

**Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ**

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНАЯ ТЫКВА



МОСКВА
2017

УДК 615.874.2

ББК 51.230

Д18

Даников, Николай Илларионович.

Д18 Целебная тыква / Н. И. Даников. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

С древнейших времен человеку известны целебные свойства тыквы. И в настоящее время тыква — одно из самых распространенных природных лекарственных и пищевых средств. В книге автора, опирающегося на исторический и богатый личный научный и практический опыт, приведены многочисленные способы применения тыквы.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874.2

ББК 51.230

© Даников Н.И., текст, 2016

ISBN 978-5-699-95717-0

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Я ПРИВЛЕКАЮ ЗДОРОВЬЕ

Даников Николай Илларионович

ЦЕЛЕБНАЯ ТЫКВА

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель направления *Т. Решетник*
Ответственный редактор *Ю. Бобылева*. Художественный редактор *А. Гусев*
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *М. Лазуткина*
Корректор *Н. Арацкая*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Sushitsky Sergey, Iryna Melnyk / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 06.02.2017. Формат 84x108 1/32.

Гарнитура «Newton». Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.

Тираж экз. Заказ .



ISBN 978-5-699-95717-0



9 785699 957170 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



*Моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю*

Содержание

От автора	9
ИЗ ДАЛЕКОГО ПРОШЛОГО	10
ТЫКВА — ЦЕЛЕБНАЯ АПТЕКА	14
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА В СОСТАВЕ ТЫКВЫ	20
Витамины	21
Витамин А	21
Витамин Е	25
Витамин К	26
Витамин D	30
Витамин F	33
Витамин В ₁	35
Витамин В ₂	38
Витамин В ₃	39
Витамин В ₄	41
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	45
Витамин В ₆ (пиридоксин)	48
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	51
Витамин U (S-метилметионин)	54
Витамин С (аскорбиновая кислота)	56
Витамин Т	61
Макро- и микроэлементы тыквы	64
Кальций	68
Натрий	72
Сера	73

Содержание

Кобальт	75
Фосфор	77
Селен	79
Цинк	81
Калий	85
Марганец	87
Хлор	89
Магний	90
Железо	92
Кремний	94
Йод	98
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫКВЫ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ	103
Сок тыквы	120
Тыквенный сок при лечении и профилактике заболеваний ..	124
Рецепты для лечения	154
Напитки, приготовленные с тыквенным соком	157
Тыквенная мука	189
Способы применения тыквенной муки	193
Применение тыквенной муки в кулинарии	194
Применение тыквенной муки в домашней косметологии ..	195
Проращивание семян тыквы	196
Способы применения пророщенных семян тыквы	200
Тыквенное масло	201
Способы применения тыквенного масла	208
Тыквенное масло для очищения пор и лечения угревой сыпи	209
Тыквенное масло для равномерного красивого загара и предотвращения солнечных ожогов	209
Тыквенное масло как базовое масло для ароматерапии	209
Тыквенное масло против болезней кожи	209
Тыквенное масло при аллергиях	210
Тыквенное масло при пародонтозе и стоматите	210
Тыквенное масло при заболеваниях десен	210
Тыквенное масло при варикозной болезни вен	211

Даников Н. И.

