

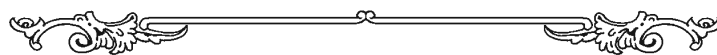
ЦИТАТА

Одно из значений греческого названия растения в переводе означает «радостная трава». Как вы думаете, почему это так?

По-видимому, дело здесь в том, что горчица при употреблении способствует улучшению пищеварения, а все мы знаем, как проблемы с желудочно-кишечным трактом могут испортить жизнь. Кроме того, известно, что горчичные ванны возбуждают кровообращение, углубляют дыхание, тонизируют и бодрят, способствуя оттоку из организма разного рода слизи и выводу шлаков (вспомните, например, что при простуде народная медицина всегда рекомендовала парить ноги с горчицей).

Само слово «горчица» в языке имеет двойное значение — оно обозначает как род растений семейства Крестоцветных, так и приправу разной степени горечи и жгучести.

Наиболее известными и распространенными из горчичных растений являются горчица черная (настоящая, французская), горчица белая (желтая, английская) и горчица сарептская (сизая, русская, индийская). Известны также, например, горчица индийская коричневая, горчица китайская коричневая, горчица абиссинская.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. РАДОСТНАЯ ТРАВА	5
Глава 2. ЖГУЧАЯ И ПОТОМУ ПОЛЕЗНАЯ	26
Глава 3. ГОРЬКИМ — ЛЕЧАТ	32
Глава 4. ГОРЧИЦА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	39
Как применять горчичники	39
Рецепты лечебного применения горчицы	41
Грипп	41
Желудочно-кишечные заболевания	42
Заболевания органов дыхания	43
Лихорадка	43
Простудные заболевания	44
Радикулит	45
Стенокардия	46
Судороги	46
Упадок сил	46
Уход за кожей лица и головы	47
Глава 5. ГОРЧИЦА В КУЛИНАРИИ	49
Приготовление некоторых видов горчицы	58
Рецепты некоторых блюд с горчицей	62

Глава 6. ГОРЧИЦА НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ	70
Глава 7. ПЕРВЫЕ СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ:	
РАБОТА НАД ОШИБКАМИ	74
Глава 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА	
И. П. НЕУМЫВАКИНА	92
ЛИТЕРАТУРА	119