

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО...	11
ЯИЧНАЯ АПТЕКА.	20
Термические и солнечные ожоги	21
Гнойные раны и нарывы	27
Ушибы и растяжения	29
Острые отравления:	
когда можно использовать яйца?	33
Заболевания желудка	37
Проблемы и болезни кожи	48
Красота и здоровье волос	69
Без опоры нет движения	78
Болезни глаз	84
Лечим простуду	96
Другие недомогания...	100



ЦЕЛЕБНАЯ ЯИЧНАЯ ТРАПЕЗА	113
Как правильно отварить куриное яйцо?	115
Сколько и как употреблять?	117
Яйца в лечебно-профилактическом питании	119
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	142
Проверка качества	142
Правила хранения	146
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	148
ОБ АВТОРЕ	149
ПРИЛОЖЕНИЕ	150
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	152

ВВЕДЕНИЕ

*Мир начал свое существование
из яйца, опущенного в воду.
Так возникает и все сущее на земле.*

Парацельс

Курицу одомашнили примерно V тыс. лет назад в Южной Азии, а точнее — в Индии. С тех самых пор и до наших дней человек активно использует этот удивительный продукт природы — куриные яйца.

Первым и самым древним из яичных блюд было, по всей вероятности, обычное сырое яйцо, выпиваемое для утоления голода. Позднее яйца стали употреблять не только в сыром виде, но и подвергать соответствующей тепловой обработке, в том числе отваривать, жарить, запекать и использовать для приготовления самых разнообразных кулинарных блюд. Например, жители Древнего Египта, где разведением кур стали заниматься со II тысячелетия до нашей эры, заворачивали яйцо в прашу и вращали им над головой до тех пор, пока оно не нагревалось, вероятно, считая, что это и есть яйцо всмятку.



Древние римляне каждую обеденную трапезу непременно начинали с яиц и широко использовали их в кулинарии. Кстати, знаменитый римский гурман Марк Гавий Апиций, живший в I веке до нашей эры, оставил нам и первый рецепт приготовления омлета: *«Вбейте четыре яйца с хеминой (примерно 250 мл) молока и унцией оливкового масла. Отдельно разогрейте немного масла в глиняной сковороде. Вылейте в нее полученную массу. Переверните ее на круглое блюдо до того, как она окончательно пропечется, сбрызните медом, поперчите и подавайте».*

При этом во все времена высоко ценили не только питательные, но и весьма эффективные целебные свойства куриных яиц. Так, сырой яичный белок знаменитый древнеримский врач Авл Корнелий Цельс (30–25 до нашей эры — 45–50 н. э.) считал хорошим ранозаживляющим и смягчающим средством, а Плиний Старший отмечал, что *«если желтки смешать с луком, то такое блюдо будет толкать в объятия Венеры даже вялых мужей».* Действительно, как доказали впоследствии современные ученые, куриные яйца, особенно в сочетании с луком, восстанавливают гормональное равновесие и увеличивают мужскую силу.

Великий Авиценна (980–1037) также высоко оценивал лечебные возможности куриных яиц и широко использовал их в лечении всевозможных недугов. Так, в меню людей, страдающих от кровотечений из



носа, он рекомендовал включать вареные в уксусе яйца¹, а при ангине — свежие яичные желтки. Для предотвращения появления трещин на губах Авиценна советовал на них «наклеить пленку яиц», для лечения ожогов «использовать пластырь из яичных желтков с розовым маслом», а при потере голоса — смесь, состоящую их желтка вареного яйца, кунжута и парного молока.

Издавна очень почитательно относились к куриным яйцам и на Руси. Наши предки применяли их наружно для лечения различных кожных заболеваний, делали из свежего яичного белка, смешав его с лампадным маслом и сливками, пластырь от ожогов. Для улучшения состояния при воспалении легких грудь больного мазали толчеными квасцами, смешанными с яичным белком. В старину куриные яйца широко использовались для лечения глазных заболеваний. Так, к воспаленным и покрасневшим глазам прикладывали компрессы из круто сваренного, посыпанного сахаром яичного белка или мальвы, облитой свежим яичным белком. Из разрезанного напополам вареного яйца вынимали желток, а теплые яичные белки посыпали толченым сахаром и накладывали на глаза для лечения бельма. Применяли куриные яйца и при лечении лихорадки, и при заболеваниях внутренних органов,

¹ Редакция и автор не рекомендуют варить яйца в уксусе.