Применение тыквенного масла в дерматологии и косметологии	212
Тыквенное масло для лечения и профилактики различных заболеваний	214
Тыквенное масло для сердечно-сосудистой системы	220
Тыквенное масло для укрепления иммунитета	223
Тыквенное масло для суставов	224
Тыквенное масло для женщин	228
Тыквенное масло для очищения организма	229
Применение тыквенного масла в кулинарии	233
Тыквенные стебли	235
Стебли тыквы для нормализации обмена веществ	236
Стебли тыквы для очищения организма	236
Стебли тыквы для мужчин	237
Стебли тыквы для суставов	237
Цветки тыквы	238
Цветки тыквы для нормализации обмена веществ	238
Цветки тыквы для укрепления иммунитета	240
Цветки тыквы для очищения организма	242
Цветки тыквы для сердечно-сосудистой системы	244
Цветки тыквы для лечения суставов	246
Цветки тыквы для лечения женских заболеваний	246
Цветки тыквы для лечения мужских заболеваний	247
Применение цветков тыквы в кулинарии	248
Кожура тыквы	251
Хвостики тыквы	251
Корни тыквы	252
Листья тыквы	252
Черешки тыквы	256
Фитопрепараты, используемые при заболеваниях мочеполовой системы	258
Применение тыквы в косметологии	261
Блюда из тыквы	263
Предметный указатель	283

От автора

Каждый желает себе здоровья, ведь счастье да и вся жизнь зависят в первую очередь от самочувствия.

Чтобы восстановить утраченное здоровье, человек пробует любые средства.

Известно, что химические препараты занимают среди них значительное место — ведь они действуют быстро.

Приносят ли они здоровье? В последние годы люди все чаще задаются этим вопросом. Но ответ, как правило, отрицательный. На собственном опыте многие убедились, что химические препараты снимают только симптомы заболеваний, при этом вызывают многочисленные побочные действия и снижают иммунитет.

Поэтому я рекомендую обращаться к природным лечебным средствам, тем, что дарит нам матушка-земля. Среди таких средств многочисленные виды тыквы занимают одно из ведущих мест.

Влияние и полезные действия тыквы и препаратов из нее значительно возрастают, когда человек вооружен знаниями. Хорошим подспорьем и надежным путеводителем в этом станет для вас эта книга. В ней представлены многочисленные сведения об опыте применения древней и новейшей народной и традиционной медицинской тыквы для лечения и профилактики многочисленных заболеваний, показана та великая целебная сила тыквы, которая помогает человеку сохранить здоровье, продлить жизнь.

Из далекого прошлого

Тыква — древнейший овощ, родиной ее считают тропическую Америку, где она культивировалась индейцами за 3000 лет до прихода туда в XV веке мореплавателей из Португалии и Испании.

Как лечебное растение тыкву издавна использовали арабские врачи для уменьшения головных болей, а также как желчегонное, мочегонное, слабительное, жаропонижающее средство. Она была известна и тибетским монахам, которые применяли при лечении больных все части тыквы. Монахи срезали верхушку тыквы и наполняли полученный сосуд молоком, специями, пчелиным медом, а затем запекали тыкву в золе. В результате таких манипуляций монахи получали питательное и вкусное блюдо. Народные лекари издавна подметили за семенами этого овоща глистогонное действие. Особенно эффективны они против различных ленточных глистов, бычьего, свиного и карликового цепней, широкого лентеца. Мякоть же тыквы врачеватели использовали при болезнях печени, почек, селезенки, кожи, отеках сердечного и почечного происхождения и старческих запорах.

Тыквой мы обязаны Колумбу — именно после его возвращения европейцы впервые узнали о существовании этого экзотического растения. Правда, остается загадкой: откуда мог знать о тыкве еще в доколумбовы времена Авиценна? Не просто знать, но и описать ее лечебные свойства.

Авиценна считал, что «тыква холодная и влажная во II степени. Отвар тыквы полезен от кашля и болей в груди, возникающих от жара... Выжатый сок тыквы, особенно в смеси с розовым маслом, успокаивает горячую боль в ухе. Он помогает при опухолях в мозгу и полезен от болей в горле... Выжатый сок тыквы капают в нос от зубной боли. Тыква — одно из лекарств, порождающих большую влажность в желудке; она прекращает жажду».

