
Он унимает, когда до его наступления пьется.*



*С ягодой лавровой вместе иль с листьями, тертыми мелко,
В чистом и теплом вине унимает он рези в желудке...
Взятый сырым, иль вареным, иль с медом еще
в сочетанье,
Пищеварительной силе желудка и печени служит.*

Такого же мнения относительно лечебных свойств черного перца придерживался и известный врач Арнольдо да Вилланова (1250–1313) — автор знаменитого «Салернского кодекса здоровья»:

*Черный есть перец, и он растворенью легко поддается.
Соки он может очистить, способствует пищеваренью.
Белый же перец полезен желудку, при кашле и болях,
Предотвратит он еще и холодный озноб лихорадки.*

(О белой разновидности черного перца будет подробно рассказано в главе «Первый среди равных».)

Горчицу и острый перец в качестве лекарства активно применяли многие известные врачи того времени. Так, знаменитая Хильдегарда фон Бинген (Св. Хильдегарда Бингенская), жившая в XII столетии, тем, кто страдает от тошноты и рвоты, рекомендовала употреблять специальное печенье, приготовленное из смеси измельченных в порошок тмина и бедренца камнеломкового с добавлением молотого белого перца, муки и яичного желтка.



Для лечения насморка и головной боли великий Авиценна (980–1037) советовал голову и лоб больного смазывать мазями или использовать повязки с горчицей и черным перцем. Для больных суставов он считал эффективным средством масло горчицы, а на укушенные раны рекомендовал прикладывать с мыльной водой смесь горчицы, уксуса и извести или: *«Взять примерно по 6 г горечавки, перца, руты и замешать все это на меду. Потом смесь растворить в вине и выпить за один раз»*. Для отхаркивания густой мокроты следовало: *«Взять мирры, перца, семян крапивы, сагапена и горчицы»*. Из этой смеси готовят пилюли, которые дают больному три раза в день... Иногда хорошо помогает и такое лекарство: *«Берут три целых яйца, в два раза больше меда, наполовину меньше коровьего масла и зернышек перца. Все это толкут, сгущают и дают больному как лекарство для лизания»*.

В основе лекарственного лечения тибетской медицины было положение: *«Нет в природе вещества, которое не годилось бы в качестве лекарства»*. И действительно, тибетские врачи издавна широко используют окружающие человека животный, минеральный и растительный миры. В классических трактатах тибетской медицины «Чжудши» (VIII–IX вв.) и «Вайдурья-онбо» (XVII в.)