пили сырые яйца натошак при охриплости и потере голоса.... Так, в рукописном травнике XVI века «Благопрохладный Вертоград», в главе, которая так и называется — «О яйцах курячьих», в частности, говорится: *«...Белок яичный кладут в лекарство — всякое, где надобно лечить гной, на очи, на болячки и на всякие раны подкожные. Также помогает белок на опрелость — в горячей воде шерсть, обмочив, прикладываем. Желток яичный сырой или вареный в лекарство добавляем — тогда размягчает чирьи горячие (старые нарывы)... Белок, пущенный в очи, слепоту очную усмиряет. Яйцо цело вареное с вином или с уксусом (перебродившим вином) выпито, всякий понос унимает и останавливает...».*

При этом древнерусские лекари считали, что *«яйца свежие — добрая еда, в кровь скоро претворяется»*, яйца же *«твердо печеные — еда грубая и липкая»*. Кстати, такого же мнения придерживался и знаменитый врач Арнольдо да Вилланова (1250–1313), считавший, что *«если съедаешь яйцо, жидким пусть оно будет и свежим...»*. Кстати, уже тогда догадывались и о том, что желток и белок куриного яйца имеют самостоятельную биологическую ценность и противоположные лечебные свойства. Так, яичный белок, который, по мнению древних целителей, *«холодит»*, рекомендовалось применять в качестве противовоспалительного средства, а вот желток, который *«согревает»* и способствует тем

самым очищению ран от гноя, лучше использовать при старых нарывах, долго незаживающих ранах и язвах.

Примечание. С давних времен различные народы начали использовать яйца не только в пищу, но и в медицинских целях, и даже в бытовых нуждах.

Давно знали на Руси и о полезных свойствах яичной скорлупы, которую широко использовали в разных ситуациях, например, добавляли в корм курам для лучшей яйценоскости, в почву в качестве раскисляющей добавки, в воду для отбеливания белья. Часто упоминается яичная скорлупа и в старинных русских лечебниках в составе различных целительных снадобий.

Считалось также, что куриное яйцо — это еще и оберег, обладающий большой магической силой. Так, чтобы изгнать, «похоронить» болезнь, проводился специальный обряд «погребения» яиц. Каждое пасхальное яйцо расписывалось для конкретного человека и становилось для него талисманом, оберегавшим от болезней и всяческих невзгод, а обкатыванием такими яйцами лечили больных.

Древние мудрецы относили яйцо к великим тайнам мироздания и считали, что именно в яйце заключен «код жизни», поскольку оно содержит в себе жизненную энергию, обладает способностью





сохранять и воссоздавать ее, а значит, является наглядным свидетельством нескончаемости жизни. И были, как всегда, правы. Многовековой народный опыт наглядно подтверждают и современные исследования, согласно которым куриные яйца — это не только весьма ценный пищевой и диетический продукт, но и простое, всегда имеющееся под рукой, лечебное средство от многих заболеваний. Они обладают столь чудесными свойствами, что их истине можно считать «золотыми». Без всякого преувеличения это самое настоящее чудо природы, поскольку в них целебно буквально все. Однако чудеса сами по себе не совершаются, для этого нужно обязательно приложить определенные усилия.

СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО...

*В том, что создает природа,
не бывает ничего недостаточного,
чрезмерного, бесполезного.*

Клавдий Гален

Что же представляет собой куриное яйцо и каковы его свойства? Как правило, оно имеет овальную, заостренную с одной стороны форму, которая однако может изменяться от почти круглой до сильно вытянутой. При этом яйца правильной эллипсоидной формы обладают более прочной и плотной скорлупой, меньше бьются и лучше хранятся.

Куриное яйцо состоит из желтка, белка, желточных и белковых (подскорлупных) оболочек и скорлупы, соотношение которых зависит от породы курицы, размера самого яйца и от времени его снесения. Вне зависимости от размера яйца желток обычно меньше белка, и их процентное соотношение меняется в разные сезоны года. Так, начиная с весны, процент содержания желтка начинает постепенно уменьшаться, и к середине лета становит-



ся минимальным, а вот процент содержания белка в этот период, наоборот, увеличивается.

Двойная оболочка, покрывающая слой белка, на тупом конце яйца расслаивается и образует пугу — воздушную полость, которая в свежеснесенных яйцах неподвижна, ее высота составляет 1,3–2,4 мм. По мере срока хранения величина воздушной полости постепенно становится больше.

Желток и белок куриного яйца представляют собой единое целое и прекрасно дополняют друг друга, но при этом неоднородны по химическому составу и имеют самостоятельную биологическую ценность.

Химический состав куриного яйца, %

Вещества	Содержимое яйца в целом	Желток	Белок
Вода	73,6	48,7	87,9
Сухие вещества	26,4	51,3	12,1
Протеины	12,8	16,6	10,6
Жиры	11,8	32,6	0,03
Углеводы	1,0	1,0	0,9
Минеральные вещества	0,8	1,1	0,6

Желток куриного яйца обычно составляет 30–32% общей массы продукта, имеет форму неправильного шара диаметром 35 мм и покрыт снаружи