Очень полезно тыквенное масло по рецепту Авиценны. Он считал его хорошим лекарством: «Взять большую спелую тыкву и очистить ее от корки. Мякоть измельчить и выжать из нее сок. 4 части сока тыквы и 1 часть свежего кунжутного масла кипятят на слабом огне, пока не останется только масло, а вода испарится. После этого процеживают в стеклянный сосуд и употребляют. Тыквенное масло полезно «при всяком жаре во всем теле» (смазывают конечности или область органов), его пьют и приправляют им пищу. Если же жар в голове, то ее смазывают этим маслом и втягивают его в нос».

Великий врач древности А. Амасиаци в своем уникальном труде «Ненужное для неучей» писал о тыкве: «Тыква бывает двух видов: сладкая и горькая. Лучшим видом является тот, который сладкий и свежий. Природа ее холодна и влажна в III степени, помогает при головной боли, опухоли мозга горячей природы и горячей форме менингита, а также меланхолии и застарелой головной боли горячей природы. Она делает зубы белыми и блестящими. Помогает при кашле и боли в груди, а ее сок прекращает выделение желтой желчи, помогает при желтухе и горячей природе печени, утоляет жажду и вызывает послабление. А горькая тыква рассасывает уплотнение селезенки. Зола ее помогает при язвах нервов. А сок помогает при всех горячих и жгучих лихорадках. Доза ее на прием — 60 драм. А вредное действие устраняет горчица.

А если съест ее с горчицей, то вызовет образование острых соков. Если же съест с маслом, то вызовет об-

разование соленой слизи. И людям с холодной натурой не следует есть ее, ибо она вызывает колику. А если дать есть обладателю холодной природы, то следует пожарить на оливковом масле и по возможности дать с горячими по природе лекарствами. И затем следует запить ее неразбавленным вином и съесть согревающие лекарственные каши и рыбный соус. А ее масло похоже на масло фиалки и кувшинки, и оно помогает страдающему бессонницей и головными болями горячей природы. А если смазать им голову или закапать в ухо, то поможет при опухоли мозга. А если тыкву обмазать тестом и испечь на огне, а затем взять сок, смешать с сахаром, растереть с манной верблюжьей колючки и красной фиалкой и дать выпить, то поможет при всех видах желто-желчных болезней и лихорадках. Говорят, что если тыкву обмазать в тесте и испечь, а затем ее сок закапать в глаз, то поможет при желтом цвете глаз, который бывает вследствие желтухи.

Если сухую тыкву сжечь, растереть в уксусе и смазать при проказе тело, то поможет. А если той золой посыпать кровоточащее место, то остановит кровь. Если же семена ее очистить и отжать масло, то поможет при горячей форме болезни уха и кишок. Когда тыква поспеет полностью, то сделай отверстие в дне, наполни ее железным шлаком и оставь на 40 дней в тени, а затем разрежь, вынь содержимое, отожми, и из него потечет черная вода. Налей ее в бутылку и сохрани. Если захочешь ее употребить, то смешай с хной и смажь волосы. Она хорошо окрасит их и сделает очень черными. А если приготовить припарку из соскоба молодой тыквы и приложить при острой болезни глаза, то успокоит жар. Лучше сделать ее на ячменной муке. Она помогает также при горячей форме головной боли и роже. А кожа сушеной тыквы помогает при язвах полового члена и ожоге огнем, если смазать в смеси с коровьим маслом. Масло же ее семян помогает при горячей форме кашля и утоляет жажду.

Из далекого прошлого

Лучшими являются семена тыквы, которую поливали пресной водой. Природа их холодна и влажна во II степени. Помогают при желто-желчных лихорадках. Дай 3 драма! (1 д = 2, 942 г.) Помогают при горячей форме лихорадки. Если съесть их с сахаром, то утолят жажду, а также устранят задержку мочи, возникшую от жара. А Сабак говорит, что они вредны для мочевого пузыря. А их вредное действие устраняют семена петрушки».