желточной оболочкой. Цвет желтка зависит от содержания в нем пигментов и каротиноидов, которые птица получает с кормом, и чем больше в нем, например, моркови, зелени, травяной муки и т. д., тем ярче окрашен желток. Это более жирная субстанция куриного яйца, содержащая немало липидов, однако 2/3 этого количества — это весьма полезные разновидности ненасыщенных жирных кислот (олеиновая, линолевая, арахидоновая), необходимых для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Очень важным для организма веществом считается и содержащийся в яичном желтке лецитин, необходимый для нормальной работы нервной системы, мозга, печени, сердца и сосудов. Кстати, долгое время считалось, что яйца способствуют развитию атеросклероза, поскольку в них содержится много холестерина. Но, как оказалось, это не совсем верно. Действительно, в яичном желтке имеется определенное количество этого вещества, но, во-первых, большая часть холестерина яичного желтка не попадает в кровяное русло, а выводится с желчью, а, во-вторых, его в 5 раз меньше, чем лецитина, который препятствует его отложению на стенках кровеносных сосудов. И в этом отношении куриное яйцо — поистине уникальный пищевой продукт.

Кроме того, в желтке содержится наиболее полноценный белок ововителлин, а также множество



ферментов — биологически активных веществ, участвующих во многих процессах жизнедеятельности организма. Желток славится значительным содержанием жирорастворимых витаминов: E, A и D, а минеральные вещества представлены соединениями кальция, хлора, фосфора, натрия, железа, кремния и др.

Белок занимает в 2 раза большую часть яйца, чем желток. По консистенции он неоднороден и имеет слоистое строение: основная его часть плотная, белок, прилежащий к желтку, имеет более жидкую консистенцию. Он состоит преимущественно из высокоценных протеинов: овоальбумина (69,7%), овоглобулина (6,7%), кональбумина (9,5%), содержатся в нем и менее ценные белки — овомукоиды (12,7%), овомуцины (1,9%) и лизоцим (3%), который, к слову, обладает способностью уничтожать и растворять микроорганизмы. Кстати, в куриных яйцах его содержится намного больше, чем в яйцах других видов птиц. Биологическая ценность яичного белка заключается в том, что это самый полноценный из всех протеинов, усваивающийся организмом на 95% и содержащий все незаменимые аминокислоты, необходимые для полноценного белкового обмена. Незаменимыми они названы потому, что организм не может их синтезировать сам, а обязательно должен получать извне. Именно из них, как из кирпичиков, строится основа всех тканей — белки.



Примерный состав незаменимых аминокислот куриного яйца

Аминокислоты	Количество, мг в 100 г
Валин	772
Изолейцин	594
Лейцин	1081
Лизин	903
Метионин	424
Треонин	610
Триптофан	204
Фенилаланин	652

Примечание. Миф о высокой концентрации холестерина в яичных желтках, не более чем выдумка. Лецитин, который содержится в яйцах, успешно борется с негативным воздействием холестерина.

Яичный белок характеризуется высоким содержанием воды, которая в яйце играет весьма важную роль. Именно в ней растворены соли, протеины и углеводы. Находится в воде и жир в виде эмульсии (преимущественно в желтке). Имеются в яичном белке и водорастворимые витамины, в основном группы В.

Скорлупа — твердая наружная оболочка яйца, которая придает ему форму и совместно с подскорлупными оболочками защищает его содержимое от



влияния внешней среды. Используя куриные яйца для приготовления блюд, многие, как правило, выбрасывают скорлупу, совершенно не догадываясь о ее необычайной ценности. Между тем современные научные исследования наглядно доказали, а многолетние наблюдения подтвердили, что яичная скорлупа содержит множество важнейших микроэлементов, в число которых входят медь, фтор, железо, марганец, фосфор и другие — в общей сложности 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Но самое главное — скорлупа куриных яиц на 93% состоит из солей кальция, которые легко усваиваются организмом. Они придают стабильность клеточным мембранам, образуя ионные связи между фосфолипидами, входящими в структуру оных. Недостаток кальция, особенно в костях, — одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, снижением сопротивляемости действию радиации. Выправить нарушения обмена



кальция удается с трудом, так как применяемые медициной препараты, хлористый кальций, гипс, мел и др., плохо усваиваются организмом. Обычная же яичная скорлупа содержит гораздо больше микроэлементов, чем целая упаковка дорогих синтетических мультивитаминов! К тому же она является совершенно безопасной, безвредной пищевой добавкой, которую можно принимать постоянно, не опасаясь передозировки. Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция.

При использовании яичной скорлупы в лечебно-профилактических целях очень важно начать ее употребление как можно раньше. Желательно делать это регулярно с малого возраста от 1 года до 19–20 лет¹. Дважды в год полезно проводить оздоровительный курс яичной скорлупой и взрослым для предупреждения заболеваний позвоночника, остеопороза и кариеса зубов. Профилактически прием скорлупы обязателен также при беременности. Кроме того, яичная скорлупа прекрасно выводит радионуклиды и может эффективно использоваться в очагах ради-

¹ Применение яичной скорлупы в лечебных целях требует консультации со специалистом: педиатром или терапевтом (Прим. ред.)