В «Геопониках» отмечается, что тыквы оказывают послабляющее действие. Тыквенный сок капают в уши и лечат им ушные болезни.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), тыква охлаждает и укрепляет организм, поэтому полезна для людей с горячей натурой, открывает закупорки и в связи с этим действует мочегонно, смягчает кишечник, лечит желтуху и острые лихорадки. Из числа отрицательных свойств он называет куландж, т.е. кишечную колику, возникающую после ее приема. С целью предупреждения побочного действия рекомендует готовить тыкву с добавлением сока незрелого винограда, граната, уксуса, айвы, чеснока, перца, тмина или горчицы. Все указанные продукты обладают свойством усиливать секреторную функцию желудка и кишечника, поэтому после добавления любого из них улучшается процесс переваривания тыквы, предупреждаются отрицательные свойства тыквы, способные вызвать вздутие, желудочные боли, желудочную колику и др. Древние медики не назначали тыкву лицам, у которых натура желудка холодная, т.е. для больных гипоацидной формой гастрита или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Тыква с древнейших времен имеет применение в магии. Она относится к женским растениям. На нее оказывает влияние Луна. Для защиты от колдовства над входной дверью полезно вешать тыкву. Тот, кто постоянно носит с собой в кармане или в кошельке кусочки тыквы, защищен от злых сил.

Тыква — целебная аптека

В настоящее время встречается 13 ботанических видов тыквы, от которых получено более 200 сортов. В России этот овощ выращивают с XVII века.

Самые популярные в нашей стране сорта тыквы

На территории нашей страны распространены три вида тыкв: мускатная тыква, крупноплодная тыква и твердокорая тыква, либо обыкновенная.

Сорта твердокорой тыквы

Грибовская кустовая, Грибовская, Миндальная, Мозольевская, Донская сладкая, Кустовая оранжевая, Ария, Фантазия, Кустовая 39, Лель, Днепропетровская кустовая, Местная желтая, Украинская многоплодная, Белорусская головосеменная, Белорусская. Разновидностями твердокорых тыкв являются кабачки, патиссоны, крукнеки и др. Твердокорая тыква обладает резкогранным, бороздчатым, колючим стеблем. Кора созревшего плода — деревянистая, ножом режется трудно. У плодов мякоти светло-оранжевых и оранжевых окрасок, волокнистые. Семена кремовые и с ярко выраженными ободками.

Тыква — целебная аптека

Сорта крупноплодной тыквы

Лечебная, Волжская серая, Зимняя сладкая, Стофунтовая, Прикорневая, Дунганская, Мраморная, Испанская, Золотая корона, Пластуновская. Урожайность этих сортов высокая. У крупноплодной тыквы стебель без борозд, округлый, листья почковидной или округло-пятиугольной формы. Преобладают плоды округлой формы и однотонной окраски — оранжевого, красного, зеленого, серого и разнообразных переходных цветов. Тыквенные семена молочно-белого, матового или коричневого цвета.

Мускатные тыквы

Витаминная, Каротинная, Кубанская высококаротинная, Мускатная. Поскольку данные сорта теплолюбивые и позднеспелые, то их в основном возделывают в Закавказье, Средней Азии, на Украине и в России (в южных районах). У мускатной тыквы созревший плод розовато-коричневый с темно-оранжевым или бурым оттенком, разной формы — от сплюснутых до цилиндрических. Мякоть ярко-оранжевая, плотная. Семена — грязновато-желтой окраски. По содержанию каротина мускатная тыква превосходит остальные виды тыкв.

В пищу употребляют сладкую мякоть плода, обладающую отличными вкусовыми качествами, лечебными и диетическими свойствами. Мякоть содержит: от 6 до 20% сахаров, крахмал, каротин, витамины В₁, В₂, С, РР, клетчатку, органические кислоты, пектиновые вещества, соли калия, кальция, железа, магния, тиамин, ниацин, рибофлавин.

Посудные тыквы обладают твердой, прочной коркой. Очищенные от мякоти, они находят применение как самая крепкая посуда. Выращивают их в Средней